

Liebe Freundinnen und Freunde des Laufteam Kassel, der Vorstand wünscht allen Mitgliedern und Unterstützern des Laufteam Kassel ein gesundes neues Jahr 2022. Neben den internationalen Highlights, die das Jahr bietet, wird es eine Menge kleine und große Geschichten rund ums Laufteam Kassel geben. Wir befinden uns im Aufbautraining für die Sommersaison 2022, aber das Laufteam ist auch im Winter in der Halle, beim Cross oder auf den Straßen bei Wettkämpfen unterwegs. Viel Spaß beim Lesen.

Moritz Kleesiek und Ben Kuhlemann messen sich in Frankfurt über 1500m

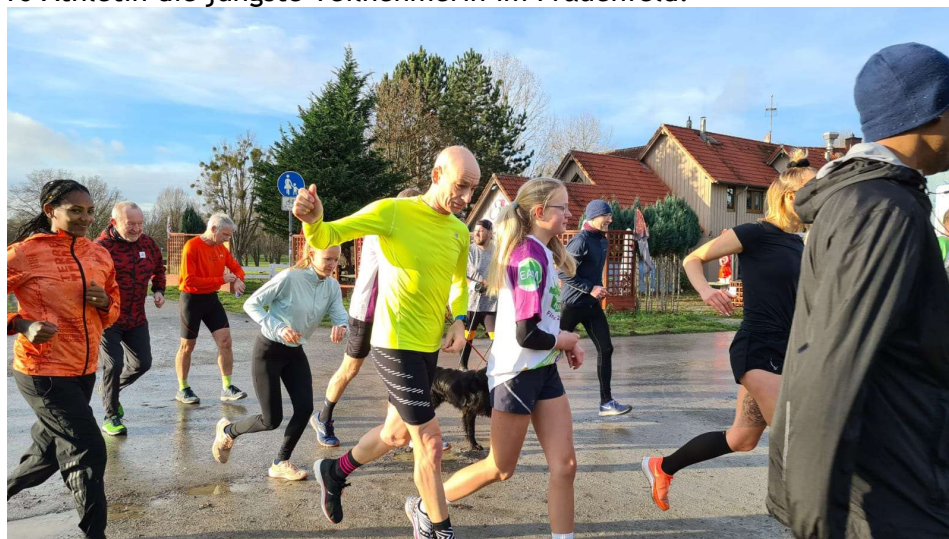
Am kommenden Wochenende finden in Frankfurt Kalbach die Hessischen Hallen-Meisterschaften der Aktiven und der U18 statt. Das Laufteam wird dabei durch Moritz Kleesiek und Ben Kuhlemann über 1500m vertreten. Moritz kommt frisch aus dem Trainingslager in Monte Gordo/ Portugal. In der wärmeren Umgebung konnte er viele gute Trainingseinheiten mit dem DLV Kader absolvieren. Ben Kuhlemann startet zum ersten Mal über 1500m in der Halle. Auch ihn zog es zuletzt in die Wärme von Fuerteventura, wo er sich ganz dem Training widmete. Das Laufteam ist gespannt, wie die beiden in Kalbach abschneiden werden. Der Start erfolgt am Samstag um 17:10 Uhr. Um 17:30Uhr startet darüber hinaus Moritz' Schwester Pauline (LAV Kassel) über 1500m. Wir drücken die Daumen.

[Live-Ergebnisse](#)

Laufteam-Silvesterkracher in der Buga-Aue

Silvesterläufe sind die beste Möglichkeit das alte Jahr gebührend sportlich zu verabschieden und es nochmal richtig krachen zu lassen. Leider ist der Silvesterlauf in Kaufungen auch im Jahr 2021 der Corona-Pandemie zum Opfer gefallen. Das Laufteam organisierte kurzerhand einen Trainingswettkampf in der Buga. Die Strecke des Bugasee Parkrun eignete sich perfekt als Austragungsort. 5km durch die idyllische Parkanlage, in der 1981 die Bundesgartenschau stattfand. Mit Zeitnahme (Hannes Dieterich und Eva Dieterich) und Moderation (Cara Brede) erhielt das kleine Event einen offiziellen Charakter. Knapp 40 Läufer und Läuferinnen, darunter auch Walker und Walkerinnen nahmen die Strecke bei bestem Wetter in Angriff. Immer unter Einhaltung der vorherrschenden pandemiebedingten Regeln. Bei den Frauen gewann Lea Gerland in 20:49 min. vor der W45 Läuferin Angela Rohr (21:10 min.) und Sara Rheidt (21:23 min.). Elisa Aufenanger (26:39 min.) war als WJU16 Athletin die jüngste Teilnehmerin im Frauenfeld.

