

## Walkerinnen und Walker auf dem GrimmSteig 28./29.06.2024

Die LGV hat nicht nur hervorragende Radler\*innen und Läufer\*innen, sondern auch großartige Walkerinnen und Walker. Neben Klaus-Peter Ihlenfeld waren auch unsere Ausdauerwalkerinnen Silke Ponndorf-Rothe und Helene Worbes auf dem GrimmSteig dabei. Sie wählten allerdings die **GrimmSteig-Night 44km** Variante. Start war um 21 Uhr in Söhrewald-Wellerode. Die Strecke führte über Wattenbach > Quentel > Hess.Lichtenau > Reichenbach >Hasselbach > den Hohen Meißner nach Velmeden. Da diese Streckenvariante entgegengesetzt zu absolvieren war, erwarteten die beiden der höchste Punkt mit 715 Höhenmeter erst bei km40 zum Sonnenaufgang. Eine Superleistung und Gratulation, da sie hiermit auch das Marathonabzeichen erworben haben!

## 42. Wehlheider Volkslauf 07.07.2024

Der 15.Lauf der Nordhessencup-Serie und letzte Lauf vor der Sommerpause war für die LGV wieder ein voller Erfolg:

Name	AK	AKP	Zeit
<b>5 km Lauf</b>			
Florian Engel	M30	2.	19:31
Sven Kühnel	M35	1.	20:07
Eva Franz	W35	3.	25:02
<b>5 km Walking</b>			
Stefanie Knauff	W55	1.	38:22
Silke Ponndorf-Rothe	W55	2.	39:42
<b>10 km Lauf</b>			
Miriam Krüger	W35	1.	43:59
Alexander Mix	M50	3.	45:42
Torsten Jacobs	M50	4.	49:51
Ingrid Ostermann	W65	1.	01:04:50
<b>17,6 km Lauf</b>			
Julia Wehmann	W30	2.	01:28:27
Esmail Kiani-Oshtarjani	M65	1.	01:29:32
Alicia Engel	Frauen	1.	01:31:59
Peter Spiekermann	M70	2.	01:35:21
Gunther Dieterich	M65	3.	01:35:48

## **Bernd Neumann sammelt im Juni 2024 weitere Marathons**

Er hat seine Sammlung um 7 weitere Marathons erweitert.

**Die Nr. 435:** Am 8.6. an den Freizeitsee Lippensee. bei Paderborn-Sande. Bei herrlichen Temperaturen aber noch unter 20 Grad hieß es den See 7mal umrunden. Björn der aus Minden kommt hat mal wieder ein schönes Erinnerungsfoto auf der Strecke gemacht. Nach 7 x 6,1 km ist der Marathon geschafft.

**436:** Am 13.6. wieder nach Köln, zum 192. Kölsche Variété Marathon. Das ist schon Berndts 7 Start in diesem Jahr in Köln. Die sehr abwechslungsreiche Strecke führt 4mal rechtsrheinisch flussabwärts und auf der anderen Seite wieder flussaufwärts am Rhein entlang.

**437:** ging es nach einem Ruhetag (KulTourtag Venlo NED) am 15.6. nach Leverkusen. Hier gibt es einen Rundkurs um die BayArena vom Deutschen Fußballmeister Leverkusen 04. Ganz Leverkusen ist in schwarz rot geschmückt, in den Farben von Bayer 04. Der Marathon führt 5mal rund ums Stadion mit einen Wendepunktstück am der Dhünn entlang. Am Stadion wird aufgebaut, denn morgen ist hier der Halbmarathon mit rund 2.000 TN beim HM sowie 2.000 TN auf der 10km und 5 km Strecke.

