

Liebe Freundinnen und Freunde des Laufteam Kassel, der Lockdown verlangt von uns weiter ein angepasstes Verhalten. Dies bedeutet für die Läuferinnen und Läufer, dass noch kein geregeltes Training in den Sportstätten stattfinden kann. Zur weiteren Motivation für unsere Mitglieder haben wir uns entschlossen, in den nächsten drei Monaten einen virtuellen LAUFCUP LAUFTEAM KASSEL zu organisieren. Jeder, egal ob Leistungs- Breiten- oder Gesundheitssportler kann daran teilnehmen. Auch für unsere Walkergruppe besteht die Teilnahmemöglichkeit.

Die Ausschreibung für den Laufcup veröffentlichen wir nachfolgend.

Die Regeneration ist ein wichtiges Element für die Entwicklung der Fitness. Ideen dazu könnt ihr aus einem von mir bereits vor 30 Jahren veröffentlichten Artikel entnehmen.

Wichtig ist auch weiterhin, dass ihr gesund bleibt.

## LAUFCUP LAUFTEAM KASSEL

### Ausschreibung 2021

#### Termine und Startzeiten:

Du suchst dir aus, wann du innerhalb der Termine am liebsten starten möchtest.

Die einzige Voraussetzung ist, dass du die gelaufenen Zeiten jeweils sonntags bis 23:59 Uhr per Mail gemeldet haben musst, d. h. am 21.02., 14.03 und 11.04.

#### Termine der Serie:

##### 1.Lauf präsentiert von BKK WIRTSCHAFT & FINANZEN

19.02. - 21.02.2021                      5 km

Bei länger gelaufenen Strecken, runden wir die Zeit auf 5 Kilometer

##### 2.Lauf

12.03. - 14.03.2021                      10 km

Bei länger gelaufenen Strecken, runden wir die Zeit auf 10 Kilometer

##### 3.Lauf

09.04. - 11.04.2021                      21,2 km Halbmarathon

Bei länger gelaufenen Strecken, runden wir die Zeit auf 21,2 Kilometer

#### Die Teilnahme ist kostenfrei!

Die Läuferinnen und Läufer die an allen Läufen teilgenommen und ihre Ergebnisse per Mail zugesandt haben, erhalten wenige Tage nach Beendigung der Laufserie eine Medaille und Urkunde (per Post). Bitte sende uns bei der Übermittlung deines Ergebnisses die Wohnanschrift zu.

**Laufstrecken:**

Du bist dein eigener Streckenplaner!

Du kannst an jedem beliebigen Ort laufen: direkt vor deiner Haustür, auf deiner Lieblingslaufstrecke oder teste eine neue Laufstrecke. Wichtig ist nur, dass die Strecke die richtige Distanz hat.

**Zeitnahme:**

Bei den virtuellen Läufen bist du dein eigener Zeitnehmer.

Tracke deinen Lauf mit der Laufuhr oder einer Lauf-App. Im Anschluss an den Lauf kannst du die gelaufene Zeit per Mail an [info@kassel-marathon.de](mailto:info@kassel-marathon.de) senden. Dafür hast du Zeit bis Sonntag 23:59 Uhr des jeweiligen Startwochenendes.

**Medaille und Urkunde:**

Jeder Finisher, der an allen Läufen der Serie teilgenommen hat erhält eine Medaille und Urkunde. Die Medaille und Urkunde senden wir dir wenige Tage nach Beendigung der Serie per Post zu.

Falls du einen Lauf verpasst hast, kannst du weiter an den einzelnen Läufen teilnehmen, erhältst aber keine Medaille. Eine Urkunde senden wir dir nach Abschluss der Serie aber trotzdem zu.

Finisher bist du, wenn du alle Läufe einer Serie absolviert hast. Wichtig ist, dass du deine gelaufenen Zeiten am Sonntag des jeweiligen Laufwochenendes bis spätestens 23:59 Uhr hochgeladen hast, d. h. am 21.02., 14.03 und 11.04.

**Meldeschluss:**

Einen Meldeschluss gibt es nicht.

**Ergebnisliste:**

Die Ergebnisliste findest du auf der Homepage des Laufteams.

