

Liebe Freundinnen und Freunde des Laufteam Kassel, das Sporttreiben unter Pandemiebedingungen geht mittlerweile immer mehr in Richtung Normalisierung. Den ersten Bahnwettkampf konnten wir mit einer kleinen Gruppe, unter Beachtung der Hygienebestimmungen in Uslar absolvieren. Weiterhin gilt allerdings, verhaltet euch vorsichtig. Viel Spaß beim Lesen.

Große Ehre: „Aufi“ erhält Bundesverdienstkreuz 1. Klasse

Bundespräsident Frank-Walter Steinmeier hat Winfried Aufenanger mit dem Verdienstkreuz 1. Klasse der Bundesrepublik Deutschland ausgezeichnet. Seit rund einem halben Jahrhundert versetzt Winfried Aufenanger eine ganze Region in Bewegung. Als Trainer, Organisator und Veranstalter des EAM Kassel Marathon hat er den Laufsport weit über die Grenzen Nordhessens hinaus geprägt. Sein unermüdliches Engagement für den Sport und die Sportler wurde jetzt auf Anregung des Sponsors IMMOVATION AG belohnt.

Marathon ist für den 74-Jährigen eine Lebenseinstellung: Das Laufen und Menschen zu bewegen, ist für ihn eine Herzensangelegenheit. Wie kaum ein Zweiter ist Winfried Aufenanger fast sein ganzes Leben eine treibende Kraft für den Laufsport. Unermüdlich setzt er sich für „seine“ Athleten ein. Parallel zu seiner früheren beruflichen Tätigkeit als Leiter des Polizeireviers Kassel-Nord setzte Aufenanger seine Erfahrung als Läufer über 20 Jahre als ehrenamtlicher Bundestrainer für den Deutschen Leichtathletik-Verband (DLV) ein. Außerdem prägte er als ehrenamtlicher Trainer über 42 Jahre bis Ende 2018 die Arbeit des Sportsportvereins Grün-Weiß Kassel (PSV), dessen Leichtathletik-Abteilung er mitgründete.

Bekannt ist "Aufi" außerdem als Kassels „Marathon-Mann“: Seit 2007 kümmert sich der Laufsport-Enthusiast um die Organisation des „EAM Kassel Marathon“, der größten Sportveranstaltung in Nordhessen. Neben seiner Tätigkeit als Veranstalter behält Aufenanger das Ziel, seine von ihm trainierten Athleten an der Spitze zu sehen, immer fest im Blick. Zum Jahresende 2018 beendete er seine Trainertätigkeit für den PSV Grün-Weiß Kassel und gründete einen neuen Verein, das Laufteam Kassel e.V.

Vorreiter für Integration und soziales Engagement

„Aufenanger ist nicht nur ein Trainer mit Herzblut, er ist auch ein Vorreiter beim Thema Integration“ so Lars Bergmann, Vorstand der IMMOVATION AG. „Über das sportliche Engagement hinaus zeichnet ihn aus, dass er auch stets die gesellschaftliche Einbindung seiner Athleten fördert“. Aufenanger erkannte früh das Potenzial junger Läufer, die in Deutschland eine neue Heimat suchten. Bergmann: „Bei ihm finden Geflüchtete bis heute über die sportliche Betreuung hinaus auch die erforderliche Hilfe für eine Eingliederung“.

Als jüngstes Beispiel für eine gelungene Integration nennt Bergmann das außergewöhnliche Lauftalent Melat Kejeta. Mit der Unterstützung Aufenangers hat die gebürtige Äthiopierin im März 2019 nach einer langen Wartezeit die deutsche Staatsbürgerschaft erhalten. Ohne die deutsche Staatsbürgerschaft hätte sie aufgrund der Regeln des Leichtathletikverbandes nicht an deutschen Meisterschaften teilnehmen dürfen.

Inzwischen hat Melat Kejeta mehrfach gezeigt, welche Bereicherung sie für den deutschen Laufsport ist. In einem sensationellen Lauf wurde Melat Kejeta Vizeweltmeisterin bei den Halbmarathon-Weltmeisterschaften 2020 in Gdynia. Damit wurde der Weg frei für das große Ziel der Ausnahme-Athletin: Sie möchte für Deutschland bei den Olympischen Spielen 2021 in Tokio im Marathon starten. Bundestrainerin Katrin Dörre-Heinig räumt Melat Kejeta in einem Video des

ZDFsport gute Chancen ein: "Ich glaube, die Möglichkeit ist groß, dass sie auf eine Medaille laufen kann! Und es wird auch wieder Zeit, dass eine Deutsche mal wieder eine Medaille holt."

