

Liebe Freundinnen und Freunde des Laufteam Kassel,  
das Wochenende steht ganz im Zeichen von Melats Start bei den Olympischen Spielen.  
Ich wünsche euch viel Spaß beim Lesen.

## Melat vor ihrem größten Lauf

Am Samstag 7.8., um 07:00 Uhr Ortszeit, 0:00 Uhr deutscher Zeit, wird in Sapporo der Startschuss für die längste Laufdisziplin, dem Marathon erfolgen. Unter 94 Starterinnen wird sich auch unsere Melat Kejeta befinden. Sie wird mit den klimatischen Bedingungen, es wird mit Temperaturen von 33 bis 36 Grad und über 80% Luftfeuchtigkeit gerechnet, fertig werden müssen. Die äußeren Bedingungen werden ein taktisches Vorgehen erforderlich machen. Dies bedeutet ständige Getränkeaufnahme und Kühlung durch bereitstehendes Wasser. Melat hat in der Vergangenheit schon bewiesen, dass sie auch bei extremen Temperaturen, ihre Ausdauerfähigkeit abrufen kann. Dank der Übertragung können wir auch diesen Wettkampf miterleben. Wir sollten uns also rechtzeitig einen Platz vor dem Fernseher erobern.

Die kleinen Wehwehchen hat Melat im Griff und die Anpassung verlief bis jetzt planmäßig. Wir drücken auch dem gesamten deutschen Frauenteam, dazu gehören noch Katharina Steinruck und Rabea Schöneborn die Daumen.

Jens Nerkamp ruft Melat zu: „Melat, viel Erfolg in Sapporo und wir werden das Rennen verfolgen. Zeig uns deine Leidenschaft und deinen unbändigen Willen und dann kannst du alles erreichen, was du dir wünschst! Dem schließt sich das gesamte Laufteam an.“



Foto: Jan Braun

Jetzt einsteigen beim „worldwide EAM Kassel Marathon Cup“ |  
Hochwertige Gewinnchancen




**06.08. - 08.08.**  
**RAIFFEISEN**  
**15 KM-Lauf**



**Unterstützt Melat!**

...bei ihrem Olympia-Marathon am 06.08. ab 23:45 Uhr

nutrition-partner 

Die zweite Wertung des worldwide EAM Kassel Marathon-Cups findet am kommenden Wochenende vom 06.08. - 08.08., mit dem Raiffeisen Waren GmbH 15km Lauf, statt. Unabhängig von der Cup-Wertung können die Teilnehmer:innen auch erst mit dem zweiten Lauf in den worldwide EAM Kassel Marathon einsteigen. Die Anmeldung ist weiter spontan möglich. "Kurzentschlossene" sind also noch herzlich willkommen. Winfried Aufenanger zeigte sich mit den Teilnehmerzahlen des ersten Laufes zufrieden und hofft für die folgenden Läufe am 6. - 8. August und am 17. - 19. September noch mehr Menschen in Bewegung zu bringen.

Zur Anmeldung und zu den Ergebnissen geht es [hier](#).

Neben Ruhm, Ehre, persönlichen Erfolgen und jeder Menge Laufspaß können alle für diesen Lauf registrierten Teilnehmer:innen sportliche Preise gewinnen. Die Preise werden unter allen Teilnehmer:innen des Raiffeisen Waren GmbH 15km Lauf verlost.

- 1 x 150€ Gutschein vom „Laufladen Kassel“ - Der Spezialist und Fachhändler rund um das Thema Laufen
- 1 x 150€ Gutschein von „Laufmal Kassel“ - Die Adresse für den Sport in Kassel

Gleichzeitig kann mit diesem Lauf die Ahnataler Vize-Weltmeisterin im Halbmarathon, Melat Kejeta vom Laufteam Kassel bei ihrem ersten Start beim olympischen Marathon in Tokio, virtuell unterstützt werden. Mit einem Beitrag/Foto bei Instagram, unter @melat\_kejeta, über die Teilnahme am Raiffeisen Waren GmbH 15km Lauf, erhält Melat Kejeta einen zusätzlichen Motivationsschub aus der Heimat, vor dem Startschuss in Japan. Dieser erfolgt am 7. August, 0:00 Uhr, deutscher Zeit.

