

# LAUFGEMEINSCHAFT KAUFUNGEN E.V.

Verein für Laufsport und Leichtathletik



## HELFER & KUCHENSPENDEN!



Für den **Silvesterlauf** benötigen wir - wie jedes Jahr - Kuchenspenden und ein Helfer-Team für den Verkauf am Buffet. Kuchen können am 31.12. ab 12:30 Uhr abgegeben werden.

Es wäre schön, wenn sich zahlreiche Vereinsmitglieder daran beteiligen könnten!

**Danke!!**



## Winterlaufserie Ahnatal, 2. Lauf am 1.12.2019

David Werner und Jakob Dieterich Klassensieger

**[Bericht: Ilse Gutschank]** Bei dem 2.Lauf der Winterlaufserie in Ahnatal am 01.12.2019 war die LG Kaufungen siegreich vertreten.

Bei den Jungen sicherte sich Jakob Dieterich über 5000 Meter in 18:37,9 Minuten den Klassensieg der MS und kam als Vierter des Gesamteinlaufes ins Ziel. David Werner wurde ebenfalls Klassensieger in der M 30 in 18:45,2 Minuten und Fünfter des Gesamteinlaufes. Super Leistung!

Einen fünften Platz erreichte Ann-Katrin Banschbach (W20) in 26:57,5 Minuten.

Das 10 km Rennen bestritten die Altersklassenläufer/in Peter Grunwald 21. Platz(M50) in 1:07:14,7 Std. und Sara Grunwald 5.Platz W30 in 1:06:44,0 Std.

Herzlichen Glückwunsch!

Reiner und Ilse Gutschank



## Paula Ickler beim El Peñón del Encierro Marathon in Peru

am 1. Dezember 2019

[Bericht: Ilse Gutschank /Fotos Paula Ickler] Einen Lauf-Gruß vom Marathon de Chorobal sendet Paula Ickler. Die Anfahrt in einem offenen Pritschenwagen zum Wettkampf war sehr außergewöhnlich. Die 8,2 km Strecke führte über staubige Wege, bergauf in die Wüste mit hohen Temperaturen. Paula erreichte glücklich das Ziel in 52 Minuten. Fazit: Es war ein tolles Erlebnis!





## TERMINE

- 15.12. 2. Winterlauf Ippinghausen
- 26.12. Orgalauf Silvesterlauf, 10 Uhr Hessenring**
- 27.12. 16 Uhr: Aufbau Silvesterlauf, Aula der IGS Kaufungen**
- 31.12. 11 Uhr Aufbau/Vorbereitung Silvesterlauf, IGS Kaufungen**
- 31.12. ab 14 Uhr: Silvesterlauf Kaufungen**
- 2.1.20 16 Uhr: Abbau Silvesterlauf**



## 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.