

10. Niedermeiser Dorflauf 25.05.2024

Das war Mega! Beim 9. Lauf der NHC-Serie und im 3. Reinhardswald-Lauf-und Walkingcup 2024 war es wie im letzten Jahr zu warm, zu anstrengend in der Sonne und der Regen kam zu spät. Trotzdem wurden von der LGV wieder hervorragend Ergebnisse erzielt.

Name	AK	AKP	Zeit
5 km-Lauf			
Florian Engel	M30	2.	19:49
Burkhard Engel	M60	1.	20:09
Sven Kühnel	M35	1.	20:45
Alicia Engel	Frauen	2.	23:11
Sandra Jäschke	W50	2.	27:44
Helmut Osman	M65	4.	27:57
Heinz Neumann	M70	3.	28:56
Birgit Arndt-Rinke	W65	3.	33:16
10 km-Lauf			
Tobias Becker	M35	3.	44:00
Alexander Mix	M50	4.	48:48
Gerhard Klingelhöfer	M70	1.	50:04
Peter Spiekermann	M70	2.	51:22
Thorsten Gerstenecker	M45	4.	51:56
Torsten Jacobs	M50	6.	53:00
Florije Hajzeraj	W50	2.	58:40
Peter Rode	M75	2.	01:13:51
18 km-Lauf			
Gunther Dieterich	M65	1.	01:40:48
Nordic Walking 5 km			
Silke Ponndorf-Rothe	W55	1.	40:30
Walking 5km			
Manfred Ehring	M65	1.	35:41
Stefanie Knauff	W55	1.	39:26
Carolin Schmitt	W40	1.	42:58
Bernd Neumann	M70	1.	47:26



Herzlichen Glückwunsch bei den Laufserien

Frühjahrswanderung der LGV am 02.06.2024

Unsere diesjährige Frühjahrswanderung führte uns mit der Straßenbahn von Vellmar bis nach Helsa-Eschenstruth. Nach einem Gang durch den an einem Hang gelegenen Ort erreichten die 16 Wanderinnen und Wanderer nach kurzer Zeit den Ortsrand der Gemeinde. Von da an ging es über gut ausgeschilderte Wege, die teils dem Premiumwanderweg 22 folgten, durch den Wald, der zur der Söhre gehört. Dank der schönen Natur und angeregter Gespräche verging die Zeit wie im Flug. Wir sahen allerdings auch viele kaputte Nadelbäume und Flächen, die schon wieder aufgeforstet waren. So erreichten wir nach 14 Waldkilometern und einigen Pausen wieder die Straßenbahnhaltestelle und bald auch Vellmar.

Wir freuen uns auf unsere Herbstwanderung, mal schauen, wo sie uns hinführt.

Walter und Elke Klein



Im Wald bei Helsa-Eschenstruth - Eine sehr schöne und interessante Wanderung

Tag des Laufens bei der Laufgemeinschaft Vellmar 05.06.2024

Das Wetter hatte es diesmal nicht so gut gemeint.

Aber trotzdem konnte das regnerische Wetter 80 Personen nicht abschrecken, am Tag des Laufens der Laufgemeinschaft Vellmar teilzunehmen. Eine gelungene Veranstaltung, es hat Spaß gemacht. Auch wenn wir froh waren, nach der Veranstaltung zu Hause im warmen zu sein.

Der Tag des Laufens war diesmal etwas Besonderes. Zu Gast bei der LGV war der Kassel Marathon, der eröffnete offiziell den **Marathon Stützpunkt Vellmar**. Michael Aufenanger mit seinem Team hatten Werbebanner für ihre/ unsere Veranstaltung mitgebracht. Der Kassel Marathon findet am Wochenende vom 13.09. bis 15.09.2024 statt. Die Laufgemeinschaft nimmt schon immer zahlreich an der Veranstaltung vor der Haustür teil. Auch an der Strecke stehen neben Elke und Walter Klein Mitglieder von der LG Vellmar. Elke und Walter sind Streckenbeauftragte vom Kassel Marathon.

Beim Tag des Laufens durften wir auch zahlreiche Gäste begrüßen. Aus Diemelstadt kam das Boxcamp vorbei. Auch viele interessierte Gesichter standen in den Lauf- und Walkinggruppen.

Allen Gruppenleiterinnen und Gruppenleitern danke, dass ihr wieder mal den Lauftreff gestaltet habt! Eigentlich wie jeden Mittwoch und Samstag. Es ist bei der LG immer „Tag des Laufens“. Der Tag war also nichts Besonderes.

Wer interessiert ist am Walken oder Laufen in der LGV ist bei uns immer herzlich willkommen. Jeden Mittwoch um 17:45 Uhr und Samstag um 09:30 Uhr von April bis September treffen wir uns.

Wir sehen uns – Kommt - lauft mit!



Der Tag des Laufens war ein großer Erfolg

42. Heiligenröder Abendlauf 07.06.2024

Der 11. Lauf der NHC -Serie war wieder ein voller Erfolg. Die Läuferinnen und Läufer der LGV belegten folgende Plätze:



Name	AK	AKP	Zeit
20.300 Meter			
Florian Engel	M30	1	01:29:33
Esmaeil Kiani-Oshtarjani	M65	1	01:48:30
5160 Meter			
Julia Wehmann	W30	1	00:24:25
Eva Franz	W35	5	00:28:12
Heike Engel	W55	6	00:29:11
Sven Kühnel	M35	3	00:20:44
Andreas Fröhlich	M35	11	00:32:30
Gunther Dieterich	M65	1	00:24:05
Helmut Osman	M65	3	00:25:06
Walking/Nordic Walking			
Stefanie Knauff	W55	1	00:40:02

10300 Meter			
Miriam Krüger	W35	1	00:45:54
Tobias Becker	M35	3	00:44:29
Alexander Mix	M50	5	00:48:26
Torsten Jacobs	M50	10	00:52:13
Burkhard Engel	M60	2	00:44:20
Peter Siekermann	M70	1	00:52:39

Terminkalender

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

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!