

Dirty Church Run 23.06.2019

Der Lauf fand mit 700 Startern in Malsfeld-Beiseförth statt. Der Run war bereits Wochen zuvor ausverkauft. Bei bestem Wetter und vielen Zuschauern starteten die einzelnen Gruppen ab 11.30 Uhr. Es gab zu wählen zwischen 1 Runde, 2 Runden oder 4 Runden, wobei eine Runde immer 5 Km lang war. Zu bewältigen gab es neben den 5 Km über 20 Hindernisse zu kommen, eine Flussüberquerung der Fulda, mit erforderlicher Schwimmeinheit, sowie die Durchquerung des naheliegenden Sees, wo ebenfalls teilweise geschwommen werden musste. Am herausforderndsten waren allerdings die natürlichen Hindernisse, sprich die steilen Berghänge, die teilweise nur mit Hilfe von Seilen erklommen werden konnten. Schon auf dem ersten Kilometer wurde den Startern alles abverlangt. Es befanden sich unzählige Hindernisse auf dieser kurzen Strecke. Sofern man es ambitioniert anging, wurde gleich die Fulda durchschwommen. Auch auf der anderen Uferseite ging es gnadenlos weiter. Es stand dann einer der vielen steilen Berghänge an. Bereits hier stießen viele Läufer an ihre Grenzen. Die „**Mud Buddies**“ der **LG Vellmar** waren mit 6 Teilnehmern vertreten. Neben dem "Schleifer" Fred Sippel, den Läuferinnen Tamara Neumann, Sandy Jäschke und Petra Kessler konnte man noch Christoph Jung (2 Runden, 10 Km) sowie in Lichtgestalt den 1. Vorsitzenden der LGV Michael Schütze erspähen. Er war mit seinen beiden Söhnen nur 1 Runde gelaufen um „das Weihnachtsgeschenk“ einzulösen. Auch vier Läufer der befreundeten "Fieldchicken Runners" aus Fuldabück waren mit am Start. Die Platzierungen waren recht ordentlich. Einige „Mud Buddies“ konnten Plätze unter den ersten 10 in ihrer Altersklasse ergattern. Fred belegte den 10. Platz in der Gesamtplatzierung.

Alles in allem war es eine außerordentlich gelungene und sehr gut organisierte Veranstaltung. Besonders die familiäre, überschaubare Atmosphäre war angenehm. Der nächste Dirty Church Run wird aller Voraussicht nach 2021 erfolgen. Ein Dank geht hier an die Veranstalter. Es war wieder Super!

Von Fred Sippel



Neben den „Mud Buddies“ (In grünen Shirt) die befreundeten „Fieldchicken Runners“

Marburger Nacht-Marathon 05./ 06.07.2019

Bei der 22. Auflage des Nachtmarathons herrschten zwar wieder hochsommerliche Temperaturen, es war dennoch etwas angenehmer wie bei zahlreichen vorhergehenden Rennen. Der Start der insgesamt über 2000 Läufer war um 19:00 Uhr auf dem historischen Marktplatz unterhalb des Schlosses und führte über einen Rundkurs. Marathonläufer und Staffeln mussten noch zweimal den Süd-Kurs durchlaufen. In der letzten Runde liefen die Läufer in die Dunkelheit hinein. Zieleinlauf war dann in das Uni-Stadion an der Lahn. Von den insgesamt 138 Marathonläufern waren auch wieder einige Läuferinnen und Läufer der LGV erfolgreich. **Wir gratulieren** Birgit Kurzhals die in 04:11:02 (W 45, AK Platz 2) das Ziel erreichte, Nicole Fietkau 03:56:19 (W 50 AK Platz 3), Heike Kabella 04:40:58 (W50 AK Platz 5) und Manfred Opl 04:14:33 (M 60 AK Platz 5). Unsere Damen **Birgit, Nicole und Heike** haben in der Frauenmannschaft in einer Zeit von 12:48:19 Std. den **1. Platz** belegt.



Herzlichen Glückwunsch Heike, Nicole und Birgit beim Marburger Nacht-Marathon

9.Hölleberglauf Langenthal 14.07.2019

Hervorragende Ergebnisse wurden beim 4.Lauf im Reinhardswald-Cup (RWC) erzielt:

Name	Vorname	AK	Zeit	AK-Pl.
1km Schüler				
Becker	Ella	WKU10	00:04:00	1
Becker	Noah	MKU12	00:03:34	1
Becker	Mia	WJU14	00:03:40	1
5km				
Illes	Eva	WU40	00:24:51	3
Werner	David	MU40	00:18:59	3
Jäschke	Sandra	WU50	00:25:48	1
Mix	Alexander	MU50	00:21:19	2
Fischer	Margita	MU60	00:25:36	2
Slama	Dieter	MU60	00:24:12	7
Opl	Manfred	MU70	00:22:20	2
Orth	Peter	MU80	00:29:05	1



