

Laufgemeinschaft Vellmar e.V., Pressewart Peter Rode, Adam-Riese-Str. 10, 34246 Vellmar
Vellmarer Blättchen 26. Woche 2022 rode.p@t-online.de

Ehrungen beim Lauftreff 11.06.2022

Nach unserem Lauftreff am Samstag gab es mal wieder einen Sekt und Kuchen Empfang. Allen fleißigen Helfer*innen, ein herzliches Dankeschön!

Auf dem Programm standen Ehrungen für unser Lauf-, Walking- und Nordic Walkingabzeichen und für langjährige Mitgliedschaft in der LGV.

Die Ehrungen für Lauf-, Walking- und Nordic Walkingabzeichen wurden durch Christa Orth und Ingrid Evers vorbereitet und durchgeführt. Das Abzeichen ist ein Zahnrad für unser Gütesiegel „Lauftreff SEHR GUT“ vom DLV.

Im zweiten Teil der Ehrungen wurden Vereinsmitglieder für 25 und 40 Jahre Mitgliedschaft geehrt.

Für die **25 Jahre** standen Michaela Viel, Claus Ochs, Matthias Frank und Sebastian Rink bereit. Alle drei sind 1997 der LG beigetreten. Was ereignete sich 1997? Unsere Kinder konnten mit dem Tamagotchi Küken spielen, eine Sensation für die Kinder. Für Mercedes Fahrer in der A-Klasse lief es nicht so rund. Sie hatten den „Elch- Test“ nicht bestanden. Für 300 Millionen Mark musste nachgebessert werden. Jutta und Stefanie Frank konnten den Termin nicht wahrnehmen. Matthias nahm die Präsente entgegen.

In diesem Jahr hat die Laufgemeinschaft Vellmar e.V. ihr 40jähriges Vereinsjubiläum. Am 04. September 1982 schließen sich einige Laufbegeisterte zum „Lauf-Treff Firnskuppe“ zusammen. Im November beschließen auf Vorschlag von Horst Dietrich (Vater der Laufgemeinschaft) die Laufgemeinschaft Vellmar zu gründen. Auch die „Vereinsurgesteine“ Kai- Uwe Dittich und Wilfried Gaide konnten ihre **40 Jahre** in der Laufgemeinschaft Vellmar feiern. Beide waren 1982 der LG beigetreten. Damals gewann Nicole den [Eurovision Song Contest](#) mit dem Lied „Ein bisschen Frieden. Da sollten sich einige ein Beispiel nehmen! Deutschland verliert im Endspiel gegen Italien, wird damit Vizeweltmeister in Spanien. Kai- Uwe und Wilfried haben in den ersten Jahren, die Laufgemeinschaft Vellmar geprägt. Dafür den beide ein Herzliches Dankeschön. Auch allen geehrten einen herzlichen Glückwunsch, dass habt ihr laufend gut gemacht!



40jähriges Vereinsjubiläum: Kai- Uwe und Wilfried



Michael ehrt Klaus, Michaela, Matthias und Sebastian für 25 Jahre Mitgliedschaft



Der Sekt und Kuchen Empfang war ein voller Erfolg



Peter Orth (links) wurde für 35 Jahre Gruppenführer geehrt. Es freuen sich Christa Orth, Wilfried Gaide und Heidi Dilcher

Nordhessencup 2022

Bitte auch die 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.

