

Herkules Berglauf und Walken 19.11.2023

Auch im Herbst rief der Herkules über zwanzig LGV-Mitglieder, um beim Berglauf und Walken dabei zu sein. Der Lauf startete um 9:30 Uhr vom Kreisel Hamburger Straße – Hans-Römhild-Straße zum 8 km entfernten Herkules mit 280m Höhenmeter, die bewältigt werden mussten. Das Ziel erreichten unter 50 Min. die **Goldläufer**: Miriam Krüger, Kerstin Vienna, Florian Engel, Gerhard Klingelhöfer, Manfred Opl und Kai Stange. **In Silber**, unter 60 Min. legten Alicia Engel, Florije Hajzeraj, Sandra Jäschke Tatjana Otto, Torsten Jacobs, Helmut Osmann, Carsten Rausch, Peter Spiekermann und Peter Rode die Strecke zurück. **Gold Walken** erreichte unter 70 Minuten Manfred Ehring. **Silber im Walken** unter 80 Minuten errangen Ingrid Evers, Stefanie Knauff, Ute Michel, Christa Orth, Inge Spohr und Alwin Schulze. Karl Michel war bereits mit dem Pkw vorausgefahren und erwartete unterhalb des Herkules die Teilnehmer*innen. Herzlichen Glückwunsch den Bergbezwingern!



Start zum Herkules Berglauf -Walken und Laufen

Siegerehrung vom Reinhardswald-Cup in Kassel

Am Mittwoch, dem 22.11.2023 fand im Kreishaus des Landkreises Kassel die Siegerehrung statt. Die Laufgemeinschaft Vellmar wurde als teilnahmestärkster Verein im Cup erwähnt. Das fing schon gut an. Folgende Läufe werden im RHW-Cup angeboten: Tierparklauf Sababurg, Hölleberglauf in Langenthal, Niedermeiser Dorflauf, Schwülmetal Lauf in Lippoldsberg und der Volkslauf in Hofgeismar. Am Cup ist das Schöne, dass es auch ein Walkingangebot gibt ! Das ist nicht üblich bei den anderen Wettbewerben. Am Mittwoch fanden 11 LGV-ler den Weg zum Kreishaus in Kassel, viele Pokale und Urkunden wurden mit nach Hause genommen. Eine gelungene Veranstaltung mit vielen Siegerinnen und Siegern von der Laufgemeinschaft Vellmar. Gut gemacht, Prädikat „Besonders wertvoll!“



Die Siegerinnen und Sieger beim RHW

Name	Vorname	AK	Platz
Engel	Alicia	W20	1
Kühnel	Sven	M30	3
Krüger	Miriam	W30	1
Jung	Christoph	M50	3
Jacobs	Torsten	M50	4
Mix	Alexander	M50	5
Vitt	Doris	W50	2
Fischer	Margita	W50	2
Jäschke	Sandra	W50	3
Slama	Dieter	M60	3
Arndt-Rinke	Birgit	W60	2
Walker/ innen			Pokal
Knauff	Stefanie	1968	ja
Vitt	Stefanie	1965	ja
Ehring	Manfred	1955	ja

Terminkalender

03.12.2023 09:00 Uhr Winterlaufserie Ahnatal 2.Lauf (Dieter Slama)
 17.12.2023 15:00 Uhr Weihnachtsfeier Bürgerhaus Vellmar-West
 Wir freuen uns auf leckere Kuchenspenden!

10. Marathon Schloss Marienburg 25.11.2023

Am letzten Wochenende im November zog es zwei Läuferinnen und einen Läufer der LGV nach Niedersachsen, zum Schloss Marienburg, zwischen Hannover und Hildesheim. Neben dem Marathon wurden noch folgende Wettbewerbe angeboten: Halbmarathon, HM- Staffel (4x10,55 km), Walking und Nordic Walking, sowie Wandern über 21,1 km.

Beim **Marathon** startete in der AK W55 **Heike Kabella**. Sie erreichte nach 05:10:15 Std. das Ziel und erzielte Platz 4. **Manfred Opl** belegte in der AK M65 in 04:57:38Std. den 3. Platz. Im **Halbmarathon** lief **Kerstin Vienna**, AK W40 nach 01:59:22 Std. durchs Ziel und gewann in der **Altersklasse den 1. Platz**. Herzlichen Glückwunsch!

Ein ausführlicher Bericht von Kerstin Vienna ist auf der Homepage der LGV, www.lgvellmar.de unter Galerie – Berichte von Veranstaltungen, zu lesen.

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.

Bitte achtet auf die aktuellen Corona Regeln!
Sie bedeuten mehr Freiheiten und somit mehr Eigenverantwortung.

Wir laufen bei jedem Wetter und zu jeder Jahreszeit!

mittwochs um 18.00 Uhr

samstags um 15:00 Uhr

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
Telef.: 0561/82 56 36 und im Internet unter www.lgvellmar.de

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!