

# LAUGEMEINSCHAFT KAUFUNGEN E.V.

Verein für Laufsport und Leichtathletik



## Kreismehrkampf-Meisterschaften am 28. September im Parkstadion Baunatal

Jesper Stäber überraschte Trainerin Uschi Hendrich mit einem 1. Platz im Vierkampf. Sein Trainingsfleiß zeichnete sich in seinem ersten Wettkampf der Leichtathletik mit Erfolg aus.

Vierkampf M12	1. Platz	1.519 Punkte
75m	10,88 sec	
Hochsprung	1,32 m	
Ballwurf	42,00 m	
Weitsprung	3,67 m	

Herzlichen Glückwunsch zur erfolgreichen Teilnahme,  
Uschi Hendrich



## Süddeutsche Seniorenmehrkampfmeisterschaften in Nieder-Olm am 28.09.2019

Als Sara Grunwald (W30) sich im Mai bei den Hessischen verletzt hatte, stand noch nicht fest, ob sie an diesem letzten Wettkampf in dieser Saison teilnehmen kann.

Seit Mitte August trainiert Sara wieder voll mit und konnte somit nach Nieder-Olm fahren. Das Wetter spielte mit und der 5-Kampf konnte starten. Es ging los mit dem 100m-Lauf. Im Ziel stoppte die Zeit bei 14,57sec. Für die Zeit ohne Training absolut in Ordnung.

Als zweite Disziplin folgte der Hochsprung, was im Training sehr wackelig war. Aus diesem Grund stieg Sara schon sehr weit unten in den Wettbewerb ein. 1,20m sollten mindestens drin sein. Am Ende verpasste Sara sogar 1,30m nur ganz knapp und bekam ihre Punkte für 1,27m.

Aus Wartegründen würden die nächsten beiden Disziplinen nach Zustimmung der Athleten getauscht, weshalb es direkt mit dem Weitsprung weiter ging. Sara und auch die anderen Athletinnen hatten schon einiges an Sprungkraft eingebüßt. Bei Sara lief der Weitsprung nicht ganz überzeugend. Beim dritten Versuch traf sie zwar das Brett, landete aber nur bei 4,30m. Beim darauffolgenden Kugelstoßen sah es weitenmäßig nicht viel besser aus, technisch aber super. 9,30m waren dann für Sara die Endweite. Beim abschließenden 800m-Lauf überquerte Sara nach einem langen Schlussspurt bei 3:22,19 min die Ziellinie. Ihrer angestrebten Punktzahl von 2000 blieb Sara am Ende 53 Punkte schuldig. Mit ihren Leistungen belegte sie den 5. Platz.

In der integrierten Hessischen Wertung reichte es fürs Treppchen.

Es gratuliert Trainerin Uschi Hendrich.

W30 5-Kampf	
100m	14,57sec
Hoch	1,27m
Kugel	9,30m
Weit	4,30m
800m	3:22,19 min





### Herkules Berglauf am 28.9.2019

Platz gesamt	Platz AK	AK	Name	Zeit
10.	4.	Senioren M30	David Werner	00:31:12
12.	1.	Senioren M50	Timo Kuhrau	00:31:34
87.	21.	Senioren M50	Torsten Würtz	00:39:53
33.	11.	Frauen	Ann-Katrin Banschbach	00:47:53



### TERMINE

- 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.