

Liebe Freundinnen und Freunde des Ausdauersportes, kurz vor Ostern möchten wir noch einige Informationen versenden. Gleichzeitig wünschen wir allen ein frohes Osterfest mit vielen entspannten Stunden. Den Athleten wünschen wir daraus die nötige Kraft für das weitere Training zu schöpfen.

Walk mit Herz

Einige Walker des Laufteam Kassel beim "Walk mit Herz" der TG Welheiden. Brigitte Aufenanger, Elisabeth Eberhardt, Kevin Warschun und Sascha Parotat-Kouril waren beim "Walk mit Herz" am Start.

Walker zum sind montags ab 17.30 Uhr beim Marathonstützpunkt Nord an der evangelischen Kirche in Rothenditmold, Maybachstraße. 1, herzlich willkommen. Unter fachgerechter Anleitung wird zusammen eine Stunde lang gewalkt.



Für unsere Walker nachfolgend eine tolle Übersicht unseres Walking-Fachmanns Sascha Von Anfang an setzen Walker und Nordic-Walker der Region auf gute Vorbereitung für ihre Teilnahme am EAM Kassel Marathon. Dies gilt für die 8 Kilometer-Strecke, die am 14. September gewalkt wird, und natürlich auch für den Halbmarathon, den die Powerwalker am 15. September bewältigen. Die drei Vorbereitungstreffen, die von den Walkingkoordinatoren ausgerichtet werden, dienen nicht nur zum Fitnessstest, sondern eignen sich in hervorragender Weise zum kommunikativen Austausch.

Termine für die Vorbereitungswalks sind:

Sonntag, den 19.05.2019, 9 Uhr, Treffpunkt Damaschkestraße (Start des EAM Kassel Marathons für die Walker)

Sonntag, den 23.06.2019, 9 Uhr, Treffpunkt Wanderparkplatz Erlenloch, Kassel-Harleshausen.

Sonntag, den 11.08.2019, 9 Uhr, ebenfalls Treffpunkt Damaschkestraße wie am 19.05.2019

Am Sonntag den 19.05. und 11.08. wird die Originalstrecke der 8 km-Walker gewalkt. Wer will, darf natürlich die Strecke auch gerne zweimal walken. Fahrradbegleitung und Verpflegung ist an jedem Tag für die Walker da.

Am Sonntag, den 23.06.2019 walken wir ab dem Wanderparkplatz Erlenloch in Kassel durch den schönen Habichtswald. Auch hier wird es unterschiedlich lange Strecken für die Walker geben.

Ebenfalls ist am 23.06. ein Schuhtest der Firma "Laufmal" (Inh. Stephan Gundlach) angedacht. Hier gibt es für die Walkingbegeisterten Schuhe zum Anprobieren und testen auf den Strecken. Man darf gespannt sein.

Aber nicht nur die Testwalks sollen die Walker nutzen. Nutzt bitte die Angebote der Stützpunkte, die Walking anbieten. In den Stützpunkten wird man zielgerichtet auf den Kassel-Marathon vorbereitet, denn auch Walker haben Ziele.

Also auf gehts zum Walken, dies gilt insbesondere als optimale Möglichkeit für unseren älteren Mitglieder.

Vorbereitung auf den Paderborn Osterlauf

Traditionell findet am kommenden Samstag der Paderborner Osterlauf statt. Einige unserer Mitglieder werden wieder dabei sein. Jens Nerkamp, im letzten Jahr bester Deutscher mit 29:20 Minuten, unternimmt erstmals wieder einen Leistungstest. Tom Ring, nach gutem

Training in den letzten zwei Wochen, will wieder die 10 km unter 33 Minuten anpeilen. Astrid Badenheuer stellt sich ebenfalls dem Starter. Weitere Athleten haben sich individuell angemeldet.

Philipp Stuckhardt bereitet sich derzeit intensiv in einem Ostertrainingslager auf die kommenden Läufe vor.

Osterlauf in Rotenburg

Für alle die in Paderborn keinen Startplatz mehr erhalten haben besteht die Möglichkeit beim Osterlauf teilzunehmen. Gleichzeitig ist dies ein Lauf des Nordhessencups.

Startzeiten sind:

15:05 Uhr 10 Kilometer

15:10 Uhr 18 Kilometer

15:15 Uhr 5 Kilometer

Vorbereitung DM Marathon in Düsseldorf

Bereits am 28. April findet nach dem DM-Marathon im letzten Jahr erneut die Meisterschaft in Düsseldorf statt. Aus Hessen werden 19 Athleten auf der traditionellen Distanz an den Start gehen. Darunter das komplette Laufteam Kassel W45 mit den Titelverteidigerinnen Sandra Morchner, Ewa Szczeblewski und Ulla Henning, die in ihrer Klasse W45 den Titelerfolg anstreben. Sandra hat mittlerweile ihre Erkrankung überstanden und strebt auch in der Gesamtwertung unter den ersten sechs an. Wir drücken den dreien die Daumen.

Geburtstagsgrüße

Lisa Ehardt hat in den letzten Tagen zahlreiche Geburtstagskarten versandt. Insgesamt kommen die Grüße bei den Geburtstagskindern sehr gut an. Herauszuheben ist der 50. Geburtstag unseren Pressewartes Michael Bald. Ihm und allen anderen Geburtstagskindern gelten unsere Grüße.

Weitere Termine...

20.4.	Osterlauf	Paderborn	
28.4.	DM Marathon	Düsseldorf	Meldung ist erfolgt

Termine Nordhessencup 2019

20.04	41. Rotenburger Oster-Volkslauf
27.04	28. Volkslauf des TV Hess. Lichtenau
03.05	40. Nationaler Abendvolkslauf
08.05	Abendsportfest in Pfungstadt (800/1500/5000 Meter)
11.05	30. Körler Volkslauf
11./12.05	HM Senioren Hofgeismar (800/1500/5000 Meter) Meldeschluss 30. April

Trainingszeiten

Auch in den Osterferien findet das Training im Auestadion am Dienstag und Donnerstag um 17.45 Uhr statt.

Wichtig: Für die Leistungsentwicklung haben wir das Training am Dienstag und Donnerstag im Auestadion um 17.45 Uhr und am Samstag, gleichzeitig als Lauftreff, das Training an der Hessenschanze um 15.00 Uhr vorgesehen.

Walking-Training am Marathon-Stützpunkt Nord immer montags um 17.30 Uhr.

Weiterhin wünschen wir Euch viel Freude und Erfolg beim Training.

Für die Mannschaft des Laufteam Kassel.

Mit laufendem Gruß

Winfried