

Liebe Freundinnen und Freunde des Laufteam Kassel, auch während des Lockdowns findet die Leistung von Melat weiter einen großen Anklang in der Presse. Interviews in fast allen Fachzeitschriften, in großen Tageszeitungen und selbst bei den Sportorganisationen (DLV, HLV und Landessportbund) beschreiben und würdigen die Top-Leistungen bei der Weltmeisterschaft im Halbmarathon. Ein Wermutstropfen fällt auf den Beitrag der HNA, der sich mit der zwischenzeitlichen Erkrankung und dem kommunikativen Umgang beschäftigte und wesentliche Unwahrheiten beinhaltete. Am kommenden Samstag soll Melat nun als „Sportlerin des Jahres“ von der GRR geehrt werden. Viel Spaß beim Lesen.

German Road Races ehrt Melat und Aufi

Auszeichnungen als Straßenläuferin und Trainer des Jahres

Seit 2004 ehrt German Road Races (GRR) e.V., der Zusammenschluss der deutschen Laufveranstalter, zu der auch der EAM Kassel Marathon zählt, im Rahmen der Jahresmitgliederversammlung herausragende Leistungen. Die feierliche Überreichung ist dabei stets einer der Höhepunkte beim dreitägigen Treffen der Laufveranstalter. 2020 ist jedoch alles anders, der Lockdown zur Eindämmung des Corona-Virus bedingt anstelle der Tagung in Brilon eine virtuelle Versammlung.

Dennoch hält der Vorstand der Interessengemeinschaft der Laufveranstalter an dieser angesehenen Tradition fest und wird am Samstag in einer Liveschaltung einige Preisträger im Interview präsentieren.

Melat Straßenläuferin des Jahres, Aufi erhält GRR-Trainerpreis

Für herausragende Leistungen in einer verkürzten Laufsaison zeichnet GRR dabei als „Straßenläufer des Jahres“ Melat Yisak Kejeta (Laufteam Kassel) und Simon Boch (LG Telis Finanz Regensburg) aus. Melat gewann bei den Halbmarathon-Weltmeisterschaften im polnischen Gdansk in einem begeisternden Rennen die Silbermedaille mit einem neuen deutschen und europäischen Rekord in 1:05:34 Stunden. Die 28-jährige gebürtige Äthiopierin, seit März 2019 deutsche Staatsbürgerin, war für ihren sensationellen Erfolg zuvor bereits von den Sporthilfe-geförderten Athleten zur „Sportlerin des Monats Oktober“ gewählt worden.

Kassels Trainer-Urgestein **Winfried Aufenanger** betreut Melat und erhält dafür, aber auch wegen seiner seit über vier Jahrzehnten engagierten und überaus erfolgreichen Tätigkeit beim PSV Grün-Weiß Kassel und seit 2018 beim neu gegründeten Laufteam Kassel den **GRR-Trainerpreis**.

Der 73-Jährige hat in seiner Laufbahn als Vereins-Coach viele Läuferinnen und Läufer in die nationale und auch internationale Spitze geführt und beide Vereine zu den erfolgreichsten Laufclubs in Deutschland in geformt. In früheren Jahren waren es Athleten wie Reiner Gutschank, Thomas Eickmann oder Djilalli Abdesselam, später führte er unter anderem Silke Optekamp zum Deutschen Meistertitel Marathon und formte Athleten wie Daniel Ybekal Berye und Jens Nerkamp zu Top-Läufern. Mit dem 2018 gegründeten Laufteam Kassel erfüllte sich "Aufi" noch einen Lebensstraum und feierte mit der Vize-Weltmeisterschaft von Melat Yisak Kejeta seinen größten sportlichen Erfolg als Vereinstrainer. Auch die überragende deutsche Altersklassenläuferin Sandra Morchner führte er zu mehrfachen deutschen Rekorden und Meistertiteln. Seit jeher hat sich "Aufi" vor allem intensiv der Integration verschrieben und hat sowohl beim PSV wie auch beim Laufteam jungen Geflüchteten und Asylbewerbern als Läuferinnen und Läufern eine neue sportliche Heimat gegeben.

Mit **Simon Boch** wird ein überaus trainingsfleißiger Läufer aus dem derzeit erfolgreichsten deutschen Vereinsteam bei der LG Telis Finanz Regensburg ausgezeichnet, dessen steile Karriere im „Corona-Jahr 2020“ mit großen Leistungssprüngen auf Distanzen über 10 km und Halbmarathon einen vorläufigen Höhepunkt fand. Als **beste Nachwuchsläufer** zeichnet GRR **Anneke Vortmeier** (ASV Duisburg) und **Paul Specht** (VfL Sindelfingen) aus, die damit in die Fußstapfen der längst in der Aktivenklasse für Spitzenleistung sorgenden Alina Reh, Konstanze

Klosterhalfen, Gesa Felicitas Krause und Katharina Heing bzw. Patrick Karl, Markus Görger und Elias Schreml treten.

