

39. Heiligenröder Abendlauf 07.06.2019

Der 12. Lauf der NHC-Serie ergab für die LGV folgende Ergebnisse:

Name	Vorname	AK	Zeit	AK-Pl.
1100m				
Becker	Mia	WKU10	00:04:10	1
5km				
Kühnel	Sven	M30	00:20:56	1
Osman	Helmut	M60	00:23:05	2
Sippel	Fred	M55	00:23:16	4
Engel	Alicia	W20	00:25:15	6
Deutsch	Thomas	M50	00:25:37	8
Kaiser	Philo	MJ18	00:25:13	2
Neumann	Heinz	M65	00:25:45	2
Gronemann	Jasmin	W30	00:33:18	5
Kaiser	Jürgen	M55	00:34:06	15
10350m				
Engel	Florian	M20	00:38:27	1
Fröhlich	Andreas	M30	00:41:29	2
Burkhard	Engel	M50	00:42:18	2
Becker	Tobias	M30	00:45:39	3
Mix	Alexander	M45	00:45:47	3
Illes	Eva	W30	00:56:31	1
Ostermann	Ingrid	W60	01:07:56	1
20350m				
Jung	Christoph	M45	01:45:48	4

Vereinsfahrt 2019 nach Altenburg vom 07.06. bis 09.06.2019

Unsere Vereinsfahrt ging diesmal nach Altenburg, eine mehr als 1.000 Jahre alte ehemalige Residenzstadt im Osten des Freistaates Thüringen. Der sportliche Teil, war die Teilnahme **am 11. Skatstadtmarathon**. Den Namen hat der von seinen Spielkarten. Die Spielkartenfabrik Altenburg GmbH ist der Namensgeber des Marathons, 40 Million Kartendecks werden jedes Jahr hergestellt,- soviel Teilnehmer hatte der Marathon natürlich nicht. Das Angebot war aber riesig: Marathon/ Halbmarathon/ 13,3km Lauf oder Walking und viele Jugend-und Kinder Läufe. Da war für jeden etwas dabei. Mehr als 4000 Teilnehmer wurden gezählt. Darunter waren 24 Läuferinnen und Läufer für die LGV auf den anspruchsvollen Strecken. Den ersten Halt machten wir auf der Hinfahrt bei der Bad Köstritzer Schwarzbierbrauerei. Es wurde die Brauerei besichtigt. Es war schon beeindruckend, wie viel Liter Bier hier gebraut werden. Viele Sorten hat die Brauerei im Angebot, vom Schwarzbier, über Kellerbier, Edel Pils und noch viele Biersorten. Nach einer Verköstigung konnten wir „vollzählig“ weiterfahren. Gegen 15:00 Uhr trafen wir in Altenburg und in den Hotels ein. Nach einer interessanten Stadtführung konnten wir im Anschluss unsere Startunterlagen abholen. Der Samstag stand dann im Zeichen der sportlichen Veranstaltung. Der Abend endete mit einem gemeinsamen Essen. Am Sonntag starteten wir nach dem Frühstück zur Rückfahrt. Unterbrochen wurde die Fahrt mit einer Bergwerksführung im Röhrigschacht bei Sangerhausen. Mit der Schachtförderanlage fuhren wir in den Berg, ca. gefühlte 5000m tief!? Dort unten herrscht eine gleichbleibende Temperatur von 14 Grad Celsius. Alle Achtung für die vielen Kumpels, die im Kupfer-Bergbau gearbeitet haben. Das Fördergerüst am Röhrigschacht ist eines der ältesten in Europa (1888). Der Schacht befindet sich inmitten der historischen Bergbaulandschaft zwischen dem südöstlichen Harzvorlandes und dem Kyffhäuser. Nach einer kleinen Stärkung trafen wir um 18:00 Uhr in Vellmar wieder ein.

