

Liebe Freundinnen und Freunde des Laufteam Kassel, nun gehen auch die letzten Wettkampfmöglichkeiten, in der „Late-Season“ ihrem Ende entgegen. In Uslar gingen nochmal 19 unserer Athleten an den Start. Neben den Ergebnissen unseres Nachwuchses, überraschte Eva Dieterich bei ihrem Comeback. In der Zeit der Pandemie ist es für die jungen Athleten wichtig ihre Entwicklung in den sozialen Medien auszubauen. Ein Seminar geleitet durch Norbert Wilhelmi brachte viele Informationen. Beachtet die angegebenen Wettkampfmöglichkeiten mit den Meldeterminen.

Wie schon mehrfach angekündigt gilt unsere gesamte Aufmerksamkeit unserer Melat. Am Samstag startet sie bei der Weltmeisterschaft im Halbmarathon. Heute ist Melat in Polen angereist und alle LTler drücken ihr die Daumen für einen erfolgreichen Start. Ihr Ehemann Rafael wird sie vor Ort gut betreuen.

Viel Spaß beim Lesen. Bleibt gesund.

Abendwettkämpfe der LG Solling

Die LG Solling veranstaltete ihr letztes Lauf- und Werfermeeting auf dem Sportplatz in Uslar in diesem Jahr. Diese Möglichkeit nutzten 19 Athleten des Laufteam Kassel. Die überragende Leistung gelang der 21-Jährigen Eva Dieterich über 5.000 Meter. Nach dreijähriger krankheitsbedingter Trainingspause, unternahm sie nun nach ihrem gelungenen Comeback in Pfungstadt über 3.000 Meter, einen weiteren Versuch über die 12 ½ Runden. Mit ihrem Bruder



Hannes gelang ein gleichmäßiger Lauf. Über die Zwischenzeiten 1.000 Meter in 3:10 Minuten und 3.000 Meter nach 9:52 Minuten zeichnete sich bereits eine herausragende Leistung ab. Auch in der Schlussphase konnte sie das hohe Tempo halten und landete schließlich nach 16:42,20 Minuten noch deutlich unter ihrer persönlichen Bestzeit von 16:53 Minuten. Auf Anhieb schob sie sich in der deutschen U23 Bestenliste auf Platz vier. Die Leistung kam überraschend, da die Jurastudentin erst seit drei Monaten im Kasseler Auestadion ihr Training in der großen Gruppe des Laufteam Kassel absolviert. LT-Trainer Winfried Aufenanger, der insbesondere auf die Lockerheit bei der Trainingsarbeit achtet, betreut nun mit Melat Kejeta, Sandra Morchner, Nina Voelckel und Eva Dieterich ein Quartett das sich in der deutschen Langstreckenspitze wiederfindet. Auch die anderen LT-

Athleten glänzten zum Teil mit persönlichen Bestzeiten.

Mit Laura Schallert bei den Frauen über 800 Meter in 2:48,7 Minuten, Cara Brede über 3.000 Meter in 11:38,9 Minuten und die WJU 15 Läuferin Hannah Müller über 2.000 Meter in 7:34,8 Minuten stehen bereits die nächsten Athletinnen vor dem Sprung in das Top-Frauenteam, zudem auch die Schülerinnen Elisa Aufenanger und Maria Kreachter nach ihren 800 Meter Leistungen gehören.

Die Männer wollten da nicht nachstehen. Über 3.000 Meter diktierte eine Vierer-Gruppe das Renngeschehen. Marius Puchta, mit persönlicher Bestleistung von 8:55,8 Minuten ging als Sieger hervor. Mit Hannes Dieterich, Dario Ernst und Lukas Menke liefen auch die nächsten in orangefarbenen Trikots ein. Auch die Senioren David Werner, Wolfgang Betzin und Karsten Kraechter platzierten sich in ihren Altersklassen auf Podiumsplätzen. Bei den Männern haben wir somit acht Läufer die unter neun Minuten gelaufen sind.



Philipp Stuckhardt, als schnellster dieser Gruppe, weist 8:27,27 Minuten auf. „Gemeinsam mit den im Training befindlichen Tom Ring, Maurice Herwig, Fabian Reuter und Jens Nerkamp haben wir für das kommende Jahr ein schlagkräftiges Team zusammen. Darauf freue ich mich jetzt schon, so LT-Trainer Winfried Aufenanger.