40.Heiligenröder Abendlauf 10.06.2022

Beim 11.Lauf der Nordhessencup-Serie konnte Aufgrund eines Ausfalls der Technik die Zeiten nicht komplett erfasst werden. Folgende Läuferinnen und Läufer von der LGV nahmenteil:

Name	Vorname	AK	Zeit	AK-Pl.
1.100m				
Bierwirth	Sophia	WU12	00:05:31	23
5.160m				
Alicia	Engel	W20	00:23:33	2
Florian	Engel	M30	00:19:33	1
Heike	Engel	W50	00:28:33	2
Eva	Franz	W30	00:25:37	1
Sandra	Jäschke	W50	0029:17	3
Nadine	Kupitz	W20	0027:53	4
Heinz	Neumann	M65	00:27:17	5
Marcus	Otto	M50	00:30:30	9
Tatjana	Otto	W50	00:30:30	4
Thomas	Reideck	M60	00:23:27	6
Ute	Schauenburg	W45	00:24:57	1
Gerhard	Klingelhöfer	M65	00:24:45	2
Gunther	Dietrich	M60	00:23:33	7
Helmut	Osman	M60	00:24:32	10
10.350m				
Burkhard	Engel	M55	00:42:37	1
Andreas	Fröhlich			
Steffen	Meinecke	M30	00:40:09	2
Alexander	Mix	M50	00:46:53	5
Joachim	Neurath	M30	00:38:56	1
Alexander	Mix	M50	00:46:53	5
Fred	Sippel			
20.350m				
Christoph	Jung	M50	01:45:05	15
Kevin	Trebing-Hild	M35	01:35:34	6

Orgalauf und Volkslauf Breuna 17.06. / 19.06. 2022

Der Hitzelauf hatte es in sich. Beim 12.Lauf der NHC- Serie wurden folgende Ergebnisse in der LGV erzielt:

Organisationslauf			
AKP	Name	AK	Zeit
5,2 Km			
1.	Florian Engel	M 30	00:20:06
3.	Helmut Osman	M 60	00:25:37
3.	Nadine Kupitz	W 20	00:28:37
1.	Sandra Jäschke	W 50	00:29:19
7.	Dieter Slama	M 60	00:31:56
10 Km			
2.	Alexander Mix	M 50	00:44:59
21,1 Km			
1.	Gerhard Klingelhöfer	M 65	01:56:48
Hauptlauf			
AKP	Name	AK	Zeit
5,2 Km			
1.	Gunther Dieterich	M 60	00:24:27
2.	Heinz Neumann	M 65	00:28:19
4.	Marcus Otto	M 50	00:30:35
1.	Tatjana Otto	W 50	00:30:47
2.	Julia Eberhardt	W 30	00:32:34
10 Km			
2.	Joachim Neurath	M 30	00:37:38
21,1 Km			
5.	Christoph Jung	M 50	01:56:19



Helmut, Sandra, Nadine, Florian und Dieter in Breuna

Bartenwetzter Volkslauf Melsungen 25.06.2022

Beim 13.Lauf der NHC- Serie waren wieder bei einem Hitzelauf folgende LGV Läuferinnen und Läufer mit dabei:

AKP	Name	AK	Zeit
5 Km			
3.	Florian Engel	M 30	00:18:47
5.	Helmut Osman	M 60	00:23:24
2.	Ute Schauenburg	W 40	00:23:51
2.	Eva Franz	W 30	00:24:42
9.	Heinz Neumann	M 65	00:25:50
7.	Sandra Jäschke	W 50	00:27:39
15.	Marcus Otto	M 50	00:29:05
8.	Tatjana Otto	W 50	00:29:22
12.	Dieter Slama	M 60	00:30:16
8.	Julia Eberhardt	W 30	00:30:47
10 Km			
2.	Alexander Mix	M 50	00:44:00



Trotz Hitze, gute Laune der LGV in Melsungen

Endlich, nach langer Zeit, wieder eine LG-Vellmar-Wanderung am 19.06.2022

Es war endlich wieder soweit! Zehn Mitglieder der LG Vellmar haben die Wanderschuhe geschnürt und sind mit dem neun Euro Ticket vom Bahnhof Ober-Vellmar sehr bequem nach Volkmarsen gefahren.

Auf der erst im Dezember 2021 übergebenen Habichtswaldsteig-Extratour H9 ging es, wie immer in Nordhessen und schon bekannt durch viele Wanderungen, „Bergruffun‘ Bergrunner au“.

