

# LAUFGEMEINSCHAFT KAUFUNGEN E.V.

Verein für Laufsport und Leichtathletik



+++ NEWS +++ NEWS +++ NEWS +++ NEWS +++ NEWS +++ NEWS +++ NEWS

Hallo Lauffreunde,

das Ziel für unsere nächste Happy Tour 2020 steht fest. Gelaufen wird dieses Mal im schönen Norden Schleswig-Holsteins.

**Veranstaltung: 4. Flensburg liebt dich Marathon am 28. Juni 2020** (Link)

Vor Ort haben wir eine gemütliche [Jugendherberge](#) gefunden. Hier haben wir sicherheitshalber schon Zimmer für uns reserviert. Allerdings müssen diese bald fix gebucht werden.

Daher bitten wir Euch – damit die Planung rund läuft – um eine zeitnahe und verbindliche Teilnahme-Info bis spätestens 30. November 2019 mit der Zusatzinfo, ob Ihr Freitag oder erst Samstag anreist.

Astrid hat eine doodle Liste erstellt. Hier kann sich jeder mit Datum und Mail Adresse eintragen: [Doodle](#)

Was ist sonst noch interessant:

- Auch im nächsten Jahr werden wir mit Privatfahrzeugen anreisen. Hier sollten wir zur gegebener Zeit wieder Fahrgemeinschaften festlegen.
- Wir haben drei Distanzen im Angebot...42 km, 21 km und Staffel. **!!Anmeldung zum Lauf übernimmt bitte jeder selbst!!**
- Als Orga-Team, möchten wir Euch natürlich auch ein angenehmes Rahmenprogramm „liefern“ und freuen uns über ein paar zündende Ideen aller Art.

Wir freuen uns auf Eure Rückmeldung!

Herzliche Grüße

Astrid und Susanne

+++ NEWS +++ NEWS +++ NEWS +++ NEWS +++ NEWS +++ NEWS +++ NEWS

### 3. Wappenweg Ultralauf Bielefeld (100 Km, 1400 Hm) am 07.09.2019

**Gesamtlaufzeit 11:40 Stunden**

**[Bericht: Dirk Bandowksi]** Dieser Lauf verläuft, wie der Name schon sagt, auf dem 88 Kilometer langen Wappenwanderweg um Bielefeld herum. Damit der Veranstalter auf 100 Km kommt, hat er bei Kilometer 84, bei Oerlinghausen, noch eine 6 Km lange Hin- und Zurückschleife auf dem Hermannsweg über den Tönsberg, am Löns Denkmal vorbei, eingebaut. Dies war für mich der schönste Teil der Strecke, aber man läuft hier kurz vor Schluss noch mal rund 600 Höhenmeter auf 12 Kilometer. Insgesamt muss ich schon wieder sagen, was für ein landschaftlich schöner Lauf, der unter anderem auch durch den Teutoburger Wald führt.

Angeboten werden 100 Kilometer als Einzellauf, 2er oder 4er Staffel. Außerdem gibt es eine 25 und eine 50 Kilometer Strecke. Das Teilnehmerlimit im 100 Km Einzelwettbewerb lag bei 50 TeilnehmerInnen. So viele standen dann auch am Start.

Was das Laufen auf reinen Wanderwegen angeht, entwickle ich langsam eine Hass/Liebe. Bisher waren sie alle sehr schön und erlebnisreich. Die Verlauferei, die hier einfach dazu gehört, nervt aber trotzdem. Auch hier bin ich etwas über 104 Km gelaufen. Und es sind nicht die zusätzlichen Kilometer die nerven, sondern die Suche und die ständige Unsicherheit richtig zu sein. Besonders ärgerlich war diesmal, dass mich die Suche zurück auf den Weg 6 Kilometer vor dem Ziel, noch mal 30 Minuten gekostet hat. Da ich diese Woche aber als intensive Trainingswoche genutzt habe und die Tage vor dem Lauf schon 50 Kilometer gelaufen bin, 2 Wochen zuvor ebenfalls eine 135 Kilometer Woche inklusive des Burgwald Ultramarathons absolviert hatte, mich somit auf schwere Beine hinten raus eingestellt hatte, ab Kilometer 75 bis ins Ziel hinein aber mal wieder ein "Flow" eintrat und ich diese Kilometer prima runterlaufen konnte, war ich von meinen Beinen so begeistert, dass die Freude bei weitem überwog. (Was für ein Satz ;-)).

Das Wetter war mit bedeckten Himmel und 16 bis 22 Grad ideal. Verpflegt wurden wir alle 8 bis 12 Kilometer mit einem reichhaltigen Angebot an Speisen und Getränken. Fast schade das ich bei diesen Läufen nur noch recht wenig esse. Ja, und wieder eine tolle Veranstaltung, tolles Wochenende, sehr nette Menschen, gerne wieder.



## 38. Wehlheider Volkslauf am 1.9.2019

### 1000m

Platz	AK	Name	Zeit
9.	WKU10	June Adam	04:56,7

### 5km

Platz	AK	Name	Zeit
1.	M55	Timo Kuhrau	19:48,1
2.	MJU16	Alexander Stephainki	22:37,8
4.	M60	Herbert Engel	23:28,8
3.	W35	Susanne Grziwa	29:31,0
3.	W30	Sara Grunwald	30:23,1
1.	W60	Elena Plantera	30:23,2

### 10km

Platz	AK	Name	Zeit
1.	M60	Karl-Peter Schröder	00:44:21
4.	W20	Ann-Katrin Banschbach	00:59:34
4.	W55	Rita Liese	01:05:38
5.	W50	Doris Pingel	01:08:54
2.	W40	Christina Bohlen	01:10:22

### 20km

Platz	AK	Name	Zeit
1.	W35	Ines Hempel	01:55:47



## 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

15.9.	Kassel Marathon
<b>22.9.</b>	<b>Vereinslauf der LG Kaufungen</b>
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](https://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.