

FishermanStrongManRun am Nürburgring 04.05.2019

Die LGV „MudBuddies“ rockten bei eisigen Witterungsverhältnissen mit ausgezeichneten Platzierungen. Anfang Mai fand wieder der mittlerweile sehr beliebte Extremhindernislauf statt. Der gilt als die "Mutter der Hindernisläufe", denn durch ihn wurde das OCR richtig bekannt und beliebt.

Dieses Jahr nahmen zwei MudBuddies wieder daran teil. Zum einen absolvierte **Fred Sippel**, „der Schleifer“ mit den befreundeten "Fieldchicken Runners" aus Fuldabrück, seinen zehnten StrongManRun (mittlerweile hat er schon über 70 dieser Läufer absolviert, mit einigen Podestplätzen). Der zweite Mud Buddy war **Sandra Jäschke**, die ihn zum zweiten Mal rockte.

Der diesjährige Lauf stand unter eisigen Witterungsverhältnissen. Beim Start um 13 Uhr begann Schneetreiben, abwechselnd gesellte sich noch Regen, Hagel und eisiger Wind hinzu. Nur ab und zu strahlte die Sonne kurz auf. Bei Temperaturen um die 1 Grad starteten die 10000 Läufer voller Euphorie, die bei vielen jedoch spätestens beim ersten Wasserhindernis (das Wasser war angenehme 4 Grad warm) verflieg. Auf 12 Kilometer waren 20 Hindernisse verteilt, wobei man aus Sicherheitsgründen aufgrund der eisigen Temperaturen das große Wasserbecken sperrte. Dennoch kam man bei anderen Wasserhindernissen in den Genuss der Abkühlung, vorausgesetzt man hatte sich bei den anderen Hindernissen ordentlich verausgabt. Alles wurde, typischerweise bei OCR Rennen, gefordert: Springen, Laufen, Kriechen, Balancieren, Klettern.

Am Ende konnte Fred einen hervorragenden **2. Platz** in seiner Altersklasse M55 verbuchen. Er benötigte für die 12 Km inkl. der 20 Hindernisse ganze **1:21:17Std.** Auch Sandra konnte sich über einen **6. Platz** ihrer Altersklasse W45 in **1:26:59 Std.** freuen. Das nächste Ziel ist in ca. 7 Wochen gesteckt: Da starten die MudBuddies beim Dirty Church Run in Malsfeld. Auch da wird wieder alles gegeben. Wie sagt der "Schleifer" immer zu seinen "Schützlingen":

Trainiere HART, siege LEICHT!

Wer also der Meinung ist, genug Mut und Ehrgeiz zu besitzen und seine Grenzen testen will und aus der Wohlfühlzone ausbrechen möchte, kann sich gern den MudBuddies anschließen. Kontakt gibt es über die LGV.

Aroooooo! NUR LAUFEN KANN JEDER! *Fred Sippel*



MudBuddiesFred und Sandy Fred, der Schleifer

31. Wolfhager Volkslauf 17.05./18.05.2019

Der 9. Lauf im NHC „Rund um den Graner Berg“ waren beim Orga-Lauf und beim Hauptlauf mit Erfolg dabei:

AKP	Name	AK	Zeit
Orga-Lauf 5 Km			
2.	Sven Kühnel	M30	00:19:41
9.	Thomas Deutsch	M50	00:24:23
3.	Eva Illes	W30	00:25:07
2.	Sandra Jäschke	W45	00:26:17
3.	Andreas Walendy	M35	00:28:29
4.	Jasmin Gronemann	W30	00:31:23
5.	Sylvia Knülle	W45	01:05:59
Orga-Lauf 10 Km			
2.	Tobias Becker	M30	00:43:26
1.	Alexander Mix	M45	00:44:39
4.	Dieter Slama	M55	00:51:18
2.	Sandra Nölker	W20	01:01:44
5.	Dietrich Schiemann	M65	01:04:57
Orga-Lauf 18,5 Km			
1.	Gerhard Klingelhöfer	M65	01:31:21
2.	Birgit Kurzhals	W45	01:37:02
1.	Peter Orth	M75	01:45:16

Name	Vorname	AK	Zeit	AK-Pl.
1000m				
Becker	Ella	WK U8/10	00:03:46	1
Bierwirth	Sophia	WK U8/10	00:04:50	14
5km				
Engel	Alicia	W20	00:24:16	1
Fietkau	Nicole	W50	00:23:47	1
Engel	Heike	W50	00:29:36	4
Fischer	Margitta	W55	00:25:26	2
Arndt-Rinke	Birgit	W60	00:33:00	5
Slama	Dieter	M55	00:23:59	6
Osman	Helmut	M60	00:22:32	4
Ehring	Manfred	M60	00:26:50	7
Neumann	Heinz	M65	00:25:10	1
10km				
Engel	Florian	M20	00:37:11	2
Meinecke	Steffen	M20	00:38:07	3
Neurath	Joachim	M20	00:38:57	5
Werner	David	M30	00:40:35	1
Fröhlich	Andreas	M30	00:41:30	2
Berninger	Thomas	M55	00:49:08	4
18,5km				
Jäschke	Sandra	W45	01:46:08	2
Jung	Christoph	M45	01:33:03	4
Franz	Markus	M50	01:37:43	4
Engel	Burkhard	M55	01:10:31	1

Terminkalender

- 01.06.2019 15:00 Uhr LAZ 60 min.
02.06.2019 08:30 Uhr LAZ 120 min.
02.06.2019 09:30 Uhr Volkslauf Obervorschütz - 11.Lauf – NHC
07.06.2019 18:00 Uhr Heiligenröder Abendlauf – 12.Lauf - NHC
07.06 – 09.06.2019 Vereinsfahrt nach Altenburg
10.06.2019 08:30 Uhr Herkules Berglauf (Helmut Osman)
15.06.2019 16:00 Uhr NiedermeiserDorflauf – 13.Lauf – NHC
22.06.2019 16:00 Uhr Abendlauf Baunatal – 14.Lauf – NHC
28.06.2019 18:00 Uhr Orgalauf zum Volkslauf Breuna
30.06.2019 08:30 Uhr Volkslauf Breuna – 15.Lauf - NHC

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