

20. Fuldaufermarathon 15.12.2018

Bei Temperaturen um den Gefrierpunkt hatte Jürgen Haschen zum Jubiläumsmarathon entlang der Fulda eingeladen. Mit einem Teilnehmerrekord von 33 Läuferinnen und Läufern startete um 10 Uhr das Feld an der Georg Büchner Schule in Kassel. Viele interessante Gespräche und das Kennenlernen netter Menschen prägten den Jubiläumslauf. Für die zweite Runde hatten sich 27 Teilnehmer entschlossen, um die volle 42,195 km Distanz zu laufen. **Einen neuen Streckenrekord** wurde durch Sylke Kuhn aufgestellt. Glückwunsch! Neben den Verpflegungsständen gab es am Ziel dann auch noch leckere Nussecken von Christa Orth. Recht herzlichen Dank dafür! Mit dabei war die LGV mit:

Name	Vorname	AK	Zeit	AK-Pl.
Marathon				
Kuhn	Sylke	W45	03:34:02	1
Fietkau	Nicole	W50	03:50:05	1
Orth	Peter	M75	04:33:34	1
Opl	Manfred	M60	04:35:13	2
Kabella	Heike	W50	04:59:58	3
Reich	Dieter	M75	05:36:06	2
Neumann	Bernd	M65	06:42:35	2
Halbmarathon				
Kurzhals	Birgit	W45	02:03:00	
Bunzenthal	Torsten	M50	02:06:00	
Jäschke	Sandra	W45	02:08:00	
Rode	Peter	M70	02:08:00	
Apel	Franc	M55	02:12:00	



Teilnehmer beim 20. Fuldaufermarathon

26. Winterlaufserie Ippinghausen 16.12.2018

Bevor es am Nachmittag zur Weihnachtsfeier ging, liefen einige Vereinsmitglieder den 2. Lauf der Winterlaufserie 2018/2019. Sara wurde Gesamtsiegerin bei den Frauen. Allen Teilnehmern herzlichen Glückwunsch!

Name	Vorname	AK	Zeit	AK-Pl.
4,2km				
Neumann	Heinz	M65	00:23:28	2
15km				
Engel	Florian	M20	00:55:41	2
Trebing-Hild	Kevin Jan	M30	01:02:00	4
Rheidt	Sara	W20	01:11:08	1
Osman	Helmut	M50	01:18:17	18
Rausch	Carsten	M40	01:21:58	28
Schiemann	Dietrich	M65	01:36:16	2

LG Vellmar Weihnachtsfeier am 16.12.2018

Zu der traditionellen Weihnachtsfeier im Bürgerhaus Vellmar-West hatten der Vorstand und der AfG alle Vereinsmitglieder der Laufgemeinschaft Vellmar e.V. mit ihren Familien eingeladen. Rund 120 Personen folgten der Einladung. Der Saal war wieder liebevoll durch unseren Ausschuss für Geselligkeit und einigen fleißigen Händen, ohne die so eine Veranstaltung nicht durchgeführt werden kann, geschmückt und eingedeckt worden. Dafür recht herzlichen Dank an die AfG Ute Michel, Doris Schütze, Stefan Wendling und Doris Zindel, sowie den fleißigen Händen Heidi Dilcher, Hannelore Herwig, Norbert Zindel, Hans-Jürgen Zimdars, Karl Michel und Michael Schütze. Nach der Begrüßung durch den 1. Vorsitzenden, der Bekanntgabe der Vereinsfahrt 2019, wurde das Kuchenbuffet eröffnet. Es war ein wieder leckeres Buffet, das von den Vereinsmitgliedern spendiert wurde. Danke an die leckeren Torten-, Kuchen – und **Plätzchenspender!** Zwischendurch wurde es doch noch richtig leise und festlich, als Alicia Engel, Trompete, Heinz Neumann, Percussion, mit Weihnachtsliedern die Anwesenden in Stimmung versetzten und auch zum Mitsingen animierten. Neben Weihnachtsliedern wurde auch eine moderne Weihnachtsgeschichte von Laura vorgelesen. Für die anwesenden Kinder gab es anschließend ein Überraschungsgeschenk. Gemeinsam konnten ein paar schöne Stunden bei Kaffee und Kuchen, Gesprächen und später bei Weihnachtsbier und alkoholfreie Getränken verbracht werden. Es war wieder eine gelungene Weihnachtsfeier 2018!





Weihnachtliche Klänge von Alicia und Heinz...



und mit dem Chor der LGV



Laura liest die Weihnachtsgeschichte



Die Kinder lauschen der Weihnachtsgeschichte

Weitere Bilder von der **Weihnachtsfeier**, dem **Silvesterlauf** und dem **Neujahrslauf** sind auf der Homepage der LGV unter www.lgvellmar.de (aktuelle Bilder) abzurufen.
Die Ausschreibung der Vereinsfahrt 2019 vom 7. Juli bis 9. Juli 2019 nach Altenburg, ist bei Michael Schütze oder Karl Michel erhältlich!

