

Liebe Freundinnen und Freunde des Ausdauersportes, nach einer erfolgreichen Jahreshauptversammlung geht es nun in der Qualifizierung unserer Vereinsarbeit, mit unserem neuem Vereinsvorsitzenden Joachim Rolle, weiter. Dies geschieht für unsere Mitglieder und besonders für die Aktiven, die sich nun voll in der Cross-Saison bewegen. Aber auch die Straßenläufer haben bereits in 12 Wochen mit der Deutschen Marathon-Meisterschaft in Hannover ihren Frühjahrshöhepunkt. Dann trainiert mal schön!

Rainer Lipphardt in Rodgau

Rainer Lipphardts Spezialität sind die Läufe jenseits des Marathons. Hier hat er schon langjährige Erfahrung und fühlt sich besonders wohl. Bereits in seinem alten Verein der LT Fulda (der leider aufgelöst wurde) hatte er sich dieser Besonderheit verschrieben. Nun beginnt auch wieder die Saison der Ultraläufe. Rainer startete beim 21. Rodgauer 50km Ultramarathon. Knapp verpasste er die 5-Stunden-Grenze. Nach 5:04 Stunden war er dann im Ziel und setzte damit gleich den ersten Vereinsrekord des Laufteam Kassel über 50 Kilometer. „Es war ein schöner Lauf, ich habe alles gut verkraftet. Außer ein bisschen Muskelkater, hatte ich keine Ausfallerscheinungen. Heute fühle ich mich soweit ganz gut“, berichtete Rainer einen Tag nach seiner tollen Wettkampfleistung.



21. 50km Ultramarathon des RLT Rodgau

am 25.01.2020 in Rodgau-Dudenhofen

Rainer Lipphardt

Laufteam Kassel

lief 10 Runden (50 km) und
belegte mit der Startnummer 261 den
40. Platz in der Altersklasse M55 und den
270. Gesamtplatz

Zeit: 5:04:21 (Netto)

5:05:38 (Brutto) / 6:05,2 Minuten/km

Rundenzeiten

Runde 1: 29:38 / Runde 2: 29:18 / Runde 3: 29:19
Runde 4: 29:57 / Runde 5: 29:21 / Runde 6: 30:49
Runde 7: 30:50 / Runde 8: 31:27 / Runde 9: 32:13
Runde 10: 31:34

Armin Witz

Rodgau, am 25.01.2020

Bernd Jödel

Melat im Trainingslager in Äthiopien

Seit dem 25. Dezember trainiert Melat in Addis-Abeba für die Olympischen Spiele. Unser Partner Mario Trommler (Laufteam Weimar) hat sie aufgesucht und uns einige Bilder von ihrem Training mit äthiopischen Topathleten zugesandt. Ihr könnt sie auf unserer Homepage www.laufteam-kassel.de oder bei facebook anschauen. Das Training findet in 2700 Meter Höhe statt. Interessant sind auch die Einblicke über die Trainingsvoraussetzungen. Melat grüßt auf diesem Weg ihre Vereinskameraden und Fans. Derzeit kämpft ihr Manager um eine Startzusage für den angestrebten Halbmarathon in Barcelona am 16. Februar, ggf. auch um eine andere Startmöglichkeit. Wir hoffen, dass das bald gelingen wird, damit sich Melat voll auf ihr Training konzentrieren kann. Wir drücken unserer sympathischen Melat die Daumen.



Crosscup Nordhessen am 08. Februar in Baunatal

Die Cross-Saison nimmt nun langsam Fahrt auf. Über Regional- und Landesmeisterschaften wird das Ziel die Deutsche Cross-Meisterschaft in Sindelfingen am 7. März sein.

