

28. Volkslauf Hess. Lichtenau 27.04.2019

Herzlichen Glückwunsch an alle, die an dem kalten und regennassen Tag sich nicht davon abbringen ließen, die LGV bei 6. Lauf der NHC Serie erfolgreich in Heli zu vertreten.

AKP	Name	AK	Zeit
1000 m WU10			
1.	Ella Becker	WU10	00:03:52
15.	Sophia Bierwirth	WU10	00:05:09
1000 m WU14/MU14/WU16/MU16			
1.	Mia Becker	WU14	00:03:21
5 km			
2.	Florian Engel	M20	00:17:58
1.	Burkhard Engel	M55	00:19:11
2.	Helmut Osman	M60	00:23:10
1.	Nicole Fietkau	W50	00:23:16
4.	Philo Kaiser	MU18	00:24:28
5.	Thomas Deutsch	M50	00:25:24
2.	Heinz Neumann	M65	00:25:26
2.	Margita Fischer	W55	00:25:35
1.	Sandra Jäschke	W45	00:26:47
4.	Julia Wehmann	W20	00:26:50
6.	Manfred Ehring	M60	00:27:20
4.	Heike Engel	W50	00:30:20
8.	Jürgen Kaiser	M55	00:31:19
1.	Birgit Arndt-Rinke	W60	00:31:44
8.	Jasmin Gronemann	W30	00:32:47
10 km			
1.	Steffen Meinecke	M20	00:38:23
1.	Martin Erbe	M30	00:38:25
2.	David Werner	M30	00:41:05
5.	Alexander Mix	M45	00:44:25
4.	Thomas Berninger	M55	00:49:08
1.	Ingrid Ostermann	W60	01:03:30
19,8 km			
1.	Sylke Kuhn	W45	01:30:59
1.	Gerhard Klingelhöfer	M65	01:39:31
6.	Dieter Slama	M55	01:53:15



Burkhard und Florian Engel

Sophia mit ihrem Vorbild

9. Bilstein-Marathon 28.04.2019

Einer besonderen sportlichen Herausforderung stellten sich einige Vereinsmitglieder beim BiMa. Auf der 21 km Strecke mussten 535 Höhenmeter, auf der 42 km Strecke 1100 HM und auf 57 km Strecke 1500 HM überwunden werden. Sylke Kuhn errang Platz 1 und Jutta Goepfert Platz 6 in der Gesamtplatzierung der Frauen, Florian Engel Platz 3 und Joachim Neurath den 5. Platz der Gesamtplatzierung der Männer. Herzlichen Glückwunsch!

Vorname	Name	AK	Platz	Zeit
BiMa21				
Florian	Engel	M20	1	01:25:27
Joachim	Neurath	M20	3	01:30:01
Tobias	Becker	M20	4	01:40:34
Jutta	Goepfert	W45	1	01:49:15
Markus	Franz	M50	10	01:52:43
BiMa42				
Markus	Laudon	M45	1	03:46:38
Sylke	Kuhn	M45	1	03:48:18
Birgit	Kurzthals	W45	3	04:45:02
BiMa57				
Kevin	Trebin-Hild	M30	1	04:47:40
Christoph	Jung	M45	11	07:07:28

BiMa42 Wandern				
Nicole	Fietkau	W50	1	05:49:04



Die Gesamtsieger beim BiMa21

Die Siegerinnen beim BiMa Wandern

Metro Marathon Düsseldorf 28.04.2019

Nicht nur beim NHC in Hess. Lichtenau und beim Bilstein Marathon war die LGV vertreten. Auch nach Düsseldorf, zum ersten Male mit einer Halbmarathonstrecke, waren sechs LGV Mitglieder angereist. Am Samstag wurden dann bei leichtem Regen die Startunterlagen in der Altstadt abgeholt und anschließend noch ein „Ueriges“ (Altbier) und Fassbrause probiert. Sonntag war es dann soweit. Um 8:45 Uhr starteten die knapp 2000 Teilnehmer auf der HM-Strecke und eine Stunde später, die knapp 2500 Teilnehmer auf die Marathonstrecke. Für Alicia war es ihr erster offizieller Halbmarathon und für Torsten nach längerer Auszeit mal wieder ein HM. Herzlichen Glückwunsch! Als Schlachtenbummlerin war Steffi Knauf mit dabei, die alle so angefeuert hat! Danke für den Einsatz. Stolz und zufrieden:

