

Laufgemeinschaft Vellmar e.V., Pressewart Peter Rode, Adam-Riese-Str. 10, 34246 Vellmar  
Vellmarer Blättchen02.Woche 2023 [rode.p@t-online.de](mailto:rode.p@t-online.de)

## 27. Fuldaufermarathon 17.12.2022

Jürgen Haschen hatte auf seiner Internetseite Kassel42 aufgerufen:

„Wer gerne mitlaufen möchte auf den 2 Runden (a. 21,1 km) am Fuldaufer ist herzlich eingeladen. Neue Teilnehmerinnen und Teilnehmer können entweder mit mir die 1. Runde in ca. 2 h kennenlernen - oder sich schnelleren oder langsameren ortskundigen Läuferinnen und Läufern anschließen!“

Pünktlich um 9 Uhr starteten an der Georg-Büchner-Schule bei -6°C, neben den anderen Teilnehmern, auch vier LGV-Vereinsmitglieder. Die Strecke führte an eine teilweise zugefrorene Fulda entlang, was es in den letzten 12 Jahren der Läufe noch nicht gegeben hatte.

Den Marathon lief Manfred Opl in 04:49:44 Std. Den Halbmarathon bestritten Silvia Graf, die ihren 1. HM absolvierte, Silvia Ciuffreda und Peter Rode in 02:37:33 Std. Allen herzlichen Glückwunsch!



Silvia Graf, Peter und Silvia am winterlichen Fuldauferlauf

## Herkules Berglauf 24.12.2022

Auch in diesem Jahr fand morgens am 24.12.22 traditionell der LGV Herkules Berglauf wieder statt. 12 Vereinsmitglieder/Innenstellten sich der Herausforderung von 8 km und ca. 300 Höhenmetern. In kleinen Gruppen ging es in Richtung Herkules. Einige der Läufer absolvierten den Lauf zum ersten Mal.

Miriam, Burkhard, Sarah und Volkmar schafften es unter 50 Minuten und bekommen dafür das Abzeichen in Gold. Werner, Werners Tochter, Nicole, Julia, Heike, Sandra, Alicia und Torsten, schafften es unter 60 Minuten und werden dafür mit dem Abzeichen in Silber ausgezeichnet. Herzlichen Glückwunsch!



Die Bergläufer/Innen kurz vor dem Start zum Herkules

## Silvesterlauftreff Samstag am 31.12.2022

Die LGV (Lauftreff Firnsuppe) traf sich in diesem Jahr zum ersten Mal am Silvestertag um 14 Uhr, um das alte Jahr mit einem gemeinsamen Lauf zu verabschieden. Viele unserer Läufer/Innen kamen der Einladung nach.



## 48. SilvesterlaufKaufungen 31.12.2022

Den Verein vertraten acht LGV-Mitglieder/Innen derweil erfolgreich im nordhessischen Sao Paulo. Auf dem welligen Rundkurs, bei eher frühlingshaften Temperaturen und sogar ein bisschen Sonne zwischendurch, war es ein schöner Abschluss für das Lauf Jahr 2022.



Tatjana, Marcus, Julia, Birgit und Alicia in Kaufungen

Vorname	Name	Platz	AK	Zeit
<b>7,7 km</b>				
Dietrich	Gunther	50	M50	00:37:19
Alicia	Engel	<b>1</b>	W20	00:39:13
Werner	Göbel	11	M60	00:40:34
Tatjana	Otto	9	W50	00:46:05
Julia	Eberhardt	12	W30	00:48:15
Marcus	Otto	50	M50	00:48:15
Birgit	Arndt-Rinke	<b>3</b>	W65	00:54:34
Andreas	Walendy	38	M40	01:00:44

## Wieviel Kilometer 2022?

Jede Läuferin, jeder Läufer, jeder Walker oder Walkerin macht sich zum Jahresende vielleicht so seine Gedanken, wieviel Kilometer er oder sie unterwegs waren. Das Vereinsmitglied **Klaus-Peter Ihlenfeld (73)** hatte dem Pressewart der LGV seine Zahlen zur Verfügung gestellt. Klaus-Peter legte mit walken und wandern im alten Jahr eine **Gesamtstrecke von 5.091 km zurück**. Das ergibt einen Wochendurchschnitt von 97,9 km und einen Monatsschnitt von 424,2 km. Dabei sind 415 km auf dem Caminho Portugues -, zwei Marathon-Wanderungen mit der Nieste Wanderschule und einmal allein 50 km auf dem Grimmsteig. Herzlichen Glückwunsch für die Leistungen!



