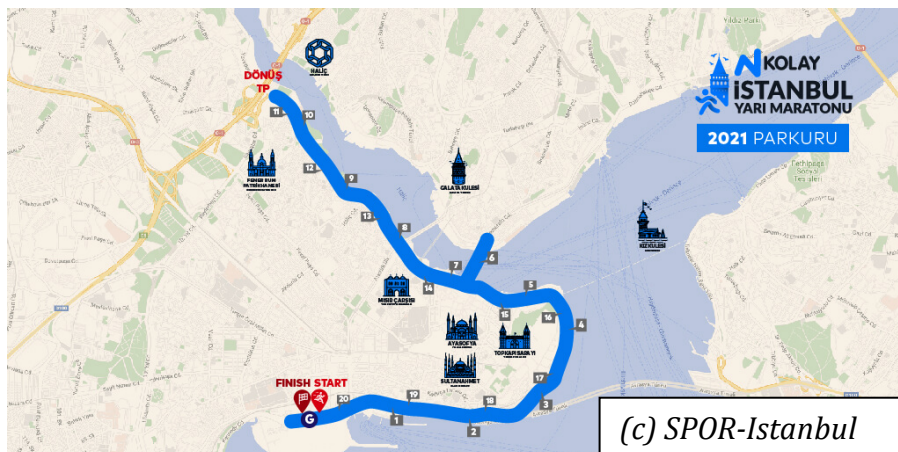


Liebe Freundinnen und Freunde des Laufteam Kassel, viele werden das Osterfest in diesem Jahr anders feiern, als sie es gewohnt sind. Trotz allem wünschen wir Euch eine gute österliche Zeit und Atmosphäre. Wir danken allen Mitgliedern, dass ihr uns die Treue haltet und hinter dem Verein steht. Wir hoffen auf ein baldiges Ende der derzeitigen Ausnahmesituation, um danach mit frischem Schwung weiterzumachen. Wir wünschen allen Mitgliedern und deren Familien frohe Ostern und erholsame Feiertage.

Melat Kejeta startet beim Halbmarathon in Istanbul

Nach Abschluss des Höhentrainings in Äthiopien startet Melat am Ostersonntag, den 4. April beim Halbmarathon in Istanbul. Nach sehr intensiven Trainingseinheiten in den letzten Wochen, freut sich die in Ahnatalerin auf ein spannendes Rennen in einem hochkarätigem Starterfeld bei den Frauen. Melat wird am Freitag nach



Istanbul reisen und dort erwarten sie sehr gute äußere Bedingungen und eine schnelle Strecke an der Küste des Marmarameeres. „Es ist toll, dass die Veranstalter in Istanbul die Möglichkeit bieten, einen Halbmarathon laufen zu können. Nachdem ich eine leichte Verletzung überwunden habe, möchte ich das Rennen zur weiteren Vorbereitung auf das harte Olympische Vorbereitungstraining nutzen. Ich freue mich sehr auf dieses Rennen“, berichtete Melat unter der Woche ihrem Trainer.

Auch in den Medien erfährt das Rennen eine hohe Aufmerksamkeit. Auf runnersworld.de wird z.B. berichtet: *„Mit absoluten Weltklassefeldern wird am Ostersonntag in Istanbul ein Halbmarathonlauf stattfinden. Angeführt werden die Startlisten von den Kenianern Kibiwott Kandie und Brigid Kosgei, dem Halbmarathon-Weltrekordler und der Marathon-Weltrekordlerin. Dies gaben die Veranstalter des Rennens bekannt. Starten werden am 4. April 2021 auch die deutschen Topläufer Amanal Petros (TV Wattenscheid) und Melat Kejeta (Laufteam Kassel).“* Auf der Homepage des Marathons soll ein Livestream angeboten werden. Wir verlinken euch die Seite, konnten dort aber keine genauen Hinweise finden. Schaut am Sonntag einfach mal nach.

N Kolay Istanbul Half Marathon

Nach dem Halbmarathonstart wird Melat zurück nach Ahnatal kommen, um am 17. April an einem international hochklassigem 10 Kilometer Straßenlauf in der „Adidas-Stadt“ Herzogenaurach teilzunehmen und sich dort einem weiteren Leistungstest unterziehen.

