

LAUFGEMEINSCHAFT KAUFUNGEN E.V.

Verein für Laufsport und Leichtathletik



2. Lüneburger Heide-Ultramarathon 100 Km am 15.06.2019

[Bericht: Dirk Bandowski] 12. Platz Gesamt M/ 6. Platz M45 10:52:35

Der Lüneburger Heide-Staffellauf und Ultramarathon führt über 100 Kilometer durch den Naturpark Lüneburger Heide, durch Heide-, Moor- und Waldgebiete. Viel aber auch auf den Fahrradwegen entlang, der zum Glück wenig befahrenen Landstraßen. Start ist in der Lüneburger Altstadt, Ziel auf einem Festplatz in Lüneburg. Parallel dazu findet immer das Lüneburger Stadtfest statt. Dadurch bekommt die Veranstaltung noch mal ein besonderes Flair. Laufen kann man die Strecke als 5er bis 10er Staffel, als 2er Staffel oder als EinzelläuferIn. Die 9 Wechselzonen sind gleichzeitig Versorgungspunkte, an denen es Getränke und Verpflegung gibt. Zusätzlich sollte es laut Streckenbeschreibung zwischen den Wechselpunkten Getränkestationen geben. Die Zonen/Punkte und Stationen wurden von örtlichen Vereinen und Verbänden betrieben. Von und zu jeder Wechselstation gab es einen kostenlosen Shuttleservice.

Insgesamt war der Lauf gut organisiert, denn gerade für die EinzelläuferInnen gibt es nicht viele 100 Km und 100 Km+ Läufe, die so viele Stationen aufweisen. Auch wenn hier diesmal leider etwas schief gelaufen ist. Dazu später mehr.

Durch die StaffelläuferInnen ist auf der gesamten Strecke immer einiges los und in den Wechselzonen herrscht super Stimmung. Rund 95 EinzelläuferInnen und 100 Staffeln! gingen an den Start.

Für mich ist es immer schön, wenn ich auch mal bei den Ultralangstreckenläufen aufgrund der Versorgungssituation "nackt", also ohne Trinkgürtel/Trinkrucksack laufen kann. Da es circa alle 5 Kilometer Getränke und alle 10 Kilometer Verpflegung geben sollte, war dies hier eigentlich problemlos möglich. Da ich die Heide kenne, stellte ich mich auf teilweise schwierigere Untergründe ein, weiche, tiefe und sandige Wege durch Heide und Wald. Dafür aber auf wenig Höhenmeter. Es war dann etwas umgekehrt. Der Lauf hatte 840 Höhenmeter. Damit ist er noch ganz gut zu laufen, aber eben auch nicht flach. Dafür verzichtete die Streckenführung auf die oben beschriebenen Wege. Wir liefen insgesamt relativ befestigte Wege, oder eben auf Radwegen, um den Staffeln schnellere Laufzeiten zu bieten.

Der Start musste um eine halbe Stunde verschoben werden. Ein Gewitter entlud sich direkt über uns. Dies verzog sich zwar schnell, aber eine 3/4 Stunde nach dem Start liefen wir wieder hinein und wurden 1 Stunde vom

aller feinsten geduscht. Danach wurde es allmählich warm, die Luftfeuchtigkeit stieg deutlich an, es wurde schwül. Zum Glück zeigte sich die Sonne lange nicht.

Bei meinen Läufen esse ich mittlerweile verhältnismäßig wenig. Nur soviel, wie der Körper braucht um den Fettstoffwechsel in gang zu halten und um der Muskulatur auch immer wieder mal schnell verfügbare Energie zu kommen zu lassen. Diese Energie dann aber am liebsten auch über Getränke (Iso, ab der Hälfte Cola). Viele LäuferInnen essen zu viel, weil sie meinen, es muss ja. Fühlen sich dann voll und unwohl. Und das ist auch so. Die Verdauung läuft gar nicht schnell genug für das ganze Gegessene, zumal der Körper auf den ganz langen Strecken die Durchblutung/Verdauung des/im Magen reduziert. Das Problem kam dann ab Kilometer 70. Die Sonne kam nun raus. Die Getränkestation bei Km 75 war aber nicht da. Somit keine Flüssigkeit und auch keine Energie durch Iso/Cola. Es war auch bereits die dritte Station die fehlte. In der nächsten Wechselzone habe ich gut getrunken, Energie zugeführt. Am Ausgang des Stadions, das als Wechselzone diente, hatte man eine Gardendusche aufgestellt. Ach schön. Beim raus laufen komplett drunter gesellt und weiter ging es. Bei Km 90 fragte ich extra, ob die Getränkestation zwischen hier und dem Ziel auch wirklich kommt. Man bejahte. Ich hätte mir hier sonst etwas mitgenommen. Es gibt ein Spiel, Vier gewinnt. Für mich, Vier verliert. Es kamen keine Getränke, keine Energie, zum vierten Mal. Das alles summierte sich. 6 Kilometer vor dem Ziel war der Akku rot, beim Schild, noch 1 Km, tiefrot. Ich startete bestimmt 2 Minuten dieses Schild an. Ich gehe doch jetzt nicht ins Ziel. Da kam die Rettung. Natürlich in Form einer jungen, hübschen Läuferin, die ich von zwei anderen Läufen auch noch kannte. Jasmin hatte noch knapp 200 ml Iso bei sich. 200 Meter später hatte ich keinen trockenen Mund mehr und die Beine liefen wieder. Die restlichen 800 Meter liefen wir dann guter Dinge gemeinsam ins Ziel.

Trotz dieser nicht so schönen und vom Veranstalter auf jeden Fall zu korrigierenden Umstände, war es eine tolle Veranstaltung, bei der ich wieder laufen würde.



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

- 05.7. Rotenburger Strandfestlauf
- 11.8. NHC Breitenbach
- 17.8. Nordhessische Meisterschaft 4Kampf U14/U16 in Willingen
- 18.8. Nordhessische Meisterschaft 4Kampf U12 in Melsungen
- 23.8. NHC Ahneparklauf Vellmar
- 24.8. KiLa in Heiligenrode für U8 und U10, ab 10 Uhr
- 28.8. Kreis-Einzelmeisterschaften U12, Buchenau-Stadion Kassel-Wehlheiden ab 16:30 Uhr
- 08.9. Kreismeisterschaft Mehrkampf U12 Kassel Auestadion
- 08.9. NHC WVC Kassel



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.