

# LAUFGEMEINSCHAFT KAUFUNGEN E.V.

Verein für Laufsport und Leichtathletik



## 47. Frühjahrsvolkslauf der LG Kaufungen

### *Kuchenspenden und Helfer gesucht!*

AM 13. APRIL 2019 FINDET WIEDER UNSER ALLJÄHRLICHER VOLKSLAUF IM LOSSETAL-STADION STATT (ORGALAUFLAUF AM 12.4.19, AB 18 UHR). UM ALLE LÄUFER UND ZUSCHAUER MIT KUCHEN VERSORGEN ZU KÖNNEN, BITTEN WIR UM EURE UNTERSTÜTZUNG.



**BITTE BACKT UNS EINEN  
KUCHEN!**



DER ERLÖS AUS DEM KUCHENVERKAUF WIRD FÜR UNSERE KINDER VERWENDET (SPORTGERÄTE, VEREINSLAUF-POKALE, WEIHNACHTSFEIERN USW.). DER KUCHEN KANN VOR DER VERANSTALTUNG AM STADION ABGEGEBEN WERDEN.

NEBEN DEN KUCHENSPENDEN WERDEN AUCH NOCH **HELPER FÜR STRECKENPOSTEN** SOWIE **HELPER FÜR DAS KÜCHEN- UND VERKAUFSTEAM** GESUCHT.

***Vielen Dank!***

## 33333 Meter.....Syltlauf 17. März 2019,

die beste Möglichkeit Sylt an einem Tag von Hörnum nach List zu erlaufen und in vollen Zügen die wunderbare Natur mit Ihren Dünen, Sand, Meer und Wind zu erleben.

Susanne, die ihren allerersten langen Lauf vor sich hatte, und ich standen am Morgen mit ca. 1000 weiteren Teilnehmern am Start des 38. Syltlaufes, der mit einem Kanonenschlag eingeläutet wurde.

Die ersten 10 Kilometer führten uns durch eine schnurgerade Dünenlandschaft, die, dank eines anhaltenden Süd-West-Windes, an uns vorbeiflogen. Bei Kilometer 16 erreichten wir Westerland. Das Meer und das Publikum begrüßten uns mit tosendem Applaus und trugen uns weiter bis nach Wenningstedt. Selbst eine kleine Kaufunger Fan-Gemeinde, die extra am frühen Morgen aus Nordhessen anreiste, war mit dabei und begleitete uns bis ins Ziel.

In Kampen tauchten wir mit einem letzten Blick auf den Leuchtturm und das Meer, für die letzten 10 Kilometer in die Landschaft des Klappholtals ein. Es galt noch mal Gas zu geben und gemeinsam mit den anderen Läufern durch das Tal zu fliegen, auch wenn die Beine so langsam eine Pause wünschten. Die 400 Meter lange Zielgerade empfing uns mit ordentlich Gegenwind, doch der Stadionsprecher, unser Fanclub und der Ausblick es gleich geschafft zu haben, mobilisierte unsere letzten Ziel-Reserven. Mit einer Rose und Medaille in der Hand, war die Anstrengung nach kurzer Zeit vergessen. Ein breites Grinsen prägte sich an diesem Tag dauerhaft in unser Gesicht.

In fröhlicher Runde genossen wir beim Gosch Fisch & Friesengeist und feierten unseren Sieg.

Sylt wir kommen wieder....(-:

Einen besonderen Dank gilt unserem Turniermanager Stefan, der uns zum Start gefahren und die letzten 8 Kilometer als Zugläufer mit eingestiegen war.

Susanne Grizwa und Astrid Volland





Gut gelaunt vor dem Start...



...und im Ziel! Astrid 3:06:00 Stunden & Susanne 3:50 Stunden



Der "Fanclub"

## Eschweger Volkslauf am 24.3.2019

Zum Nordhessencup-Saisonaufakt in Eschwege war die LG Kaufungen gut vertreten. Am 23. und 24. März starteten bei bestem Laufwetter 22 LG-Läufer "rund um die Leuchtberge".

### 1km

Platz	AK	Name	Zeit
16.	KU10	Schanze, Ben	05:18

### 5km

Platz	AK	Name	Zeit	
1.	M30	Christmann, Julian	19:45	Orgalauf
3.	M45	Schmitto, Jerry	20:37	
1.	M45	Beume, Sven	21:40	Orgalauf
3.	MJU16	Engelhardt, Josua	22:26	Orgalauf
4.	WJU20	Nitschke, Luisa	23:19	
1.	M60	Lorenz, Rudolf	24:35	Orgalauf
3.	M60	Christmann, Jürgen	24:57	
4.	W20	Grunwald, Céline	26:06	
3.	M40	Schanze, Jörg	27:11	
2.	W30	Grunwald, Sara	27:13	Orgalauf
7.	M50	Paul, Jürgen	29:12	Orgalauf
3.	W35	Knauf, Nadine	30:57	
1.	M70	Ziegler, Bernd	31:20	

### 10km

Platz	AK	Name	Zeit	
1.	M60	Schröder, Karl-Peter	43:01:00	
1.	M40	Lüers, Andreas	46:42:00	Orgalauf
1.	W40	Alpermann, Johanna	48:17:00	
2.	W40	Volland, Astrid	49:31:00	
4.	M60	Christmann, Jürgen	51:42:00	Orgalauf
2.	W50	Hein, Ursula	59:55:00	Orgalauf
5.	W50	Pingel, Doris	01:04:32	
9.	W40	Bohlen, Christina	01:04:38	

### 20km

Platz	AK	Name	Zeit
1.	W35	Hempel, Ines	01:59:02



## Ehrungen

Im Rahmen der Jahreshauptversammlung wurden Elke Schellenberg, Rita Liese, Dirk Bandowski, Reiner Gutschank und Jürgen Christmann für ihre langjährige Vereinsmitgliedschaft geehrt.

