

Laufgemeinschaft Vellmar e.V., Pressewart Peter Rode, Adam-Riese-Str. 10, 34246 Vellmar  
Vellmarer Blättchen, 10. Woche 2020 [rode.p@t-online.de](mailto:rode.p@t-online.de)

## Merkerser Kristallmarathon 16.02.2020

Für fünf Läuferinnen und einem Läufer der LGV ging es zur Teilnahme am Untertagelauf im thüringischen Erlebnis Bergwerk Merkers, in der Nähe von Eisenach. 550m unter der Erde. Das war ein Erlebnis der besonderen Art! Die Teilnahme war für alle sehr erfolgreich und für die Läuferinnen, die zum ersten Mal daran teilgenommen haben, ein unvergleichliches Erlebnis. Herzlichen Glückwunsch!

Name	AK	AKP	Zeit
<b>10 Km</b>			
Kisling, Claudia	W50	3	00:51:54
Illes, Eva	W30	3	00:54:25
Slama, Dieter	M60	4	00:54:35
Engel, Alicia	W20	3	00:55:06
<b>21 Km</b>			
Kurzahls, Birgit	W50	2	02:02:50
Jäschke, Sandra	W45	8	02:17:23



Im Erlebnis-Bergwerk Merkers

## Nebenbei bemerkt...

Bei frischen Temperaturen von sieben Grad Celsius lief **Birgit Kurzhals** eine Woche nach dem Erlebnislauf am **22.02.2020** einen weiteren Halbmarathon bei der Veranstaltung der LG Power-Schnecken in Kiel. Sturmböen mit bis zu 80 km/h und Regen von allen Seiten machten das Rennen zu einem Kampf. An der Kieler Förde hieß es daher für alle Beteiligten: Zähne zusammenbeißen! „Trotz des Shitwetters hat es mega Spaß gemacht“! Birgit erreichte nach 1:50:08 Std. das Ziel. Sie belegte in der AK W50 den **2. Platz**. Glückwunsch!



Beim Famila Kiel-Marathon

## Fasching im Lauffreff

Am Samstag, 22.02.2020, hatten sich wieder viele Vereinsmitglieder zum Lauf-Treff verabredet. Rund 70 Läuferinnen und Läufer hatten sich eingefunden, um in verschiedenen Gruppen eine Stunde etwas für die Fitness zu tun. Nach dem Lauf hatten „fleißige Hände“ ein „Faschingsbuffet“ aufgebaut. Tee, Glühwein, Schaumküsse, Kuchen und weitere Süßigkeiten waren aufgetischt. Auch Sekt rundete das Angebot ab. Ein gelungener Nachmittag.



Leckereien beim Lauffreff

## Herkules Berglauf 23.02.2020

Trotz Starkregen am Sonntag hielt es keinen von den Läuferinnen und Läufern ab, zum Herkules zu laufen und wieder zurück nach Vellmar.Gold (< 50 min. Laufen) erreichten:Florije Hajzeray, Thomas Berninger, Gerhard Klingelhöfer. In Silber erreichten:Sandra Jäschke, Thorsten Bunzenthal, Peter Orth undDieter Slama. Glückwunsch den „Wetterfesten“!



Die Wetterfesten kurz vor dem Start zum Herkules

## Terminkalender

06.03.2020	19:00 Uhr	Mitgliederversammlung Bürgerhaus Vellmar-West
08.03.2020	09:00 Uhr	5.Lauf der Winterlaufserie Ahnatal (Sammelmeldung)
15.03.2020	09:00 Uhr	1.Lauf der NHC Serie - Volkslauf Hofgeismar (Sammelmeldung)
21.03.2020	17:00 Uhr	Orga-Lauf 2.Lauf des NHC Eschwege
22.03.2020	10:30 Uhr	2.Lauf des NHC – Eschweger Lauf
29.03.2020	08:30 Uhr	Sommerzeit ( <b>Beginn der Trainingszeit ab 8:30 Uhr</b> )
07.04.2020	18:00 Uhr	Eröffnung des Bahntrainings auf der zentralen Sportanlage der Ahnatal Schule Vellmar.

## Gruppenleitertreffen in der LGV 14.02.2020

An einem Freitag lud die Lautreffleiterin Stefanie Knauff alle Gruppenleiterinnen und Gruppenleiter zu einem gemeinsamen Abend ein.

