

Liebe Freundinnen und Freunde des Laufteam Kassel, zwei Wochen ist das neue Jahr ist nun schon bereits alt. Wir hoffen, Ihr seid alle gut in das Jahr gestartet, für das wir Euch viel Erfolg, Zuversicht, Optimismus und vor allem Gesundheit wünschen. Und natürlich hoffen wir, dass es auch für den Sport wieder ein gutes Jahr wird, wenn die allgemeine Situation sich entsprechend beruhigt hat.

Unsere sportliche Situation leidet weiterhin unter der Entwicklung der Pandemie und den daraus resultierenden Vorgaben der politischen Verantwortlichen. Die Gesellschaft und damit wir alle, schaffen es nur gemeinsam unter Einhaltung der Bestimmungen, das Pandemiegeschehen wieder zu einer normalen Situation zu verändern.

Wir wollen unseren Mitgliedern weiterhin kreative Möglichkeiten aufzeigen um diese Zeit positiv zu meistern. Mit dem Neujahrslauf haben wir damit angefangen. Wir sind dankbar um weitere kreativen Vorschläge.

## **Absage des vorgesehenen Trainingslagers in Portugal**

Soeben erreichte uns die Information das alle Reisen nach Portugal von TUI abgesagt worden sind. Damit entfällt auch unser vorgesehenes Trainingslager. Die bereits gebuchten Aufenthalte sind storniert worden. Unser Vereinsmitglied Andreas Löwe hat bereits seine Reisegebühren erstattet bekommen. In der nächsten Ausgabe werden wir weitere Informationen bereitstellen.

## **Neujahrslauf Laufteam Kassel 2020/2021**

Mit dem *#LaufteamKasselNeujahrslauf* haben viele von Euch einen schönen und aktiven Auftakt absolviert. 64 Laufteam-Mitglieder haben zwischen Silvester 2020 und dem 4. Januar 2021 die Möglichkeit genutzt, das alte Jahr sportlich ausklingen zu lassen oder das Neue sportlich zu beginnen. Das sind ein Drittel unserer Gesamtmitglieder und ist eine schöne Quote.

Wir haben - nach einer kleinen Pause im Büro - die Ergebnisse nun ausgewertet. An erster Stelle steht dabei natürlich die Teilnahme und der Spaß.

Von 5 km bis 24,69 km (die längste Distanz legte Nikolaj Dorka zurück) wurde gelaufen oder gewalkt. Oder wurde, wie bei Ewa Szczeblewski, während des 16 km-Laufes in der Dönche der Kinderwagen mit dem Enkelkind geschoben. Viele haben es auch als schnelle oder gemütliche Trainingseinheit genutzt oder sind mit den Mitgliedern aus dem Lauftreff oder Vorbereitungs-Stützpunkt gelaufen - alles unter Einhaltung der gesetzlichen Vorgaben.

Wir haben aber dazu noch eine Rankingliste erstellt und alle Ergebnisse auf 5 km heruntergerechnet (die Gesamtleistung- und zeit ist dabei ebenfalls aufgeführt).

Einige von Euch haben uns mit dem Ergebnis auch ein paar Zeilen und Fotos geschickt, die wir an dieser Stelle auszugsweise gerne weitergeben.



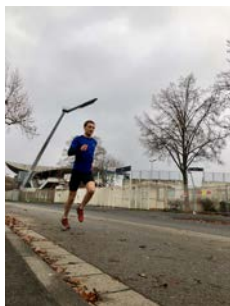
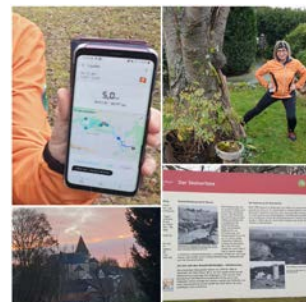
**Martin Jünemann:** " Ich bin gerne in unseren Laufteam, auch wenn man mich in 2020, nicht nur durch "Corona" eigentlich nicht zu Gesicht bekam. Es wird auch wieder besser werden, wenn die Füße mich wieder richtig tragen. Ansonsten muss ich mich in Geduld üben."

