

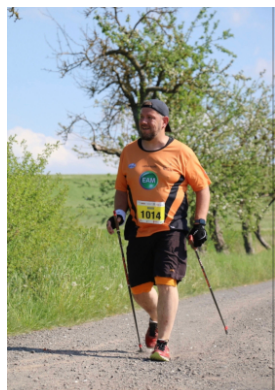
Liebe Freundinnen und Freunde des Laufteam Kassel, es ist viel passiert seit der letzten Ausgabe von InAktion. Überall in Deutschland sind die Laufteam-Mitglieder aktiv. Eva Dieterich holt Bronze bei den Deutschen 10000m Meisterschaften in Pliezhausen, Patrick Müller läuft seinen ersten Marathon und Tom und Marcel rennen vor dem Catcher Car in München davon. Viel Spaß beim Lesen.

Eva Dieterich holt Bronze bei den Frauen über 10000m

Das erste Jahr aus der U23 entwachsen und schon eine Medaille bei den Frauen. Das gelang Eva Dieterich bei den Deutschen Meisterschaften über 10000m in Pliezhausen. Mit einem vorsichtigen Beginn und einer mutigen Aufholjagd schüttelte sie zunächst Deborah Schöneborn und Svenja Pingpank ab und lieferte sich ein packendes Duell mit Domenika Meyer. Kurz vor der Schlussrunde setzte die Studentin zum Angriff an und errang in 32:40,11min. den dritten Platz. Darüber hinaus erfüllt Eva mit dieser Zeit die Norm für den Europacup in Frankreich. Wer weiß, vielleicht ist die EM-Norm für München zum Greifen nahe.

Ralf Zimmermann bei den Deutschen Meisterschaften über 20km Gehen erfolgreich

Sportlich war dieser Samstag (30.04.22) ein Erfolg für mich, bei der Deutschen Meisterschaft im Straßengehen über 20 km in Frankfurt. Freude und Enttäuschung begleiteten mich gleichermaßen an diesen Tag. Als Deutscher Vizemeister im Straßengehen M 60, erreichte ich nach dem schweren Wettkampf in der Zeit von 2:12:41 h das Ziel. Ein 2 km langer Rundkurs um das Stadiongelande „Deutsche Bank Park“ in Frankfurt wurde zu Austragungsort festgelegt. Diese Strecke hatte so ihre Tücken: kleine knackige Anstiege große und kleine Wasserpfützen (eine wurde von den Gehern „das Wasserloch getauft). Somit drang in meine Geher-Schuhe so viel Wasser, dass meine Füße sich anfühlten, als ob ich Wassertreten veranstalte. Das Trikot wurde durch den ständigen Regen vollgesaugt mit Wasser, was sich sehr unangenehm auf der Haut anfühlte, aber dieses habe ich sehr gern im Kauf genommen. Jetzt habe ich endlich den zweiten Meistertitel.



Sascha gewinnt über 5 km in Wolfhagen

In einem überschaubaren Feld startete Sascha Parotat-Kouril seit langem mal wieder auf der kurzen Strecke! Diesmal musste also von Anfang an Gas gegeben werden, was auch richtig gut gelang! Sascha gewann souverän die 5 km! Am Ende lagen fast 12 Minuten zwischen Sascha und dem Zweitplatzierten! Alles in allem ein toller Walk in Wolfhagen!

Sara Rheidt wird Dritte beim Göttinger Frühjahrslauf

Beim Göttinger Frühjahrslauf gingen 2500 Läufer und Läuferinnen an den Start. Es gab die Strecken 2 km (für Kinder), 5 km und 10 km. Der Halbmarathon und die Staffel fielen dieses Jahr leider aus. Die Strecke war fast eben und hatte einige Kurven, die um einen See führten. Die Wege waren asphaltiert und geschottert. Die 10 km Läufer/innen umrundeten den See 2 x, wobei man nochmal eine Runde durch das Jahnstadion lief.

An der Strecke waren sehr viele Zuschauer, die vor allem bei den Frauen kräftig jubelten. Die ersten 4 km lief ich an erster Stelle, wurde aber später von zwei Damen überholt. Im Anschluss gab es sogar eine Siegerehrung, wo es für die erste drei Männer und Frauen ein Präsent und eine Medaille gab. Eine wirklich schöne Veranstaltung!

