

34.Volkslauf -Rund um den Graner Berg- Wolfhagen

An zwei Tagen fand der 7. Lauf in der NHC-Serie statt.
Freitag, 12.05.2023 fand der Organisations-Lauf statt.

Vorname	Name	AKP	AK	Zeit
5 km				
Gerhard	Klingelhöfer	1	M 65	23:18
Flori	Hajzeraj	3	W 50	26:50
Sandra	Jäschke	4	W 50	28:29
Lisa	Sparr	1	W 30	37:56
10 km				
Alexander	Mix	4	M 50	46:40
Sergius	Strese	4	M 35	57:10
18,5 Km				
Birgit	Kurzhaus	1	W 50	1:43:35



Gerhard, Sandra, Flori, Birgit beim Orga-Lauf in Wolfhagen

Der Hauptlauf startete am Samstag, 13.05.2023:

Vorname	Name	AKP	AK	Zeit
5 km				
Kevin	Trebing-Hild	1	M 35	18:11
Gunther	Dieterich	2	M 60	23:20
Helmut	Osman	2	M65	24:11
Heike	Engel	2	W 50	26:54
Kerstin	Vienna	4	W 40	33:52
10 km				
Steffen	Meinecke	2	M 30	38:17
Miriam	Krüger	1	W35	46:51
Fred	Sippel	1	M 60	48:59
Ingrid	Ostermann	1	W65	01:06:14
18,5 Km				
Christoph	Jung	3	M 50	1:33:35



Kerstin, Heike, Fred, Gunther beim Hauptlauf in Wolfhagen

Herkules Berg Walk und Berglauf am 14.05.2023

Am Sonntag starteten 8 Walker/-innen und 8 Läufer/-innen pünktlich zum Herkules. Gestartet wurde gemeinsam um 09:30 Uhr am Kreisel, Hamburger Straße. Straße. Ziel war unterhalb des Herkules-Monuments. Hierbei sind auf der Strecke von rund 8 km 280 Höhenmeter zu überwinden. Jeder Teilnehmer konnte sein Tempo selbst bestimmen. Den Rückweg konnte dann jeder selbst gestalten.

Folgende Voraussetzungen mussten erfüllt werden:

Berg Walk

unter 70 min (Pace 8:45) Gold: Ute Krone
unter 80 min (Pace 10:00) Silber: Helga Klein, Steffi Knauff, Heidi Trube,
Lothar Trube, Peter Rode
unter 90 min (Pace 11:15) Bronze: Doerthe Klingelhöfer, Gerhard Klingelhöfer

Berglauf

unter 50 min (Pace 6:15) Gold: Alicia Engel, Philipp Speck, Florian Engel
unter 60 min (Pace 7:30) Silber: Sandra Jäschke, Margita Fischer, Dieter Slama
unter 70 min (Pace 8:45) Bronze: Kerstin Vienna, Torsten Jacobs





Herzlichen Glückwunsch den erfolgreichen Herkules Teilnehmer/-innen!

Volkslauf Baunatal am 20.05.2023

Der „Baunatal rennt“ Volkslauf ist eine Breitensport-Veranstaltung und der 8. Lauf der Nordhessencup-Serie. Mit großem Erfolg nahmen folgende LGV-Läufer/-innen teil:

Vorname	Name	AKP	AK	Zeit
18,6km				
Miriam	Krüger	1.	W 35	01:28:24
Alicia	Engel	1.	W 20	01:35:24
Julia	Wehmann	1.	W 30	01:37:41
10Km				
Joachim	Neurath	1.	M 30	00:39:01
Torsten	Jacobs	9.	M 50	00:55:22
Ingrid	Ostermann	1.	W 65	01:04:53
Dieter	Slama	6.	M 60	01:05:12
5Km				
Kevin	Trebing-Hild	2.	M 35	00:18:46
Florian	Engel	2.	M 30	00:19:44
Sven	Kühnel	4.	M 35	00:20:14
Tobias	Becker	5.	M 30	00:22:53
Gunther	Dieterich	2.	M 60	00:23:28
Helmut	Osman	3.	M 65	00:24:25
Sandra	Nölker	2.	W 30	00:26:51
Sandra	Jäschke	2.	W 50	00:27:52
Nadine	Kupitz	4.	W 20	00:28:24
Kerstin	Vienna	3.	W 40	00:33:03



Läuferinnen und Läufer der LGV in Baunatal



Start zum 18,6 km-Lauf, Alicia, Miriam und Julia

GuthMuths Rennsteiglauf 13.05.2023

Der Rennsteiglauf ist ein wahrer Klassiker unter Deutschlands Langstreckenläufen. In diesem Jahr feiert er bereits seine 50. Auflage und ist damit einer der ältesten durchgängig veranstalteten Laufevents hierzulande. Es ist ein Gedenklauf für den Pädagogen und Turnpionier Johann Christoph Friedrich GutsMuths.

