

# LAUFGEMEINSCHAFT KAUFUNGEN E.V.

Verein für Laufsport und Leichtathletik



## Herkules Berglauf am 26.09.2020

Unter den besonderen Corona-Abstands- und Hygienebestimmungen konnte der Herkules Berglauf in Kassel stattfinden. In Wellen wurden die Läufer\*innen auf die kurzfristig verlängerte Strecke geschickt.

Die LG Kaufungen schickte zahlreiche Athleten auf die nun 7,9 km lange Strecke mit 333 Höhenmetern bis hoch zum Herkules-Monument. Das Wetterglück war auf der Seite der Läufer\*innen, da der angekündigte Regen erst am Ende der Veranstaltung einsetzte. Trotz allen Widrigkeiten kamen unsere Läuferinnen und Läufer in guten Zeiten oben an.

Es gratulieren die Trainer Ilse und Rainer Gutschank sowie Uschi Hendrich.

Platz	AK	Name	Zeit	
9.	M30	David Werner	36:35:00	hess. Meisterschaften
13.	Frauen	Paula Ickler	44:53:00	hess. Meisterschaften
11.	M40	Jörg Schanze	51:43:00	
6.	W 45	Manuela Wicke	52:17:00	
18.	M50	Philipp Gescher	52:45:00	
2.	W55	Rita Liese	54:29:00	
12.	M55	Peter Grunwald	55:40:00	hess. Meisterschaften
13.	M45	Christian Gehrke	57:34:00	
8.	W35	Susanne Grziwa	57:54:00	
8.	W40	Petra Hoffmann	01:02:48	
5.	W30	Sara Grunwald	01:03:50	hess. Meisterschaften





## Training

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
<b>Montag</b>			
16:00 - 17:00 Uhr	Kinderleichtathletik	Grundschul Kinder (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
<b>Dienstag</b>			
16:00 - 17:30 Uhr	Kinderturnen	Vorschul Kinder (3-5 Jahre)	Leonie & Julia
<b>Mittwoch</b>			
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
<b>Donnerstag</b>			
17:30 - 19:00 Uhr	Leichtathletik	Schüler/innen (ab 12 Jahre), Erwachsene	Uschi
<b>Sonntag</b>			
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

## 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.