

29. Volkslauf des TSV Hess. Lichtenau 01.04.2023

Der **2.Lauf** der Nordhessencup-Serie startete u.a. mit folgendem erfolgreichen LGV-Läufer/-innen:

NHC-Lauf Hess. Lichtenau			
Name	AK	AKP	Zeit
5 km			
Helmut Osman	M 65	2.	26:52
Sandra Nölker	W 30	1.	27:32
Heinz Neumann	M 70	2.	30:48
10 km			
Joachim Neurath	M 30	2.	37:36
Steffen Meinecke	M 30	3.	39:37
Alexander Mix	M 50	4.	47:32
Fred Sippel	M 60	2.	48:47
Sergius Strese	M 35	4.	54:37
Dietrich Schiemann	M 70	1.	1:14:57
19,8 km			
Jung, Christoph	M 50	5.	01:43:21

Berliner Halbmarathon am 02.04.2023

Neben den 36.000 Sportlerinnen und Sportlern gingen auch zwei LGV-Läufer an den Start. Florian Engel M30 erreichte nach 01:28:20 Std. – und Sven Kühnel M35 nach 01:29:25 Std. das Ziel. Herzlichen Glückwunsch!

4. Werratal-Marathon 02.04.2023 -Treffurt

Es ist ein Rundkurs in Thüringen über den Werratal- und Herkulesradweg durch eine landschaftlich reizvolle Gegend im Naturpark Eichsfeld-Hainich-Werratal. Laufgruppen aus Treffurt, Mihla und Creuzburg waren die Veranstalter. Das Rennen stand unter dem Motto: „**Ein Lauf von Läufern für Läufer im schönen Werratal!**“ Nach 2 Tagen Dauerregen musste der erste Teil der Halbmarathonstrecke verlegt werden. Trotzdem waren noch ca. 5 km matschiger Wiesenwege zu bewältigen. Neben dem Marathon, bei dem die Werra viermal überquert wurde, konnte man als Team in einer 4er Staffel starten oder einen Halbmarathon laufen. Von der LGV startete **Manfred Opl im Marathon**. Er belegte den **2. Platz** in der AK M65 in **04:15:17Std.** Zu seinem **ersten Halbmarathon** startete **Werner Göbel**. Nach **02:00:20 Std.** errang er **Platz 1** in der AK M65. Herzlichen Glückwunsch!



Die AK Siegerehrung im HM mit den Bürgermeistern von Treffurt und Creuzburg.

Eröffnung des Bahn- Training am 04.04.2023

Bei kühlen Temperaturen trafen sich 18 LGV-ler zur Eröffnung des Bahn-Trainings auf dem Sportplatz der Ahnatal Schule Vellmar.

Geleitet wurde das Training durch Michael Schütze. Ausdauer stand auf dem Programm. Eine Dauermethode wurde als Trainingsangebot gewählt.

3000m/2000m/ 1000m laufen oder walken, ein straffes Programm.

Nachdem die Gruppe sich im Ahnepark und auf dem Sportplatz warmgelaufen hatte, ging es dann los. Die 3000m wurden gestartet, siebeneinhalb Runden auf dem Sportplatz. Renneinteilung ist wichtig, alle haben das gut gemeistert. Nach einer kleinen Trinkpause und einer Runde auslaufen, ging es sofort weiter mit den 2000m. Fünf Runden auf dem Sportplatz. Die konnten etwas schneller angegangen werden, jeder gab sein Bestes. Zum Abschluss, nochmal alle Kräfte sammeln, die 1000m wurden gestartet. Da konnte man den Tiger im Tank, nochmal zünden!

Nach 90 Minuten war das Training beendet - ein bisschen überzogen.

Nun wurde es wieder recht kalt - Alle wollten schnell Nachhause - Ein schöner Tag!



Start bei kühlem Wetter zum ersten Bahntraining

Im Einzelnen wurden folgende Zeiten erzielt:

3000m: Gerhard (Zeit 3000m, 16:35min, Zwischenzeit 1000m, 5:39min) Angie/ Sophia (23:20min, 7:50min), Florije, (16:35min, 5:39min), Tatjana (17:02min, 5:44min), Sergius (14:27min, 4:54min), Doris (18:20min, 06:10min), Marcus (16:03min, 5:44min) Steffi/ Sonja (23:12min, 8:57min), Margitta (21:02min, 6:52min), Christoph (14:44min, 5:03min), Torsten (17:09min, 5:44min) Kerstin (23:00min, 7:43min) Lisa (24:30min, 8:00min)

2000m: Gerhard (9:13min), Angie (15:26min) (Sophia/ Kerstin (15:01), Florije, (10:25min), Tatjana (11:25min), Sergius (9:14min), Doris (11:20min), Markus (9:43min), Christoph (8:55min), Torsten (9:50min) Kerstin (15:01min) Lisa (16:50min)

1000m: Gerhard (4:20min), Florije, (4:53min), Tatjana (5:28min), Sergius (4:23min), Doris (5:22min), Markus (4:38min), Christoph (3:59min), Torsten (5:23min)

Alle Achtung, gut gemacht!

