

Laufgemeinschaft Vellmar e.V., 1.Vorsitzender Michael Schütze, Nordstraße 7a, 34246 Vellmar
Vellmarer Blättchen, 26. Woche 2020 vorstand@lgvellmar.de

Ernst-van-Aaken Memorial im Mai 2020

Unser virtuelles Laufangebot war ein schöner Erfolg. Das zeigt uns, dass wir noch in euren Köpfen sind. Das fühlt sich gut an. Auch Jonathan, Denise und Andreas machten sich auf den Weg. Sie absolvierten die 5km Strecke mit Babyjogger in 33:20 min. Es so entstand ein schönes Foto: Alle drei im T-Shirt der Laufgemeinschaft Vellmar. Jonathan erreichte in seiner Altersklasse den ersten Platz. Ein Traumstart. Gut gemacht und weiter so!

Die Auszeichnungen werden in den nächsten 2 bis 3 Wochen in euren Briefkasten sein.



Denise, Jonathan und Andreas

Teilnehmer Ernst-van-Aaken Memorial im Mai 2020

Teiln.Nr.	Name	Vorname	AK	Zeit
10 km Laufen - Frauen				
1	Nölker	Sandra	W 20	01:00:35
2	Wehmann	Julia	W 20	01:02:47
3	Schanze	Sandra	W 35	01:09:00
4	Jäschke	Sandra	W 45	01:00:37
5	Vitt	Doris	W 45	01:03:53
6	Engel	Heike	W 50	01:02:50
7	Ostermann	Ingrid	W 60	01:09:59
8	Trube	Heidi	W 65	01:29:58
10 km Laufen - Männer				
1	Laudon	Markus	M 45	00:47:08
2	Mix	Alex	M 45	00:50:18
3	Ochs	Claus	M 45	00:52:06
4	Schütze	Michael	M 55	00:54:52
5	Slama	Dieter	M 60	01:00:37
6	Osman	Helmut	M 60	01:10:00
7	Klingelhöfer	Gerhard	M 65	00:52:08
8	Ehring	Manfred	M 65	00:58:53
9	Trube	Lothar	M 65	01:30:12
10	Rode	Peter	M 70	00:59:20
11	Ihlenfeld	Klaus-Peter	M 70	01:24:46

Teilnehmer Ernst-van-Aaken Memorial im Mai 2020

Teiln.Nr.	Name	Vorname	AK	Zeit
5 km Walking - Frauen				
1	Kappes	Alina	W 20	00:59:59
2	Knülle	Sylvia	W 45	02:22:31
3	Vitt	Doris	W 45	00:39:12
4	Klingelhöfer	Dörthe	W 55	00:45:39
5	Neumann	Tamara	W 55	00:51:00
6	Richardt	Elke	W 55	00:55:00
7	Brückner-Nolte	Hella	W 60	00:46:38
8	Evers	Ingrid	W 60	00:48:27
9	Arndt-Rinke	Birgit	W 60	00:51:00
10	Washausen	Ulrike	W 65	00:45:26
11	Trube	Heidi	W 65	00:45:42
12	Orth	Christa	W 65	00:46:33
13	Kloppmann	Margit	W 65	00:46:33
14	Schreiber	Beatrix	W 70	00:40:53
15	Steffek	Elfie	W 70	00:40:53
16	Laaber	Brigitte	W 70	00:40:53
17	Spohr	Inge	W 70	00:48:58
18	Bierwith	Hella	W 80	00:46:00
19	Reiser	Erika	W 80	00:55:21
5 km Walking - Männer				
1	Walendy	Andreas	M 35	00:45:37
2	Vitt	Stefan	M 55	00:46:03
3	Nolte	Günter	M 60	00:46:38
4	Osman	Helmut	M 60	00:49:03
5	Trube	Lothar	M 65	00:38:36
6	Neumann	Bernd	M 65	00:44:25
7	Klingelhöfer	Gerhard	M 65	00:45:39
8	Schulze	Alwin	M 70	00:40:53
9	Ihlenfeld	Klaus-Peter	M 70	00:41:20
10	Sierakowski	Rolf-Dieter	M 80	00:55:21

