

48.Winterlaufserie Ahnatal 03.12.2023

Diesmal hatte der 2.Lauf der Winterlaufserie 2023/2024 seinen Ruf verdient. Bei Temperaturen unter null Grad Celsius waren 23 Läuferinnen und Läufer der LGV auf der 5- und 10 km Strecke unterwegs. Mit hervorragenden Ergebnissen hatten sich gemeldet:

Vorname	Nachname	AK	AKPL	Zeit
5 KM				
Matti	Graf	M5	11	00:26:08
Peter	Spiekermann	M60	3	00:27:12
Helmut	Osman	M60	5	00:28:54
Doris	Vitt	W50	1	00:29:24
Corinna	Graf	W40	4	00:29:39
Heike	Engel	W50	3	00:31:17
Petra	Keßler	W50	4	00:32:22
Ingrid	Ostermann	W60	1	00:33:19
10 KM				
Joachim	Neurath	M30	1	00:39:33
Markus	Laudon	M50	2	00:47:48
Miriam	Krüger	W30	2	00:49:51
Gerhard	Klingelhöfer	M60	1	00:52:04
Alicia	Engel	W20	1	00:53:00
Manfred	Opl	M60	2	00:53:03
Kerstin	Vienna	W40	2	00:53:03
Gunther	Dietrich	M60	3	00:55:13
Thorsten	Gerstenecker	M40	12	00:55:46
Birgit	Kurzhaus	W50	5	00:56:36
Forije	Hajzeraj	W50	6	00:56:39
Torsten	Jacobs	M50	6	00:56:41
Silvia	Graf	W50	8	01:04:42
Silvia	Ciuffreda	W50	9	01:06:58
Peter	Rode	M70	3	01:10:54



Die LGV vor dem 2. Lauf der Winterlaufserie in Ahnatal

Terminkalender

17.12.2023	15:00 Uhr	Weihnachtsfeier Bürgerhaus Vellmar-West Wir freuen uns auf leckere Kuchenspenden!
23.12.2023	15:00 Uhr	Lauftreff (Stefanie Knauff)
24.12.2023	09:30 Uhr	Herkules Berglauf -Kreisel an der Hamburger Str. Florian Engel
30.12.2023	15:00Uhr	Lauftreff (Stefanie Knauff)

Bernd Neumann sammelt weitere Marathons von Nr. 401 - 404



Im Monat November ist Bernd viermal gestartet.

Die **401** führte Bernd mal wieder zu Sylke Kuhn an die Bugaseen in Kassel. Bei rund 10 Grad wurden nach einem Auftaktstück 10 Runden um die Bugaseen gelaufen. Die Runde führt außen um den großen Bugasee, vorbei an der Seglergemeinschaft und dem Volleyballfeld. In Höhe der Insel steht die ArsNatura Rokokobank. Kurz vor der Leland's Brücke (Auebadbrücke) geht es zwischen Fulda und Bugasee zurück zum Parkplatz. Da stehen unsere Autos und man kann sich hier versorgen. Dann geht es weiter Runde um Runde bis nach 10 Runden die Marathonstrecke vollendet ist.

402 führte Bernd mal wieder nach Salzgitter Bad, wo in der Nähe des dortigen Thermalbades der Terrainkurweg 10-mal zu bewältigen ist. Hier wurden dann auch schon über 500 Höhenmeter gesammelt. Der Rundkurs führte durch ein hügeliges Waldgebiet, wobei man den Golfplatz streifte und viele Kunstwerke unterwegs bestaunen durfte. Durch den Regen der Vortage wurde es eine rutschige matschige Angelegenheit und von oben gab es auch noch was Feuchtes zusätzlich.

403 führte Bernd an einen neuen Startort, zur BayArena nach Leverkusen. Hier veranstaltet Detlef Klatt den BayArena Marathon. Gestartet wurde an der Tannenbergsstraße und dann in einer Runde um die Bayer 04 Sportanlagen zur Dhünn. Der 40km lange Fluss mündet in der Nähe in die Wupper. Wir begleiten ihn ein Stück bis nach Alkenrath. Vorher kommen wir am mächtigen Stadion der BayArena vom Bundesligisten Bayer 04 Leverkusen vorbei. Unter mehreren Brücken hindurch folgen wir der Dhünn, die heute ein sehr wasserreicher Fluss ist, bis zum Sportplatz in Alkenrath. Hier laufen wir ein Dreieck und es geht neben der Dhünn zurück bis zum Stadion. Jetzt heißt es das Stadion umrunden bis zu unserem Startplatz. Die Strecke sind 7 Runden á 5,66 km plus Wendepunktrunde von 2,8 km = 42,42km.

