

## 45. Winterlaufserie Ahnatal am 10.02.2019

Beim 4. Lauf der Winterlaufserie mit Sturm und Regenwar die LGV mit 28 Läuferinnen und Läufern dabei:

Vorname	Name	AK	Platz	Zeit
<b>5 Kilometer</b>				
Burkhard	Engel	M50	1	19:25,5
Helmut	Osman	M60	1	23:16,1
Nicole	Fietkau	W50	1	23:28,9
Markus	Franz	M40	3	23:39,9
Philo	Kaiser	MJ	1	26:18,5
Alicia	Engel	W20	1	26:18,7
Margita	Fischer	W50	2	26:26,1
Julia	Wehmann	W20	2	26:48,3
Doris	Vitt	W40	4	29:50,5
Heike	Engel	W40	5	30:13,5
Stefanie	Knauff	W50	5	30:24,4
Birgit	Arndt-Rinke	W60	1	31:52,9
Kirsten	Völzke	W50	6	32:07,3
<b>10 Kilometer</b>				
Joachim	Neurath	M20	1	40:10,9
David	Werner	M30	2	41:28,5
Sven	Kühnel	M30	4	43:58,3
Christoph	Jung	M40	6	46:12,0
Manfred	Opl	M60	2	47:48,0
Christian	Rübig	M40	9	50:35,1
Florije	Hajzeraj	W40	3	53:34,8
Gerhard	Klingelhöfer	M60	4	53:35,1
Dieter	Slama	M50	10	55:19,8
Sandra	Jäschke	W40	5	55:57,8
Heike	Kabella	W50	2	56:07,0
Peter	Rode	M70	1	56:45,4
Franc	Apel	M50	13	58:11,3
Ingrid	Ostermann	W60	1	62:19,8
Tamara	Neumann	W50	4	64:01,4



Ahnatal Winterlaufserie 2018/19 – 4.Lauf, 5km

## Start des offiziellen Trainings der MUD BUDDIES 2019

Am 17.02.2019 startete der von den MUD BUDDIES genannte "Schleifer" (Fred Sippel) zum 1. Offiziellen OCR-Training für die Saison 2019. Treffpunkt war um 11 Uhr der Parkplatz an der Grundschule Obervellmar. Das erste offizielle Training in diesem Jahr war für die bevorstehende Hindernisrennen-Saison beinhaltet Elemente aus dem Tae Bo, FitnessBoxing, HITT, Cardio sowie spezifische Übungen für Hindernisrennen. Im Anschluss wurden einige Hindernisse überwunden, bzw. gezeigt, wie man sie am besten kräfteschonend und unfallfrei überwinden kann. Zum Schluss gab es ein gemeinsames Cool Down. Das Training dauerte 90 Minuten und forderte Geist und Körper. Anfänger waren herzlich willkommen.

Jeder, der Interesse hat einmal am ToughMudder, Fisherman Friend StrongmanRun, X-letics und dergleichen teilzunehmen, kann sich uns anschließen. Gemeinsame Fahrten zu den Events sind selbstverständlich. Brave, Tough, Trong! **In dieser "Schmiede" wirst du gestählt!** Nähere Infos gibt es bei Facebook, in der Gruppe LG VELLMAR MUD BUDDIES. *Der Schleifer*

## Terminkalender

22.02.2019	20:00 Uhr	Mitgliederversammlung im Bürgerhaus Vellmar-West
23.02.2019	15:00 Uhr	DLV – Laufabzeichen Stufe 3
24.02.2019	09:00 Uhr	DLV – Laufabzeichen Stufe 5
03.03.2019	09:00 Uhr	ReinhardswaldLaufcup 2019 – 1.Lauf - Crosslauf-Kreismeisterschaften in Reinhardswald-Veckerhagen
10.03.2019	09:00 Uhr	5.Lauf der Winterlaufserie Ahnatal (Sammelmeldung)
23.03.2019	17:00 Uhr	Orgalauf - 1.Lauf der Nordhessencup-Serie in Eschwege
24.03.2019	10:30 Uhr	1.Lauf der NHC-Serie- Eschweger Lauf
30.03.2019	12:30 Uhr	2.Lauf der NHC-Serie-WarburgerDiemellauf

## 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 Lauftreff bzw. an das Lauftraining des Vereins gebunden. Interessierte sind zu einer Probestunde willkommen.

