

Laufen im Dunkeln, sehen und gesehen werden

Beim Lauftreff der LGV begann die Winterzeit 2023/2024. Mittwochs sollten wieder einige Punkte beachtet werden:

Tragt bitte helle reflektierende Kleidung. Stirnlampen bieten einen hohen Leucht-Komfort. Die hellen Lichter können aber auch Mitläufer und Mitläuferinnen blenden. Stimmt euch in der Gruppe ab. Der Einsatz von Stirnlampen sollte der Gegebenheit angepasst werden.

Achtet beim Kreisverkehr auf die Autos, Autos sind stärker als wir Menschen. Wir begannen mit unseren Winterlaufstrecken. Diese lassen sich im Dunkeln besser laufen. Die Wege sind meist gut befestigt und haben Beleuchtung.

An die Autofahrer:

Bitte verlasst nach dem Laufen nicht so schnell den Parkplatz. Es könnten sich noch Walking- und Laufgruppen auf dem Weg befinden.

Achtet bei auf der Hin- und Rückfahrt zum Lauftreff auf die Geschwindigkeits-Beschränkung. Wir möchten Vorbild sein - deshalb fahrt bitte langsam und rücksichtsvoll. Auf der Hans-Neusel-Straße und der Hamburger Straße gilt Tempo 30!

Tee-Köche*innen gesucht!

Wir suchen für die kalten Monate noch Teeaufbereiter*innen.

Das Ganze ist kein Hexenwerk, einen Bottich mit Teepulver füllen und Heißwasser darauf, fertig. Becher und Tee mit zum Lauftreff bringen. Für den Monat sind es 8 Termine oder ihr macht es zu zweit und wechselt euch ab.

Wäre schön, wenn wir das hinbekommen würden!

Der Vorstand der LGV

Terminkalender

04.11.2023	16:00 Uhr	Abschlussveranstaltung im NHC Wolfh.-Niederelungen
05.11.2023	09:00 Uhr	Winterlaufserie Ahnatal 1.Lauf (Dieter Slama)
19.11.2023	09:30 Uhr	Herkules Bergwalk- und -Lauf (Alicia Engel)
03.12.2023	09:00 Uhr	Winterlaufserie Ahnatal 2.Lauf
17.12.2023	15:00 Uhr	Weihnachtsfeier Bürgerhaus Vellmar-West Wir freuen uns auf leckere Kuchenspenden!

Letzte Meldung 29.11.2023

Beim Mainova Frankfurt Marathon erreichte Miriam Krüger M35 nach 03.42:03 Std. das Ziel. Herzlichen Glückwunsch!

Bernd Neumann hat den 400. Marathon/Ultra gefinisht

Angefangen hat alles mit dem **Berlin Marathon 1988**. Da hatte Bernd seinen ersten Marathon in 3:47:43 Std. gefinisht hat. Damals gab es noch keine Nettozeitmessung. So dauerte es über 7 Minuten, bis man die Startmatte überquerte. Im folgenden Jahr folgten dann Hamburg und Frankfurt. Damals wurde noch nicht gesammelt, sondern die Zeiten mussten besser werden. Der absolute Tag war dann 1991 in Hannover mit 3:13:28Std. Es wurde dann immer mehr. Im März 2009 folgte der 50. auf Malta. Im Oktober 2011 kam eines der High-Lights der noch jungen Sammlung mit dem Niagara Falls Marathon dazu. Der 150. Marathon war der Rennsteig-Marathon im Mai 2014. Die Nr. 200 war Heiligabend 2016 in Northeim. Der 250te folgte dann in Köln Oktober 2018. Der 300te war im Dezember 2020 in der Flora-Westfalica in Rheda-Wiedenbrück. Der 350te war in Kassel um die Buga-Seen im März 2022. Nun kam die nächste magische Zahl von 400 am 28.10.2023 um den Lippensee bei Paderborn. Begleitet von 30 Runnern, die auch wie Bernd Marathons sammeln. Wie es weiter geht bestimmt der Körper.

Die Sammlung von Bernd: weitere Marathons Nr. 399 + 400

Die Sammlung ging weiter. Im Monat September startete Bernd zweimal.

Die **Nr. 399** führte Bernd in den Habichtswald. Dort fand am 14. Oktober ein Ultra-Marathon über 45,6 km statt. Vom Fernsehturm führte die Strecke runter bis kurz vor dem Ort Dörnberg und dann am Waldrand entlang vorbei an der Burgruine Igelsburg und dem ehemaligen Gasthaus Silbersee. Dann folgte der lange Anstieg über die Kastanienallee bis zurück zum Parkplatz am Fernsehturm. Diese Strecke mal 4 ergab den Ultra.

Die **Nr. 400** führte Bernd mal wieder an den Lippensee nach Paderborn. Hier wurde er auf der Seemrundung von 30 Lauffreunden und Lauffreundinnen begleitet. Zur Überraschung gab es einen großen Pokal, eine Urkunde vom 100 Marathonclub Deutschland, sowie viele andere Präsente von den Teilnehmern.



Bernd mit Pokal umgeben von Lauffreunden

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 um 18.00 Uhr

samstags um 15:00 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

Ehrungen beim Lauftreff

Am Samstag, den 28.10.2023, feierten wir unseren **350.000 Teilnehmer** beim Lauftreff, eine stolze Zahl. Im Zieleinlauf: 349.999 Michael Eichel, 350.000 Ernst-Werner Magdanz und 350.001 Ria Held.

Weiterhin wurden **Präsente vom Stadtradeln** den LGV-Teilnehmern*innen übergeben, die beim Vellmarer Stadtradeln Platz 1 mit 10.103 km erreichten

Vom Wetter hatten wir wieder mal Glück, genau zum Lauftreff schien die Sonne. Das haben wir uns verdient.

Danke, dass ihr so zahlreich erschienen seid, immer wieder schön!



1.Vors.der LGV Michael, Ernst-Werner, Ria und LGV-Lauftreffleiterin



Präsente für das Stadtradeln

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!