**Service für unsere EAM Kassel Marathon Stützpunkte:**

Den Stützpunkten des EAM Kassel Marathon bieten wir die Möglichkeit an der Teilnahme an der Laufserie an.

**Veranstalter:**

Laufteam Kassel  
Böllpfad 5  
34292 Ahnatal

E-Mail: [info@kassel-marathon.de](mailto:info@kassel-marathon.de)

## KEEP DISTANCE - KEEP RUNNING: WINTER CHALLENGE 2021 von davengo

-Lauft das Laufteam Kassel nach vorne-

Mit der WINTER CHALLENGE 2021 hat davengo nun eine tolle Plattform für eine Laufserie entwickelt. „Unter dem Motto KEEP DISTANCE - KEEP RUNNING erschaffen wir eine zeitgemäße Eventserie für Läufer und Aktive. Mithilfe unserer eigens dafür entwickelten easyrecord App sammelt man Kilometer und kann sich mit TeilnehmerInnen aus ganz Deutschland vergleichen. Dabei gibt es auch den Kampf um Plätze in der Gesamtwertung, die Leistung im eigenen Team oder es geht einfach nur um das Erreichen der ganz persönlichen Ziele“, beschreibt Andreas Dobrawa.

Die WINTER CHALLENGE 2021 startet am 29. Januar und läuft bis zum 14. März. Weitere Folge-Serien sind in Planung.

Zur Aufzeichnung der Kilometer-Leistung benötigt man nur ein Smartphone und die eigens dafür entwickelte easyrecord App von davengo. Nach der Anmeldung über das davengo Portal erhält man umgehend einen App-Code, um sich in der easyrecord App einzuloggen. Jede Etappe muss mindestens 1.000 Meter lang sein, um gewertet werden zu können. Innerhalb des offiziellen Wertungszeitraums können beliebig viele Etappen gelaufen oder gewalkt werden oder man geht einfach nur spazieren. Natürlich gibt es einen offiziellen Ergebnisdienst für die Challenge. Die Gesamtergebnisse werden stündlich aktualisiert.

Besonders attraktiv und ein schöner Reiz für alle zur Teilnahme: In der Challenge können diverse Auszeichnungen gesammelt werden, die direkt in der App zu sehen sind, wie zum Beispiel Meilensteine und Rekorde. Diese können in den Bereichen Persönlich, Challenge Road, Team und Gesamtwertung gesammelt werden.

So gibt Bereiche für aktive Tag, schnellster Lauf, Ausdauer (mindestens 10 km) und von Halbmarathon bis Ultra-Marathon. Die Meilensteine der Challenge Road erreicht man ab 10 km bis 500 km.

Für Teams ist es ebenfalls eine schöne Herausforderung. Wer ist der Early Bird, also der sportliche Frühaufsteher, wer hat das schnellste Durchschnittstempo, wer die längste Distanz absolviert und wer ist der Nachtläufer?

Der Einführungspreis für die Teilnahme an der zeitgemäßen Eventserie für Aktive als virtuelles Lauferlebnis zur gemeinsamen Fitness beträgt für Erwachsene ab 18 Jahren einmalig 9,90 Euro. Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren starten für nur 4,90 Euro.

„Die easy record App mit der WINTER CHALLENGE 2021 von davengo ist wirklich eine tolle Sache und eine hervorragende Motivation für alle, die sich in diesen Zeiten kreativ bewegen wollen, egal ob ambitionierte Athleten und Dauerläufer oder Hobby-Sportler. Wir würden uns sehr freuen, wenn die Mitglieder des Laufteam Kassel dieses Angebot reichlich nutzen“, sagt Marathon-Veranstalter Winfried Aufenanger.

Direkt zur Anmeldung für die WINTER CHALLENGE 2021 geht es [hier](#)



## Auch die Pause ist Training

Marathon-Bundestrainer  
Winfried Aufenanger

Die großen Marathonläufe von Berlin, Frankfurt/M., Karlsruhe, New York u. a. liegen hinter uns. Ein Ansteigen der Teilnehmerzahlen, aber auch ein Anstieg des Leistungsvermögens der Finisher kann positiv vermerkt werden.

Wo liegen die Gründe für diese Entwicklung?

