

# Jahreshauptversammlung 10.03.2020

Ich begrüße im Namen des Vorstandes alle Mitglieder zur JHV 2020 der Marathonabteilung recht herzlich. Weiterhin begrüße ich Friedrich Heintzemann, Mitglied des Vorstandes vom KSV.

## Top 1 Eröffnung und Begrüßung

Ich stelle fest, das form- und fristgerecht eingeladen wurde. Die Versammlung ist somit beschlussfähig und kann gemäß der Tagesordnung durchgeführt werden. Die Tagesordnung sieht folgenden Ablauf vor.

Top 01 Eröffnung und Begrüßung der Abteilungsleitung

Top 02 Grußworte des Vorstandes

Top 03 Bericht des Abteilungsleiters

Top 04 Bericht des Kassierers

Top 05 Entlastung der Abteilungsleitung

Top 06 **Neuwahl der Abteilungsleitung und Beisitzer**

Top 07 Wahl der Delegierten für die Delegiertenversammlung des KSV

Top 08 Ehrungen

Top 09 Anträge

Top 10 Sonstige

Anträge waren bis zum 29.02.2020 schriftlich beim Vorstand des KSV Baunatal, Abteilung Marathon einzureichen.

Fristgerecht wurden keine Anträge eingereicht.

Verspätet kamen 2 Punkte, die unter Top 09 Anträge behandelt werden.

## TOP 2 Grußworte des Präsidiums

Recht herzlichen Dank für dein Kommen und ich übergebe Friedrich Heintzemann das Wort.

## TOP 3 Bericht des Abteilungsleiters

Einmal im Jahr ist eine Jahreshauptversammlung durchzuführen. Diesmal ist aufgrund unserer Satzung im 3 Jahres Rhythmus der Vorstand neu zu wählen. Mein Vorschlag wäre, in dem Zusammenhang auch die bestellten Beisitzer zu benennen und durch alle Mitglieder aufzustellen. Unter Top 6 werde ich dazu die Einzelheiten erklären.

Als erstes möchte ich mich bei euch bedanken für das zahlreiche Erscheinen. Das ist für mich immer ein Zeichen, das bei unseren Mitgliedern großes Interesse am Geschehen innerhalb unsere Abteilung vorhanden ist.

Einige neue Mitglieder sind heute zum ersten Mal dabei. Zurzeit sind wir **120** Mitglieder. Diese Zahl ist jetzt seit 3 Jahren fast konstant und freut uns natürlich ganz besonders.

Ich möchte euch nochmal das verantwortliche Personal vorstellen.

Der Vorstand besteht aus Petra als stellvertretende Abteilungsleiterin, Lars unserem Kassierer und Schriftführerin ist Ute. Wir sind von euch Mitgliedern gewählt und sind die Dompteure der Abteilung und versuchen ihr einen Rahmen und Richtung zu geben. Uns ist dabei besonders wichtig das Gemeinschaftsgefühl aufrecht zu halten.

Weiter sind wir bemüht, durch Veranstaltungen den geselligen Teil nicht zu kurz kommen zu lassen.

Unterstützt bei verschiedenen wichtigen Aufgaben haben wir bestellte Beisitzer. Unser Internetbeauftragte ist Uwe, der zuständig ist für unsere Homepage. Dazu gehört die wöchentliche Pflege und Aktualisierung der Seite. Im letzten halben Jahr wurde die gesamte Homepage des KSV umgestellt und Uwe hat in über 70 Stunden die Marathon Seite bearbeitet. Sicherung der Bilder und Berichte, Einstellen aller Funktionen usw. Ich weiß nicht, was er im Einzelnen alles gemacht hat, aber das Ergebnis ist sehenswert und ich möchte Uwe dafür meinen besonderen Dank aussprechen.

Der nächste Beisitzer ist Heiko, unser Pressewart, der jede Woche und über alle Läufe und Ergebnisse berichtet. Nachzulesen im Baunataler Blättchen, auf Facebook und unserer Homepage. Heiko, deine Arbeit ist für viele selbstverständlich, aber ich weiß wieviel Stunden du dafür opferst...Dankeschön.

