

Liebe Freundinnen und Freunde des Laufteam Kassel, die Saison neigt sich langsam dem Ende entgegen. Am Wochenende gehen unsere Athletinnen und Athleten aber nochmal in Darmstadt bei den hessischen Meisterschaften über 10 Kilometer an den Start.

Wir gratulieren auch unseren erfolgreichen Starterinnen und Starter bei den Hessischen Meisterschaften im Cross, die tolle Erfolge eingefahren haben. In der nächsten Ausgabe werden wir näher darauf eingehen. Viel Spaß beim Lesen.

Gedenken an unseren Mr. Marathon

Liebe Freundinnen und Freunde des Kassel Marathon, es gibt in vielen Gegenden in Deutschland den christlichen Brauch, dass für Verstorbene nach ihrem Tod ein Sechs-Wochen-Amt begangen wird, um noch einmal inne zu halten.

Diesem Brauch möchten wir nun auch nachkommen und uns in Gedenken an unseren Mr. Marathon "Aufi" Winfried Aufenanger versammeln.

Für unseren Marathon-Pfarrer Dirk Stoll ist dies eine Herzensangelegenheit und er wird das Sechs-Wochen-Gedächtnis durchführen. Wir laden Sie und Euch dazu herzlich ein am

**Samstag, 20. November, 15 Uhr,
Hessenkampfbahn in Kassel**

Es ist zudem eine schöne Gelegenheit für alle, die nicht an der der Beisetzung teilnehmen konnten, sich von Aufi zu verabschieden.

Am Ausgang werden wir für die neu gegründete Aufi Aufenanger-Stiftung sammeln.

Ganz in Aufis Sinne laden wir alle im Anschluss an die Gedenkfeier zu einem kleinen Lauf ein und können ihm auf diese Weise noch einen gemeinsamen laufenden Gruß übermitteln.

Wir würden uns freuen, wenn die große nordhessische Läufer-Familie rege daran teilnimmt.

Gute Zeiten, Laufteam Zeiten in Uelzen



Uelzen - die kleine Stadt mit dem Hundertwasser-Bahnhof - war am 31. Oktober Schauplatz der Deutschen Meisterschaft über 10km Straßenlauf. Das Teilnehmerfeld war gespickt mit einer Reihe von Deutschlands Top-Langstreckenläufern, wie Nils Voigt, Samuel Fitwi, Alina Reh, Hanna Klein oder Richard Ringer, um nur einige zu nennen. Auch das Laufteam Kassel war zahlreich vertreten und konnte wieder einmal mit guten Ergebnissen glänzen. Allen voran Eva Dieterich. Die 22-jährige Studentin wurde in guten 34:01 Minuten Deutsche U23 Meisterin und konnte im Gesamteinlauf der Frauen den 8. Rang für sich behaupten. Sara Rheidt erreichte im

gleichen Rennen in 43:09min das Ziel.

Das Männerrennen versprach auch aus Kasseler Sicht viel Spannung, denn die Jungs haben zuletzt sehr gut trainiert und viele haben ein neues Niveau erreicht. Zwar hatte das Laufteam mit der Titelvergabe nichts zu tun, aber dafür hagelte es eine Menge sehr guter Zeiten. Die Devise war für alle ein offensiver Beginn. Marius Puchta erwischte endlich einen Tag, wo er sein Potenzial auch auf der Langstrecke zeigen konnte. In 31:08min pulverisierte er seine alte PB um über 90 Sekunden. Nicht weit dahinter kam Tom Ring in guten 31:33min ins Ziel. Umso erstaunlicher, wenn man seine lange Verletzungsperiode berücksichtigt. Dario Ernst komplettiert die Mannschaft ebenfalls in Bestzeit von 31:39min. Der 17-jährige Moritz Kleesiek lief ein starkes Rennen und erreichte das Ziel nach 33:29min., nachdem er Mitte der Woche noch Krank geworden ist. Lukas Menke (33:50min) und Hannes Dieterich (33:59min) unterboten die 34 Minuten. Die krassste Steigerung erzielte jedoch Richard Rohde, der schon in Hamburg in 1:18h über Halbmarathon überraschte. In 34:44min und mit einem unvergleichlichen Endspurt überquerte er die Ziellinie. Während des gesamten Rennens hatte Richard ein Lächeln auf den Lippen und immer zwei Daumen für anfeuernde Zuschauer übrig. David Werner (36:24min) und Nico Jung (41:15min) komplettierten das Laufteam-Ergebnis. Leonardo Ortolano musste nach zwei Runden krankheitsbedingt das Rennen aufgeben.

