

Liebe Freundinnen und Freunde des Laufteam Kassel, zum Ende des Jahres möchte ich euch nochmal an unseren Neujahrslauf erinnern. Über eure Teilnahme würde ich mich sehr freuen.

Außerdem habe ich euch den tollen sportlichen Rückblick von Michael Küppers auf das Jahr 2020 beigefügt.

Am Ende des Laufteam InAktion habe ich euch den Link zur Umfrage des Paderborner Osterlaufs beigefügt. Bitte unterstützt den Partner des EAM Kassel Marathon und nehmt euch ein wenig Zeit für die Umfrage.

Ich wünsche euch einen guten Rutsch und ein gesundes und sportlich erfolgreiches Jahr 2021.

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 Mai-Laufs unter **#laufteamkasselneujahrslauf** auf Facebook und/oder Instagram und markiert darin das Laufteam Kassel und den EAM Kassel Marathon!

Ein leistungssportlicher Rückblick

Zwei Jahre Laufteam Kassel: jung und sehr erfolgreich

Seit nunmehr zwei Jahren besteht das Laufteam Kassel. In dieser kurzen Zeit hat sich der Verein bereits zu einem der erfolgreichsten Lauf-Clubs in Deutschland und in Hessen entwickelt. Über 180 Mitglieder haben sich ihm bereits angeschlossen, 103 davon mit Startpass. „Das ist viel mehr als wir erwartet haben und darüber freuen wir uns sehr“, sagt der 2. Vorsitzende und Sportliche Leiter Winfried Aufenanger, auf dessen Initiative der Verein 2018 ins Leben gerufen wurde.

War das Laufteam Kassel schon 2019 in seinem ersten Jahr vor allem durch die Erfolge von Melat Yisak Kejeta (beste Deutsche beim Berlin-Marathon), Jens Nerkamp (bester Deutscher beim Berlin-Marathon) und Sandra Morchner (W45-Halbmarathon-Europameisterin, mehrfache Deutsche W45-Meisterin und W45-Rekordhalterin) plötzlich in aller Munde, so gab es 2020 noch einmal eine Steigerung. Melat Yisak Kejeta sorgte als Vizeweltmeisterin im Halbmarathon für Furore, stellte mit 1:05:18 einen neuen Europarekord für reine Frauenrennen auf und verbesserte gleichzeitig die Deutschen Rekorde im Halbmarathon und über 10 km. 1:05:18 bedeuten zudem Platz 2 in der Ewigen Europäischen Rangliste, noch vor Lauflegenden wie zum Beispiel Paula Ratcliffe. In der Welt ist sie mit dieser Zeit auf Platz 13 der Ewigen Weltrangliste. 2020 war Melat Yisak Kejeta die sechstschnellste Frau in der Welt und beste Europäerin im Halbmarathon. Ihr großes Ziel, die Olympischen Spiele in Tokio, konnte sie 2020 aus bekannten Gründen nicht verwirklichen. Mit der 2019 in Berlin erzielten Zeit von 2:23:57, der zweitschnellsten je in Deutschland von einer Frau gelaufenen Zeit, ist sie für Olympia 2021 gesetzt. Darauf bereitet sich die 28-Jährige intensiv vor und ist momentan erneut im Höhen-Trainingslager in Iten, Kenia. Dass diese „Road to Tokyo“ überhaupt möglich ist, liegt vor allem an der finanziellen Unterstützung der IMMOVATION AG mit ihrem Vorstand Lars Bergmann, ohne die das alles nicht so gehen würde. Auch das aktuelle Trainingslager in Kenia wird wieder von der IMMOVATION AG finanziert.

