

16. Kristallmarathon Merkers 25.02.2024

Der Kristallmarathon fand in thüringischen Erlebnisbergwerk Merkers in der Nähe von Eisenach statt. In 500 m Untertage wurde der schwierige Halbmarathon über 7 Runden a.3,25 km und bei konstanten 21 Grad Celsius gelaufen. Die LG Vellmar hat mit 5 Läuferinnen und Läufer teilgenommen. Alle meisterten den Lauf im Salzbergwerk im Halbmarathon mit 23,1 km und 385 Höhenmeter erfolgreich. Herzlichen Glückwunsch!

| Name | AK | AKP | Zeit |
|------------------|-----|-----|----------|
| Stange, Kai | M35 | 5. | 02:03:49 |
| Vienna, Kerstin | W45 | 4. | 02:19:51 |
| Kurzhals, Birgit | W50 | 1. | 02:20:08 |
| Otto, Tatjana | W50 | 7. | 03:02:48 |
| Slama, Dieter | M60 | 14. | 03:07:50 |



Untertage waren Kai, Tatjana, Kerstin, Birgit, Sandra und Dieter

30. Lahntallauf Marburg 02.03.2024

Eine echte Traditionsveranstaltung des Ultra Sport Clubs Marburg ist seit mehr als 30 Jahren der Lahntallauf. Zum Ende des Winters können hier alle Läuferinnen und Läufer auf einer Bestenliste fähigen und flachen Zehn-Kilometer-Rundkurs ihre Form testen. Die LG Vellmar wurde durch Torsten Jacobs vertreten, der die Strecke für einen gemütlichen 10 km Lauf nutzen wollte. Bei der Veranstaltung starteten alle 1220 Teilnehmern in fünf Streckenlängen (10/21/30/42/50 km) gleichzeitig in die erste Runde: entsprechend voll war es auf den ersten Kilometern. Dafür gab es sonniges Wetter, perfekte Lauftemperaturen und eine super Streckenbetreuung.

Tatsächlich erreichte Torsten mit **51:09 Min.** eine neue persönliche 10 Kilometer Bestzeit auf der fast flachen Strecke (nur durch die beiden Lahnbrücken gab es ein paar Höhenmeter). Vielleicht sieht man sich zum 31. Lauf 2025 in Marburg wieder!



Herzlichen Glückwunsch Torsten

Run und Bike und mehr in der LGV 03.03.2024

Am Sonntag wurde zum Run und Bike und zum langen Lauf sich an der Fulda verabredet. Nach unserem obligatorischen Gruppenfoto ging es um 9:30 Uhr los.

Drei Gruppen hatten wir am Start. Piet, Silvia und Silvia starteten in Richtung Hann. Münden. Einen ca. 30 Kilometer-Lauf stand auf dem Plan. Gerhard und Miriam hatten 90 Minuten im Gepäck. Florije, Beate, Tatjana und Birgit hatten sich zum Run und Bike angemeldet. Wunderschönes Laufwetter begleitete unsere Läufer*innen entlang der Fulda. Eigentlich waren wir vier Gruppen, Bernd und Markus begleiteten die Gruppen teilweise in Richtung Hann. Münden mit dem Fahrrad.

Run und Bike hat Michael angeboten, nach einem Warm-up, ging es richtig los. Alle viere waren nicht zu bremsen. Die Laufphasen sollten schon schneller als Wettkampftempo gelaufen werden, das wurde sehr gut umgesetzt. Nach der schnellen Laufphase konnten man sich auf dem Fahrrad ausruhen. Zwei Varianten wurden angeboten, Laufphasen nach Zeit oder Entfernung. Auf dem Weg nach Wilhelmshausen wurde die Intervalle nach Zeit absolviert, auf dem Rückweg wurden 1000 m Intervalle gelaufen. Insgesamt wurde eine Strecke von 18 km zurückgelegt, 9 km Fahrrad fahren und 9 km laufen. Run und Bike kam gut an, man wünscht sich eine Wiederholung. Danke Michael für die Einladung, alles richtig gemacht!



Teilnehmer*innen von Run und Bike mit langen Läufen

**Einladung an alle Vereinsmitglieder
zur 42. ordentlichen Mitgliederversammlung am
Freitag, 15. März 2024, um 18:00 Uhr im Bürgerhaus Vellmar-West**

Tagesordnung:

TOP 1 Begrüßung - Feststellung der ordnungsgemäßen Einberufung
und der Beschlussfähigkeit

TOP 2 Rückblick 2023 und Protokoll 2023

TOP 3 Berichte: 1. Vorsitzender, 2. Vorsitzender, Sportwart,
Lauftreff Leiterin, Schatzmeister

TOP 4 Bericht der Kassenprüfer und Entlastung des Vorstandes

TOP 5 Wahl der Kassenprüfer

TOP 6 Neue Satzung der Laufgemeinschaft Vellmar

TOP 7 Besetzung weiterer Funktionen

TOP 8 Vereinskalendar 2024

TOP 9 Anträge

Zum Punkt 9 „**Anträge**“

Anträge an die Mitgliederversammlung bitte schriftlich bis zum 05.03.2024 beim
Vorstand einreichen.

Vellmar, 01.02.2024

Der Vorstand

Terminkalender

| | | |
|-------------|-----------|---|
| 09.03.2024 | 09:00 Uhr | Aktion Saubere Landschaft 2024 der Stadt Vellmar |
| 10.03.2024 | 09:15 Uhr | 5.Lauf der Winterlaufserie Ahnatal Meldung an Dieter Slama |
| 15.03.2024 | 18:00 Uhr | 42.ordentliche Mitgliederversammlung im Bürgerhaus Vellmar-West |
| 23.03.2024 | 16:00 Uhr | 1.Lauf der Nordhessencup-Serie Eschwege, Orga-Lauf und Hess. Meisterschaften |
| 24..03.2024 | 10:00 Uhr | 1. Lauf der NHC in Eschwege |

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.

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!