Am 8. Februar werden nun die Kreismeisterschaften im Rahmen des Nordhessen Crosscup in Baunatal-Rengershausen zur Austragung kommen. Das Laufteam Kassel wird hier am Start vertreten sein. Unsere bisher gemeldeten Starter sind:

Christoph Bentz, Hannes Dieterich, Felix Kaiser, Moritz Kleesiek, Christian Koch, Jürgen Müller, Tom Ring, Thomas Thyssen, Martin Wonke

Der Meldeschluss ist morgen am 01. Februar. Wer noch nicht gemeldet ist, sollte sich umgehend bei mir per E-Mail (info@kassel-marathon.de) anmelden.

Sportkardiologische Untersuchung

Eigentlich sollte es eine Selbstverständlichkeit sein, die Gesundheit regelmäßig zu überprüfen und einmal im Jahr auch eine sportkardiologische Untersuchung vorzunehmen. Unser Vereinsmitglied und Kardiologe Dr. Frank Jäger, Wilhelmshöher Allee 5, 34117 Kassel bietet eine Kardiologische Untersuchung nur für unsere Mitglieder an folgenden Terminen an:



MARATHON-VORBEREITUNGSZEIT

Sportkardiologische Untersuchungen

Termine:

Donnerstag 02. April 2020	Vormittag 8.30 Uhr bis 13.00 Uhr
Dienstag 07. April 2020	Vormittag 8.30 Uhr bis 13.00 Uhr
Mittwoch 08. April 2020	Vormittag 8.30 Uhr bis 13.00 Uhr
Dienstag 21. April 2020	Vormittag 8.30 Uhr bis 13.00 Uhr
Donnerstag 23. April 2020	Vormittag 8.30 Uhr bis 13.00 Uhr
Dienstag 05. Mai 2020	Vormittag 8.30 Uhr bis 13.00 Uhr



Bitte rechtzeitig anmelden.

Termine

Für die weiteren Termine ist besonders wichtig, dass der jeweilige Meldeschluss beachtet wird. Bitte die Meldung rechtzeitig in Angriff nehmen!

Hessische Meisterschaften

16.02.2020 HM Crosslauf Altenstadt Meldeschluss 04.2.

Deutsche Meisterschaften 2020

01.03.2020	DM Senioren Halle mit Bahngehen	Erfurt	
07.03.2020	DM Cross	Sindelfingen	Meldeschluss 23.2.
29.03.2020	DM Halbmarathon	Freiburg	Meldeschluss 16.3.
26.04.2020	DM Marathon	Hannover	Meldeschluss 05.4.
09.05.2020	DM 10.000 m	Pliezhausen	
06.06 - 07.06.2020	Deutsche Meisterschaften 2020	Braunschweig	
20.09.2020	DM 10 km Straßenlauf	Uelzen	
04.10.2020	DM Berglauf	Zell am Harmersbach	
10.10.2020	DM Gehen 50 km	Gleina	

46. Ahnataler Winterlaufserie

Startzeiten 10 Kilometer 9.45 Uhr, 5 Kilometer 9.55 Uhr

09. Februar 2020

08. März 2020

27. Winterlaufserie Ippinghausen

Startzeiten 15 Kilometer 10.15 Uhr, 4,2 Kilometer 10.30 Uhr

15. Februar 2020

Cross-Läufe

08. Februar Baunatal

Meldeschluss 1.2

29. Februar Diemelsee-Wirmighausen

Meldeschluss 22.2

Trainingszeiten

Wichtig: Für die Leistungsentwicklung haben wir das Training am Dienstag und Donnerstag im Auestadion um 17.45 Uhr und am Samstag, gleichzeitig als Lauftreff, das Training an der Hessenschanze um 15.00 Uhr vorgesehen.

Wintertraining bei der Bereitschaftspolizei in Niederzwehren am Mittwoch, ab 18.00 Uhr. Für die persönliche Leistungsentwicklung ist die Teilnahme äußerst wichtig.

Walking-Training am Auestadion vor dem Sportinstitut immer montags um 17.30 Uhr.

Mit laufendem Gruß

Winfried