

Liebe Freundinnen und Freunde des Laufteam Kassel, die Premiere ist gelungen. Am ersten (internen) "Lauf in den Mai - virtual run" des Laufteam Kassel haben 60 Läufer und Walker teilgenommen. Mit bestem Beispiel voran gingen auch unser 1. Vorsitzender Joachim Rolle, der Geschäftsführer unseres Sponsors EAM, Georg von Meibom, und einige unserer Top-Athleten. Vor allem freuen wir uns, dass zahlreiche Familien den "Lauf in den Mai" genutzt haben, zum Beispiel die Blaschkes, Kleesieks und Aufenangers in nahezu voller "Familienstärke". Dabei sein und Spaß haben stand für alle im Vordergrund.

Erfolgreiche Premiere für "virtuellen" Lauf in den Mai

Aber natürlich gab es auch viele schnelle Zeiten unserer Athleten. So zum Beispiel die schnellste 5 km-Zeit von Philipp Stuckhard mit 15:12 oder die 5 km-Zwischenzeit von unserer "Altersklassen-Königin" Sandra Morchner, die ihren Lauf an der Flensburger Förde absolvierte.

Nicht nur in der Kasseler Aue, im Bergpark, im nordhessischen Bergland oder im Umland waren die Teilnehmer unterwegs, sondern auch wie zum Beispiel Florian Eberhard auf der Schwäbischen Alb oder eben Sandra an der Flensburger Förde. Riesig freuen wir uns darüber, dass sogar unser uns allen aus seiner Kasseler Zeit noch bestens bekannter Lauffreund Fred Schmalz im fernen Chicago (USA), das zurzeit von der Corona-Welle sehr stark erfasst wird, zu früher Morgenstunde und natürlich unter Einhaltung des social distancing teilgenommen hat.

"Ich freue mich, dass das Angebot unseres virtuellen Mail-Laufes von den Laufteam-Mitgliedern und auch einigen anderen so gut angenommen wurde", sagt der Sportliche Leiter des Laufteams, Winfried Aufenanger, "es zeigt, dass Laufen und Bewegung in Zeiten von Corona eine wichtige Rolle spielen. Schön und danke, dass Ihr dabei ward." Nach diesem "virtuellen" Test als zunächst interne Laufteam-Aktion sind schon bald weitere "virtual runs", dann für alle offen, geplant.

[>>> Hier geht es zu den Ergebnissen des 1. Lauf in den Mai - virtual run".](#)

Die Urkunden werden den Teilnehmern in den nächsten Tagen per Post zugesandt.

Sogar Goethe war irgendwie dabei...

Zahlreiche Teilnehmer haben uns neben ihren Zeiten und Strecken auch nette Kommentare und schöne Fotos geschickt. Ein paar von ihnen, darunter sogar ein Gedicht von Goethe, findet Ihr hier.

Ralf Zimmermann

"Mit Freude habe ich den ersten virtuellen Lauf in den Mai vom Laufteam Kassel genutzt, um die Trainingseinheit 70 Minuten GA 1 Training auf meiner Hausstrecke durch die schöne Landschaft von Wolfhagen zu erleben. Auf meiner Heimstrecke konnte ich das vorgegebene Ziel der Trainingseinheit 10 x 6 Minuten gehen und 10 x 1 Minute laufen wunderbar abspulen. Meine Strecke ging teilweise über geteerte und geschottete Wege, an Felder und Wälder vorbei. Die Umstellung vom Gehen zum Laufen war einfacher für die Beinmuskulatur als umgekehrt. Mit großem Elan werde ich meine Trainingsbemühungen auf mein neues Ziel 2021 die Teilnahme der DM Straßengehen in Mai ausrichten, damit ich eine erfolgreiche Leistung erzielen kann."

Prof. Dr. Helmut Holzapfel

"Naja, nach Rückenproblem noch nicht wieder ganz so schnell unterwegs, aber meine 5 km-Hausstrecke zum Waldhof zum ersten Mal mit Schnitt unter 6:30, das hat Freude gemacht...(kleine Auseinandersetzung mit Hund unterwegs ging auch gut aus)."

Mikhail Kotliarevski

"Beim heutigen Lauf in den Mai bin ich im Bergpark 10,5km in 1:09h gelaufen. Vielen Dank für die tolle Idee und Motivation. Liebe Grüße und bleibt fit!"

