

Fasching beim Laufftreff am Samstag, 18.02.2023

Was wieder mal beeindruckt hat, war der reichgedeckte Tisch. Danke an unsere Spender/-innen. Wirklich gut gemacht! Einige hatten sich in Kostüme geschmissen, das macht unseren Fasching aus. Ein Hingucker war Ute mit ihrem Hausfrauenkostüm, eine Wikingerin hat die weite Reise auch nicht gescheut, ein Clown (Lucy) war auch beim Treffpunkt der Laufgemeinschaft, viele bunte Nasen, Hüte, Schnurrbärte (echt oder falsch das bleibt ein Geheimnis). Das Wetter hat leider nicht ganz so mitgespielt, wie wir uns das gewünscht hatten. Aber das hat viele nicht abgeschreckt - eine wirklich schöne Veranstaltung.



Fasching beim LGV- Laufftreff



Erste Hilfe Ausbildung bei der LGV - Sonntag, 19.02.2023

Nach einer Pause von 2 Jahren konnten wir wieder eine „Erste Hilfe- Ausbildung“ durchführen. Der kleine Saal im Bürgerhaus Vellmar West war gut gefüllt. Auch Bürgermeister Manfred Ludewig war vor Ort. Die Vortragenden waren Michal Larusch und Michael Jacobi, zwei Rettungssanitäter/ Notfallsanitäter. Es wurde zwischen Theorie und praktischen Übungen gewechselt, das lockerte die Ausbildung auf. Die zwei haben das gut gemacht und sind wahrscheinlich nicht das letzte Mal bei der Laufgemeinschaft Vellmar. Nun wollen wir hoffen, dass ein Notfall bei unseren Angeboten nicht passiert. Aber wir können dann sagen „Wir sind gut vorbereitet!“



Praktische Übungen und Theorie, was man machen muss

Gruppenleiterschulung am Samstag, 25.02.2023

Nun konnten wir auch unsere Gruppenleiter/-innen Schulung im Bürgerhaus Vellmar West durchführen. Thomas Klessa vom Hessischen Leichtathletik Verband wurde von Steffi eingeladen. Er folgte der Einladung gerne. Um 09:00 Uhr ging es los. Ca. 30 Mitglieder waren der Einladung gefolgt. Es wurden über viele Themen gesprochen, Aufgaben eines Gruppenleiters/-innen, Organisation eines Lauftreffs, der richtige Laufstil, Energiebereitstellung usw. Auch in den Pausen wurden wichtige Gespräche geführt. Wir haben festgestellt, dass wir sehr viele Dinge richtig machen. Nach der Veranstaltung konnte Steffi zwei neue Gruppenleiter/-innen begrüßen, was sehr wichtig ist! Um 14:00 Uhr war dann Ende, schnell umziehen und schnell zum Lauftreff. Eine gelungene Weiterbildung.



Thomas Klessa vom HLV erläutert die Ausrüstung beim Lauftreff



Der Einladung waren viele gefolgt

Kristallmarathon Merkers am 26.02.2023

Bei der LGV ist immer was los!

Eine kleine Gruppe hatte sich am Sonntag auf den Weg in das thüringische Erlebnisbergwerk Merkers in der Nähe von Eisenach gemacht. Der Kristallmarathon wird komplett unter Tage gelaufen. Man glaubt kaum, aber auch unter Tage gibt es ordentliche Steigungen auf der Strecke. Gelaufen wird bei angenehmen 21°C. In 500m unter Tage wird die Marathondistanz über dreizehn Runden a 3,25 km gelaufen. Teilnehmer, die nach 2:30 h die 7. Runde (22,75 km) sowie nach 4:30 h die 12. Runde (39,00 km) nicht vollendet hatten, mussten den Wettkampf beenden. Die Teilnehmerzahl war auf insgesamt 750 beschränkt. Für alle war es ein wunderbares Erlebnis mit sehr guten Ergebnissen. Leider stürzte Helmut Osman bei 9,75 Km schwer und musste aufgeben. Nachdem die Sanitäter die Blessuren von Helmut versorgt hatten, ging es ihm langsam wieder besser. Unsere Läuferinnen und Läufer sind auf der 10 km Strecke und beim HM unterwegs gewesen. Herzlichen Glückwunsch zu den großartigen Leistungen.

