

LGV-Weihnachtsfeier 15.12.2019 - Was war denn da los?

Über hundert Vereinsmitglieder trafen sich am 3. Advent-Sonntag im Bürgerhaus Vellmar- West, zur Weihnachtsfeier der LG Vellmar. Danke an die Vereinsmitglieder, die die Weihnachtsfeier mit ihren Leckereien aufgewertet haben. Das Kuchenbuffet war sehr reichhaltig. Einen großen Dank, geht natürlich auch an unser ORGA Team. Das waren Doris und Norbert, Hannelore, Stefan, Heidi, Markus, Andrea, Lothar, Doris und Michael, die die Feier vorbereitet -, tatkräftig dabei - und nachbereitet haben. Musikalisch wurde einiges geboten: Alicia, Philo und Heinz hatten die Feier mit sehr schöner Weihnachtsmusik eingrahmt. Den Dreien von der „LG Vellmar Big Band“ sei Dank. Der 1. Vorsitzender Michael Schütze eröffnete die Weihnachtsfeier. Es wurde ein kurzer Rückblick über das Jahr 2019 gegeben. Im Februar waren Neuwahlen, der Vorstand hatte sich neu gefunden. Zurzeit werden Aufgaben neuverteilt. Sie sind auf einem guten Weg! Bei der Mitgliederversammlung 2020 am Freitag, 06. März 2020, wird der Vorstand über folgende Themen berichten: Lauftreff/ Wanderungen/ Laufabzeichen/ interne Laufveranstaltungen/ Feierlichkeiten/ Bahntraining/ Sportabzeichen/ Vereinsfahrt/ Gymnastik/ Sammelmeldungen zu Laufveranstaltungen. Die LGV wird ein vielseitiges Angebot präsentieren. Dahinter stehen viele helfende Hände. Michael wünscht sich, dass dieses vielseitige Angebot lange erhalten bleibt. Auch neue helfende Hände sind herzlich willkommen! Am Abend gingen viele zufriedene Mitglieder nach Hause, Es war eine gelungene Weihnachtsfeier!



47. Kaufunger Silvesterlauf 31.12.2019

Der Silvesterlauf ist immer wieder ein wunderbarer Jahresabschluss! Auch dieses Jahr stand der Spaß mit der sportlichen Herausforderung auf gleicher Stufe. Neben den 800m und den 1600m für die Kinder und Jugendlichen, war der Hauptlauf und das Walking über 7,7 km zu absolvieren. Bei trockenen, kühlen Temperaturen starteten unter den vielen Teilnehmern die LGV mit der größten Vereinsgruppe, nämlich mit 56 Läuferinnen und Läufern. Zahlreiche Schlachtenbummler standen an der Strecke und jubelten. Gemeinsam konnten nach Ende des Laufs alle in beachtlicher Zahl und mit großer Präsenz in der Gesamtschule auf die persönlichen Siege, das erfolgreiche alte, das erwartete neue Jahr, die guten Vorsätze und andere wichtige Dinge anstoßen. Die LG Kaufungen hatte bei der Organisation sich wieder richtig Mühe gegeben, die Stimmung war blendend. Es hat Spaß gemacht. Wir sind bestimmt Ende 2020 wieder dabei!