Name	Vorname	AK	Zeit	AK-Pl.
Halbmarathon				
Engel	Alicia	W20	01:52:07	94
Apel	Brigitte	W60	02:17:19	13
Jacobs	Torsten	M45	02:22:48	211
Marathon				
Apel	Franc	M55	04:18:03	121
Rode	Peter	M70	04:34:40	11



Alicia, Peter, Torsten, Brigitte, Fabian und Franc

40. Nationaler Ahnatale Abendvolkslauf 03.05.2019

Zum ersten Mal in der Geschichte des Abendvolkslaufes Heckershausen fand der **7. Lauf der Nordhessencup-Serie** im Bereich der Sportanlage Rasenallee statt. Start und Ziel für alle Wettbewerbe war die Stahlbergkampfbahn. Für die Hauptläufe über **5 km, 10 km und 18,7 km** wurden neue Strecken durch die Feldmark ausgewählt. Leider wurde auf der 5 km-Strecke nicht der richtige Weg angezeigt. Dadurch haben viele Teilnehmer sich auf der Strecke verlaufen. Der Veranstalter entschuldigte sich dafür! Folgende LGV Läuferinnen und Läufer nahmen mit Erfolg teil:

AKP	Name	AK	Zeit
1000 Meter MK U8 U10			
21.	Matti Graf	MU10	04:46
1000 Meter WK U8 U10			
41.	Sophia Bierwirth	WU10	05:25
1000 Meter MK U12			
1.	Noah Becker	MU12	03:29
1000 Meter U14 U16			
2.	Mia Becker	WU14	03:35
5000 Meter			

2.	Sven Kühnel	M30	27:58
4.	Fred Sippel	M55	29:50
2.	Gerhard Klingelhöfer	M65	30:06
3.	Helmut Osman	M60	30:31
1.	Birgit Arndt-Rinke	W60	31:23
8.	Thomas Deutsch	M50	31:49
6.	Eva Illes	W30	31:51
4.	Julia Wehmann	W20	32:05
3.	Margita Fischer	W55	32:10
4.	Manfred Ehring	M60	32:27
8.	Jasmin Gronemann	W30	32:28
15.	Dieter Slama	M55	32:41
6.	Sandra Jäschke	W45	33:08
5.	Heike Engel	W50	33:41
8.	Petra Keßler	W50	34:26
4.	Petra Zeising	W60	34:31
6.	Susanne John	W35	34:36
14.	Markus Schuchardt	M40	34:38
11.	Sylvia Knülle	W45	1:18:43
10000 Meter			
1.	David Werner	M30	40:00
3.	Kevin Trebing-Hild	M30	41:06
4.	Andreas Fröhlich	M30	41:06
6.	Tobias Becker	M30	43:05
4.	Alexander Mix	M45	44:01
5.	Thomas Berninger	M55	48:36
3.	Corinna Graf	W35	53:48
8.	Franc Apel	M55	54:00
2.	Jennifer Möller	W30	55:13
5.	Sandra Nölker	W20	58:30
2.	Ingrid Ostermann	W60	1:01:54
7.	Dietrich Schiemann	M65	1:04:37
3.	Brigitte Apel	W60	1:04:42
18400 Meter			
1.	Burkhard Engel	M55	01:16:02
1.	Sylke Kuhn	W45	01:22:31
5.	Christoph Jung	M45	01:30:20
1.	Peter Orth	M75	01:42:44
1.	Peter Rode	M70	01:53:23
6.	Andreas Walendy	M35	01:53:36



