

Liebe Freundinnen und Freunde des Laufteam Kassel, das Jahr neigt sich so langsam dem Ende entgegen und Corona hat uns immer noch im Griff. Daher ist das Wichtigste, auch für die nächste Zeit: „Bleibt gesund.“

Einige unserer Mitglieder berichten in dieser Ausgabe über das vergangene Jahr und ihre Erwartungen für 2021.

Zur weiteren Motivation wollen wir einen Neujahrslauf (siehe Bericht) durchführen.

Wir werden nun auch bis zum 10. Januar 2021 unser Marathonbüro schließen. Ihr könnt mich noch über E-Mail bzw. Telefon unter 05609 9518 erreichen.

Für das bevorstehende Weihnachtsfest und das kommende neue Jahr möchte ich euch und euren Angehörigen alles Gute, vor allem aber Gesundheit wünschen.

Training unserer Athleten

Bei den zu beachtenden Einschränkungen (Kontaktverbot) können sich mehrere Seilschaften bilden, jetzt allerdings nur noch (2 Haushalte mit fünf Personen). Zur Unterstützung dieser motivierenden Trainingseinheiten möchten ich euch bitten mir mitzuteilen, mit wem ihr derzeit trainiert, bzw. wer noch Partner für ein gemeinsames Training sucht. Ich würde euch dann einen Trainingspartner vermitteln.

Wenn es über Weihnachten zu Änderungen kommen sollte, werden wir Euch benachrichtigen.

NEUJAHRSLAUF virtual-run

Um die Motivation weiter aufrecht zu halten, findet für die Mitglieder des Laufteam Kassel vom 31. Dezember 2020 bis 3. Januar 2021, ein "Neujahrslauf" als virtual run statt. Dabei besteht die Möglichkeit, seinen Lauf individuell durchzuführen und anschließend online zu dokumentieren.

Unser Partner Eschweger Klosterbrauerei und der EAM Kassel Marathon verlosen tolle Preise unter allen Teilnehmern. Außerdem erhalten alle Teilnehmer am Neujahrslauf eine Urkunde.

Mitmachen ist denkbar einfach!

Lauft eine Strecke eurer Wahl von 5 km bis Halbmarathon und habt Spaß dabei. Walken ist auch möglich.

Ihr sendet Euer Ergebnis an info@kassel-marathon.de mit Namen, Strecke, Ergebnis.

Außerdem könnt ihr einen Screenshot eures getrackten Laufergebnisses oder ein Bild eures Neujahrslaufes beifügen.

Die Mail muss bis 4. Januar 2021 18.00 Uhr an uns versendet werden.

Ihr könnt euer Ergebnis/Foto gerne zusätzlich bei Instagram und Facebook unseres Vereines teilen. Teilt die Fotos eures Neujahrslauf unter [#laufteamkasselneujahrslauf](https://www.facebook.com/hashtag/laufteamkasselneujahrslauf) auf Facebook und/oder Instagram und markiert darin das Laufteam Kassel und den EAM Kassel Marathon!



Unsere Mitglieder berichten über das vergangene Jahr und ihre Erwartungen für 2021

Melat und der Schneemann

In Nordhessen zog nun der Winter mit dem ersten Schnee ein. Während eines TV-Drehs mit Sat.1 kam Melat dieses Jahr erstmals mit der weißen Pracht in Kontakt. Sie freundete sich direkt mit einem Schneemann an, der sich seinen Standort vor dem Schlosshotel ausgesucht hatte. „Ich hoffe, dass ich bei meinem nächsten Trainingslager wieder mehr Sonne sehen werde. Allerdings ist derzeit auch in den Höhenlagen Ostafrikas mit Kälte zu rechnen“, äußerte sich die Vizeweltmeisterin, bevor sie Richtung Herkules davonlief.

Zuletzt wurde Melat bei Rehamed von

Sascha Seifert und seinem Team behandelt um kleinere orthopädische Probleme zu beseitigen. Mittlerweile ist Melat nun in ein Trainingslager in Kenia (Iten) abgereist und hat auch bereits nach ihrer Ankunft, die Schuhe geschnürt und einen 60-Minütigen Dauerlauf zur Anpassung absolviert. Sie wird auch das Weihnachtsfest dort verbringen. Wir wünschen ihr Ruhe und Entspannung und viel Erfolg bei den anstehenden Trainingseinheiten auf dem Weg nach Tokio.



