

Herkules Berg-Walking und Berg-Lauf 13.08.2023

Am Sonntag gab es wieder den traditionellen Herkules Berglauf und Berg-Walking. Treffpunkt und Start war um 09:30 Uhr der große Kreisel an der Hamburger Straße. Ziel war der große Stein unterhalb des Herkules-Monuments. Hierbei sind auf der Strecke von rund 7,8 km 280 Höhenmeter zu überwinden. Jeder Teilnehmer konnte sein Tempo selbst bestimmen.

Mit einer Laufzeit unter 50 Min. erreichte beim **Berg-Lauf** Florian Engel. Als Ehrung erhält Florian eine Urkunde in Gold. Unter 60 Min. werden Alicia Engel, Heike Engel, Florije Hajzeraj, Sandra Jäschke, Gerhard Klingelhöfer, Nadine Kubitz, Tatjana und Marcus Otto, Helmut Osman, Dieter Slama und Kerstin Vienna mit einer Urkunde in Silber geehrt. Mit einer Urkunde in Bronze (unter 70 min.) werden geehrt: Petra Keßler und Peter Rode.

Beim **Berg-Walking** werden unter 70 Min. in Gold geehrt: Klaus Peter Ihlenfeld, Florian Gradel und Lothar Trube. In Silber, unter 80 Min, werden geehrt: Helga Klein, Nicole Küllmer, Heidi Trube, Ingrid Evers, Daniela Kauer und Christa Orth. Den Rückweg konnte jeder selbst gestalten. Die Mehrzahl wählte den direkten Weg zurück. Gegen 12:00 Uhr waren alle wieder zufrieden am großen Kreisel angekommen. Herzlichen Glückwunsch den erfolgreichen Herkules Bergläufern!



Start zum Herkules Berg Walking und Berg Lauf

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 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

Kasseler Rehamed Herkules-Berglauf 19.08.2023

Trotz der großen Hitze wagten es sieben LGV- Läuferinnen und Läufer am Herkules Berglauf teilzunehmen. Rauf auf den Berg, so war das Motto. Denn mit seinen 310 Metern Höhendifferenz, 320 Höhenmetern und einer Streckenlänge von knapp 8 Kilometern hatte es der Berglauf in sich. Folgende Ergebnisse wurden erzielt: Philipp Specker (M30) 40:51 Min., Gunther Dietrich (M60) 50:53 Min., Fred Sippel (M60) 52:00 Min., Kerstin Vienna (M40) 53:05 Min., Florije Hajzeraj (M50) 59:38 Min., Julia Eberhardt (M30) 1:00:14 Std., Tatjana Otto 01:02:41 Std.



Herzlichen Glückwunsch den Bergläufer*innen

Esbjerg CityHalf 20.08.2023

Nach Dänemark fuhren Stefanie Knauff und **Torsten Jacobs** in den wohlverdienten Urlaub. Torsten hatte sich zu seinem **ersten Halbmarathon** in der fünfgrößten Stadt Dänemarks in Esbjerg angemeldet.

Er schrieb: Ein toller Lauf und mein erster, bei dem ich laut Startnummer für Deutschland startete. Natürlich habe ich mich wie immer eingelaufen und stellte dann fest, dass ich fast das gemeinsame Aufwärmen verpasst hatte. Aber danach ging es ungewohnt weiter. Alle Läuferinnen und Läufer sortierten sich tatsächlich zwischen die Pacemaker ein und der Platz direkt an der Startlinie bleibt zunächst frei. Die ersten Kilometer lief es wie beim Lauffreff. Die Gruppen blieben zusammen, es wurden Hände vor Hindernissen gehoben. Alles war super, neue Bestzeit, aber für unter zwei Stunden doch zu anstrengend: warm und unerwartet mehr Höhenmeter als gedacht. Während die Laufgemeinschaft Vellmar bei 28 Grad Celsius Grillwürstchen, Fleisch und Salat verspeiste, habe ich bei 20 Grad Celsius und voller Sonne sehr geschwitzt. Ich war froh, als ich nach **02:00:53 Std.** Über die Ziellinie lief.
Torsten Jacob.

LGV - Grillfest am 20.08.2023

Die Wetterbedingungen waren gut. Um 13 Uhr war geladen worden und rund 60 gutgelaunte LGV-Vereinsmitglieder waren der Einladung in die liebevoll dekorierte Grillhütte Obervellmar gefolgt. In gemütlichen Runden wurden sportliche und sonstige Themen besprochen oder es wurde einfach nur der Sonntagnachmittag mit Essen und Trinken genossen. Die fleißigen Grillprofis waren der Hitze, dem Dampf und dem Geruch ausgesetzt, um die gegrillten Steaks und Bratwürste zu verteilen. Doris und Michael, sowie Gerhard sorgten an der Theke für die Getränke. Volkmar war mit dem Verkauf der Wertmarken voll beschäftigt. Besonders erwähnenswert waren die gespendeten Beilagen: die verschiedenen Salate, die Schalen voll leckerem Nachtisch und die verschiedenen Kuchenplatten. Die Auswahl machte es fast unmöglich, alles zu probieren. Danke an alle Spender! Danke an die Vereinsmitglieder, die den Kaffee gekocht und anschließenden noch aufräumt haben. Es war ein schönes Grillfest!





