

Nachtrag zum Reinhardswald-Halbmarathon

Beim 13.Reinhardswaldlauf und letzten Lauf im RWC in Holzhausen am 01.09.2019 wurden erfolgreiche Altersklassen-Ergebnisse erzielt:

Name	Vorname	AK	Zeit	AK-Pl.
5km				
Kühnel	Sven	M30	00:19:54	1
Rübig	Christian	M40	00:23:33	3
Kisling	Claudia	W50	00:25:23	2
Ehring	Manfred	M60	00:26:12	2
12km				
Sippel	Fred	M50	00:58:43	1
12km	Nordic-	Walking		
Klein	Helga	W50	01:47:44	3
21km				
Jung	Christoph	M40	01:47:10	2
Ochs	Claus	M40	01:51:30	3
Kurzhals	Birgit	W40	01:51:37	3
Hajzerag	Florige	W40	01:58:35	4
Jäschke	Sandra	W40	01:59:20	5
Slama	Dieter	M50	02:00:54	5
Graf	Corinna	W30	02:06:08	1
Orth	Peter	M70	02:13:02	1



Vor dem Start zum Reinhardswald-Lauf in Holzhausen

Volkslauf des WVC Kassel 08.09.2019

Der 19.-und letzte Lauf in der Nordhessen-Cup-Serie wurde in Kassel beendet. Die Abschlussveranstaltung mit Siegerehrung findet am 19.Oktober 2019 ab 16 Uhr in Wolfhagen, Stadthalle, Kurfürstenstr.20, statt.

Name	Vorname	AK	Zeit	AK-Pl.
5km				
Werner	David	M30	00:19:32	1
Kühnel	Sven	M30	00:20:32	3
Osman	Helmut	M60	00:22:39	1
Fietkau	Nicole	W50	00:23:19	1
Klingelhöfer	Gerhard	M60	00:23:23	1
Rübig	Christian	M45	00:24:06	4
Jäschke	Sandra	W45	00:26:05	3
Ehring	Manfred	M60	00:26:45	6
10km				
Opl	Manfred	M60	00:45:04	2
Slama	Dieter	M55	00:49:41	7
Ostermann	Ingrid	W60	01:01:49	1
18km				
Kabella	Heike	W50	01:54:50	2
Orth	Peter	M70	01:55:47	1

Sportsplitter

Kurz mal in die Schweiz...

war am 07.09.2019 **Birgit Kurzhals** gefahren, um beim **Jungfrau-Marathon** mit **1.829 Höhenmeter** teilzunehmen. Bereits im Februar hatte sie sich angemeldet, denn nach 36 Stunden waren alle 4000 Startplätze vergeben. Wie jedes Jahr! Der Temperaturunterschied zwischen dem Start in **Interlaken** (565 m. ü. M.) und dem Ziel auf der Kleinen Scheidegg betrug ca.15 Grad Celsius. Die spektakuläre Aussicht auf das Dreigestirn - Eiger, Mönch und Jungfraublieb durch den kühlen Nebel leider aus. Nach **6 Std. 9 Min. 44 Sek.** war Birgit (AK 45 Platz 99) glücklich und zufrieden auf 2095 m ü.M. angekommen. Herzlichen Glückwunsch für diese Leistung! Es war ein perfekt organisierter Berglaufmarathon. Birgit würde diesen Marathon aber nur bei Sonnenschein, noch einmal laufen!



Birgit Kurzhals

25. Kasseler Frauenlauf 08.09.2019

Die Veranstaltung ist ein Benefizlauf für Frauen ohne Zeitnahme: entspannter Lauf auf der Hessenkampfbahn in der Aue, ohne auf die Uhr zu schauen. Die LGV war mit acht Läuferinnen/Walkerinnen auf den Distanzen 5 km/10 km vertreten. Herzlichen Glückwunsch den Aktiven!



LGV Frauenpower beim Kasseler Frauenlauf für einen guten Zweck

Einladung zum Kraft-Ausdauer-Training

Die Bahntraining-Saison neigt sich dem Ende zu und ich möchte euch nochmal herzlich zum Abschluss zu einem Kraft-Ausdauer-Training einladen. Das Training wird aus einem kleinen Aufwärmteil, einem Hauptteil mit einem Zirkel und einem Abkühlen bestehen.

Wann: Dienstag, den 24.09.2019

Uhrzeit: 18:00 Uhr

Wo: Sportplatz neben der Ahnatal-Schule Vellmar

Ich freue mich über jeden Einzelnen der kommt!

