

LAUFGEMEINSCHAFT KAUFUNGEN E.V.

Verein für Laufsport und Leichtathletik



Training

Zuletzt gab es immer wieder unterschiedliche Aussagen zu den aktuellen Trainingsmodalitäten. Daher hier noch einmal zusammengefasst die Vorgehensweise, die bis auf Weiteres Gültigkeit hat:

1. Es ist **nicht** mehr nötig, sich vor dem Training anzumelden.
2. Das Training findet **ausschließlich draußen** im Lossetalstadion statt.
3. Die Trainer führen **Listen**, aus denen hervorgeht, wer wann beim Training war.
4. Aller Kinder/Jugendliche **warten** vor Trainingsbeginn am **Tor**, bis sie von den Trainern **abgeholt** werden.
5. Vor dem Tor und auf dem Weg ins Stadion sind **Masken** zu tragen, da sich in der Praxis gezeigt hat, dass der Mindestabstand nicht immer eingehalten wird.

Wann?	Was?	Wer?	Trainer/innen
Montag			
16:00 - 17:00 Uhr	Kinderleichtathletik	Grundschulkinder (6-7 Jahre)	Ulli & Elke
17:00 - 18:15 Uhr	Kinderleichtathletik	Schüler/innen (8-11 Jahre)	Olli & Felix
17:30 - 19:00 Uhr	Lauftraining	Jugendliche / Erwachsene	Ilse & Reiner
18:30 - 19:45 Uhr	Leichtathletik	Schüler/innen (ab 12 Jahre), Erwachsene	Olli & Felix
Dienstag			
16:00 – 17:30 Uhr	Kinderturnen	Vorschulkinder (3-5 Jahre)	Uschi
Mittwoch			
16:30 – 18:00 Uhr	Leichtathletik	Schüler/innen (8-11 Jahre)	Uschi
17:30 – 19:00 Uhr	Lauftraining	Jugendliche / Erwachsene	Ilse & Reiner
17:30 – 19:00 Uhr	Lauftreff	Erwachsene	---
18:00 – 19:30 Uhr	Leichtathletik	Schüler/innen (ab 12 Jahre), Erwachsene	Uschi
Donnerstag			
17:30 – 19:00 Uhr	Leichtathletik	Schüler/innen (ab 12 Jahre), Erwachsene	Uschi

Sonntag			
09:00 - 11:00 Uhr	Lauftreff	Erwachsene	---
Montag ab 08:30 Uhr	(Nordic -) Walking	Gruppe 1, Naturfreundehaus	
Montag ab 18:00 Uhr	(Nordic -) Walking	Gruppe 2, Lossetalstadion	
Freitag ab 08:30 Uhr	(Nordic -) Walking	Fortgeschrittene	
Donnerstag 18:00 - 19:30 Uhr	Fitness / Gymnastik		
	Sportabzeichen	Nach Vereinbarung	Tel. 1320 Horst Liese

VEREINSLÄUFE 2020

Voraussetzung ist eine vorherige **Anmeldung** der LäuferInnen und der Begleitpersonen per Mail an den Vorstand unter vorstand@lg-kaufungen.de.

Der letzte Lauf wird am 13.09.2020 angeboten. Zusätzlich besteht die Möglichkeit, an einem virtuellen Vereinslauf teilzunehmen. Diesen kann jeder Teilnehmer individuell auf der bekannten Vereinslaufstrecke durchführen. Im Anschluss bitte ein Foto von der Laufuhr/Lauf-App samt Name und Geburtsjahr (& ggf. Steckenlänge) an vorstand@lg-kaufungen.de mailen.

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)

13.09.2020

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

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.