50. Hermannslauf mit Marcel Löber



Vom Hermannsdenkmal Detmold zur Sparrenburg nach Bielefeld, ging es für mich am 24.04.2022.

Am Rande des Teutoburger Waldes ging es auf 31,1 Kilometer und etwas mehr als 500hm über einige Höhenzüge, für mich zum 2. Male dem Ziel in Bielefeld entgegen.

Bei Sonnenschein, guter Organisation durch den Veranstalter und einem super Volksfestfeeling, entlang der gesamten Strecke, hat dieser Lauf wieder einmal mehr gezeigt, wofür sich der Aufwand lohnt, an solch einer Veranstaltung teilnehmen zu wollen.

Nachdem ca 6.400 Läufer mit X - Shuttlebussen zum Hermannsdenkmal gefahren wurden, fiel um 11 Uhr der Startschuss. Diesmal erfolgte der Start wieder direkt am Denkmal, sofort den Berg hinunter und nicht wie die letzten Jahre, den Hügel kurzzeitig hinauf. Somit ging es dann gleich einmal 4km bergab. Wer hier das Tempo falsch wählt, wird schnell aufgezeigt bekommen, wie lang doch 31,1 km werden können. Hinzu kommt, das vom sandigen Boden, betonierte Radwegen, der „Panzerplatte“ vom Truppenübungsplatz Senne, Treppen über Bahndämme oder auch Kopfsteinpflaster auf abfallenden Straßen, alles beim Lauf dabei war. Egal wie, jeder Abschnitt hatte so seine Herausforderung die gemeistert werden musste. Bejubelt und Massen von Menschen an der Sparrenburg, blieb für mich die Zeit letztendlich bei 02:30:20 h stehen.

Den Sieg holte sich erneut Lokalmatador Elias Sansar vom TuS Eintracht Bielefeld in 01:49:07 h

Tom Ring und Marcel Löber laufen für die, die es selbst nicht können

„Laufen wir für alle, die es selbst nicht können!“, lautet der Slogan des Wings for Life World Run, der am Sonntag den 8.5. weltweit sowie lokal, unter anderem in München, stattgefunden hat.



Weltweit traten fast 162.000 Läufer den Kampf gegen das CatcherCar an. In München waren auch zwei Athleten vom Laufteam Kassel dabei. Tom Ring, der sich der Herausforderung das erste Mal stellte und Marcel Löber, der bereits seinen 3. Lauf im Rahmen dieser Charity-Veranstaltung (alle Startgelder gehen in die Rückenmarksforschung) absolvierte.

Tom startete hoch ambitioniert, mit dem wenig ausgeklügelten Plan, einfach mal vorne mitzulaufen. Bis kurz nach km 30 war er zusammen mit Frank Schauer vorne, musste dem hohen Anfangstempo jedoch nach und nach Tribut zollen. Die Marathonmarke konnte Tom noch in 02:39 h passieren. Dies allein ist bei dieser Veranstaltung aber nicht das Ziel, sondern möglichst lange dem CatcherCar davon zu laufen.

Der Weg bis zur mobilen Ziellinie (für Tom bei 51,13km), war nunmehr eher eine Qual für den guten Zweck. Marcells Plan war es, den Kilometerkorridor erneut anzupeilen, den er bereits in den Jahren 2017 und 2019 erreicht hatte. Hier lag er immer über der 30 km Marke. Ihn überholte das CatcherCar bei Kilometer 34,45.

Tom erreichte von den 7000 Startern in München, damit den 5. Platz und reiht sich damit weltweit als 38. in der Zieleinlaufliste ein.

Für Marcel hieß es im Zieleinlauf 161. Läufer (lokal), was weltweit immer noch ein Ergebnis unter den ersten 1000 Läufern aufzeigt.

Wolfgang Betzin mit überragendem Auftritt in Höxter

Bei der Bahneröffnung am Sonntag in Höxter hat sich Wolfgang auf die Reise gemacht, um seinen ersten Bahnlauf der Saison zu absolvieren.

