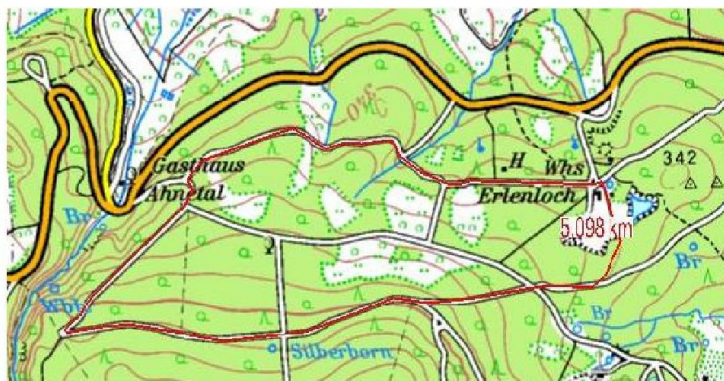


36. Ernst-van-Aaken Memorial 2020 vom 01. – 31. Mai 2020

Leider sind noch alle sportlichen und gesellschaftlichen Aktivitäten im Verein eingestellt. Das Vereinsleben steht still. Es ist jedoch erlaubt, dass sich maximal zwei Personen treffen und mit einem Sicherheitsabstand von 1,5m Trainingsläufe absolvieren können. „**Zu Hause bleiben**“ ist das Motto seit Wochen! Jeder von uns merkt, wie ihm die sozialen Kontakte fehlen. Trotzdem ist Bewegung an der frischen Luft sehr wichtig. Daher wollen wir alle gemeinsam und doch getrennt voneinander das Ernst-van-Aaken Memorial absolvieren. Du kannst die Strecke auch allein (oder mit einer im Haushalt lebenden Person) laufen. So werden die Kontaktbeschränkungen eingehalten. Du kannst selbst den Tag und die Uhrzeit bestimmen. Was aber auf keinen Fall sein darf, sind Verabredungen über 2 Personen. Start und Ziel ist die Waldgaststätte zum Erlenloch im Habichtswald. Als Strecken werden wie in den letzten Jahren die 5km (1 Runde), 10km (2 Runden) gelaufen oder die 5 km (1 Runde) gewalkt. Wer die Strecke nicht kennt oder den genauen Start und das Ziel braucht, kann sich über Links informieren. Du oder Ihr habt die Strecke gemeistert. Super, dann schickt uns Vor- und Zunamen mit der Laufzeit. Evtl. noch ein Bild von Dir oder Euch. Das sendet ihr bitte an: sportwart-lgv@gmx.de. Unser Sportwart wird dann nach Ablauf eine Liste erstellen und als Dankeschön für die Teilnahme gibt es ein kleines Präsent der Firma EAM das in euren Briefkasten passt. Teilnehmerliste und ein Pressebericht werden zeitgerecht verteilt, dazu einige Fotos. **Jedes Mitglied der LG Vellmar kann daran teilnehmen!**

5km: <https://www.alltrails.com/de/explore/map/lq-vellmar-van-aaken-5km>

10km: <https://www.alltrails.com/de/explore/map/lq-vellmar-10km-van-aaken>



Mit freundlicher
Unterstützung der
EAM



<https://www.eam.de/>



Ernst-van-Aaken Memorial???

Information vom Sportwart der LGV Bernd Neumann

Wer war denn dieser Ernst-van-Aaken dem wir nun schon 36 Jahre lang eine Laufveranstaltung widmen? Einigen Älteren ist er noch bekannt. Aber für die Jüngeren unter uns möchte ich ihn nochmals vorstellen.

Ernst van Aaken war Chirurg und praktischer Arzt in Waldniel am Niederrhein. Es entwickelte das Ausdauertraining nach dem Motto „**Laufen ohne zu Schnaufen**“. Das heißt: so lange du dich noch gut unterhalten kannst, ist dein Lauftempo richtig! Er war es auch der den Frauen den Weg ebnete zum Langstreckenlauf und er war auch der Erfinder eines ersten reinen „Frauenmarathons“. Er führte auch Laufgruppen nach Herzinfarkt, Rheuma oder Krebs durch sein gezieltes Lauftraining zurück ins normale Leben. Auch bei uns im Verein gibt es dafür Beispiele, wo Mitglieder nach dem Herzinfarkt wieder aktiv sind.

