

Bad Wolf Dirt Run 17.09.2022 Der Schlamm-Hindernislauf in Nordhessen

Nach zwei Jahren coronabedingter Pause war es dieses Jahr endlich wieder so weit: Der Bad Wolf Dirt Run im Knüllwald fand nun bereits zum siebten Mal statt. Wie all die Jahre zuvor, war natürlich auch eine Delegation der **LGV Mud Buddies** dabei. Dieses Mal waren unter den 7 LG-Startern zwei Debütantinnen, denen es so gut gefallen hatte, dass sie es kaum erwarten können, die nächsten "Matschläufe" zu rocken. Tja, wenn einem einmal das Virus gepackt hat.

Der "böse" Wolf (Schleifer Fred Sippel) hatte seine startenden „6 Geißlein“ bestens eingestellt und so stand dem großen Vergnügen nichts im Wege (außer den Hindernissen natürlich).

Während Fred bereits um 10 Uhr seine 18 Km-Runde startete, ging es für die 6 Geißlein eine Stunde später los, dafür auch nur 9 Km. Muss sich irgendwie ausgleichen werden.

Die Strecke war wieder einmal sehr anspruchsvoll, da insgesamt 270 Höhenmeter zu bewältigen waren und das teilweise in Lehm- Matsch- und Wasserabschnitten. Auch die Steigungen im Wald waren nicht ohne und so mancher Läufer fluchte lauthals im dunklen Märchenwald.

Die Hindernisse waren auch dieses Mal gut zu bewältigen, sind sie doch nicht so anspruchsvoll wie bei anderen Veranstaltungen, aber für den einen oder anderen ging es trotzdem ins Eingemachte. Da die Mud Buddies bestens auf solche Events vorbereitet sind, kamen sie freudestrahlend, verletzungsfrei und sichtlich zufrieden ins Ziel. Übrigens konnte der "böse" Wolf seine Geißlein in seiner zweiten Runde einholen und reihte sich in die Gruppe mit ein. Sein Ziel war erreicht!

Fazit: Nächstes Jahr ist die Teilnahme natürlich schon so gut wie sicher.

Jeder, der auch einmal in diese Materie reinschnuppern möchte, ist jederzeit gern gesehen. Einfach E-Mail an stompinnews@aol.com schicken und schon steht dem nichts mehr im Wege ... außer den Hindernissen natürlich.



Die Mud Buddies vor dem Start: Kim, Flora, Rike, Fred, Margita, Nicole und Tamara

3.Ahnepark-Lauf der LG Vellmar 23.09.2022

Rund 70 Vereinsmitglieder waren als Helfer/innen in ihren grünen Trikots im Einsatz, um das Organisationsteam um den 1. Vorsitzenden der LGV Michael Schütze zu unterstützen.

Ab 17 Uhr wurden die Läufe über 200m, 400m und 1000 Meter für Bambinis U10, U12 und U14 Schulkinder und Jugendliche -auf dem Sportplatz an der Großsporthalle der Ahnatal Schule Vellmar eröffnet. Die zentrale Sportanlage füllte sich mit Eltern, Begleitern und Interessierten, um die jungen Teilnehmer bei den Läufen mit großem Beifall zu unterstützen.

Alle rund 450 Starter/innen starteten auf dem Sportplatz. Die langen Strecken über 5km, 10km und 17,3km führten durch den Ahnepark hinaus in Richtung Espenau-Hohenkirchen und zurück. Bei den längeren Strecken musste die Strecke zweimal gelaufen werden. Im Ziel erwartete die Läuferinnen und Läufer im Verpflegungszelt dann frisches Obst, Getränke und Energieriegel.

Für die Zuschauer und Teilnehmer gab es im Foyer der Großsporthalle ein Kuchenbuffet und Getränke, die vor der Sporthalle auf den Bänken und Stühlen, die bereit gestellt wurden, verzehrt werden konnten. Auch Pommes frites und gegrillte Bratwürste wurden angeboten. Die beiden Musiker "44 Difference" luden zusätzlich zum Verweilen ein und umrahmten die Siegerehrung. Neben der Stadt Vellmar und dem Roten Kreuz wurde der Volkslauf von vielen Firmen unterstützt. Ohne Unterstützer kein Volkslauf! Dafür recht herzlichen Dank!

Neben den Sponsoren möchte sich die LGV beim Gasthof Henze aus Vellmar für die Speisen und beim Fotoclub Vellmar für die Bilder bedanken. Bilder sind auf der Homepage der LGV unter (<http://www.lgvellmar.de/aktuellebilder.html>) abzurufen.

Nachdem die letzten Läufer im Ziel waren, begann der Abbau im Stadion. Für die Helferinnen und Helfer stand der Abend dann im Zeichen des Aufräumens. Motto: "Viele Hände – schnelles Ende" Um 22 Uhr wurden dann die letzten Lichter ausgeschaltet und es ging nach Hause. Am Samstag wurden zum Auftreff der LGV alle Helferinnen und Helfer eingeladen: "Kleine Kofferraum-Dankeschön-Party!"



Die Pokale für die Bambinis und Schulkinder



Pokale für die Hauptläufe



Allen Helferinnen und Helfer ein riesengroßes Dankeschön



Die Musiker-44 Difference-



„Die drei vom Grill“ (Gasthof Henze)

Terminkalender

09.10.2022	09:00 Uhr	Viertel – und Halbmarathon am Lindenrondell
22.10.2022	15:30 Uhr	Abschlussveranstaltung Nordhessencup in Vellmar – Mehrzweckhalle Frommershausen
13.11.2022	09:00 Uhr	HerkulesBerglauf

Helferparty

Kofferraum-Dankeschön-Party

Pünktlich um 15 Uhr starteten am Samstag die Gruppen wieder beim Lauftreff. Als Dankeschön hatte das Orga-Team des Ahnapark-Laufs zu einer Party nach dem Laufen geladen. Nachdem die Laufgruppen nach einer Stunde den Lauftreff wieder erreichten, hatten fleißige Hände bereits zahlreiche alkoholfreie, sowie alkoholische Getränke und Pizzen bereitgestellt. Bevor das Büfett eröffnet wurde, hielt Michael eine kurze Ansage. Er bedankte sich nochmals bei den vielen Helferinnen und Helfern, sowie bei dem Orga-Team und vielen anderen Personen.

