

Laufgemeinschaft Vellmar e.V., Pressewart Peter Rode, Adam-Riese-Str. 10, 34246 Vellmar  
Vellmarer Blättchen, 14. Woche 2019 [rode.p@t-online.de](mailto:rode.p@t-online.de)

## 38. Sylt-Lauf 10.03.2019

In diesem Jahr gingen fast 1.500 Läufer auf die 33.333 Meter Strecke. Die Route führte von Hörnum über Westerland und Kampen nach List. Diesmal war die LGV mit Brigitte und Franc Apel vertreten. Für Franc war es der dritte und schnellste Lauf. Er erreichte bei idealem Laufwetter, bei 7 Grad, mehr Sonne als Wolken und Wind aus Südwest mit 03:23:45 Std. das Ziel. Brigitte, die einfach nur unter vier Stunden bleiben wollte, lief nach 03:48:34 Std. über die Ziellinie. Sie war überglücklich, das Ziel deutlich schneller erreicht zu haben. Herzlichen Glückwunsch den Beiden!



Franc und Brigitte auf Sylt

## Ehrung der Hessischen Mannschaftsmeisterinnen 22.03.2019

Auf dem heutigen Kreistag des HLV Kreis Kassel wurden unsere Hessischen Mannschaftsmeisterinnen Birgit Kurzhals, Nicole Fietkau und Sandra Jäschke im Halbmarathon 2018 für ihre besonderen Leistungen geehrt. Glückwunsch!



Birgit, Sandra und Nicole

## Eschweger Lauf „Rund um die Leuchtberge“ 23.und 24.03.2019 – 1.Lauf der Nordhessencup-Serie

Der Winter ist vorbei und mit dem Frühling startet auch wieder der Nordhessencup. Zum Auftakt in Eschwege war die LG Vellmar wieder gut vertreten. Sowohl beim Organisations-Lauf am Samstag, als auch beim Hauptlauf am Sonntag. Die guten Leistungen lassen erneut auf ein erfolgreiches Lauf-Jahr hoffen. Die LGV wünschen allen auch weiter gute Läufe!

Vorname	Name	AK	Platz	Zeit
<b>5 Kilometer Orga-Lauf</b>				
Nicole	Fietkau	W50	1	23:14
Eva	Illes	W30	1	25:20
Jasmin	Gronemann	W30	3	30:57
<b>10 Kilometer Orga-Lauf</b>				
Gerhard	Klingelhöfer	M65	1	45:33
Thomas	Berninger	M55	3	46:43
Dieter	Slama	M55	4	49:20
Sandra	Jäschke	W45	3	52:29

Vorname	Name	AK	Platz	Zeit
<b>5 Kilometer Hauptlauf</b>				
Sara	Rheidt	W20	3	22:40
Philo	Kaiser	MJU18	3	24:18
Thomas	Deutsch	M50	5	25:05
Heike	Engel	W50	4	29:24
Birgit	Arndt-Rinke	W60	2	30:23
<b>10 Kilometer Hauptlauf</b>				
Martin	Erbe	M30	2	36:23
Andreas	Fröhlich	M30	3	37:13
David	Werner	M30	4	38:26
Burkhard	Engel	M55	1	39:02
Helmut	Osman	M60	3	46:51
Jennifer	Möller	W30	3	54:21
Jürgen	Kaiser	M55	9	1:04:12
<b>20 Kilometer Hauptlauf</b>				
Kevin	Trebing-Hild	M30	2	1:20:34
Christoph	Jung	M45	3	1:38:12
Christian	Rübig	M45	4	1:45:39
Birgit	Kurzhals	W45	1	1:45:58

