

Liebe Freundinnen und Freunde des Laufteam Kassel,
April, April – er macht was er will. Auch wenn das Wetter wechselhaft ist, sind die Laufteam Athletinnen und Athleten fleißig im Training und auch bei Wettkämpfen in Aktion. Viel Spaß beim Lesen.

„Laufteam Oldies & Friends“ on Tour beim Frühlingslauf in Dingelstädt Unsere Breitensportabteilung „Laufteam Oldies & Friends“ machten sich am letzten Samstag in aller Frühe auf den Weg zum Frühlingslauf nach Dingelstädt. Die Autos vollgepackt mit Athleten aller Altersklassen, um gemeinsam in die Straßenlauf Saison zu starten. Die Familie Kleesiek ist gleich mit 2 Autos angereist, wohlwissend das sie irgendwie die ganzen Pokale wieder mit nach Hause nehmen müssen. Denn Pauline gewann nicht nur in einer tollen Zeit von 19:04 min. die 5km die Gesamtfrauenwertung, sondern Leo wurde auch mit einer 18:27 min. Sieger der M13. Dass Moritz die 10 km in 33:32 min. in seiner Altersklasse gewann geht da schon fast ein wenig unter. Papa Kleesiek konnte zwar keinen Pokal gewinnen, aber mit Platz 3 in der M50 und einer Zeit von 23:27 min. konnte auch er ganz zufrieden sein.

Das vereinsinterne Familienduell mit der Familie Langenkamp wurde so zu einem Highlight. Wo Jan noch die AK M14 in tollen 18:12 min. gewann, konnte Stefan mit seinem tollen Lauf und Platz 4 in der M50 Arndt nicht vom Treppchen verdrängen. Aber nach dem Lauf und bei einem leckeren Kuchen waren beide wieder friedlich vereint.



Besonders herauszuheben sind unsere ganz alten „Oldies Ü90“.

Klaus Kropsch (Baujahr 1944) lief die 5km in 31:37 min. und gewann die AK M75. Angefeuert von Lisa und Brigitte wurden nicht nur Klaus, sondern auch „Eppi“ Ehardt (Baujahr 1948) mit 32:44 min. zu Höchstleistungen angetrieben. Man muss keine Angst vorm „alt werden“ haben, wenn man unsere Oldies laufen sieht. Respekt!

Abgerundet wurde der erfolgreiche Tag von weiteren tollen Ergebnissen.

Angela gewann nicht ihre Altersklasse und lief mit 21:26 min. auch eine beeindruckende Zeit, sondern war auch ein gefragtes Fotomodell. Lea Gerland wurde mit 20:29 min. zweite in der Gesamt-Frauenwertung und gewann auch hier ihre Altersklasse.

In der Männerwertung 5km konnte Lukas Menke mit Platz 3 mit einer 16:51 min. sehr zufrieden sein, auch Marlon erzielte mit 18:05 min. eine tolle Zeit.

Auch unser Neuzugang Eiko zeigte mit einem tollem ersten 5km-Lauf das er gerne wiederkommen darf und außerdem stand ihm unser Trikot einfach super.

Auch unser Trainer Wolfgang war mit allen Athleten sehr zufrieden, ob er mit seiner eigenen Zeit zufrieden war, konnte ihm nicht ganz entlockt werden. Seine 23:06 min. reichte zwar

nicht zum Sieg in der Altersklasse M65, aber trotz verletzungsbedingter Pause war das mal nicht ganz so übel und alt wird Wolle auch irgendwie nicht.

Ein toller Mannschaftsauftritt und ein tolles Team. Wie hat es Alex formuliert? „War echt wild mit so vielen Sportkameraden anzutreten.“ Aber genau das trifft es: Gemeinsam als Team unserer Leidenschaft nachgehen. Und das hat an diesem Tag wunderbar geklappt.