Für sein **Sportliches Lebenswerk** wird der Hallenser Waldemar Cierpinski ausgezeichnet, der mit den beiden Marathon-Olympiasiegen in Montreal (1976) und Moskau (1980) legendär wurde und nach seiner Aktivenzeit mit der Leitung des Mitteldeutschen Marathons und seines angesehenen Sportgeschäfts mit dem Laufsport eng verbunden geblieben ist.

Gründungsvater des vor allem im süddeutschen Raum überaus beliebten Trollinger Marathon Heilbronn ist **Gustav Jenne**, der mit inzwischen 84 Jahren die sportliche Leitung der 8000 Teilnehmer starken Laufveranstaltung am Neckar in jüngere Hände gibt. Als Veranstalter der Fleiner Crossläufe und Leichtathletik-Kreisvorsitzender und damit Ausrichter zahlreicher deutscher Leichtathletik-Meisterschaften hat er sich zudem einen exzellenten Namen gemacht und wird anlässlich der Jahresmitgliederversammlung 2020 mit dem „GRR-Organisatorenpreis“ ausgezeichnet.

Mit einem ausgeklügelten Hygiene- und Abstandskonzept und einer Reihe von realen Laufveranstaltungen vorrangig im ostdeutschen Raum hat sich **André Egger** und seine Agentur Laufszene GmbH als

Events



Hoffnungsträger der stark beeinträchtigten Laufszene verdient gemacht und dabei mit dem Invitational Run im Dresdner Schlossgarten den Boden für eine Vielzahl der herausragenden Zeiten bundesdeutscher Eliteläufer bereitet. Fast 10.000 Läufer gingen bei realen Läufen in die Rennen, zudem 17.000 bei zahlreichen virtuellen Laufangeboten. Exzellente Belege, dass es der GRR-Innovations-Preisträger verstanden hat, mit ausgefallenen Ideen, besonderem Weitblick und Augenmaß gerade auch für den Breiten- und Freizeitsport eine sportliche, wettkampfnähe Betätigung zu bieten.

Als weitere Schwerpunkte neben der Ehrung der GRR-Preisträger 2020 beinhaltet die zweieinhalbstündige virtuelle Jahresmitgliederversammlung den Bericht des Vorstandes, den Finanzbericht und die Etatplanung für 2021. Am Nachmittag findet zudem ein Video- und Telefon-Workshop zur Situation der Laufveranstalter in der Corona-Pandemie statt. Der GRR-Vorstand wird hierbei auf die Förderprogramme von Bund und Ländern ebenso eingehen wie auch auf die Gespräche mit der Politik über mögliche Unterstützungen für den Laufsport. In den Folgewochen sind weitere virtuelle Workshops zu aktuellen Themen terminiert.

(Wilfried Raatz/mikü)

Stimmt ab! Die Sportler des Jahres in Hessen

Die Abstimmung zur Wahl der Sportlerin des Jahres in Hessen läuft derzeit für Melat.

Wer wird in diesem Jahr Hessens Sportler und Sportlerin des Jahres?

Es liegt in Unserer Hand. Stimmt ab beim Voting von HR und Landessportbund.

www.hessenschau.de/sport/wahl-die-sportler-des-jahres-in-hessen

Training unserer Athleten

Auf der Videokonferenz der Bundeskanzlerin mit den Regierungschefinnen und Regierungschefs der Länder am 26. November 2020 sind die bisherigen Beschlüsse zur Eindämmung der steigenden Infektionszahlen durch das Corona-Virus verlängert worden. Es bleibt bei allen Beschränkungen. Der frühere Ferienbeginn und die Zulassung von Zusammenkünften von 10 Personen mit Kindern unter 14 Jahren, eröffnet uns über Weihnachten bis Silvester gewisse Trainingszeiten zu vereinbaren. Dazu in der nächsten Ausgabe Laufteam InAktion weitere Informationen.

Bei den zu beachtenden Einschränkungen (Kontaktverbot) können sich mehrere Seilschaften bilden, jetzt allerdings nur noch (2 Haushalte mit fünf 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.

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-fuer-laefer.com)

Diese Übungen können jederzeit zu Hause trainiert werden.

Mit laufendem Gruß
Winfried