

Laufgemeinschaft Vellmar e.V., Pressewart Peter Rode, Adam-Riese-Str. 10, 34246 Vellmar

Vellmarer Blättchen 26. Woche 2024 p.rode70@outlook.de

51. GutsMuths-Rennsteiglauf 25.05.2024

Er ist der Volkslauf, der bereits seit 1973 jährlich auf dem Rennsteig im Thüringer Wald ausgetragen wird. Wieder beim Marathon mit dabei war von der LGV Markus **Laudon**. In 03:58:50 Std. lief er durchs Ziel. Das Ergebnis: In der Altersklasse M50 Platz 29 und in der Gesamtplatzierung 356.



Herzlichen Glückwunsch Markus!

Ehrungen beim Lauftreff am Samstag, dem 08.06.2024

Wie doch die Zeit vergeht, haben sich da einige gedacht. Von 5 Jahren bis hin zu 35 Jahre Lauf- oder Walkingabzeichen - Absolventen wurden geehrt.

Das Lauf- und Walkingabzeichen des Deutschen Leichtathletik Verband ist ein Baustein des Gütesiegel „Lauftreff Sehr gut“.

Danke, an Christa Orth, die die Ehrungen vorbereitet und durchgeführt hat.



Christa (2.v.l.) mit den Lauf- und Walkingabzeichen-Absolventen

Im zweiten Teil wurden unsere langjährigen Mitglieder geehrt. Ruth-Bode-Fischer, Monika Jakob, Brigitte Herzer und Helmut Osman sind 1990 eingetreten. **25 Jahre** in der Laufgemeinschaft Vellmar – **Danke!!!**



Michael mit Brigitte, Monika, Helmut und Ruth

Was geschah im **Jahr 1990**: Im Sport sorgten unter anderem die Rücktritte der Tennis-Legenden Boris Becker und Steffi Graf für Schlagzeilen. Leichtathletik-Star Dieter Baumann gerät unter dringenden Dopingverdacht und Lothar Matthäus holt mit 143 Fußball-Länderspielen die Weltbestmarke ein.

Zu einem späteren Zeitpunkt werden wir noch Rosemarie Reddig ehren, die mittlerweile schon **40 Jahre** in der Laufgemeinschaft Mitglied ist.

Im **Jahr 1984** fanden die Olympischen Winterspiele in Sarajevo statt. Es waren ein Fest der Freude und der Einigkeit. Und für die LGV es eine Freude das Rosemarie Mitglied wurde. **Danke für deine Beständigkeit!**

Der Vorstand der LGV

52.Bartenwetzter Volkslauf Melsungen 15.06.2024

Der 12.Lauf der Nordhessencup-Serie war für die LGV wieder ein Erfolg.

Name	AK	AKP	Zeit
5 km			
Franz, Eva	W30	3.	27:35
Keßler, Petra	W50	8.	33:51
10 km			
Krüger, Miriam	W30	1.	46:43
Mix, Alexander	M50	3.	47:42
Spiekermann, Peter	M70	1.	50:40
Ostermann, Ingrid	W60	3.	01:08:48
19 km			
Kiani-Oshtarjani, Esmaeil	M60	2.	01:45:41

12. Hölleberglauf in Langenthal 16.06.2024

Auch der 4.Lauf im Reinhardswald- Lauf- und Walkingcup war sehr erfolgreich. Folgende LGV-Mitglieder*innen nahmen daran teil:

Vorname	Name	AK	AKP	Zeit
Volkslauf - 5.0 km				
Sven	Kühnel	M30	2	00:20:39
Christoph	Jung	M50	4	00:23:33
Peter	Spiekermann	M70	2	00:25:29
Heinz	Neumann	M70	4	00:28:56
Margita	Fischer	W50	2	00:30:24
Dieter	Slama	M60	3	00:33:10
Walking - 5.0 km				
Nicole	Lotze		1	00:34:26
Stefanie	Knauff		3	00:38:18
Michaela	Viel		4	00:43:57
Manfred	Ehring		1	00:34:21
Bernd	Neumann		5	00:46:56



Viel Spaß hatte die LGV beim Hölleberglauf

Bestseller Aarhus City Halvmarathon 16.06.2024

Zwei leidenschaftliche Läufer*innen der LGV waren beim diesjährigen Halbmarathon (21.098 km) dabei. Sie hatten jede Menge Stimmung und Unterhaltung in den Straßen und an der Strecke in Aarhus in Dänemark. Herzlichen Glückwunsch!



