

Liebe Freundinnen und Freunde des Laufteam Kassel, es scheint aufwärts zu gehen. Die Ansteckungszahlen und die Todeszahlen nehmen aufgrund des sehr disziplinierten Verhaltens stärker ab. Daher können mittlerweile kleinere Schritte zur Normalisierung vorgenommen werden. Für uns Ausdauersportler gibt es zahlreiche Möglichkeiten gefahrloser Betätigungen. Wir müssen uns aber weiterhin an aktuellen Gegebenheiten, die von der Regierung vorgegeben werden, halten. Wir stellen euch am Ende drei Links mit Übungen zur Verfügung.

Wir werden jetzt auch wieder in kürzeren Abschnitten informieren.

### Informationen für unsere Walker

Auf der facebook-Seite von Walking Nordhessen werdet ihr immer mit den neusten Infos über das Walken in der Region versorgt.

Hier der Link: [facebook.com/nordicwalkingnordhessen](https://www.facebook.com/nordicwalkingnordhessen)

### Aktion von Lauf-weiter.de

Kevin Warschun nutzte im Walking eine Startmöglichkeit, die auch mit einer Auszeichnung endete. Nachfolgend sein Bericht:

Es war eine tolle Aktion von Lauf-weiter.de am Sonntag, auch wenn ich nicht gelaufen, sondern gewalkt bin. Ich freue mich schon auf den nächsten Start, auch wenn es in der aktuellen Situation heißt, weiterhin alleine zu laufen und Abstand zu seinem Nächsten zu halten. Das ändert aber nichts daran auch in Zeiten der Krise seinen Interessen nachzugehen und Sport zu treiben.



### HLV reagiert auf die derzeitige Situation

HLV Präsidium beschließt Aussetzung aller Hessischen Meisterschaften bis zu den Sommerferien

Das Präsidium des Hessischen Leichtathletik-Verbandes (HLV) tagte in einer Videokonferenz, um über das weitere Vorgehen in der Corona-Krise zu beratschlagen.

Zur Diskussion standen die verschiedenen anstehenden Hessischen Meisterschaften in den folgenden Monaten. Die anhaltenden Restriktionen veranlassten das HLV-Präsidium dazu, sämtliche Hessischen Meisterschaften bis zu den Sommerferien auszusetzen. Es handelt sich um folgende Wettkämpfe:

**Mehrkampf**  
Lang- und Kurzstaffeln  
U20/U16

**Hindernis**  
Aktive/U18  
Blockwettkämpfe

#### **Halbmarathon**

Neben dem gesundheitlichen Aspekt spielen auch andere Gründe für die Aussetzung eine Rolle. Es gibt weder Planungssicherheit für alle Akteure, noch ist eine reguläre Vorbereitung auf die Wettkämpfe möglich, weshalb keine Chancengleichheit vorliegt.

Die Entscheidung bedeutet nicht per se den Ausfall der Veranstaltungen. Es ist das Bestreben des HLV im Sinne der Athletinnen und Athleten sowie der Ausrichter die Wettkämpfe situations- und terminabhängig neu zu terminieren.

Für die weitere Planung ist die Entwicklung der Corona-Pandemie abzuwarten und die Entscheidung der Landesregierung über eine neue Verordnung ab dem 20. April. Der HLV wird dann weitere Schritte zeitnah bekanntgeben.

#### **Training unserer Athleten**

Bei den zu beachtenden Einschränkungen (Kontaktverbot) bilden sich mehrere Seilschaften (2 Personen). Zur Unterstützung dieser motivierenden Trainingseinheiten möchten ich euch bitten mir mitzuteilen, mit wem ihr derzeit trainiert, bzw. wer noch Partner für ein gemeinsames Training sucht. Ich würde euch dann einen Trainingspartner vermitteln.

Zurzeit trainiert insbesondere unsere Nachwuchsgruppe, 2 bis 3 Mal die Woche gemeinsam im Tannenwäldchen. Dabei werden auch strikt die Annäherungsvorgaben (1,5 bis 2 Meter) beachtet. Die nächste Einheit findet heute dort um 15.00 Uhr statt.

Neben dem reinen Lauftraining sind insbesondere Stabilisationsübungen wichtig. Hier haben wir euch drei Videos verlinkt:

#### **Links:**

**12 Minuten Core Workout**  
[Core Workout.com](https://www.coreworkout.com)

**Mobilisierung**  
[Mobilisierung.com](https://www.mobilisierung.com)

**Die 9 besten Eigengewichtsübungen für Läufer**  
[Eigengewichtsübungen für Läufer.com](https://www.eigengewichtsuebungen-fuer-laefer.com)

Wenn einzelne Mitglieder einen Trainingsvorschlag haben möchten, könnt ihr mich gerne kontaktieren.

Solltet ihr besondere Trainingserlebnisse in dieser Zeit erfahren, so teilt sie uns mit, damit wir sie in unseren Laufteam InAktion einbeziehen können.

Bleibt vor allem gesund.

Mit laufendem Gruß  
Winfried