

## 6.Volkslauf WVC Kassel 27.08.2023

Mit dem 16.Lauf im Nordhessencup begann die Endphase. Es ist der viertletzte Cup-Wettbewerb. Folgende LGV – Läuferinnen und Läufer nahmen daran teil:

Name	AKP	AK	Zeit
<b>5km-Lauf</b>			
Kevin Trebing-Hild	1	M 35	00:18:17
Miriam Krüger	2	W 35	00:21:27
Gunther Dieterich	3	M 60	00:22:59
Kerstin Vienna	2	W 40	00:24:35
Nadine Kupitz	2	W 20	00:26:38
Sandra Jäschke	1	W 50	00:26:50
Heike Engel	3	W 50	00:27:28
Sandra Nölker	2	W 30	00:27:29
Petra Keßler	7	W 55	00:31:06
Birgit Arndt-Rinke	3	W 65	00:33:37
<b>10km-Lauf</b>			
Florian Engel	3	M 30	00:40:25
Philipp Speck	3	M 35	00:44:45
Alexander Mix	3	M 50	00:44:59
Fred Sippel	4	M 60	00:48:15
Torsten Jacobs	5	M 50	00:52:33
Sandra Strohschneider	3	W 45	01:04:13
Martina Rösch	4	W 55	01:04:13
Ingrid Ostermann	1	W 65	01:04:41
<b>20km-Lauf</b>			
Volkmar Kohkemper	4	M 50	01:35:15
Alicia Engel	3	W 20	01:41:59
Gerhard Klingelhöfer	3	M 65	01:48:40
Helmut Osman	6	M 65	01:52:57
Marcus Otto	12	M 50	01:55:50



Freuen sich auf den WVC – Volkslauf



## Berichtigung

zum Esbjerg City- Halbmarathon in Dänemark

Glücklich und zufrieden war **Torsten Jacobs** aus dem Urlaub und von seinem 1. Halbmarathon **im Ausland** zurückgekommen. Er war fasziniert, dass auf der Startnummer die jeweilige Flagge des Herkunftslandes des Läufers gedruckt war. Er bedankt sich für die vielen Glückwünsche!



Torsten in DK

## Terminkalender

<b>08.09.2023</b>	<b>10:00 Uhr</b>	<b>Vorbereitung</b> für den 4.Ahneparklauf
	<b>17:00 Uhr</b>	<b>17.Lauf der NHC-Serie</b> 4.Ahneparklauf Vellmar
		Kuchenspenden bitte bei der Großsporthalle abgeben. Bitte keine Sahne verarbeiten und Kuchen nicht schneiden. Danke!
<b>09.09.2023</b>	<b>15:00 Uhr</b>	<b>Lauftreff! Ausnahmsweise</b> ab 15 Uhr
		<b>Bitte weitersagen!</b>
	<b>16:00 Uhr</b>	Kofferraum Party, Getränke/Essen warten auf euch. Ein kleiner Brunch ist geplant.
15.09.2023 – 17.09.2023		Kassel Marathon
22.09.2023	16:30 Uhr	Nachholtermin des 13.Lauf der NHC-Serie
		LSG-Waldauer-Wiesenlauf
30.09.2023	12:00 Uhr	Warburger Oktoberwochen Volkslauf
		18.Lauf der NHC-Serie
04.11.2023	17:00 Uhr	Abschlussveranstaltung Nordhessencup Wolfhagen-Niederelungen

## Kasseler Frauenlauf 03.09.2023

Auf der Buchenau-Kampfbahn und im Park Schönfeld erwarteten **am Sonntag**, verschiedene Läufe, (5km Lauf und Walk, 10km Lauf und Walk), Tombola, Musik, Speisen und Getränke.

Es war eine Veranstaltung für Frauen in Not und für alle Frauen, die Freude am Laufen und Walken haben. Es ging nicht darum, welche Frau zuerst ankommt, es ging darum Spaß zu haben und gemeinsam aktiv zu helfen!

