

Liebe Freundinnen und Freunde des Laufteam Kassel, ich hoffe, dass ihr alle gesund seid und auch jeder seine Trainingsmöglichkeiten in der Natur gefunden hat. Ich habe euch heute einige interessante Themen zusammengestellt. Ein Lichtblick sind derzeit die begonnenen Impfungen, die uns letztlich größere Bewegungsfreiheiten bringen werden. Bleibt gesund.

Melat Kejeta trainiert im „Home of Champions“ in Kenia

Unser Partner IMMOVATION AG berichtet in seinem Blog über die Situation von Melat.

Große Hoffnungen verbindet Melat Kejeta mit dem Jahr 2021. Die deutsche Rekordhalterin im Halbmarathon möchte bei den Olympischen Spielen in Japan um eine Medaille im Marathon kämpfen. Doch zunächst bereitet sich die Spitzenathletin für kommende Wettbewerbe mit einem Höhenttraining in Kenia vor. Das Höhenttraining wird von Sponsor IMMOVATION AG gefördert.

Gerne wäre Melat Kejeta schon im Dezember 2020 beim Halbmarathon-Wettkampf in der spanischen Metropole Valencia gestartet. Hier hätte sich eine Gelegenheit geboten, ihren grandiosen Erfolg vom Oktober 2020 bei der Halbmarathon Weltmeisterschaft im polnischen Gdynia fortzusetzen. Mit ihrer Zeit von 1:05:18 Stunden errang sie bei der WM nicht nur die Silbermedaille, sie unterbot auch den deutschen Rekord von Uta Pippig aus dem Jahr 1995 (1:07:58 min) und stellte einen Europarekord für reine Frauenrennen auf. Doch es kam anders: Ein positiver Corona-Test nach ihrer Rückkehr aus Gdynia sorgte erst einmal für eine Wettkampfpause. Auch wenn die zweiwöchige Quarantäne längst vorbei war, hätte ein Start in Valencia ein zu großes gesundheitliches Risiko bedeutet. Die Teilnahme hätte, laut Winfried Aufenanger, ihrem langjährigen Trainer vom Laufteam Kassel, ihre ambitionierten Ziele für 2021 gefährden können.



Vor einem neuen Rennen wolle man sichergehen, dass Kejeta wieder in Topform ist.

Höhenttraining hat sich bewährt

Das Training in großer Höhe steigert die Leistungsfähigkeit von Sportlern besonders effektiv. Der Körper passt sich an das geringere Sauerstoffangebot in großer Höhe an. Er produziert mehr rote Blutkörperchen und transportiert den benötigten Sauerstoff schneller in die Muskulatur. Vor ihrem Weltmeisterschaftslauf in Polen trainierte Kejeta in St. Moritz in der Schweiz. Sponsor Lars Bergmann ist nach ihrem großartigen Erfolg bei diesem Lauf überzeugt, dass ein weiteres Höhenttraining die beste Vorbereitung für die kommenden Wettkämpfe bietet: „Mit der Unterstützung des Höhenttrainings in Kenia möchten wir Melat Kejeta erneut die Trainingsbedingungen bereitstellen, die es ihr ermöglichen auch im Jahr 2021 zu zeigen, dass sie zu den Spitzenathletinnen des internationalen Laufsports zählt.“

Training im „Home of Champions“

Seit Mitte Dezember ist Melat Kejeta in Iten - dem „Home of Champions“. Die Stadt in rund 2.400 Metern Höhe ist unter Leichtathleten seit Jahrzehnten ein bevorzugtes Trainingsziel. Hier bereiten sich Goldmedaillengewinner auf Weltmeisterschaften und Olympische Spiele vor. Iten wurde in 2019 für seinen „herausragenden Beitrag zur weltweiten Geschichte und Entwicklung der Leichtathletik“ durch den Weltleichtathletikverband (IAAF) ausgezeichnet (Wikipedia).