Dabei sollte das "Dankeschön" im Vordergrund stehen. Gleichzeitig gab es aber auch die Möglichkeit Wünsche und Anregungen einzubringen. An diesem Abend wurde Christa Orth für ihren langjährigen Einsatz gedankt. (Bericht in der letzten Ausgabe des VB) Ein herzliches Dankeschön auch an dieser Stelle nochmal an alle Gruppenleiter/Innen! Wir würden uns sehr freuen, auch neue „Führungskräfte“ zu bekommen, die auch mal eine Gruppe übernehmen würden!



Ein Dankeschön an alle Gruppenleiter / Innen

## DLV – Laufabzeichen

Großer Andrang herrschte im **1. Quartal 2020** bei den Laufabzeichen-Terminen. Selbst nach den offiziell angesetzten Terminen stellten noch etliche Nachzügler ihre Ausdauer unter Beweis. So erfüllten 97 Personen 199 Disziplinen.

Einige absolvierten nur ein Laufabzeichen, andere brachten es sogar auf sieben. Für all diejenigen die noch nicht dabei waren oder noch nicht alle Wiederholungen absolviert haben, werden im Juni weitere Termine angesetzt.

Herzlichen Dank an die Gruppenleiterinnen und Gruppenleiter für die Unterstützung. Noch nicht abgegebene Laufabzeichen-Kärtchen bitte zwecks Bestätigung mitbringen und bei Christa Orth abgeben.

## **Folgende Personen haben die Bedingungen erfüllt:**

### **15 Minuten laufen**

Birgit Arndt-Rinke, Ruth Bode-Fischer, Brigitte Deisel, Manfred Ehring, Jutta Frank, Matthias Frank, Dietmar Held, Ria Held, Hannelore Herwig, Andrea Jordan, Lea Keßler, Petra Keßler, Gerhard Klingelhöfer, Margit Kloppmann, Stefanie Knauff, Margarete Lanzenberger, Andrea Lind-Dölle, Karl Michel, Ute Michel, Angelique Musick, Sandra Nölker, Christa Orth, Peter Orth, Alina Pogorzalek, Christine Rink, Peter Rode, Doris Schütze, Reiner Siebert, Silke Silldorf, Dieter Slama, Dorothea Strube, Michaela Viel, Doris Vitt, Kirsten Voelzke.

### **30 Minuten laufen**

Ruth Bode-Fischer, Brigitte Deisel, Manfred Ehring, Jutta Frank, Matthias Frank, Dietmar Held, Ria Held, Hannelore Herwig, Andrea Jordan, Petra Keßler, Gerhard Klingelhöfer, Margit Kloppmann, Stefanie Knauff, Margarete Lanzenberger, Andrea Lind-Dölle, Karl Michel, Ute Michel, Angelique Musick, Sandra Nölker, Christa Orth, Peter Orth, Alina Pogorzalek, Christine Rink, Peter Rode, Doris Schütze, Reiner Siebert, Silke Silldorf, Dieter Slama, Dorothea Strube, Michaela Viel, Doris Vitt, Kirsten Voelzke.

### **60 Minuten laufen**

Brigitte Apel, Franc Apel, Ruth Bode-Fischer, Silvia Ciuffreda, Brigitte Deisel, Stefanie Dilk, Manfred Ehring, Michael Eichel, Burkhard Engel, Nicole Fietkau, Margita Fischer, Jutta Frank, Matthias Frank, Corinna Graf, Ria Held, Hannelore Herwig, Susanne John, Andrea Jordan, Ellen Kannenberg, Petra Keßler, Beate Kirschner, Ingrid Klinge, Gerhard Klingelhöfer, Margit Kloppmann, Stefanie Knauff, Birgit Kurzhals, Margarete Lanzenberger, Andrea Lind-Dölle, Karl Michel, Ute Michel, Angelique Musick, Sandra Nölker, Christa Orth, Peter Orth, Marcus Otto, Tatjana Otto, Anette Peter, Jürgen Peter, Alina Pogorzalek, Christine Rink, Sebastian Rink, Peter Rode, Michael Schütze, Dieter Slama, Dorothea Strube, Michaela Viel, Doris Vitt, Kirsten Voelzke, Petra Zeising, Doris Zindel.

### **90 Minuten laufen**

Brigitte Deisel, Alicia Engel, Gerhard Klingelhöfer, Margit Kloppmann, Stefanie Knauff, Angelique Musick, Christa Orth, Peter Orth, Peter Rode.

### **120 Minuten laufen**

Thomas Berninger, Alicia Engel, Gerhard Klingelhöfer, Margit Kloppmann, Stefanie Knauff, Birgit Kurzhals, Karl Michel, Ute Michel, Christa Orth, Peter Orth, Peter Rode, Doris Vitt.

### **Marathon**

Heike Kabella, Sylke Kuhn, Bernd Neumann, Andreas Walendy.