Name	AK	Zeit	AKP
800m			
Bierwirth, Sophia	WU10	03:50	5
1600m			
Becker, Noah	MU12	05:26	1
Becker, Mia	WU14	05:44	2
Hauptlauf 7,7km			
Engel, Florian	M20	26:34	4
Engel, Burkhard	M55	29:13	1
Kühnel, Sven	M30	29:53	10
Schütze, Michael	M55	32:50	10
Laudon, Markus	M45	32:55	13
Dieterich, Gunther	M60	33:14	1
Kohkemper, Volkmar	M45	33:35	17
Sippel, Fred	M55	33:46	15
Osman, Helmut	M60	34:48	2
Goepfert, Jutta	W45	35:10	4
Rheidt, Sara	W20	35:28	7
Klingelhöfer, Gerhard	M65	36:03	2
Kaiser, Philo	MU18	36:50	8
Schmahl, Christoph	M35	37:33	35
Hajzeraj, Florije	W45	38:50	8
Fischer, Margita	W55	39:51	6
Frank, Matthias	M55	40:15	34
Engel, Alicia	W20	40:20	12
Jäschke, Sandra	W45	40:35	10
Dittmar, Andreas	M40	42:05	57
Rübig, Christian	M45	42:48	78
Chiuffreda, Silvia	W45	42:51	18
Schmidt, Dirk	M35	43:10	53
Rode, Peter	M70	43:23	4
Slama, Dieter	M55	43:25	47
Raschbichler, Rike	W40	43:45	22
Kabella, Heike	W50	43:45	13
Vitt, Doris	W45	46:17	33
Kessler, Petra	W50	46:17	24
Petsche, Michael	M50	46:46	93
Reich, Dieter	M75	47:10	2
Ostermann, Ingrid	W60	47:31	2
Schanze, Sandra	W35	47:55	19

Rink, Sebastian	M35	50:43	61
Engel, Heike	W50	52:09	37
Michel, Karl	M70	52:09	6
Schulze, Alwin	M70	53:48	7
Klinge, Ingrid	W70	55:37	2
Musick, Angelique	W40	56:15	53
Michel, Ute	W65	56:15	9
Bokelmann, Susanne	W45	57:06	55
Schuchardt, Markus	M40	01:00:58	81
Spohr, Inge	W70	01:01:02	3
Walking 7,7km			
Fietkau, Nicole	W50	52:36:00	1
Ihlenfeld, Klaus-Peter	M70	58:45:00	1
Rink, Siegfried	M65	01:02:32	3
Klein, Helga	W55	01:02:33	2
Kauer, Daniela	W55	01:03:26	3
Rink, Christine	W60	01:06:58	2
Haddadian, Mohaddesch	W55	01:07:20	7
Künne, Carmen	W60	01:08:39	3
Decker, Petra	W60	01:08:41	4
Neumann, Bernd	M65	01:13:18	5



Silvesterlauf 2019/2020 in Kaufungen

1. Januar 2020 schon um 10 Uhr zum Herkules...

Für 4 „Ausgeschlafene“ begann das neue Lauf- Jahr bereits sehr früh am Neujahrstag. Sie starteten bei Nebel in Vellmar und erreichten das 8 km entfernte Ziel, den Herkules, bei Sonnenschein. Glückwunsch an Ute Krone, Markus Laudon, Manfred Opl und einen Lauf-Gast. Glückwunsch!



Die vier „Ausgeschlafene“ am Herkules

Neujahrslauftreff am 01.01.2020

73 Läuferinnen und Läufer, Walkerinnen und Walker trafen sich um 15 Uhr zum Neujahrs- Lauf. Eine verkürzte Runde wurde in den Gruppen absolviert. Nach 45 Minuten fanden alle Gruppen sich wieder auf dem Parkplatz des LGV - Lauftreffs Firnskuppe ein. Fleißige Hände hatten da schon ein schönes Kuchenbuffet aufgebaut und Ernst-Werner Magdanz hatte schon einige Getränkebecher vorbereitet. Zum gemütlichen Teil waren ca. 100 Personen vor Ort, das neue Jahr 2020 wurde begrüßt und nette Gespräche wurden geführt. Allen Kuchenspendern und allen fleißigen Händen recht herzlichen Dank. Einen herzlichen Dank an unseren Hausfotografen Stefan Wendling, der sehr schöne Bilder vom Sylvester- Lauf in Kaufungen und vom Neujahrslauftreff gemacht hat. Die Fotos kann man auf der Homepage der LGV abrufen. Allen Mitgliedern, Familienangehörigen, Freunden, treue Fans wünscht der LGV Vorstand ein schönes erfülltes Jahr 2020 und viel Gesundheit. Am 26.01.2020 findet unser Neujahrsempfang mit Sportlerehrung statt. Die Siegerehrung wurde optimiert. Wir hoffen auf euren Zuspruch!