Der H9 „Über die Höhen des Steigers“ führte uns vom Bahnhof Volkmarsen ein kleines Stück durch den Ort und dann über Wiesenwege vorbei an der „Erpe“ an den Fuß des „Kugelsbergs“. Ab etwa der Mitte des Bergs führte uns unser Weg über schattige und sonnige Wege zu unserer Frühstücksrast. Der wunderschöne angelegte neue Rastplatz mit „Hexenhäuschen“, Holzliegen und einem Rund aus großen Basaltsteinen, das ein bisschen an ein „Amphitheater“ erinnerte.

Gut gestärkt ging es weiter durch den „Wittmarswald“ mit Waldlehrpfad, vorbei an der „Steigerhütte“, bis zum höchsten Punkt der Wanderung den „Hohen Steiger“ mit 311m. Einen herrlichen Weitblick hatte man über Volkmarsen Richtung Twistesee (nicht zu sehen, aber wer weiß wo er liegt, kann ihn erahnen).

Zurück ging es über weite Strecken bergab, bevor der letzte kleine Anstieg uns zur aus dem 12. Jahrhundert stammende Kugelsburg führte. Heute ist die Burg eine Ruine, aber der Turm ist noch begehbar und wer es bis oben geschafft hat, der wird mit einem wunderschönen Rundumblick belohnt.

Nach einer ausgiebigen Pause im Außenbereich des neu sanierten Restaurants ging es auf die letzte Etappe wieder der Berg hinunter, vorbei an Schafen und Störchen über den Fluss Erpe.

Ein Gang dann durch Volkmarsen führte uns vorbei an vielen Fachwerkhäusern, die zum Teil schön saniert waren, zum Teil aber auch sehr baufällig. Imposante Bauwerke auf unserem Weg sind die Kath. Kirche St. Marien und das Rathaus von Volkmarsen.

Der krönende Abschluss unserer 14 km Wanderung war dann das von Walter spendierte Eis für alle, bevor es wieder nach Hause ging.

Eine rundum gelungene Wanderung. *Elke Klein*



Die Wandergruppe an der Kugelsburg

STADTRADELN der Stadt Vellmar im Zeitraum 05.09.2022 bis 25.09.2022

Begeisterung für das Radfahren zu schaffen und nebenbei etwas für den Klimaschutz zu tun – das sind die Ziele des STADTRADELNS.

Die Laufgemeinschaft Vellmar hat ein Team für das Stadtradeln erstellt. Alle Vereinsmitglieder sind recht herzlich eingeladen, daran teilzunehmen. Alle Fahrrad Touren können dort eingetragen werden. Letztes Jahr wurde eine gemeinsame Tour entlang der Radwege der Stadt Vellmar angeboten. Die LGV hat im Vereinskalendar eine Fahrrad Tour im September für die Laufgemeinschaft geplant.

Anmeldung unter:

https://www.stadtradeln.de/index.php?id=171&L=0&team_preselect=53789

Anklicken, Anmelden und für das Team „Laufgemeinschaft Vellmar“ starten!

Midnight Sun Marathon in Norwegen 18.06.2022

Die norwegische Stadt Tromsø ist mit rund 77.000 Einwohnern die größte Stadt in Nordskandinavien. Sie liegt auf dem 69. Breitengrad rund 350 km nördlich des Polarkreises. Durch diese besondere Lage geht vom 17. Mai bis zum 25. Juli die Sonne nicht unter, und auch in der Nacht ist es taghell. Kurz vor dem Mittsommernachtsfest findet in Tromsø normalerweise jedes Jahr der Midnight Sun Marathon statt. Die ganze Stadt befindet sich in einem Ausnahmezustand. Ab nachmittags bis tief in die Nacht finden Läufe über verschiedene Distanzen statt. Läufer aus aller Welt treffen sich am "Tor zur Arktis", wie Tromsø auch genannt wird, um an einem der schönsten (Halb-) Marathons der Welt teilzunehmen.

