

46. Warburger Oktoberwochen Volkslauf 30.09.2023

Beim 18. und letzte Lauf der Nordhessencup-Serie waren vier LGV-Teilnehmer dabei:

Vorname	Nachname	AK	AKPL	Zeit
5 km				
Julia	Eberhardt	W30	3	00:27:19
Birgit	Arndt-Rinke	W65	1	00:29:32
9,9 km				
Philipp	Speck	M35	2	00:42:57
Gunther	Dietrich	M60	1	00:47:07

Die Abschlussveranstaltung im NHC findet am 04. Nov.2023 ab 16 Uhr in Wolfhagen-Niederelsungen, Haus des Gastes, Johann-Wachenfeld-Str.2 statt.

Herbstwanderung der LG-Vellmar am 03.10.2023

Es liegt so nah und ist doch so unbekannt...

Treffpunkt für unsere Herbstwanderung war der Parkplatz am Vellmarer Festplatz. Mit erfreulichen 20 Mitwanderern ging es von dort durch den alten Ahnepark am Friedhof Niedervellmar vorbei bis zur Kämper Brücke. Hier verließen wir die Vellmarer Gemarkung und gingen über den Warteberg (229m) und durch den Ortsteil Philippinenhof zu unserer Frühstückspause auf einem Spielplatz.

Gut gestärkt stiegen wir ab hier in den Stadtwanderweg „Nord“ ein. Vorbei am Hegelsberg (202m) mit dem größten zusammenhängenden Kleingartengebiet der Stadt Kassel und dem sehr schön renaturierten Quellbachtal. Weiter durch das Wohngebiet bis zur Eisenschmiede erreichen wir den Möncheberg auf dem auch das Klinikum Kassel liegt. Unser Weg führte uns weiter durch den Nordstadtpark. Vorbei am Mahnmal „Die Rampe“ ging es weiter über den Uni-Campus in nördlicher Richtung. Hier wurden Flächen und z. T. historische Gebäude der ehemaligen Firmen Henschel, Gottschalk & Co. und Kohlen Koch für die Nutzung durch div. Fakultäten der Universität genutzt. Besonders eindrucksvoll ist die breite Treppe, von der man in der Gottschalkstraße nichts ahnt.

An einigen Cafés und dem Kulturzentrum „Schlachthof“ vorbei erreichen wir nach Überquerung der Holländischen Straße den ca. 40 ha. großen Hauptfriedhof der mehr an einen Park als einen Friedhof denken lässt. Nach Verlassen des Friedhofs erreichen wir den Rothenberg, ein Wohngebiet und wieder einen schönen Spielplatz für unsere Mittagspause.

Von dort geht es vorbei am Marienkrankenhaus, entlang der Döllbachaue, einer wirklich grünen Oase. Im Stadtteil Rothenditmold überqueren wir die Wolfhager Str. und kommen zum Heilhaus, einer Wohnsiedlung die Menschen in allen Lebensphasen offensteht.

Am früheren Industriegelände von Henschel befinden sich heute das Technikmuseum und das Henschel Museum.

Nachdem wir den neuen Unternehmenspark nördlich des Hauptbahnhofs erreicht haben, ist auch schon das Ende unseres Weges auf dem Stadtwanderweg „Nord“ erreicht.

Zum Schluss ging es zum Königsplatz, wo wir in die Straßenbahn Richtung Vellmar einstiegen und bald schon wieder am Ausgangspunkt angekommen sind.

Vielen Dank allen die mitgewandert sind, es gibt noch viel zu entdecken auf den anderen Stadtwanderwegen.

Walter und Elke Klein



Unsere Wanderung durch den Kasseler Norden

Terminkalender

21.10.2023	15:00 Uhr	innerhalb des LT von 15 bis 60 Minuten	alles
22.10.2023	9:30 Uhr	90 oder 120 Min.	Laufen, Walken, Nordic Walking ggf. als Partnerlauf
25.10.2023		innerhalb des LT von 15 bis 60 Minuten	alles
04.11.2023	16:00 Uhr	Abschlussveranstaltung im NHC Wolfh.-Niederelungen	
05.11.2023	09:00 Uhr	Winterlaufserie Ahnatal 1.Lauf	
03.12.2023	09:00 Uhr	Winterlaufserie Ahnatal 2.Lauf	

Termin Bahn-Training für Oktober 2023

Wir verlängern in diesem Jahr das wöchentliche Trainingsangebot auf der Bahn bis Ende Oktober. Es wird jeweils von unseren Übungsleiterinnen und Übungsleitern angeleitet.

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.

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.