Trotz lukrativer Angebote anderer Vereine hat sich die erfolgreichste nordhessische Läuferin entschieden, weiter fürs Laufteam Kassel zu starten. „Ich hätte jetzt zu anderen Clubs wechseln können, aber ich habe mich ganz bewusst und aus vollem Herzen entschieden, weiter für das Laufteam Kassel zu starten“, betont sie, „ich habe dem Laufteam und Trainer Winfried Aufenanger nicht nur sportlich sehr viel zu verdanken und natürlich auch Lars Bergmann. Sie haben mir beim Erreichen meiner Ziele sehr geholfen und ich bin stolz darauf, weiter für das Laufteam anzutreten. Ich fühle mich sehr wohl in diesem Team und möchte mit meinen Erfolgen dazu beitragen, dass es noch mehr bekannt wird und die Arbeit hier geschätzt wird.“ Zudem wurde die Baunatalerin in diesem Jahr von den Athlet*innen der Deutschen Sporthilfe zur Sportlerin des Monats Oktober gewählt und von German Road Races zur Läuferin des Jahres 2020. Für leichtathletik.de ist Melat Yisak Kejeta das „Ass des Jahres“. Trotz ihres fulminanten Erfolges war das Jahr auch für Melat Yisak Kejeta nicht einfach, vor allem, weil die Trainingsbedingungen anders waren als sonst.

Ein schwieriges Jahr 2020

Dies galt auch für die anderen Laufteam-Athleten. Lange Zeit war aufgrund der Pandemie an reguläres Training nicht zu denken. Auch die wegfallenden Wettbewerbe machten viele Pläne zunichte. Dazu kamen bei einigen langwierige Verletzungen. „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“, berichtet etwa Jens Nerkamp, für den es nicht nur körperlich, sondern auch mental eine ganz schöne Herausforderung gewesen ist. Seit Ende Mai kann er wieder laufen, aber kleine Folgeverletzungen bremsen ihn immer wieder aus. „Ohne meine großen Unterstützer von IMMOVATION AG, 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“, so Nerkamp. Die Ziele für 2021: Die persönlichen Bestzeiten über 10 km und Halbmarathon verbessern und im Falle einer normalen Marathonveranstaltung im Herbst die Königsdistanz nochmal angreifen. Nerkamp: „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“.

Optimistisch schaut auch Sandra Morchner nach vorne. Die deutsche „Altersklassen-Königin“ ist neben Melat Yisak Kejeta die erfolgreichste Athletin des Laufteam Kassel. Im nächsten Jahr startet die Sylterin in einer neuen Altersklasse. Die W45 hat sie in den letzten Jahren mit zahlreichen Deutschen Meistertiteln und deutschen Rekorden dominiert. Nicht nur das: Im Halbmarathon ist die 49-Jährige mit 1:16:02 auf Platz elf der Deutschen Jahres-Bestenliste und damit vor vielen Frauen, die halb so alt sind wie sie. Auch über 10 km (35:00) ist sie als 22. noch im erlesenen Kreis. Sandra Morchner trafen die Veranstaltungs-Ausfälle schwer, als es dann wieder losging, lief sie beim Syltlauf über 33,333 km sogar allen Männern davon. Im Training schaffte sie persönliche Bestzeiten. Für 2021 sind Starts bei den Deutschen Meisterschaften im Marathon und Halbmarathon fest eingeplant und vielleicht sorgt sie auch in der W50 für Aufsehen. Ähnlich wie die in den Medien viel gefragte Melat hat es Sandra übrigens auch mit einer großen Story in die nationalen Lauf-Magazine geschafft.

Dann doch noch einiges erreicht

In der Krise zeigte sich der Zusammenhalt des Laufteam Kassel. Das Training wurde oft improvisiert, es wurden kreative Möglichkeiten gefunden und die gegenseitige Unterstützung war groß. Die Veranstaltungen und Sportfeste, die möglich waren, wurden wahrgenommen. Mit Erfolg. Orange-schwarz dominierte die nordhessische Laufszene. Neben der Vizeweltmeisterschaft von Melat Yisak Kejeta sind die Titel zwar auf deutlich kleinerer Stufe, aber aufs Treppchen schafften es zahlreiche Laufteam-Athleten.

Leider gab es in diesem Jahr insgesamt nur zwei Landesmeisterschaften. Im Frühjahr die Crossmeisterschaften und im Herbst die Berglaufmeisterschaften, trotzdem konnte das Laufteam 14 Hessenmeistertitel erringen. Bei den Crossmeisterschaften holten sich Felix Kaiser (M40), Marius Puchta (M30), Thomas Thyssen (M35), Moritz Kleesiek (MJU 18), das M40/45-Team mit Felix Kaiser, Nikolaj Dorka und Björn Temmler, das MJU18-Team mit Moritz Kleesiek, Aaron Hermenau und Moritz Lesser, das M30/35-Team mit Thomas Thyssen, Marius Puchta, und Martin Herbold sowie das W50/55-Team mit Ewa Grazyna Szczeblewski, Ute Schumann-Kraechter und Sabine Bergmann die Titel. Dazu gab es weitere Medaillen. Bei den Hessischen Berglaufmeisterschaften waren Philipp Stuckhardt (Männer), Marius Puchta (M30), Moritz Kleesiek (MJU18) Kleesiek, das Männer-Team Philipp Stuckhardt, Marius Puchta, und Felix Kaiser, das MJU18-Team Moritz Kleesiek, Aaron Hermenau und Moritz Lesser, das M