Laufteam-Cup: Das große Finale

Der dreiteilige virtuelle Laufteam-Cup ist bislang sehr erfolgreich. 300 Teilnehmer waren jeweils bereits bei den ersten beiden Wettbewerben über 5 km - präsentiert von der BKK Wirtschaft & Finanzen und über 10 km - präsentiert von IMMOVATION AG am Start.

Jetzt geht es ins große Finale. Vom 9. bis 11. April steht zum Abschluss der Halbmarathon an. Der 3. Lauf wird präsentiert von der Raiffeisen Waren GmbH

Startzeit: 9.4. - 11.4.2021

Distanz: Halbmarathon

„Ungewöhnliche Zeiten, erfordern ungewöhnliche Wege. Als langjähriger Partner des Kassel-Marathon war es für uns selbstverständlich, den Halbmarathon im Rahmen des virtuellen Lauf-Cup zu präsentieren“, sagt Benedikt Ehrhardt, Bereichsleiter Konzernmarketing & Digitalisierung bei der Raiffeisen Waren GmbH. Ehrhardt selbst hat die Laufschuhe geschnürt und absolviert die Strecken im heimischen Umland. „Durch den Ausfall regionaler Laufserien und großer Events bietet der Lauf-Cup eine tolle Plattform, um sich gegenseitig zu motivieren und zu messen“, so Katharina Penke, Projektleiterin bei der Raiffeisen Waren GmbH.

Viele Teilnehmer aus den Stützpunkten des EAM Kassel Marathon waren bei den ersten beiden Läufen dabei und sind auch zum dritten Wettkampf herzlich eingeladen. Auch wer bisher noch nicht mitgemacht hat, kann noch einsteigen. Wie bei den Läufen zuvor ist jeder sein eigener Streckenplaner und an jedem beliebigen Ort laufen. Wichtig ist nur, dass die Strecke die richtige Distanz von 21,1 km hat. Bei länger gelaufenen Strecken wird die Zeit auf 21,1 Kilometer abgerundet.



Der PaKa-Cup wird digital



Nachdem sie 2020 leider ausfallen musste, gibt es in diesem Jahr wieder eine Gemeinschaftswertung von EAM Kassel Marathon und dem Paderborner Osterlauf.

Der "PaKa-Cup" 2021 findet allerdings als virtuelle Extrawertung statt, nachdem der Paderborner Osterlauf erneut abgesagt werden musste. Deshalb muss man sich diesmal für diese Wertung auch extra anmelden, um daran teilnehmen zu können.

Dies ist unabhängig von der Anmeldung zum EAM Kassel Marathon, den wir nach wie vor als Präsenzveranstaltung planen.

Der PaKa-Cup ist Teil der Ostersolo-Sportserie, die vom 7CRUN-TEAM und TEAM.digital vom Paderborner Osterlauf organisiert wird und in die auch mehrere andere virtuelle Läufe in diesem Jahr eingebettet sind. Er findet statt vom 3. April bis zum 18. April und vom 18. September bis zum 26. September 2021. In diesem Zeitfenster können ab 5 km über 10 km, Halbmarathon bis Marathon alle Streckenlängen und Zwischendistanzen gelaufen werden.

Eine eigene Competition-Formel wertet nach Distanz, Geschwindigkeit und Höhenmetern mit einem Punktesystem, sodass neben der Geschwindigkeit auch Fleiß belohnt wird.

Der Lauf wird mit der eigenen Laufuhr oder einer Lauf-App getrackt und im Anschluss im Ergebnisdienst unter www.7crunresults.com eingetragen. Eintragungen bis einen Tag nach Serienende sind möglich.

Hier geht es zu eurer Anmeldung:

www.ostersolo-sportserie.de

Weitere Infos findet ihr hier:

www.ostersolo-sportserie.de/ueber-uns/

Weiter geht's mit neuer davengo-Saison

Nach dem Erfolg der "KEEP DISTANCE - KEEP RUNNING WINTER-CHALLENGE 2021" mit der GPS-basierten easyrecord-App von davengo geht es nun mit der neuen Frühjahrs-Sommer-Saison weiter. Das Berliner Unternehmen, mit 500.000 registrierten Nutzern und mehreren Millionen Anmeldungen einer der führenden Anbieter für Zeitmessungen und Anmeldeportale, hat die App nochmal ausgebaut und weiterentwickelt.

