

Liebe Freundinnen und Freunde des Laufteam Kassel, die Zeit verfliegt, die Uhren wurden auf Sommerzeit umgestellt und die Vorbereitung auf die Straßenlaufsaion und vor allem die Sommersaion laufen auf Hochtouren. Einige Laufteam-Mitglieder waren wieder aktiv und erfolgreich. Viel Spaß beim Lesen.

Heftiger Gegenwind bei den Nordhessischen in Eschwege



Niemetz (18:54min., FTSV Heckershausen).

Die Straßenlaufsaion hat begonnen und am Wochenende (19.3.2022) fanden in Eschwege die Nordhessischen Meisterschaften im Rahmen der NHC Veranstaltung „Rund um die Leuchtberge“ statt. Das Laufteam war mit zehn Athletinnen und Athleten an der Startlinie vertreten.

Den Anfang machte Jan Langenkamp über 5km in der U16 Wertung. Er teilte sich das Rennen gut ein und hielt sich in einer dreier Gruppe auf und konnte zum Schluss den entscheidenden Akzent setzen. In 18:34 min. wurde er Nordhessischer Meister vor Noah Becker (18:39 min., LAV Kassel) und Bosse

Um 15:45 Uhr erfolgte der Startschuss für die 10km. Hier hatte sich Jens Nerkamp kurzfristig nachgemeldet, um eine Standortbestimmung seiner Leistungsfähigkeit nach überstandener Corona Infektion und unkonstantem Grundlagentraining zu ermitteln. Seine Teamkollegen wussten ihn zu motivieren. Ein Spruch jagte den anderen, eine Wette übertraf die nächste, da wird schnell der Ehrgeiz geweckt. Kurz nach dem Start setzte sich Jens vor seinen Teamkollegen Pascal Fischer, der die flache Strecke für eine schnelle Zeit nutzen wollte. Auf der Strecke wurde jedoch schnell klar, dass der starke Gegenwind ein großes Hindernis darstellen sollte, denn erreichten die beiden den ersten KM noch bei 3:05 (Kommentar Pascal: Jens, das ist mir zu schnell), wurde es im Verlauf der ersten 5km immer schwerer schnell zu laufen (3:05/ 3:16/ 3:28/ 3:38/ 3:31). Die zweite Hälfte war dagegen vergleichbar leicht zu laufen, da jetzt der Wind unterstützend wirkte. Leider kann man die Zeit, die man mit vollem Krafteinsatz in der ersten Hälfte verloren hat nicht mehr aufholen. Entschieden hat sich das Rennen bei Kilometer 7, als Pascal eine kleine Lücke reißen lassen musste. Jens nutzte diese Phase und konnte als erster das Stadion erreichen und am Ende in 33:23 min. mit 17 Sekunden Vorsprung auf Pascal (33:40 min.) gewinnen.



Insgesamt waren die Laufteam Ergebnisse zufriedenstellend und eine klare Dominanz dieser Meisterschaft war zu erkennen. Auf Platz 3 erreichte Richard Rohde in 34:48 min. das Ziel. Für viele überraschend, da man ihn eher auf der Mittelstrecke vermutet, aber er zeigt sein Potenzial auch auf der Langstrecke. Platz 5 ging an Felix Kaiser (35:21 min.), vor Martin Herbold (35:41 min.). Den achten Platz im Gesamteinlauf erreichte U18 Athlet Aaron Hermenau in 35:50 min.. Nico Jung

konnte sein Ziel (Sub 42 Minuten) nach überstandener Corona-Infektion in 41:53 in die Tat umsetzen.

Sara Rheidt wird insgesamt Dritte und konnte in 43:30 min. die Wertung der W30 für sich entscheiden. Vor ihr kamen nur die 17-jährige Maybritt Böttcher (41:40 min., MT Melsungen) und Janine Schulschek (41:55 min., LC Marathon Rotenburg) ins Ziel. Sabine Bergmann wird Zweite in der W55 in 58:54 min..

Der Nordhessencup ist gestartet

Mit dem Lauf „Rund um die Leuchtberge“ hat die Nordhessencup Saison begonnen. Am 20.3.2022 gingen drei Laufteam Athleten an den Start. Die meisten hatten am Vortag an den Nordhessischen Meisterschaften teilgenommen. Richard Rohde konnte nicht genug bekommen und startete über 5km und gewann souverän in 17:09 Minuten. M35 Läufer Alexander Voigt gewann seine Altersklasse in 21:40 Minuten und Laufteam Neumitglied und U14 Läufer Finn Wanke feierte seinen Einstand mit einem Sieg in seiner Altersklasse in 24:43 Minuten.

Aaron beim Marburger Bahnlauf

Vier Hanauer und dazwischen ein Läufer vom LaufTeam, so sah die Spitzengruppe beim 3000-m-Lauf bei den HLV-Langstreckenmeisterschaften der Region Mitte in Marburg am 26. März aus. Aaron wurde am Ende nur knapp hinter den beiden ersten in einer Zeit von 9:35 Dritter (2. der U18) und war damit zufrieden, zumal nicht nur die U18, sondern auch die U20 am Start war. Von den Läufern waren 5 Teilnehmer mit Zeiten von 9:15 bis 9:30 gemeldet, zwei der Hanauer peilten sogar eine glatte 9:00, was an dem Tag aber keinem gelang. Vielleicht lag es daran, dass es im Vergleich zur Vorwoche viel wärmer war, vielleicht auch am Wind. Wie auch immer, jedenfalls war es ein gelungener Auftakt zur Freiluft-Bahnsaison – mit Luft nach oben.



