

Laufgemeinschaft Vellmar e.V., Pressewart Peter Rode, Adam-Riese-Str. 10, 34246 Vellmar  
Vellmarer Blättchen, 42. Woche 2020 [rode.p@t-online.de](mailto:rode.p@t-online.de)

## Zum Herbstanfang am 22. September 2020

Nach drei Wochen mit hochsommerlichen Temperaturen legten sich am Nebelschwaden über die Karlsaue in Kassel. Am frühen Sonntagmorgen konnten sieben Teilnehmer beim **Orangerieschloss - Marathon** dieses Naturereignis erleben. Mit vielen Stopps zum Fotografieren auf den zu laufenden Runden lief **Peter Orth** den Marathon in 4:59:45 Stunden. Herzlichen Glückwunsch!  
Der Altweibersommer verabschiedete sich. Um 15:30 Uhr war Herbstanfang.



## Wilhelmsthaler Schlosspark Marathon 30. September

Und weiter ging es nach acht Tagen in den **Schlosspark Wilhelmsthal**, nach Calden. Bernd Neumann ([marathonsammler@gmx.de](mailto:marathonsammler@gmx.de)) hatte zu dieser privaten Laufveranstaltung eingeladen. Auch wenn sich auf den neun Runden die Höhenmeter bis auf 500 m summierten, war es eine Freude an diesem Herbsttag durch den schönen Park zu laufen. Dabei waren und erreichten das Ziel: **Heike Kabella, 4:42:06, Peter Orth 4:26:10 und Bernd Neumann in 7:26:10 Std.** Herzlichen Glückwunsch!



## **Bad Hersfelder Lollslauf am 27.09.2020**

Am Sonntag sind **Michelle Wenzel** und **Alicia Engelnach** nach Bad Hersfeld gefahren, um dort am 5 km Lauf teilzunehmen. Durch Corona war auch diese Veranstaltung anders, als man sie kennt. Die einzelnen Disziplinen wurden vom 06.09. bis 11.10. auf die Sonntage verteilt und so fand an jedem Sonntag nur ein Wettkampf mit einer Disziplin statt. Besonders war dieser Lauf auch, weil jede/r Läufer/in einen Einzelstart hatte. Dennoch ließen sich gute Ergebnisse erzielen. Michelle belegte dabei in einer Zeit von 27:04 Min. den 7. Platz in der weiblichen Hauptklasse. Alicia belegte in der weiblichen Hauptklasse mit einer Zeit von 22:11 Min. den 1. Platz. Herzlichen Glückwunsch!

**Bilder vom Herkules Berglauf der LGV, den Herkules Berglauf des PSV und Hess. Berglaufmeisterschaften 2020**



Ingrid Spohr und Alwin Schulze zeigen das Ziel, das sie gemeinsam erreicht hatten



Sandra Nölker, Birgit Kurzhals, Julia Wehmann



Sandra Schanze umrahmt von Sandra und Julia

## Berichtigung

Die Altersklasseneinteilung für den REHAMED Herkules-Berglauf (nicht für die Hessischen Berglauf-Meisterschaften) wurde nachträglich auf 5er Stufen geändert.

Andreas Walendy M35, Pl.23, Christoph Jung M50, Pl.5, Fred Sippel M55, Pl.11, Gunther Dietrich M60, Pl.6, Dieter Slama M60 Pl.12, Peter Ort M75 Pl.2, Sandra Jäschke W45, Pl.7 und Sandra Schanze W35, Pl. 9.

## Tiergarten Marathon am Lindenrondell 10.Oktober 2020

### Alle guten Dinge sind drei!

Bei der Marathoneinladung Nr.3 hatte wieder der Marathonsammler Bernd Neumann zur privaten Laufveranstaltung nach Calden zum Lindenrondell geladen. Es wurde auch ein HM (**21,29km**) angeboten, 4 große Runden a 4,490 km + 1 kleine Runde a 3,330 km. Beim Marathon (**42,58 km**) dann die gleiche Strecke x2!

Neben der Einladung sollte auch der 100. Marathon von **Manfred Opl** mit einem Umtrunk angestoßen werden. Er erreichte mit seinem **100.Marathon** auch die Kriterien für den 100 Marathonclub Deutschland e.V. und wurde entsprechend geehrt Manfred Opl M60, 04:38:00 Std., Nicole Fietkau W50, 04:15:07 Std., Peter Orth M75, 04:40:40 Std. Den Halbmarathon lief Heike Kabella W50 in 02:01:14 Std. Herzlichen Glückwunsch den Marathonis!



