

Reinhardswaldcup – Siegerehrung 2024

Am 14. November 2024 fand die Siegerehrung des 12. Reinhardswald Lauf- und Walkingcup im Kasseler Kreishaus statt. Landrat Andreas Siebert zeichnete - unterstützt von Sabine Grunewald und Marco Berger - die Sieger aus und überreichte Urkunden, Pokale und Sachpreise.

Die LG Vellmar stellte die meisten Teilnehmenden und wiederholte den Erfolg vom Vorjahr. Mit 15 Läufern und Walkern gewann die LGV die Teamwertung. Fast alle Veranstaltungen erfolgten in einem kleinen familiären Umfeld und wir konnten unseren Laufftreff im Landkreis immer stärker präsent zeigen. Vielen Dank an die vielen Teilnehmern/innen die an dem Cup teilgenommen haben, die aber nicht die Serie zur Wertung erreichen konnten.

Der Sportausschuss dankt allen, die am RHW-Cup teilgenommen haben. Wir haben gesehen, welchen Stellenwert wir in der Region haben!



| Name | Vorname | AK | AKP |
|----------------------|-----------|-----|-----|
| Läufer/innen* | | | |
| Arndt-Rinke | Birgit | W60 | 3 |
| Fischer | Margita | W60 | 2 |
| Jäschke | Sandra | W50 | 4 |
| Jacobs | Torsten | M50 | 6 |
| Jung | Christoph | M50 | 5 |
| Kühnel | Sven | M30 | 3 |
| Neumann | Heinz | M70 | 3 |
| Rode | Peter | M70 | 5 |
| Slama | Dieter | M60 | 2 |
| Spiekermann | Peter | M70 | 2 |

| Walker / innen* | | | |
|-----------------|----------|--|--|
| Knauff | Stefanie | | |
| Ponndorf-Rothe | Silke | | |
| Ehring | Manfred | | |
| Schmitt | Carolin | | |
| Neumann | Bernd | | |

Nach dem Cup ist vor dem Cup!

Der **erste Lauf im Reinhardswaldcup 2025** findet bereits am Sonntag, den 29.12.2024 statt. Erstmals zählt der Silvesterlauf in Vernawahlshausen mit zur Cup-Wertung!

Herkules Bergwalking und Berglaufen 17.11.2024

Bei regnerischen und kalten Laufwetter sind unermüdlich zum Herkules gelaufen:

Berglauf in Gold:

Birgit Kurzhals, Kerstin Vienna

Berglauf in Silber:

Gerhard Klingelhöfer

Berglauf in Bronze:

Carsten Rausch

Bergwalken in Silber:

Ingrid Evers, Inge Spohr, Helmut Osman, Dieter Slama



Die tapferen Walker



Die tapferen Läufer

Abschlussveranstaltung Nordhessencup 2024

Dieses Jahr gab es 19mal die Möglichkeit an einem Nordhessencup teilzunehmen. Die Gesamtsiegerehrung wurde vom Laufteam Wolfhagen in der Stadthalle Wolfhagen ausgerichtet. Herzlichen Glückwunsch den Teilnehmern von der LGV.

| Wertung Nordhessencup 2024 | | | |
|----------------------------|--------------------------|-----|-----|
| Strecke | Name | AKP | AK |
| 5km | Eva Franz | 4. | W35 |
| 5km | Heike Engel | 4. | W55 |
| 5km | Petra Keßler | 6. | W55 |
| 5km | Birgit Arndt-Rinke | 3. | W65 |
| 5km | Sven Kühnel | 2. | M35 |
| 5km | Helmut Osman | 2. | M65 |
| 5km | Heinz Neumann | 3. | M70 |
| 10km | Miriam Krüger | 1. | W35 |
| 10km | Ingrid Ostermann | 1. | W65 |
| 10km | Tobias Becker | 1. | M35 |
| 10km | Alexander Mix | 5. | M50 |
| 10km | Torsten Jacobs | 7. | M50 |
| 10km | Peter Spiekermann | 1. | M70 |
| 20km | Christoph Jung | 7. | M50 |
| 20km | Esmaeil Kiani-Oshtarjani | 3. | M65 |
| 20km | Peter Spiekermann | 1. | M70 |
| Kombi | Alicia Engel | 2. | W20 |
| Kombi | Julia Wehmann | 2. | W30 |
| Kombi | Sandra Jäschke | 1. | W50 |
| Kombi | Florian Engel | 2. | M30 |
| Kombi | Burkhard Engel | 1. | M60 |
| Kombi | Gunther Dieterich | 1. | M65 |
| Kombi | Gerhard Klingelhöfer | 1. | M70 |

Termine

| | | |
|----------------------|-----------|---|
| Sonntag, 01.12.2024 | 09:00 Uhr | 2.Lauf der Winterlaufserie Ahnatal (Sammelmeldung) |
| Sonntag, 08.12.2024 | 15:00 Uhr | Weihnachtsfeier im Bürgerhaus Vellmar-West |
| Dienstag, 24.12.2024 | 09:30 Uhr | Herkules Berglauf |
| Sonntag, 29.12.2024 | | 1.Lauf-Reinhardswaldcup – Vernawahlshausen |
| Dienstag, 31.12.2024 | 14:00 Uhr | Silvesterlauf Kaufungen |
| Mittwoch, 01.01.2025 | 15:00 Uhr | Neujahrslauf beim Lauf-Treff |

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 Lauffreitag 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!