

HalloweenRun Trendelburg 29.10.2022

Die Strecke führte durch und um Trendelburg, im Diemeltal. Dabei wurden nicht nur zahlreiche beleuchtete Kürbisse den Teilnehmern den Weg weisen, sondern es warteten auch einige gruselige Überraschungen auf die Teilnehmer.

Danke, für dieses absolut geniale Event, welches federführend die Trailwoodrunners Trendelburg hier auf die Beine gestellt haben. Man kann es kaum beschreiben, man muss es einfach erlebt haben. Was für eine geile Location, Atmosphäre und Stimmung. Rund 350 Teilnehmer (ausverkauft) starteten in verschiedenen Blöcken auf die 4 bzw. 8 km Runde. In den 22,50 Euro Startgebühren waren eine Stirnlampe, Versorgung auf der Strecke und eine Finisher-Medaille enthalten. Auch die Preise an den Getränken und Essenständen waren mehr als moderat.

Die Mud Buddies waren mit 10 Cracks vertreten und starteten in der letzten Gruppe der 8 km. Start um 19.20 Uhr. Es war stockdunkel. Doch dank Stirnlampe fand man meistens den Weg. Die Hindernisse waren sehr abwechslungsreich. Mit Hilfe von anderen Startern konnten auch die Neulinge bzw. die nicht austrainierten Teilnehmer die meisten Hindernisse meistern. Auch das Teamwork der Mud Buddies funktionierte ausgezeichnet. Es wurden 2 Gruppen zu je einer schnelleren und einer langsameren Gruppe gebildet. Sinn lag darin, dass die schnelleren Läufer nicht unterfordert und die langsamen Läufer nicht überfordert waren. Alle waren glücklich - also war die Strategie richtig!

Bei den Hindernissen gab es Wände zu bezwingen, über Feuer springen, Kanus ziehen, unter Netzen krabbeln, Reifen zu schleppen, Monkey Bars zu bewältigen usw. Fazit: Für die meisten war der Parkour herausfordernd. Für Cracks eine willkommene Trainingseinheit. Aber Papa Fred, auch den Schleifer genannt, hat schon läuten hören, das nächste Jahr auch eine 10 km Strecke für "Fortgeschrittene" anspruchsvolleren Hindernissen angeboten wird.

Ein nächstes Mal wird es sicher geben, davon gehe ich stark aus. Und der verrückte Haufen der Mud Buddies wird sicher auch wieder zahlenmäßig stark vertreten sein. Nochmals Danke, danke, danke für die ausgezeichnete Arbeit des Veranstalters. Ein Dank geht auch an unsere Fotografen und an unseren Fanclub!

Fred Sippel



Mud Buddies Gruppenbild mit Herrn - Den Schleifer auf Händen getragen.

Winterlaufserie Ahnatal 2022/2023

Am **Sonntag, 06.11.2022**, startete endlich beim dritten Versuch, die 47. Winterlaufserie wieder in Ahnatal -Weimar. Beim **1.Lauf** war die LGV mit einer großen Gruppe auf der 5 km und 10 km Strecke stark vertreten.

Die Läuferinnen und Läufer freuen sich an den kommenden Läufen der Serie und auf den Kaffee und Kuchen im Anschluss.

Es wurden folgende Ergebnisse erzielt:

Vorname	Name	Platz	AK	Zeit
5 km				
Corinna	Graf	4	W40	28:27,3
Sandra	Nölker	3	W30	28:27,3
Margita	Fischer	2	W50	28:31,3
Doris	Vitt	3	W50	29:48,5
Ingrid	Ostermann	1	W60	30:37,4
Petra	Kessler	4	W50	31:50,5
10 km				
Markus	Laudon	7	M50	00:45:34
Christoph	Jung	9	M50	00:47:28
Gregor	Vogt	5	M40	00:47:29
Thomas	Reidick	2	M60	00:47:48
Gerhard	Klingelhöfer	3	M60	00:48::23
Alicia	Engel	1	W20	00:48:44
Gunther	Dieterich	4	M60	00:50:30
Birgit	Kurzhal	2	W50	00:51:43
Ute	Krone	3	W50	00:51:45
Julia	Wehmann	1	W30	00:52:30
Torsten	Jacobs	18	M50	00:56:23
Isabella	Krone	1	WJ	00:57:32
Marcus	Otto	19	M50	00:57:54
Franc	Apel	20	M50	00:59:46
Julia	Eberhardt	5	W30	01:03:14
Peter	Rode	1	M70	01:04:25
Petra	Fahrenbach	6	W50	01:05:39
Dietrich	Schiemann	2	M70	01:06:08
Silvia	Ciuffreda	4	W40	01:06:14
Silvia	Graf	7	W50	01:06:14