Der 16-Jährige Moritz Kleesiek hatte leider nicht die starken Konkurrenten über 800 Meter als Gegner. In einem Solo-Lauf vom Start weg, ließ er keine Zweifel an seinem Sieg aufkommen. In persönlicher Bestzeit von 2:04,5 Minuten stürmte er ins Ziel. „Eine Zeit um und unter 2:00 Minuten habe ich drauf. Ich erhoffe mir demnächst eine härtere Konkurrenz“, so Moritz direkt nach Zieleinlauf im Gespräch mit seinen Eltern. Sein Teamkollege aus der Berglaufmeistermannschaft Moritz Lesser war mit seiner neuen Bestzeit von 2:29,5 Minuten zufrieden. Mit dem 11-Jährigen Leo Kleesiek wächst ein weiteres Talent der Läuferfamilie Kleesiek heran. Die 800 Meter hat er bereits fest im Griff. Mit 2:27,3 Minuten ist er bereits in der Spitze der deutschen Talente angekommen. Auch Neuling Marlon Schott überzeugte als 19-Jähriger mit Platz 2 in 2:17,1 Minuten.

Aaron Herrmenau als Sieger der MJU14 über 2.000 Meter reihte sich in die Erfolge des Laufteam Kassel ein.

800 Meter		Frauen	
1. Schott, Marlon	2:17,1	800 Meter	
1. MJU18 Kleesiek, Moritz	2:04,5	1. Schallert, Laura	2:48,7
2. MJU18 Lesser, Moritz	2:29,5	3.000 Meter	
2.000 Meter		1. Brede, Cara	11:38,9
1. MJU16 Hermenau, Aaron	7:10,3	5.000 Meter	
3.000 Meter		1. Dietrich, Eva	16:42,2
1. Puchta, Marius	8:55,8	800 Meter	
2. Dario, Ernst	9:02,3	1. WJU16 Kraechter, Marie	2:56,3
3. Dieterich, Hannes	9:09,2	2. WJU16 Aufenanger, Elisa	2:58,2
4. Menke, Lukas	9:30,3	2.000 Meter	
3. M30 David, Werner	10:30,8	1. WJU16 Müller, Hannah	7:34,8
4. M45 Kraechter, Karsten	12:08,2		
5.000 Meter			
3. Dieterich, Hannes	16:43,0		
2. M65 Betzin, Wolfgang	21:47,5		

Norbert Wilhelmi und Franziska Dietz schulten Athleten des Laufteams



Foto: wilhelmi-fotoaraf

Markenbildung zur Unterstützung der sportlichen Karriere

Ein Seminar und Workshop für junge Sportler. Die Sporthilfe und die Vereine können die Finanzierung der jungen Athleten nicht alleine tragen.

Es gilt Sponsoren zu finden, die bereit sind finanzielle Unterstützung zu leisten, um einen optimalen Trainingsverlauf und die Konzentration auf den Sport zu gewährleisten.

Unternehmen die sich für den Sport einsetzen und entsprechend fördern legen Wert darauf, dass „Ihre Sportler“ in den Medien präsent sind und diese Partnerschaft dokumentieren. Das Internet und speziell Instagram sind hier ein wichtiger Baustein.

Wir von Laufteam Kassel unterstützen unsere Sportler auf dem Weg zu besserer Leistung und bieten für das sportliche Umfeld optimale Voraussetzung, wir möchten aber in Zukunft noch einen Schritt weiter gehen, unseren Talenten die Grundlage für eine gesicherte sportliche Zukunft geben.

Das Seminar von Franziska Dietz und dem bekannten Fotografen Norbert Wilhelmi hilft den jungen Leuten jetzt zu beginnen Ihre Marke durch eine gezielte Arbeit in den sozialen Netzwerken aufzubauen.

Am letzten Wochenende fand das Seminar in Gebäude der EAM in Kassel statt.

Die LTler haben begeistert alle Tipps und Tricks und auch die no goes aufgenommen und schon in den nächsten Tagen mit der Hilfe unserer Seminarleiter umgesetzt.

Jens Nerkamp berichtet: „Es ist toll, dass unser Verein uns auch in diesem Bereich unterstützt, das Seminar hat uns allen wichtige Einsichten und Hilfen für die zukünftige Arbeit in den sozialen Medien gegeben.“

Winfried Aufenanger: „Ich selbst bin ja nun nicht in den sozialen Medien unterwegs, umso wichtiger war mir die Kompetenz von Norbert Wilhelmi und Franziska Dietz zu nutzen, um unseren Sportlern auch in diesem Bereich ein guter Trainer zu sein. Die Teilnehmer waren sehr begeistert von diesem Seminar, danke an die beiden Referenten.“

Themen des Seminars:

Grundlagen Social Media

Einrichtung des eigenen Profils mit Hinblick auf alle Media Kanäle

Content Erstellung für Story und Posts

Gezieltes Networking

Statistik zu Selbstkontrolle

Eckzahlen für Sportler und Brands

Praktische Tipps und Übungen zur Umsetzung

15. Schönhägener Straßenlauf

Die 1,7 km, 5km, 10 km und der Halbmarathon finden als Straßenlauf statt. 5 km, 10 km und der Halbmarathon auf amtlich vermessener Strecke innerhalb der Ortschaft. Es ist eine Rundstrecke mit Wendepunkt von 3 km Länge. Die Strecke ist fast eben, Höhenunterschied pro Runde ca. 15 Meter Volkslauf und Walking findet teils auf Straße, vorwiegend auf befestigten und unbefestigten Feld- und Waldwegen mit schöner Aussicht statt. Es ist besonders darauf zu achten das sich die Starts für die 5 und 10 km nicht im Zielbereich befinden, ca. 1 km vom Ziel entfernt!

