

Eick beim Lavaredo Ultratrail 2025

Am 27.06. stand er kurz vor 23 Uhr mit 1765 weiteren Läuferinnen und Läufern aus über 90 Nationen in der Altstadt von Cortina d'Ampezzo in der Startaufstellung zum Lavaredo Ultratrail 2025. Dieser führte sie über 121 Kilometer und 5869 Höhenmeter quer durch die Dolomiten.

Eicks Nervosität der letzten Tage war gänzlich verfliegen und seine gute Vorbereitung zahlte sich insbesondere durch die Nacht aus. Nach 42 km am 3. Versorgungspunkt wartete und unterstützte ihn seine Frau Martina. Kurz nach Sonnenaufgang querten die Ultraläufer eine Straße und auch Eick sah die Hohe Gaisl „glühen“. Ein Anblick bei diesem besonderen Erlebnis, der ihm das Herz überlaufen ließ. Überhaupt mit so vielen tollen Menschen durch diese traumhafte Landschaft zu laufen war für ihn unbeschreiblich schön und einige Begegnungen werden sehr lange in seiner Erinnerung bleiben. Zur Halbzeit des Laufs traf er einen netten Läufer aus Dresden, mit dem er zusammen zum VP mit den Dropbags kam, auch hier wartete Martina, die sich um alles gekümmert hatte, damit Eick sich ausschließlich auf sich konzentrieren konnte. Unterwegs trank er Brühe, aß Nudeln und Bananen an fast jedem VP. Ansonsten ernährte er sich von Gels, Kohlenhydratgetränken und Riegeln. Insgesamt nahm er ca. 1,4 kg Kohlenhydrate zu sich und trank um die 13 Liter Wasser, Cola oder ISO.

Da es an diesem Tag bis zu 34 Grad heiß wurde, war viel Trinken und Abkühlen oberstes Gebot. Teilweise lagen zwischen den VP's 20 km und es gab kaum eine Möglichkeit, sich abzukühlen. Bis km 80 lief sein Rennen nahezu perfekt und bis km 102 lag er an 3. Position in seiner Altersklasse. Leider begann dann das Außenband am linken Knie stark zu schmerzen und er quälte sich den letzten Downhill hinab nach Cortina Richtung Ziel. Somit war seine gute Ausgangsposition dahin und er konzentrierte sich darauf, den Lauf zu beenden. Als ihn in Cortina aber so viele Menschen freundlich empfingen und anfeuerten, gab er nochmal alles und rannte glücklich Richtung Ziellinie und überquerte sie in 22:39:37 Stunden als 6.er seiner Altersklasse und 592.er von über 1760 Läufern. Eick: „Das war mein erster großer Wettkampf im Trikot der LG Vellmar“.



LGV-Trio beim CherryMan-Triathlon Witzenhausen

Julia, Peter und Carsten bewiesen mit ihrer Teilnahme am CherryMan in Witzenhausen, dass sie nicht nur schnell laufen können, sondern auch beim Radfahren und Schwimmen über Ausdauer, Durchhaltevermögen und Teamgeist verfügen.

Auf dem weitläufigen Gelände des Freibades in Witzenhausen fand am 5. Juli der 25. CherryMan statt und feierte damit ein Jubiläumsevent. Veranstalter sind die Stadtwerke Witzenhausen mit Unterstützung vieler örtlicher Vereine und Sponsoren. Die Organisation der "kultigen" Veranstaltung war wieder hervorragend. Auch das Wetter - nicht zu warm und trocken - spielte mit. Ohne große Hektik konnten sich die über 300 Teilnehmer auf ihren Start vorbereiten.

Nach den 20 CherryBoys und den 10 CherryGirls gingen die ersten 50 CherryMan ins Wasser, danach die 94 CherryWoman und zuletzt die restlichen 155 CherryMan. Immer zwei Athleten waren auf einer der acht 50m Bahnen gleichzeitig im Wasser. Ohne größere Verletzungen kamen die Teilnehmer nach 400 m Schwimmen, 22 km Radfahren und 5 km Laufen ins Ziel.

Für Julia war es der erste Start in Witzenhausen. Sie wurde 21. bei den Frauen und in Ihrer Altersklasse W30 belegte sie den 6. Platz (1:21:49). Carsten war zum zweiten Mal am Start. Er wurde 164. bei den Männern und in seiner Altersklasse M50 27. (1:29:31). Peter, der zum dritten Mal teilnahm, wurde 154. bei den Männern und belegte Platz 2 in der M70 (1:27:07). Alle drei waren mit ihren Leistungen sehr zufrieden und mit Sicherheit nicht zum letzten Mal beim CherryMan am Start.



So sehen Sieger aus (v.l.n.r.): Carsten, Julia und Peter

Mit Gottes Segen zum Frühstückslauf in Frommershausen

Das war diesmal ein besonderer Lauf nach dem Gottesdienst und mit dem Segen Gottes. Die LGV organisierte im Rahmen des dreitägigen Nachtwächterfestes im Stadtteil Frommershausen einen Frühstückslauf für alle Interessierten am 13.07.2025 wie schon zwei Wochen zuvor beim Bleichwiesenfest. Bevor es losging hielt Pfarrer Dave Kulik den sonntäglichen Kirchgottesdienst, an der auch die Läufer in ihren Lauftrikots teilnehmen durften und segnete anschließend alle Läufer und

Walker im Kirchgarten. Auch Michael Schütze, Vereinsvorsitzender der LGV, begrüßte die rund 50 Teilnehmer, darunter auch einige neue Gesichter. Lauftreffleiterin Steffi Knauff schickte dann die fünf Lauf- und zwei Walkinggruppen, denen sich auch Pfarrer Kulik anschloss, mit je einem Gruppenleiter auf die einstündigen Rundstrecken mit Treffpunkt auf dem Großparkplatz an der Mehrzweckhalle, wo Getränke und Bananen für alle Aktiven bereitstanden.



Bernd's Marathonsammlung im Juni 2025

Wie angekündigt setzte Bernd seine Marathonsammlung fort. Im Juni kamen zehn weitere Marathons hinzu. Dazu gehören zweimal Jürgen Haschens Entdeckermarathon Kassel-Vellmar, der Kölsche Variété Marathon am Rhein, Stadionrunden in der BayArena in Leverkusen, eine Ultrastrecke am Salzgitter See, eine weitere Ultrastrecke mit Rundkurs ab dem Aasee bei Münster, eine neue Rundkursstrecke ab Wallenhorst bei Osnabrück am Zweigkanal, eine weitere neue Rundkursstrecke am dem Stadion Delsen bei Rheine, die Flora Westfalica bei Rheda-Wiedenbrück und schließlich eine Marathonreise in die Niederlande zum Kennedy Marsch in der Nähe von Reuven, denn Marathon Wendelen (Wandern) ist in den Niederlanden sehr beliebt. Damit hat Bernd seinen 522. Marathon vollbracht und er kündigt die Fortsetzung im Juli an.



Bernd beim Kennedy Marsch in den Niederlanden.

Terminkalender

02.08.2025 - ab 09:30 Drachenbootrennen der Mud Buddies am Auedamm beim CSK 98
03.08.2025 - 10:00 Uhr Abstimmung / Einweisung Orga-Team und Helfer NHC (Foyer der
Großsporthalle Vellmar)
10.08.2025 - 09:00 Uhr Testlauf Kassel-Marathon
dienstags - 18:00 Uhr - Bahntraining Ahnataleschule

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 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 und Walken. 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 09:30 Uhr (ab 05.04.2025)

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 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 Lafeinheiten 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!