

Liebe Freundinnen und Freunde des Laufteam Kassel, unsere Athletinnen und Athleten sind weiter in Nordhessen aktiv und das Wintertraining ist im vollen Gange. Wir wünschen allen Mitgliedern weiterhin eine schöne Weihnachtszeit. Das neue Jahr hält eine Menge Leichtathletik-Highlights bereit - die Heim-EM in München und die Weltmeisterschaft in Eugene sind internationale Top-Events. Aber auch für unsere Mitglieder gibt es viele Events auf die wir uns vorbereiten können. Viel Spaß beim Laufen.

Sieben in Melsungen



Starter zweimal zu absolvieren hatten.

Und das Laufteam war erfolgreich: Leonardo gewann den 10-km-Wettbewerb, David wurde Dritter und auf der 5-km Strecke wurde Aaron Dritter. Ihre Altersklasse gewonnen haben neben Leonardo und Aaron noch Sabine und Wolfgang, David wurde Zweiter in der M30. Hier eine Übersicht über die Zeiten und Platzierungen.

Die Veranstaltung war sehr gut organisiert und die Corona-Regeln wurden eingehalten.

5 km		AK
Aaron Hermenau	18:11	1. U16
Wolfgang Betzin	24:23	1. M60
Sabine Bergmann	29:00	1. W50
Patrick Müller	29:46	10. M40
10 km		
Leonardo Ortolano	34:56	1. HK
David Werner	39:15	3. M30
Marcel Löber	43:36	4. M40

So sehen Sieger aus: Wer die Hacken hoch genug bekommt, kann in Melsungen die 10 gewinnen.

Mit einer kleinen Gruppe war das Laufteam beim 51. Melsunger Adventslauf „Rund um die Koppe“. Das Wetter: perfekt - strahlender Wintersonnenschein. Die Organisation: Den Veranstalter gebührt großer Dank für die liebevolle und umsichtige Organisation unter diesen Pandemie-Bedingungen. Die Strecke: Manche mögen das (Patrick nicht so), mal hoch zu laufen, teils auch steil, über Waldboden; ein anspruchsvoller Kurs über 5 km, den die 10 km-



Eva Dieterich im Nationaltrikot bei Cross-EM



Eva Dieterich vertritt die deutschen Farben im Rennen der Juniorinnen bei der Cross-EM am kommenden Wochenende in Dublin. Beim Qualifikationsrennen in Pforzheim konnte sich die 22-jährige als Dritte in der nationalen Konkurrenz für das internationale Top-Event empfehlen. Gegenüber der HNA äußerte Dieterich, dass sie sich sehr auf das coole Event freue und dass sie gut vorbereitet ins Rennen gehen wird.

Neben Eva steht mit Bastian Mrochen ein weiterer Topläufer aus Nordhessen in Dublin an der Startlinie. Mrochen studiert in den USA und hat sich während seiner Zeit am College weiter sehr gut entwickelt. Das Laufteam ist gespannt, wie sich die beiden Nordhessen schlagen werden und drückt beiden ganz fest die Daumen!

Das Laufteam unterstützt Melat und Sandra bei der Wahl zur Leichtathletin des Jahres 2021. Melat ist bei der Wahl zur Leichtathletin des Jahres 2021 nominiert und Sandra bei den Senioren. Es wäre toll, wenn alle Mitglieder die beiden bei der Wahl unterstützen. Jetzt abstimmen!!

<https://www.leichtathletik.de/news/news/detail/75808-waehlen-sie-ihre-leichtathletin-und-ihren-leichtathleten-des-jahres-2021>

... und konkret auf unseren Bereich bezogen:

<https://www.leichtathletik.de/senioren/senioren-leichtathleten-des-jahres/senioren-abstimmung-2021>

<https://www.leichtathletik.de/nationalmannschaft/auszeichnungen/leichtathleten-des-jahres/abstimmung-2021>

Save the Date

Kärnten Läufe - Laufgenuss am Wörthersee

Das Laufteam Kassel plant eine Tour zum Lauf am Wörthersee. Die Veranstaltung findet vom 26. - 28. August 2022 statt. Marathon-Botschafter und Laufteam Mitglied Michael Reuter hat bereits die ersten Kontakte nach Österreich hergestellt. In den nächsten Ausgaben werden wir euch über die genaue Reiseplanung informieren.

Meldungen für Wettkämpfe

Die Meldungen für die Wettkämpfe übernimmt ab sofort Hannes Dieterich. Bitte die Meldungen per Mail an info@laufteam-kassel.de oder telefonisch direkt bei Hannes unter 0157 52497581 melden.

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.

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

Termine

Winterlaufserie Ippinghausen

Sonntag, den 19.12.2021 ab 9.30 Uhr

Winterlaufserie Ippinghausen

Sonntag, den 16.01.2022 ab 9.30 Uhr

Winterlaufserie Ippinghausen

Samstag, den 19.02.2022 ab 13.30 Uhr

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