

# LAUFGEMEINSCHAFT KAUFUNGEN E.V.

Verein für Laufsport und Leichtathletik



## 1. Burgwald Märchen Marathon (52 Km, 770 Hm) am 25.08.2019

11. Platz Gesamt M / 1. Platz AK 45 4:57:10

**[Bericht: Dirk Bandowski]** Seit 2009 gab es in Rauschenberg bei Marburg den Burgwald Marathon. Die Strecken, der Ablauf usw., waren mit diesem Jahr identisch. In 2018 waren es aber beispielsweise knapp 50 Teilnehmer über die Marathonstrecke und etwas über 30 auf der Ultramarathonstrecke. Zum 10 jährigen Jubiläum gelang dem Veranstalter ein unglaublich genialer Clou. Auch weil der Burgwald/Rauschenberg seit Herbst letzten Jahres offiziell an der Deutschen Märchenstraße liegt. Er nannte die Veranstaltung in Burgwald Märchen Marathon um und entwarf einzigartige Finisher Shirts.

Die Veranstaltung war nun auf allen Strecken ausgebucht. 156 StarterInnen beim Ultra- und 152 StarterInnen beim Marathon. Am Veranstaltungstag lagen schon 60 Anmeldungen für das nächste Jahr vor.

Es gibt einen 5 und 10 Km Lauf, den Halbmarathon und eben Marathon und Ultramarathon. Es wird erstmal die gleiche Strecke gelaufen. Die HM-Strecke trennt sich dann. Im weiteren Verlauf wird später eine 10 Km Schleife gelaufen, die die Ultras zwei mal laufen. Der Vorteil ist, daß die Ultras sich hier auch noch für den Marathon umentschieden können, wenn es nicht so läuft und man als Ultraläufer ab der zweiten Schleife in das Marathon Feld hineinläuft, das eine halbe Stunde später gestartet ist und somit immer gut was los ist auf der gesamten Strecke. Ausser die letzten 10 Km läuft man fast ausschließlich im schönen Burgwald.

Die Temperaturen, die an diesem Tag 31 Grad erreichen sollten, waren beim Start und auch später im Wald noch recht angenehm. Ich hatte mir kein konkretes Ziel gesetzt und lief nach Gefühl, hoffte aber das es eine Zeit unter 5 Stunden werden würde, wenn alles passt. Ziemlich genau 13 Kilometer nach dem Start, flogen zwar nicht, sausten aber zwei Läufer des KSV Baunatal, Marathon Abteilung, an mir vorbei. Ich grüßte sie im Namen der LG Kaufungen und aufgrund meines BiMa Werbeshirts kamen sie im vorbeilaufen kurz darauf zu sprechen.

Die Strecke ist wirklich sehr schön. Ich traf auf einen Ultraläufer der einen Laufstil hatte, bei dem man davon ausgeht, dass er danach ein Fall für den Orthopäden sein müsste. Wir liefen lange zusammen und es war eine nette Unterhaltung. Ziemlich genau 13 Kilometern vor dem Ziel flog ich zwar nicht, aber sauste an den beiden Baunatalern vorbei. Ich hatte einige Sprüche auf den Lippen. Da ich aber wusste, das die letzten 10 Kilometer durch die pralle Sonne führen würden und 10 Kilometer dann noch sehr lang werden können, dachte ich Reden ist Silber, Schnabel halten ist Gold. Erkannt hatten sie mich an meinem BiMa Werbeshirt, dessen Veranstalter

selbst auch hier unterwegs war. Die letzten vier, fünf Kilometer wurden dann durch die 31 Grad wirklich noch lang, aber zum Glück konnte ich komplett durchlaufen.

Ja, tolle Veranstaltung, tolle Medaille, noch toller Finisher Shirt und ein für mich tolles Ergebnis, bescherten mir einen unvergesslichen Tag.



### 38. Wehlheider Volkslauf am 1.9.2019

#### 5km

Platz	AK	Name	Zeit
2.	M60	Herbert Engel	00:23:39
8.	M20	Lucas Wenigenrath	00:23:49
6.	M40	Christian Ernst	00:25:13
3.	W20	Céline Grunwald	00:25:45
7.	M40	Jörg Schanze	00:25:48
3.	W30	Sara Grunwald	00:30:27
3.	W55	Rita Liese	00:31:46
4.	W60	Elena Plantera	00:31:46

#### 10km

Platz	AK	Name	Zeit
2.	M40	Andreas Lüers	00:43:22
1.	W40	Johanna Alpermann	00:48:32

#### 17,6km

Platz	AK	Name	Zeit
2.	W35	Ines Hempel	01:39:50

### Meißner Berglauf am 1.9.2019

#### 9,4km

Platz	AK	Name	Zeit
1	M50	Timo Kuhrau	00:50:50

### 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, 22.09.2019



## TERMINE

- 08.9. Kreismeisterschaft Mehrkampf U12 Kassel Auestadion  
 08.9. NHC WVC Kassel  
 15.9. Kassel Marathon  
**22.9. Vereinslauf der LG Kaufungen**  
 28.9. Herkules Berglauf  
 29.9. Berlin Marathon  
 13.10. Big Drill Run Großalmerode  
 13.10. Lollslauf Bad Hersfeld  
 19.10. Panoramalauf Niedenstein  
 19.10. Abschlussveranstaltung Nordhessencup, Wolfhagen  
 27.10. Frankfurt Marathon



## 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]

### 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.