

44. Rotenburger Oster-Volkslauf 30.03.2024

In Rotenburg /Fulda startete der **2.Lauf der Nordhessencup-Serie**.
Mit Erfolg war die LGV dabei:

Name	AK	AKP	Zeit
5 km			
Dieterich, Gunther	M65	1.	22:54
Osman, Helmut	M65	3.	25:09
Engel, Heike	W55	1.	27:11
Neumann, Heinz	M70	2.	28:28
Arndt-Rinke, Birgit	W65	3.	32:57
10 km			
Mix, Alexander	M50	7.	48:58
Engel, Alicia	W20	1.	49:51
Otto, Tatjana	W50	3.	01:02:24
Ostermann, Ingrid	W65	1.	01:08:44
18 km			
Engel, Florian	M30	2.	01:22:24
Engel, Burkhard	M60	1.	01:22:47
Wehmann, Julia	W30	2.	01:38:43
Vienna, Kerstin	W45	2.	01:39:51
Spiekermann, Peter	M70	1.	01:42:48
Jung, Christoph	M50	5.	01:43:53

Volkslauf Körle 06.04.2024

Eine Woche nach dem Osterlauf startete der **3. Lauf im NHC**.
Es wurden wieder Super-Ergebnisse erzielt.

Name	AK	AKP	Zeit
5 km			
Dieterich, Gunther	M65	2.	24:39
Osman, Helmut	M65	3.	26:41
Nölker, Sandra	W30	2.	27:52
Franz, Eva	W35	4.	28:36
Fischer, Margita	W60	2.	28:39
Neumann, Heinz	M70	3.	29:05
Keßler, Petra	W55	4.	33:09
Arndt-Rinke, Birgit	W65	3.	33:55

10 Km			
Becker, Tobias	M35	4.	45:28
Krüger, Miriam	W35	1.	45:39
Mix, Alexander	M50	4.	48:41
Opl, Manfred	M65	1.	49:41
Vienna, Kerstin	W45	1.	52:31
Otto, Tatjana	W50	2.	01:04:53
Ostermann, Ingrid	W65	1.	01:08:13
18,6 Km			
Klingelhöfer, Gerhard	M70	1.	01:42:47
Kiani-Oshtarjani, Esmaeil	M65	2.	01:43:48
Spiekermann, Peter	M70	2.	01:50:04
Jäschke, Sandra	W50	3.	02:05:14



LGV-Teilnehmer*innen beim 3.Lauf im NHC

Dodenhäuser 3-Berge-Lauf 06.04.2024

Auf einem Rundkurs müssen die Läuferinnen und Läufer die drei Berge Hohes Lohr, Jeust und Wüstegarten bewältigen. Die Laufdistanzen betragen 4,3 km, 13,7 km und 26,3 km. Sie gehen als Wertung in den Waldeck-Frankenberger Lauf Cup ein. Die Langstrecke über 26 km, der eigentliche 3-Berge-Lauf, ist ein Landschaftslauf mit einer Höhendifferenz von mehr als 950 Metern.

Von der LGV waren beim 20jährigen Jubiläumslauf **Birgit Kurzhals** und **Markus Laudon** auf der Langstrecke erfolgreich unterwegs. 14km Anstiege war eine große Herausforderung für die Beiden. Die herrliche Landschaft und die nette Gastfreundschaft waren kaum zu toppen.

Markus errang den **2. Platz** in der Altersklasse W50 in 2:33:32 Std.

Birgit errang **Platz 1** in der AK W50 in 3:06:23Std.

Herzlichen Glückwunsch den Beiden!



Markus und Birgit

Eröffnung des Bahntrainings 2024

Am **Dienstag, dem 09.04.2024** hat bei sehr kühlem Wetter ab 18 Uhr die Bahnsaison begonnen. Leider wird noch auf der alten Bahn auf der zentralen Sportanlage an der Ahnatal-Schule-Vellmar trainiert.

Aber es ist Licht am Ende des Tunnels zu sehen. Nach dem NHC-Lauf am Freitag, den 30.08.2024 soll die Sportanlage eine Kunststoffbahn bekommen. Das würde das Trainieren und den Ahnepark-Lauf aufwerten. Der Verein ist guter Dinge, dass die Baumaßnahmen im September beginnen.

Begrüßt wurden durch den 1. Vorsitzenden Michael Schütze und dem 2. Vorsitzenden Gerhard Klingelhöfer 16 Vereinsmitgliedern, die am Training teilnahmen. Traditionell wurde zu Beginn sich im Ahnepark warmgelaufen.

Anschließend wurden der 3000m-Lauf angeboten. Nach einem kleinen Lauf ABC wurde die Gruppe geteilt. Die ersten Disziplinen des Deutschen Sportabzeichen konnten abgelegt werden. Die andere Gruppe machte Intervall Training (5mal 300m, mit 100m auslaufen). Jeden ersten Dienstag im Monat besteht ab sofort die Möglichkeit, Disziplinen des Deutschen Sportabzeichen abzulegen.

