

Laufgemeinschaft Vellmar e.V., Pressewart Peter Rode, Adam-Riese-Str. 10, 34246 Vellmar  
Vellmarer Blättchen 20. Woche 2022 [rode.p@t-online.de](mailto:rode.p@t-online.de)

## Nordhessencup 2022

Bitte auch die neuen Regularien für alle Nordhessencup-Läufe beachten.  
Infos im Internet unter <https://nordhessencup.de>. Für alle Läufe des NHC gilt die  
Anmeldungen nur noch Online und mit Bankeinzug. Hier müssen die Infos der  
Veranstalter beachten werden. Ist die Frist der Online-Anmeldung abgelaufen, kann  
man sich nicht mehr anmelden.

Für die Sammelmeldungen gilt: die **Anmeldungen nur über unseren Sportwart  
Dieter Slama** ([dieterslama@outlook.com](mailto:dieterslama@outlook.com)). Bitte immer mit angeben: den Namen,  
Jahrgang und die Strecke, die gelaufen werden möchte!

## Volkslauf Baunatal 30.04.2022

Zum 5. Lauf der Nordhessencup-Serie hatten sich 18 Vereinsmitglieder angemeldet.  
Die Ergebnisse:

Vorname	Nachname	AK	Zeit	AKP
<b>1000 m</b>				
Sophia	Bierwirth	U12	04:39	7
<b>5 Km</b>				
Alicia	Engel	W20	23:33	1
Gunther	Dieterich	M60	23:59	5
Ute	Schauenburg	W45	25:16	2
Helmut	Osman	M60	26:03	10
Heinz	Neumann	M65	26:41	4
Heike	Engel	W50	27:57	3
Nadine	Kupitz	W20	29:55	7
Julia	Eberhardt	W30	30:45	5
<b>10 Km Laufen</b>				
Joachim	Neurath	M30	38:43	1
Burkhard	Engel	M55	41:58	1
Tobias	Becker	M30	48:29	4
Gerhard	Klingelhöfer	M65	50:27	1
Manfred	Opl	M65	51:14	2
Birgit	Kurzhals	W50	53:17	2
Julia	Wehmann	W30	56:12	1
Dietrich	Schiemann	M70	01:08:37	3
<b>18,6 Km Laufen</b>				
Christoph	Jung	M50	01:38:22	5



## Oberelbe – Marathon Dresden 30.04.2022

Am Samstag hat **Markus Laudon** bei einem der beliebtesten Landschaftsläufe Deutschlands den Marathon in **03:37:10 Std.** gefinisht. Herzlichen Glückwunsch!



Markus

## Die LGV informiert:

Sandra Jäschke und Margita Fischer haben am 30.04.2022 in Hess. Lichtenau den Basislehrgang zum Prüfer zur Abnahme des Deutschen Sportabzeichen abgelegt. Jetzt könnt ihr Michael bei der Abnahme unterstützen. Herzlichen Glückwunsch!



Sandra und Margita

## Gedanken zum Ernst-van-Aaken Memorial am Erlenloch

von Bernd Neumann

Nun war am Sonntag, den 24.04.2022, es schon die 38. Veranstaltung zur Erinnerung an den verstorbenen Arzt Ernst van Aaken, dem deutschen Sportmediziner und Lauftrainer. Er hat auch das Ausdauertraining vor dem Intervalltraining für die Läuferinnen favorisiert. Bekannt wurde er als „Laufdoktor“ und Begründer des „Waldnieler Dauerlauftrainings“. Van Aaken hat damit auch die Grundlagen für viele unserer Vereinsaktivitäten, wie auch unser jährlich stattfindendes Ernst-van-Aaken Memorial geschaffen. Er war der Mediziner, der bei einem organisierten Marathon in Waldniel heimlich 2 Frauen starten ließ.

Heute ist es das normalste der Welt, dass Frauen auch bei allen Ausdauersportarten dabei sind, ohne Streckenbegrenzung. Das es auch bei der LGV normal ist, sieht man an dem hohen Frauenanteil, der auch am Sonntag auf der Strecke war. Von den gesamten Teilnehmern waren 60% weiblich, was auch dem Durchschnitt im Verein entspricht.



