

31. LG Halbmarathon mit ¼ Marathon Laufen und Walking

Dreiunddreißig Mitglieder der Laufgemeinschaft Vellmar waren der Einladung am 29.09.2019 gefolgt. Gelaufen wurde im Caldener „Tiergarten Wald“ mit Start und Ziel am Lindenrondell, in der Nähe vom Schloss Wilhelmsthal.

Name	Vorname	AK	Zeit	AKP
10,5km				
Schütze	Michael	M55	00:49:28	1
Kohkemper	Volkmar	M45	00:50:02	1
Deutsch	Thomas	M50	00:56:04	1
Stein	Beate	W50	01:00:50	1
Nölker	Sandra	W20	01:01:48	1
Wehmann	Julia	W20	01:01:48	1
Schütze	Doris	W55	01:10:10	1
Keßler	Petra	W50	01:10:14	2
Arndt-Rinke	Birgit	W60	01:10:33	1
Jordan	Andrea	W55	01:13:13	2
Engel	Heike	W50	01:14:37	3
Jacobs	Torsten	M45	01:32:00	2
21,1km				
Laudon	Markus	M45	01:41:26	1
Jung	Christoph	M45	01:42:50	2
Opl	Manfred	M60	01:44:37	1
Klingelhöfer	Gerhard	M65	01:47:34	1
Ochs	Claus	M45	01:51:59	3
Engel	Alicia	W20	01:58:21	1
Osman	Helmut	M60	01:58:22	2
Jäschke	Sandra	W45	02:04:18	1
Orth	Peter	M75	02:14:15	1
Ciuffreda	Silvia	W45	02:14:15	2
10,5km (Walken)				
Franz	Markus	M50	01:19:30	1
Bach	Matthias	M50	01:19:30	1
Manek	Kristina	W45	01:19:30	1
Ihlenfeld	Klaus-Peter	M70	01:22:16	1
Klingelhöfer	Doerthe	W55	01:33:04	1
Magdanz	Ernst-Werner	M65	01:37:04	1
Evers	Ingrid	W55	01:45:00	2
Klein	Elke	W60	01:45:00	1
Hass	Margret	W65	01:45:00	1
Orth	Christa	W65	01:45:00	1
Pfanne	Doris	W70	01:45:00	1



Herzlichen Glückwunsch den Teilnehmern und danke für die Organisation

Int. Herkules-Berglauf 28.09.2019

Zum 30. Mal veranstaltete der PSV Grün-Weiss Kassel den Berglauf. Rauf auf den Berg, so war das Motto, ist leichter gesagt als getan. Denn mit seinen 320 Metern Höhendifferenz, 370 Höhenmetern und einer Streckenlänge von knapp 6,9 Kilometern hat es der Berglauf in sich. Mit dabei waren Sandra Jäschke, Dieter Slama und Peter Orth. Den Herkules erreichten **Sandra in 46:15 Minuten (AK W40, AKP 7.), Dieter in 46:08 Min (M50, AKP 36.)** und **Peter in 45:58 Min. (M70, AKPlatz 1)**. Herzlichen Glückwunsch!



UrbanTrailDüsseldorf 29.09.2019

Die Urban Trails sind eine Serie von Entdeckungsläufen von rund 10 KM Länge durch Deutschlands schönste Städte. Anders als bei anderen Laufveranstaltungen wird hier nicht an den Sehenswürdigkeiten vorbeigelaufen, sondern mitten hindurch. Der Wettkampfcharakter ist bei der Urban Trail Serie Nebensache. Ganz ohne Zeitmessung stehen Spaß am Laufen, das Erleben von Kultur und Sehenswürdigkeiten und ein einmaliges Erlebnis mit Familie, Freunden und Kollegen im Vordergrund. Walken und Stehenbleiben ist jederzeit erlaubt – vor allem für Selfies und Videos. Nach der aufregenden Sightseeing-Tour gibt es im Anschluss für jeden Teilnehmer eine Finisher- Medaille zur Erinnerung und ein wohlverdientes kleines Frühstück. Mit dabei waren die LGV Vereinsmitglieder Brigitte und Franc Apel. „Es war ein interessanter Lauf mit vielen neuen Eindrücken“ sagte Franc und aus den rund 10 km sind insgesamt 12 Kilometer geworden.