Er hatte sich die 3000m als Saisoneinstieg ausgesucht und er war so richtig motiviert. Dies merkte man im Laufe der Trainingswoche schon. Eine gute Vorbereitung und Trainingssteuerung ist eben das wichtigste, um am Wettkampftag gute Leistungen zu bringen.

Und was für eine gute Leistung er abgelegt hat. Sein Ziel war unter 13 Minuten zu laufen. Und wie ein Uhrwerk lief er seine Zeiten punktgenau ab. So das am Ende eine 12:58 stehen blieb. Das nennt man Renneinteilung. Natürlich gewann er zwar die Altersklasse M65, aber um diese Zeit mal richtig einzuordnen. Mit dieser Zeit liegt er im Moment auf Platz 4 in der deutschen (!) Bestenliste in der Altersklasse M65.

Das war ein ganz starker Auftritt. Gratulation. Alter schützt eben vor Leistung nicht.

Mein Weg zum ersten Marathon



Ich habe es geschafft. Jetzt bin ich ein „Marathoner“.

Viele haben mich aufgefordert, einen Bericht über meinen ersten Marathon zu schreiben, aber was interessiert es die Läufer eines Vereines wie das Laufteam Kassel, das der alte dicke Mann einen Marathon gelaufen ist? Nachdem Wolfgang mich ständig damit genervt hat und dann auch noch Jens einen Bericht angefordert hat, schreibe ich ein paar Zeilen über „meinen Weg“ zum ersten Marathon.

Vor gut 2 Jahren war ich, wie so oft, mit meiner Tochter als Radbegleitung bei ihren langen Dauerläufen dabei. Und bei einem der vielen Gespräche hatte der Vater eine zu große Klappe. Halbmarathon laufen im September in Kassel - "klar pack ich das" - na ja, jetzt hatte ich den Salat. 120 kg auf den Rippen, Kettenraucher, Knie kaputt und eigentlich hätte ich einfach mal das Hirn einschalten müssen, bevor ich die Klappe aufreiße. Aber kneifen und versagen gilt dann einfach nicht. Nicht nur quatschen, sondern auch machen.

So fing ich an. Die ersten Läufe waren eine Qual. Keine 30 Minuten am Stück geschafft. Schmerzen ohne Ende, aber es waren ja gut 5 Monate Zeit.

Irgendwann hatte dann Wolfgang Erbarmen mit mir und er nahm mich unter seine Fittiche. Und siehe da, es wurde besser. Und im September habe ich es geschafft, 21 km durchzulaufen. Und ich war drin im Laufteam bei den Oldies und es wurde immer besser. Wie viele Stunden ist Wolfgang mit mir gelaufen? Selbst sonntags morgens bei -17 Grad sagt der alte Hund einfach nicht ab.

Irgendwann im letzten Herbst dachte ich mir so Marathon wäre doch auch mal ne Herausforderung. Wieder zu schnell geredet, bevor ich nachgedacht habe, aber angemeldet ist angemeldet. Und es machte sogar Spaß. Lange Distanzen zu laufen. Aber nachdem ich meinen ersten 30 km Lauf gemacht habe, wusste ich, dass das total dämlich war. Böse Lehrgeld gezahlt. Aber viel gelernt. Die Vorbereitung lief super. Beim kurzen Trainingslauf Ende März in Dingelstädt habe ich meine 5 km Bestzeit sogar um 30 Sekunden verbessert. Da war ich total motiviert und heiß. 4 Tage später lag ich um - Corona. Halbmarathon in Berlin Anfang April fällt aus. Und da hatte ich auch keine Hoffnung das es 3 Wochen später mit dem Marathon in Hamburg was werden konnte. 10 Tage vor Hamburg der erste kurze Lauf. Luft und Puls zwar ok, aber Mann, oh Mann waren die Beine kraftlos. Donnerstag noch mal Training. 10 km durch die Aue - auch nicht gut - aber egal. Du bist gesund und läufst. Ankommen ist das Ziel. Nicht Quatschen, sondern einfach machen.

Also machten wir uns Samstag auf den Weg nach Hamburg. Die Strecke bin ich zwar nicht noch mal abgelaufen, aber die Messe und das drum herum war schon der Hammer.

