

Liebe Freundinnen und Freunde des Laufteam Kassel, am nächsten Dienstag werden sich unsere neuen Trainer beim Training im Auestadion vorstellen. Wir hoffen, viele unserer Athletinnen und Athleten im Training begrüßen zu dürfen. Der Vorstand wünscht allen Mitgliedern einen besinnlichen ersten Advent. Viel Spaß beim Lauftraining und beim Lesen.

Sandra zur Läuferin des Jahres gewählt



Sandra Morchner vom Laufteam Kassel ist zur Läuferin des Jahres gewählt worden. Die 50-Jährige folgt damit auf ihre Klubkollegin Melat Kejeta, die 2020 gewonnen hatte. Die Sieger gab die Laufveranstalter-Interessensgemeinschaft German Road Races (GRR) bekannt, die den Preis 2021 erstmals zusammen mit dem vom Deutschen Leichtathletik-Verband (DLV) unterstützten Online-Portal „laufen.de“ vergibt.

Morchner ließ in dieser Saison mit aufsehenerregenden Leistungen aufhorchen. Die Läuferin von der Insel Sylt pulverisierte beim Halbmarathon in Hamburg mit neuem Europarekord (1:15:13 Stunde) den bisherigen Deutschen W50-Rekord der Olympiadritten von 1988, Katrin Dörre-Heinig, um mehr als fünf Minuten. Das war bereits Morchners zehnter deutscher Altersklassen-Rekord.

„An Sandra sind wir in diesem Jahr nicht vorbeigekommen“, sagte GRR-Sprecher Wilfried Raatz, dessen Interessensgemeinschaft bereits seit 2004 Straßenläufer mit einem Preis auszeichnet. „Der Sieg von Sandra zeigt auch beeindruckend, wie breit die Läuferzene aufgestellt ist.“ Erst vor fünf Jahren war die Nordfriesin durch den im Oktober verstorbenen Winfried Aufenanger zum ambitionierten Laufen gekommen. Ihrem Mentor widmete Morchner „mit allergrößtem Respekt“ auch die Auszeichnung. „Winfried trägt den größten Anteil an meinem Erfolg. Ohne ihn wären meine Leistungen und Erfolge sicherlich

nicht möglich gewesen. Jetzt sitzt er oben auf der Wolke, schaut herunter und wäre sicherlich mit Stolz erfüllt“, sagte die 50-Jährige, die erst im Oktober vom DLV zum Ass des Monats gewählt worden war.

Neben der Laufteam-Athletin zeichnen GRR und laufen.de am morgigen Freitag unter anderen noch Simon Boch von der LG Telis Finanz Regensburg als Läufer des Jahres und Marathon-Legende Uta Pippig (Lebenswerk) aus.

Quelle: HNA 25.11.2021 SEBASTIAN A. REICHERT

Das gesamte Laufteam Kassel gratuliert Sandra zu dieser tollen Auszeichnung.

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 übernimmt ab sofort Hannes Dieterich. Bitte die Meldungen per Mail an info@laufteam-kassel.de senden oder telefonisch 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

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

Sonntag, den 19.12.2021 ab 9.30 Uhr

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