Mit den Erfahrungen aus der Premiere startet die Frühjahr-Sommer-Saison mit der easyrecord-App unter dem Motto "Distance Running" Anfang April in die zweite Runde und läuft bis 18. Juli. In diesem Zeitraum können die Teilnehmer Kilometer sammeln und täglich Auszeichnungen erwerben. Als EARLY BIRD, dem täglichen Frühstarter, als LATE NIGHT-Läufer mit dem letzten Lauf des Tages, für das schnellste Tagestempo, die längste Tagesdistanz, oder für einen aktiven Tag und Ausdauer. Darüber hinaus warteten Meilensteine von 10 km bis 500 km darauf, erreicht zu werden. Als Team kann man ebenfalls Auszeichnungen erringen. Beibehalten und erweitert werden auch die gesonderten Auszeichnungen, die nur am Tag der jeweiligen Veranstaltung erlaufen werden können. Neben den Frühjahrsklassikern wie zum Beispiel dem rbb-Lauf am 25. April wird es auch eigene Formate an Feiertagen zum 1. Mai oder zum Muttertag geben.

Den Machern der App ist besonders wichtig: "Uns ist völlig egal, ob gelaufen, gewalkt, gewandert oder gegangen wird. Hauptsache, man bewegt sich an der frischen Luft und hält sich fit. Der klassische Wettkampfgedanke steht bei uns nicht an erster Stelle", betont davengo-Geschäftsführer Andreas Dobrawa.

Jeder Teilnehmer kann ganz entspannt entscheiden, wann, wieviel und was man macht und die Bewegungsart variieren. Der lange Zeitraum bietet die Möglichkeit, sich alles entsprechend einzuteilen. Es ist zudem eine andere Form der Motivation. Einfach raus gehen, noch mal ein paar Kilometer sammeln und auch die Teamkameraden dazu zu bringen, mitzumachen.

Veranstalter von Lauf-Events können auf Anfrage bei davengo mit ihrer eigenen Eventauszeichnung dabei sein.

"Wir hoffen ja alle darauf, dass es bald wieder echte Präsenzveranstaltungen gibt", blickt Andreas Dobrawa optimistisch nach vorn, "ich glaube aber, dass die virtuellen Alternativen weiter Bestand haben werden. Den Veranstaltern können wir dann auf Wunsch einen Hybrid anbieten. Alle, die nicht vor Ort laufen können oder wollen, hätten dann die Möglichkeit, mit der easyrecord-App auf Distanz dabei zu sein."

davengo unterstützt mit der App das Projekt "Jedem Kind seinen eigenen Verein" von Kinderlachen e.V.. Seit 2012 sponsert Kinderlachen bedürftigen Kindern die Vereinszugehörigkeit, deren Familien es aus finanzieller Sicht nicht gestemmt bekommen. Dabei möchte davengo gemeinsam mit den TeilnehmerInnen tatkräftig mithelfen und spendet am Ende der Saison für den jeweils weitesten Meilenstein einen Cent pro Kilometer.

Die Anmeldegebühr für die Teilnahme an der Saison Frühjahr-Sommer 2021 beträgt für Erwachsene ab 18 Jahren einmalig 17,90 Euro. Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren starten für nur 9,90 Euro.

Firmen, Institutionen und Vereine können sich für eine Sammelanmeldung gern an info@distance-running.de wenden.

Weitere Infos [hier](#)

Direkt zur Anmeldung [hier](#)

Der EAM Kassel Marathon verlost fünf Startplätze für die Distance Running Frühjahrs-Sommer-Saison. Einfach bis zum Montag, 5.4.2021, E-Mail mit dem Stichwort "davengo" senden an kommunikation@kassel-marathon.de

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen, die Gewinner werden benachrichtigt.

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. Da die Teilnehmerzahlen im Stadion beschränkt sind, wird alternativ auch der Bereich in der Aue als möglicher Trainingsort einbezogen. 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

Letzte Meldung

Der Elite Marathon in Hamburg wird aufgrund der Corona Pandemie vom Senat der Hansestadt Hamburg nicht genehmigt. Die Absage trifft circa zehn deutsche Spitzenläufer/innen, für die nun eine Woche später eine Ausweichort gesucht wird.

Mit laufendem Gruß
Winfried