Winfried Aufenanger, ehemaliger Marathon-Bundestrainer, begleitet Kejetas Training im Hochland Kenias intensiv mit regelmäßigen Kontakten. Wie für viele Läufer ist es auch für Kejeta von Bedeutung, die richtigen Partner zu finden, mit denen sie gemeinsam trainieren kann. Gleich zu Anfang des Aufenthalts im Dezember hat sie sich einer Läufergruppe aus Deutschland anschließen

können. Sie ist jedoch inzwischen nicht mehr vor Ort. Aktuell nutzt Kejeta ihre Kontakte, um neue Trainingspartner zu finden.

Das nächste Ziel von Melat Kejeta: Halbmarathon in den Vereinigten Arabischen Emiraten

Die Gelegenheiten, sich bei einem Rennen zu messen, sind wegen der Corona-Pandemie sehr rar geworden. Als Motivation beim Training in Kenia hat Melat Kejeta das nächste Ziel daher fest im Blick: Das Halbmarathon in den Vereinigten Arabischen Emiraten in Ras Al Khaimah (RAK) am 19. Februar 2021. Ob das bisher regelmäßig hochkarätig besetzte Teilnehmerfeld des RAK-Halbmarathon auch in diesem Jahr wie geplant an den Start gehen kann, ist jedoch noch offen, so Trainer Aufenanger. Sponsor Lars Bergmann ist jedoch optimistisch: „Obwohl bereits viele Veranstaltungen abgesagt oder in den Herbst 2021 verschoben wurden, bleibt das Emirat bisher offenbar bei seiner Terminplanung für den Februar. Sollten es die gesundheitlichen Rahmenbedingungen zulassen, wäre es eine große Freude, wenn Melat sich nach längerer Zeit ohne Wettkampf wieder mit den Besten messen kann.“

Erholung in Deutschland

Das Training in Kenia will Kejeta bis zum RAK-Halbmarathon Mitte Februar fortführen. Anschließend ist geplant für zwei bis drei Wochen nach Deutschland zurückzukehren. Dann kann die Athletin auch endlich wieder ihren Ehemann Rafael in Baunatal bei Kassel begrüßen, bevor sie nochmals zum Höhenttraining nach Iten reisen wird.

Planung für Olympia 2021 in Tokio mit Fragezeichen

Wie die weitere Planung für Olympia aussehen wird, ist noch ungewiss. Die Infektionszahlen steigen derzeit auch in Japan. Für den Großraum Tokio soll im Januar sogar der Ausnahmezustand ausgerufen werden. Ungeachtet dieser Entwicklungen will Japan die Vorbereitungen zur Ausrichtung der Olympischen Spiele im Sommer in Tokio fortsetzen. („Trotz Corona: Olympische Spiele in Tokio um jeden Preis“, Frankfurter Rundschau, 06.01.2021)

Melat Kejeta ist optimistisch, dass die Olympischen Spiele in diesem Sommer endlich stattfinden werden. Sie will sich bestmöglich auf die Rennen und die Teilnahme an den Spielen vorbereiten. IMMOVATION-Vorstand Lars Bergmann will sie dabei wie bisher unterstützen. Das Unternehmen fördert die Athletin des Laufteams Kassel e.V. seit dem Jahr 2018.

Wahl zu Nordhessens Sportler des Jahres 2020

Wir hoffen, dass alle Mitglieder, die die Möglichkeit hatten, an der Wahl zu Nordhessens Sportler des Jahres teilgenommen haben. Falls ihr unsere Melat noch nicht unterstützt habt, könnt ihr den Original-Coupon aus der HNA bis heute Abend noch direkt bei der HNA-Geschäftsstelle abgeben. Wir drücken unserer Vize-Weltmeisterin die Daumen und senden viele liebe Grüße nach Iten.

Update zum geplanten Trainingslager 2021

Unser alljährliches Trainingslager an der Algarve müssen wir leider wegen der Corona-Pandemie absagen!

Bei der Planung vor 3-4 Monaten war die Algarve noch „coronafrei“.