Terminkalender

28.06.2024 18:00 Uhr LSG-Waldauer-Wiesen-Lauf 14.Lauf im NHC
30.06.2024 09:00 Uhr Tierparklauf im Tierpark Sababurg

Termine Bahn-Training für Juli 2024

Auch im Juni und Juli geht es weiter mit unserem Bahntraining. Wir bieten bis September ein wöchentliches Trainingsangebot an, das jeweils von unseren Übungsleiterinnen bzw. Übungsleitern angeleitet wird. Das ist ein offenes Angebot, das man nutzen kann, aber nicht muss. Die ein eigenes Training absolvieren möchten, können natürlich auch ihre eigenen Runden drehen.

Alle sind herzlich willkommen.

Jeweils am ersten Dienstag eines Monats wird zusätzlich das Deutsche Sportabzeichen angeboten. Das Bahn-Training findet jeden Dienstag um 18:00 Uhr statt. Das Training ist in der Regel um 19:00 Uhr beendet. Damit alle noch genügend Zeit zum Auslaufen und Herunterfahren haben, sollte man Zeit bis 19:30 Uhr einplanen. Das Training findet auf dem Sportplatz neben der Ahnatal-Schule Vellmar statt. Wir freuen uns, wenn die Möglichkeit zahlreich genutzt wird.

Der Plan für August und September folgt rechtzeitig.

Das Angebot unserer Übungsleiterinnen und Übungsleiter für Juli:

Dienstag, den 02.07.2024 – Michael Schütze / DSA-Team Lauf- und Intervalltraining /
Deutsches Sportabzeichen

Dienstag, den 09.07.2024 – Florian Engel Lauf- und Intervalltraining

Dienstag, den 16.07.2024 – Alicia Engel Lauf- und Intervalltraining

Dienstag, den 23.07.2024 – Nicole Lotze Lauf- und Intervalltraining

Dienstag, den 30.07.2024 – Margita Fischer Rumpfstabilitätstraining

Laufgemeinschaft Vellmar

Erweiterung der Prüfberechtigung für das Deutsche Sportabzeichen

Ab sofort können die fünf Prüfer der LG Vellmar für das Deutsche Sportabzeichen auch in der Sportart Radfahren prüfen. **Michael Schütze, Stefanie Knauff, Sandra Jäschke, Corinna Graf und Margita Fischer** nahmen an theoretischer und praktischer Ausbildung mit dem Fahrrad beim Sportamt Kassel durch den Sportkreis Region Kassel teil. Sie können jetzt das Deutsche Sportabzeichen auch in der Sportart Radfahren für die Disziplinen Ausdauer und Schnelligkeit abnehmen.

Alle Mitglieder der LG Vellmar sowie alle Interessierten haben jeden ersten Dienstag im Monat (April bis September) die Möglichkeit, sich für das Deutsche Sportabzeichen prüfen zu lassen. Start ist um 18:00 Uhr auf der zentralen Sportanlage an der Ahnatal-Schule in Vellmar.



Michael, Corinna, Margita, Stefanie und Sandra erwarten euch zum DSA

36. Breunaer Volkslauf Breuna Fr. 21.06. und Son. 23.06.2024

Der Organisatorenlauf am Freitag und der Hauptlauf am Sonntag waren der **13.Lauf der Nordhessencup-Serie**. Mit dabei waren die Läuferinnen und Läufer der LGV:



Orgalauf am 21.06.2024



Hauptlauf am 23.06.2024

Name	AK	AKP	Zeit
ORGA 5,2km			
Julia Wehmann	W30	2.	25:21
Eva Franz	W35	4.	28:02
Birgit Arndt-Rinke	W65	1.	35:36
ORGA 10km			
Alexander Mix	M50	3.	46:36
Hauptlauf 5,2km			
Florian Engel	M30	2.	20:48
Sven Kühnel	M35	2.	21:28
Gerhard Klingelhöfer	M70	1.	24:36
Heike Engel	W55	1.	29:21
Sandra Jäschke	W50	2.	29:35
Heinz Neumann	M70	1.	29:53
Hauptlauf 10km			
Peter Spiekermann	M70	1.	52:10
Ingrid Ostermann	W65	1.	01:07:40
Hauptlauf 21,1km			
Burkhard Engel	M60	1.	01:36:36
Kiani-Oshtarjani Esmail	M65	1.	01:49:25
Christoph Jung	M50	10.	02:02:06

Angebote im Marathon-Stützpunkt Vellmar

Wir möchten nochmals darüber informieren, welche Angebote die Laufgemeinschaft Vellmar für alle Interessierten geöffnet hat, die sich auf die **Teilnahme am Kassel Marathon oder Halbmarathon** im September 2024 vorbereiten möchten.

