

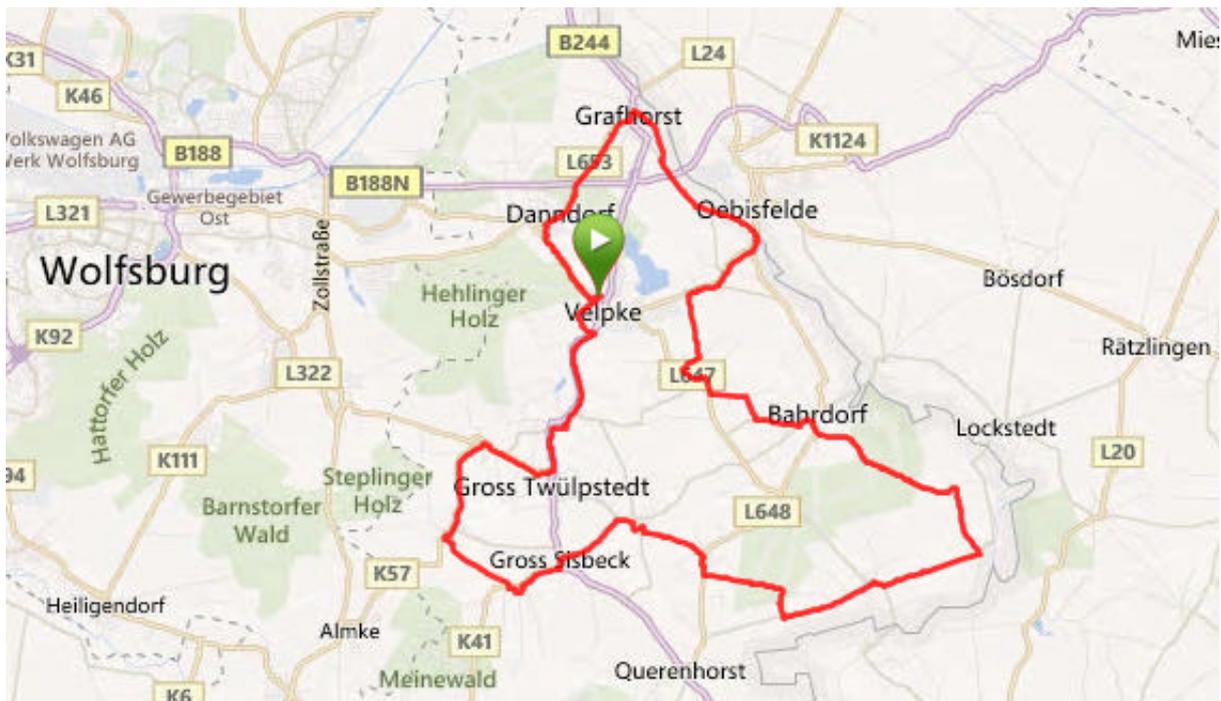
Kühnoldlauf

Der Lauf durch die Samtgemeinde Velpke

Am 08. September 2012 veranstaltete Michael Tlusty den Kühnoldlauf zum neunten Mal beim Velpker Sportverein.



Gelaufen wurden 47 km durch die Samtgemeinde Velpke:



Start und Ziel waren das Vereinsheim in Velpke. Das geplante Tempo lag bei 6:30 min/km. Die Etappenlänge konnte jeder Läufer selbst bestimmen. Es handelte sich hier um einen Gemeinschaftslauf und nicht um einen Wettkampf, obwohl die Streckenlänge wirklich eine Herausforderung war !

Am Start waren unter anderem:



Axel Michael Martin Olaf Peter Gabi
LC BlueLiner MTV Jahn Schladen Heere

Zum Streckenprofil:

Auf 47 km mussten 240 Höhenmeter bewältigt werden.



Der komplette Lauf war nach 5 Stunden und 51 Minuten beendet.

