

Liebe Freundinnen und Freunde des Laufteam Kassel, für eure weitere Motivation werden wir zum 1. Mai einen virtual-run durchführen. Näheres im weiteren Artikel. Nehmt die Möglichkeit wahr. Zusätzlich haben wir weitere Tipps und Hinweise mit den entsprechenden Links in den Inhalt gestellt. Bleibt gesund! Viel Spaß bei euren improvisierten Aktivitäten.

Lauf in den Mai virtual-run

Aufgrund der aktuellen Coronavirus-Situation wurden die meisten Laufveranstaltungen für das Jahr 2020 bereits abgesagt, zuletzt der Berlin-Marathon, der Ende September stattfinden sollte. Dennoch sieht man in diesen Tagen so viele Läufer wie selten zuvor. Trotz der ungewissen Lage halten sie sich fit und sind weiterhin sportlich motiviert. Auch die Mitglieder des Laufteam Kassel trainieren fleißig für sich oder den allgemeinen gesetzlichen Vorgaben entsprechend in kleinen Gruppen.

Um die Motivation weiter aufrecht zu halten, findet für die Mitglieder des Laufteam Kassel am Freitag, 1. Mai, ein "Lauf in den Mai" als virtual run statt. Dabei besteht die Möglichkeit, seinen Lauf individuell durchzuführen und anschließend online zu dokumentieren.

Mitmachen ist denkbar einfach!

Lauft eine Strecke eurer Wahl von 5 km bis 10 km und habt Spaß dabei. Walken über 5 km ist auch möglich.

Ihr sendet Euer Ergebnis an info@kassel-marathon.de mit Namen, Strecke, Ergebnis. Außerdem fügt ihr einen Screenshot eures getrackten Laufergebnisses oder ein Bild eurer Laufuhr bei.

Die Mail muss am 1. Mai 2020 zwischen 8.00 und 23.00 Uhr an uns versendet werden.

Ihr könnt euer Ergebnis/Foto gerne zusätzlich bei Instagram und Facebook unseres Vereines teilen. Teilt die Fotos eures Mai-Laufs unter **#laufteamkassellaufindenmai** auf Facebook und/oder Instagram und markiert darin das Laufteam Kassel und den EAM Kassel Marathon!

Unter allen Startern des Vereins werden wir tolle Preise unseres Sponsors EAM verlosen.

Teilnahmebedingungen

Es handelt sich um einen **Virtual-Run**, so dass die Strecke allein, zu zweit aber nicht mit mehreren Läufern als Gruppe gelaufen werden darf. Ausnahme sind Personen, die zusammen mit euch unter einem Dach leben und Familien. Bitte haltet euch weiterhin ALLE an diese Regeln!

Es gelten die aktuellen Regelungen der Bundesregierung/ Landesregierungen!

Bitte haltet die Abstandsregeln von **mindestens 1,5 Meter** zu allen Menschen ein, an denen ihr vorbeikommt. **Lauft bitte keine stark frequentierte Lauf-/Freizeitstrecken** und viel lieber in der freien Natur, Flur und Wald. Dies ist auch für euch ein größeres Erlebnis. Passt gut auf euch und eure Gesundheit auf!

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 einige Tipps für euch:

Links und Tips

HNA 06DREISSIG-Opening 2020: Tabata-Training Zuhause

In diesem Jahr startet HNA die 06DREISSIG-Saison wegen der Corona-Einschränkungen via Youtube. Die Übungen werden alle vier Wochen weiterentwickelt.

<https://www.youtube.com/06DREISSIG>

Jan Fitschen

https://www.leichtathletik.de/fileadmin/user_upload/02_TV/2020/TrueAthletes-at-Home/fitschen_jan_ta-at-home_aufruf.mp4

Sabrina Mockenhaupt „Mein großes Fitness-Laufbuch“

Aller Anfang ist gar nicht so schwer

Wer mit dem Laufen beginnt, hat meistens einen Vorsatz. Die einen wollen fitter werden, andere wollen abnehmen, Stress abbauen oder einen Ausgleich schaffen. Wieder andere sind Wettkampftypen und haben das Ziel, Rennen zu laufen und persönliche Bestzeiten zu erzielen. Was auch immer Ihr Antrieb ist - bereits mit dem Definieren eines Zieles haben Sie den Grundstein für den Erfolg gelegt. Der größte Fehler, den Sie nun machen können, ist, zu viel nachzudenken. Daher lautet der erste wichtige Tipp: **Laufen Sie einfach los!**

Das ist kein Scherz. Laufen ist die natürlichste Bewegungsform des Menschen und nichts, was man unnötig verkomplizieren sollte. Soll ich wirklich loslaufen? Was ist, wenn mir die Luft ausgeht? Ist es nicht zu kalt oder zu nass draußen? Lassen Sie solche Zweifel erst gar nicht aufkommen, sondern seien Sie spontan. Wer ein Läufer sein möchte, der ist auch einer, und zwar von dem Moment an, in dem er die Schuhe schnürt und losläuft.

Wie weit und wie schnell Sie laufen, ist dabei sekundär. Vergleichen Sie sich nicht mit anderen. Nirgendwo steht geschrieben, dass man sich erst dann Läufer nennen darf, wenn man eine Stunde am Stück durchhält oder einen Marathon beendet hat. Das Tolle am Laufen ist, dass Sie in jedem Alter und zu jeder Jahreszeit damit beginnen können. Außerdem benötigen Sie zum Einstieg kaum spezielles Equipment. Schnuppern Sie einfach rein. Wenn Sie Feuer gefangen haben, können Sie immer noch in moderne Funktionsbekleidung und High-Tech-Laufschuhe investieren.

Entscheidender ist am Anfang, dass Sie realistisch bleiben. Hören Sie auf die Signale Ihres Körpers und seien Sie auch nicht verlegen, das Tempo zu drosseln oder eine Gehpause einzulegen. Neben dem spontanen Loslaufen ist nämlich auch das entspannte, genussvolle Laufen ein wichtiger Mosaikstein, um mit Freude bei der Sache zu bleiben. *Dieser Text stammt aus dem „Großen Fitness-Laufbuch“, das Sabrina Mockenhaupt im Februar 2020 gemeinsam mit laufen.de, der vom Deutschen Leichtathletik-Verband (DLV) unterstützten Lauf-Community, veröffentlicht hat. „Mocki“ war in den vergangenen 20 Jahre eine der besten Läuferinnen im DLV. Wer noch mehr von ihrer Lauferfahrung profitieren will, kann das 224 Seiten starke Buch für 22,90 Euro im Buchhandel oder unter www.fitness-laufbuch.de erwerben.*

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