Sonntagmorgen der Start. Nervös war ich eigentlich nicht, aber „gut gefühlt“ war auch was anderes. Die ersten 10 km waren auch die Hölle. Beine schwer, Kreislauf mies. Aber trotzdem war es geil an den Tausenden an Zuschauern vorbeizulaufen. Also langsam machen und jede Getränkestation in Ruhe und ausgiebig mitnehmen.

Mit jedem Kilometer wurde es besser.

Während die ersten Läufer schon am Streckenrand lagen, ging es aufwärts mit mir. Ab Kilometer 20 war mir klar, dass ich das heute packe. Nur nicht zu schnell laufen, diszipliniert Trinken und gleichmäßig langsam laufen. 15 Kilometer vor Schluss waren wir zu zweit und eisern haben wir uns geschworen, dass wir gemeinsam ins Ziel laufen. Also haben wir uns gegenseitig solange gepusht und vollgequatscht, dass wir gar nicht merkten, dass das Ziel immer näherkam. Selbst die berühmte Schwelle 35 km war überhaupt kein Problem. Umdrehen wäre ja auch doof gewesen.

Am Ende waren 2 alte dicke Männer glücklich im Ziel. Wir hatten es geschafft. Zusammen!

Was das Erlebnis des Marathons für mich noch intensiver gemacht hat.



Zum Schluss noch ein paar Worte.

Danke an alle, die mich anschließend gefeiert und mir gratuliert haben. Danke Wolfgang! Ohne dich wäre ich nie zum Läufer geworden und hätte das auch nie geschafft.

Befremdlich fand ich schon ein wenig, dass es einige doch mehr interessiert hat, wie schnell ich war und sogar meine Zwischenzeiten analysiert haben. Ich weiß gar nicht genau, wie schnell ich wirklich war. Ich glaube so 5:20 h oder so ähnlich. Interessiert mich auch gar nicht. Hauptsache, der Besenwagen war nicht vor mir. Es geht beim Laufen nicht nur oder immer nur um Bestzeiten und Platzierungen. „Lauf für dein Leben“, das Motto des Marathon - genau das trifft es bei mir auf den Punkt. Spaß haben, gesund und fit werden und ich habe sogar beim Laufen richtig tolle Leute kennengelernt, die ich mittlerweile auch Freunde nenne.

Es war ein tolles Erlebnis in einer tollen Stadt. Ich glaube, das mache ich wieder oder etwa wieder zu spät nachgedacht? ;-)

Kevin Warschun gewinnt Nordic Walking beim Dorflauf in Niedermeiser

Beim 8. Dorflauf des TSV Niedermeiser waren mit Kevin Warschun, Miclas Lacorn und Sascha Parotat-Kouril gleich drei Walker am Start für die 8,5 km lange Strecke. Direkt nach dem Start setzte sich Kevin vom Hauptfeld gleich an die Spitze ab. Nicht weit entfernt war die zweite Wakerin, Nicole Hartmann-Leck vom Heimverein des TSV Niedermeiser. An dritter Stelle folgte Sascha.

Miclas folgte zunächst dahinter. Allerdings musste er dem schwülwarmen Wetter und der hohen Luftfeuchtigkeit Tribut zollen.

Als Sieger ging Kevin als erster Walker ins Ziel. Sascha belegte insgesamt den dritten Rang und Miclas wurde am Ende Neunter.

Alles in allem war das ein erfolgreicher Auftritt der Nordic Walker des Laufteam Kassel.

Nächste Woche geht es für unsere drei Walker weiter beim Volkslauf „Rund um den Graner Berg“ in Wolfhagen.



Dominanter Auftritt des Laufteams beim Niedermeiser Dorflauf

Am Samstag war es wieder soweit. Der nächste Lauf im Rahmen des Nordhessencups in Niedermeiser. Natürlich waren auch wieder eine Reihe von Athleten des Laufteams dabei.

Aus unserer Trainingsgruppe „Laufteam Oldies and Friends“ ging unsere Langstreckenqueen Angela wieder über die Langdistanz an den Start. Nachdem sie doch leicht angegriffen war, dass sie in Baunatal nicht gewonnen hatte, gab sie bei diesem Lauf besonders motiviert Gas. Mit gut 13 Minuten Vorsprung auf die komplette weibliche Konkurrenz gewann sie in herausragenden 1:26.

