

LAUFGEMEINSCHAFT KAUFUNGEN E.V.

Verein für Laufsport und Leichtathletik



Senioren Wurfmeisterschaften am 29.4.2019 in Baunatal

Den Saisonauftakt gaben die Senioren Ende April in Baunatal. Sara Grunwald (W30) trat hier im Kugelstoßen sowie beim Speerwerfen an und verteidigte ihre Titel aus dem Vorjahr.

Es gratuliert Trainerin Uschi Hendrich.

Ergebnisse W30:

Kugel 9,48m 1.Platz

Speer 28,89m 1.Platz



Hessische Seniorenmeisterschaften am 11./12.5.2019 in Hofgeismar

Dieses Jahr fanden die Hessischen Meisterschaften in unserer Region statt, womit von kurzen Anfahrtswegen profitiert werden konnte. Sara Grunwald (W30) vertrat in Hofgeismar die Farben der LG. Mit hohen Zielen und zwei Titelambitionen fing sie den Wettkampf an. Bei der ersten Disziplin, dem Kugelstoßen, konnte Sara jedoch die gewohnte Technik nicht umsetzen. Weitenmäßig war also nicht mehr viel zu machen. Der anschließende 100m-Lauf lief dafür um einiges besser. Auch im Speerwurf sah es beim Einwerfen sehr gut aus. Doch gleich beim ersten Versuch verletzte sich Sara am Knie. Im weiteren Verlauf des Wettbewerbes konnten leider keine tollen Weiten mehr erwartet werden. Die Titelchance war dahin und so wurde es leider nur der zweite Platz. Trotz Verletzung wollte Sara den Wettkampf noch durchziehen, was ihr über die 400m dann doch noch den erhofften Wimpel bescherte. Auch im abschließenden Weitsprung lief es dann noch ganz gut.

Es gratuliert Trainerin Uschi Hendrich.

Ergebnisse W30:

Kugel 9,25m 2.Platz

100m 14,10sec 2.Platz

Speer 23,45m 2.Platz

400m 71,76sec 1.Platz

Weitsprung 4,31m 3.Platz



Der 47. GutsMuths-Rennsteiglauf am 18. Mai 2019 – für einige der erste

[Bericht: Bodo Hempel] Für einen – selbsttituliert – Bescheuerten begann der Tag um 2:54 Uhr. Begleitet vom Vollmond statt Lieder singenden Vögeln hat sich Jörg als Erster von uns aufgemacht zu seinem Startort: nach Eisenach. Das Lutherstädtchen liegt fußläufig etwa 73,9 Kilometer von Schmiedefeld am Rennsteig entfernt. Supermarathon halt; und für Jörg der weiteste bisher. Die weniger Bescheuerten unter uns konnten etwas länger ausschlafen. Die vier Marathonis Astrid, Dirk, Ines und Sandra sind die „einfache“ Marathondistanz gelaufen mit Neuhaus als Startort. Ute, Holger und ich selbst haben abgekürzt und sind ab Oberhof den halben Marathon gelaufen. Denn: ein halber geht immer.

Aus drei verschiedenen Richtungen kommend hatten aber alle ein Ziel: Samstag abends auf Bierbänken stehen und das Rennsteiglied grölen. Weniger metaphorisch war es natürlich das „schönste Ziel der Welt in Schmiedefeld“, an dem wir uns alle – kaputt, aber glücklich – wieder getroffen haben. Also fast alle. Holger musste die Truppe kurz nach Zieleinlauf schon wieder verlassen, da er an diesem Tag auf zwei Hochzeiten tanzen wollte. Einem Rennsteig-Veteranen sei das verziehen. Obwohl es im Lied heißt „diesen Weg auf den Höh'n bin ich oft gegangen“, war für Astrid, Dirk und mich der Crosslauf im Thüringer Wald dagegen Premiere und die Läuferparty im Festzelt Pflichtprogramm.



Vor der Kür kam aber die eigentliche Pflicht: Um nach Schmiedefeld zu gelangen, mussten wir über Wiesen und durch Wälder, durch Täler und über Berge des Thüringer Waldes laufen. Atemberaubende Ausblicke über die Mittelgebirgslandschaft, Schwarzbier als Läuferversorgung und musikalische Begleitung am Wegesrand ließen das (selbst gewählte) Leid schnell vergessen oder milderten es zumindest ab. Letztlich sind aber alle wohlauf durchs Ziel gelaufen, Ines und Sandra sogar Hand in Hand und auf die Sekunde gleich schnell.



Rennsteiglauf – das ist, wie mir schon so oft berichtet wurde, nicht irgendeine Laufveranstaltung. Rennsteiglauf ist Kult. Rennsteiglauf ist perfekte Organisation, durchgehend gute Stimmung und Abwechslung hinter jeder Kurve. Rennsteiglauf ist, wenn selbst der Busfahrer gut gelaunt ist – und der darf noch nicht einmal mitlaufen. Und obendrein war in diesem Jahr noch perfektes Laufwetter.

Die thüringische Gastlichkeit konnten wir bereits am Vorabend des Laufes genießen. Ein Teil unserer Laufgesellschaft hat den Freitagabend in Oberhof verbracht, am Startpunkt des Halbmarathons. Der andere Teil in Neuhaus am Marathon-Startort; andere Himmelsrichtung. Thüringer Klöße und die dazugehörige Party gab es hier wie da. Dank moderner Kommunikationsmittel war man trotzdem irgendwie verbunden und stets über das Essen, neue Bekanntschaften und die aktuelle Stimmungslage am jeweils anderen Ende informiert.



Am Sonntag nach einem guten Frühstück ging es auch schon wieder zurück in die Heimat. Und als ob wir nicht schon verwöhnt genug worden wären, gab es bei einem kurzen Zwischenstopp in Eisenach am Marktplatz für jeden einen Eisbecher. Es kann schließlich nicht immer um den Sport gehen.

die Fakten:

Strecke	Platz	Nettozeit	Nachname	Vorname	AK	AK-Platz
Supermarathon	795	08:57:17	Bennecke	Jörg	50	172
Marathon	400	05:17:51	Bennecke	Sandra	45	68
Marathon	401	05:17:51	Hempel	Ines	35	52
Marathon	182	04:39:00	Volland	Astrid	40	40
Marathon	782	04:24:31	Bandowski	Dirk	45	128
Halbmarathon	2252	03:04:58	Hempel	Ute	55	270
Halbmarathon	4170	02:54:50	Hempel	Holger	55	482
Halbmarathon	3741	02:35:01	Hempel	Bodo	30	419
Halbmarathon	319	01:40:57	Hendrich	Christian	40	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

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.