

Laufgemeinschaft Vellmar e.V., Pressewart Peter Rode, Adam-Riese-Str. 10, 34246 Vellmar
Vellmarer Blättchen 42. Woche 2022 rode.p@t-online.de

Nordhessen Cup 2022

44. Warburger Oktoberwochen-Volkslauf 01.10.2022

Der 19.-und letzte Lauf im NHC ist gelaufen. Von der LGV war auf der 5 km Runde Ute Schauenburg dabei. Sie errang Platz 1 in der W45 mit 24:06 Min. Die 10km lief Alexander Mix (M50) in 45:43 Min. und belegt in der AK Platz 2.

Die Abschlussveranstaltung findet am **Samstag, den 22.10.2022 ab 15:30 Uhr** in Vellmar in der Mehrzweckhalle Frommershausen, Pfadwiese 10 statt.

Es werden noch **Helferinnen und Helfer benötigt**. Bitte meldet Euch, denn wir wollen eine schöne Veranstaltung in Vellmar präsentieren!

Kassel Marathon 30.09. – 02.10.2022

Nach zwei Jahren Corona-Pause fand erstmalig wieder der zweitgrößte Marathon Hessens statt. Über 5.000 Läuferinnen und Läufer nahmen an dem großen Ereignis in Nordhessen teil. Darunter waren auch erfolgreiche LGV-Läuferinnen und Läufer. Herzlichen Glückwunsch!



Die siegreichen Läuferinnen und Läufer der LGV beim Kassel Marathon

AKP	Vorname	Nachname	AK	Zeit
Marathon 42,2 km				
20.	Christoph	Jung	M50	04:24:39
Halbmarathon 21,1 km				
3.	Joachim	Neurath	M30	01:17:55
14.	Alexander	Mix	M50	01:43:07
5.	Julia	Wehmann	W30	01:49:53
14.	Alicia	Engel	W	01:49:53
2.	Ute	Krone	W55	01:50:41
3.	Manfred	Opl	M65	01:51:06
19.	Helmut	Osman	M60	01:54:55
6.	Gerhard	Klingelhöfer	M65	01:55:19
2.	Isabella	Krone	WJ U18	02:02:59
65.	Marcus	Otto	M50	02:06:47
66.	Torsten	Jacobs	M50	02:07:02
50.	Nadine	Kupitz	W	02:08:37
2.	Peter	Rode	M75	02:13:57
30.	Tatjana	Otto	W50	02:19:19
36.	Eva	Franz	W30	02:20:07
Halbmarathon 21,1 km				
Deutsche Ökumenische Kirchen-Meisterschaft				
1.	Manfred	Opl	M60	01:51:06
Hessische vhs-Meisterschaft				
1.	Gerhard	Klingelhöfer	M60	01:55:19
Platz	Vorname	Nachname	Mannschaft	Zeit
Halbmarathon 21,1 km Mannschaft Frauen				
5.	Alicia	Engel	LG Vellmar	05:30:27
5.	Ute	Krone	LG Vellmar	05:30:27
5.	Julia	Wehmann	LG Vellmar	05:30:27
15.	Tatjana	Otto	LG Vellmar 2	06:30:55
15.	Nadine	Kupitz	LG Vellmar 2	06:30:55
15.	Isabella	Krone	LG Vellmar 2	06:30:55
Platz	Vorname	Nachname	Mannschaft	Zeit
Halbmarathon 21,1 km Mannschaft Männer				
10.	Manfred	Opl	LG Vellmar	04:52:08
10.	Joachim	Neurath	LG Vellmar	04:52:08
10.	Alexander	Mix	LG Vellmar	04:52:08
37.	Marcus	Otto	LG Vellmar 2	05:57:01
37.	Gerhard	Klingelhöfer	LG Vellmar 2	05:57:01
37.	Helmut	Osman	LG Vellmar 2	05:57:01
Halbmarathon 21,1 km Staffel Frauen				
9.	Flora	Hajzeraj	LG Vellmar - Schnelle Beine	03:55:51
9.	Andrea	Lind-Dölle	LG Vellmar - Schnelle Beine	03:55:51
9.	Nicole	Lotze	LG Vellmar - Schnelle Beine	03:55:51
9.	Sandra	Nölker	LG Vellmar - Schnelle Beine	03:55:51
Halbmarathon 21,1 km Staffel Männer				
3.	Florian	Engel	LG Vellmar Wadenpower	02:49:14
3.	Julian	Christmann	LG Vellmar Wadenpower	02:49:14
3.	Sven	Kühnel	LG Vellmar Wadenpower	02:49:14
3.	Burkhard	Engel	LG Vellmar Wadenpower	02:49:14
Halbmarathon 21,1 km Staffel Mixed				
33.	Sandra	Jäschke	LG Vellmar	04:02:49
33.	Volkmar	Kohkemper	LG Vellmar	04:02:49
33.	Dieter	Slama	LG Vellmar	04:02:49
33.	Julia	Eberhardt	LG Vellmar	04:02:49