2023 hatte die LGV an der Ausschreibung vom Landessportbund Hessen teilgenommen. Dafür erhielt sie ein Outdoorpaket, ein Geschenk mit Bollerwagen. Der wird jetzt genutzt, um Material beim Bahntraining zu transportieren. Danke schön an den Landessportbund Hessen!



Eröffnung des Bahntrainings 2024

Zeiten 3000m Lauf:

Name	1000m Zeit	300m Zeit
Gerhard	5:06 min	14:35 min
Nicole	5:06 min	14:27 min
Carsten	4:50 min	14:45 min
Peter	5:06 min	14:46 min
Pit	6:37 min	20:13 min
Saskia	6:47 min	21:44 min
Petra	5:47 min	18:07 min
Heike	5:30 min	16:19 min
Margita	5:22 min	16:03 min
Finley	5:22 min	16:02 min
Michael	4:31 min	13:35 min

31. Volkslauf Hess. Lichtenau 13.04.2024

Auftakt zu einem läuferischen Wochenende war der 4.Lauf der NHC-Serie.
Die LGV war erfolgreich

Name	AK	AKP	Zeit
19,8 km			
Esmail Kiani-Oshtarjani	M65	2.	01:47:34
5 km			
Alicia Engel	W20	1.	23:00
Gunther Dieterich	M65	2.	24:22
Peter Spiekermann	M70	1.	24:29
Helmut Osman	M65	3.	26:37
Eva Franz	W35	2.	27:34
Margita Fischer	W60	2.	27:44
Heike Engel	W55	4.	27:57
Heinz Neumann	M70	3.	29:06
Petra Keßler	W55	7.	32:05
Birgit Arndt-Rinke	W65	3.	33:44
10 km			
Ingrid Ostermann	W65	1.	01:07:11
Tobias Becker	M35	3.	44:56



Erfolgreiche Teilnehmer in Hess. Lichtenau

32. ADAC-Marathon Hannover 14.04.2024

Die Veranstaltung in Hannover war wieder ein großes Spektakel. Es war eine beeindruckende Atmosphäre, 26 000 Teilnehmer aus 100 Nationen, 180 000 Zuschauer, Dudelsackpfeifern, Cheerleader, Trommelgruppen und eine Strecke, die durch die ganze Stadt führte. Mit dabei waren zu ihren **1. Marathon** Silvia Graf und Silvia Ciuffreda. Herzlichen Glückwunsch! Für Peter war es der 15. Marathon in 15 Jahren. Für den Halbmarathon war und ist Werner mehr zu begeistern. Auch dafür herzlichen Glückwunsch.

Name	AK	AKP	Zeit
Halbmarathon			
Göbel, Werner	M65	46	01:59:26
Marathon			
Rode, Peter	M75	9	05:15:40
Graf, Silvia	W55	36	05:21:04
Ciuffreda, Silvia	W50	56	05:22:13
Deutsche Meisterschaften Marathon			
Rode, Peter	M75	8	05:15:40



Die drei „Marathonies“ in Hannover

Terminkalender

21.04.2024	10:00 Uhr	5.Lauf im NHC in Hofgeismar
		Sammelmeldung bei Dieter Slama
27.04.2024 – 29.04.2024		Vereinsfahrt nach Dresden
27.04.2024	14:00 Uhr	6.Lauf im NHC in Kaufungen

Stadtradeln der Stadt Vellmar im Zeitraum 25.05. bis 14.06.24

Die Laufgemeinschaft Vellmar hat wieder ein Team für das Stadtradeln Vellmar am Start, alle Mitglieder (auch Gäste) sind recht herzlich eingeladen dran teilzunehmen. Alle Fahrrad Touren/ Kilometer können eingetragen werden.

Einfach registrieren und dem Team „Laufgemeinschaft Vellmar“ beitreten.
Startet für die Laufgemeinschaft Vellmar
Letztes Jahr hatten wir 40 aktive Radler/innen, - Platz 1 in Vellmar...

Link zur Anmeldung:

https://www.stadtradeln.de/index.php?id=171&L=0&team_preselect=1462

Kette ölen und los geht's! - Wir können auch Rad fahren!

Tag des Laufens – am Mittwoch, den 05.06.2024 bei der Laufgemeinschaft Vellmar

Lauftreff für jedermann, **wir treffen uns um 17:45 Uhr**, auf dem Parkplatz am Ende der Hans-Neusel- Straße (Parkplatz, Friedhof Vellmar West)

Natürlich haben wir auch Walking Gruppen, jeder Gruppe wieder geleitet, eine Stunde laufen oder walken.

Laufen ist gesund. Laufen macht glücklich.
Und Laufen kann die Welt ein bisschen besser machen.
Link zur Anmeldung und weiteren Informationen:

<https://www.tagdeslaufens>



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 (ab 06.04.2024 09:30Uhr)

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!