Unter den vielen Teilnehmern war auch die LGV mit **Markus Laudon** dabei. Den Marathon hat er in **03:43:10 Std.** bei sonnigem und angenehmem Wetter gefinisht. Markus nach dem Lauf: " Rest war wie immer prima!"



Herzlichen Glückwunsch Markus. Superzeit beim Rennsteiglauf

Bahn-Training Juni 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 für Juni und Juli folgt.

Dienstag, 06.06.2023, Abnahme der Disziplinen des „Deutschen Sportabzeichen“.

Stadtradeln der Stadt Vellmar vom 18.Mai bis 07.Juni 2023

Es haben sich schon viele LGler zum Stadtradeln angemeldet und schon ihre Kilometer eingetragen. Zurzeit sind wir „spitze“ in Vellmar. Weiter anmelden und für das Team Laufgemeinschaft Vellmar radeln:

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

Terminkalender

02.06.2023	18:00 Uhr	Heiligenröder Abendlauf -10.Lauf des NHC
03.06.2023	15:00 Uhr	Ehrungen beim Lauftreff
07.06.2023	18:00 Uhr	Tag des Laufens beim Lauftreff
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	10:00 Uhr	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 Lauftreff

Tag des Laufens bei der Laufgemeinschaft Vellmar e.V.

Öffentlicher Lauftreff am Mittwoch, den 07.06.2023, 17:45 Uhr bei der LGV.

Der Tag des Laufens ist eine Initiative vom DLV und German Road Races. Wir hatten uns als öffentlichen Lauftreff für den Tag beworben und werden unterstützt. Wir hoffen, dass einige Neue/ Interessierte den Weg zu uns finden.

Für den Tag des Laufens könnt ihr euch auch auf der Homepage (Tag des Laufens) anmelden, ist aber freiwillig. Kommt dann mit der Startnummer zum Lauftreff.

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

Jeder ist recht herzlich eingeladen!

Treffpunkt: Hans-Neusel-Straße auf dem Parkplatz am Friedhof Vellmar-West.

12 Walking- und Laufgruppen warten auf dich! 1 Stunde Laufen oder Walken.

Eine kleine Erfrischung steht nach dem Lauf bereit.

Komm, lauf mit!



Wir freuen uns auf alle Neue /interessierte, die mit uns Laufen oder Walken wollen

Unser Vereinsmitglied Bernd Neumann sammelt weiter Marathons *Stand 07.08. 2022: 371 Marathons*

Nach einer gesundheitlichen Zwangspause ist unser Marathonsammler seit Ende Januar 2023 wieder unterwegs. Nach 5 Monaten zog es Bernd nach Salzgitter, wo er 8x den Salzgitter See umrundete. Eine flache Strecke die ein wahres Freizeitparadies ist. Die Nr. 2 in 2023 führte ihn wieder nach Salzgitter. Diesmal nach Salzgitter Bad. In der Nähe des dortigen Thermalbades der Terrainkurweg 10 Mal zu bewältigen war. Hier wurden dann auch schon über 500 Höhenmeter gesammelt. Der Rundkurs führte durch ein schattiges Waldgebiet, wobei man den Golfplatz streifte und viele Kunstwerke unterwegs bestaunen durfte.

Auch im Februar standen 2 Läufe auf dem Programm. Mitte Februar hieß es 10 Runden am Lindenrondell in Calden. Es war sehr kalt und die Waldarbeiter haben die Wege teilweise sehr aufgewühlt. So musste man manche Runde mit schweren Matschuhen bewältigen. Eine Woche später führte Bernd der nächste Marathon an den Lippesee bei Paderborn. Auf einer sehr abwechslungsreichen Runde musste der See 7 Mal umrundet werden. An dem Tag war das Wetter von kalt bis angenehm warm und trocken. Dann folgten 5 Wochen Erholungspause. Aber Ende März zog es Bernd zu Sylkes Bugasee Marathon. 10 Runden um die herrlichen Bugaseen galt es zu bewältigen. Da Bernd aus gesundheitlichen Gründen nur noch Walken darf, braucht er um die 8 Stunden für 42,2 km. Alles ok! An diesem Tag hieß es starke Nerven haben, denn von den 8 Stunden ging es 5 Stunden nur durch den Regen. Aber geschafft ist wichtig. Das war bis dahin **die Nr. 376**. Die Sammlung geht weiter!



Herzlichen Glückwunsch Bernd, weiter so!