„Es gibt wohl nur wenige, die sich in vergleichbarer Weise für den Laufsport und die betreuten Athleten eingesetzt haben, wie Winfried Aufenanger“, davon ist Lars Bergmann, überzeugt. „Es ist für mich eine große Freude, dass unsere Anregung, den jahrzehntelangen Einsatz von Winfried Aufenanger mit einem Verdienstkreuz zu würdigen, von der hessischen Landesregierung aufgenommen wurde und er jetzt, auf Vorschlag der Landesregierung, das Verdienstkreuz 1. Klasse durch den Bundespräsidenten erhalten hat.“

(Text: IMMOVATION AG)

Deutsche Meisterschaften im Berglauf

Unser Laufteam wird ein starkes Team zu den Berglaufmeisterschaften in Bad Kohlgrub, am 18. September senden. Bis jetzt haben Philipp Stuckhardt, Felix Kaiser, Marius Puchta und Leonardo Ortolano ihren Start zugesagt. Dies wird für das Laufteam Kassel die erste deutsche Meisterschaft werden, bei der wir uns wieder als Team zeigen können. In Bad Kohlgrub werden unsere Athleten alpines Gelände vorfinden. Alle vier Athleten freuen sich auf diesen besonderen Start und äußerten sich bereits. Felix: „Ich finde es toll, dass wir ein Team aufstellen. Bereits einmal habe ich an Berglauf-Weltmeisterschaften teilgenommen.“

Philipp: „Im letzten Jahr habe ich meinen Hess. Meistertitel im Habichtswald errungen. Demnächst werde ich in Österreich einen 16 Kilometer Trail-Lauf bestreiten. Daher finde ich es toll, dass das Laufteam Kassel die DM Berglauf bestreiten wird. Schwerpunkt bleibt allerdings weiterhin die Entwicklung auf den Distanzen 1.500 Meter bis Halbmarathon. Hier möchte ich meine Möglichkeiten erst richtig ausloten.“

Marius: „Meine Formkurve ging zuletzt im Training extrem nach oben. Gestern konnte ich im Rahmen einer Serie unterschiedlicher Streckenlängen zum Schluss noch eine 56,4 Sekunden über 400 Meter abliefern. Auch meine Ausdauerfähigkeit konnte ich erheblich steigern, so dass ich einen guten Beitrag für eine erfolgreiche Teamleistung abliefern werde.“

Leonardo: „Ich fühle mich im Team als „Youngster“, der den Erfolg absichern kann.“

Wir werden die weitere Entwicklung des Quartetts beobachten und drücken die Daumen.

4-fach Erfolg in Uslar

Endlich wieder Wettkämpfe für unsere Athleten. Beim Saisonstart der LG Solling waren wir mit den vier Athleten Hannah Müller, Jan Langenkamp, David Werner und Wolfgang Betzin beim 1.000 Meter-Lauf am Start.

Für alle war es die erste Standortbestimmung in diesem Jahr.

Für Jan war es sogar der allererste Wettkampf auf der Bahn überhaupt. Nach zurückhaltendem Beginn steigerte er sich mit einem tollen Endspurt. Am Ende blieb die Uhr bei 03:15 Minuten stehen und er gewann damit seine Altersklasse M13. Zeitgleich mit Jan lief auch



Hannah als Gewinnerin der Frauenwertung einen beherzten Wettkampf und konnte sich über eine tolle Zeit freuen. Beide Athleten waren mit sich und ihren Zeiten sehr zufrieden und können den Lauf als gelungenen Start in die Wettkampfsaison ansehen. Denn beide liefen mit Ihren Leistungen persönliche Bestleistung.

David lief ein starkes Rennen und lief als Gesamtzweiter und Gewinner der M30 mit guten 03:03 Minuten im Ziel ein.

Zum Schluss lief Wolfgang im 2. Lauf einsam an der Spitze, ein famoses Rennen.

Mit 03:41 Minuten distanzierte er mit großem Abstand seine Verfolger und gewann deutlich nicht nur seine Altersklasse, sondern auch den gesamten Lauf 2.

Ein Kennzeichen dieser Leistungen in Uslar war die große Freude und der Einsatzwille unser Nachwuchstalente. Daher kann man ihnen nur zurufen: „Macht weiter so.“

Danke an Patrick, für seinen ersten Bericht.

