

Laufgemeinschaft Vellmar e.V., Pressewart Peter Rode, Adam-Riese-Str. 10, 34246 Vellmar
Vellmarer Blättchen, 30. Woche 2020 rode.p@t-online.de

Team-Challenge der Laufgemeinschaft Vellmar im Juli 2020

Obwohl es mittlerweile viele Lockerungen in der Corona-Krise gibt, können wir bis auf weiteres den Lauftreff mittwochs und samstags nicht stattfinden lassen. Wir können nicht gewährleisten, dass die Hygiene- und Abstandsauflagen eingehalten werden. Der Schutz unserer Mitglieder steht an höchster Stelle. Da viele ihre Laufpartner in den Laufgruppen vermissen, möchten wir im Juli eine Team-Challenge innerhalb der Laufgemeinschaft ins Leben rufen. Ein Team soll aus 3 bis 5 Mitgliedern der LG Vellmar bestehen. Das Team wagt oder läuft gemeinsam unter Einhaltung der geltenden Abstandsregeln eine Strecke. Die Distanz der Strecke kann beliebig lang sein. Das legt die Gruppe fest.

Langsam mit Abstand zurück zum Lauftreff! Jeder kann in unterschiedlichen Teams mehrfach laufen oder wagen. Gebt eurem Team einen Namen und meldet den Teamnamen, Teilnehmer und Streckenlänge an Dieter Slama: dieterslama@online.de. Die gelaufene Zeit ist unwichtig. Ein Bild vom Team wäre sehr schön! Im Anschluss wird ein kleiner Pressebericht verfasst und veröffentlicht. Wir nutzen dazu das Vellmarer Blättchen, Facebook und unsere Homepage. Unsere Presseberichte erscheinen im Abstand von 2 Wochen im Vellmarer Blättchen, einige von unseren Mitgliedern erhalten das Blättchen nicht. Schaut doch mal auf unserer **Homepage <http://www.lgvellmar.de/>** vorbei. In der Rubrik: Galerie/ Berichte im Vellmarer Blättchen sind alle Artikel veröffentlicht. Wir haben noch eine geschlossene Facebook- und WhatsApp-Gruppe. Habt ihr Interesse daran, schreibt bitte eine E-Mail an den Vorstand: Vorstand@lgvellmar.de. Dadurch bekommen wir wieder langsam das Gefühl, wie schön es ist, gemeinsam zu laufen. Wir sind gespannt auf die originellen Team-Namen. Vielleicht ist einer davon besonders ausgefallen.

Jedes Mitglied der LGV kann daran teilnehmen!

DLV - Laufabzeichen

Unsere Aktion, **Laufabzeichen als Paarlauf zu absolvieren**, fand reichlich Zuspruch. Erstaunlich ist allerdings, dass nur drei Männer in diesem Zeitraum das Angebot nutzten. Das zeigt uns, dass in der LGV "Frauen Power" angesagt ist! So stellten 39 Personen ihre Fitness unter Beweis und absolvierten 89 Laufabzeichen. Manche bestanden die Disziplinen von 15 Minuten bis 120 Minuten sogar erstmalig. Hier gebührt der Dank den Laufpartnerinnen, die sich gegenseitig betreuten. Sogar der Herkules-Berglauf wurde integriert, egal ob laufend oder walkend. Die Bestätigungen bzw. Neuausgaben der LAZ-Karten verschieben wir auf später. Nachstehend unsere Absolventen vom Juni und der Nachtrag vom letzten LAZ-Treffen am 15. März 2020. Herzlichen Glückwunsch!

15 Minuten laufen

Brigitte Apel, Franc Apel, Alicia Engel, Petra Fahrenbach, Nicole Fietkau, Stefanie Frank, Monika Jakob, Sandra Jäschke, Sandra Schanze, Heidi Trube, Julia Wehmann.

30 Minuten laufen

Brigitte Apel, Franc Apel, Alicia Engel, Petra Fahrenbach, Nicole Fietkau, Stefanie Frank, Monika Jakob, Sandra Jäschke, Birgit Kurzhals, Sandra Schanze, Heidi Trube, Julia Wehmann, Doris Zindel,

60 Minuten laufen

Brigitte Apel, Franc Apel, Petra Fahrenbach, Birgit Arndt-Rinke, Alicia Engel, Stefanie Frank, Torsten Jacobs, Monika Jakob, Sandra Jäschke, Birgit Kasper, Sandra Schanze, Doris Schütze, Beate Stein, Julia Wehmann

90 Minuten laufen

Silvia Ciuffreda, Heike Engel, Nicole Fietkau, Jutta Frank, Hannelore Herwig, Torsten Jacobs, Sandra Jäschke, Andrea Jordan, Birgit Kasper, Petra Keßler, Birgit Kurzhals, Sandra Nölker, Anette Peter, Jürgen Peter, Sandra Schanze, Doris Schütze, Beate Stein, Julia Wehmann, Michelle Wenzel

120 Minuten laufen

Thorsten Bunzenthal, Heike Engel, Nicole Fietkau, Corinna Graf, Sandra Jäschke, Sandra Nölker, Anette Peter, Jürgen Peter, Sandra Schanze, Dieter Slama, Julia Wehmann, Michelle Wenzel

