

Laufende Urlaubsgrüße und Aktionen Juli 2023

Burkhard und Heike Engel hatten ihre Laufaktivitäten nach Österreich verlegt. Sie machten Urlaub in der Partnerstadt Zell am See.



Liebe Urlaubsgrüße nachträglich von Heike und Burkhard an die LGV

Aus Großenbrode an der Ostsee meldete sich Matthias Kirst aus dem Urlaub. Auch er lief in den Vereinsfarben eine Runde durchs Feld und an der Uferpromenade. Gute Erholung gehabt zu haben.

Auch Doris Vitt meldete sich aus Kärnten, Austria. Sie wünscht allen Daheimgebliebenen herzliche Urlaubsgrüße!



Auch einige Aktivitäten unternahmen neben dem Walken und Laufen vier Vereinsmitglieder. Mit dem Slogan „**wer will fleißige Handwerker seh'n, der muss zur LG Vellmar geh'n!**“ wurde mit Elan, Farbtöpfen und Pinsel der Unterstand am Lauffreife mit Farbe verschönert.



Am 30.07.2023 hatten das Organisationsteam die Helferinnen und Helfer zur Besprechung für den 4.Ahnepark-Lauf am 08.September 2023 aufgerufen. Zahlreiche Vereinsmitglieder hatten sich zur Besprechung eingefunden.

Neben der Besprechung waren in Kassel neben den etwa 450 Laufteilnehmer/-innen bei dem Testlauf für den Kassel Marathon auch rund 10 LGV-ler mit dabei. Sie nutzten die Gelegenheit einen Großteil mit kleiner Umleitung der Halbmarathon-Strecke zu testen. Alle erreichten wieder nach zwei bis Zweieinhalbstunden das Ziel. Der Kassel Marathon findet vom 15.bis 17.September statt.



Die grünen T-Shirts - LGV Teilnehmer grüßen vom Testlauf in Kassel

Bahn-Training für August und September 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 ist nachfolgend aufgeführt.

Dienstag, den 15.08.2023 – Margita Fischer
Rumpfstabilitätstraining

Dienstag, den 22.08.2023 – Michael Schütze
Lauf- und Intervalltraining

Dienstag, den 29.08.2023 – Florian Engel
Lauf- und Intervalltraining

Dienstag, den 05.09.2023 – Michael Schütze / DSA-Team
Lauf- und Intervalltraining / Deutsches Sportabzeichen

Dienstag, den 12.09.2023 – Nicole Lotze
Prüfung zur Übungsleiterin

Dienstag, den 19.09.2023 – Alicia Engel
Lauf- und Intervalltraining

Dienstag, den 26.09.2023 – Margita Fischer
Rumpfstabilitätstraining

Herkules Berg-Walk und Berg-Lauf 2023

Die LGV lädt euch zum Herkules Berg Walk und -Lauf ein.

Die Wertung sollte euch nicht abschrecken - jedes Vereinsmitglied ist eingeladen.

Wir treffen uns am **Sonntag, dem 13.08.2023 um 09:30 Uhr** am Kreisel Hamburger Str. Verantwortlich ist Helmut Osman

Habt ihr Fragen, dann bitte an unseren Sportwart Dieter Slama.

(dieterslama@outlook.com) richten oder beim Laufftreff nachfragen.

Wertungen für Walking und Laufen:

Laufen

unter 50 min (Pace 6:15) in Gold

unter 60 min (Pace 7:30) in Silber

unter 70 min (Pace 8:45) in Bronze

Walken

unter 70 min (Pace 8:45) in Gold

unter 80 min (Pace 10:00) in Silber

unter 90 min (Pace 11:15) in Bronze

Link für die Strecke zum Herkules:

<https://www.alltrails.com/de/explore/map/karte-936824c--4>

Zeit zum Grillen bei der Laufgemeinschaft Vellmar am

**Sonntag, 20. August 2023, um
13:00 Uhr in der Grillhütte Obervellmar**

Alle Vereinsmitglieder der Laufgemeinschaft Vellmar e.V. sind mit ihren Familien herzlich zu einem geselligen Grillnachmittag eingeladen.

Ganz wichtig!

Um die Umwelt und unsere Vereinskasse zu schonen, werden alle gebeten, ihre Teller, Bestecke und Tassen selbst mitzubringen. Außerdem werden fleißige Helfer*innen gesucht, die einen leckeren Salat, Nachtisch oder Kuchen für das Buffet spendieren – wir profitieren alle davon.

Um den Bedarf an Bratwürsten und Steaks kalkulieren zu können, gebt bitte die **Anmeldung mit Essenswunsch** bis **Mittwoch, den 16. August 2023**, bei Michael Schütze per **E-Mail: hausschuetze@gmail.com** oder **beim Laufftreff** ab!

Für unser Grillfest suchen wir noch ein/ zwei Grillmeister/innen.

Unser Grillgut beziehen wir von der Fleischerei Schomberg aus Niedervellmar, die Getränke bekommen wir von Getränke Kuhn, Vellmar.