Für die Organisation von sportlichen und geselligen Festen ist unser Orga Team von drei Verantwortlichen zusammengeschrumpft auf eine Person. Unsere Moni... sie ist ein Organisationstalent und bewältigt diese Aufgabe alleine mit Bravur....sie ist heute nicht anwesend, aber ihr Einsatz soll dankend erwähnt werden.

Zu guter Letzt haben wir noch eine Geburtstagsfee, Angelika, die die Grüße und Glückwunschkarten überbringt.

Ich bedanke mich bei diesem engagierten Team.

Herzlichen Dank für euren Einsatz.

Ich komme nun zu zum Trainerteam

Die Trainer, teilweise in Doppelfunktion (also Vorstand und Trainer) stehen Lars, Stefan, Uwe, Tobias und ich zur Verfügung. Petra und Heiko sind ausgebildet zum Laufbegleiter und unterstützen ebenfalls das Training. Ich möchte nochmal offiziell eine neue ausgebildete Trainerin vorstellen. Silke „springt ins Bild“ und verstärkt das Trainerteam und hat ihr Können bereits beim Trainingslager bewiesen. Sie ist auch eine engagierte Trainerin in der Halle und wird verstärkt beim Hallentraining von Jochen, Heike und Angelika.

Danke für euer Engagement.

Sicher habt ihr schon gemerkt, das Uwe sich zurückgezogen hat. Er hat mir vor ein paar Tagen offiziell mitgeteilt, dass er aus privaten Gründen sich vom Trainingsbetrieb verabschiedet und nicht mehr zur Verfügung steht. Uwe besten Dank für deine Tätigkeiten in der Vergangenheit. Als Internetbeauftragter würde er weiter zur Verfügung stehen.

Jetzt komme ich zu den wichtigsten Personen...EUCH !!

Ohne euch alle wäre die Abteilung nicht existent. Wir im Vorstand und die Trainer sind nur für die Rahmenbedingungen zuständig. Ihr seid die Sportler, die Läufer und Läuferinnen, die sich in der Abteilung wohlfühlen und Spaß am Laufen haben sollen.

Ihr repräsentiert damit auch unsere Sportart und unseren Verein bei vielen Veranstaltungen in der Region und darüber hinaus.

Ich möchte mal ein paar Denkanstöße geben....

Sind wir nicht alle in einem Verein, weil das Laufen gemeinsam viel schöner ist.

Sind wir nicht auch im Verein, weil wir gemeinsam trainieren wollen.

Sind wir nicht froh, dass man gemeinsam an Veranstaltungen teilnimmt und Spaß miteinander haben.

Mir fällt immer mehr auf, das sich im Verein und nicht nur da, sondern auch in der Gesellschaft der Individualismus sich breit macht....jeder hat eigene Ziele. Das ist jedem sein gutes Recht und soll auch nicht unterdrückt werden.

Was wir früher in gemeinsamen Trainingseinheiten trainiert haben, findet immer häufiger parallel in kleinen Trainingsgruppen statt. Begründet wird das immer mit einem Trainingsplan, der eingehalten werden soll.

Ich möchte jetzt keine Vorwürfe machen, sondern die positiven Aspekte erwähnen, die eine Teilnahme an der normalen Trainingswoche darstellen.

Das wöchentliche Training legt den Grundstein für die Grundlagenausdauer.

Wer dann einen Trainingsplan hat, hat zusätzliche Einheiten und verfolgt sein persönliches Ziel.

Die normale Trainingswoche:

Dienstag... Lauf ABC und Intervalltraining

Freitag... Lauf mit kleinen Steigerungen, anschließend Hallentraining

Sonntag... langer langsamer Lauf

Das Dienstagstraining und das Sonntagstraining haben dabei einen besonderen Stellenwert.