16 Frauen und 12 Männer waren beim Lauf 2022 am Erlenloch dabei

Nun veranstaltet der Sportwart mit seinem Sportausschuss diesen Lauf und freut sich über viele Teilnehmer. Denn hier soll es nicht um die besondere Leistung gehen, sondern um den Spaß und den sozialen Aspekt, aber mit Zeitmessung, der beim Laufftreffso nicht stattfinden kann. Ich meine damit, dass man sich auch noch länger an der inzwischen sehr schönen Grimm-Hütte am Erlenloch aufhält. Wie immer gab es auch Kuchenspenden und andere Leckereien und natürlich Flüssiges, wo man sich vor der Siegerehrung, nach dem Lauf, stärken konnte. Wie immer gab es für jede Teilnehmerin und Teilnehmer einen kleinen Sachpreis. Diesmal konnte man sich aus einer „Wühlkiste“ was Nützliches zum Laufen aussuchen.

Ich wünsche mir, dass auch bei anderen Veranstaltungen der Laufgemeinschaft Vellmar viel mehr den Weg dahin finden und in fröhlicher Runde einen schönen Sonntagvormittag verbringen können!

Wer nicht dabei war, zur Erinnerung: Es müssen nicht 5 km oder 10 km gerannt werden. Mann oder Frau kann auch als Walker, die im Verein ja schon über 1/3 Teilnehmer ausmachen, seine ein oder zwei Runden drehen. Und danach endlich auch mal mit denen schwätzen, die man sonst vielleicht beim Laufftreff nicht findet.

*Zitate: Die Schönheit des Laufens, ist die Einfachheit.*

*Die Schönheit des Laufftreffs ist die Einfachheit in geselliger Runde!*

## 7. Niedermeiserer Dorflauf 07.05.2022

Folgende hervorragende Ergebnisse wurden beim 6. Lauf der Nordhessencup-Serie, in der zahlreiche LGV Läuferinnen und Läufer bei herrlichem Wetter vertreten waren erzielt:

Name	AK	AKP	Zeit
<b>1000m</b>			
Sophia Bierwirth	W U12	6.	00:04:33
<b>5000m</b>			
Burkhard Engel	M 55	1.	00:19:37
Sven Kühnel	M 35	1.	00:20:20
Alicia Engel	W 20	1.	00:23:29
Gunther Dieterich	M 60	5.	00:24:20
Helmut Osman	M 60	7.	00:25:05
Heinz Neumann	M 65	3.	00:26:33
Heike Engel	W 50	2.	00:28:11
Sandra Jäschke	W 50	3.	00:30:38
Julia Eberhardt	W 30	4.	00:30:42
Nadine Kupitz	W 20	4.	00:31:23
<b>10000m</b>			
Joachim Neurath	M 30	2.	00:38:26
Alexander Mix	M 50	2.	00:46:10
Thomas Reidick	M 60	2.	00:47:29
Gerhard Klingelhöfer	M 65	1.	00:50:15
Marko Dilchert	M 50	5.	01:00:33
Dietrich Schiemann	M 70	2.	01:07:49
<b>18000m</b>			
Christoph Jung	M 50	6.	01:37:47
Julia Wehmann	W 30	3.	01:52:37



Axel, Thomas, Gerhard und Marco nach dem 10 km Lauf



Freuen sich auf die hervorragenden Plätze beim NHC in Niedermeiser

## 32. Wolfhager Volkslauf 14.05.2022

Zum Start des 7.Laufs in der NHC nahmen mit Erfolg folgende Läuferinnen und Läufer der LGV daran teil:

Name	AK	AKP	Zeit
<b>5 km</b>			
Burkhard Engel	M 55	1.	00:19:15
Alicia Engel	W 20	2.	00:23:12
Gunther Dieterich	M 60	6.	00:24:16
Birgit Kurzhals	W 50	1.	00:24:18
Helmut Osman	M 60	7.	00:24:55
Heinz Neumann	M 65	4.	00:26:44
Sandra Jäschke	W 50	3.	00:29:39
Dieter Slama	M 60	13.	00:31:14
<b>10 km</b>			
Alexander Mix	M 50	5.	00:46:31
Gerhard Klingelhöfer	M 65	4.	00:50:31
Dietrich Schiemann	M 70	1.	01:09:01
<b>18 km</b>			
Christoph Jung	M 50	5.	01:45:12

