

35.Volkslauf Breuna 30.06./02.07.2023

Zum Organisatoren-Lauf am Freitagabend und zum Hauptlauf am Sonntag hatten sich wieder erfolgreiche Läuferinnen und Läufer der LGV zum 14. Lauf der NHC-Serie angemeldet. Mit Erfolg waren dabei:

Orgalauf 30.06.2023			
AKP	Name	AK	Zeit
5,2 Km			
2.	Sven Kühnel	M 35	21:04
1.	Julia Wehmann	W 30	24:30
3.	Kerstin Vienna	W 40	30:08
10 Km			
3.	Philipp Speck	M 35	44:44
3.	Alexander Mix	M 50	45:29
3.	Fred Sippel	M 60	50:19
4.	Torsten Jacobs	M 50	51:59
1.	Sandra Jäschke	W 50	58:33
Hauptlauf 02.07.2023			
AKP	Name	AK	Zeit
5,2 Km			
1.	Kevin Trebing-Hild	M 35	19:27
1.	Gunther Dieterich	M 60	24:56
2.	Florije Hajzeraj	W 50	27:14
2.	Helmut Osman	M 65	27:21
2.	Heinz Neumann	M 70	30:04
6.	Petra Keßler	W 55	32:11
2.	Birgit Arndt-Rinke	W 65	35:50
10 Km			
2.	Joachim Neurath	M 30	38:56
6.	Marcus Otto	M 50	53:11
1.	Ingrid Ostermann	W 65	01:05:31
21,1 Km			
7.	Christoph Jung	M 50	01:50:37
3.	Birgit Kurzhals	W 50	01:57:31



Teilnehmer beim Orga-Lauf in Breuna

Terminkalender

16.07.2023	09:00 Uhr	Wehlheider Volkslauf – 15.Lauf des NHC
30.07.2023	09:00 Uhr	Großsporthalle/ Foyer – Helfer/Einweisung
13.08.2023	09:30 Uhr	Herkules- Walk und -Lauf
20.08.2023	13:00 Uhr	Grillfest an der Grillhütte Obervellmar (Einladung folgt)

Bahn-Training für Juli 2023

Die LGV bietet bis September ein wöchentliches Trainingsangebot auf der Bahn an, das jeweils von den 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 (ASV) statt.

Wir freuen uns, wenn die Möglichkeit zahlreich genutzt wird.

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

Dienstag, den 18.07.2023 – Alicia Engel

Lauf- und Intervalltraining

Dienstag, den 25.07.2023 – Margita Fischer

Rumpfstabilitätstraining

Aarhus City Half-Marathon 11.06.2023

Aarhus ist die zweitgrößte Stadt Dänemarks, liegt im Osten von Jütland und ca. 180 Kilometer nördlich von Flensburg. Dort fand am 10. "Bestseller Aarhus City Halfmaraton" (#BACH) mit rund 9300 Starter*innen statt, 83 davon aus Deutschland. Dorthin machte sich auch unser Vereinsmitglied **Doris Vitt** auf den Weg und erlebte eine einzigartige Veranstaltung. Schon bei der Startnummernausgabe, die im großen Musikhaus auf der Bühne stattfand, war der rote Teppich für alle Teilnehmer ausgelegt. Und auf dem Vorplatz waren alle Namen der Teilnehmer auf die riesige "Wall of Fighters" verewigt. An der gesamten Strecke spielten Bands, feuerten Weihnachtsmänner an, tanzten Tänzer und Tänzerinnen und jubelten Menschen. Doris absolvierte die 21,1 Kilometer in 2:31:22 Stunden. Herzlichen Glückwunsch!



Doris hat ihren Namen gefunden

25 Jahr Mitgliedschaft in der LGV



Während des Lauftreffs am Samstag, 01.07.2023 wurde unser Vereinsmitglied Brigitte Laaber vom 1.Vorsitzenden zu 25 Jahre Mitgliedschaft geehrt. Herzlichen Glückwunsch von allen Lauftreffteilnehmern!

Hochsommer beim Lauftreff

Wie in der letzten Mitgliederversammlung besprochen, möchten wir die nächsten Wochen der Hitze aus dem Weg laufen. Da es in den nächsten Wochen sehr heiß werden soll, möchten wir unseren Lauftreff jeweils **im Juli samstags um 09:30 Uhr starten.** **Walken, Laufen ist gesund. Kein Zweifel.**

Hier ein paar Regeln für das Walken und Laufen bei hohen Temperaturen:

Viel trinken, Training reduzieren, schattige Laufstrecke wählen, Kopf schützen, morgens oder abends laufen, Ozonwerte beachten, Sonnenschutz auftragen, kühl duschen, leichte Kleidung, Warnsignale vom Körper ernst nehmen.

Es betrifft noch folgende Termine:

Samstag, den 22.07.2023, Start um 09:30 Uhr

Samstag, den 29.07.2023, Start um 09:30 Uhr

Bernd sammelt weitere Marathons Nr. 380 – 383

von Bernd Neumann

Die Sammlung im **Mai 2023** ging weiter. Für die Nr. 380 hatte Bernd nur eine kurze Anfahrt, denn er war mal wieder bei Sylke Kuhn an der Fulda in Kassel. Es ging diesmal in 6 großen Runden vom Start an der Damaschke Brücke über die Fuldapromenade bis zur Drahtbrücke. Die 1870 erbaute Hängebrücke war 26 Jahre Mautpflichtig. So musste man als Fußgänger 3 Pfennig und als Reiter 3 Silbergroschen bezahlen. Dann ging sie in den Besitz der Stadt über und wurde mautfrei. Die Laufstrecke führt dann durch die Unterneustadt und weiter entlang der Buga-Seen zurück zur Damaschke-Brücke. Bei schönem Frühlingswetter erreichte Bernd nach rund 8 Stunden damit einen weiteren Zähler.

