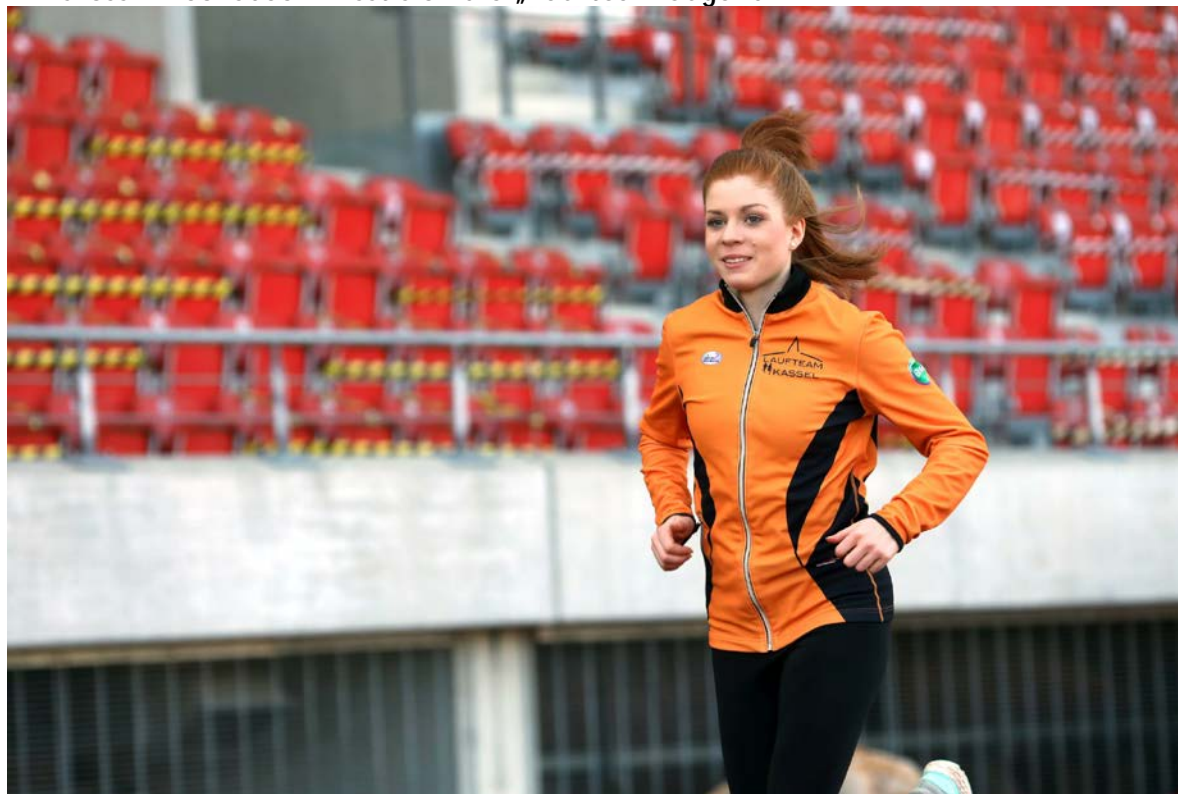


Liebe Freundinnen und Freunde des Laufteam Kassel, unsere Athletinnen und Athleten sind weiter in Nordhessen aktiv und das Wintertraining ist im vollen Gange. Wir wünschen allen Mitgliedern weiterhin eine schöne Weihnachtszeit. Das neue Jahr hält eine Menge Leichtathletik-Highlights bereit - die Heim-EM 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.

DM Cross: In Sonsbeck misst sich die „Laufteam-Jugend“



Die letzten deutschen Meistertitel im Jahr 2021 werden am kommenden Samstag (18. Dezember) in Sonsbeck im Crosslauf vergeben. Innerhalb von fünf Stunden erfolgen insgesamt zehn Startschüsse, die Athletinnen und Athleten rasant auf den 2km langen Rundkurs schicken. Auch das Laufteam Kassel ist mit einer kleinen Delegation dabei.

Im Rennen der U23-Juniorinnen wird Eva Dieterich um den Titel kämpfen. Zuletzt überzeugte sie mit ihrem 10. Platz bei der Cross-EM in Dublin am vergangenen Wochenende. Damit zählt sie in Sonsbeck zu den absoluten Favoritinnen auf der 6,1km langen Strecke.

Moritz Kleesiek und Jakob Dieterich messen sich im Rennen der U18 mit der Konkurrenz aus ganz Deutschland. Auf der Bahn und im Straßenlauf haben beide schon ihr Potenzial gezeigt und jetzt soll im Cross ein weiteres gutes Ergebnis folgen. Zum ersten Mal an einer Startlinie bei deutschen Meisterschaften steht Ben Kuhlemann. Der U20 Athlet läuft seit einem Jahr und konnte sich auf der Bahn bereits empfehlen. Bei den Landesmeisterschaften im Cross hat ihn noch die Euphorie gepackt und zu einem zu schnellen Anfangstempo motiviert. In Sonsbeck möchte er zeigen, dass in den nächsten Jahren mit ihm zu rechnen ist.

Auch von zu Hause kann man das Laufspektakel verfolgen. Leichtathletik.de und der Ausrichtende SV Sonsbeck bieten am Samstag einen Livestream an. Schaut gerne mal rein unter: [Leichtathletik | Cross-DM 2021 Sonsbeck: Livestream - YouTube](#) (Foto: Fischer)

Save the Date

Kärnten Lläuft - 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 (Meisterschaften und größere Laufveranstaltungen) 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