Zum einen sicherlich in der intensiveren Trainingsvorbereitung der Mehrzahl der Teilnehmer, die offensichtlich auch die vernünftigen Relationen zwischen Belastung und Wiederherstellung im Trainingsprozeß zur Leistungssteigerung nutzten.

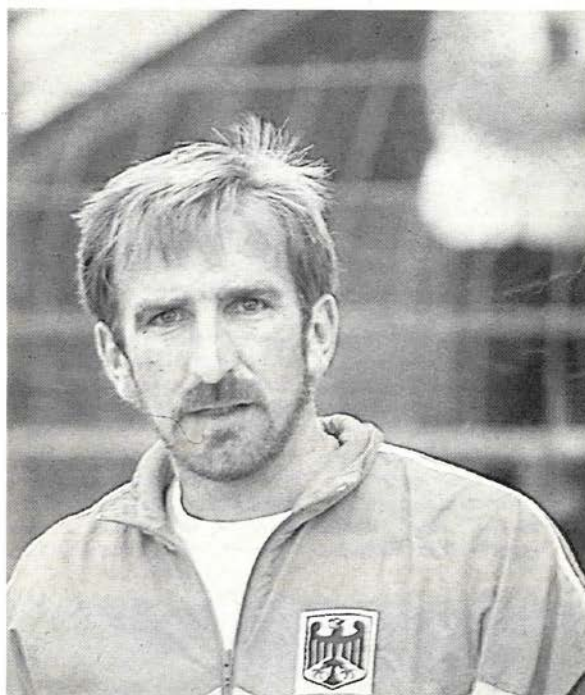
Die Kenntnisse der Anpassungsprozesse bei den Aktiven haben sich erheblich verbessert. Hierzu haben neben der Selbsterfahrung im Training, den Trainererfahrungen und -vermittlungen, die Sportwissenschaftler und -mediziner mit ihren Veröffentlichungen ein gerütteltes Maß beigetragen.

So wissen wir auch viel besser Bescheid, wie die Zeit nach diesen Herbstmarathonläufen oder nach einer Wettkampfphase gestaltet werden sollte.

Natürlich will der Athlet seine blendende Form ausnutzen oder nach einem Mißerfolg erhofft er sich durch eine weitere Trainingssteigerung die gewünschte Bestzeit.

Also warum eine Pause machen, warum kürzer treten?

Unter den Begriffen Leistung und Gegenleistung spielen sich marktwirtschaftliche Gesetzmäßigkeiten ab. Auch der Körper erwartet für seine erbrachte Leistung eine Gegenleistung. Die körperlichen Systeme erwarten für die erduldete Trainingsbelastung eine entsprechende Erholung. Diese Wechselwirkung bringt letztlich den sportlichen Erfolg. In den verschiedenen Trainingsphasen wechseln sich deshalb Belastungen mit mehr oder minder langen Erholungsphasen ab. Wird die Erholung vernachlässigt, können sich Überfor-



zum Thema Regeneration

derungssyndrome einstellen, die das physische und psychische Gleichgewicht betreffen können. Dieses Übertraining ist eine

Überforderung, die auf verschiedene Störgrößen, wie zu hohe Trainingsintensitäten, einseitige Trainingsmethoden, zu viele

Wettkämpfe mit unzureichenden Erholungsphasen oder soziale (berufliche bzw. private) Überlastungen, aber auch durch Fehlernährung entstehen kann.

Übertraining kann sich dann in leichter Erregbarkeit, Schlafstörungen, Gewichtsabnahme, Herzklopfen, Herzstiche oder Herzdruck, Muskelschmerzen oder beschleunigten Ruhepuls u. ä. äußern. Häufig ist der Beginn des Übertrainings nicht zu erkennen, es ist ein schleichtender Prozeß. Man sollte es nicht soweit kommen lassen. Daher erscheint eine entsprechende regenerative Phase im Herbst, nach einer Sommersaison mit einem abschließenden Herbstmarathon, als eine vorbeugend anzustrebende Maßnahme.