Bad Wolf Dirt Run 21.09.2019

Es war wieder soweit: Die 5. Auflage des mittlerweile sehr bekannten und beliebten Bad Wolf Dirt Run im Knüllwald stand bevor. Die Strecke bot alles: Sand, Ton, Basalt, Schlamm, Wasser, Steine und vieles mehr... Waren am Premierenlauf vor fünf Jahren rund 250 Läufer am Start, so konnte man dieses Jahr die Rekordzahl von 1600 Startern vermelden. Insgesamt **6 MudBuddies(MB)** der LGV nahmen an dem 9 Km bzw. 18 Km-Rennen teil. Während der "Schleifer" Fred Sippel die große 18 Km-Runde startete und am Ende den 4. Platz von ca. 100 Läufern in rund 2:20 Std. belegte, starteten weitere MB die jeweiligen 9 Km-Runden zu verschiedenen Zeiten. Die Strecke ist jedes Jahr anders präpariert. Dieses Jahr lag der Hauptschwerpunkt beim Geländeverlauf. Viele Steigungen und teilweise schwer zugängliche Streckenabschnitte führten die Läufer durch das Rennen. Während die 18 Km-Läufer um 10 Uhr noch dichtes Gestrüpp und kniehohes, dorniges Gewächs erwartete, konnten die nachfolgenden Gruppen die niedergetrampelten Pfade nutzen. Es ging steil bergauf, steil bergab, und einige künstliche Hindernisse lockerten den Rennverlauf auf. Die MudBuddies erreichten das Ziel sichtlich zufrieden und fast unverletzt. Leider zog sich Tamara bei einem Sturz leichte Blessuren zu. Doch ein MB schüttelt sich und läuft weiter! Vorbildhaft war der Zusammenhalt. *Fred Sippel*



(2.v.l.): Sandra, Petra, Tamara, Flora, Rike

Der "Schleifer" feierte seinen 4. Platz

Marathon und mehr...

Am letzten schönen Sommer-Sonntag, 22.09.2019, konnte beim 3. Tageslicht-Ultra in Northeim, Niedersachsen, von Sonnenaufgang bis Sonnenuntergang 12 Stunden gelaufen werden. Die 2,05 km Runde entlang der Rhume konnte so oft gelaufen werden, wie jeder wollte. Auch mit Unterbrechungen - z.B. für die Mittagspause. Mit Zielschluss um 19.00Uhr knackte ein Teilnehmer die 100 km Marke! **Peter Orth** begnügte sich mit **45,1km**. Weiterhin erfolgreiche und verletzungsfreie Marathon-Läufe! Für den PSV startete beim Berlin- Marathon Florian Engel. Er erreichte das Ziel nach 2:47:58 Std. In Ulm und eine Woche später beim Bodensee 3-Länder-Marathon war **Andreas Walendy** mit dabei. In Ulm lief er den Marathon in 5:25:27 Std. und am Bodensee in 5:35:42 Std. Herzlichen Glückwunsch für die Leistungen!

Ryfastløpet – der weltweit erste Halbmarathon unter dem Meer

Mit dem Ryfastløpet, nahe der westnorwegischen Küstenstadt Stavanger, wurde am **05.10.2019** weltweit erstmals ein Halbmarathon-Rennen komplett unter dem Meer hindurchgeführt. Mit der Distanz eines Halbmarathons hat es die Laufstrecke des Ryfastløpet in sich: Eine Höhendifferenz von 400 Metern auf beiden Seiten der Tunnelleingänge und eine Laufstrecke, die am tiefsten Punkt bis auf 300 Meter unter den Meeresspiegel führt. Der Halbmarathon wird gleichzeitig die erste offizielle Nutzung der neuen Tunnelverbindung sein. Diese besteht aus dem 14,3 Kilometer langen Ryfylketunnel und dem 5,7 Kilometer langen Hundvågtunnel. Beide verbinden das auf einer Halbinsel liegende Stavanger mit dem Landesinneren. Die dann längste unterseeische Straßentunnelanlage der Welt wird im Oktober 2019 nach dem Rennen dann offiziell eröffnet. Von der LG Vellmar waren bei diesem einzigartigen Ereignis dabei: **Sandra Jäschke**, sie erreichte das Ziel nach 2:04:31 Std. und **Dieter Slama** überquerte die Ziellinie nach 2:10:28 Std. Herzlichen Glückwunsch!