## Terminkalender

20.05.2022, 18:00 Uhr Abendvolkslauf Ahnatal, 8. Lauf der NHC

22.05.2022 , 08:30 Uhr, 2. Herkules-Berg Walk und –lauf

29.05.2022 09:30 Uhr, Volkslauf Breitenbach-Bebra, 9. Lauf der NHC

04.06.2022 18:00 Uhr, Körler Volkslauf, 10. Lauf der NHC

10.06.2022 18:00 Uhr Heiligenröder Abendlauf - Niestetal  
11.Lauf der NHC

11.06.2022 15:00 Uhr Ehrungen beim Lauftreff: 25 Jahre in der LG Vellmar  
LAZ Jubiläen von 2020 und 2021

19.06.2022 Frühjahrswanderung mit Elke und Walter Klein

14.08.2022 08:30 Uhr 3. Herkules-Berg Walk und –lauf

28.08.2022 Grillfest der LG Vellmar

## **Bahntraining dienstags ab 18:00 Uhr:**

Dienstag, den 24.05.2022 – Bernd Neumann  
Lauf- und Intervalltraining

Dienstag, den 31.05.2022 – Alicia Engel  
Ausdauer- und Koordinationstraining

## **Lauf- und Walkingabzeichen 1.Quartal 2022**

Wie wir im Januar berichtet haben, wurde das letzte Laufabzeichen im Jahr 2021 an Silvester von Doris Vitt absolviert. So wie das Jahr geendet hat wurden am Neujahrstag die ersten Wiederholungsabzeichen für 2022 auf dem Weg zum Herkules abgelegt. Zahlreiche LAZ wurden im 1. Quartal noch als Paarlauf absolviert. Andere warteten bis zum März, um bei Frühlingswetter und in Gemeinschaft das Angebot innerhalb des Lauftreffs wahrzunehmen.

Folgenden Teilnehmerinnen und Teilnehmern gratulieren wir zu ihren Erfolgen:

### **15 Minuten laufen**

Ruth Bode-Fischer, Brigitte Deisel, Ingrid Evers, Jutta Frank, Ria Held, Torsten Jacobs, Andrea Jordan,  
Ellen Kannenberg, Birgit Kasper, Stefanie Knauff, Sandra Nölker, Christa Orth, Christine Rink, Peter Rode,  
Barbara Stenzel, Dorothea Strube, Doris Vitt

### **30 Minuten laufen**

Ruth Bode-Fischer, Brigitte Deisel, Ingrid Evers, Jutta Frank, Ria Held, Torsten Jacobs, Andrea Jordan,  
Ellen Kannenberg, Birgit Kasper, Stefanie Knauff, Sandra Nölker, Christa Orth, Christine Rink, Peter Rode,  
Barbara Stenzel, Dorothea Strube, Doris Vitt, Sandra Wenzel

### **60 Minuten laufen**

Brigitte Apel, Franc Apel, Ruth Bode-Fischer, Silvia Ciuffreda, Brigitte Deisel, Heike Engel, Ingrid Evers,  
Jutta Frank, Ria Held, Torsten Jacobs, Matthias Kirst, Gerhard Klingelhöfer, Stefanie Knauff, Andrea Lind-Dölle,  
Tamara Neumann, Sandra Nölker, Christa Orth, Elke Richardt, Sebastian Rink, Peter Rode, Dorothea Strube,  
Kirsten Voelzke

### **90 Minuten laufen**

Alicia Engel, Ingrid Evers, Gerhard Klingelhöfer, Nadine Kupitz, Christa Orth, Peter Rode,

