

43.Ahnataler Abendvolkslauf Ahnatal 17.05.2024

Bei herrlichen Läuferwetter war die LG Vellmar wieder zahlreich beim **8.Lauf** der Nordhessencup-Serie erfolgreich vertreten:

Name	AK	AKP	Zeit
18,4km Lauf			
Christoph Jung	M50	6.	01:37:15
Sandra Jäschke	W50	4.	01:49:57
10km Lauf			
Miriam Krüger	W35	1.	47:03
Alicia Engel	W20	4.	49:46
Julia Wehmann	W30	2.	50:29
Peter Spiekermann	M70	1.	51:22
Torsten Jacobs	M50	6.	51:38
Gunther Dieterich	M65	2.	51:54
Doris Vitt	W50	4.	01:02:51
5km Lauf			
Florian Engel	M30	1.	19:05
Burkhard Engel	M60	1.	19:30
Sven Kühnel	M35	2.	20:08
Gerhard Klingelhöfer	M70	1.	23:07
Helmut Osman	M65	2.	25:04
Marcus Otto	M55	12.	26:25
Tatjana Otto	W50	3.	27:47
Birgit Arndt-Rinke	W65	3.	31:55



Wir waren in Ahnatal- Heckershausen beim NHC mit dabei

Herkules Berg Walk und Berg Lauf 19.04.2024

Auch der Pfingstsonntag begann am Vormittag wieder mit idealem Laufwetter. Zum Herkules sind gewalkt, gelaufen und haben folgendes erreicht:

Berglauf in Silber: Astrid Bardenheuer, Florije Hajzeraj, Sandra Jäschke, Tatjana Otto, Helmut Osman, Torsten Jacobs.

Bergwalken in Gold: Stefanie Knauff, Klaus-Peter Ihlenfeld

Bergwalken in Silber: Carolin Schmitt, Heidi und Lothar Trube, Dieter Slama.



Die Herkules Walk/Lauf/Bezwinger

Stadtradeln der Stadt Vellmar vom 25.05. bis 14.06.2024

Die Laufgemeinschaft Vellmar hat wieder ein Team für das Stadtradeln Vellmar am Start.

Alle Mitglieder und Gäste sind recht **herzlich eingeladen** daran teilzunehmen.

Alle Fahrrad Touren/ Kilometer können eingetragen werden.

Einfach registrieren und dem Team Laufgemeinschaft Vellmar beitreten.

Startet für die Laufgemeinschaft.

Im letzten Jahr hatten wir 40 aktive Radler*innen und belegten Platz 1 in Vellmar.

Link zur Anmeldung:

https://www.stadtradeln.de/index.php?id=171&L=0&team_preselect=1462

Laufgemeinschaft Vellmar

Wir können auch radeln...

Zur **Frühjahrswanderung am 02.06.2024** laden die Wanderwarte Elke und Walter recht herzlich ein.

Treffpunkt: 9:00 Uhr Festplatz

Abfahrt: 9:11 Uhr mit der Tram

Streckenlänge: ca. 15 km

Wander-Route: Eschenstruth Rundweg

Verpflegung: Rucksackverpflegung für die Wanderung.

Anmeldung: bei **Walter Klein**, Mobil: 0176-54264597 oder walter@klein-vellmar.de

Bitte unbedingt anmelden!

(Fahrkarten müssen vorher besorgt werden)

Kostenbeitrag: 8,00 €

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

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

Zu einem **öffentlichen Lauftreff** am „Tag des Laufens“ lädt die LGV ein. Alle Läufer und Walker und auch die, die es werden wollen, sind zum Schnupper-Lauf- und Walking-Treff eingeladen. Jede der zwölf Walking- und Laufgruppen, die jeweils eine Stunde unterwegs sind, werden von ausgebildeten Gruppenleitern betreut. Gleichzeitig wird in Vellmar ein zusätzlicher Stützpunkt für den Kassel Marathon eröffnet. Hier können sich Walker und Läufer gemeinsam mit Gleichgesinnten auf den im September stattfindenden Kassel Marathon vorbereiten.

Laufen ist gesund. Laufen macht glücklich.
Und Laufen kann die Welt ein bisschen besser machen!
Info: lgvellmar.de



Terminkalender

02.06.2024	10:00 Uhr	Volkslauf Breitenbach 10. Lauf im NHC
02.06.2024	09:00 Uhr	Frühjahrswanderung, Elke und Walter Klein
05.06.2024	17:45 Uhr	Tag des Laufens beim Lauftreff
07.06.2024	18:00 Uhr	Heiligenröder Abendlauf 11. Lauf im NHC
08.06.2024	09:30 Uhr	Lauftreff – Ehrungen nach dem Lauftreff
15.06.2024	16:00 Uhr	Bartenwetzter Volkslauf 12. Lauf im NHC
16.06.2024	09:00 Uhr	Hölleberglauf Langenthal 4.Lauf im RLWC
21.06.2024	18:00 Uhr	Volkslauf Breuna-Orga 13. Lauf im NHC
23.06.2024	09:00 Uhr	Volkslauf Breuna-Hauptlauf 13. NHC
28.06.2024	18:00 Uhr	LSG-Waldauer-Wiesen-Lauf 14.Lauf im NHC
30.06.2024	09:00 Uhr	Tierparklauf im Tierpark Sababurg

Bernds Marathonsammlung im April 2024

Auch im April hat **Bernd Neumann** seine Sammlung an Marathons erweitert.

Die **Nr. 423** führte Bernd am 6.4. an den Lippesee nach Paderborn-Sande. Es ging 7 Runden um den Lippesee a 6,1 km. Das erste Wochenende wo man mit kurzer Hose und T-Shirt laufen konnte. Der Freizeitsee war gegen Mittag gut besucht mit vielen Joggern, Fahrradfahrern und auch die Spielplätze waren stark frequentiert. Für viele war nach dem Marathon das Eis am Zielbereich die Belohnung für die vielen Kilometer.

Die **Nr. 424** führte Bernd am 18.4. mal wieder nach Salzgitter Bad zum Terrainkurweg Marathon. Es war mal wieder kalt und sehr feucht an diesem Donnerstag. In diesem Jahr zum 3. Mal über den Terrainkurweg beim Thermalbad in Salzgitter Bad kämpfte sich Bernd über die 10 Runden von jeweils 4,3 km.

Die **Nr. 425** führte Bernd am 24.4. einem Mittwoch in den Heilwald nach Bad Lippspringe. Vor 25 Jahren wurde an diesem Tag der 100 Marathonclub Deutschland gegründet und deshalb haben viele Mitglieder Marathonveranstaltungen in Deutschland durchgeführt. Bernd hat Lauffreunde nach Bad Lippspringe in den Heilwald eingeladen und ist dort 6 Runden a 7,10 km gelaufen. Zur Erinnerung gab es eine schöne Medaille.



Bernd mit Lauffreunden in Bad Lippspringe zum 425. Marathon

Die **Nr. 426** führte Bernd am 28.4. an den südlichen Rand vom Teutoburger Wald. Im Tecklenburger Land am Rande von Ladbergen fand der 20. Haus Vortlage Marathon statt. Endlich wieder kurze Hose und T-Shirt am Sonntag im Tecklenburger Land. Eine schöne Runde führt die Strecke vorbei am Haus Vortlage, einem ehemaligen Rittergut und dann über den Kuhdamm und um die Margarethensiedlung zurück. Pro Runde musste man knapp 7,3 km bewältigen. Ein flacher schöner Landschaftslauf.

Nach dem April geht die Sammlung im Mai weiter.

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 Lauffreitag 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!