Nachtrag:

Da hat der liebe Patrick so einen netten und ausführlichen Bericht über den Frühlinglauf in Dingelstädt geschrieben und dabei aus lauter Bescheidenheit seine eigene Leistung gar nicht richtig gewürdigt. Das liefern wir hiermit nach: **Tataaa! Bronzerang für Patrick Müller (Laufteam Kassel) in der AK M 45 über 5km in 00:24:25!**

2. Lauf der NordhessenCup-Serie in Hofgeismar

15 Läufer und Läuferinnen des Laufteams Kassel traten am Sonntag gut verteilt auf alle Distanzen in Hofgeismar an. Auch die Walker wollten ihre Fitness präsentieren und fügten sich in das Feld der Mitstreiter souverän ein. Kevin Warschun, Miclas Lacorn und Sascha Parotat-Kouril hatten sich für die 9,7km lange Strecke entschieden und meisterten diese hervorragend lässig. Kevin war der schnellste der drei Walker mit einer Zeit von 1:17:09 std., gefolgt von Sascha, der nach 1:24:18 std. die Ziellinie überquerte, und Miclas, der nach 1:31:43 std. das Ziel erreichte.



(Bild: Laufftreff Hofgeismar (NHC); v.l. Jürgen Müller, Lea Gerland, Moritz Lesser)

Die Zeiten stehen, das sei anzumerken, beim Walken aber nicht im Vordergrund, sondern die Technik der Bewegung und das Bewältigen der Strecke in guter Ausdauer und Verfasstheit.

Anders sieht es bei den Läufern aus. Da geht es nicht nur um den Sieg, sondern um alles! Lea Gerland trat demzufolge mit dem entsprechenden Selbstbewusstsein an und schuf mit ihrer Zeit von 42:29 min. für die 9,7km eine beachtliche Lücke zur zweitplatzierten Läuferin, die der gleichen

Altersklasse entstammte. Bei den Herren traten die üblichen Verdächtigen in Erscheinung. Der Großmeister Felix Kaiser (bei Volksläufen für TSV Niederelsungen) kehrte bei den 10ern als erster Läufer mit einer Zielzeit von 35:05 min. ins Stadion zurück. Moritz Lesser gewann seine Altersklasse U20 mit einer Zeit von 42:48 min.. Wolfgang Betzin (Zielzeit 48:55 min.) und Jürgen Müller (Zielzeit 43:03 min.) wurden jeweils Zweitplatzierte ihrer Altersklasse M65 und M55).

Auf der Kurzstrecke von 5km ließen David Werner (gestartet unter LG Kaufungen), Aaron Hermenau, Rainer Lipphardt, Finn Wanke und Sabine Bergmann den Herzmuskel zucken. Sabine wurde dritte Läuferin ihrer Altersklasse W55 (27:41 min.), Aaron erster in der U18 (18:28 min.), Rainer 8. der M55 (25:51 min.), David 2. der M30 (17:46 min.) und Finn der Zweitplatzierte der U12 (25:34 min.).

Die Langstrecke, obwohl mit Sicherheit über die schönsten Wege und herrlichsten Natureindrücke verfügend, war vom Laufteam etwas weniger frequentiert worden. Hier liefen nur Angela Rohr (W45), die als erste Frau nach 1:32:05 std. zurück ins Stadion kam, und Thomas Herrmann (M35). Sein Lauf war nach 1:35:48 std. beendet.

Insgesamt spürte man schon wieder etwas von der gewohnten NHC-Atmosphäre. Denn viele Teilnehmer treffen sich oft nur zu diesen Volksläufen und frönen dem Wiedersehen bei Würstchen,

Bier und Kuchen. Dass Hofgeismar den Bewirtungsteil ausgelassen hatte, fiel trotzdem nicht weiter auf. Es herrschte eine fröhliche Stimmung bei angenehmer Kühle und heiterem Sonnenschein.

30. Hannover Marathon - Marcel Löber läuft Bestzeit

Am 03.04. war es endlich wieder so weit. Nach fast 2 Jahren Pause konnte endlich wieder ein Marathon unter „fast“ normalen Bedingungen für jedermann starten. Zwar noch mit einzelnen Einschränkungen und Corona-Schutzmaßnahmen, dennoch endlich wieder mit reichlich Publikum und mindestens ebenso vielen interessierten Sportlern wie einer selbst.



