

LAUFGEMEINSCHAFT KAUFUNGEN E.V.

Verein für Laufsport und Leichtathletik



13. thüringenUltra: 100 Kilometer, 2250 Höhenmeter am 6. Juli 2019

39. Platz Gesamt / 7. Platz AK 45

[Bericht: Dirk Bandowski] Dieser Lauf startet und endet in Fröttstädt, im Thüringer Wald. Er kreuzt zwei mal den Rennsteig und ist top organisiert. Auf der Strecke befinden sich 18 Verpflegungsstationen. Laufen kann man die 100 Kilometer einzeln, als 2er oder 4er Staffel. Die Atmosphäre ist sehr familiär. Landschaftlich war es mal wieder ein super schöner Lauf.

Ich habe schon seit Jahren im Hinterkopf, den thüringenUltra mal zu laufen. Abgeschreckt haben mich bisher immer die Höhenmeter und das meist sehr warme bis heiße Wetter am Wettkampftag. Dieses Jahr fand ich aber im Juli und August nichts passendes, somit entschied ich mich dafür, ihn nun doch endlich mal zu laufen. Im Grunde liegt der Lauf fast vor unserer Haustür, Fahrzeit 1 1/4 Stunde. So bin ich früh in der Nacht aufgebrochen, Start war um 4 Uhr, da ich mich auch noch anmelden musste. Alles hat reibungslos funktioniert und schwupp, war ich auch schon wieder unterwegs. Interessant war es auch zu sehen, wie es sich hier für mich 2 Wochen nach dem Lüneburger 100 Km Lauf laufen lässt. Um es vorweg zu nehmen, super. Wahrscheinlich auch Dank des tollen Alpentrainings am Wochenende zuvor, bei der LG Happy Hüttentour. Danke allen meinen TrainingspartnerInnen im Allgäu.

Mein Zeitziel 1 war so 12 bis 13 Stunden, 2, schön unter 12 h 30 min, 3, super wenn sogar unter 12 h möglich sein sollten. Die kompletten 100 Kilometer konnte ich gut laufen. Die Sonne kam erst zum späten Mittag, dann aber mit 28 Grad. Zum Glück waren nur die letzten 10 Kilometer auf freier Pläne. Dort liefen wir auch durch zwei Ortschaften, wo vor jedem dritten bis vierten Haus Getränke und eine Wanne mit kaltem Wasser und Schwämmen von den Dorfbewohnern deponiert wurden waren. Ähnlich wie der Rennsteiglauf, hat der thüringenUltra in der Region eine besondere Tradition. Ich merkte hinten raus zwar die gelaufenen Höhenmeter, konnte aber auch hier noch ein gutes Tempo halten und so einige LäuferInnen einsammeln. Als circa 15 Kilometer vor Schluss die Fahrradbegleitung eines schnellen Staffelläufers an mir vorbei fuhr und rief, dein Lauf sieht noch sehr gut aus, wird eine super Zeit, war mir klar, das eine Zeit unter 12 Stunden realistisch ist.

Eine Abweichung von 1 bis 2 Prozent meiner Laufuhr, bezüglich der tatsächlich gelaufenen Strecke, ist schon ein sehr gutes Messergebnis. Bedeutet aber bei einer Strecke von 100 Kilometern, dass man auf das angezeigte Durchschnittslauftempo 4 bis 8 Sekunden draufschlagen muss. Kurz vor dem Ziel war klar, Wahnsinn, ich werde unter 12 Stunden liegen. Aufgrund der Abweichung wusste ich aber nicht, wie viel genau. Als ich dann im

Ziel den Ausdruck mit meiner Zeit und Platzierung bekam, wurde mir doch sehr warm ums Herz und feucht in den Augen. Mit 11:31 Stunden und Platz 39 von 264 hätte ich nicht vor und auch nicht während des Laufs gerechnet. Entsprechend vergnügt trat ich eine Stunde später die Heimfahrt an.



17. Schneekopflauf am 6. Juli 2019

[Bericht: Ines Hempel] Während Dirk nur wenige Kilometer entfernt schon seit ein paar Stunden den thüringenUltra lief, startete ich in Schmiedefeld beim Schneekopflauf. Vom "Schönsten Ziel der Welt", welches heute mal der Start war, ging es 12,7 Kilometer und ca. 450 Höhenmeter hinauf zum Schneekopf (978m).

Entgegengesetzt zur Laufrichtung des Rennsteiglaufes liefen knapp 400 Läufer/Innen hinaus aus Schmiedefeld zunächst zum großen Finsterberg (944m). Dort umrundeten wir kurz die Schutzhütte mit grandioser Aussicht, um dann den neuen Aussichtsturm auf dem Finsterberg zu erklimmen. Der Veranstalter hatte dies als kleine "Besonderheit" in die Streckenführung eingebaut, also hieß es: einmal die Treppen rauf, oben auf der Plattform eine Runde drehen, Treppen wieder runter und erneut ab in den Thüringer Wald.

Nach einem kurzen, dafür umso steiler bergab gehenden Single-Trail, liefen wir weiter den Rennsteig hinauf, über die Schmücke Richtung Schneekopf-Plateau. Noch ein letzter, knackiger Anstieg und es war geschafft. Die Läufer wurden mit einer einmaligen Aussicht über den Thüringer Wald und dem obligatorischen Ziel-Köstritzer belohnt, welches jeder Läufer im Starterbeutel hatte, bevor der Shuttle-Bus zurück nach Schmiedefeld fuhr.

AK-Platz 9, 1:33:36 Stunden



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

- 11.8. NHC Breitenbach
- 17.8. Nordhessische Meisterschaft 4Kampf U14/U16 in Willingen
- 18.8. Nordhessische Meisterschaft 4Kampf U12 in Melsungen
- 18.8. 4. Vereinslauf der LG Kaufungen**
- 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.