

#### 4. Ahnepark-Lauf der Laufgemeinschaft Vellmar am 08.09.2023

Der **17. Lauf der Nordhessencup-Serie** war wieder ein voller Erfolg. Viele Bambinies, Schüler\*innen Jugendliche, Walker, Nordic-Walker und Läufer\*innen starteten bei herrlichen Wetter am Spätnachmittag auf dem Sportplatz an der Großsporthalle der Ahnatal-Schule Vellmar.

Rund 70 Vereinsmitglieder waren als Helfer\*innen in ihren grünen Trikots im Einsatz, um das Organisationsteam vom 1. Vorsitzenden der LGV Michael Schütze.



Danke an alle Helferinnen und Helfer der LGV

Die zentrale Sportanlage füllte sich mit Eltern, Begleitern und Interessierten, um die jungen Teilnehmer bei den Läufen mit großem Beifall zu unterstützen. Start war um 16:30 Uhr über 200m der Bambinis für die Jahrgänge 2018 und jünger. Die Freude an der Teilnahme stand im Vordergrund.

Es folgten ab 16:45 Uhr die Läufe über 400 m der Bambini für die Jahrgänge 2018 bis 2016. Ab 17 Uhr wurden die Läufe über 1000 Meter gestartet. Ab 18 Uhr starteten dann die Läufer\*innen über 17,3 km. Anschließend startete der 10m km Lauf und die 10 km Walking/ Nordic Walking Teilnehmer\*innen. 18:30 Uhr dann das Walking/ Nordic-Walking, sowie die Läufe über 5 km.

506 Starter\*innen waren auf den Strecken. Die langen Strecken über 5km, 10km und 17,3km führten durch den Ahnepark hinaus in Richtung Espenau-Hohenkirchen und zurück. Bei den längeren Strecken musste die Strecke zweimal gelaufen werden. Im Ziel erwartete die Läuferinnen und Läufer im Verpflegungszelt dann frisches Obst, Getränke und Energieriegel.

Für die Zuschauer und Teilnehmer gab es im Foyer der Großsporthalle ein Kuchenbuffet und Getränke, die vor der Sporthalle auf den Bänken und Stühlen, die bereits am Vormittag von den Helfern\*innen gestellt wurden, verzehrt werden konnten. Pommes frites, gegrillte Bratwürste und Speisen wurden angeboten. Neben der Stadt Vellmar und dem Roten Kreuz wurde der Volkslauf von vielen Firmen unterstützt. Ohne Unterstützer kein Volkslauf! Dafür recht herzlichen Dank!

Neben den vielen Sponsoren möchte sich die LGV beim Gasthof Henze aus Vellmar für die leckeren Speisen und beim Fotoclub Vellmar für die Bilder bedanken. Die **Bilder vom 4. Ahneparklauf am 8. September 2023** sind auf der Homepage der LGV unter (<http://www.lgvellmar.de>) zu betrachten.

Nachdem die letzte Läuferin nach 20 Uhr im Ziel war, begann der Abbau auf dem Sportplatz, vor und in der Großsporthalle. Für die Helferinnen und Helfer stand der Abend dann im Zeichen des Aufräumens. Motto: "Viele Hände – schnelles Ende" Um 22:30 Uhr wurden dann die letzten Lichter ausgeschaltet und es ging in den wohlverdienten Feierabend nach Hause.

Neben den Helferinnen und Helfern hatten sich auch einige Läuferinnen und Läufer der LGV zum Laufen angemeldet. Dabei war große Freude auf den Heimsieg von Sara über die 10 km- Distanz. Herzlichen Glückwunsch allen Teilnehmer \*innen!

<b>200m Bambini Lauf mit Unterstützung</b>				
<b>Name</b>	<b>Vorname</b>	<b>AK</b>	<b>Platz</b>	<b>Zeit (h)</b>
Schmidt	Emma	WKU6	19	00:02:24
Nölker	Matteo	MKU6	<b>1</b>	00:03:01
<b>1000m Lauf</b>				
Kunz	Finley	MKU12	15	00:04:30
<b>5 km Lauf</b>				
Eberhardt	Julia	W30	<b>2</b>	00:29:44
Otto	Marcus	M50	8	00:25:06
Arndt-Rinke	Birgit	W65	<b>2</b>	00:33:36
<b>10 km Lauf</b>				
Helbich	Sara Salome	W	<b>1</b>	00:45:31
Speck	Philipp	M35	5	00:45:19
Strese	Sergius	M35	7	00:49:29



Matteo mit Sandra



Emma wird von Heike, Alicia und Sophia angefeuert

**Am Samstag, dem 09.09.2023** war nach dem Laufen und Walken zum Lauftreff ab 16 Uhr alle Helferinnen und Helfer zur **“ Dankeschön-Kofferraum-Party“** eingeladen! Neben den Pizzen standen auch genug Getränke bereit, um den Durst zu löschen. Michael bedankte sich nochmals bei den vielen Helferinnen und Helfern für den Einsatz an den Vortagen.