Start zum 1. Lauf der Winterlaufserie 2022/2023 in Ahnatal



Sportlerehrung des Hess.Leichtathletik-Verbandin Kassel

Am Freitag, den 04.11.2022 fanden die Ehrungen für verdiente Sportler*innen statt. **LGV-Pressewart Peter Rode** wurde für seinen Deutschen Meister in der Altersklasse im Marathon geehrt. Eine sehr starke Leistung! Peter startete beim GENERALI MÜNCHEN MARATHON am 10.10.2021 und wurde Deutscher Meister. Mit einer Urkunde vom HLV für seinen sportlichen Erfolg und einem Geschenk wurde er geehrt. Zur Ehrung wurde Peter von seiner Frau und Michael Schütze begleitet.



Herkules Bergwalk und -lauf 13.11.2022

bei herrlichem Wetter sind heute viele Lg´ler zum Herkules gestartet.
Ergebnisse der Bergläufer/innen:

Gold:

Florian Engel, Julian Christmann, Burkhard Engel, Christoph Jung, Manfred Opl,
Helmut Osman, Gerhard Klingelhöfer, Birgit Kurzhals.

Silber:

FlorijeHajzeraj, Nicole Fietkau, Sandra Jäschke, Nadine Kupitz, Margita Fischer.

Bronze:Peter Rode

Ergebnisse der Bergwalker:

Silber:Inge Spohr, Alwin Schulze

Bronze:Ingrid Evers, Margit Kloppmann, Christa Orth, Kerstin Vienna, Dieter Slama.



Start zum gemeinsamen Berglauf und Bergwalk



Unsere Bergwalkerinnen Ingrid, Margit, Christa und Kerstin.

Einladung zur Weihnachtsfeier am Sonntag, dem 11. Dezember 2022, um 15:00 Uhr im großen Saal des Bürgerhauses Vellmar-West

Wir möchten alle Vereinsmitglieder der Laufgemeinschaft Vellmar mit ihren Familien herzlich zu einer gemütlichen Weihnachtsfeier bei Kaffee und Kuchen einladen. Wie auch in den vergangenen Jahren wollen wir unser Weihnachtsbuffet mit leckeren Torten-, Kuchen- und Plätzchen- Spenden bestücken. Wir freuen uns auf eure Leckereien. In diesem Jahr feiert die Laufgemeinschaft ihr **40jähriges Vereinsjubiläum**. Mit einer kleinen Bildergalerie aus der Vergangenheit und Gegenwart möchten wir an die 40 Jahre erinnern. Wir freuen uns auf euch und auf schöne Gespräche.

Wie jedes Jahr **suchen** wir noch **helfende Hände für die Vorbereitung**, Durchführung und Nachbereitung unserer Weihnachtsfeier. Bitte meldet euch bei Michael Schütze, E-Mail: hausschuetze@gmail.com oder beim Lauffreff.

