

### 43. Hofgeismarer Volkslauf am 23.04.2023

Bei idealem Wetter hatten sich mehr als 400 Teilnehmer zum vierten Lauf im Nordhessencup und zum zweiten Lauf im Reinhardswald Lauf- und Walkingcup angemeldet. Dabei waren auch 32 LGV-Vereinsmitglieder mit großem Erfolg:

Vorname	Name	AKP	AK	Zeit
<b>5 km Laufen</b>				
Florian	Engel	1	M 30	18:51
Gunther	Dieterich	2	M 60	22:15
Helmut	Osman	4	M 65	24:01
Marcus	Otto	7	M 50	24:24
Florije	Hajzeraj	1	W 50	25:42
Heike	Engel	2	W 50	26:46
Margita	Fischer	2	W 55	26:54
Sandra	Nölker	1	W 30	27:18
Heinz	Neumann	3	M 70	28:24
Doris	Vitt	4	W 50	28:48
Julia	Eberhardt	3	W 30	29:31
Petra	Keßler	3	W 55	29:39
Birgit	Arndt Rinke	3	W 65	32:23
Kerstin	Vienna	7	W 40	34:20
<b>5 km Walken</b>				
Manfred	Ehring	1	M 65	33:55
Stefanie	Knauff	1	W 55	37:30
Stefan	Vitt	1	M 55	37:31
Andreas	Walendy	1	M 40	44:30
<b>9,7 km Laufen</b>				
Sven	Kühnel	2	M 35	43:39
Miriam	Krüger	1	W 35	45:17
Alexander	Mix	3	M 50	45:59
Alicia	Engel	1	W 20	48:23
Torsten	Jacobs	6	M 50	55:42
Corinna	Graf	1	W 40	1:01:24
Ingrid	Ostermann	1	W 65	1:03:22
Dieter	Slama	5	M 60	1:05:45
<b>18,3 Km Laufen</b>				
Christoph	Jung	4	M 50	1:34:33
Gerhard	Klingelhöfer	2	M 65	1:38:22
Birgit	Kurzhal	1	W 50	1:44:53
Julia	Wehmann	1	W 30	1:49:45
Sandra	Jäschke	3	W 50	1:56:48
Tatjana	Otto	3	W 50	2:03:20



Herzlichen Glückwunsch den LGV-Teilnehmern/-innen in Hofgeismar

Weitere Läuferinnen und Läufer nahmen eine längere Fahrt auf sich, um am **Sonntag, 23.04.2023** an weiteren Veranstaltungen teilzunehmen.

An ihrem 18.Geburtstag hat sich **Isabella Krone** einen Traum erfüllt und ist beim **Haspa Marathon Hamburg** bei strahlendem Sonnenschein ihren **ersten Marathon** gelaufen. Sehr glücklich und zufrieden kam sie nach 04:58:44 Std. ins Ziel. In ihrer AK WU20 errang sie den 10.Platz.  
Herzlichen Glückwunsch und nachträglich zum Geburtstag alles Gute!



Isabella Krone in Hamburg

Beim VIENNA City Marathon waren **Brigitte und Franc Apel (W/M60)** dabei. Sie starteten beim **Wiener Städtischen Halbmarathon**. Brigitte war nach 02:36:32 Std. – Franc nach 02:28:06 Std. im Ziel. Herzlichen Glückwunsch!



## **Bahn-Training im Mai 2023**

Wir bieten bis September ein wöchentliches Trainingsangebot an, das jeweils von unseren Übungsleiterinnen bzw. Übungsleitern angeleitet wird.

Das ist ein offenes Angebot, das man nutzen kann, aber nicht muss. Alle, die ein eigenes Training absolvieren möchten, können natürlich auch ihre eigenen Runden drehen. Alle sind herzlich willkommen!

Jeweils am ersten Dienstag eines Monats wird zusätzlich das Deutsche Sportabzeichen angeboten. Wie bisher findet das Bahn-Training jeden Dienstag von 18:00 bis 19:00 Uhr auf dem Sportplatz neben der Ahnatal-Schule Vellmar statt. Wir freuen uns, wenn die Möglichkeit zahlreich genutzt wird.

Das Angebot unserer Übungsleiterinnen und Übungsleiter im Mai ist nachfolgend aufgeführt. Der Plan für Juni und Juli folgt rechtzeitig.

Dienstag, den 09.05.2023 – Margita Fischer

Rumpfstabilitätstraining

Dienstag, den 16.05.2023 – Alicia Engel

Lauf- und Intervalltraining

Dienstag, den 23.05.2023 – Florian Engel

Lauf- und Intervalltraining

Dienstag, den 30.05.2023 – Alicia Engel

Lauf- und Intervalltraining

## **Terminkalender**

05.05.2023	18:00 Uhr	Ahnataler Abendvolkslauf 6.Lauf des NHC
13.05.2023	14:30 Uhr	Volkslauf Wolfhagen - 7, Lauf des NHC
20.05.2023	15:00 Uhr	Volkslauf Baunatal- 8.Lauf des NHC
27.05.2023	16:00 Uhr	Niedermeiserer Dorflauf – 9.Lauf des NHC

Sammelmeldung: [dieterslama@outlook.com](mailto:dieterslama@outlook.com)

## Stadtradeln der Stadt Vellmar im Zeitraum 18.Mai bis 07.Juni 2023

Die Laufgemeinschaft Vellmar e.V. hat wieder ein Team für das Stadtradeln Vellmar erstellt. Alle Mitglieder sind recht herzlich eingeladen daran teilzunehmen.

Die Fahrrad Touren können eingetragen werden.

Letztes Jahr hatten wir 19 Teilnehmer/innen. „Ich glaube da geht noch etwas!“

Einfach registrieren und dem Team **Laufgemeinschaft Vellmar** beitreten.

Startet für die Laufgemeinschaft Vellmar, das wäre doch etwas!

Link zur Anmeldung:

[https://www.stadtradeln.de/index.php?id=171&L=0&team\\_preselect=6199](https://www.stadtradeln.de/index.php?id=171&L=0&team_preselect=6199)

**Kette ölen und los geht's!**



Macht ein paar Bilder von eurer Tour und

sendet diese an Michael Schütze, [hausschuetze@gmail.com](mailto:hausschuetze@gmail.com)

## LGV- 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.

Bitte erscheint schon im Trainingsdress. Bekleidung und Sporttaschen können in der Halle und im Bereich der Übungsmatte abgelegt werden.

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](mailto: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.

Bitte achtet auf die aktuellen Corona Regeln!  
Sie bedeuten mehr Freiheiten und somit mehr Eigenverantwortung.

**Wir laufen bei jedem Wetter und zu jeder Jahreszeit!**

**mittwochs von 18.00 Uhr bis 19.00 Uhr**

**samstags von 15.00 Uhr bis 16.00 Uhr**

**sonntags zum Partnerlauf ab 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-Tel.: 01575 4247128 und beim 1.Vorsitzenden Michael Schütze  
Telef.: 0561/82 56 36 und im Internet unter [www.lgvellmar.de](http://www.lgvellmar.de)

## **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.

### **Komm 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).

**Neulinge bitte vorher anrufen unter 0177 6626058 (Fred Sippel)** oder tel. unter 01575 4247128 (Stefanie Knauff), denn aufgrund von Laufveranstaltungen wird das Training dann ausfallen. Generell wird bei jedem Wetter trainiert!

**Wir freuen uns auf dich!**