

24.Schwülmetal-Volkslauf 14.04.2024

Mit hervorragenden Leistungen war beim 1.Wertungslauf des Reinhardswald - Lauf- und Walkingcup 2024 im Leichtathletik-Kreis Hofgeismar die LGV dabei:

Name	AK	AKP	Zeit
4500 m Lauf			
Kühnel, Sven	M35	3	19:38
Fischer, Margita	W60	1	24:20
Arndt-Rinke, Birgit	W65	1	29:26
Neumann, Heinz	M70	3	25:15
9000 m Lauf			
Jung, Christoph	M50	2	44:08
Spiekermann, Peter	M70	1	45:07
Jacobs, Torsten	M50	3	47:51
Jäschke, Sandra	W50	1	51:50
Slama, Dieter	M60	4	01:03:41
Frauen Walking			
Knauff, Stefanie	W55	2	35:07
Ponndorf-Rothe, Silke	W55	3	35:10
Schmitt, Carolin	W40	7	39:31
Männer Walking			
Ehring, Manfred	M65	1	30:13
Neumann, Bernd	M70	3	42:14



44. Hofgeismarer Volkslauf 21.04.2024

Im verschneiten Hofgeismar starteten zahlreiche Teilnehmerinnen und Teilnehmer zum 5.Lauf der Nordhessencup-Serie und 2.Lauf des Reinhardswald LWC, den viele als „Winterlaufserie Hofgeismar“ bezeichneten. Auf der geänderten Streckenführung für die 10 Km und 15 Km, durch die Gefahr von herabfallenden Ästen war die LG Vellmar trotzdem wieder erfolgreich.

Name	AK	AKP	Zeit
5km Lauf			
Florian Engel	M30	1.	18:52
Alicia Engel	W20	3.	21:40
Gerhard Klingelhöfer	M70	1.	23:16
Helmut Osman	M65	2.	24:19
Marcus Otto	M55	4.	24:57
Sandra Nölker	W30	1.	25:22
Heike Engel	W55	2.	25:46
Sandra Jäschke	W50	3.	26:13
Margita Fischer	W60	1.	26:17
Heinz Neumann	M70	2.	26:31
Tatjana Otto	W50	5.	27:34
Petra Keßler	W55	4.	30:06
Birgit Arndt-Rinke	W65	3.	31:11
Nordic Walking 5 Km			
Stefanie Knauff	W55	1.	37:34
Silke Ponndorf-Rothe	W55	2.	39:52
Carolin Schmitt	W40	1.	41:25
Bernd Neumann	M70	1.	45:48
10km Lauf			
Tobias Becker	M35	3.	40:57
Alexander Mix	M50	4.	45:39
Torsten Jacobs	M50	6.	48:43
Silvia Graf	W55	3.	59:12
Ingrid Ostermann	W65	1.	59:55
Peter Rode	M75	2.	01:09:05
15km Lauf			
Christoph Jung	M50	6.	01:11:52
Esmail Kiani-Oshtarjani	M65	2.	01:13:19
Peter Spiekermann	M70	1.	01:14:59



Herzlichen Glückwunsch der LGV in Hofgeismar

Terminkalender

01.05.2024		Lauftreff fällt aus (Tag der Arbeit)
03.05.2024	18:00 Uhr	Orgalauf zum 7. NHC Wolfhager Volkslauf
04.05.2024	15:00 Uhr	34.Volkslauf Wolfhagen 7.NHC Lauf
05.05.2024	09:00 Uhr	Dr. Ernst-van-Aaken-Lauf
17.05.2024	17:30 Uhr	Ahnataler Abendvolkslauf 8.Lauf NHC
25.05.2024	15:30 Uhr	Niedermeiserer Dorflauf 9.Lauf NHC und 3.Lauf Im Reinhardswald Lauf und Walkingcup 2024
02.06.2024	10:00 Uhr	Volkslauf Breitenbach 10.NHC

30.Maaraulauf Mainz-Kostheim 21.04.2024

Die LG Vellmar läuft nicht nur in der Region. Auch wenn **Sara Salome Helbich** in Mainz wohnt, läuft sie für die LGV. Sie fühlt sie sich der LG immer noch sehr verbunden.

Am Sonntag hatte sie am Hauptlauf über **11,1 km** in Mainz-Kostheim teilgenommen. Die Laufstrecke befindet sich auf der Maaraue, dem Naherholungsgebiet von Kostheim. Die Flussaue bildet eine Insel an der Einmündung des Main in den Rhein, gegenüber der rheinland-pfälzischen Landeshauptstadt Mainz.

Sara hat in der großartigen Zeit von **46:14 Min.** die Strecke bewältigt und erreichte von allen Frauen **Platz 1**.

