

Liebe Freundinnen und Freunde des Laufteam Kassel,  
am Sonntag geht unser Laufteam mit zahlreichen Athleten bei den Deutschen Meisterschaften in Uelzen an den Start. Wir wünschen allen Athleten/innen viel Erfolg.  
Bitte beachtet die geänderten Trainingszeiten für das Leistungstraining am Dienstag und Donnerstag und die Informationen zum Kraft- und Stabitraining in den Wintermonaten.

### Deutsche Meisterschaften 10k in Uelzen

Am Sonntag, 31.10.2021 gehen 18 Athleten/innen des Laufteam Kassel bei der Deutschen Meisterschaft Straßenlauf über 10 KM in Uelzen an den Start. Aufgrund der großen Teilnehmerzahl werden die Meisterschaften in diesem Jahr in drei getrennten Rennen ausgetragen. In ersten Lauf um 11:25 Uhr startet die Hauptklasse der Männer zusammen mit den Läufern der M U23, MJ U20/U18 sowie der Senioren M35 - M45. Hier werden die schnellen Männer des Laufteam Kassel antreten und versuchen einen erfolgreichen Saisonabschluss auf der Straße zu feiern.

Der zweite Lauf um 12:20 Uhr ist den Frauen, sowie den Läuferinnen der W U23, WJ U20/U18 und den Seniorinnen W35 - W45 vorenthalten.

Im abschließenden Lauf um 13:25 Uhr greifen dann die Seniorinnen W50 - W90, allen voran unsere schnelle Sandra Morchner, und die Senioren M50 - M90 in den Kampf um den Titel des deutschen Meisters auf der Straße ein. Außerdem wird unser starkes Frauenteam der W50/55 mit Sandra, Ewa und Sabine um die Medaillen kämpfen. Dabei dürfte es beim Rennen um Team-Gold auf ein Triell zwischen unseren „Orangehemden“, dem SV Rosche und der SG Bredenbeck-Holtensen herauslaufen.

Wir wünschen unseren Athleten/innen viel Erfolg bei der DM in Uelzen.

#### weiblich U23

Eva Dieterich  
Paula Ickler

#### Männlich JU18

Moritz Kleesiek

#### Seniorinnen W50

Sandra Morchner

#### Männer

Hannes Dieterich

Dario Ernst

Nico Jung

Lukas Menke

Jens Nerkamp

Leonardo Ortolano

Marius Puchta

Tom Ring

Richard Rohde

David Werner

#### Seniorinnen W55

Sabine Bergmann

Ewa Grazyna Szczeblewski

#### Senioren M50

Dirk Petersen

#### Senioren M55

Jürgen Müller

### Kraft- und Stabitraining im Winter

Liebe Laufteam Kollegen/innen, bevor ich euch den Plan für die kommenden Wintermonate erläutere, möchte ich mich sehr herzlich bei allen bedanken, die im Sommer regelmäßig an den alternativen Trainingseinheiten im Auestadion oder vor der Orangerie teilgenommen haben! Es hat immer viel Spaß gemacht und ich hoffe, dass ihr spürbare Fortschritte erzielen konntet.

Um dies fortzuführen und die Vorbereitung auf das neue Lauf-Jahr 2022 zu ergänzen, freue ich mich euch mitteilen zu können, dass uns in der Wilhelmshöher Allee 287A (Gesundheitssport Bad Wilhelmshöhe) bis auf weiteres ein Kursraum zur Verfügung steht. Dort haben wir auch die Möglichkeit, dass ein oder andere Hilfsmittel heranzuziehen und können jeden Mittwoch von 18:30 bis 19:30 konzentriert an unserer Kraft und Stabilität arbeiten. Einzige Ausnahme wird dabei der 03. und 10.11. sein, da ich in dieser Zeit im Urlaub bin.

Ansonsten freue ich mich über jeden, der etwas für seine Laufökonomie und Verletzungsprophylaxe unternehmen möchte, bitte euch aber, solltet ihr bisher nicht regelmäßig

erschienen sein, mir vorher kurz Bescheid zu geben (0176-60169009), damit ich die Gruppengröße etwas abschätzen kann.

Bis hoffentlich bald im Training und mit sportlichem Gruß  
Leonardo

## **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!

### **Hessische Meisterschaften im Cross, am 7. November in Mengerskirchen**

Bitte beachtet den Meldeschluss am 26. Oktober. Die Meldungen entweder per Mail an [info@kassel-marathon.de](mailto:info@kassel-marathon.de) oder im Training direkt an Wolfgang Betzin abgeben.

Gemeldet sind: Felix Kaiser, Aaron Hermenau, Eva Dieterich, Moritz Kleesiek, Ben Kuhlemann, Sabine Bergmann, Ewa Grazyna Szczeblewski, Karin Severin Lenz

### **Hessische Meisterschaften 10k Straße, am 14. November in Darmstadt**

Bitte beachtet den Meldeschluss am 02. November. Die Meldungen entweder per Mail an [info@kassel-marathon.de](mailto:info@kassel-marathon.de) oder im Training direkt an Wolfgang Betzin abgeben.

Bis jetzt bei uns gemeldet haben sich: Felix Kaiser, Jürgen Müller, Aaron Hermenau

## Termine

Deutsche Meisterschaft 10 km-Straße in Uelzen	31. Oktober
Hess. Meisterschaften im Crosslauf in Mengerskirchen; Meldeschluss 26.10.	6.-7. Nov.
Hess. Meisterschaften 10km in Darmstadt; Meldeschluss 02.11.	14. November

## Training

Wichtig: Für die Leistungsentwicklung haben wir das Training am Dienstag und Donnerstag im Auestadion vorgesehen. **Das Training startet ab 2. November um 17.45 Uhr.**

Die derzeitigen Hygienebestimmungen sind unbedingt einzuhalten.

Unsere Oldies treffen sich nun auch wieder jeden Mittwoch, um 17.00 Uhr zum gemeinsamen Training mit Wolfgang Betzin am Auestadion.

Das Kraft und Stabi-Training mit Leonardo Ortolano findet Mittwoch, ab 18:30 Uhr in der Wilhelmshöher Allee 287A (Gesundheitssport Bad Wilhelmshöhe) statt.

Neuer Termin!!! Walking-Training mit Sascha Parotat-Kouril in der Aue, Treffpunkt Institut für Sportwissenschaften der Uni Kassel, neben dem Auestadion, jetzt immer mittwochs um 18.00 Uhr.

Mit laufendem Gruß  
Euer Vorstand