

Vereinsfahrt nach Dresden, vom 27.04. bis zum 29.04.2024

Diesmal führte uns unsere Vereinsfahrt nach Dresden. Am Samstag ging es um 07:30 Uhr los. Auf der Hinfahrt wurde ein Abstecher nach Machern gemacht. Dort besuchten wir eine Bunkeranlage der damaligen Staatssicherheit der DDR. Viele interessante Information. Jedem wurde wieder mal bewusst, das Frieden sehr schön ist und wir so etwas nicht mehr benötigen. Bei herrlichem Wetter machten wir einen Spaziergang an den Lübschützer Teiche und zurück zum Bus. Tatjana hatte einen Kuchen für unsere kleine Kaffeepause gebacken - danke dafür, sehr lecker! Nun ging die Fahrt weiter nach Dresden, wo wir das Leonardo Hotel erreichten. Der Nachmittag war nun zur freien Verfügung. Einige gingen zur Läufermesse und holten sich ihre Startunterlagen ab. Andere bummelten durch Dresden oder besuchten die Semperoper und das Theater.

Am Sonntag fand dann der VVO-Marathon statt. Laufstrecken von 5km bis hin zum Marathon wurden angeboten. Alle Strecken wurden von unserem Läufer*innen gebucht. Mit Bussen und Tram wurden wir zu dem Startpunkt gebracht. Alles gut organisiert. Die 5km starteten an der Waldschlößchenbrücke, 10km am Schillergarten/ Blauen Wunders, Halbmarathon in Pirna und der Marathon an der Königstein/ Nationalpark Sächsische Schweiz. Allen Strecken führten über den Elbradweg zum Ziel nach Dresden zum Zielareal Sportpark Ostra. Eine hübsche und flache Strecke entlang der Elbe.

Herzlichen Glückwunsch allen Läufer*innen und Walker*innen, großartig gemacht! Leider gab es keine extra Wertung für unsre Walker*innen. Hier verfälschte die Auswertung das Ergebnis. Den ersten Platz erreichten aber unsere Schlachtenbummler die von morgens bis zum Nachmittag, alle unsre Läufer*innen im Ziel begrüßten. Das war prima und ist nicht selbstverständlich. Danke auch an die Fotografen für die schönen Bilder, die ihr auf der Homepage der LGV euch ansehen könnt.

Nach dem allen Wunden gelect waren, trafen wir uns um 18:00 Uhr im ALEX am Schloss zum gemeinsamen Essen. Wer aber glaubt das es das gewesen sei, weit gefehlt. Im Anschluss trafen wir uns noch in der Hotelbar, wo über den Rennverlauf und mehr philosophiert wurde. Die ein oder andere Flasche wurde noch aus dem Hut gezaubert. Danke an Doris, Tatjana und Markus.

Am Montag waren alle vollzählig und pünktlich am Bus, die letzte Etappe wurde eingeläutet. Es ging nach Meißen, eine Stadtführung stand auf dem Programm. Die zwei Damen in historischen Gewändern haben die Geschichte von Meißen gut rübergebracht. Zum Abschluss der Führung gab es noch ein Gläschen Wein Beim Dom. Nun wurde die Heimreise angetreten, nicht gelaufen, sondern gefahren mit dem Reisedienst Tewes, danke Oliver Tewes!



Es war eine schöne Vereinsfahrt nach Dresden.

Die Ergebnisse des VVO Oberelbe-Marathon Dresden:

5km Lauf			
Nadine Kupitz	31:31	AK20	7.
Doris Schütze	30:54	AK60	2.
10km Lauf			
Alwin Schulze	01:24:16	AK75	7.
Alicia Engel	45:53	AK20	7.
Melina Huneck	01:30:04	AK20	101.
Michael Schütze	45:25	AK60	1.
Halbmarathon			
Burkhard Engel	01:35:38	AK60	2.
Florian Engel	01:29:32	AK30	17.
Gerhard Klingelhöfer	01:47:20	AK70	2.
Dieter Slama	02:42:41	AK60	76.
Sandra Jäschke	02:12:44	AK50	34.
Julia Wehmann	02:01:49	AK30	35.
Tatjana Otto	02:27:55	AK50	57.
Markus Otto	02:15:46	AK55	92.
Sonja Ginter	01:34:54	AK30	1.
Patrick Halbach	01:34:54	AK30	25.
Doris Vitt	02:37:05	AK50	69.
Helmut Osman	01:55:12	AK65	7.
Heike Engel	02:10:15	AK55	15.
Torsten Jacobs	01:52:55	AK 50	50.
Thorsten Gerstenecker	01:54:44	AK45	76.
Kerstin Vienna	03:11:52	AK45	128.
Marathon			
Markus Laudon	03:30:29	AK50	9.
Birgit Kurzhals	04:25:00	AK50	8.
Thomas Reidick	03:49:30	AK60	7.



