

33. Spreewald Triathlon 10.06.2023

Am Samstag zog es den **LGV-Läufer Werner Göbel** in Richtung Osten nach Lübben. Ausgehend vom Freizeitzentrum Briesensee fand dort der Triathlon statt.

Die Wassertemperatur im See betrug 22 Grad Celcius, so dass mit Ausnahme ab der Altersklasse 60 Neoprenverbot war. Für die älteren Jahrgänge war das von Vorteil. Neben der olympischen Distanz (**Schwimmen 1,5 km - Radfahren 42 km – Laufen 10 km**) wurden auch eine Mitteldistanz (2,2-84-20) und ein Schnuppertriathlon (05-19-5) angeboten. Der Radrundkurs über 42 km führte über viele kleine Ortschaften zum Ort Briesensee zurück in der Wechselzone am See und von dort aus auf die schwierig, sandige Laufstrecke, die zwei Mal um den See führte.

Werner erreichte nach Schwimmen, Radfahren und Laufen in 03:14:32 Std. das Ziel. Er konnte den **2.Platz seiner Altersklasse M65** nach Hause holen. Herzlichen Glückwunsch dem LGV-Triathleten!



Werner bei der Siegerehrung

Volkslauf Breidenbach 11.06.2023

In Breidenbach-Bebra erfolgte der 11. Lauf der NHC-Serie.



Gute Stimmung herrschte beim Lauf in Breidenbach

Name	AKP	AK	Zeit
5 km			
Sven Kühnel	3.	M30	00:21:52
Florije Hajzeraj	5.	W50	00:27:52
Heinz Neumann	3.	M70	00:30:41
Petra Keßler	8.	W50	00:33:08
9,8 km			
Philipp Speck	3.	M30	00:46:14
Torsten Jacobs	15.	M50	00:58:34
Sandra Jäschke	3.	W50	01:01:08
Ingrid Ostermann	2.	W60	01:05:43
18,8 km			
Florian Engel	1.	M30	01:25:26
Miriam Krüger	1.	W30	01:33:11
Alicia Engel	1.	W20	01:40:01
Birgit Kurzhals	5.	W50	01:51:49
Nadine Kupitz	2.	W20	02:09:43

52.Bartenwetzter Volkslauf Melsungen 17.06.2023

Die Ergebnisse vom 12. Lauf der Nordhessencup-Serie in Melsungen:

Name	AKP	AK	Zeit
5 km			
Trebing-Hild, Kevin	1.	M30	19:05:00
Krüger, Miriam	1.	W30	22:28:00
Becker, Tobias	6.	M30	23:00:00
Osman, Helmut	2.	M60	25:00:00
Kurzhaus, Birgit	1.	W50	25:57:00
Eberhardt, Julia	6.	W30	30:38:00
Neumann, Heinz	3.	M70	31:51:00
10 km			
Engel, Alicia	2.	W20	49:25:00
Wehmann, Julia	4.	W30	53:11:00
Ostermann, Ingrid	2.	W60	01:04:52
Neurath, Joachim	3.	M30	37:38:00
Meinecke, Steffen	4.	M30	37:49:00
Speck, Philipp	10.	M30	44:13:00
Sippel, Fred	3.	M60	50:34:00
20 km			
Jung, Christoph	7.	M50	01:39:45



Läuferinnen und Läufer der LGV in Melsungen

11. Höllenberglauf in Langenthal 18.06.2023

Trotz der großen Hitze ließen es sich die LGV Teilnehmer/-innen nicht nehmen, am **4. Lauf des Reinhardswaldcup** teilzunehmen. Die Runde führte 5 km bei sengender Sonne über das freie Feld. Trotzdem haben alle ein gutes Ergebnis erreicht.

Herausragend waren Stefanie Knauff und Manfred Ehring die jeweils den **1. Platz in der Gesamtwertung** bei den Walkern erreichten.