Im abschließenden Seniorenrennen zeigte Sandra Morchner zunächst wieder einmal ihr herausragendes Talent. Leider knickte sie unglücklich um und musste das Rennen vorzeitig und verletzt beenden. Wir wünschen gute Besserung. Grazyna Ewa Szczeblewski kämpfte sich in 48:07min ins Ziel, nachdem sie während des Rennens von Mitstreitern übersehen wurde und gefallen ist. Außerdem hatte sie schon vor dem Rennen Probleme mit dem Schienbein. Umso bemerkenswerter ist der Einsatz für die Mannschaftswertung, die in Uelzen leider unerfüllt blieb. Sabine Bergmann kam in 53:52min ins Ziel. Bei den Männern zeigten Jürgen Müller und Dirk Petersen ebenfalls ein starkes Rennen. Jürgen erreichte das Ziel in 41:07min gefolgt von Dirk, der 41:48min benötigte.

Im Allgemeinen war die Reise nach Uelzen sehr erfolgreich. „Wir sind ein starkes Team, das eng zusammensteht und einfach Freude am Laufen und an der Gemeinschaft ausstrahlt. Das sind die Werte, die uns Aufi immer mit auf den Weg gegeben hat und dieses Rennen sind alle für ihn gelaufen. Wir sind sicher, dass er von oben zugeschaut hat und wahnsinnig stolz auf sein Laufteam ist.“, sagte Jens Nerkamp, der als Betreuer dabei war, nach dem Rennen.

Arndt Kleesiek hat eine Menge schöner Bilder gemacht, die ihr auf https://share.icloud.com/photos/0BH3g6J8jD_ff64jCssi3EHg#Halloween Premium-Zuschauer am Rand: Arndt Kleesiek, Lea Gerland und Jens Nerkamp

Marcel Löber beim Bottroper Herbstwaldlauf am Start

Mein eigentlicher Plan war es, dieses Jahr wieder beim Frankfurt Marathon Ende Oktober, an den Start zu gehen. Leider fiel auch dieses Jahr der Lauf der Pandemie zum Opfer. Somit habe mich am Tag der Absage spontan dazu entschieden mich für den 48. Bottroper Herbstwaldlauf anzumelden. Damit stand dann die Anmeldung für meinen ersten 50 km Lauf fest. Kurz um, den Trainingsplan angepasst, die Distanzen angeglichen und weiter ging es mit der Laufvorbereitung. Am Sonntag den 07.11. ging es dann 2 Runden à 25 km, mit Start und Ziel vor der Zeche Prosper Haniel, durch die Kirchheller Heide. Bei optimalen Laufbedingung und komplett neuer Lauferfahrung über diese Distanz, konnte



ich die 50km nach 04:16:30 h als 53. in der Gesamtwertung und 7. in der AK M40 finishen und kann damit meinen 1. Ultralauf in den eigenen Ergebnislisten verzeichnen.

Kraft- und Stabilitraining 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 Tiefengewebssmassage

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 unerschwellig 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 Tiefengewebssmassage 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 fehlerhaften Scherzmerzen. 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 10k Straße, am 14. November in Darmstadt

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

Bis jetzt bei uns gemeldet haben sich: Felix Kaiser, Jan Langenkamp, Mats Langenkamp, Aaron Hermenau, Sabine Bergmann

Termine

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 16.00 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