Guten Appetit bei der Pizza Auswahl



Der Vorstand bedankte sich nochmals für die Unterstützung beim Ahnepark-Lauf  
Anschließend bedankte sich Michael noch bei den „LGV-Handwerkern“ für die Neugestaltung des „Vereinshaus“. Besonders wurde der neue Setzkasten erwähnt, der von Stefan Gebhardt vom KolorCubes e.V. künstlerisch gestaltet wurde.



Gerhard, Michael, Lothar und Piet im neugestalteten Unterstand

## Flughafen Hamburg - 40. Int. Airport Race 10.09.2023

Während am Freitag bei der LGV mit den Veranstaltungen des Ahnepark-Laufs und am Samstag die „Kofferraumparty“ anstand, fuhr Birgit Kurzhals nach Hamburg, um am Sonntag beim 10 Meilen-Lauf für die LGV teilzunehmen.

Ursprünglich als 15km-Lauf konzipiert und später auf 10 Meilen (16,1 km) verlängert, sticht der Hauptlauf mit seiner etwas unorthodoxen Distanz unter den zahlreichen Laufveranstaltungen hervor. Die Strecke führt die Teilnehmenden einmal um das Flughafengelände und bietet mit dem Passieren der Terminals, einem Abstecher ins Parkhaus mit ordentlich Höhenmeter der Wendelrampe hoch, der Unterführung der Lande- und Startbahn sowie den regelmäßig startenden Flugzeugen im Hintergrund viel Abwechslung, die den Lauf schon als feste Größe im Hamburger Laufkalender etabliert hat.



Birgit erreichte bei 28 Grad Celsius das Ziel in **01:22:42 Std.** und belegte in der **W50 - Platz 2.** Herzlichen Glückwunsch!

## Kassel Marathon 17.09.2023

Die LGV war mit 42 Läuferinnen und Läufern, sowie zahlreichen Fans an der Laufstrecke, die die Teilnehmer\*innen lautstark anfeuerten.

Allen recht herzlichen Dank!



Herzlichen Glückwunsch für die hervorragenden Leistungen

Vorname	Nachname	AK	AKPL	Zeit
<b>Halbmarathon 21,1 km</b>				
Joachim	Neurath	M30	5	01:19:23
Steffen	Meinecke	M30	8	01:24:43
Florian	Engel	M30	12	01:28:16
Miriam	Krüger	W35	<b>3</b>	01:36:22
Kai	Stange	M30	22	01:38:59
Philipp	Speck	M35	30	01:42:48
Alicia	Engel	W20	10	01:44:28
Volkmar	Kohkemper	M50	33	01:51:18
Christoph	Jung	M50	38	01:52:15
Helmut	Osman	M65	7	01:55:38
Torsten	Jacobs	M50	55	01:59:20
Andreas	Gombert	M35	79	01:59:58
Marcus	Otto	M50	60	02:02:14
Kerstin	Vienna	W40	20	02:02:42
Julia	Wehmann	W30	15	02:05:40
Nadine	Kupitz	W	69	02:05:40
Sandra	Jäschke	W50	19	02:08:36
Heike	Engel	W50	25	02:13:42
Matthias	Klopf	M50	96	02:17:50
Doris	Vitt	W50	26	02:16:32
Matthias	Kirst	M45	79	02:20:09
Tatjana	Otto	W50	30	02:20:21
Peter	Rode	M75	<b>1</b>	02:24:28
Ingrid	Ostermann	W65	5	02:32:43
Silvia	Graf	W50	40	02:40:19
Eick	Rösch	M55	95	02:51:03
Martina	Rösch	W55	32	02:51:04
Kevin	Giebing	M20	159	02:57:27
<b>Powerwalking Halbmarathon 21,1 km</b>				
Klaus-Peter	Ihlenfeld	M70	<b>1</b>	02:47:45
Stefanie	Knauff	W55	<b>3</b>	02:53:09
Silke	Ponndorf-Rothe	W55	4	02:53:09
<b>Walking/</b>	<b>Nordic-Walkin</b>	<b>8 km</b>		
Tamara	Neumann			01:07:58
Arnulf	Rettberg			01:07:58
Bernd	Baum			01:16:27