Jens berichtet von seiner schweren Verletzung und seinen Eindrücken 2020

Das Jahr 2020 ist für uns alle anders verlaufen als wir zu Beginn angenommen haben. Ich habe nach meiner Marathonbestleistung in Berlin 2019 große Motivation gehabt, meine Leistung weiter zu steigern. Dafür bin ich zweimal ins Trainingslager gefahren, habe hart an meiner Form gearbeitet und konnte diese auch im Training schon ganz gut zeigen. Dann ist der Lockdown und dazu meine Verletzung im Kahnbein gekommen. Diese Situation ist komplett neu für mich gewesen, denn ich habe vorher noch nie eine so schwere Verletzung gehabt. Zum ersten Mal Krücken, zum ersten Mal soweit zurückgeworfen worden. Nicht nur körperlich, sondern auch mental ist das eine ganz schöne Herausforderung gewesen. Seit Ende Mai kann ich wieder laufen, aber kleine Folgeverletzungen bremsen mich immer wieder aus. Ohne meine großen Unterstützer von Imnovation, meine Eltern und auch Aufi, wäre ich heute wahrscheinlich nicht mehr im Training. Die rundum Behandlung bei Rehamed hat mir regelmäßiges Training ermöglicht und Ursachen aufgedeckt und behoben. Jetzt trainiere ich seit ein paar Wochen mit großem Umfang. Ich bin wieder in der Lage über 160 Wochenkilometer mit entsprechender Qualität zu absolvieren. Es macht nicht immer Spaß, aber ich weiß wofür ich mich quäle. Sofern es 2021 möglich ist, möchte ich meine Bestzeiten über 10km und Halbmarathon

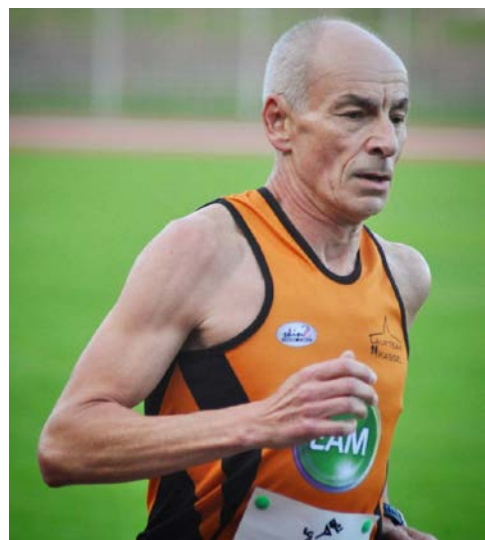


verbessern und im Falle einer normalen Marathonveranstaltung im Herbst die Königsdistanz nochmal angreifen. Ich habe im Gefühl, dass meine jetzigen Leistungen noch nicht das Ende der Fahnenstange sind. Mit einem guten Team, mit bedingungsloser Hingabe und tollen Unterstützern ist noch etwas möglich. Ich freue mich auf 2021, egal wie es aussehen wird. Ich wünsche euch allen ein besinnliches und ruhiges Weihnachtsfest und einen guten Rutsch!
Euer Jens

Jürgen Müller berichtet über seine Laufsaison 2020 mit der Pandemie

Das vergangene Jahr stand fast vollständig im Zeichen der Corona-Krise und war für mich als Laufsportler und Triathlet insgesamt recht schwer. Zum Jahresbeginn war noch die Teilnahme an Crossläufen möglich, aber danach wurden die geplanten Veranstaltungen fast vollständig abgesagt oder gleich auf 2021 verschoben. Der Start bei Straßenläufen, wie die DM Marathon in Hannover und die HM Marathon in Frankfurt war nicht möglich. Auch meine geplanten und bereits bestätigten Starts beim Triathlon, z.B. Ironman 70.3 Kraichgau und Hamburg-Triathlon, musste ich auf das kommende Jahr verschieben. Lediglich einige virtuelle Veranstaltungen habe ich absolviert, die jedoch absolut kein Ersatz für die ausgefallenen Veranstaltungen waren.

