

Liebe Freundinnen und Freunde des Laufteam Kassel, das Wintertraining hat nun für die Athleten begonnen. Schwerpunkt der Periodisierung sind Entwicklung der Athletik, der Kraftausdauer und der allgemeinen Ausdauer. Die ersten Möglichkeiten zum Start bei Crossläufen gab es nun auch. Jetzt sollten alle natürlichen Möglichkeiten genutzt werden, um Kraftausdauer auch mit ruhigen Dauerläufen zu entwickeln. Viel Spaß beim Lauftraining und beim Lesen.

Winterzeit ist Crosslaufzeit

An diesem Wochenende waren wieder einige Laufteam Athleten in der Region im Einsatz. Am Samstag hat der TSV Obervorschütz zum Hermann-Kilian-Gedächtnis-Crosslauf geladen. Der abwechslungsreiche, profilierte Kurs durch Wald und Wiese von etwa 1.2 km wurde mehrfach durchlaufen. Gleich im ersten Rennen mit Laufteam Beteiligung feierten Jakob und Tom einen Doppelsieg. Im Frauenfeld erkämpfte sich Sara einen dritten Platz und auch Sabine zeigte eine super Leistung und freute sich über die Verbesserung ihrer Zielzeit um eine Minute im Vergleich zum letzten Start in Gudensberg. Auch Wolfgang zeigt sich zufrieden denn die selbst gesetzten Erwartungen wurden ziemlich genau erfüllt. Im abschließenden Langstreckenrennen der Männer distanzierten Tom und Felix den Rest des Feldes früh und machten den Sieg erst in der letzten Runde unter sich aus.

Jakob Dieterich - 4000 m - 13:54 min - 1. mJ U18
Tom Ring - 4000 m - 13:57 min - 1. Männer
Sara Rheidt - 4900 m - 21:38 min - 1. W30
Sabine Bergmann - 4900 m - 27:43 min - 2. W55
Wolfgang Betzin - 4900 m - 23:31 min - 3. M65
Tom Ring - 7500 m - 27:54 min - 1. M35
Felix Kaiser - 7500 m - 28:07 min - 1. M45

Sonntag eröffnete der TSV Ippinghausen seine traditionelle Winterlaufserie. Von November bis Februar geht es jeweils über 4.2 km und 15 km durch den Habichtswald und die besten drei von vier Läufen gehen in die Serienwertung ein (Zeitaddition). Zum Auftakt war auch das Laufteam mit insgesamt 24 Läufer*innen stark vertreten. Die Gesamtwertung auf der Langstrecke konnten mit Dario und Angela zwei Laufteam Mitglieder für sich entscheiden. Dem Rennen auf der Kurzdistanz drückte Jakob seinen Stempel auf und gewann wie schon am Vortag in Gudensberg. Nur um zwei Sekunden verpasste Sara den Sieg bei den Frauen. Weiter konnten sich auch Tom, Felix und Karin (15 km) sowie Lea und Hannes (4.2 km) im Gesamteinlauf auf dem Podium platzieren. Mit Siegen in der U14 (Jan) U16 (Aaron) und U18 (Jakob) zeigt sich das Laufteam zudem auch in Sachen Nachwuchs gut aufgestellt und weitere gute Platzierungen in den Altersklassen runden das Ergebnis ab.

<p>15 km - weiblich</p> <p>Angela Rohr 1:12:20 h - 1. W40</p> <p>Karin Severin-Lenz 1:18:49 h - 2. W50</p> <p>Astrid Bardenheuer 1:23:56 h - 1. W60</p> <p>15 km - männlich</p> <p>Dario Ernst 53:26 min - 1. Männer</p> <p>Tom Ring 53:48 min - 1. M30</p> <p>Felix Kaiser - 1. M40</p> <p>Lukas Menke 57:02 min - 3. Männer</p> <p>David Werner 59:42 min - 3. M30</p> <p>Björn Wichart 1:06:02 h - 6. M40</p> <p>Ralf Zimmermann 1:42:13 h - 3. M60</p>	<p>4.2 km weiblich</p> <p>Sara Rheidt 18:47 min - 1. W30</p> <p>Lea Gerland 19:18 min - 2. Frauen</p> <p>Hanna Pietryka 21:35 min - 2. W30</p> <p>Sabine Bergmann 25:34 min - 2. W50</p> <p>4.2 km männlich</p> <p>Jakob Dieterich 15:06 min - 1. mJ U18</p> <p>Hannes Dieterich 15:36 min - 2. Männer</p> <p>Aaron Hermenau 15:51 min - 1. mJ U16</p> <p>Jan Langenkamp 17:44 min - 1. mJ U14</p> <p>Jascha Rolle 18:44 min - 4. Männer</p> <p>Gunther Dieterich 22:54 min - 1. M60</p> <p>Stefan Langenkamp 23:08 min - 5. M50</p> <p>Patrick Müller 24:56 min - 10. M40</p> <p>Wilfried Ehardt 30:29 min - 2. M70</p>
--	--



