

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

Vellmarer Blättchen 34. Woche 2024 p.rode70@outlook.de

Zeit zum Grillen bei der Laufgemeinschaft Vellmar am Sonntag, 8. September 2024, um 13:00 Uhr in der Grillhütte Frommershausen

Alle Vereinsmitglieder der Laufgemeinschaft Vellmar sind mit ihren Familien herzlich zu einem geselligen Grillnachmittag eingeladen.

Wichtig!

Um die Umwelt und unsere Vereinskasse zu schonen, werden alle gebeten, ihre Teller, Bestecke und Tassen selbst mitzubringen.

Außerdem werden fleißige Helfer*innen gesucht, die einen leckeren Salat, Nachtisch oder Kuchen für das Buffet spendieren – wir profitieren alle davon.

Um den Bedarf an Bratwürsten und Steaks kalkulieren zu können, gebt bitte die **Anmeldung mit Essenswunsch bis Mittwoch, den 04.Sept. 2024**, bei Michael Schütze, E-Mail hausschuetze@gmail.com oder beim Laufftreff ab.

Unser Grillgut beziehen wir von der Fleischerei Schomberg, die Getränke bekommen wir von Getränke Kuhn in Vellmar.

Grillgut und Getränke werden zum Selbstkostenpreis verkauft.

Termine Bahn-Training für August und September 2024

Auch im 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.

Das Angebot unserer Übungsleiterinnen und Übungsleiter für Aug. und Sept.:

Dienstag, den 27.08.2024 – Margita Fischer Rumpfstabilitätstraining

Dienstag, den 03.09.2024 – Michael Schütze/ DAS-Team
Lauf- und Intervalltraining / Deutsches Sportabzeichen

Dienstag, den 10.09.2024 – Alicia Engel Lauf- und Intervalltraining

Dienstag, den 17.09.2024 – Margita Fischer Rumpfstabilitätstraining

Dienstag, den 24.09.2024 - Nicole Lotze Lauf- und Intervalltraining

Termine

- | | |
|------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Sonntag, 25.Aug. 2024 | 09:00 Uhr
Volkslauf WVC Kassel – 16.Lauf der NHC-Serie |
| Freitag, 30.Aug. 2024 | 11:00 Uhr
Beginn mit den Vorbereitungen zum 5. Ahnepark-Lauf |
| Sonntag, 8.Sept. 2024 | 13:00 Uhr
Grillfest in der Grillhütte Frommershausen,
mit der Kofferraum-Dankeschön-Party |
| Sonntag, 15.Sep.2024 | Kassel-Marathon |

Bernd Neumann - Marathonsammlung im Juli 2024

Auch im Juli hat Bernd seine Sammlung um 7 weitere Marathons erweitert.

Die Nr. 442 führte Bernd am 4.7. nach Köln zum 195. Kölsche Variété Marathon. Die Laufstrecke führt 2mal von der Rodenkirchener Brücke durch die Rheinauen bis zur Deutzer Brücke und auf der anderen Seite zurück, sowie 2mal zwischen Rodenkirchener Brücke und Severinsbrücke. Anschließend gab es noch einen Rundgang durch den wunderschönen Botanischen Garten von Köln. Der nächste Tag wurde ein KulTourtag mit dem Besuch mehrerer Schlösser und Burgen im Rheinland.

Nr. 443 führte zum Müngstener Brückenmarathon. Vom Wanderparkplatz an der Wupper geht es auf dem Brückenweg durch den neuen großen Park unterhalb der Brücke in einem Bogen mit einigen Anstiegen unter der höchsten Eisenbahnbrücke Deutschlands (Stahlbrücke) entlang, vorbei am Diederichstempel zurück runter zur Wupper. Eine landschaftliche sehr schöne Lauf- bzw. Wanderrunde. Wieder ein neues Stück Deutschland kennengelernt. 7 Runden mal 6,1 km mit 110 Höhenmetern pro Runde.

