

Liebe Freundinnen und Freunde des Laufteam Kassel, die guten Ergebnisse unserer Athleten beim Lauf in Dresden sollten alle Mitglieder motivieren ihr Training weiter mit großem Ehrgeiz fortzuführen. Des Weiteren stellt uns Dirk Stoll die Bundesliga der Hobbyläufer vor und wirbt um Teilnehmer aus unserem Verein. Beachtet die Trainingszeiten und bleibt gesund.

Dresden war eine Reise wert

Sie hatten alle auf den ersten echten Wettkampf nach einem Jahr hin gefiebert. Für sieben Athlet*innen des Laufteam Kassel war der Intelligence Citylauf Dresden als Einladungsrennen (Invitational Run) am Sonntag eine Chance, Lauf-Atmosphäre live zu genießen. Viel zu lange hatten Training, virtuelle Wettbewerbe und die Sehnsucht auf eine reale Veranstaltung ihr sportliches Leben bestimmt.



Die Fahrt nach Dresden war für Eva Dieterich, Jens Nerkamp, Philipp Stuckhardt, Tom Ring, Dario Ernst, Leonardo Ortolano und Moritz Kleesiek eine Reise wert. Fünf persönliche Bestzeiten

standen am Ende zu Buche. Fast noch mehr überwog die Freude darüber, endlich wieder richtig dabei sein zu können - in einem hochkarätigen Feld über 10 km. Auch wenn die Rennen (zusätzlich gab es noch Halbmarathon und Marathon) natürlich unter strikten Auflagen über die Bühne gingen.

"Es ist ein Anfang und es hat sich einfach gut angefühlt, ein Rennen bestreiten zu dürfen. Danke an die Laufszene Sachsen für diese tolle Gelegenheit", brachte es denn auch Jens Nerkamp auf den Punkt. " Endlich durfte ich wieder an einer Startlinie stehen und die ersten 5km waren echt gut. Dann hat die Gruppe gemerkt, dass sie etwas zu langsam unterwegs ist und das Tempo wurde schneller. Nicht gut für mich, denn dadurch bin ich etwas verkrampft hinterhergelaufen und musste leider viele Sekunden und Platzierungen liegen lassen", sagte der 31-Jährige. Dennoch war er als 23. mit 30:15 Minuten zufrieden, denn wie für die anderen Läufer war es eine Standortbestimmung nach langer Zeit und bei ihm zusätzlich noch längerer Verletzungspause. Knapp über seiner persönlichen Bestzeit blieb auch Philipp Stuckhardt als 47. in 31:14 Minuten. Die zum Teil sehr böigen Verhältnisse auf dem 2,5 km-Rundkurs haben

standen am Ende zu Buche. Fast noch mehr überwog die Freude darüber, endlich wieder richtig dabei sein zu können - in einem hochkarätigen Feld über 10 km. Auch wenn die Rennen (zusätzlich gab es noch Halbmarathon und Marathon) natürlich unter strikten Auflagen über die Bühne gingen.



dabei wohl auch eine Rolle gespielt. Im B-Lauf hatten zuvor die anderen vier Männer des Laufteam Grund zum Jubeln. Tom Ring steigerte seine Bestleistung auf 31:12 Minuten und war in der Gesamtergebnisliste als 46. noch einen Platz vor Philipp Stuckhardt. Leonardo Ortolano durfte kurz hoffen, unter 32 Minuten zu bleiben, aber die Uhr des Veranstalters zeigte 32:01 (78.) an. "Und damit bin ich auch vollkommen happy", betonte Leo schon kurz darauf, schließlich konnte er seine bisherige Bestmarke um 39 Sekunden verbessern und hat damit schon zu einem frühen Saisonzeitpunkt seine eigenen Erwartungen übertroffen. Triathlet Dario Ernst blieb in 32:13 (85.) erstmals unter 33 Minuten, Youngster Moritz Kleesiek lieferte mit 34:11 (122.) ein starkes 10 km-Debüt ab und kam in der MJ U18 auf Platz zwei. Im Team schafften es Jens Nerkamp, Philipp Stuckhardt und Tom Ring auf Platz fünf (1:32:41).

Eva Dieterich sorgt für Furore

Für den Paukenschlag sorgte allerdings Eva Dieterich. Die 21-Jährige machte sich ein paar Tage vor ihrem Geburtstag schonmal selbst das schönste Geschenk und lief als Fünfte bei den Frauen in 33:51 ins Ziel. Damit war sie zweitbeste Deutsche hinter Siegerin Katharina Steinruck (31:59). Mit ihrer Zeit unterbot die Jura-Studentin zugleich deutlich die Norm für die U23-Europameisterschaft. Inwieweit ihre Leistung schließlich für eine Nominierung berücksichtigt wird, hängt wohl auch davon ab, die für Mai geplanten Deutschen 10 km-Meisterschaften in Waida stattfinden. Winfried Aufenanger, Sportlicher Leiter des Laufteam Kassel, steht hier im Austausch mit Bundestrainer Tono Kirschbaum. "Aufi", der in Dresden leider nicht dabei sein konnte, freute sich über das Abschneiden seiner Athleten: "Es war für alle schön, sich wieder unter Wettkampfbedingungen messen zu können. Jetzt müssen wir sehen, wie sich die Lage mit weiteren Veranstaltungen entwickelt, welche Wettkämpfe stattfinden. Evas Leistung war herausragend, aber auch bei den Männern wächst da weiter was heran bei uns."

