

Liebe Freundinnen und Freunde des Laufteam Kassel, nun haben wir die zwei Jahre voll. Erstaunlich ist eure Entwicklung in allen Leistungsbereichen. Für einen Rückblick haben wir alle Laufteam InAktion Ausgaben zusammengefasst und beigefügt. Jetzt in der beginnenden Winterzeit ist das nochmal eine Möglichkeit die verschiedenen Aktivitäten Revue passieren zu lassen. Deshalb hat uns Michael Küppers eine Collage erstellt. Sie soll permanent weiterentwickelt werden. Zurzeit haben wir bereits 180 Mitglieder. Bei den nun vorgesehenen schärferen Pandemie-Vorschriften möchte ich euch bitten, diese im Sinne einer Pandemiebekämpfung einzuhalten. Bleibt gesund, wir möchten weiterhin Spaß und Erfolg haben.



## **Laufteam Kassel besteht nun seit zwei Jahren**

Das Laufteam Kassel e.V., der noch junge Leichtathletik-Verein in der sportbegeisterten Region Nordhessen, besteht nun zwei Jahre.

Das Laufteam Kassel e.V. ist ein Verein für alle Athleten. Viele heimische Top- Läuferinnen und -Läufer, die bereits international und national Erfolge erzielen konnten, bilden gemeinsam mit zahlreichen anderen Sportlern die Basis des Vereins. In seiner kurzen Zeit des Bestehens hat der Verein bereits für große Aufmerksamkeit gesorgt und stellt mit der amtierenden Halbmarathon-Vizeweltmeisterin und Deutschen Rekordhalterin über 10 km und Halbmarathon, Melat Yisak Kejeta, der mehrfachen Deutschen Meisterin und deutschen Rekordhalterin W45, Sandra Morchner, sowie dem besten Deutschen beim Berlin-Marathon 2019, Jens Nerkamp, herausragende Athleten. In Hessen, aber auch in Deutschland, hat sich das Laufteam Kassel schon jetzt zu einem der erfolgreichsten Vereine der letzten beiden Jahre entwickelt.

Die Förderung von Leistungssportlern beim Erreichen nationalen bzw. internationalen Niveaus ist eine der wesentlichen Zielsetzungen. Neben der Teilnahme an Laufwettbewerben organisiert das Laufteam Kassel e.V. auch eigene Veranstaltungen und bildet darüber hinaus Übungsleiter aus. Die Heranführung des Nachwuchses an die Leichtathletik und die Entwicklung von jungen Talenten zählen natürlich zu den Schwerpunkten.

Der Breitensport nimmt einen großen Raum ein. Die Geselligkeit kommt ebenfalls nicht zu kurz. Das Laufteam Kassel e.V. engagiert sich auf vielen Ebenen intensiv für die Integration durch den Sport. Sportler aller Nationen und Religionen sind herzlich willkommen. Walkerinnen und Walker sind ebenfalls fester Bestandteil und finden im Verein eine Heimat.

Wer sich noch nicht auf der vom Michael Küppers erstellten Collage wiederfindet, sendet bitte ein Bild an [info@kassel-marathon.de](mailto:info@kassel-marathon.de) und wird dann aufgenommen.

## **Sandra Morchner weiter in Topform**

Eigentlich hatte sich Sandra Morchner (Laufteam Kassel) auf den Dresdener Halbmarathon vorbereitet. Traurig musste sie zur Kenntnis nehmen, dass ihr Arbeitgeber ihr keinen Tag freigeben konnte. Nun hat sie auf einer vermessenen Strecke auf Sylt den Leistungstest solo nachvollzogen. Die steife Brise von der Nordsee konnte sie nicht aufhalten. Nachdem sie bereits eine Woche zuvor die 5 Kilometer in persönlicher Bestzeit von 16:28 Minuten zurücklegte steigerte sie sich auch auf der Halbmarathonstrecke. Ihren deutschen Rekord, der W 45, der seit Januar auf 1:16:02 Stunden steht, pulverisierte die Wenningstedterin regelrecht. Die Uhren blieben bei 1:14:31 Stunden stehen. In der Deutschen Bestenliste, die von ihrer Vereinskameradin Melat Kejeta mit dem Europarekord von 1:05:18 Stunden angeführt wird, nimmt sie nun den 10. Platz ein.

"Ich bin glücklich über diese inoffizielle Bestzeit, zeigt sie mir doch, dass ich immer noch mit den wesentlich jüngeren Konkurrentinnen mithalten kann;" so Sandra in der ersten Beurteilung ihres Tempolaufs.

Ihr Trainer Winfried Aufenanger, der nun mit Sandra, Melat, Eva Dieterich, Nina Voelckel, Cara Brede, Nicole Hilbig und Angela Rohr ein leistungsstarkes Frauenteam betreut, sieht noch ein großes Entwicklungspotential. Die Vorbereitungen auf das kommende Wettkampfsjahr haben nun zielgerichtet begonnen.

## **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.

### 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.

Mit laufendem Gruß  
Winfried