Informationen erhalten Sie bei Christa Orth – Telefon 0561/ 887755

## 10 Jahre Fitness-Training mit Sandra Parker 07.02.2019

Im Januar 2009 übernahm unsere Vereinskameradin Sandra Parker als neue Übungsleiterin unser Fitness-Training. Seitdem ist sie unermüdlich, mit immer neuen Übungen ein Ganzkörpertraining zu gestalten, das uns fit und beweglich hält. Im Laufe der Zeit kamen Techniken in Pilates und Yoga dazu und auch die eine oder andere Tanzeinlage gehört zu den Aufwärmübungen. Was viele nicht wissen, ihre Karriere bei der LGV begann laufenderweise. So absolvierte sie bei unserer Teilnahme 2003 in Dresden den Halbmarathon im Tempo der Gruppe 10. Am Donnerstag feierten wir 10-jähriges Jubiläum, mit einem Dank und dem Wunsch, dass Sandra noch lange für uns und unsere Fitness da ist!*Christa Orth*



Sandra mit der Fitness-Trainings-Gruppe

## **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](http://www.lgvellmar.de)

## 333.000 – was verbirgt sich hinter dieser Zahl?

Seit Beginn unseres Lauftreffs 1982 haben wir regelmäßig Aufzeichnungen gemacht über unsere Lauftrefftermine und Teilnehmerzahlen. So haben wir am Mittwoch, dem 13. Februar 2019 an unserem 3737. Lauftreff die 333.000. Teilnehmerin ermitteln können. Es kam als 332.999. unsere neue Walkingteilnehmerin MohaddesehHaddadian zum Treffpunkt, gefolgt von Necla Demirsoy, die somit die Jubiläumszahl erreichte. Necla, als regelmäßige Laufreffteilnehmerin überraschte uns im Oktober 2018, als sie beim Galway Bay Halbmarathon an der irischen Westküste ihren ersten Halbmarathon lief. Jubilarin 333.001 ist Heike Müller, die bereits 1983 mit ihrer Mutter, die zu den Gründungsmitgliedern des Vereins gehörte, ihre Laufkarriere startete. Gemeinsam mit unserer Laufreffleiterin Christa Orth bezwangen die drei unser Laufgebiet rund um die Firnsuppe. Nach einer Familien- und Kinderpause ist Heike seit 1999 wieder aktiv dabei.

So sieht man, dass immer wieder neue Sportbegeisterte, wie „Moha“ und Necla sich von unserem umfangreichen Angebot von 12 Lauf- und Walkinggruppen angesprochen fühlen und bei uns mitmachen. Andererseits ist es auch schön, wie bei Heike, die nach einer Pause von mehreren Jahren wieder beim Laufen oder Walken und auch bei der Gymnastik aktiv dabei ist.



Die drei Jubilarinnen wurden mit einem Präsent geehrt, eingerahmt von unserer Laufreffleiterin Christa Orth und unserem 1. Vorsitzenden Karl Michel.



Zudem verwöhnte uns Geburtstagskind Elke Mauermann mit einem leckeren Kuchenbuffet.

## DLV-Lauf- und Walkingabzeichen I. Quartal 2019

Bei frühlingshaften Temperaturen starteten am letzten Wochenende zahlreiche Läuferinnen und Läufer, um die ersten Laufabzeichen in diesem Jahr zu absolvieren.



Läuferinnen, die ihre Stufe 4 = 90 Min. Laufen absolviert haben