Zeitplan

12:00 Uhr 5 km (amtl. verm. Strecke)

12:10 Uhr Halbmarathon (amtl. verm. Strecke)

12:30 Uhr 10 km (amtl. verm. Strecke)

12:45 Uhr Volkslauf und Walking alle Klassen

Infos und Ergebnislisten werden im Internet unter www.tsvschoenhagen.de veröffentlicht.

Meldeschluss: Eingang 18.10.20, 24:00 Uhr

Bahnmeeting Warburger SV

Eine letzte Möglichkeit die persönliche Bestleistung zu verbessern, bieten nun unsere Warburger Freunde. Im Stadion Diemelau am 31.10.2020.

Ablauf: Die Veranstaltung findet unter den gültigen Corona Schutzverordnungen statt. Es dürfen nur maximal 15 Athlet/innen pro Lauf antreten. Die Teilnehmer werden angehalten möglichst kurzfristig vor ihrem Wettkampfbeginn anzureisen. Zuschauer müssen sich vorab ebenfalls online anmelden und sind nur begrenzt zugelassen. Nur Teilnehmer und Kampfrichter/Helfer dürfen den Innenbereich betreten.

Disziplin (Anzahl)	Zeit	Klassen	Anzahl
800m	12:00	alle Klassen	15
800m	12:15	alle Klassen	15
5000m	12:30	M/WU16 und älter	15
5000m	13:15	M/WU16 und älter	15
10.000m	14:00	M/WU18 und älter	15
10.000m	15:15	M/WU18 und älter	15

Termine

24. Oktober Einladungswettkampf der DJK Gütersloh
10.000 Meter (alle Altersklasse)
Meldungen bis 20.10.2020
25. Oktober „Kleiner 100“ in Remscheid
25. Oktober 15. Schönhägener Volks- und Straßenlauf
5,10 und HM, bestenlistenfähig
31. Oktober Bahnmeeting Warburger SV

Weiteres Trainingsangebot

Jeden Mittwoch ab 18:30 Uhr haben wir nun im Auestadion eine Trainingszeit, die insbesondere für unsere Senioren ab 60 Jahren geeignet ist. Wolfgang Betzin leitet das Training und Leonardo Ortolano bietet in diesem Rahmen ein Athletiktraining (Stabilisation und Motorik) an. Auch jüngere Athleten können daran teilnehmen.

Neues Regenerationsangebot für unsere Mitglieder:

Einzel Bewegungstraining nach Feldenkrais

Jeden Donnerstag von 17:00 - 20:00 Uhr bietet unser Laufteam-Mitglied Karsten Kraechter im Auestadion Einzelübungen und Maßnahmen zur Verbesserung bei Bewegungseinschränkungen, Verspannungen und ähnlichen Problemen an. Die dahinter sich befindliche Methodik ist ein Körper-Bewusstseinstraining nach Feldenkrais, welches sich durch eine sanfte Vorgehensweise auszeichnet und positive Effekte auf das neuromuskuläre System als Ganzes hat. Bei vielfältigsten körperlichen und orthopädischen Problemen kann dieses Training zur Anwendung kommen, zur Verbesserung der Mobilität nach Verletzungen in der Rehabilitation wie auch zum Abbau von fehlerhaltungsbedingten Schmerzen. Ebenfalls hat dieses Training positive Effekte auf die Regenerationsfähigkeit nach Training und Wettkampf. Der Zeitbedarf für eine Einheit beträgt ca. 45-60min. und findet nach Absprache in Einzeltrainings statt. Meldet Euch bei Karsten und verabredet Euch. Er ist unter 0162-1982666 erreichbar. Es lohnt sich bestimmt!

Training Hessenschanze

Das Training ist gleichzeitig als Lauftreff konzipiert. Samstags um 16:00 Uhr haben zuletzt um die 20 Mitglieder aus allen Leistungsbereichen (auch Walking) teilgenommen. Alle sind herzlich eingeladen.

Trainingszeiten

Wichtig: Für die Leistungsentwicklung haben wir das Training am Dienstag von 18.30 bis 20.00 Uhr und Donnerstag von 17.00 bis 20.00 Uhr und am Samstag, gleichzeitig als Laufftreff. In diesen Tagen haben wir nun die Mitteilung der Polizei erhalten, dass weiterhin den Vereinen und somit auch uns die Möglichkeit der Nutzung der Sportstätten in der Polizeiakademie nicht gestattet werden kann. Die Gesundheit der Polizeibeamten soll damit geschützt werden.

Walking-Training am Auestadion vor dem Sportinstitut immer montags um 17.30 Uhr.

Mit laufendem Gruß
Winfried