Vorankündigung: Jahreshauptversammlung für 4.5.2022 geplant

Die Jahreshauptversammlung des Laufteam Kassel ist für Mittwoch, den 4.5.2022 in den Räumen der EAM geplant. Hier wird der Vorstand neu gewählt. Wir freuen uns über eine zahlreiche Teilnahme aller Laufteam Athletinnen und Athleten.

Lauftreff mit Wolfgang Betzin am Dienstag und Donnerstag um 17:45 Uhr

Nachdem für die Leistungs- und Nachwuchsathleten die Trainerfrage und die Trainingsorganisation im Verein toll geregelt worden ist, fehlt im Verein noch ein Angebot für unsere Altersklassen- bzw. Breitensportläufer.

Das wollen wir ändern!

Wolfgang Betzin baut zurzeit eine Art Lauftreff auf. Eine Trainingsgruppe, die sich regelmäßig für gemeinsames Training, ob Tempotraining oder einfach nur zu einem flotten Dauerlauf trifft. Auch die Teilnahme an Volksläufen und Wettkämpfen machen in der Gruppe viel mehr Spaß.

Hier begrüßen wir auch schon die ersten neuen Mitglieder im Verein.

Dieses Angebot gilt insbesondere für unsere Altersklassen-, Breitensportläufer, zukünftige Wiedereinsteiger oder auch Anfänger aller Leistungsgruppen. Wenn die Gruppe groß genug wird, braucht keiner mehr alleine am Auestadion trainieren und findet einen passenden Laufpartner in seinem Leistungsniveau.

Die Trainingszeiten sind ebenfalls **Dienstag und Donnerstag um 17:45 Uhr**.
Am Wochenende nach Absprache.

Wer Interesse hat sich dem "Lauftreff" anzuschließen oder mehr Infos braucht, setzt sich kurz mit Wolfgang in Verbindung oder kommt einfach dienstags oder donnerstags zum Training ins Auestadion.

Wolfgang wartet und freut sich auf Dich

Bitte teilt diese Info.

Nordic Walking: Werde jetzt aktiv im Laufteam Kassel

Das Laufteam Kassel sucht Verstärkung im Bereich Nordic Walking! Wer Lust auf Bewegung hat, kann sich gerne melden! Oder du kennst jemanden der Lust hat in einer Gruppe aktiv zu sein – dann melde dich gerne bei uns. Über Zuwachs freuen wir uns sehr. Unter fachkundiger Anleitung walken wir immer mittwochs um 17:30Uhr. Der **Treffpunkt ist am Sportplatz an der Triftstraße in Ahnatal-Weimar**. Dauer des Trainings beträgt circa eine Stunde.

Mehr Infos bei Sascha Parotat-Kouril unter 0174/9644283 oder sascha.parotat-kouril@kassel-marathon.de

Meldungen für Wettkämpfe

Die Meldungen für die Wettkämpfe (Meisterschaften und größere Laufveranstaltungen) übernimmt ab sofort Hannes Dieterich. Bitte die Meldungen per Mail an info@laufteam-kassel.de oder telefonisch direkt bei Hannes unter 0157 52497581 melden.

Kraft- und Stabilitraining im Winter

Findet derzeit nicht mehr statt. Eine Alternative ist in Planung.

Termine

| | | |
|-----------|-----------------------|--------------------|
| 3. April | DM Marathon | Hannover |
| 3. April | Berliner Halbmarathon | Berlin |
| 3. April | Nordhessencup | Hofgeismar |
| 9. April | Nordhessencup | Hessisch-Lichtenau |
| 9. April | HM Langstrecke | Erbach |
| 16. April | Paderborner Osterlauf | Paderborn |
| 16. April | Nordhessencup | Rotenburg |
| 30. April | Nordhessencup | Baunatal |

Training

Wichtig: Für die Leistungsentwicklung haben wir das Training am Dienstag und Donnerstag im Auestadion vorgesehen. **Das Training startet um 17.45 Uhr.**

Die derzeitigen Hygienebestimmungen sind unbedingt einzuhalten.

Ein Lauftreff steht am Dienstag und am Donnerstag um 17:45 Uhr im Auestadion unter Leitung von Wolfgang Betzin zur Verfügung.

Unsere Oldies treffen sich nun auch wieder jeden Mittwoch, um 16.00 Uhr zum gemeinsamen Training mit Wolfgang Betzin am Auestadion.

Einsendeschluss für alle Texte für InAktion Nr. 7

Alle Berichte und Texte und sonstige Anliegen bitte bis **Freitag, den 8.4.2022 um 12Uhr**, an jens.nerkamp@kassel-marathon.de senden. Laufteam InAktion soll ab sofort alle zwei Wochen erscheinen.

Mit laufendem Gruß
Dein Vorstand