Übersicht	
Distanz:	47.44 km
Zeit:	5:51:01
Ø Pace:	7:24 min/km
Positiver Höhenunterschied:	240 m
Kalorien:	4,358 cal

Details	
▼ Zeitmessung Pace Geschwindigkeit	
Zeit:	5:51:01
Zeit in Bewegung:	5:19:44
Elapsed Time:	5:51:01
Ø Pace:	7:24 min/km
Avg Moving Pace:	6:44 min/km
Beste Pace:	3:18 min/km

▼ Höhe über Meeresspiegel	
Positiver Höhenunterschied:	240 m
Negativer Höhenunterschied:	239 m
Min. Höhe:	56 m
Max. Höhe:	128 m

Von 320 Läufern die an diesem Kühnoldlauf teilnahmen, waren 12 Läufer über die volle Distanz gelaufen. Unter anderem:



Olaf Axel Michael Martin

Zur Belohnung für jeden Läufer gab es eine Medaille, bzw. für Finisher der Langdistanz eine sehr schöne Statur.



WOLFSBURGER NACHRICHTEN

HELMSTEDTER NACHRICHTEN

Zwölf Läufer hielten bis zum Schluss durch

Am Lauf durch die Samtgemeinde Velpke nahmen knapp 320 Sportler teil – Lob für gute Organisation und Verpflegung



Zwölf Läufer haben die vollen 47 Kilometer geschafft und wurden zum Abschluss mit Trophäen geehrt.

Von Toni Karporal

VELPKE Kein Teilnehmer-Rekord, dafür aber ein Ausdauer-Spitzenwert: Am Velpker Samtgemeinde-Kühnoldlauf nahmen am Samstag knapp 320 Läufer und Walker teil. Zwölf Läufer schafften die gesamte Strecke von 47 Kilometern – so viele wie noch nie vorher.

Es sei das erste Mal gewesen, so Mitorganisator Michael Thusty bei der Abschlussveranstaltung auf dem Gelände des Velpker Sportvereins, dass mehr als zehn Läufer die vollen 47 Kilometer durchgelaufen sind. Drei der Ausdauer-Asse waren übrigens Frauen. Der erst zwölfjährige VSV-Sportler Tim Ole Winter war schon im Vorjahr 20 Kilometer gelaufen und schaffte diesmal 30, wofür es eine Extra-Ehrung gab.

Für Hans-Hagen Koch aus Barwedel war es gewissermaßen Ehrensache, die gesamte Strecke laufend zu

absolvieren. Er hatte das bereits beim vorigen Mal getan und ist auch sonst passionierter Läufer. „Ich laufe zweimal im Jahr Marathon“, sagte er. Am Lauf durch die Samtgemeinde Velpke habe ihm besonders die gute Organisation gefallen. Die Feuerwehr habe an den Zwischenstationen bestens für Verpflegung gesorgt. „Das war wirklich prima“. Nicht so prima sei seine Laufzeit gewesen, sagt er. Dass es an jeder der 17 Stationen einen kurzen Getränke- und Bananen-Stopp gibt, sei für ihn ungewohnt und eher anstrengend. „Aber es macht Spaß“, so Koch, er werde im nächsten Jahr wieder dabei sein. Vielleicht darf dann auch seine „Trainingspartnerin“, Hundedame Layla, mitlaufen – die durfte erst nach dem Zieleinlauf wieder mit ihrem Herrchen kuscheln.

Zufrieden zog Samtgemeindebürgermeister Hans Werner Schlichting, der selbst mitgelaufen war, Bilanz. Viele Menschen hätten sich bewegt, seien gelaufen und gewalkt.

„Gemeinsam Sport treiben, das wollten wir erreichen“, sagte er. Er dankte neben den Sponsoren vor allem dem diesjährigen Veranstalter VSV und den Freiwilligen Feuerwehren. „Das klappt immer besser“, sagt er. Nach neun Jahren müsse gar nichts mehr abgesprochen werden.

Gute Vorzeichen für die zehnte Auflage des Samtgemeindelaufes am 14. September 2013.

Sehen
Sie mehr!

Weitere Fotos vom Samtgemeindelauf finden Sie auf unserer Internetseite.

www.helmstedter-nachrichten.de

Vielen Dank an
Gabi für die
schönen Bilder !!