Nr. 444, schon wieder nach Köln zum 196. Kölsche Variété Marathon. Wetter Sonne pur im Rheinland. Am Abend ging es noch weiter nach Lingen im Emsland. Der Freitag war wieder ein KulTourtag mit einem Tripp in die Region Twente. Besonders schön der kleine historische Ort Ootmarsum sowie die Wassermühle und das Landgut Singraven.



Nr. 445: Am nächsten Tag ging es nach Ägypten (Bauernschaft bei Hopsten) zum Ägypten-Ultra über 45 km. Hier wurde eine flache Wendepunktstrecke zwischen Hopsten und der Kreisstraße gelaufen, immer mitten durch Ägypten. Das Schöne an der Strecke war, dass man die Teilnehmer immer mehrfach gesehen hat und es dadurch auch kurzweilig wurde.

Nr. 446: Am 18.07.ging wieder nach Köln zum 197. Kölsche Variété Marathon. Dort hat er wieder seinen langjährigen Lauffreund Pater Tobias getroffen und es wurden einige Kilometer mit vielen netten Worten. Wir haben uns im Jahr 2011 beim Marrakesch Marathon kennengelernt und angefreundet. Der nächste Tag war wieder ein KulTourtag durch Bad Münstereifel, Bad Neuenahr und Ahrweiler. Der nächste Tag wurde eine Rundreise durch die Wallonie (BEL) mit den historischen Orten vom Limbourg.

Nr. 447: Zu eine neue Marathonstrecke nach Duisburg. Es ging vom Wedau-Stadion unter alten Alleen entlang rund um die Regattastrecke. Nach 8 Runden war auch die Neue Strecke geschafft.

Nr. 448: Es ging mal wieder auf die eigene Marathonstrecke durch die wunderschöne Flora-Westfalica Anlage bei Rheda-Wiedenbrück. Zwischen den Stadtteilen Rheda und Wiedenbrück wurde vor einigen Jahren anlässlich der Landesgartenschau eine herrliche Parklandschaft angelegt. Hier standen 7 Runden a 6,1 km auf dem Programm.

Nach den schönen alten und auch neuen Strecken im Juli geht es im August weiter.

Fitness-Training

Schulferien 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.

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: 01575 4247128 und beim 1.Vorsitzenden Michael Schütze 01777 598383.

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.

Kommt 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!

Xletix 2024 in Stadtdoldendorf

Was für ein Rennen!

18 km, 35 Hindernisse und Höhenmeter ohne Ende. Viel Schlamm, viel Wasser, viele Steigungen, die Strecke forderte für viele bis an ihre Grenzen zu gehen und darüber hinaus. Man hat geschwitzt, man hat gefroren, man hat gelacht, man hat sich gequält, kurz: Es war Maga!



Kurz vor dem Start

Auch die Mud Buddies Tatjana, Sandra, Nicole und Fred waren mit von der Partie. Die Hindernisse waren teils allein, teils nur durch Teamarbeit zu bewältigen gewesen. Wer für solche Events nicht speziell trainiert, versäumt vieles, da einige Hindernisse ohne Technik und Armkraft allein nicht zu meistern sind. Natürlich waren auch die Highlights wie der Eiswasserkanal oder die Riesenwasserrutsche dabei. Einige der vielen Durchgeknallten kniffen bei einzelnen Hindernissen, aber das sollte Ansporn sein, dass nächste OCR Event energischer anzugehen. Schalter umlegen, nicht Nachdenken, einfach machen! So jedenfalls immer die Anweisungen von Fred dem Schleifer.



Geschafft!

Auch nächstes werden die Mud Buddies mit von der Partie sein. Wer weiß, vielleicht gesellt sich der eine oder die andere zu dem durchgeknallten und verschworenen Haufen. Interessierte sind jederzeit bei uns willkommen.

Es gibt auch kürzere Strecken, für die man sich anmelden kann bei Xletix: 6 km und 12 km. Muss nicht gleich die Xtreme Strecke für Neulinge sein.