Bei dem Benefizlauf waren folgende LGV-Frauen dabei:  
Melana Huneck, Silvia Ciuffreda, Silvia Graf, Birgit Kurzhals, Tatjana Otto und Brigitte Apel. Herzlichen Glückwunsch den LGV- Läuferinnen!



## **Bahn-Training September 2023**

Die LGV bietet 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 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

## **Aufruf**

### **von den LGV- Wanderwarte Walter und Elke Klein**

Wir möchten Euch mal wieder persönlich ansprechen, als Lauf-, Wander- und Radel-Kollegen der Laufgemeinschaft Vellmar.

Wegen der Verbundenheit zu euch und zum Verein treten wir mal wieder an euch heran, mit der Bitte, euch **als Streckenposten am 17.09.2023 beim Kassel Marathon für einen halben Tag** zur Verfügung zu stellen.

Macht euch einen schönen Vormittag, bringt eure Partner, Kinder und Freunde mit, genießt den Marathon. Falls ihre selbst läuft, schickt uns die Familie und Freunde.

Wer bereit ist, einen Tag dem Laufsport als Streckenposten zu widmen, melde sich direkt bei [walter@klein-vellmar.de](mailto:walter@klein-vellmar.de) oder 0176 54264597.

Das gibt es als Dankeschön: Helferset, Helferverpflegung, große Helferparty.

Wir zählen auf euch beim Kassel-Marathon, grüßen ganz herzlich und wünschen einen guten Septemberbeginn.

## **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](mailto:hausschuetze@gmail.com)) anmelden. Bezahlt wird erst im Januar 2024!

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

## **Bernd sammelt weiter Marathons: Juli 2023 - Nr. 388 – 391**

Die Sammlung ging weiter. Im Monat Juli ist Bernd Nweumann viermal gestartet, zwei Mal in Hessen und je einmal in NRW und Sachsen-Anhalt.

Die **Nr. 388** war praktisch vor der Haustür. Jürgen Haschen veranstaltet rund um einen Teil der Fulda den Fuldapromenade-Neue Mühle Marathon. Start ist an der Damaschebrücke. Von dort geht es Fuldaaufwärts bis zur Neuen Mühle. Hier wird die Fulda überquert und es geht auf der Bergshäuser Seite zurück bis zur anderen Seite der Damaschkebrücke. Nun geht es durch die Bugaseenlandschaft immer an der Fulda entlang über die Unterneustadt bis zur Drahtbrücke. Die wird überquert und dann am Auedamm und Fuldapromenade zurück zum Start an der Drahtbrücke. Eine Runde sind 10,6 km und so wird diese Runde viermal gelaufen und der nächste Marathon ist fertig.

Die **Nr. 389** führte Bernd in den Harz. Hier hat Marc Fischer einen neuen Marathon ausgeschrieben. Start und Ziel waren in Trautenstein einem kleinen Ort Mitten im Harz in Sachsen-Anhalt. Am Dorfgemeinschaftshaus ging es los. Wir folgen der Rappbode vorbei an verlassenen Stollen. Nach 2 flachen Km geht es dann aufwärts und die ersten Teiche der Rappbode sind unter uns in Sichtweite. Es geht weiter aufwärts bis zur Ruine Trageburg unserem höchsten Punkt. Von hier aus sehen wir schon die Rappbodevorsperre die hier einen großen See gebildet hat. Es geht über Trails bis zur Sperrmauer. Dann rüber und auf der anderen Seite über kleine Pfade, die uns direkt am Wasser entlangführen, zurück in Richtung Trautenstein. Nach 8,5 km und wunderschönen Eindrücken sind wir wieder am Dorfgemeinschaftshaus. Versorgen und auf in die nächste Runde. Nach 5 Runden und vielen großartigen Bildern ist der Marathon geschafft. Nun noch die wunderschöne Holzkirche besichtigen und quer durch den Harz nach Hause.

Die **Nr. 390** war mal wieder in unserer Region. Durch den schönen Wilhelmsthaler Schlosspark führte der nächste Marathon. Die Runde führte an allen Sehenswürdigkeiten des Parks vorbei. Da eine Runde rund 5,1 km lang ist wurde vorab noch eine Startschleife an der Außenmauer gelaufen und damit waren dann mit den 8 Runden die Marathonstrecke geschafft.