Sandra Morchner

"Guten Morgen zusammen... und einen schönen 1. Mai... alle wohlauf? EL 5 km - dann ca. 8 Minuten bisserl Technik und Dehnung. Flach an der Flensburger Förde entlang bei wenig Wind und gleichmäßigem Regen zurück...."

Felix Kaiser

"Bei sonnigem Wetter mit Wind habe ich mein Freitagsprogramm, 12 km Tempolauflauf im nordhessischen Bergland zwischen Wenigenhasungen und Oberelsungen in den virtuellen Lauf in den Mai vom Laufteam Kassel integriert. 10km in 37.24, 12km in 44.38. Die Form passt. Ich freue mich schon auf den (virtuellen???) Kassel Marathon."



Lukas Menke

"Neue persönliche Bestzeit (neu: 35:08 - alt: 35:50) dank Tempomacherin Lea mit dem Rad (sie hat leider Knieprobleme zurzeit). Wir freuen uns schon sehr auf das Training beim Laufteam!"

Angela Rohr und Wolfgang Betzin

Mailied (Goethe, 1771) sportlich umgesetzt von Wolfgang und Angela am 1. Mai 2020:

„Wie herrlich leuchtet
Mir die Natur!
Wie glänzt die Sonne!
Wie lacht die Flur!

Es dringen Blüten
Aus jedem Zweig
Und tausend Stimmen
Aus dem Gesträuch.

Und Freud´ und Wonne
Aus jeder Brust.
O Erd´, o Sonne!
O Glück, o Lust!“ [...]



Als Goethe dieses Gedicht 1771 schrieb, wandelte er jung, verliebt und mit gemäßigttem Schritt durchs Elsaß, bemüht, nicht außer Atem zu geraten, die Locken geordnet unter dem Hut und vertieft in Gedanken ans Studium sowie an die Liebste. In der Aue sah das für uns ganz anders aus. Wir liefen im strömenden Regen, nass bis auf die Haut nach 300m. Haare ziemlich ungeordnet, der Atem klang rhythmisch, war aber zu laut, um auf das Schnattern der Gänse, das Rufen des Grünspechts, das Piepsen der Meisen eingehen zu können; und auf Blumen am Wegrand konnte nun wirklich niemand achten! Eventuell liefen wir zu schnell... Die Belohnung kam nach 5km, da zeigte sich die Sonne mit dem vollendeten Mailiedprogramm: Azurblauer Himmel, Schäfchenwolken, frische Luft zum Genießen. 10km fröhlich gelaufen ... "

Florian Eberhard

"Ich war heute morgen bei mir in der Heimat der Schwäbischen Alb auf den Trails und kleinen Pfaden unterwegs. Es war etwas wellig aber war ein optimaler und entspannter Lauf um sich für den Herbst fit zu halten. Seit knapp 2 Monaten war nun schon kein offizielles Lauftraining mehr im Auestadion, aber trotzdem ist die Motivation noch übermäßig groß zu laufen. Hoffentlich findet bald mal wieder ein Training mit LTK- Truppe in Orangerie und dem Auestadion statt. Bis dahin bleibt alle gesund und lasst euch die Freude an unsrem Sport nicht nehmen ;)."

Marius Puchta

"Philipp und ich haben den den virtualrun absolviert. Solide Zeit, aber nichts Berauschendes bei mir, mir fehlt das Tempotraining, das hab ich heute gemerkt... Philipp hat auf den zweiten 5 km ordentlich Gas gegeben und war bestimmt am Ende 1-1,5min schneller als ich."

Björn Wichart, Jan Franzke, Kasten Ledderhose

"Jan und ich sind eine bzw. zwei Runden an der Fulle gelaufen, Karsten ist mit seinem Kind Jona in Gudensberg, Maden gelaufen. Viele Grüße an alle und einen schönen 1. Mai."

Michael Aufenanger (Bürgermeister Gemeinde Ahnatal)



"Charlotte und Paula sind 5 km gelaufen! Sarah ist knapp 6 Kilometer in 42 Minuten gelaufen. Ich bin die 9,08 gelaufen! Die 5 km waren bei mir 19:08 Minuten. Meine Splits: 3:52, 3:49, 3:48, 3:52, 3:47."

Brigitte Aufenanger



"Virtual unterwegs" in Ahnatal

Nikolaj Dorka



18 km mit einigen Höhenmetern über Wald und Feld in 1:23 Std.

