

LAUGEMEINSCHAFT KAUFUNGEN E.V.

Verein für Laufsport und Leichtathletik



1. Seenländer Ultra Trail 146 Kilometer am 27.04.2019

[Bericht: Dirk Bandowski] Es war mein erster Traillauf über 100 Km. Und auch der erste, der doch so einige anspruchsvollere Trailpassagen bzw. technisch anspruchsvollere Bodenuntergründe zu bieten hatte. Der Veranstalter führte diesen Lauf zum ersten Mal durch. Wir waren somit auch eine Art Probedurchlauf. Die Teilnehmerzahl hat er auf um die 30 begrenzt, 32 starteten dann. An der Gesamtorganisation war nichts auszusetzen, ganz im Gegenteil. Nach dem Zieleinlauf stand uns auch die ganze Nacht hindurch ein Schwimmbad, Whirlpool und Sauna zur Verfügung. Start und Ziel waren nämlich das Strandhotel Seehof in Langlau. Circa alle 12 Kilometer gab es einen Verpflegungspunkt.

Ab mittags sollte es regnen, die Temperaturen waren mit 14, in der Nacht mit 7 bis 8 Grad angesagt. Der Regen kam so nicht, bis Km 90 war es eher sonnig und sehr angenehm zu laufen. Landschaftlich war der Lauf ein echter Hingucker. Ich konnte mich an Wald und Natur gar nicht satt sehen. Die Strecke verläuft auf dem Wanderweg "Der Seenländer" im Fränkischen Seenland und hat auf den 146 Km, 1720 Höhenmeter. Wie ich bereits vermutet hatte, war der Weg zwar insgesamt gut ausgeschildert, für LäuferInnen gab es aber hier und da einige Fallstricke zum Verlaufen. Niemand verlief sich nicht mal. Bei mir waren es am Schluss ziemlich genau 150 Km/1800 Hm. Das hielt sich im Rahmen. Trotzdem war es für den Kopf anstrengend, immer damit rechnen zu müssen, sich gleich eventuell wieder zu verlaufen, beziehungsweise auf die Suche nach dem nächsten Wegschild zu gehen. Dem Veranstalter wurde von den Behörden nicht erlaubt zusätzliche Markierungen auf dem Boden, oder Leuchsticks für die Nacht anzubringen. Nach dem Lauf meldeten wir ihm aber zurück, das er für das nächste Jahr an einigen Stellen unbedingt nacharbeiten muss.

So ab Km 50 merkte ich das die Einlagen in meinen Schuhen mit vorderer Pelotte doch nicht genügend lang eingelaufen waren. Ein Druckschmerz baute sich langsam auf. Vor dem Lauf haben wir eine Tasche gepackt, die zu Km 93 gefahren wurde. Dort konnten wir Wechselsachen und Dinge für die Nacht, z. B. Stirnlampe, deponieren. Ich hatte auch andere Schuhe mit zusätzlichen Einlagen in der Tasche. Mein Plan war nun bis Km 73 mit den Einlagen weiterzulaufen, sie dort aus den Schuhen zu nehmen und die restlichen 20 Kilometer ganz ohne Einlagen zu laufen. Das birgt zwar ein gewisses Risiko sich dadurch ein anderes Problem in die Beine zu laufen. Auf den Ultrastrecken jenseits der 100 Km läuft man aber im Jetzt und nicht im Nachher. Nachher kann so vieles sein. Das bearbeitet man dann wenn Nachher Jetzt ist. Natürlich mit einer gewissen Nutzen-/Risikoabwägung. Bei Km 62 war der Druckreiz in meinem Gehirn aber so präsent, dass ich die Einlagen schon hier raus nahm. Was für eine Erleichterung.

Bei Km 90 brach ein leichtes Sturmtief mit starken Regen, Graupel, Windböen und einem Temperatursturz über uns herein. Zum Glück waren es nur noch 3 Km bis zu dem Kuhstall, wo unsere Taschen deponiert waren. Ein Helfer und der Landwirt empfingen uns dort gut gelaunt. Zu diesem Zeitpunkt waren wir 4 Läufer die seit einiger Zeit mehr oder weniger zusammen liefen. Nachdem wir uns unter den misstrauischen Blicken der Kühe umgezogen hatten, entschieden wir, den Regen abzuwarten. Es machte keinen Sinn, jetzt gleich wieder nass zu werden, da, die Sonne nicht mehr kommen würde und wir so nass in die kühle Nacht laufen müssten.

