

Liebe Freundinnen und Freunde des Laufteam Kassel,

wir befinden uns weiter in der Phase der Corona-Pandemie. Jeden Tag erwarten uns weitere Verhaltensregeln, die strikt eingehalten werden sollen. Nach dem Schließen der Schulen und Kindergärten, werden in den kommenden Tagen verschiedene weitere Läden geschlossen. Sportanlagen, Fitnesscenter etc. sind für das Training nicht mehr geöffnet.

Wir Ausdauersportler sind eigentlich noch günstig dran, da wir jederzeit im Freien trainieren können. Dies sollte in der Regel ohne Trainingspartner stattfinden. Kleingruppen, die die nötigen Sicherheitsabstände zwischen den Sporttreibenden einhalten, können ebenfalls problemlos trainieren. Zusammenkünfte von größeren Gruppen sind auf jeden Fall zu vermeiden. Besonders unsere Mitglieder ab 50 Jahre sind besonders gefährdet und sollten daher die Sicherheitsabstände auf jeden Fall einhalten. Kleine Gruppen können sich zum Training verabreden. Das Laufen direkt von der Haustür erscheint eine gute Lösung. Wir sollten die kommenden Tage zu leichten Dauerläufen nutzen und zu Hause mit Stabilisationsübungen eine gewisse körperliche Fitness erhalten. Radfahrtraining kann unter der Berücksichtigung durch die im Straßenverkehr vorhandenen Gefahren, bedenkenlos zum Ausdauertraining genutzt werden. Hier gilt die Regel, eine Stunde Laufen entspricht zwei bis drei Stunden Radfahren.

Für diejenigen, die die Deutsche Meisterschaft im Marathon am 26. April in Hannover vorgesehen haben, gilt derzeit aktuell, die Veranstaltung ist noch nicht abgesagt. Hier gilt für Niedersachsen als Datum das Ende der Osterferien, am 18. April. Ich hoffe, falls es zu einer Absage kommen sollte, dies früher passiert. Daher möchte ich empfehlen, dass ihr für Hannover vorläufig weiter trainiert und ihr euch bei einer Absage rechtzeitig ein Wettkampfziel im Mai vornehmt.

Wenn einzelne Mitglieder einen Trainingsvorschlag haben möchten, könnt ihr mich gerne kontaktieren.

Solltet ihr besondere Trainingserlebnisse in dieser Zeit erfahren, so teilt sie uns mit, damit wir sie in unseren Laufteam InAktion einbeziehen können.

Bleibt vor allem gesund.

Trainingszeiten

Kein Training im Auestadion

Mit laufendem Gruß
Winfried