

## Kreis-Cross-Meisterschaften in Baunatal-Rengershausen am 08.02.2020

Hervorragenden Ergebnisse der Meisterschaft und der gleichzeitigen Teilnahme am 3.Crosscup lieferten die Läuferinnen und Läufer der LGV:

Vorname	Name	AK	Zeit	Platz
Kurzstrecke				
Ella	Becker	W9	04:24	1
Mittelstrecke				
Sarah	Rheidt	W30	23:13	1
Heike	Kabella	W50	28:03	4
Sandra	Jäschke	W45	29:32	2
Mannschaftwertung Mittelstrecke Frauen				
Sarah Rheidt, Heike Kabella, Sandra Jäschke				2
Mannschaftwertung Mittelstrecke W30				
Sarah Rheidt, Heike Kabella, Sandra Jäschke				2
Mittelstrecke				
Manfred	Opl	M60	23:49	4
Gerhard	Klingelhöfer	M65	24:24	1
Dieter	Slama	M60	27:25	5
Peter	Orth	M75	29:10	1
Mannschaftwertung Mittelstrecke M60/65				
Manfred Opl, Gerhard Klingelhöfer, Dieter Slama				1
<b>3.Crosscup 08.02.2020 in Rengershausen</b>				
Kurzstrecke				
Ella	Becker	W9	04:24	1
Mittelstrecke				
Sarah	Rheidt	W30	23:13	1
Heike	Kabella	W50	28:03	5
Sandra	Jäschke	W45	29:32	4
Mannschaftwertung Mittelstrecke Frauen				
Sarah Rheidt, Heike Kabella, Sandra Jäschke				2
Mannschaftwertung Mittelstrecke W30				
Sarah Rheidt, Heike Kabella, Sandra Jäschke				2
Mittelstrecke				
Manfred	Opl	M60	23:49	5
Gerhard	Klingelhöfer	M65	24:24	1
Dieter	Slama	M60	27:25	8
Peter	Orth	M75	29:10	1
Mannschaftwertung Mittelstrecke M60/65				
Manfred Opl, Gerhard Klingelhöfer, Dieter Slama				1



Kurz vor dem Start in Rengershausen



## Winterlaufserie Ahnatal 09.02.2020

Stürmischer Wind, trockenes Wetter, Temperaturen um 5 Grad Celsius-, das war der Sonntag zum Start des 4. und vorletzten Laufs der Serie. Die LGV errang folgende erfolgreichen Plätze:

5 Km			
Name, Vorname	AK	AKP	Zeit
Sippel, Fred	M50	3	00:22:36
Kaiser, Philo	MJ	3	00:23:37
Engel, Alicia	W20	1	00:23:38
Fietkau, Nicole	W50	1	00:23:40
Kisling, Claudia	W50	2	00:25:55
Fischer, Margita	W50	3	00:26:45
Nölker, Sandra	W20	4	00:28:04
Vitt, Doris	W40	5	00:29:02
Walendy, Andreas	M30	9	00:29:25
Schanze, Sandra	W30	4	00:29:43
10 Km			
Mix, Alexander	M40	7	00:45:09
Kohkemper, Volkmar	M40	10	00:46:18
Jung, Christoph	M40	12	00:46:48
Dieterich, Gunther	M60	1	00:46:57
Kurzhals, Birgit	W40	3	00:51:57
Hajzeray, Florije	W40	4	00:52:48
Klingelhöfer, Gerhard	M60	3	00:52:49
Kabella, Heike	W50	4	00:56:13
Jäschke, Sandra	W40	6	00:57:06
Stein, Beate	W50	5	00:57:33
Slama, Dieter	M50	11	00:57:45
Rübig, Christian	M40	17	00:58:37
Rode, Peter	M70	3	00:58:45
Ciuffreda, Silvia	W40	10	01:03:33
Ostermann, Ingrid	W60	2	01:04:43
Orth, Peter	M70	5	01:04:56
Apel, Brigitte	W60	3	01:06:03
Eichel, Michael	M50	15	01:09:17



Einen Teil der LGV Teilnehmer bei der Winterlaufserie Ahnatal

## **Mitgliederversammlungam Freitag den 06.03.2020**

Alle Jahre wieder - Mitgliederversammlung im Bürgerhaus Vellmar West - 19:00 Uhr. Einige Informationen stehen auf der Tagesordnung. Auf dem Programm stehen ein kleiner Rückblick 2019, der Vereinskalendar 2020 mit vielen Aktivitäten, unsere Vereinsfahrt und vieles mehr. Natürlich wollen wir auch das Jahr 2020 vorstellen, das Heimatfest steht an, ebenso laufen die Planungen für den 3.Ahnepark-Lauf und einige Änderungen zum Bahntraining wird es geben. Getränke und etwas zum Knabbern stehen bereit. Wir würden uns freuen, wenn ihr kommt!**Nicht vergessen: Mitgliederversammlung am Freitag, den 06.03.2020 um 19:00 Uhr, im Bürgerhaus Vellmar West!***Der Vorstand*