### 43. Springe-Marathon 23.03.2019

Neben den ersten Lauf der NHC-Serie waren auch zwei Läuferinnen und ein Läufer auf dem Weg nach Springe am Deister in Niedersachsen. Dort waren 18 Läuferinnen und 105 Läufer bei kühlen Temperaturen an den Start gegangen, um die Marathonstrecke mit vier Runden und 240 Höhenmeter zu absolvieren. Darunter waren **Sylke Kuhn** die in **3:14:06 Std. (Platz 1)** mit einer deutlichen Verbesserung eine neue persönliche Bestzeit erzielte. **Heike Kabella** errang **den 2.Platz** in **4:16:18 Std.** und **Peter Orth** in **4:49:56 Stunden Platz 1**. Für beide war es der 4.Marathon in drei Märzwochen und für Peter auch ein besonderer Lauf. Es war sein 175.Marathon! Herzlichen Glückwunsch den Marathonis!

### Terminkalender

07.04.2019	09:00 Uhr	Volkslauf Hofgeismar - 3.Lauf der NHC
12.04.2019	18:00 Uhr	Orga-Lauf Kaufungen
13.04.2018	15:00 Uhr	Volkslauf Kaufungen – 4.Lauf der NHC
20.04.2019	14:30 Uhr	Rotenburger Oster-Volkslauf – 5.Lauf der NHC
27.04.2019	15:00 Uhr	Volkslauf Hess.Lichtenau – 6.Lauf der NHC

## 9. Warburger Diemellauf 30.03.2019 – 2.Lauf der NHC-Serie

Ein landschaftlich schöner Lauf entlang der Diemel. Bei herrlichem Frühlingswetter starteten im Nordhessencup folgende Läuferinnen und Läufer der LGV und erreichten erfolgreiche Platzierungen:

Name	Vorname	AK	Zeit	AK-Pl.
<b>800m</b>				
Bierwirth	Sophia	WK U8/10	00:05:02	17
<b>5km</b>				
Fietkau	Nicole	W50	00:22:41	1
Neumann	Heinz	M65	00:23:45	2
Kaiser	Philo	M U18	00:23:58	5
Engel	Alicia	W20	00:24:13	3
Deutsch	Thomas	M50	00:25:02	9
Engel	Heike	W50	00:29:34	5
Kaiser	Jürgen	M55	00:30:32	5
Gronemann	Jasmin	W30	00:30:47	7
<b>10km</b>				
Neurath	Joachim	M25	00:39:48	2
Meinecke	Steffen	M20	02:00:14	6
Fröhlich	Andreas	M30	00:40:25	1
Becker	Tobias	M30	00:47:18	6
Berninger	Thomas	M55	00:49:04	8
Klingelhöfer	Gerhard	M65	00:49:47	3
Slama	Dieter	M55	00:54:33	15
Möller	Jennifer	W30	00:55:35	3
Jäschke	Sandra	W45	00:56:10	3
Ostermann	Ingrid	W60	01:05:38	4
Nölker	Sandra	W25	01:09:25	6
<b>21,5km</b>				
Kuhn	Sylke	W45	01:39:27	1
Jung	Christoph	M45	01:48:27	12
Kabella	Heike	W50	02:06:05	2
Rode	Peter	M70	02:14:29	1

Herzlichen Glückwunsch!



Einige Teilnehmer von der fünf – und zehn Kilometer Strecke



Nach dem 800m Lauf, ein verdientes Eis für Sophia

## 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

## 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 (Telef.: 0561/82 56 36) und im Internet unter [www.lgvellmar.de](http://www.lgvellmar.de)

## Sommerzeit bei der LGV

Am Sonntag, 31.03.2019 wurden wieder die Uhren um eine Stunde vorgestellt. Es beginnt die Sommerzeit! Das heißt dann auch für die Läuferinnen und Läufer und die Walkinggruppen der LG Vellmar, dass wir nicht nur beim Lauf-Treff Firnskuppe am Mittwoch wieder unsere Waldstrecken laufen, sondern, dass unser **Sonntags-Training bereits um 08:30 Uhr beginnt!** Das **Bahntraining** begann am **Dienstag**, 02. April 2019 um **18 Uhr** auf der **zentralen Sportanlage** neben der Großsporthalle, an der Ahnatal-Schule Vellmar.