

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

Vellmarer Blättchen 40. Woche 2024 p.rode70@outlook.de

Siegerehrung Stadt Radeln 2024

Am Mittwoch, dem 28.08.2024 fand in der Schnitzelbotschaft in Vellmar die Siegerehrung für das Stadt Radeln 2024 statt. 49 Radler*innen sind für die Laufgemeinschaft Vellmar an den Start gegangen. Jeder Kilometer zählte. In der Gesamtwertung haben wir den **ersten Platz** erreicht. Eine schöne Werbung für uns. In der Einzelwertung konnte Philipp Speck den **zweiten Platz** erradeln. Nächstes Jahr werden wir die 50 knacken. Danke für eure Teilnahme.



Wir können auch Radeln

Zeit zum Grillen bei der Laufgemeinschaft Vellmar

Am Sonntag, dem 08.09.2024 fand an der Grillhütte in Vellmar-Frommershausen unser Grillfest statt. In diesem Jahr gab es Überschneidungen mit der Terminplanung, deshalb mussten wir nach Frommershausen umziehen. Die neue Grillhütte hatten 70 Mitglieder gefunden, eine schöne Atmosphäre und nette Gespräche wurden geführt. Die Stimmung war ausgelassen. Am Grill standen Bianca, Carsten und Thorsten. Euch ein ganz herzliches Dankeschön für euren Einsatz. Für die Deko war wieder mal Doris zuständig, immer wieder ein Hingucker. Grundsätzlich war das Wetter prima, zum Abend zog eine Schlechtwetterfront über uns. Danke auch an die vielen Helfer*innen die beim Aufräumen und Putzen geholfen haben. Ohne euch geht es auch nicht.

1. Vorsitzende der Laufgemeinschaft Vellmar Michael Schütze



Eine gelungene Grillparty!

Kassel Marathon – Bambinilauf 13.08.2024

Da war die Mama aber stolz. Unser Vereinsmitglied Sandra Nölker begleitete Matteo (2022) in der letzten Startwelle 420m ohne Zeitnahme bis ins Ziel. Glückwunsch und weiter so!



Halb – oder Viertelmarathon am 06. Oktober 2024 am Lindenrondell

Am Sonntag, dem 06.10.2024, findet unser Halb- und Viertelmarathon am Lindenrondell statt. Der Halb- und Viertelmarathon kann gewalkt oder gelaufen werden. **Jedes Vereinsmitglied ist herzlich eingeladen!**

Die Anmeldung und die Ausgabe der Startnummern sind **ab 09:30 Uhr** vorgesehen. Wir wollen **um 10:00 Uhr** unsere Wettbewerbe starten. Der Halbmarathon (Walken) kann in Absprache mit Dieter auch schon früher eigenständig gestartet werden. Bitte kurze Info an Dieter Slama (dieterslama@outlook.com). Über eine Kuchenspende und eine Kanne Kaffee würden wir uns freuen. Kaltgetränke werden durch den Verein bereitgestellt.

Die Strecke ist mit Sägespäne abgestreut. Für den Halbmarathon müssen 4 große und eine kleine Runde bewältigt werden, für den Viertelmarathon drei kleine Runden. Wir freuen uns auf euch Link alltrails: <https://www.alltrails.com/explore/map/karte--33684?u=m> oder einfach vorbeikommen und einen gemütlichen Vormittag verbringen.

Komm Lauf mit!
Laufgemeinschaft Vellmar

Laufgemeinschaft Vellmar e.V. WANDERN

Die Wanderwarte Elke und Walter **laden recht herzlich ein** zur Herbstwanderung am **03.10.2024 Treffpunkt: 8:30 Uhr Bahnhof Obervellmar 8:46 Abfahrt RB4**

Streckenlänge: ca. 15km Wander-Route: Rund um Wolfhagen Verpflegung: Rucksackverpflegung. Anmeldung: tel., per E-Mail oder mit **Rückantwort bis 30.09.** bei Elke & Walter Klein 0561-824538 oder walter@klein-vellmar.de

Bitte unbedingt anmelden (Fahrkarten müssen vorher besorgt werden)
Kostenbeitrag: 8,- € (für Fahrkarte nach Wolfhagen und zurück).