Alicia Engel

Einladung zum 31. LG Halbmarathon mit ¼ Marathon Laufen und Walking

Alle Mitglieder der Laufgemeinschaft Vellmar e.V. sind herzlich eingeladen, sich am **Sonntag, 29. September 2019**, ab 08:00 Uhr an diesem Lauf zu beteiligen. Gelaufen wird im Caldener „Tiergarten Wald“ mit Start und Ziel am Lindenrondell, in der Nähe vom Schloss Wilhelmsthal. Es gibt eine Zeitnahme für alle Strecken, wobei jedoch der gemeinschaftliche Aspekt im Vordergrund stehen sollte. Auf den vermessenen Strecken kann jeder nach Belieben laufen. Die ordnungsgemäße Zeitnahme verpflichtet zu nichts. Wer aber - im Gegensatz zu unserem Lauf-Treff - sich einmal richtig austoben (schnell laufen) möchte, kann es tun. Wir freuen uns auch wieder auf Kaffee- und Kuchenspenden, die den Vormittag immer sehr schön abrunden. Der gemeinschaftliche Aspekt steht bei uns im Vordergrund. Jeder Teilnehmer wird mit einem Sachpreis für seinen Lauf bzw. Walking belohnt. Folgende Strecken werden angeboten: Viertel Marathon (10,55 km) – ¼ Marathon ist die Startrunde plus 2 kleine Runden oder Halbmarathon (21,1 km) – ½ Marathon ist die Startrunde plus 3 große und 1 kleine Runde.

Teilnahmevoraussetzung: Mitgliedschaft bei der Laufgemeinschaft Vellmar e.V. *Versichert über den Verein*

Start und Ziel: Grillplatz am Lindenrondell Calden
Startzeit: 29. September 2019 - 8.30 Uhr
Anmeldung: Ab 8.00 Uhr im Start/Zielbereich
Wertung: Gemäß „Deutsche Leichtathletik-Ordnung“ (DLO)
Getränkeversorgung: Tee, Mineralwasser und Cola im Zielbereich

Siegerehrung: Anschließend im Zielbereich

Ergebnisliste: Auf der LGV-Homepage www.lgvellmar.de
und im Vellmarer Blättchen

Umkleiden und Duschen sind nicht vorhanden. Bitte unbedingt an trockene Kleidung zum Wechseln denken. Das Veranstaltungsteam freut sich über eine große Beteiligung und wünscht allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern gutes Wetter, viel Spaß und Erfolg.

EAM Kassel Marathon 13.05. - 15.09.2019

Die 13. Veranstaltung des Kassel Marathons hatte am Wochenende tausende Zuschauer und Aktive auf Kassels Straßen gelockt. Am Freitagnachmittag wurde das Marathon-Wochenende mit dem Bambini-Lauf eingeläutet. Samstag folgten tausende Schüler beim Mini-Marathon. Am Sonntag liefen dann tausende Läufer bei bestem Wetter durch die Stadt. Darunter waren auch die Läuferinnen und Läufer der LGV mit ihren zahlreichen Schlachtenbummlern unterwegs. Herzlichen Glückwunsch! Die Ergebnisse:

Name	Vorname	AK	Zeit	AK-Pl.
Mini-Marathon 4,2 km				
Becker	Noah	M11	00:16:25	16
Becker	Mia	W13	00:17:41	41
Becker	Ella	W9	00:18:38	83
Bierwirth	Sophia	W9	00:25:35	1155
Mini-Marathon Teams JG 2006/2007				Platz
Becker	Mia		03:14:13	1
Mini-Marathon Teams JG 2008-2010				
Becker	Noah		03:17:38	1
Becker	Ella		03:17:39	2
Bierwirth	Sophia		04:09:58	37
Marathon				AK-Pl.
Kuhn	Sylke	W45	03:56:01	3
Jung	Christoph	M45	04:19:50	26
Walendy	Andreas	M35	05:33:32	37
Halbmarathon				AK-Pl.
Neurath	Joachim	M	01:21:09	5
Werner	David	M30	01:21:58	4
Engel	Burkhard	M55	01:23:35	2
Engel	Florian	M	01:23:35	8
Kohkemper	Volkmar	M45	01:41:06	34
Sippel	Fred	M55	01:42:44	17
Klingelhöfer	Gerhard	M65	01:43:02	1
Krone	Ute	W50	01:50:29	9
Slama	Dieter	M55	01:50:31	5
Engel	Alicia	W	01:51:20	23
Osman	Helmut	M60	01:51:21	19
Hajzeraj	Floriije	W45	01:52:19	9
Jäschke	Sandra	W45	01:54:16	14
Graf	Corinna	W35	01:56:10	13
Rode	Peter	M70	01:58:23	4
Schulte	Werner	M65	02:01:34	14
Nölker	Sandra	W	02:10:36	83