Und wie es sich für ein Weinanbaugebiet gehört: Als Preis über den Gesamtsieg erhielt natürlich Sara Wein. Aber nicht nur eine Flasche, sondern ihr Körpergewicht wurde in Flaschen gleichgesetzt, also insgesamt 56 Flaschen Wein! Na dann, mit sportlichen Glückwünschen, Prost!



Sara wurde Gesamtsieger der Frauen

Bernd Neumanns Marathonsammlung März 2024

Auch im März ging seine Sammlung an Marathons weiter.

Die **Nr. 418** führte Bernd am 7.3. ins Rheinland zu einem 3er Pack in 4 Tagen. Am Donnerstag startet er mal wieder bei Manfred Steckel am Rhein. Es fand der 179. Kölsche Variété Marathon statt. Hierzu musste die Strecke zwischen Rodenkirchener Brück und Deutzer Brücke 2mal und zwischen Rodenkirchener Brücke und Severinsbrücke 2mal gelaufen werden.

Die **Nr. 419** führte Bernd nur 2 Tage später auf eine neue Strecke. Bodo Abenhardt hatte einen Marathon an der Erft ausgeschrieben. Die Strecke verlief zwischen Erfstadt Köttingen und Kerpen Mödrath immer an der Erft entlang einem Nebenfluss vom Rhein. Hier musste eine 10,6 km-Pendelstrecke gelaufen werden. Von Köttingen nach Mödrath und zurück war der Halbmarathon, also das Gleiche nochmal. Ganz in der Nähe liegt der größte Tagebau Deutschlands.

Die **Nr. 420** führte Bernd nur einen Tag später an den Rhein-Herne-Kanal nach Essen-Dellwig. Hier fand der 16. Marathon am Kanal zwischen dem Freibad Essen-Dellwig und Oberhausen-Osterfeld statt. Eine Runde um den Kanal sind 7,1 km und so musste man mindestens 6mal die Runde machen und der Marathon war geschafft. Es gab auch ein Jubiläum der 79-jährige Werner Britz hatte hier sein 500. Finish über die Marathon-Ultrastrecke. Rund 120 Teilnehmer nahmen an teil. Jeder konnte so viel Runden machen, wie er wollte.

Die **Nr. 421** führte Bernd nach 1 Woche Erholung am 16.03. an die Emsquellen. Am Rande der Senne gibt es eine wunderschöne Heidelandschaft, die jeden Tag viele Touristen herführt. Hier fand der 10. Emsquellenmarathon statt. Es musste auf leicht hügeligem Gelände mit viel Sand und Wurzeln ein Rundkurs von 7,1 km 6mal gelaufen werden. Die erste Hälfte wurde Bernd dabei richtig geduscht, aber die 2. Hälfte war trocken.

Die **Nr. 422** führte Bernd nach 1 Woche Erholung am 23.3. an die Externsteine im Teutoburger Wald. Vom Waldfriedhof in Horn-Holzhausen geht es in einer großen Runde durch die Felsformation der Externsteine und rund um den Bärenberg. Eine Runde sind 7,1 km und so muss man 6 Runden absolvieren für den Marathon. Diese Felsformationen sind eine herausragende Natursehenswürdigkeit und stehen unter Natur- und Kulturdenkmalschutz.

Die Sammlung geht im April weiter.



Bernd mit Lauffreunden am Rhein-Herne-Kanal

Dr. Ernst van Aaken Lauf am Sonntag, 05.05.2024

Start: 09:30 Uhr und 10:00 Uhr

Der Sportwart und der Sportausschuss möchten wieder mal unseren van Aaken Lauf anbieten! Angeboten werden die 5km und 10km Strecke **zum Laufen und Walking**.

5km: <https://www.alltrails.com/de/explore/map/lq-vellmar-van-aaken-5km>

10km: <https://www.alltrails.com/de/explore/map/lq-vellmar-10km-van-aacken>

Das Einschreiben und die Ausgabe der Startnummern sind ab 09:15 Uhr geplant.

Startzeiten: 09.30Uhr 10km Walkerinnen und Walker

10:00 Uhr 10km Laufen und 5km Laufen, Walken

Über eine kleine Kuchenspende würden wir uns freuen. Wichtig ist, dass unser Energiehaushalt nach dem Lauf wieder aufgefüllt wird. Die Getränke können wir uns bei der Grimmhütte holen. Gesponsert werden die Getränke (Kaffee und Kaltgetränke) von der Grimm Hütte und der Laufgemeinschaft Vellmar. Ein Tisch nach dem Lauf ist bestellt und wird unsere Veranstaltung abrunden.

Bei Fragen wendet euch bitte an Dieter Slama, dieterslama@outlook.com oder fragt beim Lauftreff nach.

Eine kleine Siegerehrung findet im Anschluss statt.

Während der Veranstaltung werden Fotos gemacht, die mit den Ergebnislisten auf unseren Medien veröffentlicht werden.

LG Vellmar Sportwart/Sportausschuss

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 Firnsuppe...

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 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

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!