Lauffreff

Unser Lauffreff findet jeden **Mittwoch um 18:00 Uhr** und von April bis September jeden **Samstag um 09:30 Uhr** statt. Wir walken oder laufen gemeinsam in Gruppen eine Stunde lang. Je nach Trainingszustand werden dabei zwischen 6km und 11km zurückgelegt. Die Walking- und Laufgruppen warten auf euch. Jede Gruppe wird geleitet von einer Gruppenleiterin oder einem Gruppenleiter.

Wir treffen uns auf dem Parkplatz am Friedhof Vellmar-West, am Ende der Hans-Neusel-Straße in Vellmar.

Unsere Lauffreffleiterin Stefanie Knauff ist verantwortlich für die Organisation im Lauffreff der Laufgemeinschaft. Information unter E-Mail: stef.knauff@gmail.com oder per Telefon: 0157 54247128.

Bahntraining

Jeden Dienstag findet um 18:00 Uhr auf dem Sportplatz an der Zentralen Sportanlage in Vellmar unser Bahntraining statt. Unter Anleitung unserer Übungsleiterinnen und Übungsleiter wird ein Tempotraining für alle Niveau-Stufen angeboten. Jeden ersten Dienstag im Monat besteht außerdem die Möglichkeit, Disziplinen des Deutschen Sportabzeichens abzulegen.

Gerhard Klingelhöfer ist der Ansprechpartner für das Bahntraining
Info: gkks@outlook.de oder telef.:01511 2747512.

Herkules-Bergläufe

Auf dem Programm steht hierbei, die 8 km bis zum Herkules zu walken oder zu laufen. Einschließlich des Rückweges kommt man auf insgesamt 16 km und hat ca. 380 Höhenmeter überwunden. Die Herkules-Bergläufe werden vier bis fünfmal im Jahr durchgeführt. Die Termine werden gesondert bekanntgegeben. Die nächsten sind am Sonntag, dem 19.05.2024 und Sonntag, dem 18.08.2024. Treffpunkt ist der Kreisverkehr an der Hamburger-Straße / Hans- Römhild-Straße. Dieter Slama, unser Sportwart, ist hier unser Ansprechpartner. Infos unter dieterslama@outlook.com, oder 01525 3802347.

Lange Läufe

Lange Läufe sind zusätzlich in Planung.
Die Termine werden rechtzeitig bekanntgeben.

Wir **bitten euch um Voranmeldung**, wenn ihr zum ersten Mal Gast bei der Laufgemeinschaft Vellmar sein möchtet.
So können wir besser planen und euch herzlich begrüßen.

Wir freuen uns auf euch.

Komm; lauf mit....

Bernd Neumann - Marathonsammlung Mai 2024

Auch im Wonnemonat hat Bernd seine Sammlung um 8 weitere Marathons erweitert.

Nr. 427: am 11.5.ging es ans Dünenfeld in Augustdorf. Die Strecke führt zur Aussichtsplattform und dann parallel zum Dünenfeld (gesperrte Zone) bis kurz vor den Ölbach. Dann folgt eine Schleife durch die Waldsiedlung Heidehaus. Die Jugendsiedlung Heidehaus e.V. entstand in den ersten Nachkriegsjahren mit 20 elternlosen Jugendlichen aus den ehemaligen Ostgebieten. Heute befinden sich Jungen und Mädchen im Rahmen der Jugendhilfe in der Einrichtung. Die Strecke führt dann in einer Schleife über den Mühlenweg zurück in den Wald. Es geht über sandige aber gut zu laufende Waldwege vorbei an Gattern, wo Hochlandrinder freilaufen können. Die Laufstrecke führt dabei an freien Sandfeldern vorbei, die das Ergebnis der Eiszeit sind. Nach 7 Runden a 6,01 km ist es geschafft mit schwarzen Füßen aber wohlbehalten.