Michael Schütze

Ergebnisse Skatstadtmarathon 2019			
Marathon			
Kuhn, Sylke	W45	2	03:34:41
Kurzhaus, Birgit	W45	3	04:09:53
Kabella, Heike	W50	4	04:28:19
Halbmarathon			
Laudon, Markus	M45	8	01:36:19
Fietkau, Nicole	W50	1	01:51:21
Berninger, Thomas	M55	10	01:53:19
Slama, Dieter	M55	12	01:55:41
Jäschke, Sandra	W45	3	01:58:27
Rode, Peter	M70	3	02:12:31
Dieter Reich (fast LGler)	M75	1	02:27:23
13,3km Walking			

Kloppmann, Margit	Frauen	15	01:53:35
Spohr, Inge	Frauen	16	01:53:35
13,3km Laufen			
Schütze, Michael	M55	2	00:59:27
Peter, Anette	W60	1	01:12:38
Wehmann, Julia	Frauen	5	01:16:53
Nölker, Sandra	Frauen	10	01:23:05
Neumann, Tamara	W55	15	01:32:24
Vitt, Doris	W45	21	01:32:24
Rettberg, Arnulf	M55	18	01:36:28
5,4km Laufen			
Schütze, Doris	W55	5	00:32:10
Jordan, Andrea	W55	6	00:32:18
Keßler, Petra	W50	7	00:32:51
Jacobs, Torsten	M45	28	00:33:26



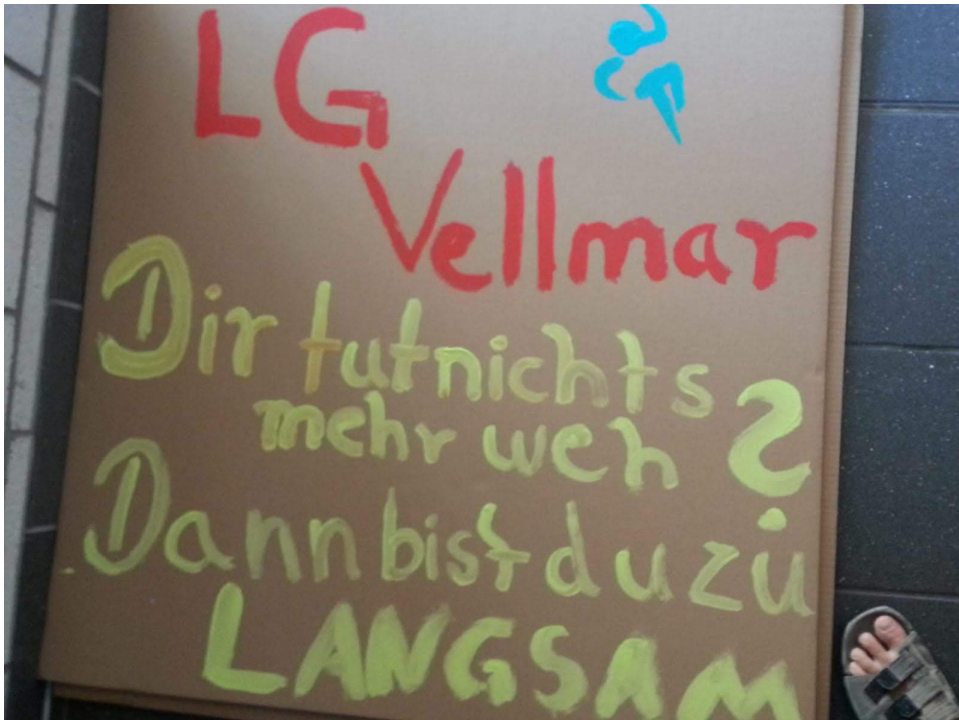
Gruppenbild mit einigen Aktiven und LGV-Fans



Frauenpower 13,3 km mit Arnulf



Start zum 13,3 km Lauf



Unterwegs auf der Strecke in Altenburg



Nicole ist glücklich über Platz 1 in der AK



Die Gruppe am Förderturm



Die LGV beim Besuch der Brauerei

Herkules Berglauf 10.06.2019

Auch am Pfingstmontag waren auch wieder einige LGV Mitglieder unterwegs, um beim Herkules – Berglauf dabei zu sein. Der Lauf startete um 9:00 Uhr vom Kreisel Harleshäuser Str.– H.-Neuse -Str. zum 8 km entfernten Herkules mit 280m Höhenmeter, die bewältigt werden mussten. Das Ziel erreichten <50 Min. die Goldläufer: Florian Engel, Markus Franz, Volkmar Kohkemper, Heinz Neumann, Helmut Osman und David Werner. In Silber>50 Min. legten Tamara Neumann und Peter Rode die Strecke zurück. In Bronze>60 Min. erreichte das Ziel Kristiana Manek, Christa Orth und Achim Brühne. MohaHaddadian ließ sich nicht abbringen, auch ohne Zeitlimit am Herkules anzukommen. Herzlichen Glückwunsch den Bergbezwingern!



