

TCS Toronto Waterfront Marathon 20.10.2024

Zehntausende von Läufern strömten am Sonntag in die Innenstadt für den 35. Toronto Waterfront Marathon, Canada. Unter den Läufern war auch **Gerhard Klingelhöfer**, Deutschland, der die LG Vellmar vertrat. Gerhard lief dabei den Halbmarathon bei wunderschönem Spätsommerwetter mit 8 –12 Grad bei herrlichem Sonnenschein. Der Start erfolgte morgens um 8 Uhr kurz nach Sonnenaufgang in der Innenstadt Torontos und führte später am Ufer des Ontario-Sees entlang und nach einer Kehre dann wieder zurück bis in die Innenstadt zum Ziel. Die Stimmung an der Strecke war super und der Lauf hat viel Spaß gemacht. Dass dabei noch eine ordentliche Zeit, **1:46:30 Std.** und eine gute Platzierung **Platz 2** in der **M70** herausgekommen ist, war umso schöner!



Herzlichen Glückwunsch Gerhard

Mainova Frankfurt Marathon 27.10.2024

Es ist der wahrscheinlich stimmungsvollste Zieleinlauf der Welt. Ob Drei- oder Sechsstundenläufer: In der Frankfurter Festhalle beim donnernden, von Scheinwerferlicht grell ausgeleuchteten Finale auf rotem Teppich ist jeder Marathonläufer am Ziel seiner Träume. Auf den vollen Rängen der Festhalle wird jeder Finisher gefeiert. Doch der finale Höhepunkt nach 42,195 Kilometern ist nicht der einzige Grund für die Beliebtheit des Mainova Frankfurt Marathon. Die abwechslungsreiche Strecke; das flache Profil; die dichte Atmosphäre am Straßenrand; die perfekte Organisation.

Mit dabei waren die LGV-Läufer Achim Neurath, der unter drei Stunden lief, (02:55:10Std.), Ismaeil Kiani-Oshtargani (04:14:00 Std.) und Helmut Osman, der leider den Lauf wegen Schmerzen abbrechen musste. Herzlichen Glückwunsch und gute Besserung an Helmut.

49. Winterlaufserie Ahnatal 2024/25 1.Lauf 03.11.2024

Bei frostigen Temperaturen und einer vernebelten Strecke war die LG Vellmar mit 27 Läuferinnen und Läufern erfolgreich vertreten. Für die LG Vellmar war dies eine Rekordteilnahme an der Winterlaufserie in Ahnatal.



Name, Vorname	AKP	AK	Zeit
5 Km			
Ginter, Sonja	1	W30	2 0:1 9
Becker, Tobias	4	M30	2 2:1 6
Krüger, Miriam	3	W30	2 2:2 2
Sippel, Fred	1	M60	2 4:1 8
Franz, Markus	5	M50	2 4:3 6
Engel, Alicia	3	W20	2 5:0 9
Vienna, Kerstin	2	W40	2 5:5 4
Osman, Helmut	4	M60	2 6:3 2
Jacobs, Torsten	7	M50	2 6:4 9
Hollenhorst, Laura	1	WJ	2 7:0 5
Hollenhorst, Udo	8	M50	2 7:0 7
Jäschke, Sandra	3	W50	2 7:4 6
Engel, Heike	5	W50	2 7:5 1
Vitt, Doris	6	W50	2 8:5 7
Fischer, Margita	2	W60	2 9:3 3
Ostermann, Ingrid	3	W60	3 0:4 4
Keßler, Petra	9	W50	3 1:2 0
Schiemann, Dietrich	1	M70	3 4:3 4
Nuhn, Tanja	9	W40	3 5:2 7
10 Km			
Kühnel, Sven	6	M30	4 4:3 1
Reidick, Thomas	5	M60	4 9:1 6
Jung, Christoph	10	M50	5 0:0 9
Kurzhals, Birgit	4	W50	5 1:3 5
Spiekermann, Peter	2	M70	5 1:5 1
Dieterich, Gunther	7	M60	5 2:1 6
Hajzeraj, Florije	7	W50	5 5:3 9
Hammer, Carsten	15	M50	01:0 2:4 0

Termine

Sonntag, 17.11.2024 09:30 Uhr Herkules - Berglauf und Berg Walk.

Sonntag, 08.12.2024 09:00 Uhr 2.Lauf der Winterlaufserie (Sammelmeldung)
15:00 Uhr Weihnachtsfeier im Bürgerhaus Vellmar-West

Sportlerehrung der Stadt Vellmar 08.11.2024

Die Stadt Vellmar hatte zur diesjährigen Sportlerehrung in die Mehrzweckhalle Frommershausen eingeladen, um alle Sportlerinnen und Sportler aus den Vellmarer Vereinen zu ehren, die 2024 herausragende Leistungen erzielt hatten. Die Ehrungen waren eine Gelegenheit, die Erfolge zu würdigen und ihren Einsatz in verschiedenen Sportarten anzuerkennen. Die Moderation hatte Jan Bischoff übernommen.