Das ist auf der anspruchsvollen und bergigen Strecke in Niedermeiser ein Wort und unterstrich deutlich, dass der Gesamtsieg nur über sie läuft.

Besonders zufrieden war unser Neuzugang bei den Laufteams Oldies Thomas Herrmann. Er lief das erste Mal die 10km unter 50 Minuten. Und das bei der Hitze und der anspruchsvollen Strecke. Mit 49:14 und Platz 2 in der M35 war er beim Zieleinlauf total happy und konnte sich von seiner Freundin den verdienten Kuss abholen. Und wenn man bedenkt das Thomas am Morgen beim Parkrun Bugasee nochmal kurz 5km in 23:42 gelaufen ist, ist diese Leistung noch höher einzuschätzen. Klasse gemacht!

Auch Astrid Bardenheuer lief mit 52:25 eine Klasse Zeit und war damit natürlich erste in der Altersklasse W60!

Auf der 10 km Strecke war es dann ein komplettes Laufteam Festival. Marius lief der gesamten Konkurrenz mit großem Abstand in tollen 33:46 davon. Wenn das nach seiner Meinung nur ein Tempodauerlauf war, dann lässt das noch große Taten im Laufe der Saison von ihm erwarten.

Hannes konnte gar nicht genug kriegen. Erst gewinnt er mal kurz den 5km Lauf in 17:34 und ein paar Minuten später stand er schon wieder an der Startlinie beim 10km Start. Mit Marius wollte er dann wohl nicht mehr mitlaufen, aber er gewann trotzdem die Männerklasse in 36:42. Wenn 5km einfach zu wenig sind, kann man das einfach mal so machen....

Bei den Frauen war Lea Gerland nicht zu schlagen. Auch sie gewann mit großem Vorsprung die komplette Damenkonkurrenz. Am Ende blieb ihre Uhr bei 44:07 stehen. Tolle Leistung.

Weitere tolle Ergebnisse unserer Athleten:

10 km:

Sabine Bergmann (W55) 58:42 Platz 2,

5km:

Claudio Pazzi (M55) 21:55 Platz 3; Patrick Müller (M45) 27:07 Platz 5, Winfried Ehardt (M70) 31:44 Platz 2

Kevin Warschun startet mit dem 1. Platz in Vöhl in den Laufcup Waldeck-Frankenberg 2022

Kevin Warschun und Miclas Lacorn sind am Abend des 30. April 2022 beim Vöhler Abendlauf in den Laufcup Waldeck-Frankenberg 2022 auf der 10 km Strecke gestartet, die dieses Jahr vom Vöhler Stadion komplett auf der Straße entlang des Aselbachtals hinab Richtung Edersee bis zum Studienheim der Uni Marburg verlief. Dort angekommen war die Hälfte geschafft und es ging die 5 km zurück den Berg hinauf. Kevin lief nach 1:15:14 wieder im Vöhler Station ein und Miclas belegte mit 1:26:23 noch den Platz 5. Beide freuen sich schon auf den zweiten Lauf der Serie am 15. Mai in Berndorf und die starken ortsansässigen Konkurrent:innen.



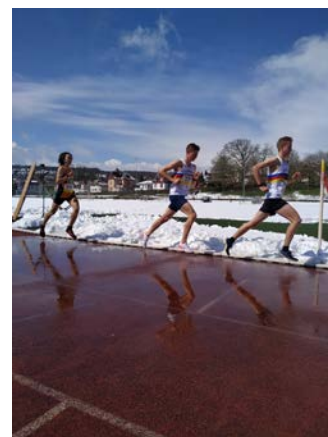
Hessische Langstreckenmeisterschaften in Erbach