Halb-/ Viertel-Marathon Laufen und Walking am Lindenrondell 09.10.2022

Am Sonntag hatte der LGV zum Laufen und Walking im Caldener „Tiergartenwald“ am Lindenrondell oberhalb vom Schloss Wilhelmsthal eingeladen. Die Organisation war schon vor 9 Uhr da, um die nötigen Vorbereitungen zu treffen. Das frühe Aufstehen hatte sich gelohnt. Bei knapp 8 Grad Celsius und sonnigen Wetter trafen sich neben dem Orga-Team 27 Teilnehmer. Pünktlich um 9:30 Uhr wurden die drei Gruppen gestartet. Für den ¼ Marathon (10,55 km) Laufen und Walking war die Startrunde und 2 kleine Runden zu bewältigen. Beim Halbmarathon (21,1 km) musste die Startrunde und drei große – und eine kleine Runde gelaufen werden. Die Höhenmeter von 286 m hatten es in sich! Gesund und mit viel Spaß und Erfolg erreichten alle das Ziel und wurden mit Kaffee und Kuchen und Kaltgetränken versorgt. Anschließend wurde im Zielbereich die Siegerehrung vom Sportwart Dieter Slama, Sandra Jäschke und Nadine Kupitz durchgeführt. Dem Organisationsteam danke und den Teilnehmern herzlichen Glückwunsch!

Name	Vorname	AK	Zeit
10,5km			
Engel	Alicia	W20	00:53:44
Kurzhals	Birgit	W50	00:56:12
Bardenheuer	Astrid	W60	00:59:11
Engel	Heike	W50	01:04:00
Otto	Tatjana	W50	01:04:49
Neumann	Tamara	W55	01:10:57
Ciuffreda	Silvia	W45	01:12:01
Graf	Silvia	W50	01:12:01
Jordan	Andrea	W60	01:16:28
Keßler	Petra	W55	01:16:28
Mix	Alexander	M50	00:50:49
Otto	Marcus	M50	00:59:18
Göbel	Werner	M60	00:59:34
Jacobs	Torsten	M50	01:05:59
Rode	Peter	M75	01:12:38
21,1km			
Krone	Ute	W55	01:50:33
Engel	Burkhard	M55	01:49:15
Engel	Florian	M30	01:49:16
10,5km Walken			
Knauff	Stefanie	W50	01:24:22
Spohr	Inge	W70	01:32:56
Evers	Ingrid	W60	01:42:04
Kloppmann	Margit	W65	01:42:04
Orth	Christa	W70	01:42:04
Ihlenfeld	Klaus-Peter	M70	01:24:16
Franz	Markus	M50	01:24:22
Schulze	Alwin	M70	01:32:56
Walendy	Andreas	M40	01:40:27



Die Teilnehmer am Lindenrondell



Die HM-Sieger: Ute, Burkhard u. Florian

Terminkalender

22.10.2022	15:00 Uhr	Lauf-Treff Firnskuppe fällt aus!
22.10.2022	15:30 Uhr	Abschlussveranstaltung Nordhessencup in Vellmar – Mehrzweckhalle Frommershausen
13.11.2022	09:00 Uhr	Herkules Berglauf und Walk

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

Laufen im Herbst und Winter

Ab 05.Oktober 2022 fing bei der LGV bekanntlich „**die Winterzeit**“ an!
Die Mittwoch-Läufe wurden wieder auf die Winterstrecken verlegt.

Es müssen dann 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 begann wieder um 9:00 Uhr!