LGV Frauenpower beim Abendvolkslauf



Kurz vor dem Start über die drei Distanzen in Ahnatal



LGVPeter und Peter bei der Siegerehrung in Ahnatal

Dr.-Ernst-van-Aaken-Memorial 05.05.2019

Am Sonntag war es wieder mal soweit. Bei kaltem, aber trockenem Wetter fanden LGV- Vereinsmitglieder den Weg zum Erlenloch. Angeboten wurde eine Runde 5 km mit 90 Höhenmeter, Walking/ Nordic-Walking oder Laufen -oderzwei Runden - 10 km Laufen. Dem Aufruf „Komm, lauf mit beim Ernst-van-Aaken-Lauf“ waren 23 Läuferinnen und Läufern gefolgt. Der 1.Vorsitzende Michael Schütze und der 2.Vorsitzende Gerhard Klingelhöfer begrüßten die Anwesenden. Pünktlich um 10:00 Uhr war dann der Start. Jeder wählte sein Tempo so, in der er oder sie sich wohl fühlten. Die Veranstaltung hatte neben der sportlichen Seite, auch einen sozialen Charakter. Die Gespräche vor und nach dem Lauf bei Kaffee, Tee und Kuchen kamennicht zu kurz. Danke an die Kaffee- und Kuchenspender, an die helfenden Hände, ohne die eine Veranstaltung nicht funktioniert kann. Glückwunsch an Läuferinnen und Läufer! Bilder von der Veranstaltung sind auf der Homepage der LGV unter www.lgvellmar.de -Galerie-Aktuelle Bilder - van Aaken, Steffi und Stefan anzusehen.

Name	Vorname	AK	Zeit	AK-Pl.
5km Walking				
Trube	Lothar	M65	00:35:26	1
Washausen	Ulrike	W60	00:47:28	1
Trube	Heidi	W60	00:47:28	1
5 km Laufen				
Kühnel	Sven	M30	00:21:33	1
Mix	Alexander	M45	00:25:36	1
Hajzeraj	Florije	W45	00:26:03	1
Krone	Ute	W50	00:26:15	1
Bunzenthal	Thorsten	M55	00:26:30	1
Apel	Franc	M55	00:28:57	2
Rode	Peter	m70	00:28:57	1
Jordan	Andrea	W55	00:30:59	1
Engel	Heike	W50	00:31:16	2
Apel	Brigitte	W60	00:32:41	1
Carrano	Jose	M65	00:35:10	1
Bierwirth	Sophie	WU10	00:40:01	1
Musick	Angelique	W40	00:40:01	1
10 km Laufen				
Werner	David	M30	00:44:19	1
Laudon	Markus	M45	00:46:42	1
Opl	Manfred	M60	00:47:52	1
Kurzhals	Birgit	W45	00:53:51	1
Engel	Burkhard	M55	00:53:51	1
Franz	Markus	M50	00:53:51	1

Orth	Peter	M75	00:55:39	1
------	-------	-----	----------	---



Start zum Dr.-Ernst-van-Aaken Memorial



Frauenpower am Erlenloch



Siegerehrung über die 10 km Strecke

30. Körler Volkslauf 8.5./11.05.2019

Trotz des immer noch kalten und regnerischen Wetters waren beim 8.Lauf der NHC-Serie bei den beiden Läufen insgesamt 27 Läuferinnen und Läufer der LGV am Start. Die überwiegend sehr guten Zeiten und Platzierungen können sich sehen lassen. Weiter so!

Vorname	Name	AK	Platz	Zeit
5 Kilometer Orga-Lauf				
Gerhard	Klingelhöfer	M60/65	2	22:56
Thomas	Deutsch	M50/55	8	24:56
Dieter	Slama	M50/55	10	25:19
Margitta	Fischer	W50/55	1	25:31
Eva	Illes	W30/35	1	25:37
Sandra	Jäschke	W40/45	3	27:15
Heike	Kabella	W50/55	3	27:51
10 Kilometer Orga-Lauf				
Joachim	Neurath	M20/25	1	39:02
Alexander	Mix	M40/45	3	44:23
Sandra	Nölker	W20/25	1	59:28
18,9 Kilometer Orga-Lauf				
Birgit	Kurzhals	W40/45	1	1:41:11

Vorname	Name	AK	Platz	Zeit
1000 Meter Hauptlauf				

Mia	Becker	WU14	1	3:36
Ella	Becker	WU10	1	4:06
5 Kilometer Hauptlauf				
Burkhard	Engel	M50/55	1	19:05
Sven	Kühnel	M30/35	3	20:05
Helmut	Osman	M60/65	2	22:49
Nicole	Fietkau	W50/55	1	23:09
Alicia	Engel	W20/25	2	23:42
Heinz	Neumann	M60/65	6	25:10
Manfred	Ehring	M60/65	12	27:07
10 Kilometer Hauptlauf				
Steffen	Meinecke	M20/25	1	37:32
Tobias	Becker	M30/35	2	42:41
Thomas	Berninger	M50/55	6	48:21
18,9 Kilometer Hauptlauf				
Florian	Engel	M20/25	1	1:11:56
Sylke	Kuhn	W40/45	1	1:25:39
Peter	Orth	M70/75	1	1:47:10
Heike	Kabella	W50/55	1	1:51:13

Mitgliederehrungen in der LGV am 11.05.2019

25jährige Mitgliedschaft, Ehrenamtliche Mitarbeit und mehr...