LGV-Vereinsfahrt 2024 nach Dresden

und Teilnahme am Oberelbe-Marathon

mit einem umfangreichen Streckenangebot von 5km bis hin zum Marathon

Unsere Vereinsfahrt im Jahr 2024 von Samstag, 27.April, bis Montag, 29.April 2024 soll uns nach Dresden führen. Leider sind die Kosten für Bus/ Hotel und den kulturellen Anteil gestiegen. Kalkuliert ist die Fahrt für 40 Mitglieder/innen. Die Kosten belaufen sich im Doppelzimmer auf 190€ pro Person, im Einzelzimmer 230€.

Wer gerne mitfahren möchte, kann sich jetzt schon bei Michael Schütze (hausschuetze@gmail.com) anmelden. Beahlt wird erst im Januar 2024!

Alle Informationen unter: <https://www.oberelbe-marathon.de/>

Laufabzeichen im August

Im August werden Termine für die LAZ wieder angeboten.

Bitte **Mittwoch, den 16.8. und Samstag, den 19.8. 2023 merken!**

Dann können innerhalb des Lauftreffs 15 Min.- 30 Min.- 60 Min Laufen

oder Walking und Nordic-Walking absolviert werden. Die längeren

Distanzen, 90 Min. und 120 Min. können wie gehabt beim Sonntagstraining oder als Partnerlauf durchgeführt werden.

Nach erfolgreichem Bestehen gebt euer Ausweiskärtchen zwecks Bestätigung bei Christa Orth, Ingrid Evers oder Michael Schütze ab oder meldet euch mit den notwendigen Daten bei uns. Sollte einmal keiner vor Ort sein, könnt ihr auch weiterhin eure Auswertung an Christa Orth poco34246@t-online.de senden.

Terminkalender

12.08.2023	09:30 Uhr	Lauftreff
13.08.2023	09:30 Uhr	Herkules- Walk und -Lauf
16.08.2023	18:00 Uhr	Lauftreff: LAZ: 15 Min.-30Min.-60 Min. Laufen oder Walken
19.08.2023	09:30 Uhr	Lauftreff: LAZ: 15 Min.-30 Min.-60 Min. Laufen und Walken
20.08.2023	13:00 Uhr	Grillfest an der Grillhütte Obervellmar
26.08.2023	09:30 Uhr	Lauftreff

LGV- Fitness-Training

Schulferien vom 24.Juli 2023 bis 04.September 2023

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 (im August von 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

Training bei den Mud Buddies

Am Sonntag, dem 13.8.2023 findet ab 11 Uhr das nächste Training statt. Geplant sind Partnerübungen. Sollten nicht genug vor Ort sein, wird das Alternativprogramm, Rumpfübungen sowie Oberarmtraining, durchgeführt. Treffpunkt Parkplatz Grundschule Obervellmar.



Wir freuen uns auf dich!

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!

Gladiator Run beim Zissel 05.08.2023

Der dritte "Gladiator Run" beim diesjährigen Zissel in Kassel ist Geschichte. Die Mud Buddies waren mit zwei Teams dabei.

Während **Team 1** ausnahmslos aus den MUD BUDDIES bestand, setzte sich **Team 2** (Starteten unter dem Namen „DIE AMAZONEN“), aus einem Mix von Mud Buddies, LGV-lern und zwei externen Starterinnen zusammen. Es gab insgesamt 3 Durchgänge. Zu absolvieren waren die Disziplinen **Hindernisparcours**, **Stand Up Paddling** und 50 Meter **Schwimmen**. Die ersten beiden Durchgänge waren Qualifikationsläufe, während der dritte Lauf das Finale war. Im Finale mussten die platzierten Nachbarn, also 8te gegen 7te, 6te gegen 5te usw., gegeneinander antreten. Die Platzierungen ergaben sich aus der addierten Gesamtzeit der beiden Quali-läufen.

Team 1 belegte letztendlich **Platz 8**, wobei hier der Gegner zwei Regeln brach. Zum einen erfüllte das Team nicht die geforderte Frauenquote, da es komplett männliche Starter stellte und zum anderen übernahm ein Starter (Topsportler) zwei Disziplinen, nämlich Parcours und Schwimmen. Das widersprach den Regeln. Die Rennleitung hätte angeblich eine Strafminute verhängt, was nach den Berechnungen zufolge zu einem siebten Platz reichen dürfte, da das Finale sehr eng war. Erfreulich war hingegen, dass **Team 2** um Haaresbreite fast den dritten Platz belegte. Sie belegten den vierten Platz. Bedenkt man, dass Platz 1 und 2 von der Berufsfeuerwehr der Stadt Kassel und der Leichtathletikabteilung errungen wurden, ist der **Platz 4** eine mehr als respektable Leistung!

Insgesamt starteten 8 Teams, so wie im Vorjahr. Der Veranstalter hatte mit mehr Teams gerechnet, versprach aber, das nächstes Jahr wieder ein Gladiator Run stattfinden wird. Dann bestimmt mit 3 Teams der Mud Buddies!?

Wer also Interesse hat im kommenden Jahr dabei zu sein, beim "Schleifer" Fred Sippel bitte melden!



Die LG Vellmar Bud Mudies und die LG Vellmar Amazonen haben sehr erfolgreich bei herrlichem Wetter teilgenommen. Im Hintergrund der Hindernisparcours.



Stand Up Padding



Schwimmen



Siegerehrung mit den Zissel-Hoheiten Königin Aileen, Prinzessin Paulina und Fullenixe Maren.