Das Lauf ABC fördert den richtigen Laufstil. Auf die Wichtigkeit der allgemeinen Beweglichkeit wurde beim Trainingslager durch den Referenten hingewiesen. Sie bewirkt auch eine Verbesserung der Laufleistung.

Sonntags ist ein langsamer langer Lauf. Wobei die Betonung auf „langsam“ liegt.

Was ist langsam? Das ist fachmännisch Tempo GA1 und allgemein gesagt langsamer als sein individuelles Wohlfühltempo.

Das ist anstrengend, macht einen aber auf Dauer schneller.

Es wäre also gut, wenn alle an diesen Einheiten teilnehmen würden.

Wenn aber in extra Gruppen trainiert wird, fehlt der Kontakt zu den Trainern. Falsches Training kann nicht erkannt werden und Hinweise oder Korrekturen sind kaum möglich.

Weil viele einen Trainingsplan haben, suchen wir schon für die Sonntagsläufe flache Strecken aus. Dann können die Mehrkilometer davor oder danach gelaufen werden. Diesen Kompromiss zwischen Trainingswoche und persönlichen Trainingsplan bieten wir an und hoffen, dass die Dienstag- und Sonntagstermine mehr angenommen werden.

Überlegt es euch und denkt an die Frage...

Sind wir nicht alle in einem Verein, weil das Laufen gemeinsam viel schöner ist.

Auch wir Trainer müssen in uns gehen und fragen...warum haben wir uns ausbilden lassen. Es sollte jedem Spaß machen, wenn er die sportlichen Fortschritte eines jeden Läufers oder Läuferin sieht.

Vielleicht muss man den Vorteil wieder neu erkennen.

## **Ich komme jetzt zum sportlichen Jahresrückblick...**

### **1.Folie Bilder**

**20.01.** 3.Lauf der Winterlaufserie Ahnatal Roland und Manuel

**22.06.** „Baunatal rennt“ ...Getränkestation im Ziel. Gemeinsam stellte die Marathonabteilung eine gelungene Veranstaltung für 441 Teilnehmer auf die Beine.

**24.08.** Zum traditionellen Sommerfest trafen sich viele Mitglieder und Angehörige der Marathonabteilung im Landgasthaus Unteres Firnsbachtal.

**Immer** lächeln beim Lauf....Moni macht es vor

**22.06.** Prost bei „Baunatal rennt“ *An dieser Stelle mein Dank an euch... ihr fleißiger Helfer beim Aufbau, Abbau, Zeitmessung, Streckenposten, Kuchenverkauf, Bratwurststand und ... und ...und....*