DLV-Lauf- und Walkingabzeichen IV.Quart.2018

Die LG Vellmar gratuliert allen Neulingen und allen Wiederholungsläufern zum bestandenen bzw. wiederholten DLV-Lauf-, Walking- oder Nordic-Walkabzeichen. Wir freuen uns, dass nachstehende Läuferinnen und Läufer an der Aktion teilgenommen haben. Herzlichen Dank allen Gruppenleiterinnen und Gruppenleitern für die Unterstützung bei den Läufen. Alle Läufer werden gebeten ihre Abzeichen / Ausweise abzuholen! Die Karten sind im Garderobefahrzeug und werden auch von Christa Orth oder Ute Michel ausgegeben. Für Fragen stehen euch die Gruppenleiterinnen und die Gruppenleiter gerne zur Verfügung.

In der Zeit vom 01.10.2018 bis 31.12.2018 haben folgende Läuferinnen und Läufer Abzeichen erworben:

Laufen - Stufe 1: 15 Min.

Alicia Engel, Torsten **Jacobs**, Petra Keßler, Sandra Nölker.

Laufen - Stufe 2: 30 Min.

Alicia Engel, Ria Held, Torsten Jacobs, Petra Keßler, Sandra Nölker.

Laufen - Stufe 3: 60 Min.

Dietmar Held, Stefan Hüsemann, Verena Hüsemann, Sandra Nölker.

Laufen – Stufe 4: 90 Min.

Hannelore Herwig, Gerhard Klingelhöfer.

Laufen - Stufe 5: 120 Min.

Hannelore Herwig.

Walken – Stufe 7: 30 Min.

Peter Orth

Walken - Stufe 8: 60 Min.

Elke Mauermann, Peter Orth, Sigrid Schleck.

Nordic-Walken - Stufe 10: 30 Min.

Ingrid Evers.

Nordic-Walken - Stufe 11: 60 Min.

Heidi Dilcher, Ingrid Evers.

Nordic-Walken - Stufe 12: 120 Min.

Margret Haß, Margit Kloppmann, Ernst-Werner Magdanz.

46. Silvesterlauf 2018 in Kaufungen

Der Kaufunger Silvesterlauf am 31.12.2018 war wieder ein wunderbarer Jahresabschluss! Spaß und Freude stand bei den meisten Teilnehmern im Vordergrund. Kein Wunder, dass die LGV mit einer großen Anzahl von Schlachtenbummlern, Läuferinnen und Läufern wieder mit dabei waren. Nach Ende des Laufs traf man sich in der Aula der Gesamtschule Kaufungen, um auf das erfolgreiche alte -, das erwartete neue Jahr 2019, die guten Vorsätze und andere wichtigen Dinge anzustoßen. Die Stimmung war gut und es hat wieder richtig Spaß gemacht. Hervorzuheben sind der LGV Nachwuchs Ella, Mia und Noah Becker, die auf ihren Laufstrecken jeweils die ersten Plätze erzielten. Auch beim Hauptlauf wurden hervorragende Plätze belegt. Herzlichen Glückwunsch! Die LGV wird auch 2019 wieder dabei sein!

Name	AK	Platz AK	Zeit
800m			
Becker, Ella	WK U8	1	3:13
Bierwirth, Sophia	WK U8	15	4:24
1600m			
Becker, Noah	MK U12	1	5:23
Becker, Mia	WJ U14	1	5:42
Hauptlauf 7,7km			
Engel, Florian	M	4	26:40
Fröhlich, Andreas	M30	5	29:05
Engel, Burkhard	M50	2	29:16
Kühnel, Sven	M30	7	29:57
Laudon, Markus	M45	14	33:59
Klingelhöfer, Gerhard	M60	2	34:11
Sippel, Fred	M55	11	34:59
Opl, Manfred	M60	5	35:07
Osman, Helmut	M60	6	35:09
Fischer, Margita	W50	13	40:17
Hajzeraj, Florije	W45	7	39:42
Kaiser, Philo	MJ U18	8	40:46
Dittmar, Andreas	M40	42	40:08
Werner, David	M30	35	40:46
Petzsche, Michael	M50	61	41:44
Rode, Peter	M70	2	42:02
Rübig, Christian	M45	75	43:03
Keßler, Petra	W50	24	45:52
Neumann, Tamara	W50	23	45:52
Bunzenthal, Thorsten	M55	43	46:37
Engel, Alicia	W	32	47:16
Vitt, Doris	W45	26	47:34
Kabella, Heike	W50	30	47:53
Reich, Dieter	M75	3	47:57
Jacobs, Torsten	M45	92	48:07
Herwig, Hannelore	W65	3	48:32
Zindel, Doris	W55	14	48:33
Bokelmann, Susanne	W45	31	48:50
Graf, Corinna	W35	21	48:53