**438:** ging es am 20.6. schon wieder nach Köln zum 193. Kölsche Variété Marathon. Manfred Steckel veranstaltet hier jeden Donnerstag den Variété Marathon der 2mal zwischen Rodenkirchener Brücke und Deutzer Brücke, sowie 2mal zwischen Rodenkirchener Brücke und Severinsbrücke führt. Nach 43 km ist auch Nr. 438 geschafft. Es war der Tag nachdem in Köln das EM-Spiel Schottland-Schweiz war, und so waren zwischen Campingplatz und Innenstadt alles in schottischer Hand. Die Männer im Kilt waren das begehrteste Fotomotiv.

**439:** nach einem Ruhetag (KulTourtag Roemond NED) an den Rhein-Herne-Kanal nach Essen-Dellwig. Michael Schelle vom TUSEM Essen veranstaltet hier den Marathon als Sommernachtsmarathon. Über 60 Teilnehmer sind in die Nacht unterwegs auf verschieden langen Strecken rund um den Kanal durch die Städte Essen, Bottrop und Oberhausen. Um 23 Uhr waren alle Teilnehmer glücklich im Ziel.

**440:** Nur 5 Tage später schon wieder an den Rhein. Der 194. Kölsche Variété Marathon fand statt. Es sollte ein heißer Tag werden und so war es gut das man alternative Streckenteile unter schattigen Bäumen am Rhein entlang fand. Je früher der Start, je kühler die Runde. Mit viel Flüssigkeitsaufnahme ist auch der 6. Marathon im Juni geschafft.

**441:** Nach einem Ruhetag (KulTourtag Schlösser, Burgen, Tagebau, Eupen/BEL) an die Ville-Seen. Ehemalige Tagebaugruben wurden geflutet und es gibt hier eine Vielzahl an Seen die sehr schön als Freizeitanlagen genutzt werden. Eine große Runde um den Obersee, Mittelsee, Untersee, Franziskussee, Heider Bergsee, Huttanushütte, Donatussee und erste Runde mit knapp 15 km geschafft. Gut, dass es am Samstag frischer ist und beim Start um 6 Uhr auch nur 14 Grad hat. Aber es wurde warm gegen Mittag. Noch Runde 2 und 3 und dann ist auch Nr. 442 geschafft.

Nach dem Anstrengen geht die Sammlung im Juli weiter.



Bernd mit Laufpartner am Lippesee

## Termine

- |                              |  |
|------------------------------|--|
| Sonntag, <b>28.Juli 2024</b> | <b>09:30 / 10:00 Uhr</b><br>Orga-Team und Helfer*innen Besprechung für den<br>5.Ahnepark-Lauf          |
| Sonntag, <b>18.Aug. 2024</b> | <b>09:30 Uhr</b> Herkules Berg-Walk und Berg Lauf<br>Kreisverkehr – Hamburger Str.                     |
| Sonntag, <b>25.Aug. 2024</b> | <b>09:00 Uhr</b><br>Volkslauf WVC Kassel – 16.Lauf der NHC-Serie                                       |
| Freitag, <b>30.Aug. 2024</b> | <b>11:00 Uhr</b><br>Beginn mit den Vorbereitungen zum 5. Ahnepark-Lauf                                 |
| Sonntag, <b>8.Sept. 2024</b> | <b>13:00 Uhr</b><br>Grillfest in der Grillhütte Frommershausen,<br>mit der Kofferraum-Dankeschön-Party |
| Sonntag, <b>15.Sep.2024</b>  | <b>Kassel-Marathon</b>   |

## 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.

### **Anmeldung zum Kassel-Marathon**

Vereinsmitglieder können sich bei Gerhard Klingelhöfer ([gkks@outlook.de](mailto:gkks@outlook.de)), alle Wettbewerbe, anmelden. Die Höhe des Startgeldes beträgt wie bei der ersten Anmeldeperiode (01.01. bis 31.03.2024). Wir müssen die Anmeldeperiode bis Anfang August abgeben. Die Abrechnung erfolgt über die LGV. Ihr werdet rechtzeitig informiert, wenn die Anmeldegebühr bezahlt werden muss. Bitte Namen, Vornamen, Wettbewerb, Geburtsdatum und E-Mail angeben!