Fred Schmalz (in Chicago, USA):

"Heute morgen war echt ruhig und schön in Chicago. Ich bin ganz früh gelaufen, sodass ich social distancing machen konnte. Der Strand und Park direkt neben Lake Michigan sind leider gesperrt, so musste ich auf der Straße laufen. Chicago geht's relativ schwer im Moment, mit vielen kranken Menschen und die ganze Stadt ist gebeten, zuhause zu bleiben. Ich bin gesund, aber glaube, dass ich im Januar Covid hatte (ohne, ich kann nicht sicher sein). Ich denke oft auf Euch und wünsche Euch Gesundheit und Freundschaft aus den USA."

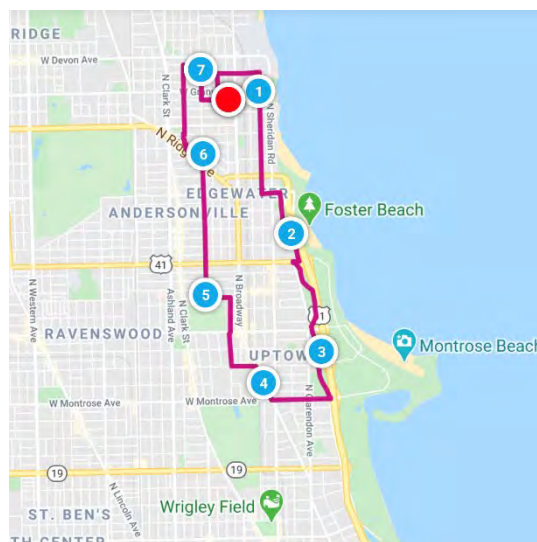
Distanz 11,9 km

Zeit 51:58

Tempo 4:22 /km

06:15 Uhr Ortszeit, Chicago, Illinois, USA

Sonnenschein und 3 Grad am Anfang



Rolf Buchenau (TV 03 Breitenbach):



"Gerade habe ich gelesen, dass der Lauf in den Mai eine vereinsinterne Veranstaltung ist ...egal, ich habe trotzdem virtuell teilgenommen ;-). 5 km in 19:30 Minuten. Trotz fehlender Vereinszugehörigkeit freue ich mich über eine Urkunde in den Zeiten ohne Wettkämpfe."

Sascha Parotat-Kouril (mit 23 km die längste Strecke gewalkt):
"War etwas mehr als fünf Kilometer! Hoffe es ist okay! Bleibt alle gesund!"

Matthias Blaschke

"Schöne Idee von Euch, die ganze Familie hat bzw. macht mit. Hier die Ergebnisse vom ersten Lauf der Blaschke-Challenge. Wieso eigentlich virtuell? Wir sind doch wirklich gelaufen ;-).



Bärbel Blaschke Jahrgang 1965 5 km, 39:47 min.
Anna Blaschke, Jahrgang 2004, 5,1 km, 33:44 min
Nils Blaschke, Jahrgang 2002, 5,27 km, 33:06 min
Matthias Blaschke, Jahrgang 1966, 5 km 33:09 min
Komisch, wie die Uhren abweichen, eigentlich sind wir zusammen los gelaufen und angekommen. aber die Kilometer wurden unterschiedlich angezeigt. Aufgrund der Wetteränderung hatten wir dummerweise unsere ursprüngliche Route etwas geändert. Dabei haben wir unterschätzt, dass es die ersten zwei Kilometer nur bergauf ging (100 Höhenmeter). Und dazu war der Pfad in diesem Bereich sehr glitschig. Ansonsten haben wir die letzten Wochen die Langenberge als wunderbares Laufgebiet entdeckt. Und der Wald war jetzt wunderschön. Liebe Grüße aus Schauenburg, und bleibt gesund!"

Bianca Gehrke

"Ich (44 Jahre) habe gerade die Regenpause genutzt und bin mit meinem Mann Christian die Bugsee parkrun Kassel gelaufen. Danke für die tolle Idee."



Jascha Rolle

"Aufgrund von Knieproblemen war es mehr ein Spaziergang Strecke: 5,1 km, Zeit: 50 Minuten."

Joachim Rolle (1. Vorsitzender Laufteam Kassel)



"Hallo Ihr Lieben, schaut nicht auf die Zeit, sondern die extremen Höhenunterschiede :-)."