Start an der Oberelbe

50. Volkslauf Kaufungen 27.04.2024

Während eine Vielzahl von Vereinsmitglieder auf der Vereinsfahrt waren, hatten sich vier LG-Vler zum **6.Lauf** der NHC-Serie angemeldet und folgende Ergebnisse erzielt:

Name	AK	AKP	Zeit
Hauptlauf 5,0 km			
Fischer, Margita	W60	3	28:31
Neumann, Heinz	M70	3	29:03
Hauptlauf 10,0 km			
Becker, Tobias	M35	5	45:04
Hauptlauf 19,0 km			
Spiekermann, Peter	M70	1	01:40:05



Peter und Margita in Kaufungen

34. Wolfhager Volkslauf 03./04.05.2024

Der **7.Lauf** der Nordhessencup-Serie starteten beim Organisationlauf und Haupt-Lauf folgende LGV-Läufer*innen:

Name	AK	AKP	Zeit
Orga-Lauf 5 Km			
Birgit Arndt-Rinke	W65	1.	33:09
Orga-Lauf 10 Km			
Peter Spiekermann	M70	1.	50:24
Hauptlauf 5 Km			
Sven Kühnel	M35	3.	20:05
Birgit Kurzhals	W50	1.	24:27
Helmut Osman	M65	1.	25:12
Eva Franz	W35	3.	27:13
Hauptlauf 10 Km			
Tobias Becker	M35	2.	44:47
Gunther Dieterich	M65	1.	50:21
Torsten Jacobs	M50	5.	52:49
Sandra Jäschke	W50	1.	57:35
Hauptlauf 19 Km			
Christoph Jung	M50	5.	01:48:43



Erst noch zu viert... NHC Wolfhagen

40.Ernst-van-Aaken-Memorial am Sonntag, 05.05.2024

Bei wunderschönem Wetter trafen wir uns an der Grimm Hütte am Erlenloch, um unseren Ernst van Aaken Lauf anzubieten. Dieter hatte sich schon am Vortag auf dem Weg gemacht um die Strecke abzustreuen. Die ersten Vorbereitungen waren damit getroffen. Das Orga-Team traf sich um 09:00 Uhr um die letzten Absprachen zu treffen. Nun kamen schon die ersten LGLer um sich ihre Startnummern abzuholen.

Um 09:30 Uhr starteten die 10km Walker*innen und um 10:00 Uhr der Rest. Im Vorfeld wurden die Läufer*innen und Walker*innen durch Michael und Dieter begrüßt und eingewiesen. Eine schöne Veranstaltung stand nichts mehr im Wege. 30 LGLer waren auf der Strecke rund um die Grimm- Hütte/ Siberborn. 15 Schlachtenbummler standen im Zielbereich, bei einem Kaffee und einem Stück Kuchen. Mit gesponsert wurden die Getränke von der Grimm Hütte. Natürlich möchten wir uns auch bei denen bedanken, die Kaffee und Kuchen mitgebracht haben.

Nach dem Zieleinlauf/ Siegerehrung gab es eine Gladiole, die steht für Sieg, Ehre und Kraft. Die Gladiolen wurden vom Fachgartencenter Ziegner mit gesponsert. Nach der Veranstaltung stand man noch in gemütlicher Runde bei Bratwurst und Kaltgetränk und fachsimpelte bei wunderschönem Wetter. Dem Orga-Team recht herzlichen Dank! Das war wieder eine sehr schöne Veranstaltung.

Die Ergebnisse können sich sehen lassen:

Vorname	Nachname	AK	AKP	Zeit
5 Km Walking				
Manfred	Ehring	M65	1	35:46
Lothar	Trube	M70	1	39:58
Stefan	Vitt	M55	1	40:22
Klaus	Maikranz	M70	2	41:31
Doris	Schütze	W60	1	41:31
Nicole	Küllmer	W50	1	44:17
Heidi	Trube	W65	1	44:17
Ulrike	Washausen	W65	2	45:42
Melina	Huneck	W20	1	45:50
Michaela	Viel	W50	2	45:55
Caroline	Schmitt	W40	1	46:10
Ingrid	Klinge	W75	1	46:10
Bernd	Neumann	M70	3	48:26
10 Km Walking				
Klaus-Peter	Ihlenfeld	M75	1	01:20:00
Stefanie	Knauff	W55	1	01:20:59
Flo	Gradl	M55	1	01:21:02
5 Km Laufen				
Peter	Spiekermann	M70	1	27:23
Ute	Krone	W55	1	27:23
Sandra	Jäschke	W50	1	29:35
Corinna	Graf	W40	1	30:36
Torsten	Jacobs	M50	1	30:50
Doris	Vitt	W50	2	30:55
Birgit	Arndt-Rinke	W65	1	34:14
Matti	Graf	U14	1	52:43
10 Km Laufen				

Florian	Engel	M30	1	44:53
Volkmar	Kohkemper	M50	1	50:09
Markus	Laudon	M50	2	50:12
Gerhard	Klingelhöfer	M70	1	55:18
Helmut	Osman	M65	1	01:03:02



