

Liebe Freundinnen und Freunde des Laufteam Kassel, ab Montag gibt es nun eine Öffnung des Lockdowns für den Amateursport. Die Mitteilung des Sportamtes haben wir im weiteren Verlauf beigefügt. Entsprechend der Vorschriften werden wir vor dem Training am Dienstag um 17.00 Uhr, die Einteilung vornehmen. Daraus wird sich auch das weitere Verfahren für die nächste Zeit mit den Trainingstagen Dienstag, Mittwoch und Donnerstag ergeben.

Ab heute bis Sonntagabend besteht für euch die Möglichkeit am 2. Lauf des Laufcups teilzunehmen. Legt das Training so, dass ihr auch eure demokratischen Rechte zur Wahl einhalten könnt. Geht zur Wahl!

Viel Spaß beim Lesen!

## LAUFCUP LAUFTEAM KASSEL

Es geht weiter!

### 2.Lauf präsentiert von IMMOVATION AG

12.03. - 14.03.2021 10 km

Bei länger gelaufenen Strecken, runden wir die Zeit auf 10 Kilometer

[Hier alle weiteren Infos!](#)



## Auf dem Weg nach Tokyo im medialen Blickpunkt

Das Ziel hat sie immer noch fest vor Augen: Auf dem Weg zu den Olympischen Spielen in Tokyo bereitet sich Melat Yisak Kejeta (Laufteam Kassel) vor allem in der Höhe intensiv vor. Und so war die 28-Jährige nach ihrer Rückkehr aus dem Trainingslager in Iten (Kenia) nur für kurze Zeit wieder in Nordhessen.

Dort stand die Halbmarathon-Vizeweltmeisterin und zweifache Deutsche Rekordhalterin (10 km und Halbmarathon) erneut im medialen Blickpunkt.



Das ZDF drehte zwei Tage lang mit Melat einen Beitrag für "Die Sportreportage", unter anderem im Bergpark Wilhelmshöhe, einer Kirche und im Kasseler Auestadion. "Das war mein längstes Interview bisher", erzählt sie.

Und natürlich freute sie sich, mal wieder mit ihren Teamkameradinnen und -kameraden vom Laufteam Kassel, angeführt von ihrem ehemaligen EAM Kassel Marathon-Covermotiv-Partner Jens Nerkamp, ein paar gemeinsame Trainingseinheiten absolvieren zu können. Aufmerksam verfolgten die Laufteamer den Dreh mit dem ZDF.

Kurz darauf stand die inzwischen in Ahnatal wohnende Top-Athletin (bei der Ummeldung wurde sie im Rathaus persönlich von Bürgermeister Michael Aufenanger begrüßt) dem "Deutschlandfunk" Rede und Antwort, wo es vor allem um die Integration von Sportlern in Deutschland ging, die in Kassel beim Laufteam und beim EAM Kassel Marathon

bekanntlich bestens funktioniert und für die Melat mit ihrer erfolgreichen Vita ein sehr gutes Beispiel ist.

Am letzten Freitag ging es dann - nach dem erforderlichen Corona-Test in Frankfurt- in ihre alte Heimat Äthiopien, wo sie nicht nur ihre Familie wiedertrifft, sondern den nächsten Schritt in der Vorbereitung Richtung Olympia macht. Einen Monat wird sie dort bleiben.

"Ich hoffe, dass meine Wade keine Probleme mehr macht und ich in Form bleibe", sagt Melat, denn zuletzt bereitete diese ihr etwas Sorgen und sie musste deshalb auch die ursprünglich in Leipzig angesetzte Leistungsdiagnostik absagen. Geplant ist, dass sie einen Monat in Äthiopien bleibt, bevor sie am 4. April beim top-besetzten Halbmarathon in Istanbul antritt. Danach steht dann für acht Wochen das nächste Höhentrainingslager in Kenia auf dem Programm und im Anschluss daran sind noch einmal drei Wochen in St. Moritz (Schweiz) vorgesehen.

Und dann soll es sie direkt nach Tokyo führen. "Ich wünsche mir so sehr, dass die Olympischen Spiele stattfinden", sagt sie kurz vor ihrem Abflug nach Addis Abeba, "wir alle hoffen das sehr. Es ist mein ganz großes Ziel."

Auf dem Weg zu Olympia wird Melat auch weiterhin von der IMMOVATION AG unterstützt.

"Der Laufsport und das ‚Unternehmer sein‘ haben vieles gemeinsam. Als Leistungssportler und als Unternehmer muss man sich Ziele setzen und sie fest im Blick behalten. Wir möchten das Laufen als Breitensport voranbringen. Die Leistungen von Top-Athleten wie Melat Kejeta sind für viele ein Ansporn, ebenfalls sportlich aktiv zu werden. Sie zeigen, was möglich ist, wenn man mit Leidenschaft ein Ziel verfolgt", betont Lars Bergmann, Vorstand IMMOVATION AG. Auch er wurde vom ZDF zu seinem Engagement für die zweitschnellste deutsche Marathon-Läuferin aller Zeiten und Halbmarathon-Europarekordlerin (Frauenrennen) interviewt, ebenso wie Trainer Winfried Aufenanger.

## Invitational Run in Dresden

Beim [Citylauf Dresden](#) wird es 2021 unter der Einhaltung der Corona-Hygienebestimmungen endlich wieder einen Wettkampf geben! Die Athleten fiebern auf diesen ersten Start hin! Für das Rennen über vier Runden à 2,5 Kilometer sind die Laufteam-Athleten Jens Nerkamp, Philipp Stuckhardt, Tom Ring, Leonardo Ortolano, Darius Ernst, Moritz Kleesiek, sowie Nina Voelckel und Eva Dieterich gemeldet.

