

## 49.Volkslauf Kaufungen am 29.04.2023

Auch beim 5.Lauf in der Nordhessencup-Serie waren wieder erfolgreich dabei:

Vorname	Name	AKP	AK	Zeit
<b>5 km</b>				
Burkhard	Engel	1	M 55	20:52
Sven	Kühnel	2	M 35	21:02
Alicia	Engel	2	W 20	23:50
Gunther	Dieterich	2	M 60	24:18
Helmut	Osman	1	M 65	25:10
Florije	Hajzeraj	1	W 50	27:36
Sandra	Nölker	2	W 30	27:57
Heike	Engel	4	W 50	28:37
Heinz	Neumann	1	M 70	29:14
Petra	Keßler	1	W 55	30:59
<b>10 km</b>				
Julia	Wehmann	1	W 30	52:45
Joachim	Neurath	3	M 30	37:53
Steffen	Meinecke	4	M 30	38:17
Gerhard	Klingelhöfer	3	M 65	49:43
Fred	Sippel	2	M 60	48:07
Sandra	Jäschke	5	W 50	1:00:48
Dieter	Slama	10	M 60	1:02:25
Ingrid	Ostermann	1	W 65	1:04:47
<b>19 Km</b>				
Florian	Engel	1	M 30	1:22:02
Christoph	Jung	1	M 50	1:31:13



Herzlichen Glückwünsch den LGV-Teilnehmern/-innen in Kaufungen

### 39. Dr. Ernst-van-Aaken- Memorial am 30.04.2023

Bei absolutem schönem Wetter starteten am Sonntagmorgen Vereinsmitglieder auf der 5 km und 10 km Strecke zum Laufen und Walking. Nach dem alle Teilnehmer wieder im Ziel waren, wurde mit Kaffee, alkoholfreiem Bier, das von der Grimmhütte am Erlenloch und der LGV gesponsert wurden und dem gespendeten Kuchen der Energiehaushalt wieder aufgefüllt und die Siegerehrung durchgeführt. Danke an die gespendeten Kuchen, an die Teilnehmer und an die Organisation.

Vorname	Nachname	AK	Zeit	AKP
<b>5 Km Walking</b>				
Manfred	Ehring	M65	35:45	1
Stefan	Vitt	M55	39:54	1
Stefanie	Knauff	W55	39:54	1
Ute	Krone	W55	39:54	1
Klaus	Maikranz	M65	41:35	2
Heidi	Trube	W65	42:33	1
Lothar	Trube	M70	42:34	1
Inge	Spohr	W70	42:36	1
Ulrike	Washausen	W65	44:09	2
Arno	Hastenpflug	M65	45:57	3
Michaela	Viel	W50	46:08	1
Bernd	Neumann	M70	49:02	2
Ernst-Werner	Magdanz	M70	49:15	3
Alwin	Schulze	M75	49:15	1
<b>10 Km Walking</b>				
Markus	Franz	M50	01:14:30	1
Klaus-Peter	Ihlenfeld	M70	01:19:20	1
<b>5 Km Laufen</b>				
Torsten	Jacobs	M50	26:37	1
Marcus	Otto	M50	26:55	2
Florije	Hajzeraj	W50	27:14	1
Margita	Fischer	W55	28:37	1
Gerhard	Klingelhöfer	M65	28:39	1
Sandra	Jäschke	W50	29:55	2
Doris	Vitt	W50	30:05	3
Heike	Engel	W50	31:09	4
Petra	Keßler	W55	32:51	2
Lena	Laudon	WJU18	33:37	1
Birgit	Arndt-Rinke	W65	35:59	1
Sophia	Bierwirth	WJU14	36:26	1
Kerstin	Vienna	W40	37:31	1
Angelique	Musick	W45	37:36	1
<b>10 Km Laufen</b>				
Florian	Engel	M30	45:24	1
Markus	Laudon	M50	46:55	1
Philipp	Speck	M35	47:26	1
Helmut	Osman	M65	01:03:08	1





Die Teilnehmer kurz vor dem Start beim Van-Aaken-Lauf



Steffi bereitet den gespendeten Kuchen an der Grimmhütte vor



Leider konnten einige Vereinsmitglieder am Walken/Laufen nicht teilnehmen

## 42.Ahnataler Abendvolkslauf am 05.05.2023

Die Ergebnisliste des 6.Lauf der Nordhessencup-Serie:

Vorname	Name	AKP	AK	Zeit
<b>5 km</b>				
Florian	Engel	1	M 30	19:18
Sven	Kühnel	4	M 35	19:38
Miriam	Krüger	2	W 35	21:44
Florije	Hajzeraj	2	W 50	25:50
Sandra	Nölker	1	W 30	26:09
Margita	Fischer	2	W 55	26:21
Corinna	Graf	4	W 40	27:18
Julia	Eberhardt	2	W 30	28:15
Birgit	Arndt Rinke	3	W 65	32:56
Kerstin	Vienna	5	W 40	33:54
<b>10 km</b>				
Joachim	Neurath	1	M 30	38:47
Alexander	Mix	3	M 50	46:27
Fred	Sippel	2	M 60	48:36
Werner	Göbel	4	M 65	56:08
Silvia	Graf	4	W 50	01:03:25
Nadine	Kupitz	2	W 20	01:03:35
<b>18 Km</b>				
Christoph	Jung	4	M 50	01:39:06



## LGV - Vereinsfahrt zum Bamberger Weltkulturerbe-Lauf

Nun war es wieder mal so weit, nach drei Absagen von Vereinsfahrten nach Dresden, stand Bamberg auf dem Programm.