Was wäre der Verein ohne ehrenamtliche Helfer und Mitglieder, die dem Verein Treu sind. Ein schönes Beispiel sind unsere fünf Mitglieder, die wir nach unserem Lauftreff geehrt haben. Was haben **Elke Richardt, Anette Bellon, Arno Hastenpflug** und **Hans- Jürgen Zimdars** gemeinsam? Alle Vier sind im **Jahr 1994** der Laufgemeinschaft Vellmar beigetreten. Als Erinnerung: Da war das Ende der Apartheid in Südafrika! An diesem Samstag durften wir Elke, Arno und Hans- Jürgen ehren. **Fünfundzwanzig Jahre** der Laufgemeinschaft treu geblieben, gut gemacht und weiter so! Die kleine, aber feine Feier, fand nach unserem Lauftreff statt. Ein Gläschen Sekt durfte nicht fehlen. Die fehlenden Kohlenhydrate wurden mit Süßigkeiten und Salzgebäck aufgefüllt. Da Annette den Termin nicht wahrnehmen konnte, werden wir ein kleines Präsent für ihre 25jährige Mitgliedschaft nachreichen. Ein kleiner Rückblick in den Februar: „Neuwahlen“. An diesem Abend wurden **Christa Orth, Ute Michel** und **Karl Michel** geehrt, für viele Jahre ehrenamtliche Tätigkeit in der Laufgemeinschaft. Ihr Motto: „**LEBEN, LAUFEN, LEIDENSCHAFT**“ An diesem Samstag durften Christa und Ute die goldene Ehrennadel des Landessportbund Hessen, Sportkreis Kassel in Empfang nehmen. Ein schöner Rahmen, gemeinsam mit 40 Läuferinnen und Läufern vom Lauftreff. Die Ehrung für Karl Michel wird noch folgen. Allen geehrten gilt, ganz herzlichen Dank für eure Treue und euren Einsatz! *Michael Schütze*



Hans-Jürgen, Arno, Elke, Christa und Ute wurden geehrt



Christa Orth und Ute Michel freuen sich auf die goldene Ehrennadel des LSB Hessen

LGV Nachwuchsathletin Ella Becker absolute Spitze

Ella holte beim Frühjahrsmeeting in Eisenach am 12.05.2019 gleich **viernal die Goldmedaille**. Damit war die 8jährige Nachwuchsathletin nicht nur die erfolgreichste Nordhessin in Thüringen, sondern auch die insgesamt siegreichste Teilnehmerin der gesamten Veranstaltung. **Platz 1** mit persönlichen Bestleistungen gab es für das Nachwuchstalent im Weitsprung (3,16m), Werfen (23m), 50 Meter Sprint (8,88 Sek.) und auch sehr souverän beim abschließenden 800 Meter Lauf (3:01 Min). Noch am Vortag hatte Ella beim Volkslauf in Körle (NHC-Serie) auch die Jungs über 1000 Meter klar hinter sich gelassen.

Ihre älteren Geschwister **Noah und Mia Becker** komplettierten den Familienerfolg. Der 11jährige Noah schaffte - auf den Zentimeter genau - mit 4,55 Metern gemeinsam mit Sasha Eler von der LG Ohra Energie/Eisenach die Tagesbestweite und persönliche Bestleistung.

Im seinem ersten Freiluft-800-Meter Lauf der Saison ließ er mit 2:32 Minuten den Zweitplatzierten starken Konkurrenten aus Thüringen gleich 8 Sekunden hinter sich. Die 13-jährige Mia, frischgebackene Nordhessenmeisterin im Block-Mehrkampf, konnte sich mit der persönlichen Bestleistung von 1,38 m im Hochsprung den zweiten Platz sichern. Bei der Höhe von 1 Meter 41 fehlten ihr im letzten Versuch nur Millimeter. Im Kugelstoßen (3kg) sprang mit persönlichem Rekord von 7,84 Meter ebenfalls Platz 2 heraus. Einen Tag zuvor hatte sie beim NHC-Rennen in Körle die Tagesbestzeit aller weiblichen und männlichen Läufer auf der 1000 Meter Distanz im prasselnden Regen unterboten. Herzlichen Glückwunsch Familie Becker!