Die **Nr. 391** führte Bernd nochmal in die Flora-Westfalica nach Rheda-Wiedenbrück. Im ehemaligen Landesgartenschau Gelände mussten 7 Runden à 6,1km gelaufen werden. Die Laufstrecke startete im Stadtteil Wiedenbrück am Seilsportplatz und führte zum Teich nach Wiedenbrück der umrundet wurde. Dann ging es durch die schöne Parklandschaft in Richtung A2. Es ging unter der A2 durch in den Stadtteil Rheda. Vorbei am Schloss Rheda ging es durch den Rosengarten und durch den Erlenbruch zurück zum kleinen Startparkplatz. Versorgen und auf in die nächste Runde. Diese Parklandschaft ist sehr gepflegt und man kann alle paar Wochen neue wunderschöne Blumenlandschaften genießen. Sehenswert sind auch immer die großen üppigen Betonfiguren, die jedes Jahr wechseln.

Die Sammlung von **Bernd Neumann** ging im August weiter.

## **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 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](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 (im September 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](http://www.lgvellmar.de)

**Info zum Lauftreff:** Nachdem wir zwei Monate lang den Samstags-Lauftreff um 09:30 Uhr gestartet haben, haben wir uns im Vorstand entschieden, die Laufzeiten für den Samstag-Lauftreff an die Sommer- und Winterstrecken der Laufgemeinschaft Vellmar anzupassen. **Die Füße haben abgestimmt!**

Wir hatten viele positive Rückmeldungen für die Startzeit 09:30 Uhr erhalten. Nicht nur die Hitze um 15:00 Uhr war ausschlaggebend, sondern auch die Zeit. Viele fanden den vormittags Lauftreff gut, weil Sie vom Tag noch etwas haben.

Der ausschlaggebende Punkt ist aber auch die Teilnehmerzahl!

Natürlich war das keine leichte Entscheidung, aber die Füße haben abgestimmt. Nun werden wir die nächsten Monate weiter beobachten. Bei der Mitgliederversammlung nächstes Jahr im März 2024, werden wir die Entscheidung nochmal erläutern.

Am Samstag, den 07.10.2023, findet der letzte Lauftreff um 09:30 Uhr statt.

**Ab Samstag, den 14.10.2023, starten wir wieder um 15:00 Uhr!** Wir wollen dann auch die Sommerstrecken auf die Winterlaufstrecken wieder umstellen.

Der letzte Winter-Lauftreff findet am Samstag, den 30.03.2024 statt.

*Der Vorstand der LGV*

## Rückblick des LGV-Lauf-Treff Firnskuppe ab 1982

Von der Bushaltestelle in der Hamburger Straße – **Umzug** zum Parkplatz am Westfriedhof in Vellmar-West und **Errichtung unseres „Vereinsheims“**

Die Mitgliederzahl der Laufgemeinschaft Vellmar e.V. wuchs seit ihrer Gründung 1982 ständig und erreichte im Jahr 1999 eine stattliche Zahl von 500 Läuferinnen und Läufern. Was viele Jahre kein Problem war, wurde aber mit der Zeit doch eins. Die vielen Sportler, die sich am Mittwoch und Samstag zum Lauftreff trafen, hatten nicht mehr den nötigen Platz auf dem Bürgersteig vor der Bushaltestelle. Manchmal kam es zu gefährlichen Situationen im Zusammenhang mit dem Autoverkehr, der sich auf der Hamburger Straße nicht gerade langsam bewegte. Ein weiteres Problem war die Parksituation der ständig wachsenden Zahl der Autos unserer Lauftreffteilnehmer.



So kam uns, den Verantwortlichen für den Verein und den Lauftreff, der Vorschlag der Stadt Vellmar, unseren Lauftreff auf den Parkplatz am Westfriedhof zu verlegen, sehr recht. Hier war genügend Parkraum vorhanden und auf dem Parkplatz konnten wir uns vor und nach dem Laufen gefahrlos bewegen. Der Umzug fand am **16.10.1999** statt, und wie es bei der LG Vellmar üblich ist, wurde dieses Ereignis mit einer „Kofferraumparty“ gebührend gefeiert.

