

## Dänemark – Wir kommen von der LGV

Mitte Juni machten sich Doris und Torsten auf den Weg nach Dänemark, um in Nord-Jütland am "BESTSELLER Aarhus City Halvmarathon 2024", kurz: #BACH24, teilzunehmen. Bekannt ist der Lauf für tolle Stimmung und viele Besucher am Rande der Strecke, und auch Musik und Unterhaltung kommen dort nicht zu kurz.

Nach einem recht schnellen Auflockerungslauf am Vortag, der ebenfalls durch den Veranstalter organisiert wird, begeben wir uns am **Sonntag, den 16. Juni** bei bewölktem Wetter an den Start: so viele Menschen an einer Startlinie ist schon beeindruckend, aber 12.500 Läufer möchten tatsächlich an diesem Tag starten! Die Organisation ist beeindruckend, so kommen doch alle Läufer schnell auf die Strecke.

Dort bleibt es vergleichsweise voll, aber nicht schwierig: denn durch die Einteilung in Geschwindigkeitsklassen können wir größtenteils in unserer Gruppe bleiben. Die Tempomacher helfen uns die Geschwindigkeit zu halten - sie heißen hier "Fartholder". Auch ein leichter Regen stört zunächst nicht, wird dann jedoch zunehmend unangenehm. Glücklicherweise scheint zum Schluss die Sonne, als wir mit sehr guten Zeiten ins Ziel laufen. Doris kann ihre Zeit vom Vorjahr hier in Aarhus sogar um 4,5 Minuten verbessern.

Doris Vitt - 2:26:52 Std. Torsten Jacobs - 1:53:40Std.

Jederzeit gerne wieder!

Tak for løben!



Vor dem Start, im Hintergrund eine Namensliste aller diesjährigen Läufer

## 5. Waldauer Wiesen-Lauf Kassel 28.06.2024

Am Freitagabend waren wieder viele LGV-Teilnehmer zum 14.Lauf der Nordhessencup-Serie dabei. Herzlichen Glückwunsch!



Gruppenfoto vom Waldauer-Wiesen-Lauf

Name	AK	AKP	Zeit
<b>5 km Lauf</b>			
Burkhard Engel	M60	1.	20:46
Sven Kühnel	M35	1.	20:57
Julia Wehmann	W30	3.	24:30
Eva Franz	W35	2.	26:57
Heike Engel	W55	4.	29:39
Birgit Arndt-Rinke	W65	2.	34:04
<b>9,5 km Lauf</b>			
Florian Engel	M30	2.	38:43
Tobias Becker	M35	2.	40:32
Miriam Krüger	W35	1.	41:52
Peter Spiekermann	M70	1.	46:48
<b>18 km Lauf</b>			
Gerhard Klingelhöfer	M70	1.	01:35:39
Esmaeil Kiani-Oshtarjani	M65	2.	01:37:45

## 14. Sababurger Tierparklauf 30.06.2024

Beim 5. und letzte Lauf der Reinhardswald-Lauf – und Walkingcup 2024 im Leichtathletik-Kreis Hofgeismar erreichte die LGV wieder hervorragende Platzierungen. Es war ein Spendenlauf für die Neugestaltung der Teichanlage für die Fischotter im Tierpark Sababurg. Bei schwül, feuchtem Wetter war der Halbmarathon bereits um 9 Uhr gestartet. Danach folgten die 5 km Strecken. Die hügelige Strecke wurde erfolgreich gefinisht.

Tierparklauf Sababurg 30.06.2024			
Name	AK	AKP	Zeit
<b>5 km Nordic Walking</b>			
Manfred Ehring	M60	1.	35:48
Stefanie Knauff	W50	2.	39:18
Silke Ponndorf-Rothe	W50	6.	42:25
Carolin Schmitt	W40	2.	45:28
Michaela Viel	W50	8.	46:42
<b>5 km Strecke</b>			
Torsten Jacobs	M50	4.	25:52
Sandra Jäschke	W50	3.	29:06
Dieter Slama	M60	3.	33:49
<b>Halbmarathon</b>			
Silvia Ciuffreda	W50	6.	02:45:00
Silvia Graf	W50	6.	02:45:00
Peter Rode	M70	2.	02:45:00

Allen Teilnehmern herzlichen Glückwunsch!



## Letzte Meldungen

Im Rahmen der 12.GrimmSteig-Tage vom **28.bis 29.06.2024** hat das LGV-Mitglied **Klaus-Peter Ihlenfeld** die Strecke Grimmsteig-Marathon von 40 km in der Zeit von 6 Stunden 45 Minuten erwandert. Herzlichen Glückwunsch!

Im Norden lief für die LGV **Sonja von Voigt** am **30.06.2024** den Hamburg-Halbmarathon in 02:07:59 Std. Auch dafür herzlichen Glückwunsch!

## 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 für Juli:

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*

## Wir können auch radeln...

Auch in diesem Jahr hat die Laufgemeinschaft Vellmar vom 25.Mai bis 14.Juni 2024 am **STADTRADELN** der Stadt Vellmar teilgenommen. Nicht nur das wir mit 11411 Kilometern **Platz 1** in der Stadt Vellmar belegt haben, wir hatten auch 49 aktive Radler\*innen am Start. In der Auswertung im Landkreis Kassel haben wir einen großartigen 4. Platz erreicht.

Eine hervorragende Veranstaltung und eine gute Werbung für unseren Verein!

Für uns auf dem Rad unterwegs waren: Phillip 1271km, Helmut 920km, Inge 919km, Gunther 662km, Kerstin und Steffi 660km, Thomas 591km, Werner 420km, Thorsten 393km, Tatjana 385km, Bernd 374km, Silke 366km, Volkmar 307km, Anke 306km, Ingo 306km, Markus, 243km, Christoph 222km, Florije 218km, Elke 212km, Ute 203km, Karl 203km, Markus 198km, Julian 195km, Julia 151km, Walter 141km, Alicia 129km, Marcus 119km, Peter 117km, Helene 113km, Beate 112km, Angelika 103km, Birgit 97km, Melina 94km, Andreas 85km, Stefanie 80km, Hannelore 79km, Michael 69km, Doris 68km, Ingrid 41km, Doris 36km, Sandra 34km, Nadine 28km, Birgit 26km, Sandra 25km, Heike 25km, Eva 25km, Florian 20km, Carsten 12km, Torsten 11km. Es war wieder ein Super-LGV-Team!



Die LGV war wie 2023 (Bild) auch 2024 wieder am STADTRADELN dabei

## **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.

### **Lauftreff**

Unser Lauftreff 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 Lauftreffleiterin Stefanie Knauff ist verantwortlich für die Organisation im Lauftreff der Laufgemeinschaft. Information unter E-Mail: [stef.knauff@gmail.com](mailto: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](mailto:gkks@outlook.de) oder telef.:01511 2747512.

### **Herkules-Bergläufe**

Auf dem Programm steht hierbei, die 8km bis zum Herkules zu walken oder zu laufen. Einschließlich des Rückweges kommt man auf insgesamt 16km 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, den 19.05.2024 und Sonntag, den 18.08.2024. Treffpunkt ist der Kreisverkehr an der Hamburger-Straße / Hans- Römheld-Straße. Dieter Slama, unser Sportwart, ist hier unser Ansprechpartner. Infos unter [dieterslama@outlook.com](mailto: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....**

## **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](mailto: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!

