

Liebe Freundinnen und Freunde des Laufteam Kassel, der Vorstand wünscht allen Mitgliedern und Unterstützern des Laufteam Kassel ein frohes, besinnliches Weihnachtsfest und einen guten Start ins neue Jahr.

Unser Mitglied Michael Küppers hat einen tollen Jahresrückblick, mit den Highlights des vergangenen Jahres für uns angefertigt. Neben den vielen schönen Momenten, die das Jahr 2021 bereithalten hat, wird natürlich auch unserem Trainer Aufi gedacht. Viel Spaß beim Lesen.

Herausragende Leistungen in einem in jeder Hinsicht denkwürdigen Jahr

Auf ein in jeder Hinsicht ereignisreiches 2021 blickt das Laufteam Kassel zurück. Sportlich rückte das junge Team in seinem erst dritten Jahr wieder ein Stück weiter in den nationalen und sogar internationalen Fokus und konnte sich über zahlreiche Top-Leistungen seiner Athleten freuen. Überschattet wurde alles jedoch vom Tod des Vereinsinitiators, Zweiten Vorsitzenden und Sportlichen Leiters Winfried Aufenanger, der am 10. Oktober im Alter von 74 Jahren verstarb. "Aufi" hatte sich Ende 2018 mit der Gründung des Laufteam Kassel nach dem Kassel Marathon einen weiteren Lebensraum erfüllt und den Verein schon in kurzer Zeit zu einer nationalen Top-Adresse gemacht. Nahezu alle Erfolge des Teams und der einzelnen Läuferinnen und Läufer sind unmittelbar mit seinem Namen verbunden.

Sein Tod bedeutete für seine Athleten einen schweren Schlag, denn er war für sie nicht nur Trainer, sondern auch Mentor, Freund und Ratgeber. Das Laufteam Kassel ohne Winfried Aufenanger, bei jeder Trainingseinheit anwesend ohne Rücksicht auf seine Gesundheit, der bei jedem Wettkampf an der Seite stand und der nahezu rund um die Uhr für seine Schützlinge da war - es ist eigentlich unvorstellbar. Doch zum Vermächtnis des umtriebigen Machers, kurz vor seinem Tod noch mit dem Bundesverdienstkreuz Erster Klasse ausgezeichnet, gehört auch, das "Weiter so!". Das hat er seinem Team stets mit auf den Weg gegeben. Und so schaut das Laufteam Kassel nach anfänglich verständlicher Schockstarre nun nach vorn, sortiert sich neu und geht optimistisch ins vierte Jahr.

Mit "Aufis" ehemaligen Athleten und später lebenslangen Wegbegleitern Ralf Salzmann und Reiner Gutschank, einst 2:10- und 2:17-Marathonläufer, hat das Laufteam Kassel zwei neue Trainer, die mit viel Elan und Engagement an die Aufgabe gehen und seine Arbeit in seinem Sinne weiterführen. Für die Mannschaft ist das ein großer Glücksfall, wie sich schon nach wenigen Wochen Zusammenarbeit herausstellt.

Sportlich waren es 2021 erneut die Frauen im Team, die für Furore sorgten. Melat Yisak Kejeta lief beim olympischen Marathon in Tokio auf Platz sechs und sorgte damit für das beste deutsche Resultat seit dem vierten Platz von Katrin Dörre-Heinig 1996. Auch wenn Melat mit ihrer Zeit von 2:29:16 etwas haderte und sich einiges mehr vorgenommen hatte, war sie natürlich mit der Platzierung sehr glücklich. Mit diesem sechsten Rang schaffte die 29-Jährige nicht nur eine herausragende Leistung bei den Olympischen Spielen, sondern wurde so auch einem Millionenpublikum bekannt.

Die Halbmarathon-Vizeweltmeisterin von 2020 hatte allerdings schon im Frühjahr mit einem Paukenschlag aufgewartet, als sie beim Halbmarathon in Istanbul in 1:07:33 auf Platz zwei der Europäischen Jahres Bestenliste lief - diesen Rang hat sie auch noch zum Jahresende inne. Mit 1:05:18 belegt Melat ja bereits Platz zwei in der Ewigen Halbmarathon-Bestenliste in Europa, ihr Ergebnis von 2021 ist das Neuntschnellste aller Zeiten. In der DLV-Bestenliste ist sie damit in diesem Jahr die Nummer eins.



Neben Melat Yisak Kejeta glänzten mit Sandra Morchner und Eva Dieterich ein Oldie und ein Youngster.