**Laufabzeichen (LAZ) 16.02.2020**

Die Erfahrung, wie schön ein Sonntagmorgenlauf sein kann, machten die Teilnehmerinnen beim letzten Laufabzeichen-Termin in diesem Quartal. Hierbei ging es nicht nur um das Erfüllen der Disziplin, sondern es wurde kommuniziert, die Grundlagenausdauer trainiert und sich an der erwachenden Natur mit blühenden Schneeglöckchen und Krokussen erfreut. Die Namen aller LAZ-Teilnehmer mit den absolvierten Disziplinen werden in der nächsten Ausgabe veröffentlicht.



LAZ-Teilnehmerinnen

## Terminkalender

22.02.2020	15:00 Uhr	Fasching im Laufftreff
23.02.2020	09:00 Uhr	Herkules Berglauf
06.03.2020	19:00 Uhr	Mitgliederversammlung Bürgerhaus Vellmar-West
08.03.2020	09:00 Uhr	5.Lauf der Winterlaufserie Ahnatal (Sammelmeldung)
15.03.2020	09:00 Uhr	Volkslauf Hofgeismar (Sammelmeldung)

**Nebenbei bemerkt...**

Im Rahmen eines LGV Gruppenleitertreffens wurde Christa Orth für 35 Jahre Einsatz als Gruppenleiterin mit einer Urkunde und einem Präsent geehrt. Herzlichen Glückwunsch! Außerdem würden sich die Gruppenleiterinnen und Gruppenleiter freuen, wenn sich noch mehr „Laufende“ entschließen würden, mal eine Gruppe selbst zu führen!



Vogel fliegt, Fisch schwimmt und Mensch läuft

### **Infos zum 3. AhneparkLauf am 28.August 2020**

Der 3.Lauf im Ahnepark und 18.Lauf der NHC wird durch die Laufgemeinschaft Vellmar e.V. am Freitag, den 28.08.2020, durchgeführt. Die Terminfindung fand schon im August 2019 statt. Es mussten Absprachen mit dem Landkreis, der Stadt Vellmar und der Ahnatal Schule Vellmar getroffen werden. Nun befinden wir uns gerade in der Phase der Sponsorensuche. Die sollte Ende Februar abgeschlossen sein, damit unsere Flyer zu Beginn der Nordhessencupserie (NHC) verteilt werden können. Der NHC startet am 15.03.2020 in Hofgeismar. Wer noch Möglichkeiten hat, Sponsoren anzusprechen, kann das gerne tun. Den Kontakt könnt ihr dann an Michael Schütze weitergeben (hausschuetze@gmail.com). Für euren Einsatz bedanken wir uns herzlich. Letztes Jahr durften wir 785 Starterinnen und Starter begrüßen. Die Atmosphäre rund um den Sportplatz an der Großsporthalle war fantastisch. Ein großer Dank geht an unsere Unterstützer und Sponsoren, die die Durchführung einer so großen Veranstaltung ermöglichten. Aber was wäre so eine sportliche Veranstaltung ohne unsere ehrenamtlichen Helferinnen und Helfer. Um die 100 Mitglieder hatten sich bereit erklärt, auch den 2. Lauf zu unterstützen. Überall waren unsere grünen T-Shirts zu sehen. Das sah super aus! Natürlich wünschen wir uns, dass der Zuspruch erhalten bleibt. Dieses Jahr stehen wir vor einer zusätzlichen Herausforderung. Die Großsporthalle wird renoviert. Hier wird es Einschränkungen bzw. Änderungen geben. Die Ahnatal Schule Vellmar hat uns dankenswerterweise signalisiert, dass Sie uns mit Räumlichkeiten unterstützen kann. Wir hoffen, dass die Stadt Vellmar und der Landkreis uns auch nach ihren Möglichkeiten helfen werden.

Wir freuen uns auf den 3. Ahnepark Lauf in Vellmar!

*Euer Organisationsteam in der Laufgemeinschaft Vellmar*



Freitag den 28.08.2020  
ab 15:30 Uhr

# 3. Ahnepark Lauf

der Laufgemeinschaft Vellmar

Großsporthalle Vellmar

Komm lauf mit



## **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](http://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.