**Arndt und Leo Kleesiek:** "Wir haben uns heute am frühen Nachmittag in der Aue mit fiesem Gegenwind und Schneeregen abgekämpft. Vielen Dank für eure Mühen, eine schöne Idee, das neue Jahr mit einem virtuellen Lauf zu beginnen."



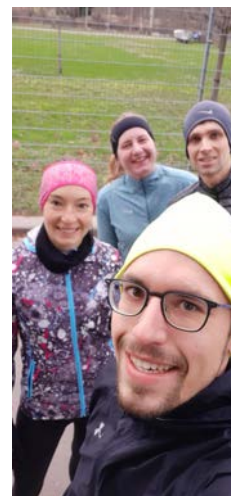
**Sascha Parotat-Kouril, Fachwart Nordic Walking, Laufteam Kassel:** "Heute bin auch ich sportlich ins neue Jahr eingestiegen! Bei etwas Schnee und niedrigen Temperaturen war es dennoch ein tolles Erlebnis! Ich grüße hiermit alle Walker, Läufer und Mitglieder des Laufteam Kassel. Auf das alle in erster Linie gesund bleiben! Hinzu kommt natürlich auch Erfolg und Zufriedenheit. Lasst uns das Jahr 2021 positiv angehen! Ich hoffe wir sehen uns alle beim Training oder wieder hoffentlich bei unzähligen Wettkämpfen, die uns leider 2020 verwehrt blieben!"

Unser "Lauf-Legenden" **Reiner und Ilse Gutschank** waren ebenfalls rund um Dittershausen und Kaufungen dabei. Reiner, früher der schnellste Postbote Deutschlands und immer noch mit einer sehr guten Platzierung in der Ewigen Deutschen Marathon-Bestenliste, ist 21,8 km gewalkt.



**Leonardo Ortolano:** "Ich habe am gestrigen Samstag einen Tempodauerlauf über 15 km in 53:45 gemacht. Meine Beine waren etwas schwer, da ich auch am 31.12. und am 01.01. trainiert habe, ich bin aber mit dem Ergebnis zufrieden."

**Tom Ring:** "Gab eine kleine Gemeinschaftsaktion zum Neujahrslauf, zumindest zwei Haushalte sind ja noch im Rahmen. Lukas und ich haben Lea und Sara 5 km Tempo gemacht und sind anschließend noch 5 km für uns gerannt. Eigentlich hatte ich ein Crescendo geplant, mit dem etwas längeren Einlaufen waren es zumindest drei Stufen, auch wenn die Temposprünge für ein Crescendo ungewohnt groß waren."





**Nico Jung:** "Hoffentlich können wir uns bald wieder im Laufteam im Auestadion treffen."

Wenige Tage vor seinem 60. Geburtstag, zu dem wir ihm mit einer Collage seiner erfolgreichsten sportlichen Fotos selbstverständlich gratuliert haben, ist auch **Georg von Meibom**, Geschäftsführer unseres Sponsors und Marathon-Titelsponsors, beim Neujahrslauf im Bergpark Wilhelmshöhe gestartet. Wie schon bei allen unserer bisherigen virtuellen Läufe: "Dem ganzen Laufteam Kassel wünsche ich einen guten Start in ein erfolgreiches Jahr 2021 mit vielen guten Platzierungen!"



**Melanie Behringer:** "Ich durfte 2019 mit einer der RunArtist Holzminden-Staffeln beim Kassel-Marathon an den Start gehen und das "Event" hat mich mehr als "gepackt". Unser Jan ist bei euch seine PB gelaufen und ich war live bei seinem Stadioneinlauf dabei. Außerdem hat eine Vereinsfreundin bei euch ihr Marathondebut gefeiert und 2 weitere ihr Halbmarathondebut. Das war sehr emotional und einfach toll....."

