

49. Winterlaufserie 2024/2025

Die LG Vellmar war am **Sonntag, 01.12.2024** bei kalten Temperaturen und herrlichen Sonnenschein wieder beim 2.Lauf der Winterlaufserie Ahnatal über 5 km und 10 km zahlreich vertreten.

Über fünf Kilometer gab es leider einen medizinischen Notfall. Eine Läuferin von der MT Melsungen bekam kurz vor dem Ziel gesundheitliche Probleme, sie sackte plötzlich zusammen. Durch schnelle und fachliche Maßnahmen vom Vereinsmitglied der LGV Thomas R., Ersthelfern und schneller Alarmierung der Rettungskräfte mit Krankenwagen und dem Hubschrauber Christoph 7 ist es zu verdanken, dass der Sonntag nicht dramatisch endete.

Die LGV wünscht der Läuferin alles Gute und das sie schnell wieder auf die Beine kommt. Thomas gilt der Dank von uns allen! Ergebnisse sollten dann für alle zweitrangig sein. Wichtig ist, das bei Notfällen sofort geholfen wird!

Wir haben gesehen, wie wichtig " Erste Hilfe " ist.

Name, Vorname	AKP	AK	Zeit/min.
5 Km			
Ginter, Sonja	1	W30	20:07
Engel, Florian	1	M30	20:08
Franz, Markus	5	M50	23:53
Vienna, Kerstin	2	W40	24:10
Sippel, Fred	2	M60	24:21
Engel, Alicia	3	W20	26:10
Osman, Helmut	4	M60	26:15
Jacobs, Torsten	8	M50	27:02
Jäschke, Sandra	3	W50	27:59
Vitt, Doris	4	W50	28:25
Fischer, Margita	2	W60	28:29
Engel, Heike	5	W50	28:37
Keßler, Petra	7	W50	30:52
Arndt-Rinke, Birgit	3	W60	33:40
10 Km			
Kühnel, Sven	7	M30	43:26
Rösch, Eick	6	M50	46:33
Klingelhöfer, Gerhard	1	M70	48:57
Reidick, Thomas	4	M60	50:45
Spiekermann, Peter	2	M70	51:06
Kurzhaus, Birgit	6	W50	52:31
Dieterich, Gunther	7	M60	54:52



Kurz vor dem Start beim 2. Lauf der Winterlaufserie Ahnatal

Termine

Dienstag, 24.12.2024	09:30 Uhr	Herkules Berglauf
Sonntag, 29.12.2024	12:00 Uhr	1.Lauf-Reinhardswaldcup in Wesertal Vernawahlshausen-Arenborn (Sammelmeldung)
Dienstag, 31.12.2024	14:00 Uhr	Silvesterlauf Kaufungen
Mittwoch, 01.01.2025	10:00 Uhr	Herkules Berglauf
	15:00 Uhr	Neujahrslauf beim Lauf-Treff
Samstag, den 11.01.2025	von 09:00 bis 12:30 Uhr Weihnachtsbaumsammeln	
Sonntag, 12.01.2025	09:00 Uhr	Winterlaufserie 3. Lauf in Ahnatal Sammelmeldung bei Dieter Slama

Bernd Neumann - Marathonsammlung Oktober 2024

Auch im November hat er seine Sammlung um 5 weitere Marathons erweitert.

Nr. 474 führte am 2.11. auf eine neue Strecke. Am Rande vom Harz in der Nähe von Goslar liegt die Granetalsperre. Es gibt hier einen Rundweg vom rund 14,5 km, der dreimal gelaufen werden musste. Eine wellige Runde im sonnigen Herbst war toll. Start und Ziel war auf der 600m langen Staumauer.



Nr. 475: Am 6.11 ging es auf eine weitere neue Strecke. Jürgen Haschen hat eine neue 14,3 km Runde kreiert. Es wird von den 3 Kassel/Vellmarer Laufveranstaltern Sylke, Bernd und Jürgen am Haus vorbeigelaufen. Die Strecke führt von Vellmar-West über Jungfernkopf, Harleshausen, Wahlershausen, Wilhelmshöhe, Marbachshöhe und zurück über Kirchditmold. Es geht nur über Wege und kleine Nebenstraßen.

Nr. 476: 9.11.: Mal wieder in die Flora-Westfalica nach Rheda-Wiedenbrück. Hier müssen 7 Runden a 6,1 km durch die herrliche Parklandschaft zwischen den Stadtteilen Wiedenbrück und Rheda gelaufen werden.

Nr. 477: 13.11.: auf die neue Strecke des Kassels - Vellmar Entdeckermarathon.

Nr. 478: 30.11.: An einem traumhaften sonnigen Spätherbsttag durch den Heilwald bei Bad Lippspringe. Hier wurden 6 Runden a 7,1 km durch den Heilwald und vorbei an der Therme und dem Gartenschaugelände gelaufen.

Die Sammlung geht im Dezember 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.

Ab Donnerstag, den 19. Dezember 2024 findet keine Gymnastik mehr statt.
Im neuen Jahr geht es am **16. Januar 2025 wieder los!**

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 Lauftreff 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!