Regen? Gewitter? Schnee? Sonne? Nichts fehlte am 09.04. bei den Hessischen Langstreckenmeisterschaften in Erbach. Trotz des schlechten Wetters haben sich die Geschwister Leo und Pauline Kleesiek und Aaron Hermenau an den Start begeben, wobei Pauline ihr Rennen von vorne gestalten konnte und so einen verdienten ersten Platz mit 10:46 in der W15 über die 3000 m erreichte. Leo, der auch sein Rennen von vorne angefangen hat, musste als Läufer im ersten Start des Tages erst einmal bei den frostigen Temperaturen im Schnee warten: „Es gab

Probleme mit der Zeitmessung“, hieß es vonseiten der Veranstalter, die ihre Zeitmessanlage erst kurz vor dem Wettkampf ausgetestet hatten. Leo wurde leider in seinem mit 55 Minuten verzögertem Lauf

auf den letzten 100 Metern noch überholt und somit mit einer Zeit von 6:51 über die 2.000 m Zweiter in der M13. Aaron Hermenau hielt sich anfangs noch zurück und konnte, als das Tempo nach dem ersten langsamen Kilometer des 3.000-m-Rennens erhöht wurde, mit den ersten beiden Läufern aus Hanau nicht mithalten und wurde so mit einer Zeit von 9:47 Dritter im Rennen der U18.



Komm zum Testwalk in den Reinhardswald

Endlich ist es wieder soweit. Nach einer langen, pandemiebedingten Pause geht es auch bei den (Nordic-) Walkern wieder richtig los. (Nordic-) Walking ist seit Beginn ein fester Bestandteil des Kassel Marathon und erfreut sich immer mehr an Beliebtheit.

Der erste Testwalk zur Vorbereitung auf den Kassel Marathon ist am 29.5.2022 um 10 Uhr in Holzhausen/ Immenhausen. Der Testwalk findet in Kooperation mit dem TSV Holzhausen/ Reinhardswald statt. Angeboten werden zwei Strecken von ca. 6km bzw. ca. 12km Länge durch den Reinhardswald. Es ist also für jeden Walker etwas dabei. Des Weiteren ist unser Marathonpartner Orthopädie-Schuhtechnik Markert vor Ort und führt eine kostenlose Laufanalyse mit den teilnehmenden Nordic Walkern durch. Um das leibliche Wohl der Walker kümmert sich der TSV Holzhausen mit dem Verkauf von Bratwurst, Kaffee und Kuchen. Kommt also am 29.5.2022 nach Holzhausen in den Reinhardswald und seid beim Testwalk des Kassel Marathon dabei. Es lohnt sich. Kommt vorbei!

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich!

Adresse: Adresse: Kasseler Straße 70, 34376 Immenhausen/ Holzhausen

Wann: 29.5.2022 um 10 Uhr

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

Wolfgang Betzin bietet einen Laufftreff an. 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.

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 "Laufftreff" 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

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

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 Laufftreff 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.

Termine

20. Mai	Nordhessencup	Ahnatal-Heckershausen
21. Mai	Lange Laufnacht	Karlsruhe
29. Mai	DM Langstaffeln	Mainz
29. Mai	Nordhessencup	Breitenbach
4. Juni	NHM Aktive/Pfingstsportfest	Baunatal
4. Juni	Nordhessencup	Körle
4./5. Juni	Sparkassengala mit Laufnacht	Regensburg
10. Juni	Nordhessencup	Heiligenrode
11./12. Juni	HM Aktive/U18	Darmstadt
12. Juni	NHM U16/U14	Obersuhl
16. Juni	HM Lang- und Kurzstaffeln	Marburg
17./19. Juni	Nordhessencup	Breuna
18./19. Juni	SDM U23/U16	Bayern
25. Juni	Nordhessencup	Melsungen
25./26. Juni	DM Aktive	Berlin (geplant)
25./26. Juni	HM U20/U16	Gelnhausen
26. Juni	hella Hamburg Halbmarathon	Hamburg
30. Juni	DAK Firmenlauf	Ahnatal-Heckershausen

Einsendeschluss für alle Texte für InAktion Nr. 10

Alle Berichte und Texte und sonstige Anliegen bitte bis **Freitag, den 27.05.2022 um 12Uhr**, an jens.nerkamp@kassel-marathon.de senden. Laufteam InAktion soll ab sofort alle zwei Wochen erscheinen.

Mit laufendem Gruß
Dein Vorstand