Walking / Nordic Walking 5 Km Frauen			
Name	Platz		Zeit
Stefanie Knauff	1.		39:40
Walking / Nordic Walking 5 Km Männer			
Manfred Ehring	1.		35:45
Stefan Vitt	5.		40:05
Laufen 5 Km			
Name	AKP	AK	Zeit
Sven Kühnel	3.	M30	21:08
Alexander Mix	5.	M50	23:08
Torsten Jacobs	7.	M50	26:23
Sandra Jäschke	3.	W50	28:58
Doris Vitt	4.	W50	30:11
Dieter Slama	3.	M60	30:13
Birgit Arndt-Rinke	2.	W60	35:23



Unter dem Zelt lässt sich die Hitze beim 4. Lauf im RWC ertragen



Die Sieger beim Höllenberglauf in Langenthal

Bernd sammelt weitere Marathons - Nr. 377 – 379 (Stand 27.04.2023)

Bericht von Bernd Neumann

Die Sammlung geht weiter. Nach dem verregneten Bugasee Marathon ging es nach 2 Wochen Pause am 15.4. weiter rund um die Externsteine (377). Diese Felsformationen sind eine herausragende Natursehenswürdigkeit und stehen unter Natur- und Kulturdenkmalschutz. Die Externsteine werden auch als "Kraftort" mit außergewöhnlichen geomantischen und spirituellen Eigenschaften beschrieben. Im Mittelalter war es auch eine sakrale Stätte. Nur am Veranstaltungstag öffnete der Himmel seine Schleusen und es gab einen weiteren Regenmarathon. Aber alle Starter kamen gut durch.

Nur 1 Woche später am 22.4. ging es nach Bad Wünnenberg ins Aabachtal (378). Hier stand ein Ultra (45,3 km) auf dem Programm. Die Strecke verlief vom Kurpark Bad Wünnenberg an einem kleinen See, Kinderspielpatz und einer Super-Mountainbike Downhill-Strecke entlang. Dahinter folgte die Strecke einem langen Barfußpfad. Weiter geht's an vielen Tiergehegen mit Rotwild, Damwild sowie Pferden und schottischen Hochlandrindern vorbei und dann aufwärts. Auf ca 900m mussten dann rund 50 Höhenmeter zum Aabachtal-Stausee überwunden werden. Der Trinkwassersee wurde auf flachem asphaltiertem und gesperrtem Weg umrundet mit vielen herrlichen Blicken auf den See. Dann ging es wieder runter zum Kurpark zu den Autos. Versorgen und dann in die nächste Runde und das dreimal. Bei herrlichsten Frühlingwetter säumten die Strecke auch viele Wanderer, Skater und Radfahrer.

Im April sollte dann noch ein 3. Lauf in die Sammlung kommen. Für Bernd wurde es eine neue Strecke die knapp 200 km von Vellmar entfernt ist. Es ging am 27.4. nach Ladbergen (379), eine Kleinstadt im Tecklenburger Land. Die Laufrunde von 8,5 km begann kurz vor der Stadt direkt auf den Jakobsweg (Pilgerweg). Dieser Pilgerweg führt von Osnabrück nach Münster und kommt so durch Ladbergen. Die Laufstrecke führt über den Lönsweg (Pilgerweg) und weiter zur Alten Wassermühle und dem historischen Gasthaus „Zur Post“ bis zum Friedenspark. Wir verließen hier den Jakobsweg und folgten dann einem Bach und in einer großen Runde durch den schattigen Wald kommen wir wieder an den Lönsweg. Diesmal hatte uns der Wettergott lieb. Trocken und warm konnte Bernd so seinen 379. Lauf beenden.

Im Mai ging das Sammeln weiter.



Externsteine in Horn-Bad Meinberg (Nordrhein-Westfalen)

Ehrungen beim Laufftreff am 24.06.2023

Zum zweiten Mal wurde nach dem Laufftreff vom 1. Vorsitzenden Michael Schütze Ehrungen durchgeführt. Aus Erfurt kamen **Elke** und **Wilfried Gaide** angereist, um von Michael für 40jährige Vereinsmitgliedschaft ein Präsent entgegenzunehmen. Eine nicht so lange Anfahrt hatte **Sabine Lotz** aus Kassel, um für 25-jährige Mitgliedschaft geehrt zu werden. Im Anschluss wurde noch neben Sekt und alkoholfreien Getränken noch ein wenig mit den allen Lauffreffteilnehmern geredet.



Elke freut sich für 40-Jahre LGV



Sabine wird für 25-Jahre Mitgliedschaft geehrt

Terminkalender

01.07.2023	09:30 Uhr	Laufftreff vorverlegt
02.07.2023	09:00 Uhr	Volkslauf Breuna – Hauptlauf -14.Lauf des NHC
16.07.2023	09:00 Uhr	Wehlheider Volkslauf – 15.Lauf des NHC
30.07.2023	09:00 Uhr	Großsporthalle/ Foyer – Helfer/Einweisung
13.08.2023	09:30 Uhr	Herkules Walk und Lauf
20.08.2023	14:00 Uhr	Grillfest an der Grillhütte Obervellmar (Einladung folgt)

Bahn-Training für Juli 2023

Die LGV bietet bis September ein wöchentliches Trainingsangebot auf der Bahn an, das jeweils von den 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 (ASV) statt.