*Für den Vorstand der Laufgemeinschaft Vellmar
Michael Schütze*

Terminkalender

26.11.2022	15:00 Uhr	Ablegung Laufabzeichen und Walking/ Nordic-Walking-Abzeichen während des Lauftreffs
04.12.2022	09:00 Uhr	Winterlaufserie Ahnatal 2.Lauf
10.12.2022	15:00 Uhr	Ablegung Laufabzeichen und Walking/Nordic-Walking-Abzeichen während des Lauftreffs

Sammelmeldung

E-Mail: dieterslama@outlook.com, oder beim Lauftreff

11.12.2022	15:00 Uhr	Einladung zur Weihnachtfeier der LG Vellmar im großen Saal des Bürgerhauses Vellmar-West
------------	-----------	--

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

Bitte nicht vergessen:

Am Samstag, den 26. Nov. und am Samstag, den 10. Dez. können innerhalb des Lauftreff's Laufabzeichen über 15, 30 oder 60 Minuten und Walking-/Nordic-Walking Abzeichen über 30 oder 60 Minuten absolviert werden. Nach Absprache mit dem Gruppenleiter ggf. auch mittwochs auf der Winterstrecke. Für die Abzeichen über 90 oder 120 Minuten besteht weiterhin das Paarlauf-Angebot. Meldungen mit Nachweis bitte an poco34246@t-online.de
Nutzt die Gelegenheit eure Abzeichen zu wiederholen oder erstmals abzulegen.

Kofferraum Party beim Laufftreff am 12.11.2022

Nach dem Laufftreff fand eine kleine, aber feine Kofferraum Party statt. Der Vorstand bedankte sich nochmal für die großartige Unterstützung beim Heimatfest, für die vielen Helfer*innen beim 3.Ahnepark Lauf und der Abschlussveranstaltung NHC. Wirklich gut gemacht!



Stadtradeln 2022

Die Laufgemeinschaft Vellmar war beim Stadtradeln der Stadt Vellmar dabei. 24 Radelnde haben sich angemeldet und haben 5308 km er radelt. 817,5 kg CO₂ wurden vermieden, eine starke Leistung.

Deutschland hat einen CO₂ Ausstoß von ca. 678 Millionen Tonnen, pro Einwohner ca. 8,1kg. Wir haben unser Soll erfüllt.

In der Stadtwertung haben wir den zweiten Platz erradelt, alle Achtung. Von allen Vereinen in Vellmar, war die Laufgemeinschaft die stärkste Gruppe.

Für die Laufgemeinschaft in die Pedale getreten haben: Carsten (808km), Inge (660), Helmut (403), Ute (297), Burkhard (280), Karl (275), Thomas (270), Elke (256), Bernd (252), Markus (241), Walter (204), Florian (195), Birgit (183), Christoph (171), Corinna (136), Nadine (121), Michael (101), Doris (101), Eva (97), Alicia (87), Alexander (73), Ronald (49), Carsten (44).

Im Zeitraum September wurden die Laufschuhe ein bisschen geschont. Leider konnten nicht alle an der Abschlussveranstaltung des Stadtradelns teilnehmen, wir wurden durch Eva, Inge und Bernd vertreten.



2022 - Ehrungen zum Stadtradeln in Vellmar

Deutsches Sportabzeichen 2022

Im Rahmen des Bahn Trainings haben wir wieder das Ablegen der Disziplinen des „Deutschen Sportabzeichen“ angeboten. Wir haben rege trainiert und erfolgreich abgelegt. Herzlichen Glückwunsch!

Beate Stein 2021 GOLD, Angelique Musick 2022 SILBER, Peter Rode 2022 GOLD, Doris Schütze 2022 GOLD, Michael Schütze, 2022 GOLD, Ute Krone 2022 GOLD, Heike Engel 2022 SILBER, Nicole Fietkau 2022 GOLD, Alexander Mix 2022 GOLD, Birgit Arndt Rinke 2022 GOLD, Birgit Kurzhals 2022 GOLD, Stefanie Knauff 2022 GOLD, Sven Kühnel 2022 GOLD, Torsten Jacobs 2022 SILBER, Christoph Jung 2022 GOLD, Doris Vitt 2022 GOLD.

Besonders möchten wir unsere Jugend, Kimi Dienelt 2022 SILBER, Sophia Bierwirth 2022 GOLD erwähnen. Ihr wartspitze!



2022 - Erfolgreiche Erlangung des Sportabzeichens