

Liebe Freundinnen und Freunde des Laufteam Kassel, was für ein Finish von Eva Dieterich bei den Deutschen Hallenmeisterschaften in Leipzig. Und auch bei der Winterlaufserie in Rodgau waren unsere Laufteam Athlet/innen erfolgreich. Die Straßenlauf Saison steht vor der Tür und die ersten Rennen sind in greifbarer Nähe. Auch wenn Covid-19 weiterhin die Pläne manchmal ganz schön durcheinanderbringen kann. Viel Spaß beim Lesen.

### **Bronze! Eva Dieterich wird Dritte auf der Ziellinie**

Eva Dieterich hat am vergangenen Wochenende (26.02.2022) Bronze über 3000m bei der DHM in Leipzig gewonnen. Mit einem fulminanten Endspurt überholte sie Sarah Benfares (LC Rehlingen 9:10,41 min.) auf der Ziellinie und sicherte sich mit einem Hauch von zwei Hundertstelsekunden den dritten Rang und eine persönliche Bestleistung von 9:10,39 min.. Das Rennen begann zügig (1000m 2:57 min.) und Eva ordnete sich an vierter/ fünfter Position ein. Aufkommende Lücken versuchte sie immer schnell wieder zu schließen, was ihr im Rennverlauf sehr gut gelang. Deutsche Meisterin wurde Hanna Klein (LAV Stadtwerke Tübingen, 8:51,18 min.) vor Lea Meyer (ASV Köln, 9:09,64 min.). Damit holte die Tübinger Trainingsgruppe, zu der auch Eva gehört, zwei Medaillen im 3000m Wettbewerb der Frauen. Herzlichen Glückwunsch.

### **Laufteam Athleten bei der Rodgauer Winterlaufserie am Start**

Als letzter Lauf der 41. Jügesheimer Winterlaufserie fand als Ersatz für einen ausgefallenen Termin im Januar das Finale der Serie am 05.03.2022 statt.

Mit dabei waren auch die Laufteam-Athleten Nina Voelckel, David Werner und Andreas Löwe, die sich auf ein schnelles Rennen, auf einer bestenlistenfähigen 10km- Strecke, freuen konnten.

Ein besonderer Anreiz war es, dass für einen neuen Streckenrekord 500 Euro ausgesetzt wurden. Diese bestanden durch Lisa Oed (34:48 min.) und Julian Flügel (29:51 min.). Deshalb war es nicht wunderlich, dass die Marathon-Olympiateilnehmerin Katharina Steinruck und Sabrina Mockenhaupt-Gregor, als ehemalige mehrfache Deutsche Meisterin ihren Start zusagten. Auch bei den Männern versprach die Startliste ein spannendes Rennen zwischen Athleten vom SSC Hanau-Rodenbach und einigen Triathleten.

Die Waldwege waren hart, es hatte zuvor einige Tage nicht geregnet, es waren etwa 8 Grad und es war nur leicht bewölkt. Sehr gute Bedingungen für einen Start um 15:00 Uhr. Ein leichter Wind beim Rückweg des Rundkurses sollte hoffentlich niemanden stören oder bremsen.

Das Rennen der Frauen gewann Katharina Steinruck in 32:46 min. und ihr glückte damit ein sehr guter Saisoneinstieg. Als zweite Frau überraschte Sabrina Mockenhaupt-Gregor in einer Zeit von 34:15 min. und damit überraschte sie sich sogar selber. Dritte Frau wurde Franziska Baist in neuer Bestzeit von 35:07 min.

Viele nutzten den Lauf als Saisoneinstieg und so auch die drei teilnehmenden Laufteam Athleten.

Als vierte Frau konnte sich die Laufteam-Athletin Nina Voelckel einordnen. Sie lief eine Zeit von 36:41 min. Damit blieb sie zwar noch unter ihrer Bestzeit, aber nach zehn Lauftrainingswochen nach einer langen Verletzungszeit war sie damit sehr zufrieden. Sie hofft nun beim Paderborner Osterlauf über 10km unter 36min laufen zu können.

David Werner lief in 36:40 min. eine Sekunde vor seiner Teamkollegin ins Ziel. Er wurde damit 54. Mann in einem stark besetzten Feld beim Sieg von Marius Abele (SSC Hanau-Rodenbach), der in 30:13 min. das Rennen gewann. Er lief die meiste Zeit mit ein paar Sekunden Vorsprung und nicht in direktem Kontakt zu seiner Teamkollegin. Diese konnte jedoch etwa bei Kilometer 7 auf ihn aufschließen und an diesem Teil der Strecke, welcher leicht bergan mit ein wenig Gegenwind führte, konnte man gut zusammenarbeiten und sich gegenseitig noch einmal Kraft zusprechen. Er war mit seinem Rennen auch zufrieden.

Andreas Löwe lief eine Zeit von 47:50 min. und wurde 167. Mann und 25. Seiner Altersklasse. Auch er zeigte sich zufrieden, da er seine Leistung nicht einschätzen konnte und nicht wusste, wie gut er durchkommen kann. In diesem Jahr strebt er noch Zeiten in Richtung von 45-43 min. an. Er erzählt, dass er stolz ist im Laufteam zu sein und er war vor zwei Wochen unter anderem mit Brigitte und Michael Aufenanger im Trainingslager in Portugal. Da er nur etwa 20km entfernt wohnt, hat er sich für einen Start in Jügesheim entschieden. Ein Highlight für ihn war der Start von Sabrina Mockenhaupt ‚Mocki‘.

Der Laufteam-Athlet Fabian Reuter war ebenfalls am Start. Er startete jedoch für seinen Triathlon Verein Tus Griesheim, da sein Trainer ihm das Rennen vorgeschlagen hatte. Er konnte das Rennen jedoch leider nicht beenden, da er eine Woche zuvor mit dem Rad stürzte und noch nicht wieder vollständig fit war. Bis Kilometer 7 wäre er in Richtung Bestzeit und einer Zeit deutlich unter 32 min. unterwegs gewesen.

Insgesamt war es für die drei bzw. vier ein guter Einstieg in die Wettkampfsaison und es stehen in den nächsten Wochen schon einige Highlights bevor.

## **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 "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 Euch

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 ab dem Sportplatz in 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](mailto: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](mailto: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**

19./20. März	Nordhessencup	Eschwege
26. März	Offene Bayr. 10.000m-M.	Regensburg
26. März	Dingelstädter Frühlingslauf	Dingelstädt
3. April	DM Marathon	Hannover
3. April	Berliner Halbmarathon	Berlin
3. April	Nordhessencup	Hofgeismar

9. April	Nordhessencup	Hessisch-Lichtenau
9. April	HM Langstrecke	Erbach (Bewerbung)
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. 6

Alle Berichte und Texte und sonstige Anliegen bitte bis **Freitag, den 25.03.2022 um 12Uhr**, an [jens.nerkamp@kassel-marathon.de](mailto:jens.nerkamp@kassel-marathon.de) senden. Laufteam InAktion soll ab sofort alle zwei Wochen erscheinen.

Mit laufendem Gruß  
Euer Vorstand