Top-Athletenlauf beim "Invitational Run"

Der 31. Citylauf Dresden wartet unter den aktuellen Gegebenheiten mit einem ganz besonderen Konzept auf. Der Lauf wird am 21. März 2021 wie bei seiner Premiere im Jahr 1991 die internationale Straßenlaufsaison eröffnen. Dennoch wird es dieses Jahr noch keinen "normalen" Citylauf geben. Gemäß dem aktuellen Konzept wird der Citylauf Dresden zweigeteilt. Es wird einen reinen Top-Athletenlauf, den sogenannten "Invitational Run" und darüber hinaus den traditionellen Citylauf geben: *"Auf einer neu vermessenen Laufrunde in der Innenstadt wird die europäische Laufelite am Vormittag über 10 km, Halbmarathon und Marathon um Bestzeiten fighten und auch die Olympia-Qualifikationsnormen angreifen"*, heißt es auf der Homepage des Veranstalters. Falls es die Situation erlaubt, wird der "klassische" Citylauf am Nachmittag auf derselben Strecke stattfinden, ansonsten als virtueller Lauf.

Citylauf Dresden: faster, harder und very special

Die neue Strecke ist "faster, harder und very special" verspricht der Veranstalter: *"Denn sie führt euch von der Gläsernen Manufaktur über die schnurgerade und sehr flache Stübelallee und am Wendepunkt Karcherallee wieder zurück - schneller, flacher und gerader geht es nicht - nicht nur für die Topathleten eine gute Strecke, sondern auch für ALLE Zeitenfresser, Saisonstarter und/oder "Endlichwiederlosleger."*

Quelle: [IMMOVATION News Blog](#)

## Schnell wie der Wind

Wer auf Sylt einigermaßen frequent spazieren geht, mag das kennen: Man ist eben noch so ganz in Gedanken versunken und plötzlich fegt eine Erscheinung an einem vorbei ...

[Hier die ganze Geschichte.](#)

Ergänzend zu dem gekürzten Interview, nennt Sandra Morchner insbesondere auch die bisherige Unterstützung, Sponsoring durch Lars Bergmann (IMMOVATION AG), als eine wesentliche Voraussetzung um Leistungssport zu leisten. Diese Unterstützung ist eine optimale Ergänzung zur Förderung von OSP 22, bei der Bereitstellung von natürlichen Nahrungsergänzungsmitteln.



## Sascha Parotat-Kouril berichtet von seiner Reha

Gewichtsabnahme von 31 kg

Eigentlich hätte ich vor knapp einem halben Jahr nicht so aussehen dürfen! Schließlich war ich ja regelmäßig walken! Aber was nützt das beste Training, wenn man außerhalb des Sports mehr als undiszipliniert ist? Die Antwort lautet ganz einfach: nichts!

Nach einem Blick in den Spiegel, auf alte Urlaubsbilder und natürlich die Waage war eins klar, es geht so nicht weiter!

Ich machte eine Reha-Maßnahme, in der mir bewusst wurde, was ich mir da eigentlich angetan habe!

Durch gezielte Behandlung und Training nahm ich schon in der Reha zehn Kilo ab! Danach lag es an mir, diesen Erfolg zu bestätigen! Somit nahm ich weitere 21 kg ab!

Auch das Walken ist mir dabei eine sehr große Stütze und hilft mir meine gesteckten Ziele zu erreichen! Natürlich gehört auch eine andere Lebensweise dazu. Der Lebensstil wurde geändert. Alles was ich mache, ist bewusster und disziplinierter als es vorher war! Es ist



ein neuer Lebensabschnitt für mich! Der alte Lebensabschnitt gehört der Vergangenheit an! Auch das Training im Laufteam Kassel und mein persönliches Training helfen mir, so weiterzumachen!

Bis jetzt ist schon viel erreicht, aber das Ende ist es noch lange nicht...Es ist eigentlich ganz einfach, man muss es nur wollen!

## Städtische Sportanlagen ab 15. März für Vereinssport wieder geöffnet

Die Auslegungshinweise der hessischen Corona-Kontakt- und Betriebsbeschränkungsverordnung vom 7. März 2021 sehen die Wiederaufnahme des Freizeit- und Amateursports unter bestimmten Voraussetzungen vor. Da eine gewisse Vorlaufzeit notwendig ist, öffnet die Stadt Kassel ab Montag, 15. März, wieder ihre Sportanlagen.

Unter den zu beachtenden Abstands- und Hygieneauflagen ist der Trainingsbetrieb sowie der Schulsport auf städtischen Freisportanlagen sowie in Sport- und Turnhallen wieder möglich. Auch der öffentlich zugängliche Gesundheitsparcours im Park Schönfeld wird unter Beachtung der Abstands- und Hygieneauflagen ab 15. März wieder geöffnet. Die städtischen Schwimmbäder und Lehrschwimmbecken bleiben weiterhin geschlossen.

Oberbürgermeister Christian Geselle freut sich über „einen wichtigen Schritt zu mehr sportlicher Aktivität“. Für den Vereinssport seien die Lockerungen ein erster Lichtblick. Geselle: „Ich setze darauf, dass sich Vereine und Sportler an die Regeln halten und weiterhin verantwortungsbewusst mit der Situation umgehen.“

*Freizeit- und Amateursport kann demnach auf Sportanlagen im Freien oder in gedeckten Anlagen (Sporthallen, Kletterhallen, Schießsportanlagen, etc.) lediglich allein, zu zweit oder mit den Mitgliedern aus zwei Hausständen, bis zu einer Gruppengröße von höchstens fünf Personen stattfinden.*

### Termine

21.03. „Invitational Run“ in Dresden mit Athleten des Laufteams

09.04. - 11.04.2021

3.Lauf des Laufcup 21,2 km

Mit laufendem Gruß  
Winfried