Die saisonale Entwicklung des Frankfurter Marathon-Siegers Konrad Dobler soll dies etwas verdeutlichen. Der Münchener kämpfte noch im März mit sich, nach einem Kahnbeinbruch im linken Fuß, die Saison fortzusetzen. Doch nach sechs Wochen Gips erfolgte ein zielgerechter Aufbau auf die Europameisterschaft in Split, auch auf die Gefahr hin, die angestrebte Leistungsfähigkeit nicht mehr zu erreichen. Es klappt dann aber mit der Nomi-





nierung und der 32jährige Polizeibeamte kämpfte sich dann in einer Hitzeschlacht auf einen hervorragenden neunten Platz.

Nach einer kurzen schöpferischen Pause von zehn Tagen begann die Vorbereitung auf den Frankfurt-DB-Marathon. Nun ging es in die vollen. Drei Wochen mit ca. 220 km Trainingsumfang pro Woche folgten, u. a. spulte er mit seinem Freund Martin Grüning die Kilometer in hügeligem Gelände um den Heideort Knesebeck ab. Der kämpferische Auftritt in der Mainmetropole mit Bestzeit und Sieg ist uns allen noch in frischer Erinnerung.

Es läuft doch top! Warum also nicht den nächsten Marathon angehen. Der Münchener hat sich für die Erholungsphase entschieden, denn er weiß, was er seinem Körper, seiner Psyche und seinem Umfeld (Familie) schuldet.

Beruf und Familie erwarten eine streßbereinigende Situation, ein Urlaub kann die geistige und körperliche Regeneration bringen. Spitzensportler planen daher auch ihren Urlaub nicht im Hochsommer, wenn in der Regel eine Wettkampfperiode oder die Vorbereitung für einen Herbstmarathon ansteht, sondern für die Zeit nach dem herbstlichen Höhepunkt. Diese Übergangsphase zwischen Wettkampfperiode und fundamentaler Vorbereitung der kommenden Saison sollte mindestens vier Wochen betragen.

Spätestens durch den Journalisten Robert Hartmann, einem exzellenten Kenia-Kenner wissen wir, daß die Superläufer aus dem afrikanischen Hochland immer zwei Zahlen nennen, wenn



sie nach ihrem Körpergewicht befragt werden: Ihr Wettkampfgewicht und das Vorwettkampfgewicht. Die Differenzen sind teilweise erheblich. Aber auch bei den Kenianern setzt sich immer mehr die Erkenntnis durch, daß die passive Erholung, also keinerlei sportliche Belastung, ein großer Verlust an sportlicher Form bedeutet und einher geht mit einem starken Absinken des konditionellen Zustandes.

Daher sollte die Erholung und damit die Entlastung aktiv gestaltet werden. Durch Reduzierung der Intensität und des Umfanges wird eine körperliche Erholung erreicht. Vielfältig sind die Möglichkeiten der aktiven Betätigung. Man sollte so wenig wie möglich disziplinspezifische Trai-

ningsmittel anwenden. Spielerische Dauerläufe sollten von unspezifischen Übungen prozentual überdeckt werden. Einige Möglichkeiten seien genannt: Ballspiele, Wanderungen, Schwimmen, Radfahren, Bergsteigen, Skirollerfahren etc.

Aber auch die sozialen Ziele sollte man nicht außer acht lassen. Endlich einmal Dinge tun, die vielleicht unter dem sportlichen Training gelitten haben.

Den eigenen Hobbies, der Familie und den Freunden mehr Zeit widmen und dadurch über ein psychisches Regenerieren, eine Motivation für neue sportliche Ziele erreichen.

Diese Zeit sollte auch genutzt werden um körperliche Überlastungserscheinungen, z. B. ortho-

pädisch bedingte Probleme auszukurieren. Der Gang zum Zahnarzt und eine sportmedizinische Untersuchung vor der nächsten Trainingsphase können ebenso wie Planspiele für die kommende Saison, nach entsprechender Saisonanalyse, die nächsten Gipfelstürme vorbereiten.

Gönnen Sie also ihrem Körper eine schöpferische Pause, die nicht unbedingt im Nichtstun bestehen sollte, dann bin ich sicher, daß die Vorbereitung auf den kommenden Frühjahrsmarathon, egal, ob in Kandel, München, Bremen, Hamburg oder bei der Newcomer-Veranstaltung in Hannover positiv verlaufen wird.

*Winfried Aufenanger,  
Weidenweg 21 b, 3501 Ahnatal*

Mit laufendem Gruß  
Winfried