

Neujahrsempfang mit Sportlerehrung am 28. Januar 2024

Der Einladung vom LGV-Vorstand zum Neujahrsempfang waren rund 60 Vereinsmitglieder und Gäste gefolgt. Im großen Saal des Bürgerhauses Vellmar-West wurden sie um 14 Uhr mit einem Glas Sekt oder alkoholfreien Getränken empfangen.

Für das Essen waren die LG- Mitglieder und der Verein für die Getränke zuständig. Das Buffet war wieder reichlich mit Kuchen Spenden und kleinen pikanten Häppchen gefüllt. Mit der Vorbereitung, Durchführung und Nachbereitung waren Doris und Michael, Ute und Karl, Sandra, Heike, Nadine, Alicia, Petra, Pit, Gerhard, Heidi, Helmut, Florian und Dieter beschäftigt. Danke - ohne euch geht es nicht!



Begrüßt wurden die Mitglieder durch den ersten Vorsitzenden, der einen kleinen Rückblick auf das Jahr 2023 Revue passieren ließ. Wichtige Punkte für das Jahr 2024 wurden genannt: Mitgliederversammlung am 15. März 2024 und die Vereinsfahrt vom 27.4. bis 29.4.2024, wo noch einige Plätze frei sind. Der Vereinskalendarer ist wieder gut gefüllt.

Ein großer Dank an die vielen ehrenamtlichen Helfer/-innen.

Die Sportlerehrung wurde in vier Blöcken durch den Sportwart und vom Sportausschuss abgewickelt. Alicia und Karl waren wieder für die Fotos zuständig, die auf der LGV-Homepage (www.lgvellmar.de) eingestellt wurden. Ein wichtiger Teil der Veranstaltung sind die Ehrungen der erfolgreichen Sportlerinnen und Sportler für die Leistungen im Jahr 2023. Geehrt wurden sie durch erfolgreiche Teilnahme an Meisterschaften, Walken, Halbmarathon- und Marathonveranstaltungen, Teilnahme an Laufserien, Bergwalken und Läufe zum Herkules und bei Schlamm und Dreck (Mud Buddies) Veranstaltungen.



Die Mud Buddies mit Fred umrahmt von Helmut und Dieter

Rund 40 zu ehrenden Personen erhielten neben den Urkunden Sachpreise. Leider waren einige zu ehrende Vereinsmitglieder nicht erschienen. Schade! Mit Kuchen, Leckereien und Getränken wurde noch einige Zeit miteinander mit netten Gesprächen verbracht. Es war wieder eine gute, vorbereitete und gelungene Veranstaltung.

Terminkalender

10.02.2024	15:00 Uhr	Fasching im Laufftreff
11.02.2024	09:00 Uhr	4.Lauf der Winterlaufserie Ahnatal Sammelmeldung bei Dieter Slama
18.02.2024	09:30 Uhr	Bergwalken und Berglauf

Bernd Neumann sammelt nun schon 37 Jahre Marathons weltweit

Die Sammlung geht auch **2024** weiter. Im Januar ist Bernd einmal gestartet.

Die **Nr. 408** führte Bernd durchs tief verschneite Ahnetal. Von der Stahlbergkampfbahn ging es um den Sportplatz und über Feldwege an der Ahne entlang in Richtung Weimar. Hier stand im 14. Jahrhundert eine Eisenschmiede, wo aus dem Erz Eisen geschmolzen wurde. Vor der Bahnbrücke geht es links ab und neben der Bahnlinie zurück zur Sporthalle Heckershausen. Es mussten im Schnee 10 Runden à 4,3 km gelaufen werden. Mit viel Sonnenschein aber zwischen minus 5 Grad und plus 1 Grad wurde es schon sehr anstrengend.

Das ist Bernd's 37. Marathonjahr in Folge. Der 1. Marathon war 1988 in Berlin, der 50. war auf Malta (2009), der 100. an den Niagarafällen in Kanada (2011), der 150. beim Rennsteig-Marathon (2014), der 200. Heiligabend in Northeim (2016), der 250. in Köln (2018), der 300. durch die Flora-Westfalica in Rheda-Wiedenbrück (2020), der 350. Rund um die Bugaseen in Kassel (2022) und der 400. rund um den Lippensee bei Paderborn (2023).

In diesen 37. Jahren ist Bernd auf 5 Erdteilen und 32 unterschiedlichen Ländern gelaufen. Von den 409 Läufen waren 348 Starts in Deutschland und 61 im Ausland. Bernd ist dabei in allen 16 Bundesländern und allen angrenzenden Ländern von Deutschland gestartet. Der 99. Marathon war in Toronto, wo Bernd ein Stück mit dem 100-jährigen Fauja Singh aus Indien gelaufen ist. Im Jahr 2002 beim Hannover Marathon lief ein längeres Stück mit Joey Kelly. In Utrecht 2010 lief er ein Stück mit Horst Preisler der damals die Weltrangliste angeführt hat. 2013 lief Bernd auf den Seychellen mit Sigrid Eichner, die die Weltrangliste der Frauen anführt. In diesen 37 Jahren hat Bernd viele großartige Erlebnisse gehabt was auch die gesammelten Pokale und Medaillen erzählen.

Die Sammlung geht im Februar weiter.

Bernd Neumann



Deutsche Marathonstatistik 2023

Nun ist sie da, die neue Marathonstatistik vom 100 Marathonclub Deutschland. Die LG-Vellmar ist mit 6 Vereinsmitgliedern dabei.

In Deutschland gibt es rund 600 Frauen und Männer, die über 100 Marathons bzw. Ultras gelaufen sind. Nicht alle sind Vereinsmitglied im 100 Marathonclub Deutschland. Erfasst sind 525 Personen, die ihre Läufe dort 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 525 Frauen und Männer in der Statistik (+100) erfasst. Auch die Anzahl der gelaufenen Marathons/Ultras hat sich auf knapp 162.000 erhöht.

Von der LGV sind 6 Personen auch Mitglied im 100 Marathonclub Deutschland und haben folglich über 100 Marathons/Ultras gelaufen. In der Aufzählung sind auch Vereinsmitglieder, die nicht alle Läufe für den Verein gestartet sind.

Folgende LG-Mitglieder sind platziert:

111. Platz	Bernd Neumann	407 Läufe
192. Platz	Peter Spiekermann	268 Läufe
257. Platz	Dieter Reich	211 Läufe
292. Platz	In Gedenken: Peter Orth	185 Läufe
357. Platz	Manfred Opl	147 Läufe
397. Platz	Andreas Walendy	131 Läufe

Gesamtplatz 1 von 456 bei den Männern und auch weltweit führend ist Christian Hottas aus Hamburg mit 3.249 M/U. Bei den Frauen führt Sigrid Eichner aus Berlin von 69 Frauen mit 2.344 M/U, die auch weltweit die Frau mit den meistern M/U ist.

Der „verrückte“ Rekord aus 2023 wurde von einem Läufer aus Bremen mit 242 gelaufenen Marathon/Ultras aufgestellt. Der älteste Marathonsammler mit 84 Jahren ist letztes Jahr noch eine 4:41:50 Std. auf der Marathonstrecke gelaufen.

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.

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!