

Fuldaufermarathon 16.12.2023

Auf seiner Internetseite Kassel42 hatte Jürgen Haschen aufgerufen:
„Wer gerne mitlaufen möchte auf den 2 Runden (a. 21,1 km) am Fuldaufer ist herzlich eingeladen. Neue Teilnehmerinnen und Teilnehmer können entweder mit mir die 1. Runde in ca. 2 h kennenlernen - oder sich schnelleren oder langsameren ortskundigen Läuferinnen und Läufern anschließen!“

Pünktlich um 9 Uhr starteten an der Georg-Büchner-Schule bei idealem Laufwetter neben den anderen Teilnehmern, auch acht LGV-Läufer*innen.

Den **Marathon** lief Manfred Opl in 5:17:01 Std.

Den **Halbmarathon** bestritten Birgit Kurzhals, Florije Hajzeraj, gemeinsam in 2:16:08 Std., Sandra Jäschke in 2:23:56 Std., Peter Rode in 2:27:54 Std., Silvia Graf in 2:28:12 Std., Silvia Ciuffreda in 2:33:23 Std. und Tatjana Otto in 2:35:53 Std.



Allen einen herzlichen Glückwunsch!

Weihnachtsfeier 17.12.2023

Zu der traditionellen Weihnachtsfeier im Bürgerhaus Vellmar-West hatte der Vorstand alle Vereinsmitglieder der Laufgemeinschaft Vellmar e.V. mit ihren Familien eingeladen. Rund 70 Personen folgten der Einladung. Der Saal war wieder liebevoll durch fleißige Hände, ohne die so eine Veranstaltung nicht durchgeführt werden kann, geschmückt und eingedeckt. Dafür recht herzlichen Dank. Da der 1. Vorsitzende Michael Schütze durch Krankheit ausgefallen war, der 2. Vorsitzende einen anderen Termin wahrnehmen musste, übernahmen der Schatzmeister Volkmar Kohkemper und der Sportwart Dieter Slama die Begrüßung. Auch die Vereinsfahrt 2024 wurde nochmal vorgestellt und hingewiesen, dass noch einige Plätze frei sind. Daraufhin wurde das Kuchenbuffet eröffnet. Es war ein wieder leckeres Buffet, das von den Vereinsmitgliedern spendiert wurde. Danke für die leckeren Torten-, Kuchen – und Plätzchenspenden! Zwischendurch wurde es doch noch richtig leise und festlich, als Alicia und Theresia Trompete, mit Weihnachtsliedern die Anwesenden in Stimmung versetzten und auch zum Mitsingen animierten. Im Anschluss wurde von Florian Engel eine moderne Weihnachtsgeschichte für die anwesenden Kinder erzählt, die anschließend ein Überraschungsgeschenk erhielten. Gemeinsam konnten ein paar schöne Stunden bei Kaffee und Kuchen, Gesprächen und später bei Weihnachtsbier, Glühwein und alkoholfreien Getränken verbracht werden. Es war wieder eine gelungene Weihnachtsfeier 2023!



„Die fleißigen Hände“ erwarten die Vereinsmitglieder



Alicia und Theresia spielen Weihnachtslieder



Letzter Laufftreff 2023 – Alles Gute für das neue Jahr 2024

49.Silvesterlauf in Kaufungen 31.12.2023

Der Silvesterlauf war wieder ein wunderbarer Jahresabschluss! Spaß und Freude stand bei den 743 Teilnehmern im Vordergrund. Kein Wunder, dass die LGV mit einer großen Anzahl von Schlachtenbummlern, Läuferinnen und Läufern wieder mit dabei waren. Es hat wieder richtig Spaß gemacht! Hervorzuheben ist, dass Birgit beim Laufen und Stefanie beim Walking, jeweils Platz 1 in den Altersklassen erzielten. Herzlichen Glückwunsch allen Teilnehmern!

Vorname	Nachname	AK	AKPL	Zeit
7,7km Laufen				
Sara-Salome	Helbich	W20	4	00:32:46
Alicia	Engel	W20	22	00:42:57
Corinna	Graf	W40	24	00:56:38
Heike	Engel	W50	10	00:45:03
Silvia	Graf	W50	13	00:46:18
Tatjana	Otto	W50	14	00:46:43
Silvia	Ciuffreda	W50	16	00:48:54
Birgit	Arndt-Rinke	W65	1	00:52:22
Torsten	Jacobs	M50	35	00:42:54
Marcus	Otto	M50	52	00:46:43
Gunther	Dietrich	M60	5	00:36:48
Peter	Spiekermann	M65	3	00:40:34
Werner	Göbel	M65	10	00:43:59
7,7 km Walken				
Stefanie	Knauff	W55	1	01:04:28



Einige LGV-Teilnehmer in Kaufungen

Walken und Wandern 2023

Nachdem **Klaus-Peter Ihlenfeld** 2022 eine Strecke von 5.059 km gewalkt und gewandert ist, ist er **2023 eine Strecke von 5.089 km gelaufen**. Highlights waren eine 50 km Wanderung mit dem Alpenverein, der Grimmsteig Marathon, die Jahresabschlusswanderung mit der Niester Wanderschule und eine Marathonwanderung um Kassel mit den Herkules Hikers. Zum Schluss dann beim Kassel Marathon Powerwalken Halbmarathon.