Nr. 428: am 12.5. mal wieder nach Köln zum Kölschen Melangé Marathon von Manfred Steckel. Start war am Müngersdorfer Stadion ein Tag nach dem Last-Minute-Sieg gegen Union Berlin. Die Laufstrecke führt vom Stadion vorbei am Adenauer Weiher bis um den Decksteiner Weiher zurück zum Start. Unterwegs auf Rädern konnte Bernd die Spieler vom 1. FC Köln sehen. Ein Lauf, der sehr anstrengend wurde, denn in Köln waren um die Mittagszeit fast 30 Grad. Mit viel Getränken und Pausen erreichte Bernd erschöpft das Ziel. Eine Runde ist knapp 8,5 km, wo nach 5 Runden der Marathon geschafft ist.

Nr. 429: am 16.05. wieder nach Köln aber diesmal zum Kölsche Varietés Marathon. Das ist eine Challenge, denn in den nächsten 7 Tagen ist Bernd 4 Marathons gelaufen mit jeweils einem KulTourtag dazwischen. Der 1. Marathon war am Rhein zwischen den Brücken Rodenkirchener Brücke und Deutzer Brücke sowie Severinsbrücke. 2 Runden a 11,5 km und

2 Runden a 10,5 km. Der nächste Tag war Kultur mit Besichtigung vom Schloss Merode, der Burg Laufenburg und dem Kloster Wenau.

Nr. 430: am 18.05. an die Erft bei Kerpen zum Erft Marathon. Immer an der Erft entlang von Balkhausen nach Köttingen und zurück mal 2 sind 26,4 km und von Balkhausen bis hinters Schloss Türnich und zurück mal 2 sind 16,6 km = gesamt 43 km. Der nächste Tag war KoulTourtag mit dem Besuch der alten Tuchmacherstadt Eupen in Belgien.

Nr. 431: am 20.05. wieder nur 2 Tage später zu einem neuen Marathon ins Rheinische Vorgebirge. Auf den Höhen der Ville bei Alfter veranstaltet Ralf Löber einen Marathon. Hier mussten 5 Runden durch das Waldgebiet Ville gelaufen werden. An einer Stelle hatte man eine Aussicht über Köln hinweg bis ins Siebengebirge. Der nächste Tag war wieder KoulTourtag mit dem Besuch einer der ältesten Städte der Niederlande. Bernd besuchte die historische Stadt Maastricht mit seinen vielen schönen Gassen und Kirchen.

Nr. 432: am 22.05. nach Rheda-Wiedenbrück zum Flora-Westfalica Marathon. Zum Abschluss am 7. Tag ging es mal wieder nach OWL zum Flora-Westfalica Marathon nach Rheda-Wiedenbrück. Die 2 Stadtteile wurden durch einen großen Park verbunden, der anlässlich der Landesgartenschau 1988 erbaut wurde. Es wurden 7 Runden zwischen dem Emssee in Wiedenbrück und dem Rosengarten in Rheda gelaufen.

Nr. 433: am 28.05. seit langem mal wieder an die Südsee nach Braunschweig. Südlich von der Stadt befindet sich das Naherholungsgebiet Südsee. Der See ist entstanden als Hochwasserschutz und ist heute Segelrevier und wird auch für den Angelsport genutzt. Um die 22,8 ha zu umrunden, gibt es einen schönen Fußweg der 3,3 km lang ist. Für den Marathon mussten 13 Runden um den See gelaufen werden.

Nr. 434: am 31.05. auf eine weitere neue Strecke nach Steinhagen zum Hexenpatt Marathon. Am Rande von Steinhagen liegt das Waldgebiet Patthorst mit dem ehemaligen Schloss und Rittergut. Hier gibt es einen Wanderweg von ca. 8,5 km Länge. Der Weg führt durch das Naturschutzgebiet Foddenbach-Landbach und ist vom Untergrund mit viel sandigen Wegen aber auch einigen Matschwegen eine schöne Runde ohne nennenswerte Steigungen. Nach 5 Runden ist der Marathon geschafft, der, aber auch Kraft kostet durch die vielen sandigen Passagen.

Nach dem Anstrengen im Mai mit 8 Marathons geht die Sammlung im Juni weiter.



Bernd mit Lauffreund unterwegs in der Flora-Westfalica

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!



Am letzten Sonntag war Krafttraining angesagt