Sandra Morchner machte in ihrem ersten Jahr in der W50 da weiter, wo sie in der W45 aufgehört hatte: mit Rekorden am Fließband. Nachdem sie in der vorigen Altersklasse bereits die Deutschen Rekorde über 3.000 m, 5.000 m, 10.000 m, Halbmarathon, Marathon und Marathon-Team aufgestellt und teilweise mehrfach verbessert hatte, legte die Sylterin in diesem Jahr mit den Rekorden über 5.000 m, 10.000 m, 10 km, Halbmarathon und Marathon auch in der W50 nach. Damit ist die 50-Jährige weiterhin die absolute "Altersklassen-Königin" unter den Läuferinnen. Mehr noch: Mit ihren als zweitbeste Deutsche beim Berlin-Marathon gelaufenen 2:39:36 ist sie die drittschnellste W50-Marathon-Läuferin aller Zeiten in der Welt. In der Deutschen Jahresbestenliste ist sie damit im Kreise der jüngeren Kolleginnen sogar Achte. Sieben Tage nach dem Tod ihres großen Mentors und Entdeckers Winfried Aufenanger lief Sandra in Hamburg in 1:15:19 Europäischen Altersklassen-Rekord. Diesen Rekord vor allem widmete sie "Aufi", der einmal mehr mächtig stolz auf sie gewesen wäre. Verdienter Lohn für diese mentale Willensleistung: Von den Usern des Portals leichtathletik.de wurde Sandra Morchner im Oktober zum "Ass des Monats" gewählt, die Läufervereinigung German Road Races kürte sie gar zur "Läuferin des Jahres".

Auch das ein Sinnbild für die erfolgreiche Arbeit und Entwicklung des Laufteam Kassel: Schon im letzten Jahr wurden Winfried Aufenanger (Trainer des Jahres) und Melat Yisak Kejeta (Läuferin des Jahres) von German Road Races ausgezeichnet.

Als Dritte im Bunde machte Eva Dieterich nachhaltig auf sich aufmerksam. Die 22-Jährige lief bei ihrem Debüt im Nationaltrikot bei der U23-Europameisterschaft in Tallinn (Estland) über 10.000 m in 33:56,30 Minuten auf Platz sechs. Zuvor hatte die Studentin, die in Tübingen bei Isabel und Dieter Baumann trainiert, sich bereits bei der Deutschen Meisterschaft über 10.000 m ihren ersten Meistertitel in der U23 geholt, bei den Frauen wurde sie starke Vierte. 33:39,51 Minuten bedeuten den zweiten Platz in der DLV-Jahresbestenliste in der U23 und Platz acht bei den Frauen, auch über 5.000 m (3. U23 und 13. Frauen/16:07:21) ist Eva in der Bestenliste topplatziert. Ihre Klasse Leistungen in diesem Jahr schloss sie Mitte Dezember mit dem zehnten Platz in 21:18 Minuten bei der Cross-Europameisterschaft in Dublin ab.

Bei den Laufteam-Männern zeigte sich die erstklassige Nachwuchsarbeit ganz besonders. Mit dem Dritten der Deutschen Meisterschaft U18/U20 über 3.000 m, Moritz Kleesiek, stellt das Laufteam den schnellsten deutschen U18- und sechstschnellsten U20-Läufer des Jahres über diese Distanz (8:35,71). Damit gehört er als 16. auch in der U23 zu den Top 20. Über 1.500 m ist Moritz mit 3:59,78 als Siebter in der U18 ebenfalls stark platziert. Über 10 km U18 steht Moritz mit 33:27 an siebter Stelle, unmittelbar gefolgt von Vereinskamerad Jakob Dieterich als Achter (33:31), der als 15. über 1.500 m (4:06:30) auch noch zu den besten Nachwuchsläufern des Landes zählt. Auch Aaron Hermenau hat sich prächtig entwickelt.

Die Routiniers wollten da natürlich nicht hintenanstehen. Jens Nerkamp kratzte über 10 km in 30:15 nochmal an der 30-Minuten-Grenze. Philipp Stuckhardt blieb mit 30:54 unter der 31-Minuten-Marke. Marius Puchta verbesserte sich um stolze 1:37 Minuten auf 31:08, Dario Ernst lief in 31:38 ebenfalls neue persönliche Bestzeit. Herkules-Berglauf Sieger Leonardo Ortolano stellte seine PB mit 31:58 ein, konnte sich über 5 km in 15:27 auf Platz 17 unter die Top 20 der Deutschen Jahresbestenliste platzieren.