Lauf-/Walkingabzeichen 3. Quartal 2024

Zusätzlich zu den offiziellen Terminen im 3. Quartal gab es an verschiedenen Lauftreff-Tagen oder bei Laufveranstaltungen Abnahmen für die Lauf- und Walkingabzeichen.

Den Gruppenleiterinnen und Gruppenleitern herzlichen Dank für die Unterstützung.
Die LG Vellmar gratuliert zum Bestehen der jeweiligen Abzeichen-Stufen.

15 Minuten laufen

Franc Apel, Matthias Frank, Petra Keßler, Christa Orth, Doris Vitt

30 Minuten laufen

Franc Apel, Matthias Frank, Monika Jacob, Petra Keßler, Christa Orth, Doris Schütze, Doris Vitt

60 Minuten laufen

Franc Apel, Matthias Frank, Carsten Hammer, Sandra Jäschke, Andrea Jordan, Miriam Krüger, Andrea Lind-Dölle, Claus Ochs, Peter Spiekermann, Julia Wehmann

90 Minuten laufen

Peter Spiekermann

120 Minuten laufen

Heike Engel

Marathon

Birgit Kurzhals, Markus Laudon, Silke Ponndorf-Rothe, Thomas Reidick, Helene Worbes

30 Minuten walken

Martina Eckhardt, Manfred Ehring, Daniela Kauer, Elke Klein, Brigitte Laaber, Silke Ponndorf-Rothe, Elfie Steffek

60 Minuten walken

Martina Eckhardt, Rolf-Dieter Grebe, Brigitte Herzer, Klaus-Peter Ihlenfeld, Daniela Kauer, Elke Klein, Silke Ponndorf-Rothe, Katrin Schachtschabel, Helene Worbes

30 Minuten Nordic-Walking

Manfred Ehring, Silke Ponndorf-Rothe, Elke Richardt, Carolin Schmitt

60 Minuten Nordic-Walking

Elke Richardt

Bernd Neumann - Marathonsammlung im August 2024

Bernd hat seine Sammlung um 11 weitere Marathons erweitert.

Nr. 449 - Am 3.8. ging es auf eine neue Strecke. Thorsten Habedank aus Warburg hat eine schöne 10,7 km Runde durchs Diemeltal vermessen. Vom Parkplatz in Germete ging es der Diemel entlang bis unterhalb der Altstadt von Warburg. Dann wurde die Diemel über die alte Brücke überquert wo uns die Statue vom Heiligen Nepomuk (Brückenheiliger) begrüßt hat. Auf der anderen Seite führte die Laufstrecke an der Twiste entlang nach Wormeln. Vorbei an Feldern und sonnengeschützt ging unter schönen alten Alleen zurück nach Germete. Eine schöne Strecke.

Nr.450 - 4.8. nur einen Tag später schon wieder nach Duisburg. Hier verlief die Laufstrecke vom Wedau-Stadion unter alten Alleen entlang rund um die Regattastrecke. Am Morgen waren viele Ruderer zum Training auf der Strecke, was die Strecke auch kurzweiliger macht. 8 Runden und der Marathon war geschafft.

Nr. 451 - 10.8. zur Natursehenswürdigkeit und alten Kultstätte Externsteine. Die Laufstrecke führte 6mal mitten durch die 30m hohen Felsen vorbei am Turmfelsen. Dann wurde der Blick auch noch von der anderen Seite frei nach einer kleinen Schleife im Wäldchen. Laufen in solchen historischen und wunderschönen Ecken unseres Landes speichern viele Bilder im Kopf ab.