Als einer der „Jung-Senioren“ im Team stand aber trotzdem das regelmäßige Training auf dem



Programm. Zunächst wurde noch allein bzw. in Kleingruppen auf den diversen Laufstrecken in Nordhessen trainiert, später war auch wieder der fast normale Trainingsbetrieb im Auestadion und der Aue möglich. Erfreulicherweise wurden im Spätsommer in Göttingen und Warburg einige Laufmeetings organisiert, bei denen die Athleten vom Laufteam Kassel zahlreich vertreten waren. Hierbei feierte ich im hohen Alter meine erfolgreiche Premiere auf der Bahn und konnte mich über 1.500 Meter sogar an die Spitze der hessischen Bestenliste der M55 setzen.

Um meine aktuelle Motivation zum regelmäßigen Lauftraining aufrecht zu erhalten, habe ich mich zum Jahresende für einen interessanten 10 KM-Lauf angemeldet. Die Organisatoren der Challenge Roth (Langdistanztriathlon) veranstalten den Virtual „Dreams

cannot be cancelled“ Run und haben sich einige Gimmicks einfallen lassen.

Für 2021 hoffe ich auf einen Rückgang der Infektionszahlen und wünsche mir vor allen Dingen Gesundheit für meine Familie, sowie ein verletzungsfreies Jahr in dem auch wieder die ein oder andere „richtige“ Veranstaltung stattfinden kann.

Das Laufjahr 2020 für Elisabeth und Wilfried Ehardt

Ich möchte uns erst einmal vorstellen:

Wir sind Wilfried und Elisabeth Ehardt, wohnen in Ahnatal, und sind von Anbeginn beim Laufteam Kassel. Wilfried ist der Läufer - er ist vor 21 Jahren das erste Mal beim Nordhessencup gestartet - und Lisa ist die Walkerin (Wilfried und Brigitte Aufenanger haben ihr diese Sportart vor einigen Jahren schmackhaft gemacht), die beim KSV Auedamm auch noch im TT-Mannschaftssport aktiv ist.

Wie war nun 2020 für uns?

Wir hatten - wie so oft in den letzten Jahren - unseren Plan mit den stattfindenden Wettkämpfen erstellt. Wilfried ist ein eifriger Teilnehmer an den Laufveranstaltungen (Nordhessencup, Hochstift-Cup...) - er genießt das Rennen, das Austauschen mit seinen Gegnern, das anschließende Kaffeetrinken mit den Gleichgesinnten u.v.a. Die Vorfreude auf den 1. Lauf in Hofgeismar am 15.03.2020 wuchs. Jeder weiß, was folgte: Corona brachte die Pläne komplett



durcheinander; der Lauf wurde - wie alle anderen Cup-Läufe auch - abgesagt. Nun galt es, nach vorne zu schauen.

Wir konnten in kleinen Gruppen weiter trainieren, was auch Spaß gemacht hat. Es gab ein wenig Routine in unseren Alltag. An dieser Stelle besten Dank an unseren Verein (insbesondere an Aufi), der Lauftreffs in kleinen Gruppen im Sommer anbot und uns immer wieder motivierte, doch mitzumachen.

Und dann gab es noch die virtuellen Läufe - im Internet wurden Unmengen davon angeboten. Auch wenn ein virtueller Lauf nicht mit einem „tatsächlichen“ Lauf verglichen werden kann, haben wir beide (natürlich!) an den virtuellen Läufen des Kassel Marathons und Laufteam Kassels teilgenommen. Das Wettkampf-Feeling war im geringen Maße da und eine Abwechslung war es allemal. Abends wurden die Zeiten im Internet studiert - wie bei einem „echten“ Wettkampf!

Jährlich nehmen 2 Mannschaften (Läufer und Walker) aus unserer Familie am Kassel Marathon teil. Diese Mitglieder haben sich dieses Jahr auch getroffen, aber nicht zum Laufen oder Walken, sondern um gemeinsam einen Nachmittag mit Spielen im Freien zu verbringen. Wir hatten alle viel Spaß; und alle bekundeten, dass sie sich schon jetzt auf den kommenden „echten“ Kassel Marathon freuen.