## Jan Braun startet beim PITZ alpin in Mandarfen

Am kommenden Samstag 9:30 startet Jan beim PITZ alpin P15 in Mandarfen über die 16,5 km mit 850 Höhenmetern. Dieser Lauf dient Jan bereits zur Vorbereitung auf die DM Berglauf in Kohlgrub. Details zum PITZ alpin unter:

<https://www.pitz-alpine.at/de/rennen/p15/>

## Jürgen Müller berichtet über seinen 1.500 Meter in Uslar/LG Solling

Am Freitag, 30.07.2021, stand mein erster Bahnwettkampf in diesem Jahr an. Als Einzelkämpfer des Laufteam Kassel bin ich über 1.500 m beim Abendwettkampf in Uslar, bei schwül-warmen Wetter, gestartet. Mein Rennen war in den Lauf über 1 Meile integriert, wodurch sich die Kontrolle des Tempos als schwierig herausstellte. Bereits kurz nach dem Start war ich auf mich allein gestellt, da ich keine Gruppe für meine Pace finden konnte. Mit gleichmäßigem Tempo drehte ich meine Runden, um dann, für mich ungewohnt, eingangs der Zielgeraden meinen 1.500 m Lauf mit 5:11,1 Minuten zu beenden und anschließend in das Ziel der 1 Meile zu laufen. Somit gelang mir eine Verbesserung meiner bisherigen Bestzeit aus dem Vorjahr um 13 Sekunden. Leider liegt diese Zeit jedoch um 1,1 Sekunde über der Qualifikation für die Senioren-DM in Baunatal im September. Ich werde jetzt versuchen noch einen Wettkampf zu finden, damit ich mich doch noch für die Senioren-DM qualifizieren kann. Dieses Rennen hat mir gezeigt, dass sich das regelmäßige Training ausgezahlt hat und die Qualifikation für Baunatal erreichbar ist.

### Termine

Generali Berliner Halbmarathon  
Hessische Meisterschaften Berglauf am Meißner  
Bahnlaufserie LG Göttingen 1. Lauf  
Senioren DM in Baunatal  
Bahnlaufserie LG Göttingen 2. Lauf  
worldwide EAM Kassel Marathon  
Bahnlaufserie LG Göttingen 3. Lauf  
BMW Berlin-Marathon

22. August 2021  
11. September 2021  
07. September 2021  
10.-12. September 2021  
14. September 2021  
17.-19. September 2021  
21. September 2021  
26. September 2021

### Training

Wichtig: Für die Leistungsentwicklung haben wir das Training am Dienstag und Donnerstag im Auestadion um 17.00 Uhr vorgesehen. Die derzeitigen Hygienebestimmungen sind unbedingt einzuhalten. Unsere Oldies treffen sich nun auch wieder jeden Mittwoch, um 17.00 Uhr zum gemeinsamen Training mit Wolfgang Betzin am Auestadion. Das Kraft und Stabi-Training mit Leonardo Ortolano findet Mittwoch um 18:15 Uhr im Auestadion statt. Eine Testempfehlung in Form eines kostenlosen Schnelltests vor dem Training wird empfohlen.

Mit laufendem Gruß  
Winfried



***KRAFT und STABI-Training***

**Wann?** **Mittwoch um 18:30**  
(Einlaufen ab 18:15)

**Wo?** **Auestadion**  
(Eingang Aue-Parkplatz/Sportzentrum)

**Was?** **Training zur Verbesserung der Stabilität von Beinen und Oberkörper für einen besseren Laufstil und ein geringeres Verletzungsrisiko!**

**Mitbringen?!** **Wasser & bei Bedarf: Sportmatte/Zusatzgewichte**



