

Prüfung zur Übungsleiterin

Während des Bahn-Training legte **Nicole Lotze** (geb. Fietkau) die Prüfung zur Übungsleiterin am 12.09.2023 ab. Mit ihrer Laufkollegin Anna Geselle vom PSV Balhorn bestanden sie die praktische Prüfung für die C-Lizenz. Nicole und Anna hatten ein großartiges Programm vorbereitet, dass anstrengend, aber viel Spaß gemacht hat. Beide bestanden die Prüfung mit Bravour. Sie bedankten sich für den Einsatz und die Unterstützung der LGV, sowie bei der Prüferin vom HLV.



Herzlichen Glückwunsch!

2. LSG-Waldauer-Wiesen-Lauf 22.09.2023

Der Nachholtermin zum 13.Lauf der Nordhessencup-Serie startete am Freitagabend. Auf den Waldauer Wiesen starteten die LGV mit:

Vorname	Nachname	AK	AKPL	Zeit
5 km Lauf				
Sven	Kühnel	M35	2	00:22:27
Kerstin	Vienna	W40	1	00:26:42
Julia	Eberhardt	W30	2	00:30:29
Birgit	Arndt-Rinke	W65	3	00:34:49
9,5 km Lauf				
Joachim	Neurath	M30	3	00:32:56
Steffen	Meinecke	M30	4	00:34:30
Tobias	Becker	M30	5	00:41:02
Philipp	Speck	M35	6	00:40:06
Birgit	Kurzhals	W50	1	00:44:05
Torsten	Jacobs	M50	6	00:46:27
18 klm				
Marcus	Otto	M50	5	01:43:18



Start zum Waldauer-Wiesen-Lauf

Stadtradeln 2023 – Radeln für ein gutes Klima

Die Stadt Vellmar rief wieder zum Stadtradeln für 21 Tage auf. Mit einem Team von 41 aktiven Radler/innen war die LGV dabei. Sie erreichten eine gewaltige Zahl von insgesamt 590 Fahrten, 10.103 km, 1.636,7 km CO2 und gewannen dadurch den ersten Platz! Die Laufgemeinschaft Vellmar kann auch Radeln!

Am Samstag, den 23.09.2023 fand nun die Siegerehrung im Gasthaus Henze statt. Alle Teilnehmer trafen sich am Festplatz. Nachdem Hansi Trust (Erster Stadtrat) alle begrüßt hatte, radelten alle eine kleine Runde durch die Stadt Vellmar. Die neuen Fahrrad Schnellwege wurden vorgestellt.

Beim Gasthaus Henze erwartete uns schon Claudia Buche, die seitens der Stadt Vellmar das Stadtradeln organisiert hat. Durch Anett und Ralf Ulrich vom Gasthaus Henze wurden alle wie gewohnt gut bewirtet.

Eine gelungene Veranstaltung. Allen Organisatoren herzlichen Dank.



Den Teilnehmer*innen der Laufgemeinschaft Vellmar „Ihr seid gut geradelt!“.

Terminkalender

03.10.2023	08:30 Uhr	Herbstwanderung – Festplatz Vellmar
15.10.2023	09:30 Uhr	Halb - und Viertelmarathon am Lindenrondell
04.11.2023	17:00 Uhr	Abschlussveranstaltung Nordhessencup Wolfhagen-Niederelungen

Bernd sammelt weitere Marathons Nr. 392 – 395

Im Monat August 2023 ist **Bernd Neumann** viermal in NRW gestartet.

Die **Nr. 392** ging es nach Bad Lippspringe. Am 20. Mai gab es hier die Premiere und aller Teilnehmer*Innen waren vollen Lobes über die schöne Strecke. Auch die 2. Auflage war bei schönem Wetter wieder der Rundkurs durch den Heilwald, der an die Kurstadt Bad Lippspringe grenzt. Der Start und Zielpunkt sind besonders schön durch die Fischerhütte und den schönen Figuren rund um den kleinen Teich.

Die **Nr. 393** führte der Weg mal wieder nach Köln zum 158. Kölsche Variété Marathon. Manfred Steckel der an der Uni Köln Dozent ist und den Laufftreff dort leitet, hat den Marathon zum 158. Mal veranstaltet. Eine schöne Strecke die im Süden durch die Rodenkirchener Brücke und im Norden durch die Deutzer Brücke die Runde begrenzt. Der ruhige Teil ist die grüne Lunge von Köln, die rechtsseitig liegenden Rheinauen. Die andere Seite ist das geschäftige Köln mit den Kranhäusern.

