

Hess. Meisterschaften im Straßenlauf, Eschwege 23.03.2024

Bei den Hessischen Meisterschaften im Straßenlauf über 5 km und 10 km wurde trotz miesen Wetters von der LGV hervorragende Ergebnisse erzielt. Drei Teams erreichten den 1. Platz. Herzlichen Glückwunsch!



Die LGV-Teilnehmer bei den Hess. Meisterschaften

Frauen Gesamtwertung (10km)			
Name, Vorname	AK	Platz	Zeit
Krüger, Miriam	W35	6	42:29
Engel, Alicia	W20	20	47:12
Vienna, Kerstin	W45	25	48:40
Wehmann, Julia	W30	29	49:04
Kurzhals, Birgit	W50	30	49:41
Nölker, Sandra	W30	39	54:48
Fischer, Margita	W55	42	56:18
Jäschke, Sandra	W50	44	57:00

Frauen Altersklassenwertung (10km)			
Name, Vorname	AK	AKP	Zeit
Krüger, Miriam	W35	3	42:29
Vienna, Kerstin	W45	2	48:40
Wehmann, Julia	W30	3	49:04
Kurzhals, Birgit	W50	5	49:41
Nölker, Sandra	W30	6	54:48
Fischer, Margita	W55	3	56:18
Jäschke, Sandra	W50	7	57:00



Frauen W30/35 Mannschaftswertung (10km)			
Rang	Verein	Team	Zeit
1	LG Vellmar	1	2:26:21
Miriam Krüger (W35) 42:29 - Julia Wehmann (W30) 49:04 - Sandra Nölker (W30) 54:48			



Frauen W50/55 Mannschaftswertung (10km)			
Rang	Verein	Team	Zeit
1	LG Vellmar	2	2:42:59
Birgit Kurzhals (W50) 49:41 - Margita Fischer (W55) 56:18 - Sandra Jäschke (W50) 57:00			



Männer M60/65 Mannschaftswertung (10km)			
Rang	Verein	Team	Zeit
4	LG Vellmar	1	2:27:18
Dieterich, Gunther (M65) 48:00 – Opl, Manfred (M65) 48:28 - Osman, Helmut (M65) 50:50			



Männer M70 u. ä. Mannschaftswertung (10km)			
Rang	Verein	Team	Zeit
1	LG Vellmar	2	2:43:09
Spiekermann, Peter (M70) 48:52 – Klingelhöfer, Gerhard (M70) 49:41 – Rode, Peter (M75) 1:04:36			

Männer Gesamtwertung Mannschaftswertung (10km)			
Rang	Verein	Team	Zeit
24	LG Vellmar	1	2:25:20
Dieterich, Gunther (M65) 48:00 – Opl, Manfred (M65) 48:28 - Spiekermann, Peter (1M70) 48:52			
26	LG Vellmar	2	2:45:07
Klingelhöfer, Gerhard (M70) 49:41 – Osman, Helmut (M65) 50:50 – Rode, Peter (M75) 1:04:36			

Männer Gesamtwertung (10km)			
Name, Vorname	AK	Platz	Zeit
Dieterich, Gunther	M65	92	48:00
Opl, Manfred	M65	93	48:28
Spiekermann, Peter	M70	96	48:52
Klingelhöfer, Gerhard	M70	98	49:41
Osman, Helmut	M65	100	50:50
Rode, Peter	M75	108	01:04:36

Männer Altersklassenwertung (10km)			
Name, Vorname	AK	AKP	Zeit
Dieterich, Gunther	M65	3	48:00
Opl, Manfred	M65	4	48:28
Spiekermann, Peter	M70	1	48:52
Klingelhöfer, Gerhard	M70	2	49:41
Osman, Helmut	M65	8	50:50
Rode, Peter	M75	1	01:04:36

Eschweger Lauf „Rund um den Leuchteberg“ 23./24.03.2024

Der Organisationslauf am Samstag und der Hauptlauf am Sonntag war der 1. Lauf der Nordhessencup-Serie (NHC). Zum Organisationslauf fanden auch die Hess. Meisterschaften statt. Den NHC-Teilnehmer*innen hatten einen guten Start in die Serie!

Name	AK	AKP	Zeit
5 km Orga			
Engel, Heike	W55	2.	27:03
10 km Orga			
Jacobs, Torsten	M50	3.	49:56
5 km			
Neumann, Heinz	M70	3.	28:14
Franz, Eva	W35	6.	29:01
Keßler, Petra	W55	3.	29:53
10 km			
Neurath, Joachim	M30	3.	36:46
Otto, Tatjana	W50	4.	01:01:10
20 km			
Jung, Christoph	M50	7.	01:45:56

Zur 42. Mitgliederversammlung am 15.03.2024

Am Freitag fand die Mitgliederversammlung statt. 39 Vereinsmitglieder trafen sich im Bürgerhaus Vellmar-West. Es gab einen Rückblick auf das Jahr 2023 und eine Vorschau auf 2024, vorgetragen vom 1. Vorsitzenden Michael Schütze. Weitere Berichte der einzelnen Vorstandsmitglieder folgten. Durch die Kassenprüfer wurde die Entlastung des Vorstandes vorgeschlagen und einstimmig von der Mitgliederversammlung angenommen. Eine Satzungsänderung wurde ebenfalls einstimmig beschlossen. Insgesamt konnte auf ein erfolgreiches Jahr zurückgeblickt werden und für die Zukunft ist der Verein gut aufgestellt. Die Veranstaltung endete nach ca. 1:45 Stunden.