„Es war eine super großartige Veranstaltung, alles ist gut gelaufen!“

Anschließend wurde beim Essen und den Getränken zugegriffen. Es war ein schöner Abschluss des 3.Ahnaparklaufs während des Lauftreffs.

Die kommende Herausforderung für die LGV steht bevor:

Am Samstag, den 22.10.2022 ist in Vellmar **ab 16 Uhr in der Mehrzweckhalle Frommershausen die Abschlussveranstaltung des Nordhessen-Cup 2022!** Die Vorbereitungen für die Teams beginnen um 12 Uhr. Bitte meldet euch, es werden wieder **viele Helferinnen und Helfer benötigt**, denn wir wollen eine schöne Veranstaltung in Vellmar präsentieren!



Michael bedankt sich



Getränke stehen bereit



Guten Appetit bei den Pizzen

Abschlussveranstaltung vom Nordhessencup in Vellmar, am 22.10.2022

Wir benötigen wieder mal die Hilfe der Vereinsmitglieder!
Am Samstag werden ca. 400 Besucher erwartet.

Wer gerne helfen möchte, kann sich bei Michael Schütze: hausschuetze@gmail.com
oder bei Dieter Slama dieterslama@outlook.com oder beim Laufftreff melden.

Zeitlicher Ablauf für die Abschlussveranstaltung NHC am 22.10.2022:

- **12:00 Uhr: Treffen und Aufbau**
- **15:30 Uhr:** Beginn der Veranstaltung, Begrüßung, Ehrungen Kinder,
Jugendliche, Erwachsene, dazwischen kleine Pausen
- Ende der Veranstaltung **ca. 22:00 Uhr, Abbau.**

Team Leitung: **Michael Schütze**

Team Bühne, Verbindung NHC: Dieter Slama, Sandra Jäschke
(Team vollzählig)!

Team Verkauf und Service: Stefanie Knauff, Carolin Schmitt
(ca. 25 Personen - bitte melden!)

Team Zubereitung der Verpflegung: Doris Schütze, Ute Michel
(ca. 10 Personen - bitte melden!)

Für die Verpflegung sind belegte Brötchen (mit Salat, Gurke) und Bockwürste
vorgesehen.

Team Kasse: Volkmar Kohkemper, Ingrid Evers
(ca. 2 Personen - bitte melden!)

Natürlich wünscht sich das Team, dass die Veranstaltung mit Kuchen Spenden
der Vereinsmitglieder zahlreich unterstützt wird. Das wäre schön!

Danke für eure Unterstützung, mit euch wird es laufen!

Laufende Grüße

Michael Schütze
1. Vorsitzende der Laufgemeinschaft Vellmar

Halb- und Viertelmarathon am Lindenrondell

Wir wollen unseren Halb- und Viertlmarathon am Lindenrondell **am 09.10.2022** anbieten. Der Halb- und Viertlmarathon kann gewalkt oder gelaufen werden. Alle Vereinsmitgliedersind herzlich eingeladen. Die Anmeldung und die Ausgabe der Startnummern sind ab 09:00 Uhr vorgesehen.

Wir wollen **um 09:30** Uhr unsere Wettbewerbe starten.

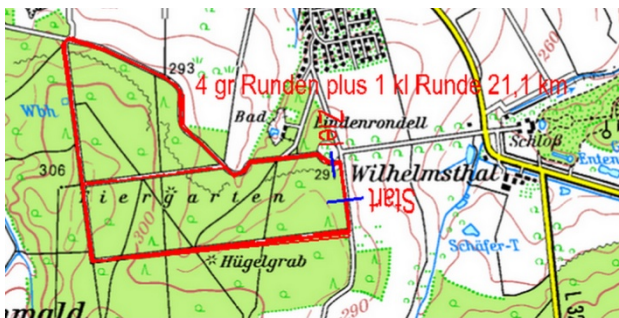
Über eine Kuchenspende und eine Kanne Kaffee würden wir uns freuen.

Kaltgetränke werden durch den Verein bereitgestellt.

Die Strecke ist mit Sägespäne abgestreut.

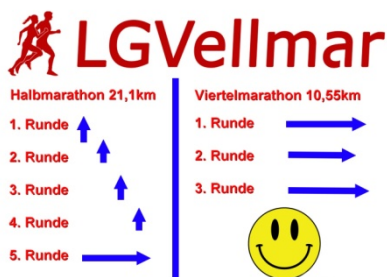
Für den Halbmarathon müssen 4 große und eine kleine Runde bewältigt werden, für den Viertlmarathon drei kleine Runden.

Wir freuen uns auf euch



Link alltrails:

<https://www.alltrails.com/explore/map/karte--33684?u=m>



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



Während Stadtradeln der Stadt Vellmar war, haben in den Sommerferien einige LG Mitglieder die Gymnastik-Donnerstage unter dem Motto „**Radeln statt Fitness-Training**“ für kleine, gesellige Radtouren in die nähere Umgebung genutzt. Danke an Sigi Rink für die Organisation und Begleitung!

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

Laufen im Herbst und Winter

Ab der ersten Oktoberwoche 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!