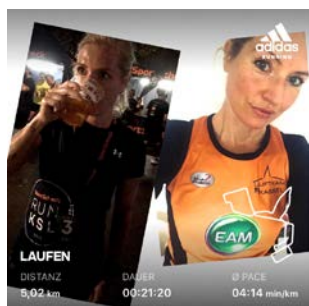
Der Plan war eigentlich 2020 dort den GANZEN zu laufen, woraus natürlich nichts geworden ist. Ich drücke uns allen die Daumen, dass wir in diesem Jahr wieder gemeinsam durchstarten dürfen. Eure Neujahrslauf-Aktion ist eine tolle Motivation und weckt eine gewisse "Vorfreude", .... darum musste ich einfach dabei sein. Ich bin von Holzminden aus nach Neuhaus im Solling gelaufen um dort ein bisschen Winterfeeling zu erhaschen ;-). Ich habe einen Halbmarathon (mit knapp 500 Hm) absolviert in 2:29. War einfach toll heute. Es war am Ende so schön, dass ich dann noch 5 km für den Silvester/Neujahrslauf für den Würzburg-Marathon draufgelegt (der ist auch noch auf meiner Bucket-List, weils in Heimatnähe ist). Ich hoffe auf ein Wiedersehen an der Startlinie beim Kassel-Marathon 2021."

**Sandra Morchner:** "Ein fröhliches Hallo! Habe heute in Flensburg einen Neujahrslauf über 5 km absolviert um 6.40 Uhr. Zudem war ich Silvester unterwegs mit Dirk als zweite Einheit und Hase..."

**Klaus Metz** (...mit Spaß dabei, auch, wenn es das falsche Trikot ist :-)



**mikü:** Walk in Bremen



**Nicole Hilbig:** Prost Neujahr!

Vielen Dank an alle, die mitgemacht haben. Die Urkunden sind auf dem Postweg zu Euch.

## Rainer Lipphardt beim Christmas Run

Rainer hat über die Weihnachtstage am Christmas Run teilgenommen. Er absolvierte eine Strecke von 15 Kilometer in 1:27:39 Stunden.

Außerdem hat er in den letzten Wochen an verschiedenen anderen virtuellen Läufen, wie der Lockdown Challenge, Silvesterläufen und unserem Neujahrslauf teilgenommen und dabei viel Spaß gehabt. Rainer sieht die Läufe als gute Möglichkeit um sich in der wettkampfflosen Zeit für das Training zu motivieren.





Neujahrslauf Laufteam Kassel  
2020/2021. Die Rankingliste  
ist dadurch entstanden, dass  
die 5 km- Zeiten von den  
Gesamtzeiten  
runtergerechnet wurden.

	Name	5 km Zeit	Zeit gesamt	Strecke	
1	Jens Nerkamp	16:03 min.	0:38:32 h	12 k	
2	Jakob Dieterich	16:17 min.	0:16:17 h	5 k	
3	Sandra Morchner	16:59 min.	0:16:59 h	5 k	
4	Lukas Menke	17:19 min.	0:17:19 h	5 k	
5	Leonardo Ortolano	17:55 min.	0:53:45 h	15 k	
6	Dirk Petersen	19:43 min.	0:19:43 h	5 k	
7	Tom Ring	19:46 min.	0:39:32 h	10 k	
8	Stefan Langenkamp	20:35 min.	0:51:11 h	10 k	
9	Jan Langenkamp	20:35 min.	0:51:11 h	10 k	
10	Michael Aufenanger	20:53 min.	0:20:53 h	5 k	
11	Nicole Hilbig	21:00 min.	0:21:00 h	5 k	
12	Moritz Kleesiek	21:03 min.	0:59:22 h	14,09 k	
13	Moritz Lesser	21:23 min.	0:21:23 h	5 k	
14	Lea Gerland	22:11 min	0:22:11 h	5 k	
15	Sarah Reith	22:11 min.	0:22:11 h	5 k	
16	Mats Langenkamp	22:17 min.	0:44:34 h	10 k	
17	Felix Kaiser	22:30 min.	0:54:00 h	12,02 k	
18	Björn Temmler	23:11 min.	0:57:02 h	12,28 k	
19	Martin Herbold	23:20 min.	1:17:02 h	16,45 k	
20	Florian Eberhard	23:24 min.	1:39:14 h	21,2 k	
21	Andreas Löwe	23:35 min.	0:47:40 h	10 k	
22	Nikolaj Dorka	23:39 min.	1:56:53 h	24,69 k	
23	Martin Jünemann	24:03 min.	0:24:03 h	5 k	
24	Wolfgang Betzin	24:14 min.	0:24:14 h	5,01 k	
25	Leo Kleesiek	24:34 min.	0:49:08 h	10,02 k	
26	Arndt Kleesiek	25:16 min.	0:50:33 h	10,03 k	
27	Jürgen Müller	25:44 min.	0:58:10 h	11,25 k	
28	Dominik Umbach	26:07 min.	1:18:23 h	15 k	