Bernd, Heike, Nicole und Peter gratulieren Manfred

## Er läuft und läuft und läuft ...Manfred Opl

Manfred hat seine Laufkarriere beim SVH Kassel begonnen und ist nach dem Auflösen des Harleshäuser Lauftreffs zu uns gekommen, da er schon viele von unseren Vereinsmitgliedern kannte. In seinen ersten Laufjahren hat er auch schon an vielen Volksläufen sehr erfolgreich teilgenommen. Er steigerte seine Strecken und so kam auch mal der 1. Marathon dazu. Seine Marathonkarriere begann mit dem 1. Berlin Marathon (Lauf der Einheit) durch West und Ost. Danach ist er jährlich 3 – 5 Marathons pro Jahr gelaufen. Er hat Läufe in den Städten wie Hamburg, Hannover oder Frankfurt gesammelt. Dann zog es ihn auch zu den kleineren Veranstaltungen wie Arolsen, Bredelar, Bad Salzuflen, Humfeld oder Burgsteinfurt. Seinen 10. Marathon ist er in den Niederlanden in Schoorl gelaufen. Auch beim Night Marathon in Luxemburg war er schon dabei. Erst 2017 hat er so richtig mit dem Sammeln begonnen. Im Jahr 2018 hat er zu seiner Sammlung einige Ultras hinzugefügt, z.B. die Solling-Querung. Er hat auch keine Angst vor Höhenmetern, wie er beim Urwaldsteig auf 66km mit 2.000 Höhenmetern bewiesen hat. Manfred ist mit über 100. Marathon/Ultras schon die fünfte Person aus der LG Vellmar, die die Aufnahme in den 100 Marathonclub Deutschland geschafft hat. Darunter sind Sylke Kuhn, Dieter Reich, Peter Orth und Bernd.

Lieber Manfred, die LG Vellmargratuliert dir ganz herzlich zu deinem 100.

Marathon/Ultra und wünscht dir noch viele schöne weitere Läufe. *Sportwart Bernd Neumann*

## 32. LGV Halbmarathon mit ¼ Marathon Laufen und Walking

Am Sonntag, den 11. Oktober 2020 hatte der Verein zum Laufen im Caldener „Tiergartenwald“ am Lindenrondell oberhalb vom Schloss Wilhelmsthal eingeladen. Die Organisation war schon vor 8 Uhr da, um die nötigen Vorbereitungen zu treffen. Für einige Läuferinnen und Läufern war die Startzeit etwas zu früh. Aber das frühe Aufstehen hatte sich gelohnt. Bei knapp 8 Grad Celsius und sonnigen Wetter trafen sich neben der Orga-Team 26 Teilnehmer für den Lauf. Pünktlich um 8:30 Uhr wurden die drei Gruppen gestartet. Für den ¼ Marathon (10,55km) Laufen und Walking war die Startrunde und 2 kleine Runden zu bewältigen. Beim ½ Marathon (21,1km) musste die Startrunde und drei große – und eine kleine Runde gelaufen werden. Die Höhenmeter von 286 m hatten es in sich! Gesund und mit viel Spaß und Erfolg erreichten alle das Ziel und wurden anschließend im Zielbereich geehrt. Der Organisation und den Teilnehmern herzlichen Glückwunsch!

Name	Vorname	AK	Zeit
------	---------	----	------

<b>10,5km</b>			
Apel	Brigitte	W60	00:00:00
Kohkemper	Volkmar	M45	00:48:01
Engel	Alicia	W20	00:52:59
Franz	Markus	M50	00:56:16
Apel	Franc	M55	01:00:02
Otto	Marcus	M50	01:04:09
Ciuffreda	Silvia	W45	01:05:33
Fahrenbach	Petra	W50	01:07:19
Engel	Heike	W50	01:07:20
Walendy	Andreas	M35	01:14:31
<b>21,1km</b>			
Laudon	Markus	M45	01:42:13
Werner	David	M30	01:42:13
Schütze	Michael	M55	01:48:24
Kurzahls	Birgit	W50	01:52:50
Krone	Ute	W50	01:55:42
Rode	Peter	M70	02:10:24
<b>10,5km Walken</b>			
Osman	Helmut	M60	01:25:19
Kloppmann	Margret	W65	01:33:16
Kauer	Daniela	W55	01:33:18
Orth	Christa	W65	01:33:18
Musick	Angelique	W40	01:33:18
Trube	Heidi	W65	01:33:33
Evers	Ingrid	W60	01:33:44
Trube	Lothar	M65	01:34:03
Washausen	Ulrike	W65	01:37:00
Magdanz	Ernst-Werner	M70	01:38:34



Die Walkergruppe ist unterwegs



Die 10,5 km sind gestartet



Die 21,1 km Gruppe kurz vor dem Start



Siegerehrung der Frauen über 10,5 km Walking

## Termine

21.11.2020

15:00 Uhr

Herkules Berglauf

## Lauf-Treff Firnskuppe

Es gilt weiterhin:

Unser Lauftreff ist kontaktfrei und ein Abstand von 1,5m ist einzuhalten.

Kann der Abstand von 1,5m auf dem Parkplatz nicht eingehalten werden, ist dort ein Mund- und Nasenschutz zu tragen. Hier appellieren wir an euch. Bringt bitte vorsorglich einen Mund- und Nasenschutz mit. Die Gruppen starten zeitlich versetzt und einen Tee danach wird es nicht geben.

Um zum Parkplatz/ Lauftreff zu kommen, soll die Zufahrt über die Hamburger Straße genutzt werden. Die Poller werden für die Zeiten des Lauftreffs entfernt.