40/45-Team Felix Kaiser, Nikolaj Dorca und Karsten Kraechter sowie das W 50/55-Team Ewa Grazyna Szczeblewski, Sabine Bergmann und Ute Schumann-Kraechter top. Auch hier gab es weitere Medaillen.

In den deutschen und hessischen Bestenlisten spielen die Laufteam-Athleten eine ebenfalls sehr gute Rolle. Melat Yisak Kejeta führt die Deutsche Jahresbestenliste über 5 km (15:22), 10 km (30:47, Deutscher Rekord) und Halbmarathon (1:05:18, Deutscher Rekord) an. Eva Dieterich ist mit 16:37 über 5.000 m Vierte in der U23 und 12. bei den Frauen. Talent Moritz Kleesiek ist mit 8:57,53 über 3.000 m Zehnter in der U18. Auch Nina Voelckel, Halbmarathon-Siegerin in Kassel 2019, die ab 1. Januar 2021 für das Laufteam Kassel starten wird, schaffte es als Zehnte über 10 km (36:05) noch in die Top-Ten der U23. In der Hessischen Bestenliste taucht vor allem Philipp Stuckhardt als Vierter über 3.000 (8:27:43), Fünfter über 10 km (30:54) und Sechster über 5.000 m (14:52:09) auf. In den Top Ten sind ebenfalls Marius Puchta (Rang 2 über 1.000 m, 2:35,62), Hannes Dieterich (3. 1.000 m, 2:39,60), Tom Ring (5. 10 km, 30:54), Jens Nerkamp (3. Halbmarathon, 1:05:59) und gleich dreimal Youngster Moritz Kleesiek (1. 1.000, 2:38,03, 6. 1.500 m, 4:26,48 und 3. 3.000 m, 8:57,53) sowie bei den Frauen neben Melat Yisak Kejeta (10 km, Halbmarathon) noch Eva Dieterich (3. über 3.000 m, 9:46:24 und 5.000 m, 16:37,07) und Sandra Morchner (3. Halbmarathon, 1:16:02).

„Alle haben sich trotz Corona mächtig ins Zeug gelegt und waren top in Form, als wir wieder laufen konnten“, erklärt Winfried Aufenanger, „die Motivation war auch diesen schwierigen Zeiten immer da, weil der Teamgedanke bei uns an erster Stelle steht.“ Mit den Neuzugängen Nina Voelckel (Ski-Club Meißner Eschwege), Dario Ernst, Tom Sälzer (beide KSV Baunatal), David Werner, Jakob Dieterich, Luisa Nitschke (alle LG Kaufungen), Andreas Löwe (TG Bad Soden), Johannes Schön (TG Wehlheiden) und Chris Drücke ist das Laufteam Kassel für das Jahr 2021 qualitativ noch besser aufgestellt. „Wenn alles wieder normal läuft, wird man einiges von uns erwarten können“, prophezeit Winfried Aufenanger.

WAS BEWEGT LÄUFER? PADERBORNER STARTEN GROSSE UMFRAGE

Was bewegt Läuferinnen und Läufer während der Corona-Maßnahmen?

Der Partnerlauf des EAM Kassel Marathon der Paderborner Osterlauf hat eine deutschlandweite Läuferbefragung gestartet, an der man bis zum 3. Januar teilnehmen kann.

Der Online-Fragebogen steht bis zum 3. Januar 2021 auf der Website des Paderborner Osterlaufes [hier](#).

<https://www.paderborner-osterlauf.de/neuigkeiten/1054-grosse-laeuferbefragung-zur-aktuellen-situation.html>

Mit laufendem Gruß

Winfried