Wir haben einen tollen Sport - wir können diesen an der frischen Luft ausführen und sind nicht auf Sporthallen angewiesen. Wenn ein gemeinsames Training nicht möglich ist, so können wir für uns trotzdem etwas tun und die Lauf- oder Walkingschuhe schnüren.

Was wird uns 2021 bringen?

Wir freuen uns auf Wettkämpfe, aber nicht um jeden Preis. Die Gesundheit hat Vorrang! Aber wir hoffen, dass es in der Corona-Bekämpfung weitere Fortschritte geben wird und wir vielleicht ab Sommer den einen oder anderen Wettkampf bestreiten können.

Wir gehen davon aus, dass im Frühjahr keine Meisterschaften oder Laufevents stattfinden werden. Aber wir können trainieren und evtl. auch mal wieder in kleinen Gruppen gemeinsam laufen.

Brigitte Aufenanger und Lisa werden weiterhin walken - wenn möglich - gemeinsam, denn das macht einfach mehr Spaß.

Man sagt, die Vorfreude sei die größte Freude... Und so freuen wir uns auf den ersten Wettkampf im neuen Jahr!

Bleibt fröhlich und gesund!

Unser neues Mitglied aus Frankfurt Andreas Löwe stellt sich vor und berichtet aus seinem Laufjahr 2020

Meine Laufkarriere begann 1982 als Freizeitjogger. Nach und nach schnupperte ich Wettkampf-Luft und trainierte ambitionierter. In meinem ersten Trainingslager in Waldkirchen 1996 lernte ich Aufi kennen. Seine professionellen Trainingspläne halfen mir dabei meine Zeiten zu verbessern. Fortan trainierte ich nur noch nach seinem System und bekam dadurch den nötigen Feinschliff. Auch die Trainingslager in Portugal verfestigten unser freundschaftliches Verhältnis immer mehr. Wir trafen uns bei zahlreichen Wettkämpfen und Meisterschaften und ich erhielt große Unterstützung vom ganzen Kasseler Verein. Seine Tipps brachten mich immer schnell und gesund ins Ziel. Auch bei Verletzungen und



Krankheiten stand Aufi mir mit Rat und Tat zur Seite. In Kassel fühlte ich mich schon immer sehr willkommen und integriert. Mein jetziger Verein hat sich stark verändert und ich kam nicht mehr voran, die Motivation war nicht mehr gegeben. Aus diesem Grund freue ich mich auf neue Herausforderungen und schöne Lauferlebnisse in Kassel.

Wir alle hatten ein sportlich schweres Jahr denn durch Corona-Maßnahmen wurde der Wettkampfbetrieb fast komplett eingestellt. Zu alledem wurde auch noch das Mannschaftstraining verboten, was meinem alten Verein LG Bad Soden zum Verhängnis wurde. Die Gesellschaft wurde durch Corona entschleunigt. Beim Laufen sah ich plötzlich viele neue Gesichter, die Spaß beim Sport im Freien hatten.

Für 2021 wünsche ich uns allen gesund und fit zu bleiben und mir persönlich schneller ins Ziel zu kommen.

Mit laufenden Grüßen

Die Startpässe für unsere neuen Athleten sind da

Stand Dezember 2020 hat das Laufteam Kassel 184 Mitglieder. 103 Mitglieder haben einen Startpass und sind für den Verein startberechtigt. Das Laufteam kann ab 2021 folgende neue Athleten begrüßen. Wir freuen uns zusammen mit unseren „Neuzugängen“ auch im nächsten Jahr starke Teams bei den Wettkämpfen an den Start zu bringen.

Dario Ernst	KSV Baunatal	Laufteam Kassel
Tom Sälzer	KSV Baunatal	Laufteam Kassel
Nina Voelckel	Ski-Club Meißner Eschwege	Laufteam Kassel
David Werner	LG Kaufungen	Laufteam Kassel
Andreas Löwe	TG Bad Soden	Laufteam Kassel
Johannes Schön	TG Wehlheiden	Laufteam Kassel
Luisa Nitschke	LG Kaufungen	Laufteam Kassel
Chris Drüke	ohne Verein	Laufteam Kassel
Jakob Dieterich	LG Kaufungen	Laufteam Kassel

Im Anhang habe ich euch die Bestenliste für 2020 beigefügt.

Mit laufendem Gruß
Winfried