Wolfgang Desel, LGV-Mitglied, hatte uns auf Bamberg aufmerksam gemacht. Wolfgang ist Bürgermeister in Strullendorf, eine Nachbargemeinde von Bamberg.

Am Samstag, **06.05.2023** ging los. Erster Zwischenstopp war der Point Alpha bei Hünfeld/ Rasdorf. Eine Grenzwanderung wurde angeboten; die deutsche Geschichte war natürlich das Thema. Grenzanlagen, tragische Geschichten im Grenzgebiet wurden lebendig erzählt. Die deutsche Einheit haben wir gut hinbekommen. Eine sehr interessante Veranstaltung. Und dass bei sehr schönem Wetter.



Die Laufgemeinschaft Vellmar auf Vereinsfahrt

Nun ging es weiter nach Bamberg. Zuerst wurden die Startunterlagen über 5 km oder 10 km abgeholt und dann auf ins Hotel. Der Abend stand zur freien Verfügung. Es bildeten sich zwei/ drei Gruppen, die die Stadt erkundeten.

Die Wettbewerbe des Weltkulturerbe Lauf starteten erst am Sonntagnachmittag. Am Vormittag, **07.05.2023** wurde noch eine Schiffstour gemacht oder in der Stadt Bamberg gebummelt. Um 14:30Uhr/ 15:30 Uhr ging es dann an den Start. Leider wurde kein Walking Wettbewerb angeboten. Die beiden Strecken hatten es in sich. Viele Höhenmeter mussten erlaufen werden.

Alle Läuferinnen und Läufer haben das wieder gut hinbekommen.

Die Schlachtenbummler der Laufgemeinschaft standen an jeder Ecke der Altstadt. Da durften die Läuferinnen und Läufer keine Schwäche zeigen. Großen Dank an euch, danke für eure Unterstützung an der Strecke!



Herzlichen Glückwunsch den LGV-Teilnehmer/-innen in Bamberg

<b>10,7 KM Bamberg</b>				
<b>Vorname</b>	<b>Nachname</b>	<b>AK</b>	<b>AK-Platz</b>	<b>Zeit</b>
Burkhard	Engel	M55	2	00:45:21
Michael	Schütze	M60	6	00:50:48
Alicia	Engel	WHK	12	00:53:23
Helmut	Osman	M65	2	00:55:25
Torsten	Jacobs	M50	63	00:59:52
Heike	Engel	W50	17	01:02:46
Doris	Vitt	W50	49	01:08:08
Petra	Keßler	W55	42	01:10:58
Stefanie	Knauff	W55	94	01:28:23
Tamara	Neumann	W55	95	01:28:24
Angelique	Musick	W45	121	01:28:25
Melina	Huneck	WHK	247	01:37:03
Manfred	Ross	M80	6	01:37:04
<b>21,1 KM</b>				
Markus	Laudon	M50	28	01:44:32
Alexander	Mix	M50	50	01:50:47
Gerhard	Klingelhöfer	M65	11	01:56:54
Julia	Wehmann	W30	46	02:11:16
Birgit	Kurzahls	W50	25	02:11:45
Sandra	Jäschke	W50	43	02:23:45
Dieter	Slama	M60	93	02:36:21





Schlachtenbummler waren in Bamberg zahlreich vertreten

Der Weltkulturerbe Lauf war eine runde Sache, wirklich gut gemacht Bamberg. Nach dem alle sich wieder im Hotel eingefunden hatten, wurde im Foyer noch ein bisschen gefeiert oder auch mehr.



Wolfgang Desel wird für 40-jährige Mitgliedschaft geehrt

Am Montag, 08.05.2023 machten wir uns auf nach Strullendorf. Dort nahm uns Wolfgang in Empfang. Er hatte eine Führung organisiert. Es wurden zwei Gruppen gebildet, die die Umgebung von Strullendorf erkundeten. Geleitet wurden die Gruppen von Maria und Uli. Danke euch beiden für die vielen Einblicke rund um Strullendorf. Nach der Wanderung trafen wir uns noch bei wunderschönem Wetter auf der Almrausch Hütte zu einem kleinen Umtrunk. „Wenn Engel reisen!“

Dabei wurden noch ein paar Präsente vergeben.

