

Spicejogger 2024

Ein Rückblick auf die Wander- und Walkingabenteuer der letzten Jahre zeigt eine merkwürdige Konstanz und Leidenschaft für diese Sportart.

Nach 2022 und 2023 ist **Klaus-Peter Ihlenfeld** auch im Jahr 2024 über 5.000 km gewandert und gewalkt. Highlights waren 2 Ultrawanderungen: Würzburg mit dem Herkules, Hikers und der Franzosenweg von Bebra nach Helsa mit dem Alpenverein. 2 Marathonwanderungen: Grimmsteig und die Martinswanderung mit der Niester Wanderschule. Weiter 3 Halbmarathonwanderungen: Jenaer Höhenweg, Hollenmarsch in Bodefled, Sauerland und Powerwalken beim Kassel Marathon.



Herzlichen Glückwunsch Klaus-Peter

49. Aktion Weihnachtsbaum 11. Januar 2025 Sammeln für den guten Zweck

Am Samstag ab 9:00 Uhr wurden die Weihnachtsbäume der Stadt Vellmar durch viele helfende Hände von Freiwilligen und Vereinen eingesammelt. 150 Helfer*innen waren im Einsatz. Es konnten 4500€ gesammelt werden. Organisiert wurde die Aktion vom Kuratorium der Stadt Vellmar mit der Unterstützung vom Bauhof.

In der Früh wurden die Fahrzeuge vom Bauhof Richtung Festplatz gefahren und an die Vereine verteilt. Im Haus der Jugend und Kultur wurde auch schon fleißig gearbeitet, es wurden Brötchen und Getränke vorbereitet.

Markus und Michael waren für die Laufgemeinschaft Vellmar am Start. Markus unterstützte beim Abladen der Weihnachtsbäume auf dem Festplatz, Michael war Fahrer für die Pfadfinder, die die Bäume in der Stadtmitte einsammelten.



Weihnachtsbaumsammeln - Eine schöne Aktion.

Neujahrsempfang mit Sportlerehrung 26.01.2025

Der Einladung vom LGV-Vorstand zum Neujahrsempfang waren rund 60 Vereinsmitglieder und Gäste am Sonntag gefolgt. Im großen Saal des Bürgerhauses Vellmar-West wurden sie um 14 Uhr mit einem Glas Sekt oder alkoholfreien Getränken empfangen.

Für das Essen waren die LG - Mitglieder zuständig. Kaffee, Tee und eine Auswahl an Kaltgetränken wurden vom Verein frei zur Verfügung gestellt.

Das Buffet war wieder reichlich mit Kuchenspenden und kleinen pikanten Häppchen gefüllt.



Mit der Vorbereitung, Durchführung und Nachbereitung waren von links: Alicia, Ute, Heike, Gerhard, Petra, Michael, Sandra, Stefanie, Dieter, Doris, Heidi und Helmut beschäftigt. Danke, auch an Karl (Bilder) - ohne euch geht es nicht!



Begrüßt wurden die Mitglieder durch den ersten Vorsitzenden der LGV, der einen kleinen Rückblick auf das Jahr 2024 Revue passieren ließ. Wichtige Punkte für das Jahr 2025 wurden genannt, u.a. die Vereinsfahrt vom Freitag, 09.Mai bis Sonntag, 11.Mai 2025. Es sind noch einige Plätze frei! Der Vereinskalendar ist wieder gut gefüllt. Ein großer Dank auch an die vielen ehrenamtlichen Helfer*innen.

Vor der Sportlerehrung wurde für 10 Jahre Gruppenleiter beim Lauftreff der LGV unser Pressewart Peter Rode mit Schreibutensilien und einer Flasche Sekt bedacht.

Die Sportlerehrung wurde in vier Blöcken durch den Sportwart und vom Sportausschuss abgewickelt. Karl Michel war wieder für die Fotos zuständig, die auf der LGV-Homepage (www.lgvellmar.de) abgerufen werden können. Zwischen zwei Blöcken warb unser Marathonsammler Bernd Neumann für seine Baumpflanzaktion. Wenn jemand neben dem Laufen Interesse hat, bei der Baumpflanzaktion aktiv zu werden, kann sich gern bei Bernd melden!

Ein wichtiger Teil der Veranstaltung sind die Ehrungen der erfolgreichen Sportlerinnen und Sportler für die Leistungen im Jahr 2024. Geehrt wurden sie durch erfolgreiche Teilnahme an Meisterschaften, Walken, Halbmarathon- und Marathonveranstaltungen, Teilnahme an Laufserien, Bergwalken und Läufe zum Herkules und bei Schlamm und Dreck (Mud Buddies) Veranstaltungen.