43. Rotenburger Oster-Volkslauf am 08.04.2023

Auch beim **3.Lauf** der NHC-Serie waren erfolgreiche Vereinsmitglieder mit dabei:

NHC Osterlauf Rotenburg			
Name	AK	AKP	Zeit
5 km			
Florian Engel	M30	1.	19:35
Gunther Dieterich	M60	2.	23:11
Gerhard Klingelhöfer	M65	1.	23:15
Alicia Engel	W20	2.	23:21
Marcus Otto	M50	10.	25:19
Helmut Osman	M65	3.	25:37
Heike Engel	W50	1.	27:38
Nadine Kupitz	W20	4.	27:56
Heinz Neumann	M70	3.	28:32
10 km			
Steffen Meinecke	M 30	2.	38:56
Alexander Mix	M 50	6.	47:19
Ingrid Ostermann	W65	1.	01:06:25
18 km			
Tatjana Otto	W50	3.	02:01:20



Die erfolgreichen Oster-Volks-LGV Läufer/-innen

Ostern beim Laufftreff am 08.04.2023

Zum Eiersuchen bzw. zum Laufftreff waren wieder viele gekommen.

Sonnenschein waren die Wegbegleiter des Laufftreffs und der Osterläufe. Beim Laufftreff am Ostersonntag kam der Osterhase „Angie“ mit dem „Osterhasen-Nachwuchs“ um die zurückkehrenden Walker- und Laufgruppen mit der Verteilung von bunten Eiern, Kuchen, Fetenbrot und Süßigkeiten, einem Glas Sekt oder Orangensaft und anderen Getränken zu überraschen.

Unterstützt wurde der LGV- Osterlauf vom Hof Pfläging in Espenau.

Für die helfenden Hände im Hintergrund, für die Unterstützung aus Espenau, für die Osterüberraschung, die von helfenden Händen vorbereitet wurden, die liebevoll geschminkten Osterhasen, recht herzlichen Dank!

Es war ein angenehmer Oster-Laufftreff-Abschluss.



75. Paderborner Osterlauf am 08.04.2023

Am Ostersonntag waren auch zwei Läufer zum Halbmarathon und eine Läuferin der LGV in Paderborn. Lisa Sparr, W30, lief beim Paderborn-Lippstadt-Airport 5km Fit and Fun Lauf in 35:31 Min.- und **Kai Stange**, M30, erreichte nach 01:41:48 Std. das Ziel. **Sergius Strese** M35 lief nach 01:52:50 Std. durch das Ziel. Allen einen herzlichen Glückwunsch!



Kai „es war ein schöner Lauf in Paderborn“

Termine: Bahn-Training für April und Mai 2023

Am 4. April 2023 eröffneten wir für dieses Jahr das Bahn-Training. Wir bieten bis September ein wöchentliches Trainingsangebot an, das jeweils von unseren Übungsleiterinnen bzw. Übungsleitern angeleitet wird.

Das ist ein offenes Angebot, das man nutzen kann, aber nicht muss. Alle, die ein eigenes Training absolvieren möchten, können natürlich auch ihre eigenen Runden drehen. Alle sind herzlich willkommen!

Jeweils am ersten Dienstag eines Monats wird zusätzlich das Deutsche Sportabzeichen angeboten. Wie bisher findet das Bahn-Training jeden Dienstag von 18:00 bis 19:00 Uhr auf dem Sportplatz neben der Ahnatal-Schule Vellmar statt. Wir freuen uns, wenn die Möglichkeit zahlreich genutzt wird.

Das Angebot unserer Übungsleiterinnen und Übungsleiter für April und Mai ist nachfolgend aufgeführt. Der Plan für Juni und Juli folgt rechtzeitig.