Alejandra Schütz

"Ich hatte eigentlich nicht vor, am virtuellen Lauf teilzunehmen, da ich eigentlich nach der letzten Behandlung der Lasertherapie vor zwei Wochen moderat laufen konnte, damit der Achillessehnenansatz sich endlich vollständig erholt. Aber ich habe mich dann doch entschieden zu laufen. Ich bin heute drei Runden um Baunsberg gelaufen, die Strecke des zweiten Weges beträgt 5 km. Ich bin insgesamt drei Runden gelaufen: Die erste Runde warmlaufen, die zweite Runde schnell (für meine Verhältnisse), die dritte Runde auslaufen. Es hat Spaß gemacht, mitzumachen."

Familie Kleesiek



Leo: 5 km in Vellmar Mitte, 19:53
Pauline: 5 km in Vellmar Mitte, 20:14
Moritz: 5 km in Vellmar Mitte, 18:26

Lars Altmann (M50)

"Tolle Aktion von Euch und gut für die Motivation auf dem Weg zum KS Marathon!"

10 km (Erlenloch - Hohes Gras)

00:51:24

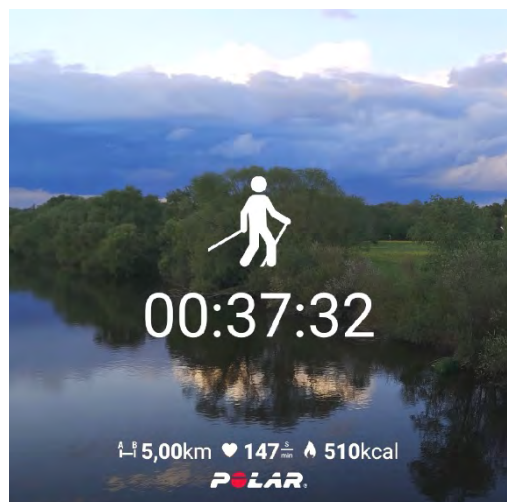
Rainer Lipphardt:

"Heute mal über 6 Km gewalkt, Rengershausen - Guntershausen - Dittershausen. Have a fun."

Jürgen Müller:

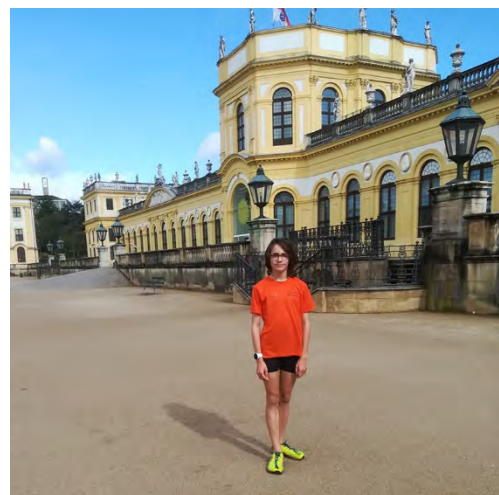
"Bei herrlichem Wetter habe ich den " Lauf in den Mai" absolviert. Heute habe ich es mal mit einer kleinen Runde belassen, da meine Frau schon mit dem Fahrrad gewartet hat, um den Feiertag zu nutzen. Die 5 KM habe ich in 19:58 Minuten absolviert, auf einer kleinen Runde um Vellmar und durch den Ahnepark."

Kevin Warschun:



"Ich bin heute Abend nach meiner Arbeit 5 km in Bergshausen an der Fulda Runde gewalkt."

Aaron Hermenau:



Das Laufteam-Talent lief die 5 km in 20:23 Minuten.

Gewinner ausgelost

Unsere Glücksfee Betina zog folgende Gewinner aus der Gruppe der Teilnehmer:

Jeweils ein EAM-Glückspaket gewinnt:

Moritz Kleesick

Anna Blaschke

Björn Wichart

Wolfgang Betzin

Lisa Ebhardt

Eine gestaltete EAM Kassel Marathon Uhr geht nach Chicago an Fred Schmalz.

Deine Urkunde

Wir haben die verdiente Urkunde, die eigens für das Event gestaltet wurde beigefügt.

Gleichzeitig haben wir für den Erhalt der eigenen Gesundheit ein Schlauchtuch beigefügt. Dieses ist offiziell auch als Maskenersatz akzeptiert. Damit kann die Voraussetzung für den Eintritt in die Geschäfte und den öffentlichen Nahverkehr erfüllt werden.

Bleibt vor allem gesund.

Mit laufendem Gruß

Vorstand Laufteam Kassel