Auch unser Vereinsmitglied **Doris Vitt** hat sich allein auf den langen Weg begeben, um dort am **Halbmarathon** teilzunehmen. Sie hatte sich damit gleichzeitig sowohl einer persönlichen Herausforderung gestellt als auch einen Traum erfüllt. Der Lauf startete um 22:30 Uhr nach einem großartigen Warm Up. Und ein Warm Up war auch nötig. Es waren 10° C, was natürlich zum Laufen optimal ist. Der Himmel war bewölkt, es zeigte allerdings sich trotzdem gelegentlich die Sonne durch kleine Lücken, was gerade nachts ein besonderes Erlebnis ist und den Lauf so einzigartig macht. Die Strecke war sehr abwechslungsreich. Zunächst ging es durch die Stadt, vorbei an unzähligen Zuschauern. Aus der Stadt draußen, ging es an der Küste entlang, und man hatte großartige Sicht auf die schneebedeckten Berge, die Tromsø umgeben. Am Flughafen war der Wendepunkt, und es ging nahezu den gleichen Weg wieder zurück. Um Mitternacht war bereits über die Hälfte der Strecke geschafft. Der Rückweg gestaltete sich jedoch als etwas schwierig und anstrengend.

Verletzungsbedingt konnte Doris nicht optimal trainieren, was sich nun bemerkbar machte. Es mussten immer wieder Gehpausen eingelegt werden, was dem Kopf nicht gefiel, der Körper aber verlangte. Glücklicherweise war die Stimmung an der Strecke sehr gut. Vermutlich sämtliche Anwohner standen mitten in der Nacht draußen, sie klatschten, feierten, schwenkten Fahnen und feuerten durch lautes Rufen jeden einzelnen Läufer und jede einzelne Läuferin an, egal ob Marathon oder Halbmarathon. Irgendwann zeigte sich dann doch das Ziel, was nach 2:44:50 Stunden erreicht wurde. Doris belegte in Ihrer Altersklasse W 50 den 65. Platz. Unter optimaleren Voraussetzungen wäre sicherlich noch etwas mehr drin gewesen. Bei einer solchen Veranstaltung ist dies jedoch nebensächlich. Alle, die nach 21 Kilometern das Ziel erreicht hatten waren glücklich und fühlten sich als Sieger!"



Doris zum Halbmarathon herzlichen Glückwunsch

Erwanderte den Grimmsteigmarathon Die Powertour in Nordhessen

Mehr als 70 Teilnehmer*innen starteten um 7 Uhr am Sportplatz in Hasselbach, Stadt Waldkappel, im Werra-Meißner-Kreis, endlich nach 2 Jahren Corona Pause. Es ging über Velmeden und Wickenrode zur Königsalm in Nieste. Zu Beginn waren noch angenehme Temperaturen. Im Tagesverlauf wurde es jedoch immer schwüler. Es war ein schönes Erlebnis! **Klaus-Peter Ihlenfeld** hat den Grimmsteigmarathon von **40 km** im Rahmen der 10. Grimmsteig-Tage vom 24. bis 26.06.2022 in der Zeit von **7 Stunden 20 Minuten erwandert**. Einer der schönsten und anspruchsvollsten Wandertouren Deutschlands wurde von dir in sportlicher Weise bewältigt und die Nordhessische Region als leistungsaktive und facettenreiche Wanderarena erlebt!



Herzlichen Glückwunsch, Klaus-Peter

Terminkalender

28.08.2022 Grillfest der LG Vellmar

03.09.2022 Lauftreff am Rathausplatz (Heimatfest)

04.09.2022 Teilnahme am Festumzug der Stadt Vellmar

Um rege Teilnahme wird gebeten.

