

## 48. Winterlaufserie Ahnatal 2023/2024

Der 5.- und letzte Lauf der Winterlaufserie am 10.03.2024 war für die LG Vellmar ein voller Erfolg. Zahlreich vertreten und hervorragende Platzierungen hatten die Läuferinnen und Läufer zu verzeichnen. **Miriam Krüger** schaffte es mit dem heutigen Lauf noch, sich den Gesamtsieg bei den Frauen zu sichern. Herzlichen Glückwunsch den aktiven Teilnehmern!



Letzter Winterlauf in Ahnatal

5.Lauf 10.03.2024			
Name, Vorname	AKP	AK	Zeit
<b>5 Km</b>			
Becker, Tobias	2	M30	21:25
Spiekermann, Peter	2	M60	24:51
Osman, Helmut	3	M60	26:13
Fischer, Margita	2	W50	27:44
Engel, Heike	3	W50	28:00
Vitt, Doris	4	W50	28:56
Jäschke, Sandra	5	W50	28:58
Keßler, Petra	6	W50	31:10
<b>10 Km</b>			
Krüger, Miriam	1	W30	44:24
Laudon, Markus	4	M50	45:17
Klingelhöfer, Gerhard	3	M60	49:11
Dieterich, Gunther	4	M60	50:08
Vienna, Kerstin	1	W40	50:43
Gerstenecker, Thorsten	14	M40	51:41
Graf, Silvia	4	W50	01:00:00
Ciuffreda, Silvia	5	W50	01:04:25

48. Winterlaufserie - Endstand-		
Name, Vorname	AK	AKP
<b>5 Km</b>		
Vitt, Doris	W50	1
Ostermann, Ingrid	W60	1
Spiekermann, Peter	M60	2
Engel, Heike	W50	3
Osman, Helmut	M60	4
Keßler, Petra	W50	4
<b>10 Km</b>		
Krüger, Miriam	W30	1
Laudon, Markus	M50	2
Klingelhöfer, Gerhard	M60	2
Vienna, Kerstin	W40	2
Rode, Peter	M70	2
Dieterich, Gunther	M60	3
Kurzhals, Birgit	W50	3
Hajzeray, Florije	W50	5
Graf, Silvia	W50	5
Ciuffreda, Silvia	W50	7
Gerstenecker, Thorsten	M40	9



Die Sieger in der Winterlaufserie 2023/2024

## Terminkalender

- |             |           |   |
|-------------|-----------|---|
| 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   |
| 30.03.2024  | 15:00 Uhr | Ostern beim Lauftreff und letzte Winterlaufstrecke                            |

## **Bernd und seine Marathonsammlung im Februar 2024**

### **9 Marathons in 29 Tagen**

Der Februar war verrückt in Sachen Marathonsammlung. Denn **Bernd Neumann** ist hier neun Marathons im Schaltjahr Februar gelaufen bzw. gewalkt.

Die **Nr. 409** führte Bernd am 3.2. ins Paderborner Land an den Lippensee. Westlich der A33 befindet sich der große Freizeitsee, um den es einen sehr kurzweiligen Fußweg über 6,1 km gibt. Dieses Naherholungsgebiet bietet viele Freizeitmöglichkeiten wie Segeln, Surfen, Tretbootfahren und Angeln. Neben einem Grillplatz gibt es viel Spaß für die Kleinen an verschiedenen Spielplätzen oder dem Mountainparkparcours. Für den Marathon musste man den See sieben Mal umrunden.

Die **Nr. 410** ging am 10.2. mal wieder in die Flora-Westfalica nach Rheda-Wiedenbrück. Der Park, der die beiden Stadtteile Rheda und Wiedenbrück verbindet, ist zu Landesgartenschau 1988 gebaut worden. Heute ein Paradies zu jeder Jahreszeit zwischen Rosengarten und Emssee. Auch hier musste ein Rundkurs von 6,1 km sieben Mal gelaufen werden.