Auch bei den Männern bahnte sich ein spannendes Rennen an. Viele Läufer hatten Chancen das Rennen für sich zu entscheiden. Am Ende hatte Yannik Gerland die Nase in 15:54min vorn. Leonardo Ortolano (16:10 min.) folgte 16 Sekunden später, knapp vor Marius Puchta (16:14 min.). Leonardo stürzte am Start, da der



Starter (Jens Nerkamp) etwas nervös war und mit dem Kommando 3 - 2 - Auf die Plätze - Fertig - Los für etwas Irritation gesorgt hat. Man möge es ihm nachsehen, da er eigentlich lieber an der Startlinie gestanden hätte. Der jüngste Teilnehmer war Jan Langenkamp in der MJ U14 (19:23 min.). Bei den Walker-/innen waren Sascha Parotat-Kouril und Lisa Ehardt am Start.

Alle Starter/innen sind mit einem Lächeln ins Ziel gelaufen und haben sich im Anschluss bei Glühwein, Tee und Kekse mit Abstand ausgetauscht. Brigitte Aufenanger und Lisa Ehardt überraschten die Teilnehmenden mit einem kleinen Geschenk. Das war der Abschluss eines Jahres mit vielen Höhepunkten aber auch einigen Tiefpunkten. Das Laufteam Kassel wünscht allen ein gesundes Jahr 2022.

Der improvisierte Silvesterlauf kam bei allen gut an, sodass wir schon über eine Wiederholung im Jahr 2022 nachdenken. Natürlich wollen wir dem Silvesterlauf in Kaufungen keine Konkurrenz machen - ein Adventslauf wäre denkbar.

Ergebnisse

Laktatdusche auf 187,5 Metern beim Hallensportfest in Stadtallendorf - Ein Erlebnisbericht von Ben Kuhlemann

Die Hallensaison ist gestartet und vier Laufteam Athleten haben sich über 800m und 3000m gemessen. Ben Kuhlemann erzählt in einem Erlebnisbericht über den Wettkampf in Stadtallendorf.

Am Samstag, den 08.01.2022, fand für einige Athleten des Laufteam Kassel der erste Hallenwettkampf der Saison in Stadtallendorf statt.

Ich kam gerade erst aus meinem Einzeltrainingslager in Fuerteventura zurück, wo ich die aus der Aufbausaison etwas langsam gewordenen Beine wieder etwas schneller gemacht hatte. So fand ich mich innerhalb von circa 36 Stunden nach Landung in Deutschland auch schon im Zug ins scheinbar einsame Stadtallendorf wieder. Neben mir waren noch Aaron und Frank Hermenau sowie Richard Rohde und zusätzlich Martin Herbold dabei, der anders als wir, nicht dem Zug, sondern mit dem Auto angereist war.

Nach dem typischen Aufwärmablauf, ging es auch schon an die Startlinie in der Halle mit der architektonisch besonderen Bahnlänge von genau 187,5 Meter. Typisch sind eigentlich 200m Bahnen mit Steilkurven



Ich sollte erst im Feld der M15 starten, was für mich mit Blick auf eine gute Zeit natürlich nicht in Frage kam. Nach kurzer Diskussion mit dem Kampfrichter, pflichtete er mir sofort bei und ich startete mit den Männern. Nach dem Schuss mit der Kanone flogen, nein rollten wir mit Affenzahn auch schon um die zu wenig steilen Kurven der Halle - „ganze“ 4¼-mal. Ich pushte natürlich gut die Pace hinter dem 1:54 PB Mann aus Eschenburg. So wurde ich leider noch von meinen Teamkollegen Martin (2:04,66 min.), ehemaliger 1:51 Mann, und Richard (2:05,71 min.) sowie einem Eschenburger 1:59 Läufer

nach circa 2 ½ Runden überholt. Nichts desto weniger konnte ich meine Outdoor PB von 2:11,32min auf 2:08,17min in meinem ersten Indoor- und zweiten 800m-Rennen jemals verbessern. Strong Mzungu? Wir werden sehen. Erstmals muss ich lernen Rennen taktisch klug zu meistern. Im 3000m-Lauf ist Aaron leider nur 9:58,11 min. gelaufen, womit er nicht ganz zufrieden war. Das Rennen wird als Erfahrung sammeln abgehakt und Aaron schaut positiv auf zukünftige Wettkämpfe. Insgesamt lässt sich also sagen: Die orangene Front hat den Laden dominiert, wenn wir auch in keinem Lauf siegen konnten. Die Richtung ist vielversprechend und das Tempo kommt - genauso wie der Sommer - damit wir wieder schnelle Intervalle im Auestadion ballern können. Da haben auch unsere Trainer Bock drauf! Jetzt geht es aber erstmal noch in der Halle weiter. Für Moritz, Pauline und mich schon nächste Woche in Frankfurt-Kalbach, wo wir alle die 1500m starten werden.