Einzel Bewegungstraining nach Feldenkrais und Tiefengewebsmassage

Erweitertes Trainingsangebot für unsere Mitglieder ist wieder möglich:

Leistungsorientiertes Laufen kann oft auch ein Laufen auf einem sehr schmalen Grad bedeuten: körperliche Beeinträchtigungen und Verletzungen, die sich schleichend und hartnäckig entwickeln oder abrupt auftreten können auf der einen Seite und die optimale Entwicklung und Ausbau der individuellen Leistungsfähigkeit auf der anderen Seite, können eng bei einander liegen. Grundvoraussetzung für eine gute und dauerhafte Leistungsentwicklung ist unbestritten eine sehr gute körperliche Verfassung. Athletik- & Motoriktraining, das Kräftigen und Dehnen sowie der Erhalt der Beweglichkeit sind beachtenswerte und lohnende Maßnahmen.

Daneben sind gerade bei hohen Trainings- und Wettkampfbelastungen ausgleichende, regenerative und entspannende Einheiten und Behandlungen nicht zu unterschätzen und sind wichtiger denn. Sie können gar als Wettbewerbsvorteil avancieren, wenn man weiß, wie und worauf es ankommt. Das Ziel sollte immer ein schmerzfreier und belastbarer Körper sein und dass erreicht man nur, wenn man seinen eigenen Körper regelmäßig „wartet“ und „instand“ setzt, bzw. hält. So, wie bei einer vergleichbaren „Autoinspektion“, sollte es selbstverständlich sein oder werden und eben schon proaktiv zu handeln, im besten Fall noch bevor sich Probleme entwickeln oder vermeintlich unerschwinglich sind oder als noch nicht so schlimm erscheinen. Ein regelmäßig „gewarteter“ Körper verringert Verletzungsanfälligkeiten und wird außerdem deutlich belastbarer und lässt ein höheres Leistungsvermögen erst zu.

Unser Laufteam-Mitglied Karsten Kraechter bietet hierzu wieder im Auestadion Einzelübungen und Maßnahmen an. Im Vordergrund steht die Verbesserung bei Bewegungseinschränkungen, Verspannungen & Verhärtungen und ähnlichen Problemen. Mit einer Kombination aus Tiefengewebsmassage und dem Körper-Bewusstseinstraining nach Feldenkrais, welches sich durch sanfte Vorgehensweise auszeichnet und positive Effekte auf das neuromuskuläre System als Ganzes hat, können bei vielfältigsten körperlichen und orthopädischen Problemen zur Anwendung kommen. Auch zur Verbesserung der Mobilität nach Verletzungen in der Rehabilitation, wie auch zum Abbau von fehlerhaltungsbedingten Schmerzen. Ebenfalls werden positive Effekte auf die Regenerationsfähigkeit nach Training und Wettkampf erzielt. Der Zeitbedarf für eine Einheit beträgt ca. 60-90min. und findet nach Absprache statt. Meldet Euch bei Karsten unter 0176-36317670 und verabredet Euch. Es lohnt sich bestimmt!

Termine

Frankfurt 10 Kilometer Volkslauf	13. Juni 2021
Warburger SV (200, 800, 1.500 und 5.000 Meter)	17. Juli 2021
Adidas Runners City Night- 10 Kilometer	31. Juli 2021
Generali Berliner Halbmarathon	22. August 2021
BMW Berlin-Marathon	26. September 2021

Training

Wichtig: Für die Leistungsentwicklung haben wir das Training am Dienstag und Donnerstag im Auestadion um 17.00 Uhr vorgesehen. Die derzeitigen Hygienebestimmungen sind unbedingt einzuhalten.

Die Stadt Kassel hat fünf Tage am Stück einen Inzidenzwert unter 50 vorzuweisen. Hiernach gilt ab dem nächsten Tag die zweite Stufe des Landes Hessen, wonach weitere Freiheiten für die Bürger in Kraft treten. Für den Sport bedeutet dies ganz konkret folgendes ab Mittwoch, den 09.06.2021:

Für den Mannschaftssport werden explizit nicht die allgemeinen Kontaktbeschränkungen erwähnt, wonach ab morgen sich zwei Hausstände oder zehn Personen treffen können. Diese gelten jedoch weiter für Individualsportler. Hierzu kommen dann auch Geimpfte und Genesene als zusätzliche Personen, da diese nicht mitgerechnet werden. Es sind weiterhin Anwesenheitslisten zu führen. **Eine Testempfehlung in Form eines kostenlosen Schnelltests vor dem Training wird empfohlen.**

Mit laufendem Gruß
Winfried