Ella Becker



Mia Becker

Terminkalender

17.05.2019	17:30 Uhr	Orga-Lauf zum Volkslauf Wolfhagen – 9.Lauf-NHC
18.05.2019	15:00 Uhr	Volkslauf Rund um den Graner Berg- Wolfhagen -
19.05.2019	08:00 Uhr	LGV - Frühjahrswanderung
25.05.2019	15:00 Uhr	DLV Laufen oder Walking - 15 und 30 Min.
25.05.2019	16:00 Uhr	Bartenwetzter Volkslauf Melsungen – 10.Lauf-NHC
26.05.2019	08:30 Uhr	DLV Laufen oder Walken – 90 Min.
26.05.2019	09:00 Uhr	Mordkammer-Lauf Helmarshausen -2.Lauf RHW-Cup
02.06.2019	09:00 Uhr	Volkslauf Obervorschütz – 11.Lauf-NHC
07.06.2019	18:00 Uhr	Heiligenröder Abendlauf – 12.Lauf-NHC
15.06.2019	15:00 Uhr	DLV Laufen oder Walken – 60 Min.
15.06.2019	16:00 Uhr	NiedermeiserDorflauf – 13.Lauf-NHC und 3.Lauf RHWC
16.06.2019	08:30 Uhr	DLV Laufen oder Walken – 120 Min.

Einladung zur Frühjahrswanderung am 19.05.2019

Die Wanderwarte Elke und Walter laden recht herzlich ein:

Treffpunkt: 8:15 Uhr am **Laftreff** - Parkplatz am Friedhof Vellmar-West
Abfahrt: 8:38 Uhr mit der RT 1 Haltestelle Herkules-EKZ

Streckenlänge: ca. 15km / Ankunft in Vellmar ca. 18:30 Uhr.

Wander-Route: Rund um Bad Karlshafen

Verpflegung: Rucksackverpflegung für die Wanderung. Eine Einkehr in den Erlenhof ist geplant. (Kaffee + Kuchen/ Herzhaftes gibt es auch)

Anmeldung: Telefonisch, per E-Mail oder schriftlich bis 15.05.2019 bei Elke und Walter Klein 0561 – 824538 oder

walter@klein-vellmar.de

Kostenbeitrag: 7,00 €

Einladung zum Laufabzeichen II. Quart. 2019

DLV Laufen oder Walking bzw. Nordic-Walken ohne Pause

Bedingungen und Termine

Wiederholungsläufer: Den Laufabzeichen – Ausweis der LAZ Verantwortlichen
oder dem Gruppenleiter vor dem Start aushändigen!

Falls die LAZ Karte vergessen wurde – mit Namen
und Disziplin melden.

Neue Teilnehmer: Namen und Angabe der Disziplin bei der LAZ
Verantwortlichen oder dem Gruppenleiter melden.
Nichtmitglieder mit Angabe des Geburtsdatums.

Samstag, den 25.Mai 2019 – 15.00 Uhr

**Stufe 1 und 2 (15 und 30 Min.) Laufen
oder 30 Minuten Walken oder 30 Min. Nordic -Walken ohne Pause**

Sonntag, den 26.Mai 2019 - 08.30 Uhr

**Stufe 4 (90 Min.) Laufen
oder 120 Minuten Walken oder Nordic -Walken**

Samstag, den 15.Juni 2019 - 15.00 Uhr

**Stufe 3 (60 Min.) Laufen
oder 60 Minuten Walken oder Nordic –Walken**

Sonntag, den 16.Juni 2019 - 08.30 Uhr

**Stufe 5 (120 Min.) Laufen
Oder 120 Minuten Walken bzw. Nordic -Walken**

Nicht alle Läuferinnen und Läufer erhalten das Vellmarer Blättchen oder lesen die
Mitteilungen auf der LGV – Homepage. Bitte informiert eure MitläuferInnen über das
DLV – Lauf-, Walking – oder Nordic-Walking-Abzeichen.

Die LGV freut sich über jeden Teilnehmer!

Weitere Lauftermine werden quartalsweise rechtzeitig bekanntgegeben.

LAZ Verantwortliche
Christa Orth

Vellmar, im Mai 2019

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