Ebenfalls herauszuheben: Fabian Reuter mit starken 1:06:30 im Halbmarathon (Platz 29 DLV-Jahresbestenliste) und Marcel Löber mit 4:16:30 über 50 km (Rang 22). Dazu kamen zahlreiche Podiumsplätze bei Hessischen Meisterschaften, Straßen- und Volksläufen. Mit Melat Yisak Kejeta (Olympiakader Marathon), Eva Dieterich (Perspektivkader 10.000 m), Moritz Kleesiek (Nationalkader 1 U20 Langstrecke) und Jakob Dieterich (Landeskader Lauf) stehen vier Athleten des Laufteam Kassel im nationalen Blickpunkt.

Für Jens Nerkamp, gemeinsam mit Marius Puchta Athletensprecher des Teams, ist die Saison daher sehr gut gelaufen: "Wir haben uns in der Spitze und in der Breite wesentlich verbessert und können

optimistisch ins nächste Jahr schauen." Ein großer Schwerpunkt wird sicher die weitere Entwicklung der erfolgreichen Jugendarbeit und gutes Abschneiden bei den Deutschen Jugendmeisterschaften sein, für die andere stehen die Deutschen Meisterschaften Halbmarathon und Marathon im Mittelpunkt.

Mit Reiner Gutschank und Ralf Salzmann stehen zwei neue Trainer bereit, die sich, so Jens, "schon nach kurzer Zeit bestens integriert haben und sich sehr engagieren. Die machen das sehr gut, die Athleten nehmen das an und wir können sicher von den Erfolgen, die sie damals gehabt haben, profitieren." Zusammen mit Wolfgang Betzin und Nikolaj Dorka bilden sie das Übungsleiter-Gespann.

Genau diese Erfahrung möchte Ralf Salzmann einbringen. Der 66-Jährige, in seiner aktiven Zeit unter den Fittichen von "Aufi" fünfmal Deutscher Marathon-Meister, je einmal Deutscher Meister über 10,000 m und Cross-Langstrecke, Europameisterschafts-Vierter im Marathon und einmal 18. und einmal 23. beim Olympischen Marathon, nimmt die Herausforderung als Trainer an. Eine ganz neue Erfahrung. "Ich habe ja lange nichts gemacht und muss mich erstmal reinfinden in die Aufgabe und die Athleten kennen lernen", sagt Ralf. Während sich Deutschlands einst schnellster Postbote Reiner Gutschank (62) um den Laufteam-Nachwuchs kümmert und in dieser Funktion auch in Kaufungen schon einige Talente entdeckt hat, ist Ralf Salzmann für die Top-Athleten zuständig. "Das lässt sich nur gemeinsam machen", betont Ralf. "Ich hoffe, dass ich den Athleten viel von meiner Erfahrung mitgeben kann. Mein Ziel ist es, sie zu mehr Selbstständigkeit zu bringen, dass sie noch mehr als jetzt in sich reinhören und dann wissen, was sie machen müssen. Sie sollen mündige Athleten sein, die uns aber auch immer ansprechen und um Rat fragen können." Ganz so rund um die Uhr wie Winfried Aufenanger kann er aber nicht zur Verfügung stehen. "Wir machen das sehr gerne und es macht viel Spaß, aber es ist sicher nur für eine Übergangszeit."

Dass es mit der Verpflichtung der nordhessischen Lauf-Legenden so schnell geklappt hat, freut auch Laufteam-Vorsitzenden Joachim Rolle: "Es ist uns sehr schnell gelungen, mit diesem aktiven Duo und Nikolaj Dorka für neues Zutrauen und weiter für Kontinuität zu sorgen, darüber sind wir mehr als glücklich." Das Jahr 2021 war auch aus seiner Sicht von der Pandemie geprägt "und die Dämonen haben uns weiter verfolgt mit dem Tod unseres Cheftrainers. Der Verlust der Führungspersönlichkeit wirkte auf uns alle natürlich besonders nach. Aber wir haben dann sehr schnell und im wechselseitigen Zusammenwirken reagiert und die Linie für die Zukunft festgelegt und uns unmittelbar wieder in Bewegung gesetzt. Ein ganz großes Dankeschön geht dabei vor allem an Wolfgang Betzin, der als Trainer sofort zur Stelle war und ohne ihn wäre das alles so nicht möglich gewesen."

