

# LAUFGEMEINSCHAFT KAUFUNGEN E.V.

Verein für Laufsport und Leichtathletik



## !!! WIEDERAUFNAHME VEREINSLÄUFE 2020

Voraussetzung ist eine vorherige Anmeldung der LäuferInnen und der Begleitpersonen per Mail an den Vorstand unter [vorstand@lg-kaufungen.de](mailto:vorstand@lg-kaufungen.de).

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 2017 und jünger	200m
10.03 Uhr Jahrgang 2015 und 2016	200m
10.06 Uhr Jahrgang 2014	400m
10.10 Uhr Jahrgang 2013	400m
10.15 Uhr Jahrgang 2011 und 2012	1000m
10.20 Uhr Jahrgang 2009 und 2010	1000m
10.25 Uhr Jahrgang 2005 bis 2008	2000m
10.35 Uhr Jahrgang 2004 und älter	6 km
10.35 Uhr Jahrgang 2004 und älter	10 km

### Termine: Tannenhütte (Königsalm)

16.08.2020

Die Weihnachtsfeier mit Ehrungen findet am 06.12.2020 in der Haferbachhalle statt.

### Ergebnisse des Vereinslaufes vom 5.7.2020

Vorname	Nachname	PlatzAK	Klasse	Strecke	Zeit 2. Lauf
Sophia	Tapanlis	1	WU8	400m	00:01:59
Annika	Stephainski	1	WU12	1000m	00:04:14
Paul	Hertel	1	MU12	1000m	00:05:00
Alexander	Stephaniski	1	MU16	2000m	00:08:56
Lukas	Tapanlis	1	MU14	2000m	00:09:43
Paul	Steffek	2	MU14	2000m	00:10:06
Anxhela	Kaca	1	WU14	2000m	00:10:22
Uschi	Hendrich	1	W75	6000m Walk	00:57:05
Klaus-Dieter	Hendrich	1	M80	6000m Walk	01:16:49
David	Werner	1	M30	6000m	00:24:27
Uwe	Stickelmann	1	M35	6000m	00:26:39
Norbert	Werner	1	M50	6000m	00:27:54
Rudolf	Lorenz	1	M65	6000m	00:31:40
Jürgen	Christmann	1	M60	6000m	00:31:40
Oliver	Paul	1	M20	6000m	00:33:18
Sara	Grunwald	1	W30	6000m	00:36:54
Marianne	Wolf	1	W50	6000m	00:38:08
Holger	Hempel	1	M55	6000m	00:40:45
Ute	Hempel	1	W55	6000m	00:43:21
Torsten	Würtz	1	M50	10000m	00:49:18
Herbert	Engel	1	M65	10000m	00:49:26
Johanna	Alpermann	1	W45	10000m	00:51:00
Claudia	Hertel	2	W45	10000m	00:51:36
Stratis	Tapanlis	2	M50	10000m	00:56:12

## Wir bewegen Kaufungen - Laufkurs 2020 mal etwas anders

**[Bericht: Jörg Schanze]** Dieses Jahr ging der Laufkurs für Einsteiger - von 0 auf 30 - der LG Kaufungen in die fünfte Runde.

Als Mitte März die Corona-Kontaktbeschränkungen kamen, sollte der Kurs eigentlich für dieses Jahr abgesagt werden. Doch wir überlegten uns mit einer Onlinevariante zu starten. Schnell waren die angemeldeten Teilnehmer dabei und wir haben eine Whatsapp-Gruppe gegründet. Der Trainingsplan, beginnend ab dem 20. April, wurde allen zur Verfügung gestellt und es gab kleine Videos mit Übungen zum Aufwärmen, Dehnen und allgemeinen Hinweisen. Jetzt stand dem Ziel des Kurses, 30 Minuten durchzulaufen, nichts mehr im Weg.

Wie immer starteten die Teilnehmer mit 6 mal eine Minute laufen und dazwischen zwei Minuten Gehpause. Mit jeder Woche wurden die Gehpausen kürzer und die Lafeinheiten länger.

Mitte Mai wurden die Kontaktbeschränkungen gelockert und wir starteten in Kleingruppen von max. 5 Personen. So konnte jeder Teilnehmer einmal die Woche unter Anleitung laufen und lernte ein paar der anderen Teilnehmer persönlich kennen. Ab Mitte Juni konnte der Kurs dann die letzten drei Wochen als Gruppe wie gewohnt Montag und Mittwoch unter Einhaltung der Abstands- und Hygieneregeln stattfinden.

Am Mittwoch, 1. Juli 2020, fand der Abschlusslauf über 30 Minuten statt. Alle Teilnehmer haben es geschafft und haben im Anschluss ihre Laufzertifikate erhalten. Die Laufkursleiter Marianne, Elisabeth, Christina und Jörg möchten sich bei allen Teilnehmern für die tolle Zeit und das große Interesse bedanken.



