

46. Harz-Gebirgslauf 12.10. 2024

Bei gutem Laufwetter konnte der Lauf gestartet werden. Ohne Regen, wenig Wind und zeitweise sogar mit Sonnenschein herrschten rund um die Wernigeröder Himmelpforte bei einer der attraktivsten, größten und anspruchsvollsten Laufveranstaltungen Sachsen-Anhalts ausgezeichnete Bedingungen. Dabei waren auf den fünf Laufstrecken insgesamt 2315 Aktive (mit Wandern/Nordic Walking ca. 2700 Teilnehmer/innen auf zwei Strecken) aus 10 Nationen, die zwischen 2 km und dem Marathon auch zahlreiche Höhenmeter vorfanden.

Auch die LGV war über die Distanz von Brocken-Marathon Birgit Kurzhals dabei. In 05:02:03 Std. erreichte sie das Ziel und belegte in der W50 den 5.Platz und den 59.Gesamtplatz weiblich. Herzlichen Glückwunsch!



Birgit am Brocken



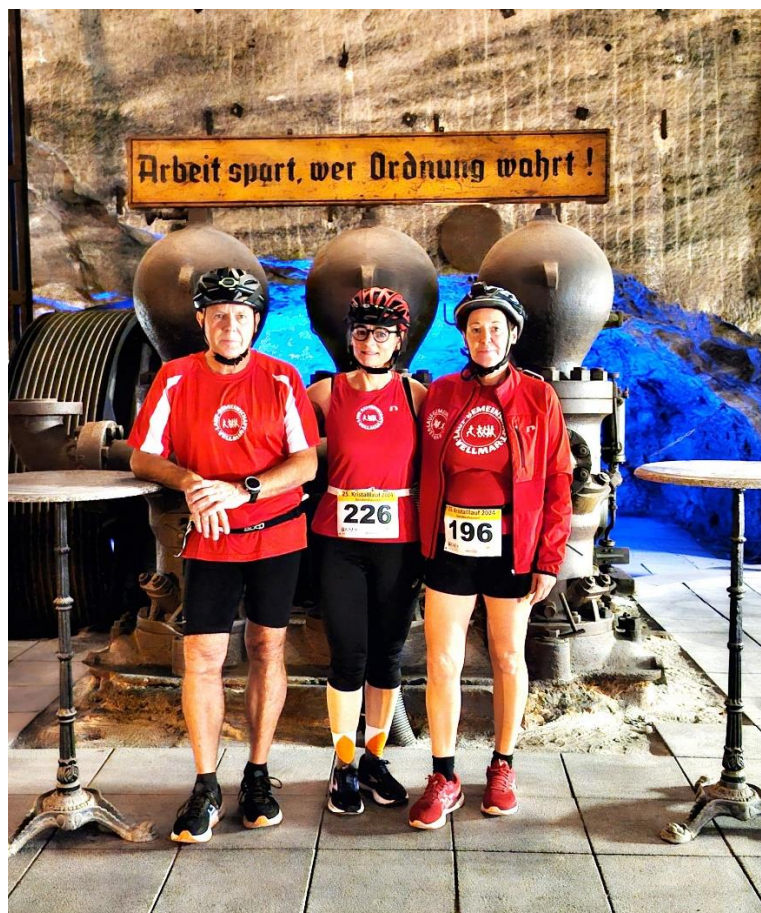
Urkunde

25. Internationaler Sondershäuser Kristalllauf 19.10.2024

Das Erlebnisbergwerk Sondershausen in Thüringen war der Austragungsort beim tiefsten Laufs der Welt.

Selbst 700m unter Tage war die LG Vellmar mit drei Teilnehmern erfolgreich. Neben der anspruchsvollen Strecke gab es noch besondere Erlebnisse. Die Einfahrt in den Brüggmannschacht verzögerte sich für die Teilnehmer der LG um eine Stunde, da es Probleme mit dem Förderkorb gab. Bei der Ausfahrt bremste der Förderkorb aufgrund einer Störung mitten im Berg abrupt ab. Der Lauf in Sondershausen ist immer ein Erlebnis.