Da wir gestaffelte Startzeiten haben, würden die Autos auf der Hans-Neusel-Straße unsere Lauf- und Walkinggruppen stören. Am Ende des Lauftreffs kann zwischen Hamburger Straße und Hans-Neusel- Straße gewählt werden, abhängig davon, welche Gruppen noch unterwegs sind. Achtet bei auf der Hin- und Rückfahrt zum Lauftreff auf die Geschwindigkeitsbeschränkung. Auf der Hans-Neusel-Straße und der Hamburger Straße gilt Tempo 30.

### Startzeiten für den Wiedereinstieg - mittwochs

In Klammern die Zeiten für samstags:

**17:55** (14:55) Uhr 11km, 10km

**18:00** (15:00) Uhr 9,0km, 8,0km

**18:05** (15:05) Uhr 7,5km, 7km Walking

**18:10** (15:10) Uhr 6,5km Walking, 6,0km Walking,  
6,5km, 5,5km, 5,5km Walking, 5,0km Walking

### Komm, lauf mit!

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.:

## DLV – LAZ - Abnahmen im 4. Quartal 2020

Nachdem unser Lauftreff unter Beachtung der Hygieneregeln wieder gut angelaufen ist, wollen wir euch die Möglichkeit geben, im letzten Quartal noch fehlende Laufabzeichen zu absolvieren. Hierzu besteht die Möglichkeit an den **Samstagen im November** 15, 30, 60 Minuten zu laufen, 30 oder 60 Minuten zu walken oder als Nordic-Walking diese Disziplinen abzulegen. Die 90 und 120 Minuten dürfen im Rahmen eines Partnerlaufes beliebig absolviert werden. Die Ergebnisse bitte an Christa Orth oder per Mail an [poco34246@t-online.de](mailto:poco34246@t-online.de) weiterleiten.

Gut Lauf!

## **Bitte beachten: Laufen im Dunkeln, sehen und gesehen werden**

Tragt bitte helle reflektierende Kleidung. Stirnlampen bieten einen hohen Leucht-Komfort. Die hellen Lichter können aber auch Mitläufer und Mitläuferinnen blenden. Stimmt euch in der Gruppe ab. Der Einsatz von Stirnlampen sollte der Gegebenheit angepasst werden. Achtet beim Kreisverkehr auf die Autos, Autos sind stärker als wir Menschen. Um zum Laufftreff auf dem Parkplatz zu kommen, soll die Zufahrt über die Hamburger Straße genutzt werden. Ein Poller wird für die Zeiten des Laufftreffs entfernt. Samstags kann am Ende des Laufftreffs zwischen Hamburger Straße und Hans-Neusel-Straße gewählt werden, abhängig davon, welche Gruppen noch unterwegs sind. Mittwochs muss die Abfahrt vom Parkplatz über die Hans-Neusel-Straße erfolgen, da auf den Winterlaufstrecken alle Gruppen aus Richtung Hamburger Straße kommen. Deswegen wird der Poller rechtzeitig eingesetzt werden. **Die Sonntagsläufe beginnen um 09:00 Uhr.**

## **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.

Der Verein trägt die Verantwortung für einen reibungslosen Ablauf. Deshalb nachstehend noch einmal unsere Handlungsempfehlung mit der Bitte dies im Interesse aller einzuhalten. Wir möchten nicht, dass durch Nachlässigkeit das Fitnessstraining eingestellt werden muss!

Unser Fitness-Training ist auf **20 Teilnehmende begrenzt!**

Voranmeldung bitte über Christa Orth, E-Mail: [poco34246@t-online.de](mailto:poco34246@t-online.de) oder vor Ort für die nächste Übungsstunde. Falls ein Termin nicht wahrgenommen werden kann bitte abmelden, damit evtl. Nachrücker teilnehmen können.

Nach wie vor ist eine Bildung von Warteschlangen beim Betreten und Verlassen der Sportstätten zu vermeiden. **Schuhe werden im Vorraum gewechselt.**

**Mund- und Nasenschutz ist vom Betreten der Sporthalle bis zur Trainingsmatte zu tragen. Ebenso ab Ende des Trainings von der Matte bis nach dem Verlassen der Sporthalle.**

Bitte erscheint schon im Trainingsdress. Bekleidung und Sporttaschen können im Bereich der Übungsmatte abgelegt werden. Persönliche Sportgeräte wie Matten, Gewichte und die vom Verein zur Verfügung gestellten Tubes, sowie ein Handtuch und Getränk sind mitzubringen.

## LGV Gymnastik

Bei der letzten Gymnastikstunde vor den Herbstferien überraschten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer der LGV Gymnastik das Orga-Team Christa Orth und Ingrid Evers mit einem Blumengruß und einem Präsent. Der Dank gilt dem unermüdlichen Einsatz für das Organisieren, die Vorbereitungen, Informationen und die Überwachung der Hygienevorgaben. So können auch mit Einsatz des Vorstandes die Fitness-Stunden wieder stattfinden, was für alle eine große Freude ist. Dass es auch so bleibt, dafür gibt jeder sein Bestes mit Respekt, Abstand und Vorsicht den anderen gegenüber. Das Orga-Team sagt herzlichen Dank!