Klaus Peter walkt und wandert

## Herkules Bergwalking und Berglauf am 1. Januar 2023

Traditionell starteten am Neujahrmorgen Christa Orth und Ingrid Evers zum Berg-Walk. Zum Berglauf starteten Petra Keßler, Kerstin Vienna, Carsten Rausch und Markus Laudon. Alle erreichten ihr Ziel mit hervorragenden Leistungen und haben somit erfolgreich die Laufsaison der LG Vellmar eingeläutet. Christa und Ingrid erreichten im Walking den Herkules >60 Min. und errangen Silber.

Beim Berglauf errangen Petra und Kerstin Bronze>60 Min. Carsten erreichte Silber<60 Min. 1Std. Gold errang Markus Laudon < 50 Min.  
Den Berg-Bezwingern/Innen herzlichen Glückwunsch!



Kerstin, Markus, Petra, Ingrid und Christa (Carsten fehlt) kurz vor dem Start zum Herkules.

## Terminkalender

15.01.2023	10:30 Uhr	3.Lauf der Winterlaufserie in Ippinghausen
22.01.2023	11:00 Uhr	Training der Bud Buddies am Parkplatz GS-OV
29.01.2023	14:00 Uhr	Neujahrsempfang mit Sportlerehrung

**Vereinsfahrt 2023 nach Bamberg von Sa. 06.Mai bis Mo. 08.Mai 2023**  
und der Teilnahme am „Weltkulturerbe Lauf“

**Es sind noch Plätze frei!**

Ausschreibung und Anmeldungen bei Michael Schütze ([hausschuetze@gmail.com](mailto:hausschuetze@gmail.com))

**Neujahrs-Lauftreff 01.01.2023**

Gemeinsam hat die Laufgemeinschaft auch das neue Jahr sportlich begonnen.

Am Neujahr-Nachmittag um 15 Uhr ging auf eine verkürzte Runde los (45 Minuten statt 60Minuten),dennnach dem Laufen oder Walkingsollte bei Leckereien, Sekt,

Likörchen und alkoholfreien Getränken, sowie Wunderkerzen, das neue Jahr gemeinsam gefeiert werden.

Wir freuen uns wieder auf ein neues Jahr, mit vielen neuen sportlichen Aktivitäten und Herausforderungen, auf viele nette Begegnungen und Gespräche, auf unsere Vereinsfahrt 2023 und viele andere gemeinsame Erlebnisse.



Die LG Vellmar e.V. wünscht ein frohes neues Jahr 2023



Lauffreileiterin Steffanie erwartet den Neujahrs-Läufer/Innen



Leckereien und Getränke standen beim Neujahrslauftreff bereit

## 47. Winterlauf Ahnatal 08.01.2023

Eine Vielzahl von LGV-Läuferinnen und Läufern waren beim 3.Lauf der Winterlaufserie 2022/2023 wieder mit Erfolg dabei. Ein Super Auftritt!



<b>Vorname</b>	<b>Name</b>	<b>AKP</b>	<b>AK</b>	<b>Zeit</b>
<b>5 km</b>				
Miriam	Krüger	1	W30	22:24
Margita	Fischer	1	W50	27:30
Sandra	Nölker	3	W30	28:31
Doris	Vitt	4	W50	29:00
Petra	Keßler	6	W50	30:58
Ingrid	Ostermann	1	W60	31:26
<b>10 km</b>				
Markus	Laudon	4	M50	46:06
Christoph	Jung	5	M50	48:24
Gerhard	Klingelhöfer	2	M60	49:17
Gunther	Dieterich	3	M60	51:00
Alicia	Engel	1	W20	51:15
Julia	Wehmann	1	W30	51:21
Birgit	Kurzhals	3	W50	51:28
Thomas	Reidick	4	M60	51:40
Helmut	Osman	6	M60	52:43
Florije	Hajzeraj	4	W50	55:37
Torsten	Jacobs	9	M50	56:50
Isabella	Krone	3	WJ	57:18
Marcus	Otto	10	M50	57:45
Tatjana	Otto	6	W50	01:01:37
Silvia	Graf	7	W50	01:02:26
Julia	Eberhardt	2	W30	01:02:53
Peter	Rode	2	M70	01:07:06
Silvia	Ciuffreda	3	W40	01:07:19
Dietrich	Schiemann	3	M70	01:11:28

