

Liebe Freundinnen und Freunde des Laufteam Kassel, jetzt wird es ernst. Seit dem 2. November sind wir nun zu einem erneuten Lockdown, der bis Ende November gehen soll, verpflichtet. Für uns sind das Auestadion und die weiteren Sportanlagen gesperrt. Im Freien dürfen wir uns mit 2 Haushalten (bis 10 Personen) bewegen. Dies bedeutet für alle kreativ weiter zu trainieren, um mit unserem Laufteam Kassel auf der Erfolgsspur zu bleiben. Wir feierten nun am 2. November unser 2-jähriges Bestehen. Wir sollten auch weiterhin den Gesundheitsaspekt in den Vordergrund stellen. Haltet bitte die Abstands- und Hygieneregeln ein. Dann sollten wir weiter vorangehen.

Wählen Sie Ihr „Ass des Monats“ Oktober!

Auch der DLV sucht den „Leichtathleten des Monats“. Auf www.leichtathletik.de könnt ihr Eure Stimme für Melat abgeben.

<https://www.leichtathletik.de/nationalmannschaft/auszeichnungen/ass-des-monats/ass-des-monats-abstimmung>

Melat Kejeta (Laufteam Kassel)

Sie verblüffte mit ihrem famosen Rennen bei der Halbmarathon-WM in Gdynia (Polen) selbst die Experten: Melat Kejeta (Laufteam Kassel) holte Mitte Oktober in ihrem ersten Rennen im deutschen Nationaltrikot ihre erste Medaille, und die erstrahlte in Silber. In einem cleveren und pfeilschnellen Rennen pulverisierte die gebürtige Äthiopierin, die 2013 über Italien nach Deutschland geflüchtet war, den deutschen Rekord. Mit ihrer Zeit von 65:18 Minuten war sie nicht nur zweieinhalb Minuten schneller als Uta Pippig 1995, sondern schob sich in der Rangliste der schnellste Halbmarathon-Läuferinnen der Welt auch bis auf Platz elf nach vorne.

Langstreckenläuferin Melat Kejeta schnappt sich bei der Halbmarathon-WM in Polen Silber und sichert sich dadurch den "Sportler des Monats"-Award Oktober.

Langstreckenläuferin Melat Kejeta ist für ihren sensationellen Erfolg bei der Halbmarathon-Weltmeisterschaft im polnischen Gdynia von den Sporthilfe-geförderten Athleten zur Sportlerin des Monats Oktober gewählt worden.

Die 28-Jährige aus Kassel gewann über die knapp 21,1 Kilometer nicht nur überraschend die Silbermedaille, sondern stellte zudem mit der Zeit von 1:05:18 Stunden einen neuen deutschen Rekord auf.

Kejeta sticht French-Open-Helden aus.

Mit 42 Prozent der Stimmen verwies die Leichtathletin den Deutschland-Achter und das Tennis-Doppel Duo Krawietz/Mies auf die Plätze zwei und drei.

Ergebnis: 1. Melat Kejeta: 42,0% 2. Deutschland-Achter: 30,2% 3. Kevin Krawietz & Andreas Mies: 27,8%

Gewählt werden die Sportler des Monats regelmäßig von den rund 4.000 geförderten Athletinnen und Athleten der Deutschen Sporthilfe - unterstützt von der Athletenkommission im DOSB und SPORT1. Präsentiert wird die Wahl zum Sportler des Monats vom Nationalen Förderer Allianz.



Training unserer Athleten

Auf der Videokonferenz der Bundeskanzlerin mit den Regierungschefinnen und Regierungschefs der Länder am 28. Oktober 2020 sind weitreichende Beschlüsse zur Eindämmung der steigenden Infektionszahlen durch das Corona-Virus getroffen worden.

Für den Freizeit- und Amateursport bedeutet dies einen temporären Lockdown mit Schließung der Sportstätten und Einstellung des Sportbetriebes auf öffentlichen und privaten Sportanlagen. In Kassel sind alle städtischen Sportstätten (Sporthallen, Sportplätze, Gymnastikräume, Krafträume, Turnhallen) mit Wirkung ab dem 30. Oktober 2020 bis vorerst 30. November 2020 geschlossen. Dies gilt sowohl für den Serien- als auch für den Trainingsbetrieb. Einzig der Profi- und Spitzensport darf ohne Zuschauer weiter ausgeführt werden.

Bei den zu beachtenden Einschränkungen (Kontaktverbot) können sich mehrere Seilschaften bilden (2 Haushalte). 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. Neben dem reinen Lauftraining sind insbesondere Stabilisationsübungen wichtig. Hier haben wir euch zum Anfang zwei Videos verlinkt:

Links:

12 Minuten Core Workout

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

Die 9 besten Eigengewichtsübungen für Läufer

[Eigengewichtsübungen für Läufer.com](https://www.eigengewichtsuebungen.com)

Diese Übungen können jederzeit zu Hause trainiert werden.

Bahnlauf des Warburger SV



Auch Corona konnte das Laufteam Kassel nicht bremsen.

Überraschend für uns alle kam die Info in der letzten Woche, dass ein Mitglied unseres Laufteam mit Corona infiziert getestet

wurde.

Für den 31. Oktober war in Warburg das letzte „Latemeeting“ ausgeschrieben. Seit dem frühen Morgen glühten die

verschiedenen Kommunikationskanäle besonders Jens Nerkamp und Marius

Puchta versuchten Klarheit zu schaffen. Nach vielen Gesprächen konnte eine kleine nicht betroffene Gruppe den Weg nach Warburg auf sich nehmen. Besonders das Ergebnis von Eva Dieterich stach hervor. Nach Uslar stellt sich die 21-Jährige Jurastudentin erneut der 5000 Meter-Strecke und verbesserte sich nun auf 16:37,07 Minuten. Damit steigerte sie sich auf Platz elf in der DLV-Frauenbestenliste. In der Deutschen U23 Bestenliste fehlen ihr nur eine Sekunde auf Platz zwei.

Mit Nikolaj Dorka über 10.000 Meter, Richard Rohde über 800 Meter und Lukas Menke über 5.000 Meter fielen weitere Siege an die Orangehemden. Unser 73-Jähriger Oldie Wilfried Ehardt

gliederte sich da in der M 70 über 5000 Meter nach 28:20 Minuten altersgerecht ein. Marathonmitarbeiter Jürgen Müller nahm sich erstmals die 800 Meter in der M 55 vor und erfreute mit 2:31 Minuten und einer Platzierung unter den besten dreißig Deutschen.

Ein besonderes Dankeschön gilt den Organisatoren des Warburger SV, die trotz der erheblichen Einschränkungen durch die Pandemie mit dem Warburger Gesundheitsamt eine Lösung gefunden hatten, die eine Gefährdung der Teilnehmer, Kampfrichter und Zuschauer ausschloss. Darüber waren sich alle Teilnehmer einig und hoffen auf eine Fortsetzung der Laufserie im Frühjahr.

Mit laufendem Gruß
Winfried