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 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 18Uhr ab dem Institut für Sportwissenschaften hinter der Eissporthalle. Dauer des Trainings beträgt circa eine Stunde.

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

Save the Date

Kärnten Läufe - Laufgenuss am Wörthersee

Das Laufteam Kassel plant eine Tour zum Lauf am Wörthersee. Die Veranstaltung findet vom 26. - 28. August 2022 statt. Marathon-Botschafter und Laufteam Mitglied Michael Reuter hat bereits die ersten Kontakte nach Österreich hergestellt. In den nächsten Ausgaben werden wir euch über die genaue Reiseplanung informieren.

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.

Wir haben die Möglichkeit am Mittwoch in der Halle bei der Bereitschaftspolizei ab 19Uhr zu trainieren. Dafür sollte eine regelmäßige, aktive Gruppe vorhanden sein. Dafür bitte ich euch einmal an der Umfrage teilzunehmen:

[Umfrage](#)

Termine

Winterlaufserie Ippinghausen

Sonntag, den 16.01.2022 ab 9.30 Uhr

Winterlaufserie Ippinghausen

Samstag, den 19.02.2022 ab 13.30 Uhr

Covid 19 Hygienebestimmungen

Für den Sport in Kassel gelten ab heute also folgende Regelungen:

Für die Nutzung von Sport- und Turnhallen und Umkleiden:

- **ALLE** anwesenden Personen müssen geimpft oder genesen und zusätzlich getestet sein (2G-Plus-Regelung). Eine sogenannte Booster-Impfung oder Auffrischungsimpfung befreit die Personen von dem verpflichtenden zusätzlichen Testnachweis.
- Soweit ein Nachweis zu führen ist, gilt dies nicht für Personen, die an einer regelmäßigen Testung im Rahmen eines verbindlichen Schutzkonzepts für Schülerinnen und Schüler sowie Studierende an Schulen und sonstigen Ausbildungseinrichtungen nach § 33 Nr. 3 des Infektionsschutzgesetzes (beispielsweise ein Testheft für Schülerinnen und Schüler mit Eintragungen der Schule oder der Lehrkräfte) teilnehmen
- Außerdem gilt dies nicht für Kinder unter 6 Jahren. Für Kinder, die älter als 6 Jahre, aber noch nicht eingeschult sind, wird ebenfalls von einem Testerfordernis abgesehen.
- Für Trainer, Betreuer, Schiedsrichter und ähnliche Personen, die nicht geimpft oder genesen sind, - unabhängig, ob angestellt, selbstständig oder ehrenamtlich tätig - gilt die Testpflicht nach den Arbeitsschutzregelungen des Bundes. Sie dürfen die Halle auch dann betreten, wenn sie einen offiziellen Test (PCR (max. 48 Stunden), offz. Teststation oder Selbsttest unter Aufsicht einer eingewiesenen Person (max. 24 Stunden) negativ getestet) vorlegen. Für die Kontrolle ist der (Heim)Verein verantwortlich.

Für die Nutzung von Sportplätzen:

- **ALLE** auf dem Sportgelände anwesenden Personen müssen geimpft oder genesen sein und ihren Nachweis vorlegen (2G-Regelung).
- Soweit ein Nachweis zu führen ist, gilt dies nicht für Personen, die an einer regelmäßigen Testung im Rahmen eines verbindlichen Schutzkonzepts für Schülerinnen und Schüler sowie Studierende an Schulen und sonstigen Ausbildungseinrichtungen nach § 33 Nr. 3 des Infektionsschutzgesetzes (beispielsweise ein Testheft für Schülerinnen und Schüler mit Eintragungen der Schule oder der Lehrkräfte) teilnehmen
- Außerdem gilt dies nicht für Kinder unter 6 Jahren. Für Kinder, die älter als 6 Jahre, aber noch nicht eingeschult sind, wird ebenfalls von einem Testerfordernis abgesehen.

Die Regelungen treten außer Kraft, wenn die Siebe-Tage-Inzidenz den Schwellenwert von 350 an fünf aufeinanderfolgenden Tagen unterschreitet, ab dem nächsten Tag.

Training

Wichtig: Für die Leistungsentwicklung haben wir das Training am Dienstag und Donnerstag im Auestadion vorgesehen. **Das Training startet ab 2. November 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. 2

Alle Berichte und Texte und sonstige Anliegen bitte bis **Freitag, den 28.01.2022 um 12Uhr**, an jens.nerkamp@kassel-marathon.de senden. Laufteam InAktion soll ab sofort alle zwei Wochen erscheinen.

Mit laufendem Gruß
Euer Vorstand