## Einladung zum Neujahrsempfang

am Sonntag, dem 29. Januar 2023 ab 14:00 Uhr  
im Bürgerhaus Vellmar-West

Wir wollen zu einem verspäteten Brunch einladen, das Büfett wollen wir gemeinsam gestalten. Über eine Kuchenspende (etwas Süßes) oder kleine pikante Häppchen (Käsespieße, kl. Frikadellen, Fingerfood) würden wir uns freuen. Kaffee, Tee, Kakao und eine Auswahl an Kaltgetränken stehen bereit.

### Alle Getränke sind frei.

Wir wollen an diesem Nachmittag die sportlichen Leistungen unserer Vereinsmitglieder ehren. Natürlich möchten wir bei dezenter Hintergrundmusik nette Gespräche führen. Wir freuen uns auf euch.

Wie jedes Jahr suchen wir noch helfende Hände für die Vorbereitung, Durchführung und Nachbereitung. Wer Lust hat zu helfen, dann meldet Euch bitte bei Michael Schütze per E-Mail: [hausschuetze@gmail](mailto:hausschuetze@gmail.com) oder beim Lauftreff!

*Laufgemeinschaft Vellmar*

## 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 aktuellen 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 09:30 Uhr (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)

## **Statistik und Zahlen 2022**

Wir beenden das alte Jahr mit 346.371 Teilnehmern mit insgesamt 4019 Lauftreffs  
2022 fanden 104 Lauftrefftermine statt und es nahmen 2596 Läufer/Innen und 1775 Walker teil. Insgesamt 4371 Teilnehmer. Ein Durchschnitt von 42 Teilnehmern pro Lauftreff.

Die Gruppenstärke im Einzelnen:

Läufer/Innen	Walker/Innen
12 km - 24	7 km - 129
11 km - 170	6,5 km - 316
10 km - 359	6 km - 1024
9 km - 475	5,5 km - 24
8 km - 497	NW - 54
7,5 km - 333	
6,5 km - 705	
5,5 km - 33	
Laufkilometer insgesamt.: 32059,5 km	

## LGV - MUD BUDDIES

Du möchtest gern an einem **OCR**-Event -Obstacle Course Race wie cdm Tough Mudder oder Xletix teilnehmen?

Hast Du Lust, an**Läufen** teilzunehmen, bei denen Einzelteilnehmer oder Teams verschiedenartige Hindernisse zu überwinden haben. Beim OCR werden die Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Schnelligkeit, Geschicklichkeit, Balance und Koordination gefordert.

Du weißt nicht, wo und was man dafür trainieren muss?

Dann komm einfach zum Training der LGV-Sparte Mud Buddies vorbei! Die Mud Buddies ist eine Gruppe von Frauen und Männer (Kumpels), die mit viel Spaß malandere Laufeinheiten trainieren.

### **Wir machen dich fit bzw. bereiten dich vor!**

Das Training besteht aus diversen Einheiten wie Tabata, Zirkeltraining, Fitness Boxing, HITT, Animal Moves, Reflex-, Balance-, Konzentrationstraining, Eigengewichtstraining. Auch an verschiedenen Hindernissen wird trainiert. Die Einheiten finden wöchentlich abwechselnd statt.

Du wirst neue Erfahrungen machen und bei diesem Ganzkörpertraining deinen Körper neu kennenlernen. Versprochen! Das alles immer verbunden mit dem größten Spaßfaktor.

### **Komm zu uns, trainiere mit!**

Egal ob Anfänger, Fortgeschritten oder Profi ... jede(r) ist willkommen!

Trainiert wird in der Regel jeden Sonntag von 11 bis 12 Uhr. Treffpunkt ist der Parkplatz an der Grundschule Obervellmar (Ortsausgang Vellmar in Richtung Ahnatal-Heckershausen).



„Der Schleifer“ Fred

**Neulinge bitte vorher anrufen unter 0177 6626058 (Fred Sippel)** oder tel. unter 01575 4247128 (Steffanie Knauff), denn aufgrund von Veranstaltungen wird das Training dann ausfallen. Generell wird bei jedem Wetter trainiert!**Wir freuen uns auf dich!**Nächstes Training am 22. Januar 2023.