

LAUFGEMEINSCHAFT KAUFUNGEN E.V.

Verein für Laufsport und Leichtathletik



Ladakh Marathon am 8. September 2019

[Bericht: Karen Helbig] Ladakh/Leh liegt auf einer durchschnittlichen Höhe von ca 3500 Hm ü.Msp., im nördlichsten Teil Indiens, Himalaya.

In einem medizinischen Artikel las ich:

Je 1000 Hm sinkt die Leistungsfähigkeit um ca 1/10 dh. bei einer Höhe von 3500 Hm kann ich nur 70% meiner Leistungsfähigkeit abrufen. Mit dem Sauerstoffgehalt der Luft verhält es sich in etwa ebenso.

Dies spürt man beim Aussteigen aus dem Flugzeug sofort. 3 Tage nach meiner Ankunft versuchte ich das erste Mal hier zu laufen. Es fühlte sich schrecklich an. Ich war auf einmal langsam wie eine Schnecke, obwohl sich meine Atemfrequenz wie bei einem Wettkampf anfühlte.

Ich hatte knapp 3 Wochen Zeit um mich in dieser Höhe zu akklimatisieren. Mit der Zeit konnte ich schon etwas längere Streckenabschnitte durchlaufen, sobald eine Steigung kam, kam ich aber nach einigen Metern völlig außer Atem und der Puls pochte bis in den Kopf hinein. An Tempoläufe war in dieser Höhe gar nicht zu denken, ich war froh wenn ich die vorgenommene Strecke ohne Gehpausen durchlaufen konnte. Während meines Höhentrainings hier, begleitete mich des öfteren Johanna Künzel und auch eine einheimische Freundin „Tsering Angmo“, den beiden erging es aber ebenso. Angmo lief zum ersten Mal in ihrem Leben, sie war sozusagen Laufanfängerin, so passte ihr Tempo gut zu unserem.

08.09.2019, Tag des Ladakh Marathon: Start des Halbmarathon sollte um 6:30 Uhr sein, um 5:00 Uhr war „Checkin“. Leider wurde ich von einem ladakhischen Freund versetzt, der versprochen hatte mich zum Start zu fahren, so musste ich auch die gut 2,5 km lange Strecke durch die Dunkelheit zum Startplatz laufend, „bewaffnet“ mit Stirnlampe und Stock gegen wild umherstreunende Hunde zurück legen. Am Startplatz waren schon viele Menschen. Ich passierte die Sicherheitskontrolle und wurde von lauter Musik und sich wiederholenden Durchsagen durch die installierten Lautsprecher empfangen, von denen ich kein Wort verstand, da sie in einheimischer Sprache „Ladakhi“ und Hindi waren. Europäer gab es hier nur sehr vereinzelt, so kam ich mir vor wie eine „Außerirdische“ in einer riesigen Menschenmasse. Zum Glück trugen die Halbmarathonis fast alle das gleich T-Shirt, so viel es mir leicht, nachdem ich mich meiner Notdurft hinter einem Sandhügel entledigt hatte und meinen Kleiderbeutel abgegeben hatte, diesem Menschenbündel zum Startpunkt zu folgen. Alles in allem war es eine fröhliche, ausgelassene Stimmung. Am Halbmarathon nahmen sehr viele Einheimische teil, auch viele Schüler, die für diesen Anlass schulfrei bekamen und wohl noch nie in Ihrem Leben eine solche Distanz laufend zurück gelegt hatten.

Nachdem sich mit aufgehender Sonne die Menschenmassen dann langsam zum Startpunkt nach vorne bewegt hatten, war ich bei einer Temperatur um die 8 Grad schon ziemlich durchgefroren und zitterte wohl auch auf Grund der fremden Situation und Anspannung am ganzen Körper.

Dann endlich, mit ca. einer halben Stunde Verspätung setzten sich die Menschenmassen in Bewegung. Zunächst ging es auf geteerter Straße fast ausschließlich bergab, es tat gut endlich in Bewegung zu sein und mein Körper wärmte sich langsam auf. Nach ca. 2 km fingen die ersten Schüler schon an Gehpausen einzulegen, sie hatten wohl kaum ein Gefühl dafür, wie lang die Strecke noch sein würde und liefen, wie sie es gewohnt sind, einfach drauf los. So überholte ich in der ersten Hälfte gefühlt 300 Läufer und es lief sich im Vergleich zu den vorangegangenen Trainingseinheiten flüssig und auch relativ schnell, das sollte sich aber bald ändern... Nach ca. 1/3 der Strecke liefen wir auf eine Art Wendepunktstrecke, hier kamen mir die ersten Läufer bereits entgegen und ich konnte in etwa abschätzen wie viele Läufer vor mir waren. Die Strecke zog sich auf relativ ebener Fläche gefühlt sehr lange, bei km 11 erreichte dann auch ich den Wendepunkt und bemerkte nun wie die Kräfte deutlich nachließen. Ich legte zum ersten Mal kurze Gehpausen ein da meine Atemfrequenz trotz langsameren Tempos sehr hoch ging und schließlich wollte ich ja irgendwann auch noch das Ziel erreichen. Wir liefen bald durch einen Vorort Lehs „Choclamsar“, hier gingen schon viele Leute ihren täglichen Geschäften nach, schauten den vielen Läufern hinterher und fragten sich wohl wie man auf so eine dumme Idee kommen kann hier sinnlos durch die Gegend zu laufen.