404 führte Bernd mal wieder an den Salzgitter See. Die Nacht vorher hatte es geschneit und den Salzgittersee in ein Winterparadies verwandelt. Die Laufstrecke beginnt an der Eissporthalle und verläuft in Uhrzeigerrichtung um den See. Es geht zwischen Fuhse und See nach Norden bis zum schönen Cafe del Lago, wo das große Segelschiff auf Land steht. Dann an der Reppnerschen Bucht entlang, vorbei am Abenteuerspielplatz und der DLRG-Station. Kurz vor der Südspitze geht es über ein kleines Brückchen und vorbei am Regattaturm zurück zum Parkplatz. Nach 8 Runden bei null Grad mit kurzem Sonnenschein ist auch der 404. Marathon geschafft.

Die Sammlung geht im Dezember 2023 weiter.

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

Letzte Meldung

**Das Fitness-Training am Donnerstag, dem 21.12.2023 fällt aus!
Start in das neue Jahr ist der 18. Januar 2024.**

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.

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

DLV Laufabzeichen 2023

Im 3. und 4. Quartal ließen sich zahlreiche Lauftreff-Teilnehmer/-innen ihre Ausdauer in Form von Lauf- und Walkingabzeichen bestätigen.

Die LG Vellmar gratuliert zum Bestehen der jeweiligen Abzeichen-Stufe.

15 Minuten laufen

Brigitte Apel, Franc Apel, Birgit Arndt-Rinke, Manfred Ehring, Ingrid Evers, Carsten Hammer, Sandra Jäschke, Matthias Kirst, Gerhard Klingelhöfer, Finley Kunz, Nicole Lotze, Sandra Nölker, Nina Anita Nuhovic, Helmut Osman, Peter Rode, Barbara Stenzel, Sandra Wenzel

30 Minuten laufen

Brigitte Apel, Franc Apel, Birgit Arndt-Rinke, Manfred Ehring, Ingrid Evers, Carsten Hammer, Ria Held, Sandra Jäschke, Matthias Kirst, Gerhard Klingelhöfer, Finley Kunz, Nicole Lotze, Klaus Maikranz, Sandra Nölker, Nina Anita Nuhovic, Helmut Osman, Peter Rode, Sandra Wenzel

60 Minuten laufen

Ingrid Evers, Werner Göbel, Florian Gradl, Matthias Kirst, Ute Krone, Finley Kunz, Andrea Lind-Dölle, Klaus Maikranz, Sandra Nölker, Christa Orth, Peter Rode

90 Minuten laufen

Sandra Nölker

120 Minuten laufen

Silvia Ciuffreda, Silvia Graf, Peter Rode

30 Minuten walken

Brigitte Herzer, Nicole Küllmer, Brigitte Laaber, Gerda Langer, Jenny Lefert-Kunz, Ernst-Werner Magdanz, Christine Maikranz, Tamara Neumann, Inge Schulze, Andrea Slama, Elfie Steffek,

60 Minuten walken

Brigitte Herzer, Helga Klein, Nicole Küllmer, Brigitte Laaber, Gerda Langer, Jenny Lefert-Kunz, Ernst-Werner Magdanz, Christine Maikranz, Helmut Osman, Saskia Rohrbach, Edeltraud Schmeck, Ernst Schmeck, Inge Schulze, Andrea Slama

120 Minuten walken

Stefanie Knauff

30 Minuten Nordic-Walken

Ingrid Evers, Stefanie Knauff, Ernst-Werner Magdanz, Heidi Trube, Lothar Trube

60 Minuten Nordic-Walken

Stefanie Knauff, Ernst-Werner Magdanz, Heidi Trube, Lothar Trube

120 Minuten Nordic-Walken

Ingrid Evers, Heidi Trube, Lothar Trube

Herzlichen Dank den Gruppenleiterinnen und Gruppenleitern für die Unterstützung. Noch nicht abgegebene Laufabzeichen-Kärtchen können zwecks Bestätigung bei Christa Orth abgegeben werden.

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!