*NUR GEMEINSAM KÖNNEN WIR DAS SCHAFFEN.*

**Einer** der vielen Sonntagsläufe

**22.06.** unser Stadionsprecher Manuel bei „Baunatal rennt“

**24.08.** Begrüßung beim Sommerfest

**27.07.** Sven in Bad Pyrmont bei einem seiner vielen Marathons

**22.06.** nochmal „Baunatal rennt“ mit Helfern

**Drei** strahlende Teilnehmer

### **2.Folie Bilder**

**17.03.** Lars beim Syltlauf

**07.06.** Annette in Heiligenrode NHC Lauf

**03.06.** Stützpunkteröffnung in diesem Raum

**28.04.** Hamburg Marathon

**Mike** in Aktion

**23.03.** Eschwege NHC Lauf Roland, Moni und Reno

**20.04.** Silke beim Osterlauf in Rotenburg

**20.04.** am gleichen Tag Osterlauf in Paderborn... Jan, Moni und ich

**23.03.** Eschwege NHC Lauf Eva, Manuel, Heiner und Gerd

**22.06.** Nachwuchsläuferin Luisa mit Papa Uwe in Baunatal

**07.04.** HM in Berlin.... Moni, Annika und Thomas

### **3. Folie Bilder**

**23.08.** Ahneparklauf mit Norbert und Heiko

**25.08.** Jan beim Burgwald Marathon

**Nov** Barbara und Petra bei der Weiterbildung und Silke mit C-Trainerlizenz

**15.06.** Stifserjoch Marathon mit fast 2.500HM Sven und Heiner im Ziel

**08.09.** Marathon in Münster mit Namik, Manuell und Lars

**05.05.** Prag Marathon mit Stefan, Tobias und Ewelina

**26.07.** Alexander beim Mitternachtslauf in Heiligenhafen

**04.08.** Wolfgang als ältester Teilnehmer beim Frankfurt Triathlon Mitteldistanz

**11.08.** Gruppenbild vor dem Testlauf zum Kassel Marathon

### **4. Folie Bilder**

**19.09.** Manuell bei einem seiner vielen Treppenläufe in Rottweil beim 246m hohen ThyssenKrupp Turm

**15.09.** Senioren EM in Venedig mit Mike und Isabel

**19.10.** Thomas und Christina beim Panoramalauf in Niedenstein

**13.10.** Gruppenbild der HM Teilnehmer in Köln

**01.12.** Valencia Marathon mit Guido und Heiner

**29.09.** Berlin Marathon Reno mit Maskottchen Michel Descombes aus Paris

### **5. Folie Bilder**

**15.09.** Kassel Marathon Begrüßung durch die Bürgermeisterin Silke Engler

**15.09.** toller Zieleinlauf von Melli und Markus...das Bild war eine Zeitlang Startbild auf der EAM Kassel Marathon Seite

**15.09.** auch einige Walker Teilnehmer mit ihrem Trainer Heiko waren am Start

### **6. Folie Bilder**

**31.12.** Silvesterlauf in Kaufungen Motto war Hippies und Minions

**31.12.** mit diesem tollen Auftritt waren wir sogar in der HNA

**31.12.** Manuell ist jetzt auch in Hessen sehr präsent.... Denn er ist groß auf dem Hessischen Laufkalender auf dem Deckblatt

## **Ergebnis 2019 Nordhessencup**

**19.10.** Die Nordhessencup-Saison fand in Wolfhagen mit den Siegerehrungen einen würdigen Abschluss. 6 Athleten der Marathonabteilung schlossen ihre Laufserien erfolgreich ab.

5 x Kombiwertung und 1 x 20 km

Kombi	Manuel Allschinger	<b>1. M40</b>
	Roland Schröder	2. M50
	Mario Lopez	3. M55
	Jürgen Dietzel	3. M65
	Eva Lassak	<b>1. W60</b>

---

20km	Heiner Jatho	2. M45
------	--------------	--------

## **Bilanz des Jahres 2019**

Wir kommen jetzt zur Auswertung der besten Läufer und Läuferinnen 2019

Die besten „**Kilometerfresser**“ sind:

	Name	Wettkampf km	Anzahl Start's
1.	Sven Grebe	<b>693</b>	16
2.	Heiner Jatho	<b>459</b>	17
3.	Mario Lopez	<b>336</b>	19
4.	Alexander Keller	<b>332</b>	24
5.	Manuell Allschinger	<b>307</b>	<b>35</b>
6.	Roland Schröder	<b>274</b>	24
7.	Namik Sarikaya	<b>263</b>	6
8.	Mike Bornschein	<b>252</b>	25
9.	Uwe Neudert	<b>224</b>	8
10.	Jan Röper	<b>221</b>	8
1.	Isabell Bornschein	<b>168</b>	<b>24</b>
2.	Michaela Freitag	<b>117</b>	8
3.	Annette Krug	<b>117</b>	8

4.	Ewelina Chlodek-Juraszczyk	<b>105</b>	14
5.	Eva Lassak	<b>104</b>	9
6.	Melanie Brede-Paul	<b>84</b>	3
7.	Christina Kloß	<b>76</b>	4
8.	Sandra Walter	<b>71</b>	4
9.	Kerstin Wolff	<b>60</b>	3
10.	Thorgit Tarnow	<b>55</b>	3

Insgesamt ergibt das für die Abteilung Marathon:

7 x Ultra, also weiter als ein Marathon

67 x Marathon 42,2 km

5 x Langstrecke 30 km

86 x Halbmarathon 21,1 km

Und viele 20, 10 und 5 km Läufe

Insgesamt waren es **91** Wettkämpfe mit insgesamt **8.124 Km**

→ etwas weniger als im letztes Jahr.