Laufabzeichen vom Januar bis Mai 2023

Das Jahr hatte gerade begonnen, da waren die ersten Unentwegten bereits unterwegs, um ihre Ausdauer unter Beweis zu stellen. So nutzten zahlreiche Vereinsmitglieder die wiederbelebten Sonntagsläufe zur Erlangung des Laufabzeichens für die 90 und 120 Minuten. Hier gilt der Dank Alicia Engel und Gerhard Klingelhöfer, die diese Läufe begleiteten. Spontan wurden dann während des Lauftreffs im ersten Quartal die nächsten Lauf- und Walkingabzeichen über 15, 30 oder 60 Minuten absolviert.

Zu den offiziellen Terminen am 1. und 2. April trafen sich 44 Personen um laufend und walkend in größeren Gruppen gemeinsam unterwegs zu sein.

Angesteckt durch diese Aktivitäten folgten an den nächsten Lauftrefftagen weitere Absolventen. Somit erreichten wir bis jetzt 140 Lauf-/Walking-/Nordic-Walking Abzeichen.

Allen Teilnehmern/-innen herzlichen Glückwunsch!

15 Minuten laufen

Brigitte Deisel, Alicia Engel, Heike Engel, Jutta Frank, Matthias Frank, Torsten Jacobs, Stefanie Knauff, Nadine Kupitz, Angelique Musick, Christa Orth, Anke Puschner, Michael Schütze, Dorothea Strube, Kerstin Vienna.

30 Minuten laufen

Brigitte Deisel, Alicia Engel, Jutta Frank, Matthias Frank, Torsten Jacobs, Stefanie Knauff, Nadine Kupitz, Angelique Musick, Christa Orth, Anke Puschner, Michael Schütze, Reiner Siebert, Dorothea Strube, Kerstin Vienna.

60 Minuten laufen

Brigitte Apel, Franc Apel, Birgit Arndt-Rinke, Brigitte Deisel, Manfred Ehring, Michael Eichel, Alicia Engel, Burkhard Engel, Heike Engel, Petra Fahrenbach, Nicole Fietkau-Lotze, Matthias Frank, Carsten Hammer, Ria Held, Torsten Jacobs, Sandra Jäschke, Gerhard Klingelhöfer, Stefanie Knauff, Nadine Kupitz, Markus Laudon, Marcus Otto, Tatjana Otto, Michael Schütze, Dorothea Strube, Michaela Viel, Kerstin Vienna, Doris Vitt, Doris Zindel.

90 Minuten laufen

Franc Apel, Silvia Ciuffreda, Alicia Engel, Florian Engel, Heike Engel, Silvia Graf, Florije Hajzeraj, Torsten Jacobs, Gerhard Klingelhöfer, Stefanie Knauff, Nadine Kupitz, Peter Rode.

120 Minuten laufen

Alicia Engel, Heike Engel, Nicole Fietkau-Lotze, Torsten Jacobs, Sandra Jäschke, Gerhard Klingelhöfer, Stefanie Knauff, Angelique Musick, Tatjana Otto, Doris Vitt

Marathon

Isabella Krone, Markus Laudon, Bernd Neumann, Manfred Opl.

30 Minuten walken

Ingrid Evers, Klaus-Peter Ihlenfeld, Daniela Kauer, Margit Kloppmann, Stefanie Knauff, Karl Michel, Ute-Maria Michel, Christa Orth, Inge Spohr, Heidi Trube, Lothar Trube, Michaela Viel, Ulrike Washausen.

60 Minuten walken

Silvia Ciuffreda, Ingrid Evers, Klaus-Peter Ihlenfeld, Torsten Jacobs, Alina Kappes, Daniela Kauer, Margit Kloppmann, Stefanie Knauff, Klaus Maikranz, Karl Michel, Ute-Maria Michel, Sonja Neuhaus, Tamara Neumann, Christa Orth, Peter Rode, Monika Ronge, Carolin Schmitt, Inge Spohr, Elfie Steffek, Heidi Trube, Lothar Trube, Michaela Viel, Stefan Vitt, Ulrike Washausen.

120 Minuten walken

Ingrid Evers, Klaus-Peter Ihlenfeld, Margit Kloppmann, Karl Michel, Ute-Maria Michel, Tamara Neumann, Christa Orth, Inge Spohr, Heidi Trube, Lothar Trube, Michaela Viel, Kerstin Vienna, Stefan Vitt, Ulrike Washausen

60 Minuten Nordic-Walken

Heidi Dilcher, Ingrid Evers, Elke Mauermann

120 Minuten Nordic-Walken

Stefanie Knauff

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.

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

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!