Der HAJ Hannover Marathon, in Verbindung mit den Deutschen Meisterschaften im Marathon, startete kurz nach 9 Uhr bei windigen 0 Grad. Nachdem am Start alles passte, lief ich die ersten 10 Kilometer vorerst allein. Bei km 11 lief ich auf eine kleine Gruppe auf, welche dieselbe Zielzeit signalisierte. Dieser schloss ich mich vorübergehend mit an. Zur Halbmarathondistanz musste ich aber abreißen lassen, da ich eine plötzliche Tempoverschärfung zu diesem Zeitpunkt noch lange nicht eingeplant hatte. Somit entschied ich mich dann doch wieder dafür, selbstständig weiterzulaufen.

Dies stellte sich auch nicht als schlechteste Idee heraus, da die Kälte das ein oder andere Mal doch gut gegen die Muskeln arbeitete und die ersten 25km auch nicht spurlos am Körper vorbeigingen.

Mit dem Blick auf meine angepeilte Zielzeit von 03:15h, passte ich den Rest der Strecke meine Pace etwas an und lief dem Ziel besser als erwartet entgegen.

Nach 03:15:23h konnte ich die Ziellinie glücklich überqueren und meine neue persönliche Bestzeit registrieren.

Mit Blick auf das weitere Jahr geht es demnächst weiter mit dem Hermannslauf sowie dem Wings for Life Run in München.

Jan Hobusch startete ebenfalls in Hannover – allerdings auf der halben Strecke. Als Vorbereitung auf den Hamburg Marathon lief er den Halbmarathon in 1:13:39h und wurde 10. in der Gesamtwertung und 2. in der Altersklasse. Damit zeigt sich Jan zufrieden und bereit für Hamburg.

Laura Stuhldreier gewinnt den Leiberger Volkslauf



Nachdem ich im letzten Jahr alle drei Distanzen an einem Wochenende gelaufen bin (virtuell), fand der Lauf in diesem Jahr endlich wieder real statt - und ich habe mich für die 10 Kilometer Distanz entschieden.

Mein zweiter „10er“ des Hochstiftcups, zweiter Sieg und endlich mal wieder sub 40, obwohl es keine vermessene Strecke war, dafür anspruchsvoll mit Höhenmetern, Trail, Schotter, Schnee und Matsch.

Den „Männerblock“ habe ich gerade zu Beginn als sehr angenehm empfunden. (Windschatten und gute Laune 😊) Die Stimmung war - dank der Teilnehmer & dem Veranstalter- ohnehin großartig.

Wintereinbruch im April.

Es war kein Lauf am Limit, gerade bergab geht es mit den Schienbeinen und der Erschütterung eigentlich nicht so gut, von daher bin ich gespannt, wie diese Saison noch verläuft.

Wir sehen uns beim @paderborner_osterlauf - ich freue mich!

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.

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.

Einladung zur Helferparty am 30.4.2022

Ohne die vielen ehrenamtlichen Helferinnen und Helfer wäre eine Großveranstaltung wie unser Kassel Marathon nicht möglich.

Damit der **Kassel Marathon** im Jahr 2022 nach zwei coronabedingten Absagen in den Jahren 2020 und 2021 wieder als Präsenzveranstaltung stattfinden kann benötigen wir Deinen Einsatz und Dein Engagement umso mehr! Um ein wenig auf den Kassel Marathon einzustimmen, laden wir Dich hiermit herzlich ein zur

**Helferparty
am Samstag, 30. April 2022, ab 18 Uhr
im Bootshaus des Casseler Frauen-Rudervereins (Auedamm 35).**

In diesem Jahr richten wir die Helferparty erstmals im Vorfeld des Kassel Marathon aus. Für Speis, Trank und Unterhaltung ist gesorgt. Bitte schicke uns eine kleine Rückmeldung ob und mit wie vielen Personen du kommst.

Wir freuen uns auf Dich!

Dein Kassel Marathon Team

Termine

9. April	Nordhessencup	Hessisch-Lichtenau
9. April	HM Langstrecke	Erbach
16. April	Paderborner Osterlauf	Paderborn
16. April	Nordhessencup	Rotenburg
30. April	Nordhessencup	Baunatal

Einsendeschluss für alle Texte für InAktion Nr. 8

Alle Berichte und Texte und sonstige Anliegen bitte bis **Freitag, den 22.04.2022 um 12Uhr**, an jens.nerkamp@kassel-marathon.de senden. Laufteam InAktion soll ab sofort alle zwei Wochen erscheinen.

Mit laufendem Gruß
Dein Vorstand