Nr. 452 - 13.8. mal wieder an den Salzgitter See nach Salzgitter. Marc hat hier seine 99. Ausgabe veranstaltet. Der schöne Freizeitsee liegt am Rande der Stadt und wurde an diesem Tag mit viel Sonne auch von vielen Menschen frequentiert. Es mussten 8 Runden um den 75 ha großen See gelaufen werden damit war die Marathondistanz geschafft.

Nr. 453 - 14.8. mal wieder in die Kasseler Karlsau. Ein Rundkurs führte vom Auedamm zum Hirschgraben und weiter um Aueteich und Schwaneninsel weiter zum Küchengraben. Der wurde bis zum Orangerieschloss gelaufen und auf der anderen Seite zurück zum Hirschgraben. Nach 10 Runden a 4,3 km war der Marathon geschafft.

Nr. 454 -17.8. ging es an die Quelle der Ems. In der Nähe von Hövelhof entspringt die Ems in einer wunderschönen Heidelandschaft. Mitte August ist hier das Heideparadies was auch auf dem kleinen Parkplatz zu sehen war. Wer nach 10 Uhr hierher kam, fand keinen Parkplatz mehr. Eine schöne Runde mit den verschiedenen Heideflächen unterbrochen von Kiefern hat die schönste Blüte und so waren alle Teilnehmer begeistert nach ihren 6 Runden a 7,1km.

Nr. 455 - 24.8. - an den Lippesee. Das war Bernds 100. Veranstaltung und es kamen Freunde aus ganz Deutschland und der Schweiz zum Jubiläum. Es wurden 7 Runden um den Lippesee gelaufen und anschließend noch ein wenig gefeiert bei strahlendem Sonnenschein.

Nr. 456 - führte Bernd am 25.8. in den Heilwald. Nur einen Tag später hieß es durch den Wald laufen bei Bad Lippspringe. Der ehemalige Kiefernwald ist nach und nach mit Buchen, Fichten und anderen Nadelhölzern durchforstet und hat sich dadurch als Erholungs- und Therapiewald speziell für Atemwegserkrankungen entwickelt. Tief Luft holen und 6mal über die Energiewege.

Nr.457 - 26.8. ging es, nicht in die Südsee. Der schöne Freizeitsee südlich von Braunschweig ist ein Naherholungsgebiet und durch viele große Bäume ein schönes Laufgebiet auch bei Sonne. An diesem Tag war es auch nötig, denn die Sonne heizte einem ganz schon zu. Es wurden 13 Runden um den See gelaufen mit jeweils kurzem Stopp am Auto, um Flüssigkeit nachzutanken.

Nr. 458 - Am 29.8. ging es nochmal in die Karlsau. Diesmal musste die Runde ein wenig abgeändert werden da vor der Orangerie Aufbauten im Gange waren. Die Runde führte diesmal ganz außen um den Küchengraben und Hirschgraben rum. Da wir nicht bis zur Orangerie laufen konnten kamen wir an den Figuren aus der Mythologie vorbei und sind gleich wieder unter den Bäumen neben dem Wassergraben. 11 Runden und wieder ist ein Marathon geschafft.

Nr. 458 - Am 31.8. ging es nochmal ins schöne Diemeltal zu Thorsten Habedank. Ganz kurzfristig schrieb Thorsten den 5. Diemeltal Marathon aus und so hieß es am Samstag auf in den Luftkurort Germete. Es sollte warm werden und so war die Entscheidung, kurz nach Sonnenaufgang los in die 4 Runden von Germete an der Diemel entlang bis zur Diemelbrücke in der Südstadt von Warburg. Dort ging es auf der anderen Seite durch Wormeln und durch die Felder zurück nach Germete.



Nach den schönen alten und auch der neuen Strecke im August, mit einem neuen Monatsrekord von 11 Marathons, geht die Sammlung im September weiter.

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

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 – ab 5. Oktober wieder 15:30 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: 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!