Die **Nr. 394**, nur 2 Tage später, ging es auf die Balkantrasse bei Leverkusen. Einen Tag nach Köln war Bernd dort, wo der Brühler Schlosspark Marathon stattfindet, und hat sich die 2 Weltkulturerbe-Schlösser Falkenlust und Augustusburg angesehen. Dann kam eine neue Strecke in die Sammlung. In Leverkusen-Opladen befindet sich am Bahnhof der Start des ehemaligen Balkanexpress auf der Balkantrasse. Heute ist sie ein Rad- und Fußweg. Wir starten am Bahnhof und nach 1,8km verlassen wir die Trasse und laufen durch das wellige bergische Land am Ölbach entlang. Am Künstlerhof Woodwork geht es am ehemaligen Bahnhof Grund auf die Trasse. Der folgen wir nun vorbei an den ehemaligen Haltepunkten, bis wir wieder am Start sind. Nun noch eine Schleife über den Parkplatz und auf in die nächste Runde.

Die **Nr. 395**: Weiter ging es zum Rande des Truppenübungsplatzes Senne an die Emsquelle. Es mussten 6 Runden durch die herrlich blühende Heidelandschaft bewältigt werden. Achtung, es gibt einige Wurzelwege, also Füße heben! Die Ems die hier im sandigen Boden ein Rinnsal ist, erreicht nach 371 km die Nordsee. Neben der Besenheide konnte man auch Brombeeren und Heidelbeeren (Blaubeeren) bewundern. Wie sagte ein Teilnehmer, " die Heidelandschaft ist hier viel schöner als die Lüneburger Heide", da hier mit den Bäumen und Sträuchern viel mehr Abwechslung ist.

Das waren die Marathonläufe im August. Die Sammlung ging im September weiter.

Halb- und Viertelmarathon am Lindenrondell

Am Sonntag, dem **15.10.2023**, findet unser Halb- und Viertelmarathon am Lindenrondell statt.

Der Halb- und Viertelmarathon kann gewalkt oder gelaufen werden.

Jedes Vereinsmitglied ist herzlich eingeladen. Die Anmeldung und die Ausgabe der Startnummern sind **ab 09:30 Uhr** vorgesehen.

Wir wollen um 10:00 Uhr unsere Wettbewerbe starten.

Der Halbmarathon (Walken) kann in Absprache mit Dieter auch schon früher eigenständig gestartet werden.

Bitte kurze Info an Dieter Slama (dieterslama@outlook.com).

Über eine Kuchenspende und eine Kanne Kaffee würden wir uns freuen.

Kaltgetränke werden durch den Verein bereitgestellt.

Die Strecke ist mit Sägespäne abgestreut.

Für den Halbmarathon müssen 4 große und eine kleine Runde bewältigt werden, für den Viertelmarathon drei kleine Runden.

Link alltrails:

<https://www.alltrails.com/explore/map/karte--33684?u=m>

Oder einfach vorbeikommen und einen gemütlichen Vormittag verbringen.

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

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

07. Oktober 2023 letzter Lauftreff um 9.30 Uhr bis 10:30 Uhr

14. Oktober 2023 dann wieder um 15:00 Uhr – 16:00 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-Tel.: 01575 4247128 und beim 1.Vorsitzenden Michael Schütze
Telef.: 0561/82 56 36 und im Internet unter www.lgvellmar.de

Bad Wolf Dirt Run im Knüllwald-Remsfeld am 16.09.2023

Der Bad Wolf Dirt Run steht für Natur, Abenteuer und dem Austesten von physischen Grenzen, an die viele der Teilnehmer während des Laufs auch stoßen werden. Damit ist der Bad Wolf Dirt Run garantiert nichts für zarte Gemüter aber umso mehr für echte Action-Junkies.

Der Wald hat wieder mal gerufen: Bad Wolf Dirt Run im beschaulichen Knüllwald. Bei bestem Wetter versammelten sich wieder hunderte an Startern auf dem Gelände des Männerspielplatzes im Knüllwald.

Auch die **Mud Buddies** waren wieder wie jedes Jahr dabei. Dieses Mal stellten die Schlammfreunde 4 Läufer*innen: **Sandy Jäschke, Tatjana Otto, Nicole Lotze** und den "Schleifer" **Fred Sippel**.

9 Km gab es zu bewältigen, die gespickt waren mit Hindernissen und viel unwegsamem Pfaden. Viel Matsch, viele Höhenmeter und dazu noch die erbarmungslose Sonne an diesem Tag. Doch all das tat dem Spaß und der sportlichen Herausforderung keinen Abbruch. Im Gegenteil: Schlamm, dreckiges Wasser und Hindernisse, das ist das Szenario, das die Mud Buddies lieben.

Nach 1 Stunde 45 Minuten kamen alle Vier voller Glücksgefühle im Ziel an und blickten schon verheißungsvoll auf 2024. Die Mud Buddies werden da sein!



Die „Schlammfreunde“

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).

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!