

## 41. Wehlheider Volkslauf 16.07.2023

Start und Ziel zum **15.Lauf der Nordhessencup-Serie** in Kassel-Wehlheiden war die Buchenau-Kampfbahn. Erfolgreich waren über die 5 km-, 10 km- und 17,5 km Strecken dabei:

Name	AKP	AK	Zeit
<b>5 km</b>			
Kevin Trebing-Hild	2.	M35	18:46
Gunther Dieterich	2.	M60	23:58
Marcus Otto	9.	M50	25:24
Kerstin Vienna	1.	W40	26:35
Sandra Nölker	2.	W30	27:24
Heinz Neumann	2.	M70	28:53
Petra Keßler	4.	W55	30:24
<b>10 km</b>			
Steffen Meinecke	3.	M30	38:24
Volkmar Kohkemper	3.	M50	43:22
Alexander Mix	4.	M50	44:59
Fred Sippel	2.	M60	49:53
Birgit Kurzhals	2.	W50	50:01
Ingrid Ostermann	1.	W65	01:02:02
<b>17,6 km</b>			
Julia Wehmann	2.	W30	01:33:56
Helmut Osman	4.	M65	01:39:52
Nadine Kupitz	2.	W20	01:49:43



Erfolgreiche LGV in Wehlheden

## Terminkalender

30.07.2023	09:00 /09:30Uhr	Großsporthalle/ Foyer – Helfer/Einweisung
05.08.2023	09:30 Uhr	Lauftreff
12.08.2023	09:30 Uhr	Lauftreff
13.08.2023	09:30 Uhr	Herkules- Walk und -Lauf
19.08.2023	09:30 Uhr	Lauftreff
20.08.2023	13:00 Uhr	Grillfest an der Grillhütte Obervellmar
26.08.2023	09:30 Uhr	Lauftreff

### 13. Tierparklauf im Tierpark Sababurg 16.07.2023

Auch beim Tierparklauf zum **5.und letzten Lauf** im **Reinhardswald Cup** wurden von unseren Läuferinnen und Läufern erfolgreiche Altersklassen-Platzierungen erreicht. **Alicia Engel** war auf den 5 Km die **3. schnellste Frau** und **Miriam Krüger** auf den 10 Km die **schnellste Frau**. Bei den 5 Km Nordic Walking erreichten **Silke Ponndorf-Rothe** und **Manfred Ehring jeweils Platz 3 der Frauen und Männer**. Den erfolgreichen Cup- Teilnehmerinnen und Teilnehmer herzlichen Glückwunsch!



Tierparklauf Sababurg



Start zum Halbmarathon: Sandra, Christoph und Silvia

Name	AKP	AK	Zeit
<b>5 km Nordic Walking</b>			
Manfred Ehring	2.	M60	35:07
Silke Ponndorf-Rothe	3.	W50	39:00
Stefan Vitt	3.	M50	40:08
Stefanie Knauff	4.	W50	40:25
<b>5 km</b>			
Sven Kühnel	5.	M30	21:39
Alicia Engel	2.	W20	23:08
Torsten Jacobs	4.	M50	26:36
Margita Fischer	2.	W50	29:10
Doris Vitt	3.	W50	29:40
Tatjana Otto	5.	W50	30:07
Dieter Slama	4.	M60	30:23
Birgit Arndt-Rinke	2.	W60	34:46
<b>10 km</b>			
Miriam Krüger	1.	W30	46:57
<b>Halbmarathon</b>			
Christoph Jung	7.	M50	01:56:13
Sandra Jäschke	5.	W50	02:22:06
Silvia Graf	6.	W50	02:31:20

**Zeit zum Grillen** bei der Laufgemeinschaft Vellmar

**Sonntag, 20. August 2023, um  
13:00 Uhr in der Grillhütte Obervellmar**

Alle Vereinsmitglieder der Laufgemeinschaft Vellmar e.V. sind mit ihren Familien herzlich zu einem geselligen Grillnachmittag eingeladen.

**Ganz wichtig!**

Um die Umwelt und unsere Vereinskasse zu schonen, werden alle gebeten, ihre Teller, Bestecke und Tassen selbst mitzubringen. Außerdem werden fleißige Helfer\*innen gesucht, die einen leckeren Salat, Nachtisch oder Kuchen für das Buffet spendieren – wir profitieren alle davon.

Um den Bedarf an Bratwürsten und Steaks kalkulieren zu können, gebt bitte die **Anmeldung mit Essenswunsch** bis **Mittwoch, den 16. August 2023**, bei Michael Schütze per **E-Mail: [hausschuetze@gmail.com](mailto:hausschuetze@gmail.com)** oder **beim Laufftreff** ab!

Für unser Grillfest suchen wir noch ein/ zwei Grillmeister/innen.

Unser Grillgut beziehen wir von der Fleischerei Schomberg, Niedervellmar, die Getränke bekommen wir von Getränke Kuhn, Vellmar.