Unterstützt wurde die Reise nach Dresden von der IMMOVATION AG. Vorstand Lars Bergmann war selbst in Dresden mit dabei und sorgte für entsprechende Motivation der Laufteam-Athleten und Sohn Nils Bergmann (33:19, 114., TV Waldstraße Wiesbaden).

(Fotos: Immoivation AG)

Sandra Morchner auf Sylt zehn Minuten schneller als 2019



Auf ihrer Heimatinsel Sylt absolvierte Sandra Morchner (Laufteam Kassel) den 39. Syltlauf über 33,4 km, der diesmal wieder als virtueller Lauf ausgetragen wurde. "Das Wetter hätte nicht besser sein können. Lief ich 2019 noch 2:12 Std., bei denselben Bedingungen, konnte ich meine Zeit um einiges verbessern", berichtet die 49-Jährige. Die Uhr zeigte 2:02:53, damit war sie diesmal um zehn Minuten schneller.

Bundesliga der Hobbyläufer

Seit Anfang Februar gibt es die „Ballonathon Bundesliga der Hobbyläufer“, die Laufen zum Mannschaftssport macht. Ein Team von 11 Läuferinnen und Läufern (sowie bis zu drei Ersatzspieler, um bei Verletzungen oder vorhersehbarer Abwesenheit auswechseln zu können) bekommt jede Woche 11 Aufgaben, die im Laufe der Woche abgearbeitet werden können: Bestimmte Kilometermengen, eine gewisse Anzahl von Läufen in vordefinierten Zeitzonen oder als „Blindlauf“ (mit Guide) und auch (wie in der zweiten Februarwoche) so und so viele Minuten, in denen im mindestens knöcheltiefen Schnee zu laufen ist. Daneben sind dann Aufgaben wie „Slalom zwischen Autos“, zu bezwingende Treppenstufen (in dem Rahmen bin ich dreimal die Kaskaden rauf und runter), Squats, Planks oder Klimmzüge, aber auch das Überspringen einer gewissen Anzahl von mindestens kniehohen Hindernissen, Balancieren, Plogging (wobei die Einheiten gesammelten Mülls zu zählen sind) und vieles mehr - bis hin zur Beschäftigung mit Trainingskonzepten oder dem Zählen bestimmter Verkehrszeichen.



Fastnachtswache: Laufen im Kostüm

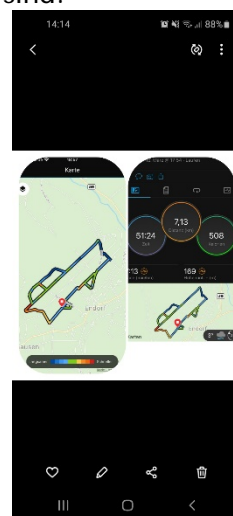
Die Teilnehmer haben jeweils eine „Eigenschaftskarte“, in die jeweilige Lauferfahrung, Energie, Ausdauer und Geschwindigkeit eingehen, so dass Laufanfänger entsprechend günstiger bewertet sind als etwa Spitzensportler. Aus diesen Werten ergeben sich dann die individuellen Anpassungen der Wochenaufgaben für jedes Team - so dass ein Team, welches eher aus Anfängern besteht, etwa weniger Kilometer zu schrubben hat als eines, in dem fünf erfahrene Ultraläufer sind.

In jedem Team gibt es einen Kapitän und einen Torwart, die (neben dem Einbringen eigener Leistungen) die Aufgabe haben, die Aufgaben zu koordinieren - also zu überlegen, wer sich bei welcher Aufgabe gut einbringen kann oder auch zu planen, wer wann bei einem „virtuellen“ Staffellauf startet. Hin und wieder ist es auch notwendig, die Mitglieder des Teams mal wieder anzuschubsen, damit nicht von einem einzelnen Teilergebnis die Nichterfüllung einer Aufgabe abhängt - wenn beispielsweise von acht geforderten Rückwärtsläufen (über eine Mindestdistanz bzw. Mindestdauer) sieben bereits erledigt sind. Denn jede erfüllte Aufgabe zählt als „Tor“.

Im wöchentlichen Vergleich jeweils von drei Teams gibt es dann je nach Toranzahl eine Platzierung - und damit Punkte für die Tabelle - wobei es auch noch für manche Aufgaben Bonuspunkte gibt. Durch den wöchentlichen Wech-



Vor dem "Blindenlauf"



GPS-Malen

sel der Zusammensetzung der Teams tritt jedes Team im Laufe der „Saison“ gegen jedes andere an.

Klingt alles kompliziert - stellt sich aber viel einfacher heraus, wenn man dabei ist (und außerdem gibt es ja auch schon erfahrene Spieler, die helfen können).

Interessiert? Dann melde dich bei mir (pfarrer@kassel-marathon.de). Für die Rückrunde der Season One, die am Ostermontag startet, brauchen wir (und auch andere Teams) noch Verstärkungen.

Dirk Stoll

Torwart im Team „Gemeinsam stark“

Training

Wichtig: Für die Leistungsentwicklung haben wir das Training am Dienstag und Donnerstag im Auestadion um 17.00 Uhr vorgesehen. Die derzeitigen Pandemiebestimmungen sind unbedingt einzuhalten. Das Training soll lediglich allein, zu zweit oder mit den Mitgliedern aus zwei Hausständen, bis zu einer Gruppengröße von höchstens fünf Personen stattfinden.

Termine

09.04. - 11.04.2021

3.Lauf des Laufcup 21,2 km

01.05.2021

DM 10.000 Meter in Mittweida

Mit laufendem Gruß

Winfried