Rückblick:

Wir haben unseren Treffpunkt auf dem Parkplatz aufgehübscht. Leider wurde unsere Infotafel nach wenigen Wochen beschmiert, schade!

Unsere roten Vereins-Shirts wurden wieder aufgefüllt.

Jedes Mitglied kann dieses für 10€ erwerben.

Wir haben zwei Anträge an den Landessportbund Hessen gestellt. Einer heißt „ReStart“. Mit dem Geld wurde der Tag des Laufens (Öffentlicher Lauftreff) mitfinanziert. Einen Bollerwagen für unser Bahn-Training wurde gesponsert.

Unsere Lauftreff-Leiterin organisierte eine Gruppenleiterschulung. Ebenfalls wurde eine Erste Hilfe Ausbildung für die Mitglieder angeboten. Im sportlichen Bereich wurden wieder viele Angebote auf die Beine gestellt. Seit vielen Jahren werden zwei Wanderungen angeboten. Das Fitness Training am Donnerstag wird immer gut besucht.

Vorschau:

Unsere Termine für das Kalenderjahr 2024 stehen auf gesunden Beinen. Können im Internet abgerufen werden.

Eine neue Satzung wurde verabschiedet, nun werden die letzten Hürden genommen, bis sie rechtskräftig ist.

Der 5. Ahnepark Lauf befindet sich in Startposition. Die Sponsorensuche ist abgeschlossen. Unsere gewonnenen Sponsoren sind im Internet unter „www.lgvellmar.de“ auf der LGV-Homepage, Bildergalerie, aufgeführt. Schaut mal rein, es lohnt sich!

Der Vorstand der LGV



Mitgliederversammlung der LGV

Weltweite Marathonstatistik 2023

Nun ist auch die Weltrangliste da, die neue Marathonstatistik vom 100 Marathonclub Japan, wo schon seit vielen Jahren unser Vereinsmitglied **Bernd Neumann** vertreten ist. In Nordhessen gibt es nur 1 Frau und 5 Männer, die in der weltweiten Marathonliste vertreten sind.

Die Weltrangliste (2023 World Megamarathon Ranking 300+) die vom 100 Marathon Club Japan (Full Hyaku Club) erstellt und im März veröffentlicht.

Es sind in der Liste weltweit 1.193 (1.085 Ende 2022) Personen aufgelistet die 300 Marathon/Ultras und mehr haben (198 Frauen und 995 Männer).

Bernd konnte sich mit seinen 407 Marathon/Ultras verbessern und steht auf dem 611. Gesamtplatz (673. Ende 2022), Platz 516 bei den Männern. Führend in der Liste ist nach wie vor der Hamburger Christian Hottas mit 3.249 Zählern. An Platz 2 ist der Finne Kalevi Saukkonen mit 2.373 Zählern und dann folgt schon die 1. Frau die 83-jährige Sigrid Eichner aus Berlin mit 2.344 Zählern.

Bernd Neumann ist im letzten Jahr 36 Marathons gelaufen. Seine Startorte waren Ahnatal, Augustdorf, Bad Lippspringe, Bad Wünnenberg, Brühl, Calden, Essen, Externsteine, Hövelhof, Kassel, Köln, Ladbergen, Lengerich, Leverkusen, Oberharz/Trautenstein, Paderborn-Sande, Rheda-Wiedenbrück und Salzgitter. Auf manchen Strecken ist er im letzten Jahr mehrfach gestartet.



Marathon in Bad Lippspringe: links Dietrich mit 1.472 M/U, Christoph 726 M/U und Bernd mit 407 M/U

Terminkalender

06.04.2024	16:00 Uhr	3.Lauf der NHC-Serie in Körle
06.04.2024	09:30 Uhr	Laufftreff am Vormittag
09.04.2024	18:00 Uhr	Zentrale Sportanlage – Eröffnung des Bahntrainings
13..04.2024	14:00 Uhr	4.Lauf im NHC in Hess.-Lichtenau
14.04.2024	09:00 Uhr	Schwülmetallauf in Lippoldsberg
14.04.2024	09:00 Uhr	Reihardswald-Lauf u. Walkingcup 2024 Sammelmeldung ADAC-Marathon Hannover
21.04.2024	10:00 Uhr	5.Lauf im NHC in Hofgeismar Sammelmeldung bei Dieter Slama
27.04.2024	14:00 Uhr	6.Lauf im NHC in Kaufungen

Fitness-Training

ACHTUNG: Osterferien vom 25.03.2024 bis 12.04.2024

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.

Wir laufen bei jedem Wetter und zu jeder Jahreszeit!

mittwochs um 18.00 Uhr

samstags um 15:00 Uhr (ab 06.04.2024 09:30Uhr)

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

Lauf – und Walkingabzeichen 24.03.2024

Es war eine schöne Walkingrunde durch den Ahnepark in Richtung Ahnatal-Weimar und zurück. Es ging um die Abnahme für das 2 Stunden Abzeichen. Mit dabei waren Ingrid, Steffi, Carolin, Michaela, Ute und Karl. Anschließend gab es noch ein paar „Kreislauftropfen“. Danke schön und herzlichen Glückwunsch den Teilnehmern.



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!