**LGV-Vereinsfahrt 2024 nach Dresden**

und Teilnahme am Oberelbe-Marathon

mit einem umfangreichen Streckenangebot von 5km bis hin zum Marathon

Unsere Vereinsfahrt im Jahr 2024 von Samstag, 27.April, bis Montag, 29.April 2024 soll uns nach Dresden führen. Leider sind die Kosten für Bus/ Hotel und den kulturellen Anteil gestiegen. Kalkuliert ist die Fahrt für 40 Mitglieder/innen. Die Kosten belaufen sich im Doppelzimmer auf 190€ pro Person, im Einzelzimmer 230€.

Wer gerne mitfahren möchte, kann sich jetzt schon bei Michael Schütze ([hausschuetze@gmail.com](mailto:hausschuetze@gmail.com)) anmelden. Bezahlt wird erst im Januar 2024!

Alle Informationen unter: <https://www.oberelbe-marathon.de/>

## Marathon-Statistik vom 100 MC Juli 2023

Der neue Marathon/Ultra-Statistik vom 100 Marathonclub Deutschland (100MC) ist veröffentlicht und 5 Mitglieder der LG Vellmar sind wieder dabei.

In Deutschland gibt es rund 600 Frauen und Männer, die über 100 Marathons bzw. Ultras gelaufen sind. Nicht alle sind Vereinsmitglied im 100 MC. Erfasst sind 503 Personen, die ihre Läufe gemeldet haben.

In den letzten 2 Jahren hat sich die Anzahl, trotz Corona, um rund 20 % an neuen Teilnehmern erhöht, die die Hürde von 100 überschritten haben. Heute sind 478 Frauen und Männer in der Statistik (+100) erfasst. Auch die Anzahl der gelaufenen Marathons/Ultras hat sich auf über 151.000 erhöht.

Von der Laufgemeinschaft Vellmar sind 5 Personen auch Mitglied im 100 MC. Sie haben folglich über 100 Marathons/Ultras gelaufen.

Folgende LGV-Mitglieder sind platziert:

111. Platz	Bernd Neumann	387 Läufe
240. Platz	Dieter Reich	211 Läufe
272. Platz	Peter Orth	185 Läufe (*05.07.1940 - gestorben 25.06.2023)
361. Platz	Manfred Opl	136 Läufe
378. Platz	Andreas Walendy	131 Läufe

Führend in der Liste ist der Hamburger Christian Hottas mit 3.210 Zählern.

An Platz 2 ist die 83-jährige Sigrid Eichner und führende Frau mit 2.332 M/U.

In Deutschland gibt es 18 Personen die schon über 1.000 Marathons/Ultras gelaufen sind.

Unsere Vereinsmitglieder haben meist an kleinen Veranstaltungen innerhalb von Deutschland teilgenommen. Sie zählen alle für die Statistiken im 100 Marathonclub Deutschland und für die Weltrangliste. Einige Starts sind z.B. in Kassel Bugasee, Fuldapromenade, Calden Lindenrondell, Salzgitter See, Südsee Braunschweig, Externsteine, Kölsche Variété, Brühl Schlosspark, Ladbergen, Bad Lippspringe im Heilwald, Lippesee bei Paderborn und den Aabachtal Ultra.

Es wird fleißig weiter gesammelt.

## Vorschau auf den 4. Ahnepark Lauf der Laufgemeinschaft Vellmar

Die Vorbereitung fangen an zu laufen: wir treffen uns, um ein paar Dinge klären.

Das Banner für den Ahnepark Lauf ist gedruckt und wurde schon einmal beim Laufftreff zur Probe präsentiert. Die Helfer/innen stehen hoffentlich bereit, so dass wir eine schöne sportliche Veranstaltung in Vellmar präsentieren dürfen.

**Am Sonntag, den 30.07.2023** findet um **09:00 Uhr** eine kurze Einweisung für das Orga-Team statt. Um **09:30 Uhr** sollen die Helfer/ innen dazu kommen.

Dieses Jahr werden wir das Walking und Nordic Walking Wettbewerbe auf Initiative von Steffi trennen. Es wird nochmal Werbung dafür gemacht werden. Natürlich wünschen wir uns das sich Walker und Nordic Walker in Vellmar treffen. Pokale und Medaillen stehen bereit.

Unsere **Anmeldung** für die Veranstaltung am **Freitag, den 08. September 2023** öffnet am **31.07.2023** auf dem Race Result Portal: <https://my.raceresult.com/217007/>



Die LGV freut sich auf viele Teilnehmer\*innen

## **LGV- Fitness-Training**

**Schulferien vom 24.Juli 2023 bis 04.September 2023**

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 (im August von 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](http://www.lgvellmar.de)

## **Hochsommer beim Laufftreff – Der Hitze Davonlaufen Teil II**

Da es in den nächsten Wochen weithin sehr heiß werden soll, möchten wir unseren Laufftreff auch im Monat August jeweils am **Samstag 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 vier Termine:

Samstag, den 05.08.2023, Start um 09:30 Uhr

Samstag, den 12.08.2023, Start um 09:30 Uhr

Samstag, den 19.08.2023, Start um 09:30 Uhr

Samstag, den 26.08.2023, Start um 09:30 Uhr

Habt bitte Verständnis dafür und unterstützt die Maßnahme.  
Komm - Lauf mit!

Laufgemeinschaft Vellmar

## **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!**