Auf ein erfolgreiches sportliches Neues Jahr



Das Neue Jahr wurde mit Getränken, Kuchen und kleineHappen begrüßt

Einladung Neujahrsempfang am Sonntag, dem 26. Januar 2020 ab 12:00 Uhr im Bürgerhaus Vellmar-West

Der Vorstand und die AfG möchten Euch ganz herzlich zum Neujahrsempfang mit Sportlerehrung der Laufgemeinschaft Vellmar e.V. einladen.

Das alte Jahr liegt zurück und viele unserer Vereinsmitglieder haben unseren Verein bei zahlreichen Sportveranstaltungen im In- und Ausland erfolgreich vertreten.

Ein gemütlicher Nachmittag mit einem Büffet zum Mittag und später bei ein paar geselligen Stunden mit Kaffee und Kuchen bildet den Rahmen für die Sportlerehrung.

Um die Feier besser planen und organisieren zu können, gebt bitte eure **Anmeldung bis Samstag, 17. Januar 2020**, bei Doris Zindel zindeld@web.de oder beim Lauftreff ab.

Achtung aktive Sportler

Zum Neujahrsempfang möchte der Vorstand auch in diesem Jahr keine unserer aktiven Läuferinnen und Läufer vergessen! So sollten alle, **die geehrt werden möchten**, sich **bis zum 15. Januar 2020** bei unserem **Sportwart Bernd Neumann unter sportwart-igv@gmx.de melden** und angeben, welche der folgenden Kriterien sie bzw. er erfüllt hat:

Finishen eines Lauf-Cups mit mindestens drei Läufen, Teilnahme an einer Meisterschaft, Erreichen eines der ersten 3 AK-Plätze bei einem Halbmarathon, erfolgreiche Absolvierung eines Marathons oder längeren Laufs (Ultra).

Diese Kriterien gelten für Läufer sowie auch für Walker und Nordic-Walker.

Zusätzlich werden auch alle, die den Herkules-Berglauf erfolgreich absolviert haben, sowie die Jubilare im Rahmen des DLV-Laufabzeichens und die Absolventinnen und Absolventen des DLV-Sportabzeichens geehrt.

Wie ihr seht, gibt es wieder eine ganze Fülle von Aktivitäten in unserem Verein.

Die anwesenden erfolgreichen Sportlerinnen und Sportler erhalten neben einer Urkunde auch einen einmaligen Sachpreis.

Terminkalender

12.01.2020	09:00 Uhr	3.Lauf der Winterlaufserie Ahnatal (Sammelmeldung)
26.01.2020	12:00 Uhr	Neujahrsempfang mit Sportlerehrung
09.02.2020	09:00 Uhr	4.Lauf der Winterlaufserie Ahnatal (Sammelmeldung)

Der Lauf-Treff Firnskuppe...

trifft sich regelmäßig zweimal in der Woche zum gemeinsamen Laufen auf dem Parkplatz am Westfriedhof in Vellmar-West. 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 bei Fragen zur Verfügung. Erneut wurde unserer Laufgemeinschaft Vellmar e.V. mit ihrem Lauf-Treff Firnskuppe das Zertifikat „sehr gut“ vom DLV für weitere drei Jahre verliehen.

**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.**

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: 01575 4247128 und beim 1. Vorsitzenden Michael Schütze
0561/82 56 36 und im Internet unter www.lgvellmar.de

Telef.:

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 LGV-Fitness-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. Interessierte sind zu einer Probestunde willkommen.

Informationen erhalten Sie bei Christa Orth – Telefon 0561/ 887755