Insgesamt waren alle froh, dass die Winterlaufserie nach einem Jahr Pause wieder wie gewohnt stattfindet und „wir hoffen, dass auch die weiteren Läufe trotz der schwierigen Corona Situation durchgeführt werden können“ wie Felix uns allen aus dem Herzen spricht. Die weiteren Termine schon mal zum Vormerken: 19.12. / 16.01. / 19.02.

Das Laufteam bei den Hessischen Straßenmeisterschaften in Darmstadt

Bei den Hessischen Straßenmeisterschaften in Darmstadt war das Laufteam besonders beim Jugendlauf über die 5 km gut vertreten. Drei Teilnehmer: Das waren drei Vizetitel und drei persönliche Bestzeiten, die sich auch bundesweit sehen lassen können. In der M13 lief Jan Langenkamp mit 18:27 in einer Spitzenzeit über die Ziellinie, nur kurz hinter ihm sein Bruder Mats in der M14 (18:44). Aaron Hermenau war mit einer Zeit von 16:50 nicht nur zweiter in der M15, sondern auch im Gesamtlau. „Endlich mal wieder eine gescheite PB“, freute er sich.

Über die Leistungen der drei hätte sich Aufi gefreut, ebenso über die Titel von Pauline und Leo Kleesiek, die für den LAV am Start waren, aber immer auch zu Aufis



Trainingsgruppe mit gehörten. Pauline war mit einer 18:58 die schnellste Läuferin und damit natürlich auch in ihrer Altersklasse, der W14. Und Leo gewann souverän die M12 in der fantastischen Zeit von 17:55. Bei den Zeiten muss man noch berücksichtigen, dass drei enge Wendepunkte eigentlich für Bestzeiten nicht gerade ideal waren.

Beim Erwachsenenlauf am Nachmittag war Sabine Bergmann über die 10-km-Strecke am Start, die sie mit PB in 53:40 absolvierte. Ihr Sohn Nils wurde auf derselben Strecke mit zahlreichen engen Wendepunkten mit PB in 32:33 dritter in der Männerwertung. Super. Auch ihm herzlichen Glückwunsch.

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. Einzige Ausnahme wird dabei der 03. und 10.11. sein, da ich in dieser Zeit im Urlaub bin.

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

Einzel Bewegungstraining und Behandlung nach Feldenkrais

Unser Laufteam-Mitglied Karsten Kraechter bietet unter Beachtung der Hygienevorschriften Einzelübungen und Maßnahmen zur Verbesserung bei Bewegungseinschränkungen, Verspannungen und ähnlichen Problemen an. Die dahinter befindliche Methodik ist die körperbewusstseinsorientierte Arbeit nach Feldenkrais, welche sich durch sanfte Vorgehensweise auszeichnet und positive Effekte auf das neuromuskuläre System als Ganzes hat. Ebenfalls werden positive Effekte auf die Regenerationsfähigkeit nach Training und Wettkampf erzielt. Verletzungen schneller loszuwerden, Verletzungsanfälligkeiten generell zu verringern, wie auch mit mehr Körpergefühl effizienter & leichter laufen zu können sind weitere Schlagworte, die die Möglichkeiten dieser Trainings- und Behandlungsmethode ebenso umschreiben, um letztlich eine gesündere und kontinuierlichere Leistungsentwicklung zu erreichen. Der Zeitbedarf für eine Einheit beträgt ca. 60min. und findet nach Absprache in Einzeltrainings, bzw. -behandlungen statt. Jung und Alt sind gleichermaßen angesprochen! Meldet Euch bei Karsten unter 0162-1953448 und verabredet Euch. Es lohnt sich bestimmt für Euch!

Termine

Winterlaufserie Ippinghausen
Winterlaufserie Ippinghausen
Winterlaufserie Ippinghausen

Sonntag, den 19.12.2021 ab 9.30 Uhr
Sonntag, den 16.01.2022 ab 9.30 Uhr
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