29	Nico Jung	26:14 min.	1:18:42 h	15 k	
30	Elisa Aufenanger	26:33 min.	0:26:33 h	5 k	
31	Maria Krächter	27:24 min.	0:27:24 h	5 k	
32	Noall Conrad	27:52 min.	0:55:44 h	10 k	
33	Lukas Dippel	27:54 min.	1:14:47 h	13,4 k	
34	Karsten Krächter	29:21 min.	0:57:33 h	9,75 k	
35	Paula Aufenanger	29:53 min.	0:29:43 h	5 k	
36	Sabine Bergmann	30:00 min.	0:45:00 h	7,55 k	
37	Ralf Zimmermann	30:08 min.	1:00:16 h	10,01 k	
38	Rainer Lipphardt	30:30 min.	2:10:00 h	21,3 k	
39	Manfred Opl	30:36 min.	1:00:00 h	9,75 k	
40	Dirk Kaiser	30:36 min.	1:00:00 h	9,75 k	
41	Charlotte Aufenanger	30:51 min.	0:30:51 h	5 k	
42	Klaus Kropsch	31:20 min.	0:31:20 h	5 k	
43	Catharina Jud	32:30 min.	1:05:00 h	10 k	
44	Klaus Metz	33:07 min.	0:53:00 h	8 k	
45	Nils Blaschke	34:20 min.	0:55:38 h	8,08 k	
46	Matthias Blaschke	34:41 min.	0:55:30 h	8,01 k	
47	Melanie Behringer	35:17 min.	2:29:00 h	21,2 k	
48	Marcel Löber	35:36 min.	2:49:16 h	23,8 k	
49	Bärbel Blaschke	38:47 min.	0:50:26 h	6,54 k	
50	Dirk Stoll	40:00 min.	1:00:00 h	7,51 k	
51	Daniela Christ	40:00 min.	1:00:00 h	7,51 k	
52	Jens Richter	40:02 min.	0:40:02 h	5,01 k	
53	Michael Küppers	41:20 min.	2:51:39 h	21 k	Walking
54	Georg von Meibom	41:44 min.	1:15:58 h	9,14 k	
55	Sarah Aufenanger	42:50 min.	0:42:50 h	5 k	
56	Brigitte Aufenanger	46:48 min.	0:58:02 h	6,2 k	Walking
57	Reiner Gutschank	47:42 min.	3:28:00 h	21,8 k	Walking
58	Sascha Parotat-Kouril	48:05 min.	1:59:17 h	12,5 k	Walking
59	Ewa Szczeblewski	48:27 min.	2:38:00 h	16,21 k	
60	Ilse Gutschank	49:43 min.	1:17:35 h	7,76 k	Walking
61	Tobias Nödler	49:52 min.	2:29:37 h	15,09 k	Walking
62	Jutta May	50:00 min.	0:58:00 h	5,76 k	Walking
63	Catrin May	50:36 min.	0:58:00 h	5,76 k	Walking
64	Larissa Bachmann	53:26 min.	0:53:26 h	5 k	

Mit laufendem Gruß  
Winfried