Schenk, Mareike	W30	15	48:53
Stern, Benno	M55	48	49:05
Kasper, Birgit	W35	22	49:11
Arndt-Rinke, Birgit	W60	5	49:33
Engel, Heike	W45	38	52:20
Siebert, Reiner	M70	4	52:26
Kloppmann, Margit	W60	8	54:25
Musick, Angelique	W40	49	56:37
Ditzel, Ulrike	W45	40	57:21
Klinge, Ingrid	W65	7	57:25
Neumann, Bernd	M65	24	58:05
Klingelhöfer, Doerthe	W55	27	1:04:09
Walking 7,7km			
Rink, Sebastian	M30	1	52:26
Ihlenfeld, Klaus-Peter	M65	1	59:20
Spohr, Inge	W65	1	1:03:01
Michel, Karl	M70	3	1:03:00
Schulze, Alwin	M70	2	1:02:59
Michel, Ute	W65	2	1:04:09
Decker, Petra	W60	4	1:04:44
Künne, Carmen	W60	5	1:04:50
Rink, Christine	W60	7	1:06:34
Gmeiner, Albert	M65	3	1:07:45
Gmeiner, Linda	W65	3	1:07:51
Schuchardt , Markus	M40	3	1:09:28



Silvesterlauf 2018 in Kaufungen



Frauenpower beim Silvesterlauf

Neujahrslauf 2019

Die Tradition lebt...

Erfreulicherweise findet der traditionelle Herkules-Berglauf am Neujahrsmorgen um 10 Uhr immer wieder Anhänger. So trafen sich am Morgen Ute Krone, Markus Laudon und Klaus-Peter Ihlenfeld, um die Bergstrecke zum 8km entfernten und 280 Höhenmetern liegenden Herkules zu bewältigen. Die ersten Medaillen konnten notiert werden. **Markus und Ute erreichten den Herkules unter 50 min.** und werden in Gold geehrt. **Klaus-Peter ist die Strecke gewalkt** und hat die Sollzeit für Bronze erreicht. Herzlichen Glückwunsch den Frühaufstehern! Auch in diesem Jahr wird die LGV wieder pro Quartal einen Herkules Berglauf anbieten. Die Daten werden dann zeitnah in unserem Terminkalender stehen. Am Nachmittag ab 15.00 Uhr hatten sich trotz des schlechten Wetters wieder viele Vereinsmitglieder zum Neujahrslauftreff eingefunden, um nach einer lockeren Runde im bewährten Laufgebiet auf das neue Jahr anzustoßen.



Mitläufer sind immer willkommen, so dass die Tradition weiter leben kann!



Neujahrslauftreff-Teilnehmerrinnen wünschen ein frohes 2019

Terminkalender

13.01.2019	09:00 Uhr	3.Lauf der Winterlaufserie Ahnatal (Sammelmeldung)
17.01.2019	19:00 Uhr	Start zum Fitness-Training 2019
20.01.2019	09:00 Uhr	3.Lauf Winterlaufserie Ippinghausen
27.01.2019	12:00 Uhr	Neujahrsempfang im Bürgerhaus Vellmar-West
10.02.2019	09:00 Uhr	4.Lauf der Winterlaufserie Ahnatal (Sammelmeldung)
16.02.2019	13:00 Uhr	4.Lauf Winterlaufserie Ippinghausen und Siegerehrung
22.02.2019	20:00 Uhr	Mitgliederversammlung im Bürgerhaus Vellmar-West

LGV- Fitness-Training

Ergänzend zu unserem Laufsport findet regelmäßig donnerstags (**außer in den Schulferien**) von 19.00 bis 20.00 Uhr in der Sporthalle der Grundschule Obervellmar das LGV-Fitness-Training statt. Das einstündige Ganzkörpertraining enthält einen Aerobic-Teil zum Aufwärmen und ein Training für die Problemzonen, wobei die Muskeln gestärkt, gestrafft und geformt werden. Durch abwechslungsreiche Übungen, auch mit Handgeräten (Tube, Hanteln), werden alle Körperpartien (Bauch, Beine, Po, Arme, Brust) angesprochen. Auch Yoga und Pilates werden in das Übungsprogramm mit einbezogen. Dehn- und Entspannungsübungen runden die Stunde ab.

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.

Auskünfte erhalten Sie bei unserer Lauf-Treff-Leiterin Christa Orth (Telefon 0561/887755), beim 1. Vorsitzenden Karl Michel (Telefon 0561/8208582) und im Internet www.lgvellmar.de