### **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- Römhild-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....**

## Test -Lauf und - Walk für den Kassel Marathon 14.07.2024

Bei herrlichem Wetter starteten die Läuferinnen und Läufer die Original-Halbmarathon-Strecke in drei Tempo-Gruppen (1:45 Std. oder 2:10 Std. oder 2:30Std.). Die Walkerinnen und Walker absolvierten eine 8 km Strecke durch die Fuldaaue und Buga. Zeiten spielten keine Rolle. Das gemeinsame Laufen um die Strecke kennen zu lernen stand im Vordergrund. Für die Organisation vom „Kassel Marathon“ recht herzlichen Dank.

Neben Walken und Laufen waren auch zahlreiche LGV-Mitglieder auf der Fulda beim Training unterwegs.



## **Fitness-Training**

### **Schulferien 15.Juli bis 23.Aug.2024**

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](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

## **LAZ- und WAZ- Termine**

Mittwoch, 21.August: 15, 30, 60 Minuten, innerhalb der Gruppen

Samstag, 24.August: 15,30, 60 Minuten, innerhalb der Gruppen

Sonntag, 25.August: 90 bzw.120 Minuten, mit Partner\*in oder als Gruppe

## 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!

## **Dirty Church Run 07.07.2024**

Nach 2 Jahren war es mal wieder so weit: Die Fahrt führte über Melsungen, Malsfeld nach Beiseförth. Dort hatte der Pfarrer von Beiseförth zum 5. Dirty Church Run in das kleine Dorf eingeladen.

Was soll ich sagen ..., müsste man eine Note für die Veranstaltung vergeben, ich würde hier eine glatte Note 1 vergeben. Das ganze Dorf scheint hier eingebunden zu sein, denn die Organisation war einfach perfekt! Alles stimmte: Strecke, Verpflegung, Helferteam, Sicherheitsvorkehrungen usw.

Das diese Veranstaltung allein schon wegen ihrer geringen Entfernung als Pflichtveranstaltung für die Mud Buddies steht, ist mehr als klar. Und so trat der "Schleifer" Fred Sippel mit einem Teil der "Amazonen" - Kerstin Vienna, Florije Haizeraj, Tatjana Otto, Petra Kessler und Nicole Lotze, in der 5 Km Distanz mit rund 20 Hindernissen an.

Die Strecke war sehr anspruchsvoll, gespickt mit Schwimmen durch die Fulda, steilen Hängen, leichten bis mittelschweren Hindernissen und viel Schlamm. Alle Hindernisse waren gut allein zu bewältigen, sofern man trainiert war.

Die **Mud Buddies** konnten sehr gute Erfolge verbuchen.

Während der "Schleifer" Platz 6 bei den Männern belegte, konnte Nicole den 2 Platz-, Florije Platz 15-, Tatjana Platz 16. und Kerstin Platz 17 belegen. Bedenkt man, dass die Mud Buddies relativ locker den Parcours bewältigten, wäre bei Vollgas sicher Platz 2 (Schleifer) und Platz 1 (Nicole) sowie für Florije, Tatjana und Kerstin Plätze unter dem ersten Dutzend drin gewesen.

Petra startete mit ihrer Arbeitsstelle als Team und fiel daher bei den Einzelstartern aus der Wertung.

Das Wetter spielte mit, die Atmosphäre war fantastisch, die Meinungen einhellig positiv. Was will man mehr? Mit rund 800 Startern war der Lauf, der über 5, 10 und 20 Km Distanzen ging, ausverkauft. Jedes Jahr wächst die Starterfeld und das zurecht!

Jeder, der einmal in das Obstacle Race-Feeling reinschnuppern möchte, sollte sich dieses Event, das erst wieder im Jahr 2026 stattfindet, vormerken!

*Fred Sippel*