Teilnehmer Ernst-van-Aaken Memorial im Mai 2020

Teiln.Nr.	Name	Vorname	AK	Zeit
5 km Laufen - Frauen				
1	Bierwirth	Sophia	W 9	00:37:28
2	Engel	Alicia	W 20	00:24:46
3	Wehmann	Julia	W 20	00:29:50
4	Nölker	Sandra	W 20	00:31:52
5	John	Susanne	W 35	00:29:48
6	Graf	Corinna	W 35	00:32:17
7	Schenk	Mareike	W 35	00:32:17
8	Picavé	Denise	W 35	00:33:20
9	Musick	Angelique	W 40	00:37:28
10	Jäschke	Sandra	W 45	00:29:15
11	Vitt	Doris	W 45	00:31:19
12	Chiuffreda	Silvia	W 45	00:31:30
13	Otto	Tatjana	W 45	00:33:48
14	Fietkau	Nicole	W 50	00:25:50
15	Kurzhals	Birgit	W 50	00:26:10
16	Krone	Ute	W 50	00:26:11
17	Kabella	Heike	W 50	00:29:15
18	Stein	Beate	W 50	00:29:35
19	Fahrenbach	Petra	W 50	00:31:58
20	Lind-Dölle	Andrea	W 50	00:33:56
21	Knauff	Stefanie	W 50	00:34:57
22	Fischer	Margita	W 55	00:28:48
23	Schütze	Doris	W 55	00:31:20
24	Jordan	Andrea	W 55	00:33:52
25	Keßler	Petra	W 55	00:33:52
26	Zindel	Doris	W 55	00:36:21
27	Frank	Jutta	W 55	00:40:56
28	Pogorzalek	Alina	W 55	00:41:00
29	Ostermann	Ingrid	W 60	00:35:16
30	Herwig	Hannelore	W 65	00:36:21
31	Trube	Heidi	W 65	00:45:26
32	Croll	Jutta	W 70	00:34:49
33	Schreiber	Beatrix	W 70	00:35:49
34	Klinge	Ingrid	W 70	00:38:17

Teilnehmer Ernst-van-Aaken Memorial im Mai 2020

Teiln.Nr.	Name	Vorname	AK	Zeit
5 km Laufen - Männer				
1	Gombert	Jonathan	im Babyjogger	00:33:20
2	Kühnel	Sven	M 30	00:21:39
3	Gombert	Andreas	M 30	00:33:20
4	Mix	Alex	M 45	00:24:38
5	Jacobs	Torsten	M 45	00:34:57
6	Franz	Markus	M 50	00:26:41
7	Otto	Marcus	M 50	00:33:48
8	Bunzenthal	Thorsten	M 55	00:26:11
9	Hastenpflug	Arno	M 60	00:26:52
10	Slama	Dieter	M 60	00:28:00
11	Osman	Helmut	M 60	00:35:19
12	Frank	Matthias	M 60	00:40:56
13	Ehring	Manfred	M 65	00:27:58
14	Neumann	Bernd	M 65	00:41:49
15	Rode	Peter	M 70	00:30:24
16	Croll	Jürgen	M 70	00:35:01
17	Schulze	Alwin	M 70	00:35:49
18	Reich	Dieter	M 75	00:37:09

Laufabzeichen absolvieren

Hierzu sendet bitte die Auswertung der Laufdaten mit Angabe der Disziplin und Namen des Laufpartners an poco34246@t-online.de. Ein Bild wäre auch sehr schön. Nach der Aktion wird ein Pressebericht mit Daten und Bildern veröffentlicht. Wer nicht genau weiß, welche LAZ noch offen ist, kann gern unter der o.g. Mailadresse nach seinem aktuellen Stand nachfragen. Das Angebot startete im Juni und gilt bis auf weiteres. Letztes Jahr konnten wir über 400 Laufabzeichen einreichen.

Für die Laufabzeichen verantwortlich: Christa Orth und Hans Lanzenberger

01. Juni - 30. Juni 2020 Herkules Berglauf oder Walken



Vom **1. – 30. Juni 2020**

gibt es unseren traditionellen Herkules-Berglauf, diesmal auch anders als die letzten Jahre. Durch den riesigen Erfolg unseres EVA-Memorials werden wir Euch auch für den Herkules-Berglauf einen ganzen Monat Zeit geben.