Schindewolf	Günter	M75	02:19:28	2
Vitt	Doris	W45	02:20:07	61
Jacobs	Torsten	M45	02:20:34	163
Power Walking Halbmarathon				
Bach	Matthias	M50	02:41:11	4
Manek	Kristina	W45	02:41:12	1
Haenisch	Gerd Enno	M70	03:03:06	2
HM	Mannschaftswertung Männer			Platz
Engel	Florian		04:06:42	3
Werner	David		04:06:42	3
Neurath	Joachim		04:06:42	3
Sippel	Fred		04:47:25	14
Engel	Burkhard		04:47:25	14
Kohkemper	Volkmar		04:47:25	14
Slama	Dieter		05:24:54	51
Osman	Helmut		05:24:54	51
Klingelhöfer	Gerhard		05:24:54	51
Schindewolf	Günter		06:19:25	90
Schulte	Werner		06:19:25	90
Rode	Peter		06:19:25	90
HM	Mannschaftswertung Frauen			
Graf	Corinna		05:41:31	13
Jäschke	Sandra		05:41:31	13
Engel	Alicia		05:41:31	13
Marathon	Staffel	Männer		
Meinecke	Steffen		02:46:48	4
Trebing-Hild	Kevin Jan		02:46:48	4
Becker	Tobias		02:46:48	4
Apel	Franc		03:53:08	77
Ehring	Manfred		03:53:08	77
Wehmann	Julia		03:53:08	77
Kaiser	Philo		03:53:08	77
Marathon	Staffel	Mixed		
Illés	Eva		03:43:11	12
Ring	Doreen		03:43:11	12
Gronemann	Jasmin		03:43:11	12
Deutsch	Thomas		03:43:11	12
Neumann	Tamara		03:47:15	20
Franz	Markus		03:47:15	20
Bunzenthal	Thorsten		03:47:15	20
Kurzthals	Birgit		03:47:15	20



Die LGV beim EAM Kassel Marathon 2019



Kurz vor dem Start zum Halbmarathon



Marathon Staffel Männer



Glücklich im Ziel angekommen

Terminkalender

22.09.2019	08:30 Uhr	Herkules Berglauf
24.09.2019	18:00 Uhr	Abschluss des Bahntraining
29.09.2019	09:00 Uhr	Viertel- und Halbmarathon am Lindenrondell
13.10.2019	09:00 Uhr	Herbstwanderung
13.10.2019	09:00 Uhr	Bad Hersfelder Lollslauf
19.10.2019	16:00 Uhr	NHC Abschlussveranstaltung-Siegerehrung Wolfhagen
03.11.2019	09:00 Uhr	1.Lauf Winterlaufserie Ahnatal

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 Knauffmobil:01575 4247128 und beim 1.Vorsitzenden Michael Schütze Telef.: 0561/82 56 36 und im Internet unter www.lgvellmar.de

Kofferraumparty 31.08.2019

Dankeschön-Feier für die Helfer des 2.Ahneparklaufs beim Laufftreff

Die „Kofferraumparty“ ist ein Begriff, der noch aus den Anfangszeiten der LGV stammte. Einige Vereinsmitglieder hatten, bevor die Laufgruppen zurückkamen, schon Tische, Becher, Kuchen und Getränke im Kofferraum ihrer Fahrzeuge angeliefert und aufgestellt. Michael baute die leckeren Pizzaplatten-Kartons auf, die er vorher vom Pizzabäcker geholt hatte. Zum Anstoßen gab es alkoholfreien Sekt, Sekt mit Orangensaft, Wasser, Bier und Radler. Es ist schon faszinierend, welche Mengen in kurzer Zeit vertilgt werden können! Während der Party bedankte sich Michael nochmals bei den vielen fleißigen Helfern, ohne die der Ahnepark-Lauf nicht so Superfunktioniert hätte. **„Ihr habt es wirklich gut gemacht, danke, danke, danke!“**



Pizza, Kuchen und Sekt stehen bereit



Michael Schütze bedankt sich bei den Helfern

Laufen im Herbst und Winter

Ab 1. Oktober fängt bei der LGV bekanntlich „die Winterzeit“ an!

In wenigen Wochen werden die Abendläufe wieder auf die Winterstrecken verlegt. Es müssen dann montags und mittwochs bei Dunkelheit unsere Winterlaufstrecken gelaufen werden. Deshalb zur Erinnerung: Zieht bitte helle Kleidung an! Achtet auf Leuchtstreifen und insgesamt darauf, dass ihr von Autofahrern, Radlern und auch Fußgängern gut zu sehen seid. Auch der sonntägliche Partnerlauf beginnt erst wieder um 9:00 Uhr!

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