Der Herkules rief- und rauf auf den Berg

Terminkalender

28.06.2019	18:00 Uhr	Orgalauf zum Volkslauf Breuna
30.06.2019	08:30 Uhr	Volkslauf Breuna – 15.Lauf - NHC
14.07.2019	08:30 Uhr	Herkules Berglauf ab Laufftreff
10.08.2019	15:00 Uhr	LAZ 15 min. + 30 min.
11.08.2019	08:30 Uhr	LAZ 90 min.
11.08.2019	13:00 Uhr	Grillfest in der Grillhütte Obervellmar
17.08.2019	15:00 Uhr	LAZ 60 min.
18.08.2019	08:30 Uhr	LAZ 120 min.
23.08.2018	15:30 Uhr	2. Ahnepark Lauf der LGV

NiedermeiserDorflauf 15.06.2019

Hervorragende Ergebnisse trotz Wärme beim 13.Lauf der NHC-Serie. Auf den Siegerpodest kamen die Plätze 1-3, die vom 1. Vorsitzenden des TSV und Dieter Baumann, ehem. deutscher Leichtathlet und Olympiasieger, ausgezeichnet wurden:

Name	Vorname	AK	Zeit	AK-Pl.
1000m				
Bierwirth	Sophia	WK U8/10	00:04:13	9
5km				
Fietkau	Nicole	W50	00:22:45	1
Kaiser	Philo	MJ18	00:23:15	2
Deutsch	Thomas	M50	00:23:28	6
Neumann	Heinz	M65	00:24:07	2
Rübig	Christian	M45	00:24:14	5
Fischer	Margita	W55	00:24:40	1
Ehring	Manfred	M60	00:26:21	9
Engel	Heike	W50	00:29:42	3
Arndt-Rinke	Birgit	W60	00:31:22	2
10km				
Neurath	Joachim	M20	00:37:43	1
Werner	David	M30	00:38:55	1
Mix	Alexander	M45	00:43:09	4
Opl	Manfred	M60	00:46:08	2
Slama	Dieter	M55	00:51:34	5
Möller	Jennifer	W30	00:54:35	1
Kaiser	Jürgen	M55	01:07:41	11
18km				
Engel	Burkhard	M55	01:14:01	1
Jung	Christoph	M45	01:27:48	4
Osman	Helmut	M60	01:29:20	1
Kurzhals	Birgit	W45	01:30:51	2
Jäschke	Sandra	W45	01:38:41	5
Rode	Peter	M70	01:44:53	1
Walendy	Andreas	M35	01:57:28	5



Zufriedene Gesichter beim NiedermeiserDorflauf

36.Abenndlauf des KSV Baunatal 22.06.2019

Der 14.Lauf in der NHC-Serieergab folgende Platzzierungen:

Name	Vorname	AK	Zeit	AK-Pl.
5km				
Engel	Florian	M25	00:17:46	1
Werner	David	M30	00:19:17	3
Kühnel	Sven	M30	00:20:34	4
Fietkau	Nicole	W50	00:23:37	1
Alicia	Engel	W20	00:24:34	1
Walendy	Andreas	M35	00:30:25	4
Engel	Heike	W50	00:29:42	3
Knülle	Sylvia	W45	01:04:56	9
10km				
Fröhlich	Andreas	M30	00:40:27	2
Neurath	Joachim	M25	00:40:42	3
Mix	Alexander	M45	00:45:16	5
Osman	Helmut	M60	00:48:25	5
Opl	Manfred	M60	00:48:38	6
Berninger	Thomas	M55	00:50:32	6
Kabella	Heike	W50	00:59:20	4
Nölker	Sandra	W25	01:03:03	5

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

Jubiläum in der LGV

Für **25 Jahre Mitgliedschaft** in der LGV wurde während des Lauf-Treffs **Anette Bellon** durch den 1. Vorsitzenden Michael Schütze geehrt.
Herzlichen Glückwunsch!