<b>Marathon 42,2 km</b>	<b>Staffel Mixed</b>			
Thomas	Reidick	LGV 2	11	03:43:18
Margita	Fischer	LGV 2	11	03:43:18
Gerhard	Klingelhöfer	LGV 2	11	03:43:18
Birgit	Kurzhaus	LGV 2	11	03:43:18
Julia	Eberhardt	LGV	50	04:25:41
Sandra	Nölker	LGV	50	04:25:41
Manfred	Ehring	LGV	50	04:25:41
Corinna	Graf	LGV	50	04:25:41
<b>Halbmarathon 21,1 km</b>		<b>Mannschaft Männer</b>		
Joachim	Neurath	LGV	2	04:23:05
Steffen	Meinecke	LGV	2	04:23:05
Kai	Stange	LGV	2	04:23:05

## **LGV WANDERN**

Die Wanderwarte Elke & Walter Klein laden recht herzlich ein zur Herbstwanderung

am **Dienstag, den 03.Oktober 2023**

**Treffpunkt: 08:30 Uhr Festplatz Vellmar**

**Streckenlänge:** 15 km

**Wander-Route:** Entdecker-Tour Kassel-Nord

**Verpflegung:** Rucksackverpflegung

**Anmeldung:** Telefonisch, per E-Mail oder Rückantwort bis zum 30.09.2023 bei Elke & Walter Klein 0561-824538 oder [walter@klein-vellmar.de](mailto:walter@klein-vellmar.de)

**Bitte anmelden!**

**Kostenbeitrag:** 4,00 € (wenn eine Fahrkarte benötigt wird)

Kein Beitrag, wenn ihr eine gültige Fahrkarte habt.

(Bereich Kassel Plus)



## Abschluss des Bahn-Training 2023

Das letzte Bahn-Training beginnt am Dienstag von 18:00 bis 19:00 Uhr auf dem Sportplatz neben der Ahnatal-Schule Vellmar (ASV).

Abschluss des Bahntrainings ist am Dienstag, den 26.09.2023, angeleitet von Margita Fischer mit Rumpfstabilitätstraining.

## Terminkalender

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-Niedererlungen

## 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 Lauffreff 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**

**07. Oktober 2023 letzter Lauftreff um 9.30 Uhr bis 10:30 Uhr**

**14. Oktober 2023 dann wieder um 15:00 Uhr – 16:00 Uhr!**

**sonntags zum Partnerlauf um 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.

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*

## Neugestaltung des Lauftreffs in Vellmar

Vor einigen Monaten entstand der Wunsch, den Unterstand unseres Lauftreffs neuzugestalten. Kirsten setzte sich mit dem Kasseler Kunstprojekt KolorCubes e.V. in Verbindung. Nach einigen Gesprächen mit Stefan Gebhardt, dem zweiten Vorsitzenden von KolorCubes e.V., entschieden wir uns, dass dort ein Platz zum Verweilen entstehen sollte.

So ging das Projekt seinen Gang: Das Dach und der Platz wurden vom Bauhof der Stadt Vellmar gereinigt, neue Hölzer wurden angefertigt und von Piet, Lothar, Gerhard und Michael frisch gestrichen.

Der Schaukasten wurde in der Zwischenzeit abgeschraubt, gereinigt und nach Kassel ins Atelier von KolorCubes geliefert. Der Kasten ist zentraler Bestandteil der Neugestaltung und wurde von Stefan Gebhardt in ein Kunstwerk verwandelt. Zentriert wird die Gestaltung von einem feinen Kreis, der unterschiedlich breite Linien im Hintergrund zusammenhält. Diese stehen in Farbwechseln übereinander und können als vielfältige Landschaft gelesen werden, in denen LäuferInnen und WalkerInnen unterwegs sind.

Laufen und Walken sind großartige Möglichkeiten, den Alltag hinter sich zu lassen und in der Natur zur Ruhe zu kommen. Der Unterstand soll in Zukunft dafür Gelegenheit geben: Zum Ankommen und Verweilen.

Wir bedanken uns herzlich bei Stefan Gebhardt von KolorCubes e.V. für die Gestaltung und bei der Laufgemeinschaft Vellmar für ihre helfenden Hände bei der Sanierung des Unterstands.



Der neugestaltete Unterstand - „LGV- Vereinshaus“

## 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).

Wir freuen uns auf dich!

Einen Überblick erhältst Du auch im Facebook unter: **LG VELLMAR MUD BUDDIES**



**Neulinge bitte vorher anrufen unter 0177 6626058 (Fred Sippel)** oder Stefanie Knauff unter 01575 4247128. Es kann aufgrund von Laufveranstaltungen das Training dann ausfallen. Generell wird bei jedem Wetter trainiert!