

## 12. Sababurger Tierparklauf 03.07.2022

Nach 2 Jahren Coronapause war es wieder so weit. Bei toller Stimmung und schönstem, heißen Wetter starteten rund 350 große und kleine Läuferinnen und Läufer ihre Strecken durch den Tierpark und angrenzenden Reinhardswald. Mit dem „erlaufenden“ Geld wird die Neuanlagen von Pflanzeninseln auf der Wisent Fläche unterstützt. Herzlichen Glückwunsch den Teilnehmern und Organisatoren!

Von der LGV waren trotz der Hitze erfolgreich vertreten.

AKP	Name	AK	Zeit
<b>5 Km</b>			
1.	Sven Kühnel	W 20	00:19:47
1.	Sandra Jäschke	W 50	00:27:35
5.	Dieter Slama	M 60	00:30:15
<b>21,1 Km</b>			
1.	Gerhard Klingelhöfer	M 65	01:59:19



Gerhard



Sandra

## Kassel Triathlon 03.07.2022

Einmal bei einem Triathlon mitmachen? Allein, Nein! Aber bei einer Staffel, Ja! Kollegen von **Alicia Engel** hatten ihr das als nächsten Wettkampf vorgeschlagen.

Und so wurde die Idee geboren, innerhalb der LGV noch zwei Frauen zu finden, um zu dritt sich für eine Staffel anzumelden. Wer den Lauf Teil übernahm, war schnell klar. Schwimmen übernahm **Julia Wehmann**, da sie einmal pro Woche in einem anderen Verein zum Schwimmtraining geht. Fehlte nur noch jemand fürs Rad. Schnell wurde **Sandra Schanze** gefunden, die sich dann aufs Rad schwingen sollte.

Dann kam der Tag des Triathlons. Die drei waren alle doch leicht nervös, wie das so im ganzen Ablaufen würde. Ab in die Fulda, raus aufs Land, aufs Fahrrad und rund um den BUGA-See.

Als erstes ging es los mit Schwimmen. Um kurz nach 9 Uhr fiel der Startschuss und Julia machte sich in der kalten Fulda auf den 750 m langen Weg. Im Anschluss ging es für Sandra auf das Fahrrad. Und sie bewältigte die 22 km lange Strecke sogar schneller als bei ihrem Probe Durchlauf. Nun war es an der Zeit, für den letzten Teil des Triathlons, das Laufen. Alicia legte die 5 km Strecke mit viel Sonne, aber trotzdem in einer super Zeit zurück. Kurz vor dem Ziel konnten wir dann gemeinsam als Staffelgruppe einlaufen und das Absolvieren unseres Triathlons feiern.

Was den Tag für das Team perfekt machte: **Julia, Sandra und Alicia haben in der Staffelwertung der Frauen den 1. Platz belegt.** Herzlichen Glückwunsch!



Platz 1 der Staffelwertung



Alicia, Sandra, Julia feiern den Sieg

## **Nordhessencup 2022** **Der Nordhessencup ist in der Sommerpause!**

Start nach der Pause ist der 28. August 2022 beim Volkslauf des WVC Kassel. Es folgen 3.9.2022 in Kaufungen, 23.9.2022 Ahnepark-Lauf Vellmar und am 1.10.2022 der Volkslauf in Warburg. Abschlussveranstaltung ist am 22.10.2022 in der Mehrzweckhalle in Vellmar.

**40. Wehlheider Volkslauf 10.07.2022** Auch am letzten Sonntag vor der Sommerpause war beim 14. Lauf der NHC-Serie die LGV zahlreich in Wehlheiden vertreten und hat bei guten Läuferwetter erfolgreich abgeschnitten.

Name	AK	AKP	Zeit
<b>5 Km</b>			
Florian Engel	M 30	2.	00:18:58
Alicia Engel	W 20	2.	00:23:07
Gunther Dieterich	M 60	4.	00:23:13
Helmut Osman	M 60	5.	00:23:57
Gerhard Klingelhöfer	M 65	1.	00:24:00
Ute Schauenburg	W 45	1.	00:24:02
Eva Franz	W 30	1.	00:25:12
Nadine Kupitz	W 20	4.	00:26:49
Sandra Jäschke	W 50	3.	00:27:39
Marcus Otto	M 50	10.	00:27:39
Tatjana Otto	W 50	4.	00:28:42
Dieter Slama	M 60	8.	00:29:15
<b>10 Km</b>			
Steffen Meineke	M 30	2.	00:38:07
Alexander Mix	M 50	2.	00:43:27
Dietrich Schiemann	M 70	1.	01:04:09
<b>17,6 Km</b>			
Sven Kühnel	M 35	2.	01:19:54
Christoph Jung	M 50	3.	01:27:29
Julia Wehmann	W 30	1.	01:32:01



Zufriedene Teilnehmer beim Volkslauf in Wehlheiden

## 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](mailto: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:

**Dienstag, den 19.07.2022 – Alicia Engel**

Ausdauer- und Koordinationstraining

**Dienstag, den 26.07.2022 – Margita Fischer**

Rumpfstabilitätstraining

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

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

## **Wir benötigen weiterhin eure Unterstützung zum 3. Ahnepark- Lauf am Freitag, dem 23.09.2022!**

**Wir treffen uns am Sonntag, dem 31.07.2022, um 10:00 Uhr** auf dem Parkplatz vor dem Foyer an der Großsporthalle in Vellmar zu einer **Vorbesprechung**.

Für die unten aufgeführten Bereiche brauchen wir noch Helfer\*innen!

**Strecke:** Verantwortung Bernd Neumann, Burghard Engel *Markierung / Ausschilderung der Strecke, Getränkestation und Fahrradfahrer\*innen für die Laufgruppen*

**Auswertung Race Result:** Verantwortung Dieter Slama, Sandra Jäschke, Christoph Jung *Eingabe der Starter\*innen, Auswertung, Drucken der Urkunden*

**Support Race Result:** Verantwortung Torsten Jacobs, u.a. *Ändern der Startnummern, Unterstützung für die Ausgabe der Startnummern*

**Ausgabe der Startnummern:** Verantwortung Doris Schütze, Monika Jakob *Vorbereitung und Beschriftung der Startnummern*

**Organisation Sportplatz:** Verantwortung Thomas Berninger, Florian Engel *Starten / Organisation der Wettbewerbe, Ausgabe der Medaillen Bambini, Stadion-Ansagen und Moderation*

**Verpflegung Halle:** Verantwortung Ute Michel, Tatjana Otto *Kuchen und Getränkeverkauf, Vorbereitung / Durchführung / Nachbereitung*

**Verpflegung Sportplatz:** Verantwortung Stefanie Knauff, Heidi Trube *Ausgabe Getränke und Verpflegung, Vorbereitung/ Durchführung/ Nachbereitung*

Natürlich freuen wir uns auf eure Kuchenspende am Veranstaltungstag. Wir werden uns am **23.09.2022 um 10:00 Uhr treffen**, so dass wir um 15:30 Uhr mit allem fertig sind. Der erste Wettbewerb startet um 16:30 Uhr.

Wir hoffen und wünschen uns, ihr unterstützt unseren 3. Ahnepark-Lauf der LGV!  
*Euer Orga Team*

**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)