Name	AK	AKP	Zeit
9,75 Km			
Nicole Lotze	W55	1	00:48:42
Claudia Kisling	W55	3	00:54:43
Florije Hajzeraj	W50	2	00:55:15
22,75 Km			
Kai Stange	M30	6	01:58:49
Birgit Kurzhals	W50	5	02:10:41
Sandra Jäschke	W50	6	02:22:19
Dieter Slama	M60	9	02:38:33



Nicole, Claudia, Birgit, Flori, Helmut, Sandra und Dieter



Kurz vor dem Start: Dieter, Birgit, Sandra und Kai auf der HM-Strecke

In eigener Sache...

Die LGV möchte gern zum Anlass nehmen und anregen, den gemeinsamen **Sonntagvormittag-Lauf** (Partnerlauf) wieder zu beleben.

Viele würden sicher gerne auch längere Läufe machen, weil sie sich auf einen Halbmarathon oder einen Marathon vorbereiten wollen oder weil sie es einfach gerne machen. Und das macht natürlich in der Gemeinschaft mehr Freude als allein.

Wir treffen uns bis Ende März **um 9:30 Uhr**
auf dem Parkplatz am Friedhof Vellmar-West.

Längere Läufe können 13 km, 15 km oder mehr sein, je nach dem, was für die Einzelnen gerade dran ist. Wir teilen uns vor Ort so auf, dass niemand überfordert wird und niemand allein laufen muss.

Je mehr von euch daran teilnehmen werden, desto besser wird es funktionieren und desto mehr Spaß wird es machen.

Also, nur Mut ...

Einladung an alle Vereinsmitglieder zur 41.ordentlichen Mitgliederversammlung am Freitag, 10. März 2023- um 18:00 Uhr im Bürgerhaus Vellmar-West

Tagesordnung:

TOP 1 Begrüßung

Feststellung der ordnungsgemäßen Einberufung und der Beschlussfähigkeit

TOP 2 Rückblick 2022 und Protokoll 2022

TOP 3 Berichte:

1. Vorsitzender,
2. Vorsitzender,
Sportwart,
Lauffreß Leiterin,
Schatzmeister

TOP 4 Bericht der Kassenprüfer und Entlastung des Vorstandes

TOP 5 Neuwahlen

TOP 6 Wahl der Kassenprüfer

TOP 7 Besetzung weiterer Funktionen

TOP 8 Vereinskalendar 2023

TOP 9 Anträge

Zum Punkt 9 „Anträge“

Anträge an die Mitgliederversammlung waren schriftlich bis zum 06.03.2023 beim Vorstand einzureichen.

Vellmar, im März 2023

Der Vorstand

Terminkalender

10.03.2023	18:00 Uhr	Mitgliederversammlung
12.03.2023	09:00 Uhr	Winterlaufserie Ahnatal 5.Lauf - Sammelmeldung Dieter Slama- E-Mail: dieterslama@outlook.com
25.03.2023	17:00 Uhr	1.Lauf der NHC-Serie Orga-Lauf Eschwege
26.03.2023	10:00 Uhr	1.Lauf der Nordhessencup-Serie Eschwege
26.03.2023	09:00 Uhr	Sonntag-Partnerlauf - Beginn der Sommerzeit
26.03.2023	13:00 Uhr	1. Lauf Reinhardswald Cup Lippolsberg

Deutsche und Weltweite Marathonstatistik 2022

Sie ist da, die neue Marathonstatistik vom 100 Marathonclub Deutschland. Fünf Vereinsmitglieder der Laufgemeinschaft Vellmar sind wieder mit dabei.

In Deutschland gibt es rund 600 Frauen und Männer, die über 100 Marathons bzw. Ultras gelaufen sind. Nicht alle sind Vereinsmitglied im 100 Marathonclub Deutschland. Erfasst sind 492 Personen, die ihre Läufe gemeldet haben.