Start zum van-Aaken-Lauf

Laufabzeichen im ersten Quartal 2024

An den Terminen im Februar und März herrschte großes Interesse. Zahlreiche Teilnehmerinnen und Teilnehmer ließen sich ihre Fitness durch die Abnahme der Lauf- und Walkingabzeichen bestätigen. Manche begannen nur mit den 15 und 30 Minuten, andere nutzten die Termine um gleich das volle Programm „abzulaufen bzw. abzuwalken“. Den Begleiterinnen und Begleitern der Absolventen herzlichen Dank für ihren Einsatz. Wir gratulieren zu folgenden Leistungen:

15 Minuten laufen

Thorsten Bunzenthal, Brigitte Deisel, Alicia Engel, Burkhard Engel, Florian Engel, Heike Engel, Ingrid Evers, Florije Hajzeraj, Torsten Jacobs, Andrea Jordan, Ellen Kannenberg, Gerhard Klingelhöfer, Miriam Krüger, Andrea Lind-Dölle, Tatjana Otto, Peter Rode, Martina Rösch, Dieter Slama, Dorothea Strube, Michaela Viel, Julia Wehmann.

30 Minuten laufen

Thorsten Bunzenthal, Brigitte Deisel, Alicia Engel, Burkhard Engel, Florian Engel, Heike Engel, Ingrid Evers, Florije Hajzeraj, Torsten Jacobs, Andrea Jordan, Ellen Kannenberg, Gerhard Klingelhöfer, Miriam Krüger, Andrea Lind-Dölle, Tatjana Otto, Peter Rode, Martina Rösch, Dieter Slama, Dorothea Strube, Michaela Viel, Julia Wehmann.

60 Minuten laufen

Thorsten Bunzenthal, Brigitte Deisel, Burkhard Engel, Heike Engel, Ingrid Evers, Florije Hajzeraj, Torsten Jacobs, Ellen Kannenberg, Gerhard Klingelhöfer, Volkmar Kohkemper, Peter Rode, Martina Rösch, Michaela Viel, Doris Vitt.

90 Minuten laufen

Thorsten Bunzenthal, Alicia Engel, Heike Engel, Torsten Jacobs, Gerhard Klingelhöfer, Miriam Krüger, Peter Rode.

120 Minuten laufen

Thorsten Bunzenthal, Margita Fischer, Gerhard Klingelhöfer, Peter Rode.

Marathon

Silvia Ciuffreda, Silvia Graf, Bernd Neumann, Peter Rode, Miriam Krüger (2023)

30 Minuten walken

Ingrid Evers, Torsten Jacobs, Margit Kloppmann, Stefanie Knauff, Nicole Küllmer, Karl Michel, Ute-Maria Michel, Elke Richardt, Edeltraud Schmeck, Ernst Schmeck, Carolin Schmitt, Inge Spohr, Heidi Trube, Lothar Trube, Michaela Viel, Ulrike Washausen.

60 Minuten walken

Ingrid Evers, Torsten Jacobs, Birgit Kasper, Helga Klein, Margit Kloppmann, Stefanie Knauff, Nicole Küllmer, Brigitte Laaber, Ingrid Magdanz, Karl Michel, Ute-Maria Michel, Elke Richardt, Edeltraud Schmeck, Ernst Schmeck, Carolin Schmitt, Inge Spohr, Elfie Steffek, Heidi Trube, Lothar Trube, Michaela Viel, Ulrike Washausen.

120 Minuten walken

Ingrid Evers, Torsten Jacobs, Stefanie Knauff, Nicole Küllmer, Karl Michel, Ute-Maria Michel, Carolin Schmitt, Heidi Trube, Lothar Trube, Michaela Viel, Ulrike Washausen.

30 Minuten Nordic-Walken

Ingrid Evers, Stefanie Knauff, Ernst-Werner Magdanz, Heidi Trube, Lothar Trube.

60 Minuten Nordic-Walken

Ingrid Evers, Stefanie Knauff, Ernst-Werner Magdanz, Heidi Trube, Lothar Trube

120 Minuten Nordic-Walken

Ingrid Evers, Stefanie Knauff, Heidi Trube, Lothar Trube.

**Tag des Laufens –
am Mittwoch, dem 05.06.2024 bei der Laufgemeinschaft Vellmar e.V.**

Laufftreff für jedermann, **wir treffen uns um 17:45 Uhr**, auf dem Parkplatz
am Ende der Hans-Neusel- Straße (Parkplatz, Friedhof Vellmar West).

Natürlich haben wir auch Walking Gruppen - jeder Gruppe wird geleitet,
eine Stunde laufen oder walken.

Laufen ist gesund. Laufen macht glücklich.
Und Laufen kann die Welt ein bisschen besser machen.

Link zur Anmeldung und weiteren
Informationen: <https://www.tagdeslaufens>



Terminkalender

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
05.06.2024	17:45 Uhr	Laufftreff für jedermann – Tag des Laufens

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.

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

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!