*Herzlichen Glückwunsch!*



## Sparkassen Grand Prix 2018

Beim Sparkassen Grand Prix 2018, dessen Siegerehrung am Samstag den 23.3.19 stattfand, konnten zwei junge Leichtathleten der LG Kaufungen die Ehrung für ihre erfolgreiche Teilnahme entgegen nehmen.

Martin Korff M13 und Paul Steffek M11 erhielten mit Urkunde und Sportmedaille noch eine Sporttasche als Präsent der Kasseler Sparkasse.



Paul Steffek mit Trainerin Uschi Hendrich

### Einladung

zur

### Familienwanderung am 1. Mai 2017

Los geht's ab 10 Uhr am Lossetalstadion. Wir wollen gemeinsam wandern und anschließend wird am Vereinsheim - nach guter Tradition - gemeinsam gegrillt.

**Wir freuen uns auf einen schönen Tag!!**





## Vereinsläufe 2019

Es sind 3 Läufe nötig, um einen Pokal zu erhalten. Alle weiteren Teilnehmer erhalten Urkunden. Es werden 5 Läufe angeboten.

## Streckenlängen

10.00 Uhr Jahrgang 2016 und jünger	200m
10.03 Uhr Jahrgang 2014 und 2015	200m
10.06 Uhr Jahrgang 2013	400m
10.10 Uhr Jahrgang 2012	400m
10.15 Uhr Jahrgang 2010 und 2011	1000m
10.20 Uhr Jahrgang 2008 und 2009	1000m
10.25 Uhr Jahrgang 2004 bis 2007	2000m
10.35 Uhr Jahrgang 2003 und älter	6 km
10.35 Uhr Jahrgang 2003 und älter	10 km

## Termine: Tannenhütte (Königsalm)

~~17.03.2019~~; 05.05.2019, 23.06.2019, 18.08.2019



## TERMINE

30.03.19	NHC Warburg
06.04.19	3-Berge-Lauf, Haina-Dodenhausen
07.04.19	NHC Hofgeismar
12.04.19	Orgalauf Kaufungen (NHC)
13.04.19	<b>NHC: 47. Volkslauf der LG Kaufungen</b>
20.04.19	Rotenburger Osterlauf (NHC)
05.05.19	2. Vereinslauf der LG Kaufungen



## TRAININGSZEITEN

### Kinderturnen

[Dienstag: 16:00 – 17:30 Uhr in der Haferbachhalle]

### Kinderleichtathletik | Spiel und Spaß

[Montags 16:30-18:00 Stadion (Sommer), Montag 16:00-17:30 IGS Halle (Winter)]  
[Mittwoch 16:30 Uhr – 18:00 Uhr, Lossetalstadion ganzjährig]

### Kinderleichtathletik | Nach dem Konzept des DLV

[Montag: 17:00-18:30 Uhr Winter: IGS, Sommer: Lossetalstadion]  
[Mittwoch 16:30 Uhr – 18:00 Uhr, Lossetalstadion ganzjährig]  
[Donnerstag: 16:00 – 17:30 Uhr Lossetalhalle ganzjährig]

### Leichtathletik

[Montag: 18:30-20:00 Uhr, Winter: IGS, Sommer: Lossetalstadion]  
[Mittwoch: 18:00 – 19:30 Uhr, Lossetalstadion ganzjährig]  
[Donnerstag: 17:30 – 19:30 Uhr, Lossetalhalle ganzjährig] **Lauftraining (Kinder und Jugendliche)**

[Montag: 17:30 – 19:00 Uhr, Lossetalstadion]  
[Mittwoch: 17:30 – 19:00 Uhr, Lossetalstadion] **Lauftreff (Erwachsene)**  
[Mittwoch: 17:30 Lossetalstadion ganzjährig]

### **(Nordic -) Walking**

[Montag: Gruppe 1 ab 08:30 Uhr, Naturfreundehaus]  
[Montag: Gruppe 2 ab 18:00 Uhr, Lossetalstadion]  
[Freitag: ab 08:30 Uhr, Fortgeschrittene]

### **Fitness, Gymnastik**

[Donnerstag: 19:00 – 20:00 Uhr, Lossetalhalle (Winter), 18:00 – 19:30 Uhr, IGS Halle (Sommer)]

### **Sportabzeichen**

nach Vereinbarung Tel. 1320 Horst Liese

**Ansprechpartner für Fragen:** Sara Grunwald, 2.vorsitzender@lg-kaufungen.de

**In den Schulferien findet grundsätzlich kein Training statt. Das Wintertraining ist die Zeit zwischen Herbst- und Osterferien, das Sommertraining beinhaltet die Zeit zwischen Oster- und Herbstferien.**

Trainingszeiten finden sie auch im Internet unter <http://verein.lg-kaufungen.de/zeiten.php>.

### **SPAß AUSSER DER REIHE**

Anregungen und Wünsche nimmt Christine Assmuth (Tel. 5859) gern entgegen.

### **LAUFGEMEINSCHAFT KAUFUNGEN IM INTERNET**

Aktuelle Fotos von Läufen und Sportfesten findet Ihr unter

[www.lg-kaufungen.de](http://www.lg-kaufungen.de)

[www.silvesterlauf.eu](http://www.silvesterlauf.eu)

 [www.facebook.com](http://www.facebook.com)

Ein Info-Kasten der Laufgemeinschaft mit Informationen, Terminen und Ergebnissen befindet sich im Lossetal-  
Stadion am Vereinsheim.

### **SPORTBEKLEIDUNG**

Ansprechpartner sind Horst und Reinhild Liese, Tel. 05605-1320.