Rund 40 zu ehrenden Personen erhielten neben den Urkunden Sachpreise. Leider waren einige zu ehrende Vereinsmitglieder nicht erschienen. Mit Kuchen, Leckereien, Getränken und dezenter Hintergrundmusik wurden noch einige Zeit nette Gespräche geführt. Es war wieder eine gut vorbereitete und gelungene Veranstaltung!

Kraft-Training 28.01.2025

Am Dienstag konnten wir noch zwei Sportabzeichen an **Andrea und Adrian** vergeben. Beide haben erfolgreich die Disziplinen des Deutschen Sportabzeichen im Jahr 2024 abgelegt. Letztes Jahr konnten 25 Teilnehmer*innen ihr Sportabzeichen ablegen. Da der Sportabzeichen Treff öffentlich ausgeschrieben ist, durften wir auch 3 Gäste aus Goslar und Zierenberg begrüßen. Letztes Jahr wurde eine neue Software für das Sportabzeichen eingefügt, Teilnehmer können sich dort registrieren und ihre Daten einsehen.



Ab Dienstag, den 1. April 2025 startet unser Bahn Training wieder. Diesmal bei der Bundespolizei in Fuldata - Ihringshausen. Unsere Zentrale Sportanlage bekommt eine Tartanbahn und wird voraussichtlich im Mai fertig gestellt. Wir freuen uns darauf!

Termine

Sonntag, 09.02.2025	09:00 Uhr	4.Lauf der Winterlaufserie Ahnatal (Sammelmeldung bei Dieter Slama)
Sonntag, 16.02.2025	09:30 Uhr	Herkules Berg-Walking u. Berglauf
Samstag, 01.03.2025	15:00 Uhr	Fasching beim Lauffreff
Sonntag, 09.03.2025	09:00 Uhr	5.Lauf der Winterlaufserie Ahnatal (Sammelmeldung bei Dieter Slama)
Freitag, 14.03.2025	18:00 Uhr	Mitgliederversammlung (Bürgerhaus Vellmar-West)

Deutsche Marathonstatistik 2024

Nun ist sie da, vom 100 Marathonclub Deutschland.
Sechs LG Vellmar Vereinsmitglieder sind dabei.

In Deutschland gibt es rund 600 Frauen und Männer, die über 100 Marathons bzw. Ultras gelaufen sind. Nicht alle sind Vereinsmitglied im 100 Marathonclub Deutschland. Erfasst sind 559 Personen, die ihre Marathon- und Ultraläufe dort gemeldet haben.

Heute sind 82 Frauen und 477 Männer in der Statistik erfasst. Auch die Anzahl der gelaufenen Marathons/Ultras hat sich auf knapp 175.000 erhöht.
Von der LGV sind 6 Personen in der Statistik aufgeführt. Es werden auch Personen hierbei aufgeführt die verstorben oder inaktiv sind, denn geschafft ist geschafft!
Unsere Vereinsmitglieder haben nicht alle Läufe für die LG Vellmar gelaufen, da sie teilweise vorher für andere Vereine gestartet sind bzw. noch nicht in der LG Vellmar waren.

Folgende LG-Mitglieder sind platziert (in Klammer Vorjahr):

092. Platz (111)	Bernd Neumann	(407)	484 Läufe
210. Platz (192)	Peter Spiekermann	(268)	268 Läufe
276. Platz (257)	Dieter Reich	(211)	211 Läufe
318. Platz (292)	Peter Orth	(185)	185 Läufe
355. Platz (357)	Manfred Opl	(147)	159 Läufe
420. Platz (397)	Andreas Walendy	(131)	131 Läufe

Gesamtplatz 1 von 477 Männern und auch weltweit führend ist Christian Hottas aus Hamburg mit 3.330 M/U. Bei den Frauen führt auch weiterhin und auch weltweit Sigrid Eichner aus Berlin von 82 Frauen mit 2.394 M/U.

Es gab einen neuen Rekord im Jahr 2024 mit 323 gelaufenen Marathon/Ultras von einem Läufer aus Bremen. Der älteste Marathonsammler aus Deutschland mit 84 Jahren ist letztes Jahr noch eine 04:41:50 Std. auf der Marathonstrecke gelaufen. 13 Personen sind 2024 über 100 Marathon gelaufen.

Allein im 100 Marathonclub Deutschland sind nun 24 Personen (19m + 5 w) die 1.000 Marathons/Ultras und mehr in ihrer Sammlung haben.

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!