### **30 Minuten walken**

Ingrid Evers, Klaus-Peter Ihlenfeld, Margit Kloppmann, Ernst-Werner Magdanz, Ingrid Magdanz, Heike Müller, Christa Orth, Sigrid Schleck, Christine Schmidt, Michaela Viel, Ulrike Washausen.

### **60 Minuten walken**

Giuseppe Carrano, Petra Decker, Brigitte Diegmüller, Hermann-Josef Diegmüller, Ingrid Evers, Albert Gmeiner, Susanne Hackforth, Klaus-Peter Ihlenfeld, Alina Kappes, Daniela Kauer, Ulrike Kleer, Helga Klein, Doerthe Klingelhöfer, Margit Kloppmann, Ilse Knittel, Carmen Künne, Gerda Langer, Ernst-Werner Magdanz, Ingrid Magdanz, Karl Michel, Heike Müller, Bernd Neumann, Tamara Neumann, Christa Orth, Elke Richardt, Sigrid Schleck, Edeltraud Schmeck, Ernst Schmeck, Christine Schmidt, Inge Spohr, Elfie Steffek, Heidi Trube, Lothar Trube, Michaela Viel, Stefan Vitt, Ulrike Washausen.

### **120 Minuten walken**

Ingrid Evers, Margret Haß, Doris Pfanne, Heidi Trube, Lothar Trube.

### **30 Minuten Nordic-Walken**

Heidi Dilcher, Ernst-Werner Magdanz.

### **60 Minuten Nordic-Walken**

Heidi Dilcher, Ernst-Werner Magdanz, Elke Mauermann, Siegfried Rink.

## Mitgliederversammlung am Freitag den 06.03.2020

Alle Jahre wieder - Mitgliederversammlung im Bürgerhaus Vellmar West - 19:00 Uhr. Einige Informationen stehen auf der Tagesordnung. Auf dem Programm stehen ein kleiner Rückblick 2019, der Vereinskalendar 2020 mit vielen Aktivitäten, unsere Vereinsfahrt und vieles mehr. Natürlich wollen wir auch das Jahr 2020 vorstellen, das Heimatfest steht an, ebenso laufen die Planungen für den 3.Ahnepark-Lauf und einige Änderungen zum Bahntraining wird es geben. Getränke und etwas zum Knabbern stehen bereit. Wir würden uns freuen, wenn ihr kommt!**Nicht vergessen: Mitgliederversammlung am Freitag, den 06.03.2020 um 19:00 Uhr, im Bürgerhaus Vellmar West!**Der Vorstand

## Letzte Meldungen am 29.02.2020

Bei frühlingshaften Temperaturen und Sonnenschein hat beim **Marburger Lahntal**lauf über die Marathonstrecke **Sylke Kuhn** in **03:36:30 Std.** **Platz 1** in der **AK 45** und in der Gesamtwertung **Platz 2** der Frauen belegt. **Manfred Opl** errang in der **AK 60** auch **Platz 1** in **04:01:13 Std.** Auf der **30 km** Distanz belegte **Birgit Kurzhals** den **2. Platz** in der **AK 50** in **2:48:50 Std.** Und in **Bad Salzuflen** starteten beim **Marathon Peter Orth (AK75)** mit seinem Lauffreund. Sie errangen in ihrer Altersklasse je **Platz 1** in **05:16:15 Std.** Herzlichen Glückwunsch zu den sportlichen Leistungen!



Peter Orth mit seinem Lauffreud im Zieleinlauf beim Bad Salzuflen-Marathon

## Der Lauf-Treff Firnskuppe...

trifft sich regelmäßig zweimal in der Woche zum gemeinsamen Laufen auf dem Parkplatz am Westfriedhof in Vellmar-West. 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 bei Fragen zur Verfügung. Erneut wurde unserer Laufgemeinschaft Vellmar e.V. mit ihrem Lauf-Treff Firnskuppe das Zertifikat „sehr gut“ vom DLV für weitere drei Jahre verliehen.

**Wir laufen bei jedem Wetter und zu jeder Jahreszeit:  
mittwochs von 18.00 Uhr bis 19.00 Uhr  
samstags von 15.00 Uhr bis 16.00 Uhr.**

### **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:01575 4247128 und beim 1.Vorsitzenden Michael Schütze 0561/82 56 36 und im Internet unter [www.lgvellmar.de](http://www.lgvellmar.de)

Telef.:

## LGV- 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 LGV-Fitness-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. Interessierte sind zu einer Probestunde willkommen.

Informationen erhalten Sie bei Christa Orth – Telefon 0561/ 887755.