Marathon

Markus Laudon, Manfred Opl, Peter Orth,

30 Minuten walken

Birgit Kasper, Stefanie Knauff, Peter Orth, Heidi Trube, Lothar Trube

60 Minuten walken

Birgit Kasper, Stefanie Knauff, Peter Orth

120 Minuten walken

Matthias Bach, Dr. Achim Brühne, Heike Engel, Kristina Manek, Christa Orth, Ulrike Washausen

30 Minuten Nordic-Walken

Ingrid Evers, Stefanie Knauff, Heidi Trube, Lothar Trube

60 Minuten Nordic-Walken

Ingrid Evers, Stefanie Knauff, Heidi Trube, Lothar Trube

120 Minuten Nordic-Walken

Ingrid Evers, Stefanie Knauff, Heidi Trube, Lothar Trube

Schinder Trail – Corona Skyrun 2020

Corona bringt viele Laufveranstalter auf neue Ideen, wie sie ihre geplanten Läufe alternativ durchführen können. Auch die LG Vellmar hat darauf ja reagiert und so wurde das schon traditionelle Ernst-van-Aaken Memorial im Laufe eines Monats mit Corona-Abstand gelaufen bzw. gewalkt.

Bernd Neumann war auf einen besonderen Lauf/Challenge aufmerksam geworden, dem Schinder Trail. Eigentlich sollte der „Schinder Trail Grauer Kopf“ am 11.7.2020 stattfinden. Das ist ein Lauf über 66,7 km Länge mit über 1.400 Höhenmetern im Nassauer Land. Da auch hier Corona zugeschlagen hat, ließ sich der Veranstalter eine ganz besondere Challenge einfallen. Die 66.700 Meter Länge wurde in einen Vertikalrun umgewandelt. In der Zeit vom 23.03. – 11.07.2020 (111 Tage) wurden Höhenmeter gesammelt. Gezählt werden alle Höhenmeter bei Lauf-, Marsch- und Wandereinheiten Outdoor, Treppenhausläufe Indoor und Stairmaster-Einheiten. Mit jedem angefangenen 10.000 Höhenmetern wird eine Baumspende von 3,-€ fällig, die an eine der vom Borkenkäfer stark betroffenen Gemeinden entlang des Schinder-Trails (zwischen Koblenz und Mainz rechtsseitig vom Rhein), zur Wiederaufforstung des heimischen Waldes geht. Wer als Ziel die gesetzten 66.700 HM schafft, käme also auf eine max. Spende von 7 Bäumen. Die Aktion lief von der 13. Woche bis einschließlich der 28. Woche. Für ein kleines Startgeld hatten sich 142 Männer und 50 Frauen in die Liste eingeschrieben.

Da Bernd erst in der 21. KW eingestiegen ist, war es schon aussichtslos die 66.700 HM zu schaffen. Aber dank seines Ehrgeizes und unserer Lage hier in Nordhessen konnte er so doch noch viele Höhenmeter sammeln. Sein Ziel war es wenigstens einen Marathon vertikal zu sammeln, was schon sehr ehrgeizig ist, denn er musste damit im Schnitt so um die 500 HM täglich sammeln. Zwischen Vellmar-West, KS-Harleshausen sowie der Firnskuppe, dem Schlosspark Wilhelmsthal und dem Habichtswald mit Herkulesanstiegen und vielen Treppenläufen ist es ihm jedoch gelungen so täglich zwischen 1 ½ und 2 ½ Stunden immer wieder ab- und aufwärts zu laufen bzw. zu walken. Am Ende der Challenge standen für ihn die geschafften 42.200 Höhenmeter zu Buche. Das ist ein kompletter Vertikal-Marathon. In der Rangliste konnte er sich so bis auf den 19. Platz vorarbeiten. Ein Schwarzwälder Läufer hatte in den 111 Tagen 163.468 Höhenmeter gesammelt, das sind rund 1.470 HM täglich. Nach dem 11.7.2020 gibt es auch wieder mal flachere Strecken zu laufen. Auch neue besondere Challenges stehen wieder an (davon demnächst mehr). Nebenbei werden von Bernd noch weitere Marathons gesammelt.

Bernd Neumann



Bernd Neumann, der Marathonsammler

VIRTUAL – Ladies Run Germany 2020

In diesem Jahr wurde jede Teilnehmerin aufgefordert, im Zeitraum vom 12.07. bis 19.07.2020 ihre Strecken allein oder gemeinsam mit Freundinnen, egal wo, selbst aussuchen. Von der LGV starteten auf die 5km Strecke **Brigitte Apel und Petra Fahrenbach**. Zu dem virtuellen Ladies Run wurden die Damen vorher mit farbgerichten Ladies-Laufshirts ausgestattet. Bei strahlendem Sonnenschein und mit bester Laune haben Sie die Strecke in 30 Minuten und ein paar Sekunden absolviert. Kurz vor dem Ziel ergriff Petra der Ehrgeiz und sie setzte sich leicht ab. Mit wenigen Sekunden Vorsprung gewann sie das Zweierduell auf dem Rundkurs.



Die Girl Gang: Petra und Brigitte

Terminkalender

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

Weitere Absagen:

12.09.2020 Lauftreff am Rathaus
13.09.2020 Festumzug Stadt Vellmar

Der Lauf-Treff Firnskuppe...

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

Das Fitness-Training fällt bis auf weiteres aus!

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