Dieter und Sandra in Norwegen

Weitere Marathon-Ergebnisse vom 13.10.2019

Beim Köln-Marathon liefen **Eva Illes** (W30) 4:29:40Std. und **Heike Kabella** (W50) 4:31:12 Std. In Bräulingen beim Schwarzwald-Marathon startete **Andreas Walendy** (M35) und lief in einer Zeit von 5:43:14 Std. Herzlichen Glückwunsch!

Bad Hersfelder Lollslauf 13.10.2019

Zum zwanzigsten Mal fand die Veranstaltung statt und die Organisatoren freute sich über das trockene, spätsommerliche Wetter. Ca. 3344 Starter hatten sich im Vorfeld dazu entschlossen, erneut in Bad Hersfeld an der Startlinie zu stehen, ehen um die Bestzeiten zu kämpfen, bzw. bei den Hess. Meisterschaften gute Platzierungen zu erreichen oder einfach, um die supertolle Stimmung mitzuerleben. Zu erwähnen ist, dass Petra Fahrenbach ihren ersten Halbmarathon gelaufen ist. Brigitte Apel gewann in ihrer AK Platz 1. Im Folgenden sind die Ergebnisse der LGV-Teilnehmer. Es fehlen die Namen, die an den Hessischen Meisterschaften teilgenommen haben. Sie werden in der nächsten Ausgabe nachgereicht. Allen Läuferinnen und Läufern herzlichen Glückwunsch!

5 Km				
Vorname	Nachname	AKP	AK	Zeit
Heike	Engel	3	W50	00:30:50
10 Km				
Sara	Rheidt	5	W20	00:48:35
Alicia	Engel	9	W20	00:52:57
Sandra	Nölker	27	W20	01:00:01
Mannschaft 10 km				
Vorname	Nachname	Platz		Zeit
Sandra	Nölker	14		02:41:33
Alicia	Engel	14		02:41:33
Sara	Rheidt	14		02:41:33
Halbmarathon				
Vorname	Nachname	AKP	AK	Zeit
Matthias	Klopf	25	M50	01:57:18
Peter	Rode	3	M70	02:11:28
Brigitte	Apel	1	W60	02:29:25
Petra	Fahrenbach	13	W50	02:34:52
Mannschaft Halbmarathon				
Vorname	Nachname	Platz		Zeit
Brigitte	Apel	15		06:38:11
Peter	Rode	15		06:38:11
Matthias	Klopf	15		06:38:11



Ideales Wetter beim Lollslauf in Bad Hersfeld

Wanderung rund um den Dörnberg am 13.10.2019

Zur Herbstwanderung wurde eingeladen und es trafen sich 27 LG'ler, um mit der RegioTram nach Weimar zu fahren. Dort am Bahnhof angekommen, machten wir uns bei wunderschönem Herbstwetter auf den Weg in Richtung Dörnberg. Die Strecke führte uns durch eine herrliche Landschaft, abgeerntete Felder und bunte Wälder, stets ein wenig bergauf. Unterbrochen durch eine Frühstückspause führte uns der Weg direkt zu den Helfensteinen. Von dort ging es entlang der Startbahn für die Segelflieger, die auch zahlreich ihrem Hobby nachgingen, in Richtung Alpenpfad. Diesem folgten wir bis zum Bergcafe Friedrichstein. Der Alpenpfad zeichnet sich besonders aus durch den herrlichen Rundblick, den man von dort oben genießen kann und durch die botanische Vielfalt. Der Rundgang auf dem Pfad ist zu jeder Jahreszeit ein Genuss. Im Bergcafe machten wir unsere Mittagspause und konnten uns dort nach Lust und Laune kulinarisch verwöhnen lassen. Danach gab es glücklicherweise nur noch einen Abstieg. Nach etwa einer Stunde Fußweg erreichten wir den Bahnhof in Zierenberg. Nun ging es mit der RT wieder in Richtung Heimat. Eine wunderschöne Herbstwanderung, die perfekt von unseren Wanderwarten Elke und Walter Klein organisiert wurde, fand am Bahnhof Obervellmar ihr Ende. Vielen Dank! Bilder sind auf unserer Homepage zu sehen. *Karl Michel*