Die LGV wurde für die Erringung der Hessischen Meisterschaften im März 2024 in Eschwege im 10 km Straßenlauf mit Urkunden und Plätze 1 durch die Verleihung einer Sportmedaille durch den Bürgermeister Manfred Ludewig geehrt.



Bürgermeister, geehrte LGV und Moderator

AK-Wertung Frauen - Einzel 10km:

Miriam Krüger, W35, **3.Platz**, Kerstin Vienna, W45, **2.Platz**, Julia Wehmann, W30, **3.Platz**, Margita Fischer, W55, **3.Platz**

AK-Wertung Männer- Einzel 10km:

Peter Spiekermann, M70, **1.Platz**, Peter Rode, M75, **1.Platz**
Gerhard Klingelhöfer, M70, **2.Platz**, Gunther Dieterich, M65, **3.Platz**

AK-Wertung Mannschaft - Frauen 10km

W30/35: Miriam Krüger, Julia Wehmann, Sandra Nölker, **1.Platz**

W50/55: Birgit Kurzhals, Margita Fischer, Sandra Jäschke, **1.Platz**

Männer M70 u. älter 10km:

Peter Spiekermann, Gerhard Klingelhöfer, Peter Rode, **1 Platz.**

Bernd Neumann Marathonsammlung im Oktober 2024

Um 6 Marathons erweitert.

Nr. 468: Am 3.10. ging zum Flora-Westfalica Marathon nach Rheda-Wiedenbrück. Hier mussten 7 Runden a 6,1 km gelaufen werden.

Nr. 469: Weiter am 9.10 nach Bad Hersfeld. Eine neue Laufstrecke führte durchs Laufholz, an der Fulda entlang und durch den schönen Kurpark. Nach 4 Runden war der Marathon geschafft.



Bernd im Kurpark von Bad Hersfeld

Nr. 470: Nach Augustdorf 12.10. Hier mussten 6 Runden a 7,1 km durch die herrliche Dünenlandschaft gelaufen werden.

Nr. 471: Am 16.10. an den Fuß des Teutoburger Waldes. Hier mussten 5 Runden a 8,7 km rund um Ladbergen auf einem Teilstück des Pilgerweges gelaufen werden.

Nr. 472: Weiter am 26.10. an den Lippensee bei Paderborn-Sande. Bei herrlichem Herbstwetter mussten hier 7 Runden um den See gedreht werden.

Nr. 473: Vier Tage später am 30.10. ging es in die herbstliche Karlsaue an der Fulda, nach Kassel. Einen Rundkurs von 11 Runden mussten durch den Park gelaufen werden.

Die Sammlung geht im November 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!

Halloween Run in Trendelburg 26.10.2024

Es war wieder so weit: Zum dritten Mal präsentierten die TrailwoodRunners Trendelburg (befreundet mit den Mud Buddies seit vielen Jahren), ihren Halloween Run.

Das Besondere an diesem Lauf ist, dass er im Dunklen stattfindet und sowohl für Ambitionierte, Kinder und Familien sowie Vereinen ein Mordsspaß beutet. Zudem bereicherten die zahlreich Verkleideten das Event, doch sollte man immer bedenken, dass Verkleidungen auch bei Hindernissen, besonders im Wasser, hinderlich sein können.

Rund 500 Starter und Starterinnen hatten sich für diesen Lauf angemeldet und war somit ausverkauft.

Ausgerüstet mit Stirnlampe (die im Startpreis enthalten war), ging es auf die 4 bzw. 8 Km lange Strecke. Auch die Mud Buddies waren natürlich wieder zahlenmäßig kräftig vertreten. So hatten sich 8 Frauen und 2 Männer für diesen Lauf angemeldet.

Die Strecke war dieses Mal abgeändert worden, da zweimal (freiwillig) die Diemel überquert werden musste. Jeder, der dem kalten Wasser nicht zugeneigt war, konnte eine Alternativstrecke (500 Meter Umweg) wählen.

Der Streckenverlauf war sehr Berg lastig und so Manche(r) sah sehr frühzeitig seine Grenzen. Die Hindernisse waren entweder allein oder mithilfe anderer Teilnehmer zu bewältigen. Aber auch hier strauchelte der oder die eine oder andere. Im Wald wurden die Teilnehmer von vereinzelt Schreckgespenstern überrascht und ließ bei vielen einen wohligen Schauer durch den Körper rasen.

Die Atmosphäre war gelungen, einige Buden am Start/Zielbereich boten kulinarische Köstlichkeiten und mehrere Lagerfeuer erhellten das Szenario und spendeten Wärme für Fröstelnde.

Auch im nächsten Jahr findet der Halloween Run statt und eines dürfte jetzt schon feststehen: Er wird wieder ausverkauft sein!



„Der Schleifer“ Fred und seine Mud Buddies haben die LGV würdig vertreten.