Die **Nr. 411** am 13.2. nach Salzgitter Bad. Neben dem Thermalbad befinden sich zwei Rundwanderwege. Es gibt die 1,8 km lange Onkel-Stoot-Route und die 4,3 km lange Hasenspring-Route. Es geht neben dem Parkplatz gleich in den Wald aufwärts. Nach einer Schleife im Wald kommen wir am Hasenspring, einem Waldgasthaus, vorbei und weiter ein Stück am Golfplatz entlang. Dann wieder durch den Birkenweg zurück. In diesem Waldgebiet gibt es 10 Kunstwerke in Erinnerung an den Maler und Bildhauer Otto Freundlich. Zehn Mal die Runde und der nächste Marathon ist geschafft mit sehr viel nassem Waldboden an den Schuhen und Hose.

Die **Nr. 412:** Am 17.2. ging es an die BayArena nach Leverkusen. Gestartet wird unter der A1 und dann geht es um das Trainingsgelände von Bayer 04 an die Dhünn, einem 40km langen Nebenfluss der Wupper. Wir laufen der Dhünn entlang, vorbei an der BayArena bis zum Sportplatz Alkenrath. Hier gibt eine kleine Wendeschleife und wieder an der Dhünn zurück bis zum Stadion. Diesmal umrunden wir die BayArena und kommen wieder zu unserem Auto. Versorgen und weiter in die nächste Runde. Nach 7 Runden plus einer Wendepunktstrecke sind die 42,5 km gesammelt.

Die **Nr. 413** führte am 18.2. schon am nächsten Tag an den Kölner Grüngürtel. Hier fand der schon 57. Kölsche Mélange Marathon statt. Start und Ziel ist der GutsMuts Parkplatz neben dem Müngersdorfer Stadion. Es geht dem Adenauer-Weiher entlang durch ein großes Arboretum zum Decksteiner Weiher. Wir laufen einem der vielen Alleen entlang bis zum anderen Ende zum Geißbockheim und auf der anderen Seite wieder zurück bis zum Haus am See. Dann geht es auf gleichem Weg zurück zur Jahnwiese. Die erste Runde von 8,5 km ist geschafft, noch 4-mal und die Marathondistanz ist geschafft.

Die **Nr. 414:** Am 24.2. ging mal wieder nach Kassel um die Bugaseen. Ein Naturschutzgebiet, das schon über 40 Jahre besteht, ist zu jeder Jahreszeit Erholung pur. Hier veranstaltete Sylke Kuhn ihren 39. Bugasee Marathon. Es mussten hierzu 10 Runden um die großen Seen plus einer Wendeschleife gelaufen werden. Eine Laufstrecke die flach ist und nur über gute Wege verläuft.

**Die Nr. 415:** Nur einen Tag später, am 25.2. führte zu einem für ihn neuen Lauf an das Wiehengebirge. Hier in Hasbergen bei Osnabrück veranstaltet Uwe Laig seinen schon 31. Hüggel Marathon. Es mussten 6 Runden a 7,1 km gelaufen werden. Da es im Vorfeld viel geregnet hatte wurde es auch zum Teil zur Schlamm Schlacht, verbunden mit vielen Höhenmetern. Es mussten insgesamt fast 1.000 Höhenmeter bewältigt werden.

**Die Nr. 416:** Nach einem Ruhetag, am 27.2. ging es nochmal an den Terrainkurweg nach Salzgitter Bad. Diesmal waren viele Stellen schon abgetrocknet und so konnte man bis auf wenige Stellen fast trockenen Fußes die Runden auf dem Terrainkurweg beim Thermalbad von Salzgitter Bad laufen. Die Onkel-Stroot-Route musste 10mal gelaufen werden, wobei pro Runde rund 60 HM gesammelt wurden.

**Die Nr. 417** führte auch nach nur einem Ruhetag, am 29.2. nochmal an den Lippesee nach Paderborn-Sande zum Schaltjahr-Marathon. Es war Frühling angesagt und so konnte man die 7 Runden a 6,1 km um den Lippesee genießen. Eine sehr schöner und kurzweilige Runde um den Freizeitsee wollten an dem besonderen Tag 24 Teilnehmer in ihre Sammlung aufnehmen.



Nach dem verrückten Februar wird Bernd die Sammlung im März weiterführen

## **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](mailto: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](http://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!