Aktuelle Bilder sind auf der Homepage der LGV abzurufen



Die fleißigen LGV - Grillprofis

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. 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. Bezahlt wird erst im Januar 2024!

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

Terminkalender

26.08.2023	09:30 Uhr	Lauftreff
08.09.2023	10:00 Uhr	Vorbereitung für den 4. Ahnepark Lauf Viele Hände, schnelles Ende, könnte das Motto lauten!

Bernd Neumann sammelt weitere Marathons - Nr. 384 – 387

Im Juni ist Bernd viermal in NRW gestartet.

Die **Nr. 384** führte ihn nach Augustdorf an den Fuß des Teutoburger Waldes. Hier am Rande der Senne fand am 3.6.2023 der 3. Dünenfeld Marathon statt. Es mussten 7 Runden à 6,1 km gelaufen bzw. gewalkt werden. Start war am Rande des gesperrten Bundeswehrgeländes. Auf einer Aussichtsplattform erhält man einen schönen Blick auf die große Sandwüste. Die Strecke führte durch kleine gute Waldwege am Ölbach entlang zur Waldsiedlung die zum Teil durchlaufen wurde. Dann geht es runter bis zum Mühlenweg und an Feldern vorbei zurück in die Heidelandschaft. Anschließend laufen wir durch herrliche Waldwege und kommen an Gattern vorbei, wo Hochlandrinder freilaufen können. Die Laufstrecke führt uns anschließend an freien Sandfeldern vorbei die das Ergebnis der Eiszeit sind. Wir befinden uns in der ältesten Binnen-Dünenlandschaft Nordwestdeutschlands, die aus Heideflächen sowie Dünen und Kiefernwald besteht. Die ältesten Dünen hier sind ca. 11.000 Jahre alt. Wir kommen auch an einigen Info-Tafeln vorbei, die die Arbeiten und Landschaft beschreiben. Durch den sandigen Untergrund benötigte Bernd 8 ½ Stunden bei bestem Wetter.

Die **Nr. 385** führte Bernd mal wieder an den schönen Lippensee bei Paderborn. Im Ortsteil Sande direkt neben der B 64 befindet sich der ca. 100 ha große Freizeitsee. Er wurde 2005 als Talsperre Sander-Lippe in Betrieb genommen und ist heute ein sehr beliebtes Freizeitgebiet mit vielen Sportmöglichkeiten. Der See wird als Wassersportzentrum sowie an einer Stelle als Badensee genutzt. Am nördlichen Ufer wird auch noch Kies aus dem See gebaggert. Im Süd-Westen ist das 66,5 m lange Stauwehr, das wir über eine Brücke überqueren. Um den See befindet sich ein Fußweg von 6,1 km Länge, der auch größtenteils unser Laufweg ist. Start und Ziel ist der große Parkplatz am Gut Lippensee. Wetterbedingt benötigte Bernd diesmal sogar 8 ¾ Stunden für 42,5, km.

Die **Nr. 386** wurde diesmal als „Rentnerlauf“ an einem Donnerstag ausgeschrieben. Er führte Bernd in die Flora-Westfalica nach Rheda-Wiedenbrück. Vor 35 Jahren fand dort die Landesgartenschau, statt mit dem Ergebnis die beiden Stadtteile Rheda und Wiedenbrück durch einen großen Park zu verbinden, was auch bestens gelungen ist. So führte die Laufstrecke vom Seilspielplatz zum Teich nach Wiedenbrück und dann zurück durch die schöne Parklandschaft in Richtung Rheda. Auf der nördlichen Seite der Autobahn schließt sich dann Rheda mit dem Schloss und dem Rosengarten an. Die flache Strecke musste 7-mal gelaufen werden und so hatte man mit vielen schönen bunten Pflanzen und den bekannten „Personengruppen“ einen Marathon geschafft.

Für den **387. Marathon** musste Bernd diesmal fast 200 km fahren an den Rand des südlichen Teutoburger Waldes, ins Tecklenburger Land. Am Rande vom Ort liegt das ehemalige Rittergut Vortlage aus der Mitte des 13. Jh. Um dieses Rittergut sind wir mehrere Runden verbunden mit einigen kleinen Siedlungen gelaufen. Von einst über 300 vorhandenen Wasserschlossern gibt es leider nur noch ca. 30 die auch heute noch von einem geschlossenen Wassergraben umgeben sind. Da es ein heißer Tag werden sollte bin ich schon um 4:30 Uhr gestartet und konnte so die Ruhe und Stille auf den vielen einsamen Wegen durch die schöne Landschaft genießen. Erschöpft durch die starke Mittagshitze kam ich nach knapp 8 ½ Stunden ins Ziel.

Im Juli ging die Marathonsammlung weiter!

Von Bernd Neumann

LGV- Fitness-Training

Schulferien 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 Lauffreitag 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

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!