Da wir vier auch die nächsten Kilometer irgendwo auf einer Höhe liefen und sich jeder schon wieder mindestens 1 mal verlaufen hatte, beschlossen wir bis zum Ziel ganz zusammen zu bleiben. Zum einen waren wir eine richtig tolle Truppe, zum anderen sieht man zu viert mehr, als allein in der Dunkelheit, die kurz bevor stand. Und auch so liefen wir noch 3 bis 4 mal falsch.

Es wurde leider nichts mit den 7/8 Grad. Wir hatten 4 Grad. Ich in kurzer Hose. Hin und wieder dachte ich, das wird doch wohl nicht das erste Mal in meinem Leben, wo ich etwas wegen Unterkühlung nicht beenden kann. Was habe ich phasenweise gefroren. Denn es kam hinzu das die Drei ab 20 Kilometer vor Schluss nicht mehr laufen konnten oder wollten. Sie wanderten, wenn auch recht zügig. Trennen konnte ich mich nicht von ihnen. Bei der Kälte alleine im Wald verlaufen? Von hinten kam schon lange kein anderer Läufer mehr. Ich hatte auch, trotz schnellen Schrittes, das Gefühl nicht wirklich voran zu kommen. Zum Ziel noch eine Ewigkeit. 10 Km vor Schluß hatte ich das dann aber für mich im Kopf abgearbeitet und konnte das Wandern genießen. Meine Zeitplanung von 18,5 bis 20 Stunden für diesen Lauf waren ohnehin dahin. Es sollten dann 21:12 Stunden werden. Gut, davon haben wir schon rund 45 Minuten bei den Kühen verbracht. Und wir 4 hatten viel Spaß zusammen. Ein weiterer Vorteil der gewanderten letzten Kilometer, die Regeneration und Erholung setzt da schon in einem gewissen Maße ein. Entsprechend gut ging es mir beim Zieleinlauf durch die Drehtür des Hotels und der Lauf war auch entsprechend schnell in den nächsten Tagen aus den Beinen verschwunden. Das lange Frieren brachte auch kein Nachspiel mit sich.

Von den 32 Gestarteten kamen nur 17 ins Ziel. Wir als 9. Das ist auch unter Berücksichtigung der Streckenlänge wenig, zeigt aber, das das Gesamtpaket diesmal recht anspruchsvoll war.



Dirk Bandowski (rechts)

Nordhessencup in Wolfhagen am 18.5.2019

1000m

Platz	AK	Name	Zeit
3.	MJU14	Sandro Glock	00:03:35
3.	MJU16	Josua Engelhardt	00:03:38
3.	WKU12	Annika Stephainski	00:03:52
25.	WKU10	June Jueli Adam	00:05:12
23.	WKU12	Jula Neuenhagen	00:05:13
23.	MKU10	Ben Schanze	00:05:34

5km

Platz	AK	Name	Zeit	
1.	M45	Jerry Schmitto	00:20:10	
4.	MJU16	Alexander Stephainski	00:23:52	Orgalauf
4.	M40	Jörg Schanze	00:26:18	
2.	W55	Elke Schellenberg	00:29:44	Orgalauf
2.	W35	Nadine Knauf	00:30:32	
5.	M50	Jürgen Paul	00:30:32	
3.	W55	Rita Liese	00:31:10	Orgalauf
9.	M55	Stefan Wicke	00:32:22	
1.	W65	Anneliese Räder	00:38:43	

10km

Platz	AK	Name	Zeit	
1.	M60	Karl-Peter Schröder	00:45:07	
3.	M50	Frank Müller	00:46:26	Orgalauf
2.	M60	Rudolf Lorenz	00:53:20	Orgalauf
8.	W50	Ursula Hein	01:02:43	Orgalauf

18,5km

Platz	AK	Name	Zeit
2.	M55	Timo Kuhrau	01:22:09
1.	W40	Johanna Alpermann	01:36:43
2.	W50	Karen Helbig	01:44:48
3.	M60	Jürgen Christmann	01:45:33

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

- 25./26.5. *Hessische Einzel Aktive/U18 in Kassel*
- 25.5. NHC: Volkslauf in Melsungen
- 26.6. Mordkammer-Lauf, Helmarshausen
- 02.6. NHC: Volkslauf Obervorschütz
- 07.6. NHC: Heiligenröder Abendlauf
- 15.6. NHC: Niedermeiser Dorflauf
- 22.6. NHC: Baunataler Abendlauf
- 23.6. 3. Vereinslauf der LG Kaufungen**
- 23.6. Dirty Church Run
- 28.6. NHC: Orgalauf Breuna
- 30.6. NHC: Volkslauf Breuna



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

www.silvesterlauf.eu

 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.