Für den Vorsitzenden ist deshalb der Blick nach vorn, auch wegen der mittlerweile über 200 Mitglieder, sehr positiv: "Unsere Perspektive ist gut und wir sind gut in Tritt."

Michael Küppers

Sportlerehrung 2021

Unsere Sportler sind es gewohnt, an vielen Laufveranstaltungen teilzunehmen. Unsere Top-Athleten nehmen an Landes-, deutschen und auch an europäischen Meisterschaften teil, während unsere Breitensportler in Jedermann-Läufen ihr Bestes geben.

Die Zahl der Laufwettbewerbe ist in 2021 aufgrund der Corona-Lage sehr stark reduziert worden. Während die bekannten Lauf-Cups in unserer Nähe wie Nordhessencup oder Reinhardswaldcup ausgefallen sind, fanden die nationalen und hessischen Meisterschaften unter verstärkten Auflagen statt.

Trotz dieser reduzierten Wettbewerbe sind wieder tolle Ergebnisse erzielt worden, die wir entsprechend ehren möchten.

Normalerweise wird eine Sportlerehrung in einem würdevollen Rahmen abgehalten. Die derzeitige Pandemie macht uns leider einen Strich durch die Rechnung. Deshalb haben wir entschieden, die offizielle Sportlerehrung im Frühjahr 2022 durchzuführen.

Die Urkunde und ein kleines Präsent werden wir an die zu ehrenden Sportler*innen versenden. Geehrt werden bei den Frauen

Sabine Bergmann, Eva Dieterich, Ursula Henning, Melat Kejeta, Sandra Morchner, Ute Schumann-Kraechter, Karin Severin-Lenz, Ewa Szczeblewski, Nina Voelckel
sowie bei den Männern

Christoph Bentz, Wolfgang Betzin, Jan Braun, Jakob Dieterich, Aaron Hermenau, Felix Kaiser, Moritz Kleesiek, Jan Langenkamp, Mats Langenkamp, Lukas Menke, Leonardo Ortolano, Marius Puchta, Björn Wichart, Ralf Zimmermann

Wir sind stolz auf Eure tollen Leistungen und wünschen Euch weiterhin gute Wettbewerbe im Laufen, Gehen und Walken.

Das gesamte Laufteam sagte DANKE !!!

Eva Dieterich wird Deutsche Meisterin im Crosslauf - Ein Erlebnisbericht von Ben Kuhlemann

In Sonsbeck wurden am Wochenende die Deutschen Meister/innen im Crosslauf ermittelt. Das Laufteam war mit einem jungen Team vor Ort. Es folgt der Erlebnisbericht von Ben Kuhlemann mit kurzen Ergänzungen von Jakob Dieterich im Bezug auf einen deutschen Top-Mittelstreckler.

Am Freitag, den 17.12.21, ging für mich die Reise zur Cross-DM in Sonsbeck von Göttingen mit der Regionalbahn los. In Kassel hatte ich mich mit Jakob verabredet, um mit dem IC über Duisburg nach Xanten zu fahren. Während unseres 40-minütigen, verspätungsbedingten Aufenthalts in Duisburg, machten Jakob und ich erst mal unseren Shakeout-Run und Strides über Weihnachtsmarkt und Hauptstraßen. Danach fuhren wir mit der Regionalbahn nach Xanten, wo uns am Bahnhof auch schon Moritz, der seinen Shakeout-Run extra entlang des Bahnhofs gelegt hatte, begrüßte. Am Bahnhof wurden wir von Eva und Isabelle Baumann, Trainerin der Tübinger Trainingsgruppe, in der Eva seit geraumer Zeit mittrainiert, und Frau von Dieter Baumann, seinerseits Olympiasieger und Laufteam-Mitglied, abgeholt und aßen dann mit den anderen Tübinger Athleten im Restaurant zu Abend.

Nach dem Essen fuhren wir zu unserer gemeinsamen Unterkunft, dem „Haus Nachtigall“, mitten im Nirgendwo. Eva schenkte mir noch eine Laufhose aus der aktuellen Deutschlandkollektion, womit Weihnachten für mich dieses Jahr schon früher stattfand. Mit der Hose fühlte ich mich wie der 1500-Meter-Läufer Robert Farken, Spitzname „The Fark“. Wir gingen alle früh schlafen, da wir am nächsten Tag performen wollten, was aber nur bei Eva wirklich klappen sollte.