Die langjährigen Teilnehmer Daniel, Lars und Andi waren die Ersten, die gebucht hatten. Portugal war immer eine tolle Wintermotivation. Dort wurde nicht nur fleißig trainiert, sondern es wurden auch Freundschaften geknüpft und Familien gegründet. Neben den tollen Trainingsbedingungen stand uns Aufi bisher immer mit Rat und Tat zur Seite und steuerte das Training. Nach über 40 Jahren kann



das ehemalige DLV- Trainingscamp leider nicht stattfinden. Aufi hätte somit 40-jähriges und Daniel & Andi 20-jähriges Portugal-Jubiläum!

Wir alle hoffen auf eine Entspannung der Gesamtsituation und das wir eine Trainingscamp-Alternative im Frühjahr finden! Bleibt alle schön gesund! Mit laufenden Grüßen
Euer Handy-Andi

Ehrung beim Kreistag 2020

Nachdem Anfang des letzten Jahres durch die Pandemie zahlreiche Veranstaltungen abgesagt worden, traf es auch den Kreistag der Leichtathletik. Darunter fiel auch die Ehrung der Sportler. Jetzt erhielten die folgenden Athleten des Laufteam Kassel ihre verdienten Ehrenurkunden durch den HLV Vizepräsidenten. Die aufgeführten Athleten haben alle Landesmeistertitel bei den Aktiven und Senioren gewonnen. Dazu gratulieren wir recht herzlich. Damit ging auch unsere Zielsetzung möglichst viele Teams zu bilden auf. Mit dieser Philosophie sollten auch weiterhin die Athleten motiviert werden.

Eine weitere Ehrung betraf den Sparkassen Grand-Prix. Moritz Kleesiek konnte mit 60 Punkten in der Gesamtwertung seiner Altersklasse der MJU 15, den dritten Platz belegen.

Wilfried Ehardt
Walter Wetzke
Klaus Kropsch
Michael Aufenanger
Karin Severin Lenz
Ewa Szczeblewski
Ursula Henning
Sandra Morchner
Marius Puchta
Philipp Stuckhardt
Tom Ring
Moritz Kleesiek

Björn Temmler
Sabine Bergmann
Alejandra Schütz
Nikolaj Dorka
Daniel Asare
Daniel Ghebreselasie
Marcel Löber
Martin Herbold
Jens Nerkamp
Felix Kaiser
Melanie Räder

Sparkassen Grand Prix 2019

3. Platz Moritz Kleesiek
3. Platz MJU 15

Lukas Dippel bedankt sich beim Laufteam

Hallo liebes Laufteam Kassel,

ich habe am heutigen Samstag im Postkasten einen Umschlag gefunden, in welchem sich meine Urkunde bezüglich des erfolgreichen Absolvierens des Neujahrslaufs befand.

Natürlich habe ich mich sehr über diese schöne Urkunde gefreut und wollte mich an dieser Stelle einfach noch einmal dafür bedanken.

Leider hat bei mir zu Haus der Winter noch alles fest im Griff: die Landschaft ist verschneit und die Wege sind gefroren, weshalb man äußerste Vorsicht walten lassen muss, wenn man sich im Freien bewegen möchte.

Allerdings bin ich mir ganz sicher, dass der Frühling bald kommen wird und hoffentlich ist es nicht mehr ganz so lange hin, bis wir alle wieder gemeinsam im Auestadion trainieren können.

Bis dahin wünsche ich allen Beteiligten ganz viel Gesundheit, positive Gedanken und viel Freude bei ihren Laufeinheiten!

Die besten Grüße und noch einmal herzlichen Dank

Lukas Dippel

Helmut Holzapfel beim Neujahrslauf

Hier noch eine kleine Ergänzung zu unserem Neujahrslauf. Wir haben leider das Ergebnis von Helmut Holzapfel vergessen. Helmut ist 5,04 Kilometer in 32:10 Minuten gelaufen. Die Urkunde haben wir ihm natürlich auch zukommen lassen. An seinem Beispiel sieht man, dass es nie zu spät ist, um sich Leistungsvergleichen zu stellen. Helmut wird morgen 71 Jahre alt, dazu gratulieren wir recht herzlich und wünschen weiterhin Gesundheit und die positive Einstellung zum Leben.

Mit laufendem Gruß
Winfried