### **120 Minuten laufen**

Sandra Nölker, Peter Rode

### **Marathon**

Bernd Neumann

### **30 Minuten walken**

Ingrid Evers, Mohaddeseh Haddadian, Dietmar Held, Brigitte Herzer, Alina Kappes, Margit Kloppmann,  
Karl Michel, Ute-Maria Michel, Christa Orth, Elke Richardt, Elfie Steffek, Heidi Trube, Lothar Trube,  
Ulrike Washausen

### **60 Minuten walken**

Ingrid Evers, Linda Gmeiner, Mohaddeseh Haddadian, Dietmar Held, Brigitte Herzer, Alina Kappes,  
Margit Kloppmann, Brigitte Laaber, Gerda Langer, Ernst-Werner Magdanz, Kristina Manek, Karl Michel,  
Ute-Maria Michel, Christa Orth, Elke Richardt, Christine Rink, Siegfried Rink, Edeltraud Schmeck,

Ernst Schmeck, Ernst Schodorf, Inge Schulze, Inge Spohr, Elfie Steffek, Barbara Stenzel, Heidi Trube, Lothar Trube, Ulrike Washausen

**120 Minuten walken**

Ingrid Evers, Margit Kloppmann, Karl Michel, Ute-Maria Michel, Christa Orth, Heidi Trube, Lothar Trube

**30 Minuten Nordic-Walken,**

Ingrid Evers, Heidi Trube, Lothar Trube,

**60 Minuten Nordic-Walken,**

Ingrid Evers, Ernst-Werner Magdanz, Heidi Trube, Lothar Trube

**120 Minuten Nordic-Walken,**

Ingrid Evers, Heidi Trube, Lothar Trube

**Im 2. Quartal folgt** die weitere Staffel mit Vorankündigung und wird wie gehabt durchgeführt. An bestimmten Tagen wird die Abnahme von 15, 30 und 60 Min. Laufen, sowie die 30 und 60 Minuten Walking und Nordic-Walking angeboten.

Für die 90 und 120 Minuten bietet sich weiterhin der Paarlauf an, der je nach Verabredung frei geplant werden kann. Meldungen bitte an Christa Orth per E-Mail: [poco34246@t-online.de](mailto:poco34246@t-online.de)

## TAG DES LAUFENS 1. Juni 2022

Mach mit beim "Tag des Laufens" am Mittwoch, den 01.06.2022. Laufer\*innen und Walker\*innen sind angesprochen. Anmeldung unter <https://www.tagdeslaufens.de/>  
Im Internet Anmelden, Startnummer ausdrucken und am Mittwoch mit der Startnummer zum Lauftreff kommen. Oder wo du gerade bist, Walken oder Laufen!  
Nach dem Walken oder Laufen Deine absolvierten Kilometer eintragen!



## **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 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.

Die Maskenpflicht ist aufgehoben. Umso wichtiger ist es, dass nun jeder und jede Einzelne darauf achtet, unnötige Infektionsrisiken zu vermeiden und sich selbst und andere bestmöglich zu schützen. Die neuen Regeln bedeuten mehr Freiheiten, aber somit auch mehr Eigenverantwortung.

Bitte erscheint schon im Trainingsdress. Bekleidung und Sporttaschen können in der Halle und im Bereich der Übungsmatte abgelegt werden. Persönliche Sportgeräte wie Matten, Gewichte und die vom Verein zur Verfügung gestellten Tubes, sowie ein Handtuch und ggf. ein Getränk sind mitzubringen.

Weitere Informationen und Auskunft bei Christa Orth tel. unter 0561/ 887755 oder per E-Mail: [poco34246@t-online.de](mailto:poco34246@t-online.de)

## **Lauf-Treff Firnskuppe...**

trifft sich regelmäßig zweimal in der Woche auf dem Parkplatz am Friedhof in Vellmar-West zum gemeinsamen Laufen. 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 zur Verfügung.

Bitte achtet auf die neuen Corona Regeln!  
Sie bedeuten mehr Freiheiten und somit mehr Eigenverantwortung

**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**

**sonntags zum Partnerschaftslauf (nach Verabredung)**

**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-Tel.: 01575 4247128 und beim 1. Vorsitzenden Michael Schütze  
Telef.: 0561/82 56 36 und im Internet unter [www.lgvellmar.de](http://www.lgvellmar.de)