Dienstag, den 25.04.2023 – Margita Fischer

Rumpfstabilitätstraining

Dienstag, den 02.05.2023 – Michael Schütze / DSA-Team

Lauf- und Intervalltraining / Deutsches Sportabzeichen

Dienstag, den 09.05.2023 – Margita Fischer

Rumpfstabilitätstraining

Dienstag, den 16.05.2023 – Alicia Engel

Lauf- und Intervalltraining

Dienstag, den 23.05.2023 – Florian Engel

Lauf- und Intervalltraining

Dienstag, den 30.05.2023 – Alicia Engel

Lauf- und Intervalltraining

Terminkalender

23.04.2023	10:00 Uhr	Hofgeismarer Volkslauf 4.Lauf der NHC-Serie und 2.Lauf im RWC Sammelmeldung- dieterslama@outlook.de
29.04.2023	14:00 Uhr	Volkslauf Kaufungen 5.Lauf des NHC
30.04.2023	09:00 Uhr	An der Grimmhütte: Ernst-van-Aaken-Lauf
05.05.2023	18:00 Uhr	Ahnataler Abendvolkslauf 6.Lauf des NHC
13.05.2023	14:30 Uhr	Volkslauf Wolfhagen - 7, Lauf des NHC

Laufen im Kosovo

Der oder das Kosovo ist eine Republik in Südosteuropa auf dem westlichen Teil der Balkanhalbinsel. Die Republik Kosovo hat etwa 1,9 Millionen Einwohner. Hauptstadt und größte Stadt ist Pristina. Zu einem Besuch in ihrer Heimat war **Florije Hajzeraj** gereist. Neben dem Besuch lief die LGV-Läuferin in Izbicë-Kosove bei einem Gedenklauf an die Opfer der UCK des Kosovokrieges über 10,5km. Sie errang Platz 4 in 01:07:25 Std. Herzlichen Glückwunsch!



Florije im Ziel

Stadtradeln der Stadt Vellmar im Zeitraum 18.Mai bis 07.Juni 2023

Die Laufgemeinschaft Vellmar e.V. hat wieder ein Team für das Stadtradeln Vellmar erstellt. Alle Mitglieder sind recht herzlich eingeladen daran teilzunehmen.

Die Fahrrad Touren können eingetragen werden.

Letztes Jahr hatten wir 19 Teilnehmer/innen. „Ich glaube da geht noch etwas!“

Einfach registrieren und dem Team **Laufgemeinschaft Vellmar** beitreten.

Startet für die Laufgemeinschaft Vellmar, das wäre doch etwas!

Link zur Anmeldung:

https://www.stadtradeln.de/index.php?id=171&L=0&team_preselect=6199

Kette ölen und los geht's!



Macht ein paar Bilder von eurer Tour und

sendet diese an Michael Schütze, hausschuetze@gmail.com

Dr. Ernst van Aaken Lauf am Sonntag, 30.04.2023

Der Sportwart und der Sportausschuss möchten wieder mal unseren van Aaken Lauf anbieten. Angeboten werden die 5 km und 10 km Strecke zum Laufen und Walking.

5km: <https://www.alltrails.com/de/explore/map/lg-vellmar-van-aaken-5km>

10km: <https://www.alltrails.com/de/explore/map/lg-vellmar-10km-van-aaken>

Das Einschreiben und die Ausgabe der Startnummern sind ab 09:15 Uhr geplant.

Startzeiten: 09:30 Uhr Walkerinnen und Walker

10:00 Uhr. 10km Laufen und 5km Laufen und Walken

Über eine kleine Kuchenspende würden wir uns freuen. Wichtig ist, dass unser Energiehaushalt nach dem Lauf wieder aufgefüllt wird. Die Getränke können wir uns bei der Grimmhütte holen.

Gesponsert werden die Getränke (Kaffee und Kaltgetränke) von der Grimm Hütte und der Laufgemeinschaft Vellmar.

Eine Siegerehrung findet im Anschluss statt.

Ein Tisch ist nach dem Laufen bestellt und wird unsere Veranstaltung abrunden.

Während der Veranstaltung werden Fotos gemacht. Fotos und Ergebnislisten werden in den LGV-Medien veröffentlicht.

Fragen bitte an den Sportwart Dieter Slama per E-Mail: dieterslama@outlook.com oder fragt sonst beim Lauftreff nach.

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 Lauffreitag 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.

Bitte achtet auf die aktuellen Corona Regeln!
Sie bedeuten mehr Freiheiten und somit mehr Eigenverantwortung.

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 ab 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

Komm zu den 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 Laufveranstaltungen wird das Training dann ausfallen. Generell wird bei jedem Wetter trainiert!

Wir freuen uns auf dich!



Echte OCR-Sportler trainieren auch Ostersonntag. Warum auch nicht?

Heute stand eine intensive Core-Übungs-Einheit auf dem Programm.
Tapfer haben die Damen das Training durchgezogen.
Zum Abschluss gab es noch Eierlikör und Kekse.