Mein Jahresbericht ist nun zu Ende.

Ihr habt eben erfahren, was wir in 2019 gemeinsam oder in kleinen Gruppen oder als Einzelkämpfer alles erlebt haben. Wenn ich nicht jeden erwähnt habe, nehmt mir das bitte nicht übel. Es sind so viele tolle Leistungen gewesen und im Einzelnen jederzeit nachlesbar auf unserer Homepage.

Herzlichen Glückwunsch an jeden einzelnen ... und Dankeschön für eure Aufmerksamkeit.

Top 04 Bericht des Kassierers

- Lars dein Part

Top 05 Entlastung der Abteilungsleitung

- Abstimmung alle Mitglieder

Top 06 Wahlen

- Vorstand
  - AbtLtr :
  - Stellv AbtLtr :
  - Kasse :
  - Schriftführung :
- Beisitzer
  - Presse :
  - Internet :
  - Orga :

Top 07 Wahl der Delegierten für die Delegiertenversammlung des KSV am 03.06.

1. Delegierte:

2. Delegierte:
3. Delegierte:
4. Delegierte:

#### Top 08 Ehrungen

Bereits am 28.02. wurden im Rahmen der Sportlerehrungen Meli, Ernst, Mike und Isabel beim KSV Baunatal ausgezeichnet. Ich habe das noch mal für euch festgehalten. Wofür könnt ihr hier nachlesen.

Ich übergebe jetzt das Wort an Friedrich Heintzemann für weitere Ehrungen.

- Ute Wiesner                      15 Jahre KSV
- Jürgen Dietzel                    HM Meisterschaft HM 2.M65 1:59:19Std Bad Hersfeld

#### Top 09 Anträge

Verspätet wurden eingereicht:

- Sven:              Vereinstrikot
- Alexander:      Physiotherapie

#### Top 10 Sonstiges

##### **Termine 2020:**

28.02.-01.03.	Trainingswochenende ... Dankeschön und Geschenke
03.06.2020	Delegiertenversammlung KSV
21.08.2020	Sommerfest
05.09.2020	Baunatal rennt
20.09.2020	EAM Kassel Marathon
11.10.2020	Abschlussfahrt Bad Hersfeld Lollslauf
31.12.2020	Silvesterlauf Kaufungen

#### Teilnahme am NHC:

Schön wäre eine größere Beteiligung an den NHC Läufen. Ihr braucht ja nicht die ganze Serie laufen. Es gibt 18 Läufe. Erstens finden alle Wettkämpfe in unserer Region statt. Zweitens gibt es 5Km, 10km und 20km Strecken, sodass für jeden etwas dabei ist. Drittens kann man die Läufe in seinen Trainingsplan einbauen. Viertens, und das ist der wichtigste Punkt.... Es macht Spaß, man kann sich gegenseitig anfeuern und hinterher in gemütlicher Runde die Siegerehrung verfolgen und leckeren Kuchen oder Würstchen essen.

Überlegt es euch... wie gesagt... man kann auch ab und zu teilnehmen und kommt dann eben nicht in die Gesamtwertung. Früher waren das immer tolle kleine Highlights für die ganze Abteilung. Das Startgeld beträgt nur 6,50 EURO pro Lauf.

#### Änderung:

**Neuer Termin:      Warburg nicht am 04.04. sondern am 03.10.**

**Streichung:            Obervorschütz am 22.09. fällt aus**

#### Freiwillige Mitverantwortliche für „Baunatal rennt“

- Aufbau Stadion
- Aufbau Strecke
- Verpflegungsstand
- Zeitmessung
- Anmeldung und allgemeine Organisation
- Stadionsprecher/-in

*1. Besprechung am 22.04.*