Wir freuen uns, wenn die Möglichkeit zahlreich genutzt wird.

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

Dienstag, den 04.07.2023 – Michael Schütze / DSA-Team

Lauf- und Intervalltraining / Deutsches Sportabzeichen

Dienstag, den 11.07.2023 – Florian Engel

Lauf- und Intervalltraining

Dienstag, den 18.07.2023 – Alicia Engel

Lauf- und Intervalltraining

Dienstag, den 25.07.2023 – Margita Fischer

Rumpfstabilitätstraining

Hochsommer beim Lauftreff

Wie in der letzten Mitgliederversammlung besprochen, möchten wir die nächsten Wochen der Hitze aus dem Weg laufen. Da es in den nächsten Wochen sehr heiß werden soll, möchten wir unseren Lauftreff jeweils im Juli **samstags um 09:30 Uhr starten. Walken, Laufen ist gesund. Kein Zweifel.**

Hier ein paar Regeln für das Walken und Laufen bei hohen Temperaturen:

Viel trinken, Training reduzieren, schattige Laufstrecke wählen, Kopf schützen, morgens oder abends laufen, Ozonwerte beachten, Sonnenschutz auftragen, kühl duschen, leichte Kleidung, Warnsignale vom Körper ernst nehmen.

Es betrifft folgende Termine:

Samstag, den 01.07.2023, Start um 09:30 Uhr

Samstag, den 08.07.2023, Start um 09:30 Uhr

Samstag, den 15.07.2023, Start um 09:30 Uhr

Samstag, den 22.07.2023, Start um 09:30 Uhr

Samstag, den 29.07.2023, Start um 09:30 Uhr

Habt bitte Verständnis dafür und unterstützt die Maßnahme.

Orga- und Helfer-Team - Einweisung am Sonntag, den 30.07.2023

Nun ist es wieder so weit. Der 4.Ahnepark- Lauf steht auf dem Programm.
Ohne Helfer/-innen kein Ahnepark Lauf!

Damit wir gut vorbereitet sind, wollen wir uns am Sonntag, dem 30.07.2023 um 09:00Uhr/ 09:30 Uhr treffen. Um 09:00 Uhr ist das Orga- Team an der Reihe. Danach können die Helfer/-innen dazukommen.

Orga- Team:

Leitung/ Ehrungen:	Michael Schütze/ Gerhard Klingelhöfer
Wettkampfbüro/ Urkunden:	Dieter Slama/ Sandra Jäschke
Race Result Platz:	Jannik Schütze/ David Schütze
Race Result Support:	Torsten Jacobs/ Markus Otto
Ausgabe Startnummern:	Doris Schütze/ Monika Jacob
Photographen:	Photoclub Vellmar
Internet/ Bilder einstellen:	Karl Michel
Verpflegung Halle:	Ute Michel/ Tatjana Otto
Verpflegung Platz:	Stefanie Knauff/ Heidi Trube
Strecke/ Fahrradbegleiter:	Bernd Neumann/ Burghard Engel
Stadion/ Sprecher/ Start u. Ziel:	Thomas Berninger/ Florian Engel/ Arnulf Rettberg

Für die Bereiche werden unterschiedlich viele Helfer/ innen benötigt. Bitte spricht die Verantwortlichen an. Jeder kann unterstützen nach seinen Möglichkeiten. Auch hier ist zielführend, sich in der Gruppe abzusprechen.

Wir benötigen für den 4.Ahnepark Lauf (**Freitag, den 08.09.2023**) natürlich wieder mal euren leckeren Kuchen. Bitte keine Sahne/ Milch verarbeiten, Kuchen bitte nicht schneiden, Danke!

Am Freitag starten die Vorbereitungen um ca.10:00 Uhr.
Der Abbau beginnt um ca. 22:30 Uhr.

Viele Hände, schnelles Ende! So könnte das Motto lauten.
Laufende Grüße, auf eine schöne Veranstaltung!

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 Lauffreitag 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

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 (im Juli schon ab 9.30 Uhr bis 10.30 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

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!