In den letzten 2 Jahren hat sich die Anzahl, trotz Corona, um rund 20 % an neuen Teilnehmern erhöht, die die Hürde von 100 überschritten haben. Heute sind 478 Frauen und Männer in der Statistik (+100) erfasst. Auch die Anzahl der gelaufenen Marathons/Ultras hat sich auf knapp 146.000 erhöht.

Von der **Laufgemeinschaft Vellmar** sind **5 Personen auch Mitglied im 100 Marathonclub Deutschland** Sie haben folglich über 100 Marathons/Ultras gelaufen.

Folgende LGV-Mitglieder sind platziert:

094. Platz	Bernd Neumann	371 Läufe
200. Platz	Dieter Reich	211 Läufe
233. Platz	Peter Orth	185 Läufe
326. Platz	Manfred Opl	131 Läufe
326. Platz	Andreas Walendy	131 Läufe

Bernd ist darüber hinaus auch noch in der Weltrangliste (2022 World Megamarathon Ranking 300+) die vom 100 Marathon Club Japan (Full Hyaku Club) vertreten. Es sind in der Liste weltweit 1.085 Personen aufgelistet die 300 Marathon/Ultras haben. Bernd steht per 31.12.2022 auf dem 673. Platz. Führend in der Liste ist der Hamburger Christian Hottas mit 3.162 Zählern. An Platz 4 ist die 82-jährige Sigrid Eichner und führende Frau.

Coronabedingt haben unsere Mitglieder meist kleine Veranstaltungen innerhalb von Deutschland wahrgenommen die jedoch alle für die Statistiken im 100 Marathonclub Deutschland und für die Weltrangliste zählen.

Hier einige Starts unserer Sammler: Fuldapromenade, Bugasee, Auepark in Kassel, Lippesee bei Paderborn, Tiergarten und Schlosspark Wilhelmstal bei Calden, Erfstädter Ville Marathon, Emsquellen bei Hövelhof, Externsteine, Aabachtal, Dünenfeld bei Augustdorf, Braunschweiger Südsee, Rhein-Herne-Kanal Essen, Flora-Westfalica in Rheda-Wiedenbrück, Seenplatten bei Northeim, Salzgitter See.

Weiterhin viel Erfolg und macht die Laufgemeinschaft Vellmar weiter bekannt! Auf Grund unserer Shirts wurden wir auch schon weit entfernt von Vellmar auf unseren Verein angesprochen. Es ist schon enorm, dass man weiß, das Vellmar bei Kassel liegt.



Im kalten Februar waren Bernd und Marion beim Flora-Westfalica Marathon in Rheda-Wiedenbrück

LGV- Fitness-Training

Ergänzend zu unserem Laufsport findet für die Vereinsmitglieder der LG Vellmar regelmäßig donnerstags (**außer in den Schulferien**) von 19.00 bis 20.00 Uhr in der Sporthalle der Grundschule Obervellmar das Training statt.

Die einstündige Gymnastik enthält einen Aerobic-Teil zum Aufwärmen und ein Training für den ganzen Körper, wobei die Muskeln gestärkt, gestrafft und geformt werden. Durch abwechslungsreiche Übungen, auch mit Handgeräten (Tube, Hanteln), werden alle Körperpartien (Bauch, Beine, Po, Arme, Brust, Rücken) angesprochen. Auch Yoga und Pilates werden in das Übungsprogramm mit einbezogen. Dehn- und Entspannungsübungen runden die Stunde ab.

Die Teilnahme an der Gymnastik ist nicht an den Laufftreff bzw. an das Lauftraining des Vereins gebunden.

Die Maskenpflicht ist aufgehoben. Umso wichtiger ist es, dass nun jeder und jede Einzelne darauf achtet, unnötige Infektionsrisiken zu vermeiden und sich selbst und andere bestmöglich zu schützen. Die neuen Regeln bedeuten mehr Freiheiten, aber somit auch mehr Eigenverantwortung.

Bitte erscheint schon im Trainingsdress. Bekleidung und Sporttaschen können in der Halle und im Bereich der Übungsmatte abgelegt werden.

Persönliche Sportgeräte wie Matten, Gewichte und die vom Verein zur Verfügung gestellten Tubes, sowie ein Handtuch und ggf. ein Getränk sind mitzubringen.