Von nun an sollte es leider auch nur noch bergauf gehen... Meine Gehpausen wurden deutlich mehr und länger, und während des Laufens nahm ich mir Punkte innerhalb meines Sichtfeldes vor bis wohin ich laufen würde. So hangelte ich mich wie die vielen Läufer neben mir von Punkt zu Punkt- alle wechselten hier zwischen Gehen und Laufen ab, manche gingen nun, da die Steigung noch etwas zunahm nur noch, das machte letztendlich auch keinen großen Unterschied mehr zu meinem Lauftempo.

Die letzten 500 Meter vor dem Ziel sah ich nun von weitem den Zielpunkt, die Menschenmassen, hörte Musik und Lautsprecherdurchsagen und versuchte meine Beine nochmals zum Traben in Gang zu bringen. Dies kostete mich doch einiges an Überwindung aber ich konnte, vorbei an den vielen Menschen unter denen mich auch Joshua, mein Sohn, und Johanna mit Beifall empfangen, glücklich und zufrieden auf einem langen blauen Teppich das Ziel durchlaufen... es war ein unbeschreibliches Gefühl!

Platz AK	Platz w	AK	Name	Zeit
1	21	VETERAN WOMEN	Karen Helbig	02:19:02





Berlin Marathon am 29. September 2019

[Bericht: Marianne Wolf] Am 26.09. habe ich meinen ersten Marathon gefinisht. Und es hat Spaß gemacht. Bisher bin ich jährlich 2-3 Halbmarathon gelaufen und nun wollte ich mich mal an die volle Distanz wagen. Trainiert habe ich 10 Wochen lang nach Plan. Jedes Wochenende habe ich einen längeren Lauf angesetzt so zwischen 20 und 25 km. Viel Begleitung hatte ich von Mitgliederinnen der LG Kaufungen, das hat mir beim Durchhalten sehr geholfen! Das Training in der sommerlichen Hitze war oft anstrengend, aber ich bin drangeblieben. Da ich letztes Jahr schon den Marathon Berlin als Zuschauer besucht habe, wollte ich ihn auch gern selbst laufen, ein schönes Ziel, die Startplätze sind teuer und werden verlost, ich hatte Glück. Das Wetter war regnerisch. Mein Wunsch, wenigstens die erste Hälfte trocken zu schaffen wurde fast erfüllt. In der zweiten Hälfte wurde ich dafür richtig nass. Durchgekommen bin ich sehr gut. Die ersten 30 km waren wie Training im Wald, danach wurde es ein wenig anstrengend aber machbar. Alle fünf km gab es am Versorgungspunkt ein Stück Banane oder ein bisschen Traubenzucker und einen Schluck Wasser. Am nächsten Tag hatte ich nicht mal Muskelkater. Im nächsten Jahr laufe ich bestimmt wieder einen schönen Marathon irgendwo mit vielen anderen Läufern und so einem tollen Publikum an der Strecke. Angekommen bin ich in 4,58 Stunden, 15 Minuten schneller als ich es geplant hatte und ich fühlte mich sehr sehr gut!!

Ergebnisse:

Platz AK	AK	Name	Zeit
1107	W50	Marianne Wolf	04:58:48
1182	W45	Sandra Bennecke	04:36:50
3357	M50	Jörg Bennecke	04:36:51





Gelita Trail Marathon am 06.10.2019 in Heidelberg

[Bericht: Karl-Peter Schröder] Die Strecke mit 1500 HM war aufgrund des starken Regens total aufgeweicht. Gleich nach dem Start ging es erst über den Philosophenweg bis zu km 5 steil bergan. Durchquert wurde dabei die Thingstätte, eine im dritten Reich gebaute Versammlungsstätte, mit vielen Stufen. Nach einem kurzen Abstieg über kleine, mit Wasser voll gelaufene und matschige Trialwege, kam erneut ein Anstieg über 10 km Länge. Nach dem km 28 wartete die Himmelsleiter auf mich und meine Mitstreiter. Eine „Treppe“ mit fast 1000 völlig ungleichen Stufen führte nach oben bis zum Königsstuhl. Danach ging es am Heidelberger Schloss vorbei in die Innenstadt zum Ziel.

Ich belegte in meiner Altersklasse den dritten Platz in einer Zeit von 5:08:24 Std. Obwohl es während des gesamten Wettkampfes regnete, war es erneut ein schöner und erfolgreicher Marathonlauf.





TERMINE

- 19.10. Panoramalauf Niedenstein
- 19.10. Abschlussveranstaltung Nordhessencup, Wolfhagen
- 27.10. Frankfurt Marathon
- 27.10. Kreis-Cross-Meisterschaften Niedermeiser
- 03.11. 1. Winterlauf Ahnatal
- 09.11. Crosslauf Hess. Lichtenau
- 09.11. Heringer Glühweinlauf
- 17.11. 1. Winterlauf Ippinghausen



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

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.