Nach Kursbesichtigung, Einlaufen und Koordination lief (all-) es auch schon los: Erst die jungen AK bis hin zur HK auf Distanzen zwischen 2km und 10km. Der Kurs wurde dabei pro Lauf immer härter, da der ohnehin schon tiefe Matsch nur noch mehr aufgewühlt wurde. In den ersten Läufen, die Teil des Rahmenprogramms waren, konnten Leo und Pauline Kleesiek mit den Plätzen 1&3 sehr gute Platzierungen erzielen.



In den Meisterschaftsläufen sah es bei den männlichen LT-Athleten diesmal leider schlechter aus. Moritz Kleesiek wurde nach 100 m gespikt (von einem Dorn der Schuhe in die Ferse getroffen) und musste mit einem Schuh weniger finishen, während Jakob Dieterich seine Leistung ebenfalls nicht wirklich abrufen konnte, weil der Matsch besonders klebrig war. Moritz musste danach sogar ins Krankenhaus, aber der Junge ist ja hart im Nehmen.

In meinem Lauf der U20-Jungs musste ich im tiefen Matsch leider eine Klatsche kassieren, konnte aber Erfahrungen sammeln, Bastian Mrochen, die "Local Legend", verpasste im selben Lauf nur knapp den Titel, konnte sich aber dennoch über Platz 2 freuen. Eva Dieterich nahm danach allen die Parade ab, indem sie überragend zu Platz 1 in der U23 und - nach einem von unseren Trainer Ralf Salzman, durch gesendeten Fotohinweis von Laufladen-Chef Jürgen Thomas angeregt, eingereichten Protest - von Platz 4 auf Platz 3 in der Gesamtwertung vorrückte. Zum Abschluss gab es dann noch eine leckere Bratwurst, bevor ich mit Hannes, Jakob und Ralf wieder nach Kassel fuhr. Auf der Fahrt erzählte Ralf uns viele Geschichten aus seiner Läuferkarriere, die uns sehr motivieren, weiter zu trainieren.

2.Lauf Winterlaufserie in Ippinghausen

Am 19.12. trafen sie sich wieder, die wilden Läufer, die die dunkle Wetterlage, Matsch und Modder nicht fürchten.

Die 15km-Strecke hatte es auch tatsächlich etwas in sich, sodass alle Läufer, die sich um einen festen schnellen Schritt bemüht hatten, schön gefleckt ins Ziel spurteten. Unter den Läufern der 4,2km-Strecke gab aber auch Teilnehmer, die ohne Sprenkel gesichtet wurden; diese entstammten allerdings nicht dem Laufteam. Denn von diesem wurden trotz der Bodenverhältnisse wieder gute Ergebnisse erzielt. Für die Seniorinnen W30 startete Hanna und kam mit einer Zeit von 21:02 Minuten ins Ziel. Sabine (W50) beendete den Lauf mit einer Zeit von 25:09 Minuten, die männliche Jugend verblüffte erneut mit starken Zeiten: Jan (U14) hatte 17:21 Minuten auf der Uhr, Aaron (U16) erreichte eine Zielzeit von 15:55 und Tom (gleichfalls U16) kam mit 16:51 Minuten im Weidelsburgstadion an. Die starken Männer liefen 15:33 Minuten (Pascal) und 18:33 Minuten



Pascal Fischer, Hanna Pietryka, Jascha Rolle

(Jascha). Und auch die Senioren taten ihr Bestes: Stefan (M50) brauchte 22:26 Minuten bis zum Zieleinlauf, Wilfried (M70) genoss den Lauf und war nach 31:11 Minuten wieder da. Was war aber mit Wolfgang los? Er (M65) lief hinter einem Sportler aus Fuldabrück ins Ziel und verfehlte den Altersklassensieg um 5sec., allerdings mit der hervorragenden Zielzeit von 21:01 Minuten. (Offenbar hatte sich Wolle mit Hanna verquasselt und so den Gegner durchgelassen.)

Auf der Langstrecke traten vom Laufteam nur fünf Läufer an. Angela (W40) kam nach 1:12:08 Stunden ins Ziel, David (M30) absolvierte die Strecke als unser schnellster Läufer in 1:01:48 Stunden, Marcel (M40) brauchte 1:05:36 Stunden, Björn (M40) schaffte eine Zielzeit von 1:05:55 Stunden und Ralf (M60) lief nach 1:41:15 S tunden ins Ziel.

Jetzt gilt es weiter am WILA teilzunehmen! Bin gespannt auf persönliche Leistungen und die der Mannschaft!

Save the Date

Kärnten Läufer - 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 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