Ein „Bonbon“ bescherte uns die Stadt Vellmar später noch, genauer gesagt der Bauhof der Stadt. Man baute uns einen **Unterstand**, unser sogenanntes „Vereinsheim“. Dort konnten wir, wenn auch eingeschränkt, mal Schutz suchen, unseren „Tee danach“ servieren und auch mal Mohrenköpfe oder andere Süßigkeiten anlässlich von Geburtstagen aufbauen. Sogar einen Stromanschluss für die Beleuchtung im Winter wurde installiert. Eine Infotafel für die Geschehnisse des Vereinslebens gehörte ebenfalls zur Ausstattung, die von Vereinsmitgliedern gespendet wurde.

So gab es am **29.04.2000**, im Zusammenhang mit dem „Run up 2000“, noch eine „**offizielle**“ **Einweihung des neuen Treffpunktes**. Später wurden um das „Häuschen“ herum noch zwei Fahrradbügel und zwei Dehnungsbogen gemeinsam von Vereinsmitgliedern und den Mitarbeitern des Bauhofs aufgestellt.



Der Unterstand „Vereinsheim der LGV“

Mal abgesehen von einigen Vandalismusschäden, die es immer mal wieder gab, können wir froh sein, dass wir damals den Umzug gewagt haben und dadurch einen schönen Treffpunkt für unseren Verein und eine zentrale Anlaufstelle für den Start zu unseren Vereinsläufen rund um Vellmar haben.

Am Samstag, den **09.09.2023**, ab 16:00 Uhr, soll im Rahmen der „Kofferraum-Dankeschön Party“ unser neuer Unterstand einweihet werden.

## **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!

## Muddy Angel Run in Stadtoldendorf 27.08.2023

Am Sonntag machten sich die drei **Mudd Buddy's Tatjana Otto, Angie und Sophia Musick** zum Muddy Angel Run in das Weserbergland nach Stadtoldendorf auf. Der Schlammlauf ist nur für Frauen, wo der gemeinsame Spaß im Fokus steht, sondern möchte Frauen jeden Alters für das Thema Brustkrebs sensibilisieren, Betroffene unterstützen und gemeinsam den Brustkrebs den Kampf ansagen. Für Tatjana war es bereits der fünfte Start bei den Mud Baddies. Entsprechend routiniert gab sie den beiden Neulingen Angie und Sophia noch Tipps für einen erfolgreichen und guten Lauf.

Gestartet wurde alle 20 Minuten in verschiedenen Startwellen. Bei einem gemeinsamen „warm up“ der einzelnen Startwellen wurde nochmal an das Ziel: "Zusammen könnt ihr alles schaffen" erinnert. Bereits da kochten bei den überwiegend pink gekleideten Läuferinnen die Emotionen hoch, Gänsehaut machte sich breit. Entsprechend hoch motiviert ging es auf den Lauf, beziehungsweise Schlammstrecke.

Tatjana hatte eine frühe Startzeit erhalten und machte sich auf die 5 Kilometer lange Laufstrecke. Das Mutter-Tochter-Duo Angie und Sophia startete erst gegen Mittag und machte sich ebenfalls auf die Strecke, um die insgesamt 15 Hindernisse zu bewältigen. Die Aufregung war bei beiden riesig, die Vorfreude auf den lang herbeigesehnten Lauf jedoch noch viel größer. Die verschiedenen Hindernisse mussten rutschend, krabbelnd oder tauchend bezwungen werden. Getreu dem Motto, der Schlamm geht ab, die Erinnerungen bleiben, kämpften sich alle 3 Mudd Buddy's durch die schlammigen Hindernisse und kamen stolz und überglücklich im Ziel an. Alle drei waren sich sicher, einmal Muddy Angel, immer Muddy Angel!



Sophia und Angie im Ziel



Tatjana im Schlamm



Angie hat die Schlammstrecke geschafft



Muddy Angel Sophie und Angie im Schlamm