Für die Zähler 381 und 382 ging es ins Rheinland. Am **11. Mai** war Bernd beim Kölsche Variété Marathon von Manfred Steckel. Start war an der Rodenkirchen Brücke, die überquert wurde. Dann ging es rechtsrheinisch vorbei am Campingplatz und durch die Rheinauen. Nach dem Unterqueren der Südbrücke ging es weiter über die Deutzer Drehbrücke und weiter am Rhein entlang. Es mussten in 2 Runden die Severinsbrücke auch noch unterquert werden, bevor es über die Deutzer Brücke auf die andere Seite ging. Nun folgten wir dem Rhein linksrheinisch vorbei am Schokoladen Museum und den Kranhäusern bis zur Rodenkirchener Brücke. Versorgung und weiter. Nach den 2 großen Runde gab es noch 3 etwas Kürzere runden, wo wir dann schon über die Severinsbrücke die Flussseite wechselten. Das Wetter war am Morgen schwül und wurde gegen Mittag extrem warm. Was soll's nach rund 8 Stunden war es geschafft!

Nur **2 Tage** später wurde nur wenige Kilometer südlich von Köln von Ralf Löber der Brühler Schlosspark Marathon veranstaltet. Gestartet wurde am Schloss Falkenlust. Über die Falkenlust Allee die durch eine Unterquerung von Straße und Eisenbahn uns weiter direkt an den Schlosspark Augustsburg führte. Ein Knick nach rechts und der noch leere Schlosspark führte uns direkt zum Weltkulturerbe Schloss Brühl. Dann geht es durch ein großes Tor raus und an einigen schön gelegenen Weihern zurück zum Schlossparkausgang. Nun wieder zurück zum Schloss Falkenlust und diese Runde 5mal dann waren es 42,2 km. Das Wetter war bis Mittag herrlich mit Sonne an angenehmen Temperaturen. Dann kam ein Gewitter auf und wir wurden mehr als nur 1mal geduscht. Pitschenass erreichte Bernd aber nach 8 Stunden das Ziel. Nun hieß es trockenlegen und ab nach Hause.

Am **20. Mai** stand noch eine weitere neue Strecke auf Bernds Programm. Es gab die Premiere im Heilwald von Bad Lippspringe. Vorab, das Wetter war diesmal perfekt durch die Runde des Heilwaldes, der durch den Kurpark und am Rande des Gartenschaugeländes entlangführt. Start und Ziel war an der schönen romantischen Fischerhütte. Auf der großen Runde ging es auch am Ehrenfriedhof vorbei sowie an der Therme und Freibad. Eine kurzweilige Runde die allen Teilnehmern sehr gut gefiel. Nach dem Lauf gab es dann noch eine besondere Ehre. Christoph Wenzel vollendete hier seinen 700. Marathon/Ultra und wurde von Bernd mit einem Pokal und Dietrich mit einer Urkunde vom 100 Marathonclub geehrt.

Das waren Bernds Marathonläufe im Mai. Die Sammlung geht dann weiter im Juni/Juli.



Köln am Rhein

Vorschau auf den 4. Ahnepark Lauf der Laufgemeinschaft Vellmar

Die Vorbereitung fangen an zu laufen: wir treffen uns, um ein paar Dinge klären.

Das Banner für den Ahnepark Lauf ist gedruckt und wurde schon einmal beim Laufftreff „Probe“ präsentiert. Die Helfer/innen stehen hoffentlich bereit, so dass wir eine schöne sportliche Veranstaltung in Vellmar präsentieren dürfen.

Am Sonntag, dem 30.07.2023 findet um **09:00 Uhr** eine kurze Einweisung für das Orga-Team statt. Um **09:30 Uhr** sollen die Helfer/-innen dazu kommen.

Dieses Jahr werden wir das Walking und Nordic Walking Wettbewerbe auf Initiative von Steffi trennen. Es wird nochmal Werbung dafür gemacht werden. Natürlich wünschen wir uns, dass sich Walker und Nordic Walker in Vellmar treffen. Pokale und Medaillen stehen bereit.

Unsere **Anmeldung** für die Veranstaltung am **Freitag, den 08. September 2023**
öffnet am **31.07.2023** auf dem Race Result Portal: <https://my.raceresult.com/217007/>



Die LGV freut sich auf viele Teilnehmer*innen

In eigener Sache...

vom LGV - Pressewart Peter Rode

Eine Bitte an alle Läuferinnen und Läufer in der LGV:

Wenn ihr bei euren privaten Läufen allein oder mit einem Laufpartner oder Laufpartnerin etwas auf der Strecke erlebt, ein paar interessante Bilder fotografiert oder sonst ein paar Zeilen zum Veröffentlichen im Vellmarer Blättchen loswerden wollt, dann schickt sie mir doch! Es reicht ein kurzes wer, wann, wo, mit einer kleinen Beschreibung. Die Bilder bitte in Original in einer PDF-Datei ab ca. 800k und keine über WhatsApp senden. Ich würde mich freuen, Text- und Bildmaterial für die Veröffentlichung zu bekommen.

Bitte alles per E-Mail an rode.p@t-online.de senden. Danke im Voraus!

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 (im Juli schon ab 9.30 Uhr bis 10.30 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!