

### 35. Kasseler REHAmEd Herkules Lauf 17.08.2024

Für die Läufer\*innen und Walker\*innen waren die 8 km mit 323 Höhenmeter eine schweißtreibende Angelegenheit. Die Strecke führte vom Start über den Fontänenteich, Löwenburg, Kaskadenrestaurant und Bachberg zum Ziel am Herkules.

Neben den 372 Starter war die LGV mit 5 Teilnehmern dabei. Als Walkerinnen waren Carolin Schmitt W40 in 01:13:49 Std. und Stefanie Knauff W50 in 01:15:32 Std im Ziel. Bei den Läufern waren Gunther Dietrich M65 in 49:30 Min.-, Peter Spiekermann M70 in 49:58 Min.- und Torsten Jacobs M50 in 58:30 Min. am Herkules. AK- Sieger wurden Gunther in der M65 und Peter in der M70!



Herzlichen Glückwunsch

### 3. Herkules Berg-Walk und Berg-Lauf 18.08.2024

Am Sonntag starteten am Kreisel, Hamburger Str. bei regnerischen Laufwetter unermüdliche um 9:30 Uhr zum Ziel unterhalb des Herkules-Monuments. Dabei sind rund 8 km mit 280 Höhenmeter zu überwinden.

**Berglauf in Gold:** Burkhard Engel, Florian Engel

**Berglauf in Silber:** Birgit Kurzhals, Florije Hajzeraj, Kerstin Vienna, Carsten Rausch, Gerhard Klingelhöfer.

**Berglauf in Bronze:** Dieter Slama

**Bergwalken in Gold:** Ute Krone



Kurz vor dem Start zum Herkules

## 7.Volkslauf WVC Kassel 25.8.2024

Nach der Sommerpause waren beim 16.Lauf der Nordhessencup-Serie mit Erfolg dabei:

Name	AK	AKP	Zeit
<b>5 km</b>			
Heike Engel	W55	2	00:27:37
Petra Keßler	W55	4	00:31:19
Birgit Arndt-Rinke	W65	1	00:31:25
Sven Kühnel	M35	2	00:20:27
<b>10 km</b>			
Sandra Jäschke	W50	2	00:57:56
Ingrid Ostermann	W65	1	01:08:14
Florian Engel	M30	3	00:41:11
Alexander Mix	M50	2	00:46:00
Michael Schütze	M60	3	00:44:16
<b>20,4 km</b>			
Alicia Engel	Frauen	1	01:55:00
Julia Wehmann	W30	3	01:55:01
Helmut Osman	M65	4	02:02:33
Gerhard Klingelhöfer	M70	1	01:43:30
Peter Spiekermann	M70	3	01:55:33



Alicia und Julia beim NHC (Eick)

## 5. Ahnepark-Lauf der Laufgemeinschaft Vellmar am 30.08.2024

Was für ein Freitag! Geschafft, wir hoffen, dass ihr zufrieden ward!

Rund 70 Vereinsmitglieder waren ab Vormittag als Helfer\*innen in ihren grünen Trikots im Einsatz, um das Organisationsteam um den 1. Vorsitzenden der LGV zu unterstützen.

Ab 16:30 Uhr wurden die Läufe über 200m, 400m und 1000 Meter für Bambinis U10, U12 und U14 Schulkinder und Jugendliche - auf dem Sportplatz an der Großsporthalle der Ahnatal Schule Vellmar eröffnet. Die zentrale Sportanlage füllte sich mit Eltern, Begleitern und Interessierten, um die jungen Teilnehmer bei den Läufen mit großem Beifall zu unterstützen.



Namentlich waren 798 Teilnehmer gemeldet. Gestartet wurde auf dem Sportplatz. Die langen Strecken über 5km, 10km und 17,3km führten durch den Ahnepark hinaus in Richtung Espenau-Hohenkirchen und zurück. Bei den längeren Strecken musste die Strecke zweimal gelaufen werden. Im Ziel erwartete die Läuferinnen und Läufer im Verpflegungszelt dann frisches Obst, Getränke und Energieriegel.



Alt und Jung waren Sieger

Für die Zuschauer und Teilnehmer gab es im Foyer der Großsporthalle ein Kuchenbuffet und Getränke, die vor der Sporthalle auf den Bänken und Stühlen, die bereit gestellt wurden, verzehrt werden konnten. Auch Pommes frites und gegrillte Bratwürste wurden angeboten. Neben der Stadt Vellmar und dem Roten Kreuz wurde der Volkslauf von vielen Firmen unterstützt. Ohne Unterstützer kein Volkslauf! Dafür recht herzlichen Dank!

Neben den Sponsoren möchte sich die LGV beim Ankes Grill-Express für die Speisen und beim Fotoclub Vellmar für die Bilder bedanken. Bilder sind auf der Homepage der LGV unter (<http://www.lgvellmar.de/ahneparklauf-bilder.html>) abzurufen.

Nachdem die letzten Läufer im Ziel waren, begann der Abbau auf dem Sportplatz, vor und hinter der Sporthalle. Für die Helferinnen und Helfer stand der Abend dann im Zeichen des Aufräumens. Motto: "Viele Hände – schnelles Ende" Um 22:30 Uhr wurden dann die letzten Lichter ausgeschaltet und es ging nach Hause. Am kommenden Sonntag heißt es dann; Zeit zum Grillen und die „Dankeschön-Party“ in der Grillhütte Frommershausen!

Der Ahneparklauf war auch der 17. Lauf der Nordhessencup-Serie. Es waren auch fünf Läuferinnen und Läufer der LGV mit dabei. Dabei ließen sich die Teilnehmer auch von der Startverzögerung und einem Regenschauer nicht beeindrucken. Schöne Ergebnisse und Glückwunsch:

Name	AK	AKP	Zeit
<b>200m Bambini</b>			
Matteo Nölker	MKU6		00:02:50
<b>5km</b>			
Sara Helbich	W	2	00:19:45
Eva Franz	W35	1	00:25:32
<b>10km</b>			
Miriam Krüger	W35	2	00:45:46
<b>17,3km</b>			
Peter Spiekermann	M70	2	01:40:20

## **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.

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 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 Sept.:

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, **8.Sept. 2024**

**13:00 Uhr**

Grillfest in der Grillhütte Frommershausen,  
mit der Kofferraum-Dankeschön-Party

Sonntag, **15.Sep.2024**

Kassel-Marathon

## 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.

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: 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!