

Liebe Freundinnen und Freunde des Laufteam Kassel, wie bereits nach dem letzten Training angekündigt, gibt es morgen trotz des Feiertages Fronleichnam, die Möglichkeit im Auestadion ein Training durchzuführen. Wir treffen uns um 18.00 Uhr unter der Berücksichtigung der bestehenden Abstandsregeln, die heute aktuell neu angepasst worden sind. Dazu werden wir in unserer nächsten Ausgabe ausführlicher berichten. Nachfolgend einige Aktivitäten unseres Vereins zum Training, zum bevorstehenden „MIDSUMMER RUN“ und zur aktuellen Rassismusdebatte.

Viel Spaß am Lesen!

Lauftreff Hessenschanze

Unter der Beachtung der bestehenden Hygiene- und Abstandsregeln nimmt die Beteiligung am Lauftreff im Habichtswald zu. Am Samstag, um 16 Uhr nahmen sich 20 Dauerleister des Laufteams bei herrlichem Sonnenschein die traditionellen Laufstrecken im Habichtswald zwischen 10 und 16 km vor. Vom jüngsten dem 11-jährigen Leo bis zum 78-jährigen Paule spannte sich die Altersgruppe. Nachdem die Athleten genügend Sauerstoff bei dem Lauf durch den Habichtswald getankt hatten, traf man sich zur gemeinsamen Gymnastik unter der Regie von Djillali Abdeslam. Auch am kommenden Samstag gibt es wieder die Möglichkeit der gemeinsamen Motivation.



Ein weiterer zentraler Trainingspunkt wird weiterhin der Lauf an der Hessenschanze sein. Dieses Training findet jeden Samstag ab 16.00 Uhr statt. Treffpunkt ist die Straßenbahn-Endstation. Am letzten Samstag waren immerhin 8 Ausdauersportler vor Ort. Das Training ist für alle Alters- und Leistungsklassen geeignet. Hier geht es zurzeit nicht um schnelle Dauerläufe, sondern hier können auch leistungsschwächere mit leistungsstärkeren gemeinsam laufen. Wir wollen damit eine Lauftreffsituation ausbauen. Auch Walker sind herzlich willkommen.

Also nutzt diesen Termin. Ich erwarte euch am kommenden Samstag um 16.00 Uhr!!

Laufteam Kassel zusammen gegen Rassismus!

Das Laufteam Kassel ist offen für Vielfalt und jeder der Lust auf gemeinsame Trainingseinheiten und geselliges Zusammensein hat, ist herzlich willkommen. Wir sind eine große Familie. Rassismus, Sexismus und jede andere Form von Diskriminierung lehnen wir ab!



Neuigkeiten aus Sylt

Selbst ist die Frau. Unsere Topathletin Sandra Morchner hat nun eine manuelle Vermessung mit einem geeichten Messrad durchgeführt. Damit kann sie Diskussionen um die Differenzen bei verschiedenen GPS-Uhren beseitigen. Sandra ist nun hochmotiviert, und wartet nach guten durchgeführten Trainingseinheiten auf ihrem Sylter-Topgelände auf eine Startmöglichkeit. Nachdem sie bereits im Januar einen neuen deutschen Rekord W45 im Halbmarathon mit 1:06:02 Stunden erzielte, möchte sie gerne im letzten Jahr der Zugehörigkeit ihrer Altersklasse nochmals die Rekordliste auf den Distanzen ab 3000 Meter verändern.



Macht mit beim "virtual midsummer run" am 20. Juni

Am Samstag, 20. Juni, veranstalten wir einen "virtual midsummer run" für alle, die Lust haben, ihren eigenen Lauf in einen Wettbewerb einzubinden.

"midsommarafton" nennen die Schweden ihre Mittsommernacht, die traditionell am ersten Samstag zwischen dem 20. und 26. Juni gefeiert wird. "Midsommarathon" könnte man deshalb die gemeinsame Aktion von EAM Kassel Marathon und Laufteam Kassel nennen - auch wenn die Marathon-Distanz nicht auf dem Programm steht.

Läufer und Walker können zwischen Strecken über 5 km, 10 km und 21,1 km (Halbmarathon) wählen, alternativ aber auch ihre Distanz nach eigener Wahl absolvieren. Die Teilnehmer können sich ihre Strecke aussuchen, egal wo, ob in Nordhessen, Deutschland oder auch international.

Gelaufen wird nach den zurzeit vorgeschriebenen Richtlinien, also allein oder zu zweit unter Einhaltung der Abstands- und Anstandsregeln. Gestartet wird der "virtual midsummer run" am Samstag, 20. Juni, ab

00.01 Uhr, Ende ist am Sonntag, 21. Juni, 18 Uhr. Jeder, der mitmacht, kann auf einem eigens dafür eingerichteten Online-Portal seine Distanz, Zeit und ein Selfie hochladen. Die Teilnahme ist kostenfrei. Die Anmeldung wird ab 13. Juni freigeschaltet.

Wer einen finanziellen Beitrag leisten möchte, kann im Rahmen des Laufes das Charity-Projekt des EAM Kassel Marathon mit den German Doctors im Mathare Valley Slum in Nairobi (Kenia) unterstützen, sozusagen als virtuelle Spendenmatte. Die Partnerschaft mit den German Doctors feiert in diesem Jahr zehnjähriges Jubiläum. Eine entsprechende Spendenaktion wird rechtzeitig zum Lauf auf der Website des EAM Kassel Marathon eingerichtet.



Aktuelle Situation um die mögliche Austragung des EAM Kassel Marathon

Ob wir den EAM Kassel Marathon wie geplant durchführen können, ist leider immer noch nicht sicher. Was wir allerdings jetzt schon sagen können, dass wir bei einem Ausfall des Marathons eine virtuelle Alternative anbieten werden.

Für alle diejenigen, die sich weiterhin auf den EAM Kassel Marathon vorbereiten, passt der „virtual midsummer run“ sehr gut zur Motivation weiter am Ball zu bleiben.

Die EAM Kassel Marathon Organisation wird bis zum Ende des Monats unter der Berücksichtigung der weiteren derzeitigen Veränderungen eine Entscheidung über die Durchführung herbeiführen.

Trainingszeiten

Wichtig: Für die Leistungsentwicklung haben wir das Training am Dienstag von 18.30 bis 20.00 Uhr und Donnerstag von 17.00 bis 20.00 Uhr und am Samstag, gleichzeitig als Laufftreff, das Training an der Hessenschanze um 16.00 Uhr vorgesehen.

Walking-Training am Auestadion vor dem Sportinstitut immer montags um 17.30 Uhr.

Bleibt vor allem gesund.

Mit laufendem Gruß
Winfried