10.5 KM - Kristalllauf				
Vorname	Name	AKP	AK	Zeit
Sandra	Jäschke	9.	W 50	1:06:33
Tatjana	Otto	17.	W 50	1:12:08
Dieter	Slama	28.	M 60	1:20:32



Herzlichen Glückwunsch den Kristalllauf-Teilnehmern

Termine

Sonntag, 03.11.2024	09:00 Uhr	1.Lauf der Winterlaufserie in Ahnatal Sammelmeldung: dieterslama@outlook.de
Samstag, 09.11.2024	16:00 Uhr	in Wolfhagen, Stadthalle, Abschlussveranstaltung der NHC-Serie 2024
Sonntag, 17.11.2024	09:30 Uhr	Herkules Berglauf und Berg Walk.
Sonntag, 08.12.2024	09:00 Uhr 15:00 Uhr	2.Lauf der Winterlaufserie (Sammelmeldung) Weihnachtsfeier im Bürgerhaus Vellmar-West

Bernd Neumann - Marathonsammlung im September 2024

Auch im September wurde seine Sammlung um **8** weitere Marathons erweitert.

Nr. 460: Am **7.9.** ging es seit langem mal wieder in den Rhedaer Forst. Im Norden von Rheda-Wiedenbrück befindet sich der Forst, durch den eine große Runde von 7,1 km gelaufen werden musste. Die Strecke ist zum Teil befestigter Waldweg, ein Stück Asphalt und eine 1 Runde durch den dichten Wald vorbei am Waldkindergarten. 6 Runden mussten gelaufen werden und die Marathondistanz war geschafft.

461: 15.9. weiter an den Rhein-Herne-Kanal bei Essen. Michael hat diese Ausgabe als Nachmarathon ausgeschrieben und so wurde in die Dunkelheit gelaufen. Eine schöne Runde von Essen-Dellwig über Bottrop am Kanal entlang bis Oberhausen und auf der anderen Kanalseite zurück bis zum Startpunkt am Schwimmbad von Essen-Dellwig waren 7,1 km. 6 Runden und ein weiterer Marathon war geschafft.

462: 19.9. Wieder an den Rhein nach Köln zum 9. Mal in diesem Jahr. Eine schöne Strecke am Rhein entlang von Rodenkirchen (KM 8 vom Köln Marathon) zur Deutzer Brücke und auf der anderen Seite zurück. Neben der Severins-Brücke wurde gerade Sabrina Mockenhaupt interviewt. Nach knapp 43 km war der nächste Marathon geschafft.

463: Auf in den schönen Schlosspark Wilhelmsthal. Auf einem schönen Rundkurs durch den Wilhelmsthaler Schlosspark mussten 8 Runden gelaufen werden. Die Strecke führt dabei an allen Sehenswürdigkeiten des Parks entlang. Ein Sonnentag an dem viele Brautpaare im Park Fotostation gemacht haben. Nach 42,5 km war der nächste Marathon in der Sammlung.

464: Am 25.9. wieder nach Kassel zur Fuldapromenade. Start noch im Dunkeln auf dem Auedamm im Trockenen, aber das hielt nicht lange an und so wurde Bernd in 4 von 6 Runden mit Regen begleitet. Das Gute war, es war nicht kalt und so konnte man es bei rund 15-18 Grad gut aushalten.



Bernd in Köln am Olympiamuseum

465: 26.9.: Nur einen Tag später schon wieder an den Rhein. Nr. 10 in diesem Jahr wieder am Rhein entlang. Am Deutzer Hafen kam gerade ein Flusskreuzfahrtschiff an und da wurde es mal kurz eng. Es gibt dort in der Runde immer wieder was Neues und Interessantes zu sehen. Köln ist halt bunt. Der nächste Tag war mal wieder ein Kulturtag mit vielen neuen Eindrücken von der 2.ältesten Stadt der Niederlande Maastricht.

466:28.9.: Nach dem Ruhe- bzw. Kultur-Tag nach Duisburg ans Stadion. Vom Stadion aus führt ein Rundweg um die Regattastrecke von rund 5 km Länge. Neben den fleißigen trainierenden Ruderern fand auch am Rand der Strecke ein Kanu-Polo-Turnier statt. Es gab mal wieder viel zu sehen und so flossen die Runden dahin. Zum Schluss noch eine Wendeschleife und der nächste Marathon war geschafft.

467: Am **29.9.** nur einen Tag später, ging es auf eine neue Strecke in den Königsforst. Auf einem Rundkurs durch das Erholungsgebiet der Brücker Hard hieß es 8 Runden ausschließlich auf Waldboden zu drehen. Am kühlen Morgen waren wir Läufer allein hier im Wald, aber gegen Mittag wurde der Wald richtig voll mit Spaziergängern und Radfahrern. In einem Gehege suhlte sich eine Rotte Wildschweine, deshalb der Name vom Marathon „Wildschwein Marathon“. Eine schöne neue abwechslungsreiche und auch kurzweilige Strecke.

Schon am 3. Oktober geht die Sammlung 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 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: 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!