Parkt bitte auf unserem Lauffreizeit-Parkplatz und geht bzw. lauft zum Kreisel an der Harleshäuser Straße. Ab da beginnt die Zeitnahme. Wer die Strecke nicht kennt, anbei Streckenplan mit Erklärungen.

**NEU
mit
WALKEN**



**NEU
mit
WALKEN**

Ziel ist mittig hinter dem Herkules-Monument. Hierbei sind auf der Strecke von 8 km 280 Höhenmeter zu überwinden. Es bietet sich an, Fotos vor dem Herkules zu machen und mir zuzuschicken. Danke dafür.

Den Rückweg kann jeder selbst gestalten. Es bietet sich jedoch an, links um Elfbuchen Richtung Silbersee zu laufen. Als lange Strecke kommen so knapp über 17 km zusammen. Achtung Walker Hin- und Rückweg sind mindestens 16km. Einen eventuellen Rücktransport bitte selbst organisieren.

Jeder kann sein Tempo selbst bestimmen, jedoch bei Unterbietung folgender Zeiten gibt es als Ehrung eine Urkunde:

<u>Laufen</u>	<u>Walken</u>
unter 50 min (6:15) in Gold	unter 70 min (8:45) in Gold
unter 60 min (7:30) in Silber	unter 80 min (10:00) in Silber
unter 70 min (8:45) in Bronze	unter 90 min (11:15) in Bronze

Du hast die Strecke gemeistert. Super, dann schick uns deinen Vor- und Zunamen mit deiner Laufzeit. Das ganze sendet ihr bitte an: sportwart-lgv@gmx.de.

Die Ehrungen erfolgen auf unserer Sportlehreung Ende Januar 2021.

Jedes Mitglied der LG Vellmar kann daran teilnehmen.

Endspurt zum Herkules.....

Vierter Rundbrief in Zeiten der Corona Pandemie

Meine liebe Laufgemeinschaft,

uns erreichen in letzter Zeit immer wieder E-Mails mit der Frage:

Wann geht es wieder los?

Wir freuen uns über eure Anfragen und ihr könnt uns glauben, dass wir mit den Gedanken laufend bei euch sind.

In den letzten Tagen haben wir viele Hinweise von Fachverbänden, Stadt und Land bekommen. Diese Hinweise und Handlungsempfehlungen haben wir über unsere Angebote gelegt.

Wir sind zum Entschluss gekommen, dass wir noch warten möchten. Wir werden nach den Sommerferien die Situation neu bewerten.

Wir hoffen, dass ihr die Entscheidung mittragen könnt.

Durch unsere virtuellen Angebote (van Aaken, Herkulesberg Lauf, Walking- und Laufabzeichen) sind wir hoffentlich noch in euren Köpfen und in euren Herzen.

Haltet Ausschau, wenn ihr einen LGler beim Laufen oder Walken seht, tauscht euch mit dem nötigen Abstand aus.

Haltet euch weiter fit, haltet Abstand, haltet durch!

Sportliche Grüße, bleibt gesund

Für den Vorstand der Laufgemeinschaft Vellmar
Michael Schütze

Terminkalender

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

Der Lauf-Treff Firnskuppe...

Der Lauftreff findet bis auf weiteres nicht statt!

Lauf und Walking Treff, Siegel vom DLV „sehr gut“



Durch unser vielfältiges Angebot wurde uns das Siegel vom DLV Anfang des Jahres verliehen. Dafür waren viele Helferinnen und Helfer unterwegs. Leider können wir unser Angebot in Zeiten von Corona nicht so vielfältig gestalten. Das ist schade und macht uns traurig.

Auskünfte erhalten Sie bei der Lauf-Treff-Leiterin Stefanie Knauff mobil: 01575 4247128 und beim 1.Vorsitzenden Michael Schütze Telef.: 0561/82 56 36 und im Internet unter www.lgvellmar.de

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.