

LAUGEMEINSCHAFT KAUFUNGEN E.V.

Verein für Laufsport und Leichtathletik



4. Indian Summer Ultratrail 120 Km am 19.10.2019

Platz 23 gesamt in 15:12 Stunden

[Bericht: Dirk Bandowksi] Zum Jahresabschluss wollte ich eigentlich Anfang Oktober beim Taubertal100, die 100 Meilen laufen. Durch einen grippalen Infekt musste ich passen. Es war klar, dass es nun schwierig werden würde, noch einen Lauf mit 100 Km, oder besser darüber zu finden. Zum Glück dehnte ich meine Suche auf die Beneluxstaaten aus und sah den Indian Summer Ultratrail, den ich ohnehin seit 2 Jahren auf meiner to-run-Liste hatte. Er war ausgebucht, aber bei dem Veranstalter "are Germans welcome" und so konnte ich mich auf einen Start bei Rolde in den Niederlanden freuen.



Angeboten werden eine 120, 87 und 50 Kilometer lange Strecke. Die 120 auch für Teams. Die Veranstaltung wurde zum vierten Mal durchgeführt, dieses Jahr aber mit einer komplett veränderten Streckenführung. Laut einiger Niederländer, die auch in den Jahren zuvor mitgelaufen sind, war es die schwerste Strecke die es dort bisher gab. Eventuell hat man das so gemacht, weil hier dieses Jahr parallel die Niederländischen Ultratrail Meisterschaften auf der 120 Km Strecke ausgetragen wurden. Da der Veranstalter nicht viele Höhenmeter anbieten konnte, wollte er das wohl ausgleichen indem er fast einen Ultracrosslauf daraus machte.

Landschaftlich wunderschön durch Wälder, Heidelandschaften, Graslandschaften mit Seen, aber auch über Felder und Äcker, ging die Strecke sehr, sehr oft mal über sandigen, weichen, matschigen, verwurzelten, schmalen, unebenen, eben schwierig zu laufenden Untergrund. Einen Großteil der Strecke hätte man in Deutschland wahrscheinlich aus Natur- und Landschaftsschutz Gründen nicht genehmigt bekommen. Alle 20 Kilometer gab es einen Verpflegungspunkt, der dann aber auch viel zu bieten hatte. Bei Km 100 gab es beispielsweise frisch zubereiteten Eierpfannkuchen.

Die Streckenmarkierung war praktisch perfekt. Ganz genau nimmt man es in den Niederlanden wohl nicht mit der Länge der Strecke und das trotz der Meisterschaftsdurchführung. Sie war inoffiziell 122,5 Kilometer lang, eher knapp 125. Ich hatte keine Laufuhr mitgenommen und lief nach Gefühl. Bei Kilometer 20 und dann auch bei 40 kam ich aber später an, als über den Daumen kalkuliert. Die Strecke war wirklich schwierig zu laufen, trotzdem hatte ich mit einer jeweils früheren Ankunft gerechnet. Unter anderem aus diesem Grund haderte ich von Kilometer 52 bis 60 mit mir und der Strecke. Die 4 Wochen zuvor bin ich ganz wenig, 2 Wochen davon gar nicht, gelaufen und dazu noch der Infekt. Kam das jetzt zum Vorschein? Soll ich auf die 87er Strecke wechseln, wenn sie sich von der langen trennt? Diese Möglichkeit ist so einigen LäuferInnen zum Verhängnis geworden. Ab Kilometer 60 konnte ich mir aber klar machen, dass es mir doch eigentlich recht gut geht. So kam ich nun gut im Lauf an und konnte wieder befreit die weiterhin schwierige Strecke runter laufen. Hier, wo man auch über so einige umgestürzte Bäume klettern musste, tickte die Uhr eben langsamer.

Bei dem Schild Km 115 zog ich noch mal das Tempo an, eine Laufzeit von zumindest unter 15 Stunden war sicher. Es passte aber zum Lauf, dass es noch um die 8 Km waren und die letzten Kilometer noch mal kein Ende nehmen wollten. Angesichts der echt schönen Strecke und in Hinsicht darauf, dass sie einfach nicht leicht zu laufen war und das Läuferfeld aufgrund der Meisterschaften ein anderes Leistungsniveau hatte, bin ich mit meiner Zeit und Platzierung doch zufrieden. Hinsichtlich mentaler Stärke und mentaler Strategien während eines Laufes hat mich diese Veranstaltung noch mal sehr geschult. Somit ein toller Jahresabschluss und wieder ein Jahr für das ich unendlich dankbar bin.





TERMINE

- 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.