Weitere Informationen und Auskunft bei Christa Orth tel. unter 0561/ 887755 oder per E-Mail: poco34246@t-online.de

Lauf-Treff Firnskuppe...

trifft sich regelmäßig zweimal in der Woche auf dem Parkplatz am Friedhof in Vellmar-West zum gemeinsamen Laufen. Es werden 12 verschiedene Leistungsstufen, darunter auch 4 Walkinggruppen, angeboten. Viel Wert wird auf die Betreuung und Beratung der Laufanfänger gelegt. Außerdem stehen geschulte Gruppenleiterinnen und Gruppenleiter zur Verfügung.

Wir laufen bei jedem Wetter und zu jeder Jahreszeit!

mittwochs von 18.00 Uhr bis 19.00 Uhr

samstags von 15.00 Uhr bis 16.00 Uhr

sonntags zum Partnerlauf 09:30 Uhr (nach Verabredung)

Kommen Sie doch einmal zu einem Probelauf.

Interessenten werden gebeten, sich bitte vorher telefonisch anzumelden!

Auskünfte erhalten Sie bei der Lauf-Treff-Leiterin Stefanie Knauff
Mobil-Tel.: 01575 4247128 und beim 1.Vorsitzenden Michael Schütze
Telef.: 0561/82 56 36 und im Internet unter www.lgvellmar.de

LGV - MUD BUDDIES

Du möchtest gern an einem **OCR**-Event - Obstacle Course Race wie cdm Tough Mudder oder Xletix teilnehmen?

Hast Du Lust, an **Läufen** teilzunehmen, bei denen Einzelteilnehmer oder Teams verschiedenartige Hindernisse zu überwinden haben. Beim OCR werden die Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Schnelligkeit, Geschicklichkeit, Balance und Koordination gefordert.

Du weißt nicht, wo und was man dafür trainieren muss?

Dann komm einfach zum Training der LGV-Sparte Mud Buddies vorbei!

Die Mud Buddies ist eine Gruppe von Frauen und Männer (Kumpels), die mit viel Spaß mal andere Laufeinheiten trainieren.

Wir machen dich fit bzw. bereiten dich vor!

Das Training besteht aus diversen Einheiten wie Tabata, Zirkeltraining, Fitness Boxing, HITT, Animal Moves, Reflex-, Balance-, Konzentrationstraining, Eigengewichtstraining. Auch an verschiedenen Hindernissen wird trainiert. Die Einheiten finden wöchentlich abwechselnd statt.

Du wirst neue Erfahrungen machen und bei diesem Ganzkörpertraining deinen Körper neu kennenlernen. Versprochen! Das alles immer verbunden mit dem größten Spaßfaktor.

Komm zu uns, trainiere mit!

Egal ob Anfänger, Fortgeschritten oder Profi ... jede(r) ist willkommen!

Trainiert wird in der Regel jeden Sonntag von 11 bis 12 Uhr. Treffpunkt ist der Parkplatz an der Grundschule Obervellmar (Ortsausgang Vellmar in Richtung Ahnatal-Heckershausen).

Neulinge bitte vorher anrufen unter 0177 6626058 (Fred Sippel) oder tel. unter 01575 4247128 (Stefanie Knauff), denn aufgrund von Veranstaltungen wird das Training dann ausfallen. Generell wird bei jedem Wetter trainiert!

Wir freuen uns auf dich!

MB - Termine:

Am **19. März 2023** folgt die nächste **Trainingseinheit**.

Diesmal liegt der **Schwerpunkt beim HITT**. Was ist HITT? Unter HITT versteht man High Intensity Intervall Training. Hier geht es vorrangig um Cardiotraining, sprich Kondition. 4 verschiedene Übungen (z.B. Jumping Jacks) werden in 4 Runden abwechselnd durchgeführt. Jede Übung wird beginnend 40 Sekunden lang absolviert, dazwischen immer 20 Sekunden aktive Pause. In der zweiten Runde ist jede Übung 30 Sekunden lang, dritte Runde 20 Sekunden und in der letzten Runde 10 Sekunden Vollgas. Ihr werdet es lieben, ihr werdet es hassen. Gut so!

Ich freue mich drauf!

„Der Schleifer“ Fred Sippel