Herzlichen Glückwunsch

Bernd Neumann sammelt weitere Marathons Nr. 405 - 407

Die Sammlung ging weiter. Im Monat Dezember 2023 ist Bernd dreimal gestartet.

Die **Nr. 405** führte Bernd mal wieder in den Heilwald nach Bad Lippspringe. Am Rande der modernen Kurstadt Bad Lippspringe im Kreis Paderborn liegt am nord-westlichen Rand der Stadt der erste Heilwald in NRW. Der 200 ha große Bad Lippspringer Heilwald ist europaweit einzigartig und ist ein artenreicher Wald mit einem beruhigenden und reizarmen Mittelgebirgsklima. Der ehemalige Kiefernwald ist nach und nach mit Buchen, Fichten und anderen Nadelhölzern durchforstet und hat sich dadurch als Erholungs- und Therapiewald speziell für Atemwegserkrankungen entwickelt. Die Runde führt ausschließlich durch Waldgebiet. Die Runde beträgt 7,1 km und muss somit 6mal gelaufen bzw. gewalkt werden.

Nr. 406 führte Bernd mal wieder an den Lippesee bei Paderborn-Sande. Westlich von Paderborn auf der anderen Seite der A 33 liegt der große See. Er wurde 2005 als Talsperre Sander-Lippe in Betrieb genommen und ist heute ein sehr beliebtes Freizeitgebiet. Wir starten auf dem großen Parkplatz am Gut Lippesee und umrunden den See gegen den Uhrzeigersinn. Der Fußweg von 6,1 km muss 7mal gelaufen werden und damit ist die Marathondistanz erreicht.

Nr. 407 führte Bernd zur Flora-Westfalica nach Rheda-Wiedenbrück. Am 20.12. macht Bernd hier seinen Jahresabschluss im Marathonsammeln für 2023. Die Flora-Westfalica ist eine große Parklandschaft, die die Stadtteile Rheda und Wiedenbrück verbindet. Im ehemaligen Landesgartenschau Gelände mussten 7 Runden a 6,1 km gedreht werden, um die Marathondistanz zu erreichen. Diesmal gab es ein ungemütliches Fisselwetter was jedoch keinen Marathonsammler davon abhält seine Runden zu drehen.

Das war das Lauf-Jahr von Bernd, der weitere 36 Marathon/Ultras gesammelt hatte.
Die Sammlung geht 2024 weiter!

Neujahr 01.01.2024 - Start in das neue Jahr

Für einige „ganz Harte“ (Christa Orth, Ingrid Evers, Sara Helbich, Thomas Reidick und Markus Laudon) begann nach der Neujahrsnacht der Tag schon um 09:30 Uhr mit einem **Herkules-Walking oder -Lauf**. Das Wetter war feucht, der Berg blieb steil, und alle waren froh, dass sie schließlich gut ankamen. Sara, Thomas und Markus erreichten das Ziel in Gold und Christa und Ingrid erreichten beim Walken das Ziel in Silber. Herzlichen Glückwunsch!



Am Nachmittag beim **Neujahrslauftreff** um 15 Uhr trafen sich dann auch einige zur Begrüßung des neuen Laufjahres. Nach einem lockeren Lauf erschienen weitere Vereinsmitglieder, um den bereitgestellten Sekt, Knabberereien und selbstgebackenen Kuchen in unserem zugigen „Clubhaus“ zu genießen.
Für die angenehme Verwöhnung nach dem Lauf recht herzlichen Dank!

Terminkalender

14.01.2024	09:00 Uhr	3.Lauf der Winterlaufserie Ahnatal Sammelmeldung bei Dieter Slama
28.01.2024	14:00 Uhr	Neujahrsempfang mit Sportlerehrung Bürgerhaus Vellmar-West
11.02.2024	09:00 Uhr	4.Lauf der Winterlaufserie Ahnatal Sammelmeldung bei Dieter Slama

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.

Schulferien sind bis Samstag, den 13.01.2024

Neustart ist Donnerstag, der 18. Januar 2024, 19:00 Uhr!

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.

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

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!