Die 5km Läuferinnen und Läufer in Langenthal

Herkules Berglauf am 14.07.2019

Am frühen Sonntagmorgen waren 12 LGV Vereinsmitglieder und zwei Gäste motiviert, den bergigen Weg zum Herkules zu bestreiten. Treffen war um 8.30 Uhr beim Laufftreff, um vom Parkplatz zum Kreisel an der Harleshäuser Straße – Hans-Neusel-Straße gemeinsam warm zu laufen. Von dort starteten dann die einzelnen Gruppen zum Herkules. Die Strecke ist ca. 8km lang, auf der 280 Höhenmeter zu bewältigen sind. Moha Haddadian gefiel der letzte Berglauf so gut, dass sie auch diesmal wieder mit von der Partie war. Inge Spohr lief ebenfalls, nach 19 Jahren, erfolgreich den Berglauf mit. Burkhard Engel und Heike Engel begleiteten die Erstbezwinger Sandra Nölker und Angelique Musick.

Gold	Silber	Bronze
Florian Engel	Sandra Nölker	Heike Engel
Nicole Fietkau	Burkhard Engel	Angelique Musick
Alicia Engel		Margit Kloppmann
Birgit Kurzhals		Christa Orth
Florije Hajzeraj		Inge Spohr



Herzlichen Glückwunsch an die Bergläuferinnen und Bergläufer!

2.Ahnepark-Lauf im Rahmen des Nordhessencups

Der 1.Ahneparklauf im vergangenen Jahr war ein großer Erfolg. Dafür haben die ca. 90 Helferinnen und Helfer der LGV gesorgt. Beim diesjährigen Lauf wollen wir genauso erfolgreich sein. Deshalb ist auch wieder große Unterstützung aus dem Verein nötig. Denn ohne Helferinnen und Helfer geht es nicht.

„Ohne Helfer kein Ahnepark-Lauf!“

Deshalb seit bitte am **Freitag, den 23.08.2019 mit dabei** und helft mit. Wir werden wieder die grünen Shirts tragen, wobei für die „Neulinge“ auch grüne Shirts nachbestellt wurden. Start ist um 10:00 Uhr an der Gesamtsporthalle, neben der Ahnatal-Schule Vellmar mit den Vorbereitungen. Wenn ihr helfen möchtet, meldet euch doch noch bei Michael Schütze per Mail hausschuetze@gmail.com. Eine Kuchenspende wäre zusätzlich auch sehr hilfreich.



Terminkalender

10.08.2019	15:00 Uhr	LAZ 15 min. + 30 min.
11.08.2019	08:30 Uhr	LAZ 90 min.
11.08.2019	09:00 Uhr	Breitenbach -16.Lauf der NHC-Serie
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.
18.08.2019	08:00 Uhr	Tierparklauf Sababurg – 5.Lauf der RWC
23.08.2019	15:30 Uhr	2. Ahnepark Lauf der LGV- 17.Lauf des NHC
01.09.2019	09:00 Uhr	Reinhardswaldlauf Holzhausen 6.Lauf RWC
01.09.2019	09:00 Uhr	Wehlheider Volkslauf – 18.Lauf des NHC
08.09.2019	09:00 Uhr	Volkslauf des WVC Kassel – 19.Lauf im NHC

Einladung zum Grillfest

der Laufgemeinschaft Vellmar e.V.

am Sonntag, 11.August 2019 um

13:00 Uhr in der Grillhütte Obervellmar

Alle Vereinsmitglieder der LGV sind mit ihren Familien herzlich zu einem geselligen Grillnachmittag eingeladen. Um die Umwelt und die Vereinskasse zu schonen, werden alle gebeten, ihre Teller, Bestecke und Tassen selbst mitzubringen.

Außerdem werden fleißige Helfer gesucht, die einen leckeren Salat, Nachtisch oder Kuchen für das Buffet spendieren – wir profitieren alle davon. Um den Bedarf an Bratwürstchen und Steaks kalkulieren zu können, gebt bitte die **Anmeldung mit Essenswunsch bis Mittwoch, 7.August 2019** bei Doris Zindel, E-Mail:

zindeld@web.de oder beim Lauftreff ab.

Wir suchen auch noch 2-3 Helferinnen und Helfer, um das Fest vorbereiten/durchführen und nachbereiten können. Danke!

LGV- Fitness-Training

Schulferienbis 09.Aug.2019 – Start ist wiederder 15.Aug.2019

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