Die Wandergruppe startet zur Herbstwanderung

Terminkalender

19.10.2019	16:00 Uhr	NHC Abschlussveranstaltung-Siegerehrung Wolfhagen
27.10.2019	09:00 Uhr	LAZ 90 und 120 Min.
03.11.2019	09:00 Uhr	LAZ 90 und 120 Min.
03.11.2019	09:00 Uhr	1.Lauf Winterlaufserie Ahnatal (Sammelmeldung)

DLV-Lauf- und Walkingabzeichen (LAZ) 4. Quartal 2019

Für das Quartal steht dann der Endspurt an. Wer noch nicht alle seine Wiederholungen absolviert hat oder als Neuling sich seine erworbene Ausdauer bestätigen lassen möchte, kann die LAZ bis 60 Minuten **jederzeit nach Ansprache beim Lauffreff** ablegen.

Am **Sonntag, 27. Oktober** (9:00 Uhr) und am **Sonntag, 3. November** (9:00 Uhr) können die LAZ 90 und 120 Minuten abgelegt werden.

Am besten, die Kärtchen für die Wiederholungen gleich parat legen und zum Lauffreff mitbringen.

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 0561/82 56 36 und im Internet unter www.lgvellmar.de

Telef.:

SEHEN UND GESEHEN WERDEN

Liebe Freunde des Lauftreffs,
mit der Umstellung auf die Winterzeit, wird der Sicherheitsaspekt bei unserem Mittwochs-Lauftreff immer wichtiger. Vertraut nicht darauf, dass wir gesehen werden, sondern trifft selbst Vorsorge. Ein weißes T-Shirt sieht man, in dunklen Hosen und Shirts wird man z.B. von Autofahrern erst unter 10 Metern gesehen, vielleicht aber auch gar nicht. Deshalb sucht Euch immer die hellste Kleidung aus, oder greift zu reflektierenden Accessoires. Leuchtbänder gibt es z.B. schon für wenige Euro. Hierbei möchte ich auch an die Gruppenleiter appellieren, die wir schon vor Jahren hiermit ausgestattet haben. Stirnlampen bieten einen hohen Leucht-Komfort, doch bedenkt auch, die Augen gewöhnen sich bei fehlender Straßen- oder Wegbeleuchtung an die Dunkelheit und mancher Mitläufer fühlt sich durch das Auf und Ab des Lichtscheines geblendet. Der Einsatz sollte also den Gegebenheiten angepasst werden. Gegen ein Auto zieht ein Läufer immer den Kürzeren. Es reicht nicht, auf bestehenden Regeln zu beharren. Dies gilt natürlich immer! In diesem Zusammenhang möchte ich auch an die Heimfahrer appellieren. Bitte wartet solange am Treffpunkt, bis **alle** Gruppen zurückgekehrt sind. Jeder hat es schon einmal erlebt, durch das Licht der Scheinwerfer ins Leere gelaufen zu sein. Das kann ein Schlagloch, ein unbefestigter Randstreifen, ein Bürgersteig u.v.m. sein, was schlimmstenfalls zu einer Verletzung führen kann.

Mit einem verständnisvollen Miteinander aller Verkehrs- und Lauftreffteilnehmer sollte es uns gelingen weiterhin viel Freude an unserem Sport zu haben!

Michael Schütze - 1.Vorsitzender der Laufgemeinschaft Vellmar e.V.

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