Gerade in dieser Zeit wo uns Corona bedroht ist regelmäßiger Ausdauersport die beste Prophylaxe zur Gesunderhaltung und Stabilisierung unseres Immunsystems. In dem Sinne bleibt gesund und trainiert weiter mit dem schützenden Abstand.

Wir haben in diesem Jahr den ungewöhnlichen Weg gewählt, dass wir alle unseren schon traditionellen Lauf im Mai durchführen können und die ersten Zahlen zeigen uns den Erfolg auf. Es war also richtig und gut. In den ersten Tagen haben schon rund 30 Personen an unserem Event teilgenommen. Man kann sagen und täglich werden es mehr. Mal sehen ob wir die Teilnehmerzahl dadurch sogar noch steigern können wie bisher.

Ein ganzer normaler Lauf in Zeiten der Corona Krise Bericht vom 1.

Vorsitzenden der LGV Michael Schütze

Am Dienstag vor dem 1. Mai war ich mit meiner Frau Doris eine Runde laufen. Auf unserem Weg trafen wir einige LGler. Das hat sich gut angefühlt. An der Grillhütte Frommershausen winkte uns von weitem Thorsten Bunzenthal zu. Auf unserem Rundweg an der Bundespolizei kam uns Thomas Berninger entgegen. Natürlich haben wir uns mal ausgetauscht, allerdings mit dem nötigen Abstand. Thomas erzählte uns, dass er Markus Franz getroffen hat. Wir wünschten uns einen schönen Lauf und jeder lief seine Richtung. An der Verbindungsstraße zu Vellmar trennten sich unsere Wege. Doris lief über den Friedhof Frommershausen wieder zur Grillhütte zurück nach Hause. Mein Weg führte mich über Ihringshausen, entlang der Märchenmühle zur Fulda. Da traf ich wieder Thorsten und Peter Rode, die in der anderen Richtung unterwegs waren. Natürlich hielten wir, mit nötigem Abstand, für einen kleinen Moment inne und tauschten uns aus. Ein normaler Lauf, - wahrscheinlich sind viele Läuferinnen und Läufer, Walkerinnen und Walker unterwegs und das ist auch gut so! Haltet weiterhin Abstand, damit wir uns alle gesund wiedersehen! Mit sportlichen Grüßen und haltet euch weiterhin fit!

Terminkalender

Alle Lauf - Veranstaltungen sind aufgrund Vorsorgemaßnahmen bzgl. des Coronavirus SARS CoV2 abgesagt!

Weitere Absagen:

- 16.05.2020 Ehrungen 25 Jahre in der Laufgemeinschaft Vellmar
- 17.05.2020 Frühjahrswanderung
- 29.05.2020 Sammelmeldung Heckershausen

Sportnews in Coronazeiten

Christoph Schmahl hatte sich für den Hannover Halbmarathon angemeldet. Leider ist der Lauf wie viele andere Laufveranstaltungen ausgefallen. Er lief seinen virtuellen Lauf für sich Er lief seinen virtuellen Lauf für sich selbst. Er meistere seinen Halbmarathon in 1:41:19 Std. Gut gemacht!



Für die Vereinsfahrt nach Dresden zum Oberelbe Marathon im April 2020 hatten sich viele LGV Vereinsmitglieder, schonangemeldet.Laufveranstaltung und Fahrt wurden leider abgesagt. Für die Läuferinnen und Läufer, die sich bereits bei den Läufen angemeldet hatten, bedankte sich der Veranstalter recht herzlich und sie erhielten als kleines Dankeschön symbolisch die Medaille 2020. Der Veranstalter wünscht das alle gesund bleiben und dass er am 25.April 2021 alle wiedersehen möchte!

Der Lauf-Treff Firnsuppe...

Der Lauftreff wurde bis auf weiteres eingestellt!

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

Aufgrund der aktuellen Situation sind die Sporthallen bis auf weiters für den Vereinsbetrieb geschlossen! Dadurch fällt auch das Fitness-Training aus!

Informationen und Auskunft erhalten Sie telefonisch bei Christa Orth - 0561/ 887755.