Wolfgang Desel wurde für seine 40-jährige Mitgliedschaft in der Laufgemeinschaft Vellmar geehrt. Danke für einen großartigen Tag und für schöne Stunden in Strullendorf. Nach dem Essen und Trinken ging es zurück. Wolfgang, der noch einmal ins Rathaus musste, wurde in Strullendorf abgesetzt, denn die Arbeit wartete. Wir machten uns danach weiter auf den Heimweg. Oliver Tewes, vom Reisedienst Tewes, lenkte den Bus gekonnt zurück nach Vellmar. Oli, „weltbesten Busfahrer“ danke! Es war eine runde Sache, alles gut gelaufen, eine gelungene Vereinsfahrt!

## Bahn-Training im Mai 2023

Alle sind herzlich willkommen!

Jeweils am ersten Dienstag im Monat 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. Das Angebot unserer Übungsleiterinnen und Übungsleiter ist nachfolgend aufgeführt. Der Plan für Juni und Juli folgt rechtzeitig.

Dienstag, den 23.05.2023 – Florian Engel

Lauf- und Intervalltraining

Dienstag, den 30.05.2023 – Alicia Engel

Lauf- und Intervalltraining

## Terminkalender

20.05.2023	15:00 Uhr	Volkslauf Baunatal- 8.Lauf des NHC
21.05.2023	08:30 Uhr	Festplatz Vellmar - Frühjahrswanderung
27.05.2023	16:00 Uhr	Niedermeiserer Dorflauf – 9.Lauf des NHC, und 3.Lauf des Reinhardswald-Laufs u. Walkingcup Sammelmeldung: <a href="mailto:dieterslama@outlook.com">dieterslama@outlook.com</a>
02.06.2023	18:00 Uhr	Heiligenröder Abendlauf -10.Lauf des NHC
03.06.2023	15:00 Uhr	Ehrungen beim Laufftreff
07.06.2023	18:00 Uhr	Tag des Laufens beim Laufftreff
11.06.2023	09:30 Uhr	Volkslauf Breitenbach – 11. Lauf des NHC
17.06.2023	16:00 Uhr	Bartenwetzter Volkslauf, Melsungen - NHC
18.06.2023		Hölleberglauf in Langenthal – 4.Lauf des RWLW
23.06.2023	17:30 Uhr	LSG-Waldauer-Wiesen-Lauf – 13.Lauf des NHC
24.06.2023	15:00 Uhr	Ehrungen beim Laufftreff



## Tag des Laufens bei der Laufgemeinschaft Vellmar e.V.

Öffentlicher Lauftreff am Mittwoch, dem 07.06.2023 bei der LGVellmar.

Initiiert wird der *Tag des Laufens* vom Deutschen Leichtathletik-Verband (DLV), dem von ihm unterstützten Portal laufen.de und German Road Races (GRR), dem Verbund der großen Laufveranstaltungen im deutschsprachigen Raum.

<https://www.tagdeslaufens.de/>

Finanzielle Unterstützung bekommen wir über das ReStart Programm vom DOSB.

**Jeder ist recht herzlich eingeladen!**

12 Walking- und Laufgruppen warten auf dich. 1 Stunde laufen oder walken.  
Treffpunkt: Hans-Neusel-Straße auf dem Parkplatz am Friedhof Vellmar-West

**Komm, lauf mit!**



Die LGV freut sich auf alle Bürger/-innen, die mit uns laufen oder walken wollen.

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

Einfach anmelden und für das Team Laufgemeinschaft Vellmar radeln:

[https://www.stadtradeln.de/index.php?id=171&L=0&team\\_preselect=6199](https://www.stadtradeln.de/index.php?id=171&L=0&team_preselect=6199)

## Laufgemeinschaft Vellmar - WANDERN

Zur **Frühjahrswanderung am 21.05.2023** laden die Wanderwarte Elke und Walter recht herzlich ein.

**Treffpunkt:** 8:30 Uhr Vellmar-Festplatz **Abfahrt:** 8:41 Uhr

**Streckenlänge:** ca.15 km / Ankunft wieder in Vellmar ca. 19:00 Uhr  
(längere Fahrzeiten)

**Wander-Route:** Gudensberg Panoramaweg (Ost)

**Verpflegung:** Rucksackverpflegung für die Wanderung.

**Anmeldung:** telefonisch, per E-Mail, mit Antwort **bis 19.05.** bei  
Elke & Walter Klein 0561-824538  
oder [walter@klein-vellmar.de](mailto:walter@klein-vellmar.de)

**Bitte unbedingt anmelden!**

**Kostenbeitrag:** 10,00€, nur wer keine Fahrkarte hat! (z.B. 49,00 Euro Ticket)

## 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 Lauftreff bzw. an das Lauftraining des Vereins gebunden.

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](mailto: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](http://www.lgvellmar.de)

## **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!**