## LG Kaufungen - Training Mittel und Langstrecke

**[Bericht: Ilse Gutschank]** Ab dem 13. Mai 2020 war ein regelmäßiger Trainingsbetrieb (jeweils Montag und Mittwoch, Treffpunkt um 17:30 Uhr am Parkplatz des Kaufunger Lossetalstadion) wieder möglich. Das Lossetalstadion war zu dieser Zeit noch gesperrt. Da wir viele Trainingsmöglichkeiten rund um Kaufungen haben, fand unser Training am Steinertsee oder hauptsächlich an der DRK Klinik statt.

### **Zum Beispiel das Training am 29.6.2020:**

Montags-Trainingsgruppe: EL ab Lossetalstadion - 3km zur DRK Klinik - 15 Min. Lauf ABC - Steigerungsläufe 2 x 80 m

3 Runden Bergsprints

2 x 700 m Tempolauf in der Waldrunde

### **Training am 01.07.2020**

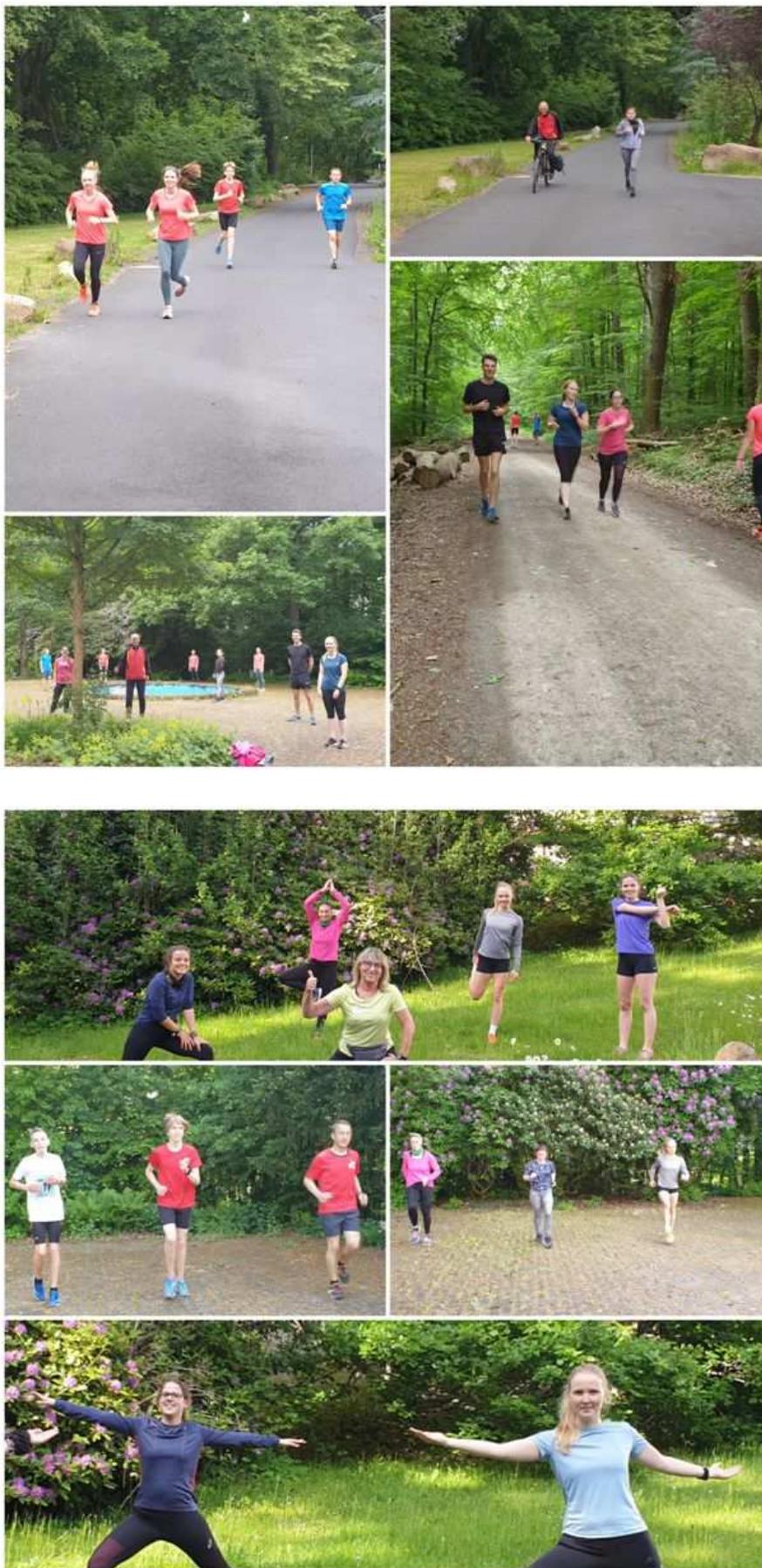
Mittwochs-Trainingsgruppe: EL ab Lossetalstadion - 3km zur DRK Klinik - 15 Min. Lauf ABC - 6 x 150 m Sprints  
GP 5 Min

AL ab DRK Klinik - 3km zum Lossetalstadion

Alle Läufer und Läuferinnen wurden über die Abstandsregeln während des Trainingsbetriebes informiert.

Reiner und Ilse Gutschank









## **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.