Die beiden letzten Angebote für Oktober:

Dienstag, den 24.10.2023 – Margita Fischer

Rumpfstabilitätstraining

Dienstag, den 31.10.2023 – Nicole Lotze

Lauf- und Intervalltraining

Halb- und Viertelmarathon am Lindenrondell 15.10.2023

Am Sonntag fand das LGV-Walking und- Lauf über den Halb- und Viertelmarathon im Caldener „Tiergartenwald“ am Lindenrondell, oberhalb vom Schloss Wilhelmstal, statt. Jedes Vereinsmitglied war herzlich eingeladen.

Die Organisation durch Dieter war schon um 9 Uhr da, um die nötigen Vorbereitungen zu treffen. Bei knapp 7 Grad Celsius und trockenem Wetter trafen sich neben dem Orga-Team 26 Teilnehmer. Pünktlich um 10 Uhr wurden die drei Gruppen gestartet. Für den Viertelmarathon (10,55 km) Laufen und Walking war die Startrunde und 2 kleine Runden zu bewältigen. Beim Halbmarathon (21,1 km) musste die Startrunde und drei große – und eine kleine Runde gelaufen werden. Die Höhenmeter von 286 m hatten es in sich! Gesund und mit viel Spaß und Erfolg erreichten alle das Ziel und wurden anschließend im Zielbereich geehrt. Der Organisation und den Teilnehmern herzlichen Glückwunsch!



Start über die 10,5 km Strecke Laufen und Walking



Kerstin, Birgit, Helmut und Gerhard beim Lauf über 21,1 km

Name	Vorname	AK	Zeit
10,5km			
Rösch	Eick	M55	00:51:28
Engel	Florian	M30	00:51:31
Mix	Alexander	M50	00:52:02
Krone	Ute	W55	00:58:37
Franz	Markus	M50	00:59:44
Jäschke	Sandra	W50	01:01:05
Hammer	Carsten	M50	01:02:31
Jacobs	Torsten	M50	01:04:35
Engel	Alicia	W20	01:04:35
Engel	Heike	W50	01:04:41
Graf	Silvia	W50	01:07:36
Bunzenthal	Thorsten	M60	01:08:08
Arndt-Rinke	Birgit	W65	01:11:13
Ciuffreda	Silvia	W50	01:12:37
21,1km			
Klingelhöfer	Gerhard	M65	01:56:04
Kurzhal	Birgit	W50	01:59:36
Vienna	Kerstin	W40	02:01:10
Osman	Helmut	M65	02:03:12
10,5km Walken			
Lotze	Nicole	W55	01:16:46
Ehring	Manfred	M65	01:16:46
Ihlenfeld	Klaus-Peter	M70	01:22:59
Evers	Ingrid	W60	01:27:46
Trube	Heidi	W65	01:27:46
Trube	Lothar	M70	01:29:07
Grafe-Bunzenthal	Angelika	W60	01:32:50
Washausen	Ulrike	W65	01:32:50

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 um 18.00 Uhr

samstags um 15:00 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

StrongViking in Warstein 23.09.2023

Zum vierten Mal machte der Strong Viking Station in Warstein. Die Teilnehmer mussten Strecken von vier bis zu 40 Kilometern absolvieren und dabei zahlreiche Hindernisse bewältigen.

Lange hatten die 4 Mud Buddies auf diesen Tag gewartet. Nun war es dann endlich so weit: der StrongViking in Warstein stand an. Auf dem Gelände der Warsteiner Brauerei fand die Brothers Edition der StrongViking Serie statt und lockte tausende von Startern in den verschiedenen Disziplinen aus Nah und Fern an. Die vier Mud Buddies hatten sich für die Warrior Disziplin entschieden, welche 13 Km lang war und mit 40 Hindernissen bespickt war. Bei bestem Wikingerwetter, es herrschte abwechselnd Sonne, Wind und starke Bewölkung, ging es dann pünktlich um 12.40 Uhr in der Startergruppe THOR auf die Strecke. Das Gelände war einfach malerisch, es ging über Wiesen, durch Wälder, durch Steinbrüche und sonstiges unwegsames Gelände. Die Hindernisse lagen im Schwierigkeitsgrad zwischen leicht bis sehr anspruchsvoll. So manchem wurden die Grenzen aufgezeigt. Nach ca. 2,5 Stunde erreichten die vier Mud Buddies gemeinsam und voller Glücksgefühl das Ziel. Man war sich eigentlich schon vor dem Start sicher, dass 2024 die Wiederholung erfolgen wird. Im Ziel gab es dann keine Zweifel mehr.
Dann hoffentlich mit mehr Mud Buddies.



Sandy Jäschke, Kerstin Vienna, Fred "der Schleifer" Sippel und Tatjana Otto

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!