

Liebe Freundinnen und Freunde des Laufteam Kassel, das Laufteam erweitert sein Trainerteam. Wir begrüßen unsere zwei neuen Trainer und wünschen ihnen viel Erfolg für ihre Aufgaben. Viel Spaß beim Lesen.

Ralf Salzmänn und Reiner Gutschank verstärken Trainerteam



Das Laufteam Kassel stellt die Weichen für die Zukunft. Mit Ralf Salzmänn und Reiner Gutschank kann der erfolgreiche nordhessische Verein zwei erfahrene Läufergrößen als Trainer gewinnen. In Zukunft werden die beiden das Training der Laufteam-Athleten steuern und auch beratend an der Seite stehen. Unterstützt werden sie darüber hinaus von B-Trainer Nikolaj Dorka,

der seine Expertise in die Steuerung mit einfließen lässt. Gerade für junge Athleten und Athletinnen sind direkte Ansprechpartner sehr wichtig.

Ralf Salzmänn wird vor allem den Leistungssport-Bereich des Laufteams betreuen und kann eine Menge Erfahrung weitergeben. Von 1980-1984 wurde Salzmänn fünfmal in Folge Deutscher Meister im Marathon und belegte den 18. Platz bei den Olympischen Spielen in Los Angeles. Mit einer Bestzeit von 2:10h im Marathon und 28:02min über 10000m feierte er Erfolge von denen die meisten Läufer nur träumen. Und auch Reiner Gutschank bringt eine Menge Erfahrung mit. Der ehemalige 29-Minuten Läufer wird sich vor allem der Jugend und dem ambitionierten Hobbybereich widmen. Fünf Länderkämpfe, Post-Europameister und Weltcupteilnehmer 1987 sind nur ein kleiner Teil seiner Erfolgsgeschichte.

Der erste Schritt in eine erfolgreiche Zukunft ist gemacht und der Vorstand und die Athleten des Laufteam Kassel arbeiten unermüdlich daran, den Verein auf feste Säulen zu stellen.

Das Laufteam unterstützt Melat und Sandra bei der Wahl zur Leichtathletin des Jahres 2021 Melat ist bei der Wahl zur Leichtathletin des Jahres 2021 nominiert und Sandra bei den Senioren. Es wäre toll, wenn alle Mitglieder die beiden bei der Wahl unterstützen. Jetzt abstimmen!!

<https://www.leichtathletik.de/news/news/detail/75808-waehlen-sie-ihre-leichtathletin-und-ihren-leichtathleten-des-jahres-2021>

... und konkret auf unseren Bereich bezogen:

<https://www.leichtathletik.de/senioren/senioren-leichtathleten-des-jahres/senioren-abstimmung-2021>

<https://www.leichtathletik.de/nationalmannschaft/auszeichnungen/leichtathleten-des-jahres/abstimmung-2021>

Laufteam Kassel meets Ingos Tiroler Hütte



In gemütlicher Runde trafen sich einige Athleten am Freitagabend (26.11.21) auf dem Weihnachtsmarkt, um den ein oder anderen Glühwein in der Vorweihnachtszeit genüsslich zu verzerrern. Meetingpoint des Abends war Ingos Tiroler Hütte auf dem Königsplatz. Überraschend viele nutzten diese Chance, um sich auch außerhalb des Trainings mal wiedersehen und austauschen zu können. Schön, dass so viele vorbeigeschaut haben, sich viele lustige und amüsante Gespräche ergaben und ein Zusammenkommen auch außerhalb des Trainings (mal ohne Laufschuhe) so dankend angenommen wurde. In diesem Sinne wünschen wir allen Laufteam Mitgliedern und ihren Familien eine schöne, besinnliche Vorweihnachtszeit und freuen uns auf das nächste Event im Laufteamkreise.

Samstagslauf ab Hessenschanze - ein Motivationstext

Der Lauf von der Hessenschanze über Blindenpfad, Erlenloch und Silberbornquelle zurück zur Hessenschanze (ca. 10km) bietet ein abwechslungsreiches Profil und entspricht etwa den

Anforderungen, wie man sie in Nordhessen bei vielen Landschaftsläufen findet. (Die Langversion schließt nach dieser Runde ab Rastplatz Rasenallee den Aufstieg durch den Bergpark hoch zur Löwenburg an und ist 14km lang.)



Zu erwarten sind bei diesem Lauf sowohl ein paar Anstiege, teils knackig, teils schön geschwungen aufwärts drehend, als auch Downhills, die ihrerseits weitgezogen und deshalb nicht ganz so knie- und wadendramatisch sind. Die Strecke führt über Trails und befestigte Forstwege durch den Habichtswald.

Da das Laufteam Kassel verschiedene Kraft- und Konditionsstärken aufweist, wurden auch diesmal Laufgruppen gebildet. Grundsätzlich sind verschiedene Strecken ebenso wie die Einteilung nach Pace möglich, damit jeder die Runde „durchfliegen“ oder „durchlaufen“ kann. Somit bleibt niemand allein zurück und jeder fühlt sich je nach Fitness gut am Berg.

Am Sonnabend bildeten sich drei Gruppen, die zunächst aber gemeinsam die Erwärmungsgymnastik nach Anleitung von Leonardo absolvierten, wobei die Seniorengruppe, die im Anschluss die Runde mit einer Geschwindigkeit von ungefähr 5:40 lief, fast schon übererwärmt war.

Der Lauf selber gestaltete sich dann wie stets. Eine wunderschöne Strecke mit einer moderaten Anstrengung führt zu Stolz und Frohsinn beim gemeinsamen Zusammentreffen an der Hessenschanze (siehe Fotos).

Gruppe 1

14,5k originale Runde. Knapp unter 4:00 Minuten.

Gruppe 2

„Young-guns & Großmeister“. 11k in ca. 4:45 Minuten.

Gruppe 3

Masters-Gruppe. 11 k in ca. 6.00 Minuten.

Save the Date

Kärnten Läufe - 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 oder telefonisch direkt bei Hannes unter 0157 52497581 melden.

Kraft- und Stabilitätstraining 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

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