23.09.2022

3.Ahnepark Lauf der LGV

Bitte meldet euch bei Michael Schütze per E-Mail: hausschuetze@gmail.com oder beim Lauftreff. Wir haben verschiedene Bereiche, wo unterschiedlich viele Helfer*innen benötigt werden. In den Streckenbereichen und Verpflegung benötigen wir die meisten Helfer*innen! **Ohne euch geht es nicht!**

„**Viele Hände, schnelles Ende!**“

24.09.2022 15:00 Uhr Kofferraum- und Helferparty beim Lauftreff

Bahntraining Juni/Juli 2022

Das Bahn-Training findet jeden Dienstag von 18:00 bis 19:00 Uhr auf dem Sportplatz neben der Ahnatal-Schule statt.

Das Angebot unserer Übungsleiterinnen und Übungsleiter:

Dienstag, den 05.07.2022 – Michael Schütze + DSA-Team

Deutsches Sportabzeichen / Freies Training

Dienstag, den 12.07.2022 – Florian Engel

Lauf- und Intervalltraining

Dienstag, den 19.07.2022 – Alicia Engel

Ausdauer- und Koordinationstraining

Dienstag, den 26.07.2022 – Margita Fischer

Rumpfstabilitätstraining

Der Marathonsammler ist auch 2022 weiter unterwegs

Unser LGV-Mitglied **Bernd Neumann** ist mit seinen gesammelten Marathons in den letzten 35 Jahren nicht nur im Landkreis Kassel bekannt, sondern erhält Einladungen zum Marathon in ganz Deutschland. Corona und Spritpreise bedingt, hat er im 1. Halbjahr fast nur an Läufen im Umkreis bis 150 km von Vellmar teilgenommen.

Bernd hat das Jahr 2021 mit 300 + 42 Marathon/Ultras abgeschlossen. Nun ist schon das 1. Halbjahr rum und er hat 24 weitere Marathon/Ultras in Niedersachsen, Nordrhein-Westfalen und Hessen gesammelt.

Da Bernd aus gesundheitlichen Gründen nur noch walken darf ist es schwierig Marathonläufe zu finden, wo er das Zeitlimit meist unter 6 Stunden einhalten kann. Daher nimmt er an den kleinen Veranstaltungen, die meist von 100 MC-Mitgliedern veranstaltet werden, teil. Hier gibt es kein Zeitlimit und so kann er in aller Ruhe, meist um die 8 Stunden, die Strecke walkend bewältigen.

Die 22 Marathon/Ultraläufe waren in Kassel, an der Fuldapromenade, am Bugasee, an der Orangerieschloss-Karlsaue, sowie in Northeim am Seenplatten Marathon. Es zog ihn auch zum Südsee nach Braunschweig, Salzgitter See Marathon und in Essen zum Rhein-Herne – Kanal - Marathon. Auch an seinen selbstorganisierten Marathon/Ultras war er selbst aktiv dabei: am Lippesee-Marathon bei Paderborn, Tiergarten Marathon bei Calden, Wilhelmsthaler Schlosspark Marathon, Flora-Westfalica Marathon in Rheda-Wiedenbrück, Emsquellen Marathon bei Hövelhof, Aabachtal-Ultra in Bad Wünnenberg, Dünenfeld Marathon bei Augustdorf und Externsteine Marathon. Die 22 addieren sich aus zum Teil mehrfachen Starts an den Läufen.

Bernd ist jetzt bei 366 Marathon/Ultras und damit an 1. Stelle der männlichen Sammler, in Nordhessen. Unser früheres Vereinsmitglied Sylke Kuhn hat über 600 Marathon/Ultras und führt da mit riesigem Vorsprung.

Auch für das 2. Halbjahr 2022 hat er sich neue Ziele gesetzt und will auch an neuen Läufen teilnehmen, bzw. neue Strecken kennenlernen. Schon fest geplant sind Starts in Rheine, Lotte-Halen, Erfstadt sowie am Bilstein Marathon.



An der Aabachtalsperre

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

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