

Laufgemeinschaft Vellmar e.V., Pressewart Peter Rode, Adam-Riese-Str. 10, 34246 Vellmar
Vellmarer Blättchen, 34. Woche 2020 rode.p@t-online.de

Wiedereinstieg des Trainingsbetriebs in Zeiten von Corona

Nach langer Pause möchten wir mit unserem Trainingsbetrieb wieder starten. Hier gilt es, einige Regeln einzuhalten. Wir appellieren an eure Vernunft, wir tragen weiterhin Verantwortung. Für uns ist es sehr wichtig, dass gilt: **„Das Training findet kontaktfrei statt“**.

Auf Begrüßungsrituale soll verzichtet werden. Ein Abstand von 1,5 m ist einzuhalten. Wo das nicht möglich ist, ist ein Mund- und Nasenschutz zu tragen. Es werden Teilnehmerlisten geführt.

Fitness-Training am Donnerstag, den 20.08.2020 um 19:00 Uhr

Unser Fitness-Training ist auf 20 Teilnehmende begrenzt.

Voranmeldung bitte über **Christa Orth**. E-Mail: poco34246@t-online.de

Nach wie vor ist eine Bildung von Warteschlangen bei Betreten und Verlassen der Sportstätten zu vermeiden, Mund- und Nasenschutz ist zu tragen.

Schuhe werden im Vorraum gewechselt. Bitte erscheint schon im Trainingsdress. Bekleidung und Rucksäcke können im Bereich der Übungsmatte abgelegt werden. In der Halle sind die Trainingsbereiche mit Hütchen gekennzeichnet. Persönliche Sportgeräte (Matten, Gewichte) sind mitzubringen.

Bahntraining am Dienstag, den 18.08.2020 um 18:00 Uhr

Das Bahntraining kann in Trainingsgruppen mit maximal 10 Teilnehmenden wieder aufgenommen werden. Wir bieten am 18.08. **zwei Gruppen** an. Alicia Engel wird eine Gruppe zum Kraft- und Ausdauertraining und Michael Schütze eine Gruppe zur Erlangung des Sportabzeichens anleiten. Damit wir die Gruppengröße im Blick haben, bitten wir um **Voranmeldung** über **Gerhard Klingelhöfer**, E-Mail:

g_klingelhoefer@yahoo.de

Teilt dabei bitte auch mit, an welcher Gruppe ihr teilnehmen wollt. Während des Trainings ist es wichtig, den nötigen Abstand einzuhalten.

Terminkalender

25.08.2020 18:00 Uhr Bahntraining – Voranmeldung, welche Gruppe!

27.08.2020 19:00 Uhr Fitness-Training – Voranmeldung bei Christa!

02.09.2020 **ab 17:45 Uhr** Wiedereinstieg in den Lauftreff

Ein heißer Tag zum Laufen

Am 08.08.20 um 9.00 Uhrveranstaltete Bernd Neumann den 2. Tiergarten-Marathon mit Halbmarathon am Lindenrondell Calden. Es sind die identischen vier großen und eine kleine Runde unseres LGV Halbmarathons. Die Möglichkeit des Frühstarts nutzten Peter Orth, Vellmar und Anja Heidenbluth aus Baunatal, bei noch 18 Grad. Sechs Frauen und 12 Männer liefen Runde für Runde im Laufe des Tages bei schnell ansteigenden Temperaturen. Bis zum Nachmittag stiegen die Temperaturen auf 34 Grad. So blieb es nicht aus, dass der eine oder andere an diesem Tropentag den Marathon nicht beendete.

Halbmarathon: Peter Orth und Anja Heidenbluth in 2:31:02Std.

Marathon:

Nicole Fietkau 4:37:32, Manfred Opl 4:56:55 und Bernd Neumann in 7:38:01Std.

Herzlich heiße Glückwünsche!



Gemeinsam ins Ziel – Peter und Anja

Kasseler WVC-Lauf 16.08.2020

Um 9 Uhr startete am Auedamm in Kassel der Volkslauf. Der Rundkurs führte am Fulda-Ufer und durch das Buga-Gelände. Mit den bekannten Auflagen hatte der Lauf seinen Zuspruch. Bei hoher Luftfeuchtigkeit und Wärme erreichten 202 Läufer und Läuferinnen das Ziel. Eine gelungene Veranstaltung und gut organisiert in Zeiten von Corona. **Die Ergebnisse:**

1 Runde – 5 km	Frauen	Alicia Engel	00:23:12	3. Platz
M35	Andreas Walendy	00:33:45	4. Platz	
2 Runden - 10 km	Frauen	Sandra Nölker	01:01:31	3. Platz
	W 35	Sandra Schanze	01:04:55	2. Platz
	Männer	Florian Engel	00:36:28	1. Platz
	M 45	Alexander Mix	00:47:11	6. Platz
	M 60	Thomas Reidick	00:46:40	1. Platz
	M 60	Gunther Dieterich	00:49:29	4. Platz
4 Runden - 20 km	W55	Heike Kabella	01:53:35	1. Platz

Herzliche Glückwünsche den Teilnehmern!



Fotos und Collage Christa und Peter Orth

Lauf-Treff Firnskuppe

Am Mittwoch, den 02.09.2020 wollen wir unseren Lauftreff wieder öffnen. Wir müssen dabei einige Regeln einhalten, ohne die es nicht geht. Unser Lauftreff ist kontaktfrei und ein Abstand von 1,5m ist einzuhalten. Kann der Abstand von 1,5m auf dem Parkplatz nicht eingehalten werden, ist dort ein Mund- und Nasenschutz zu tragen. Hier appellieren wir an euch. Bringt bitte vorsorglich einen Mund- und Nasenschutz mit. Die Gruppen starten zeitlich versetzt. Einen Tee danach wird es nicht geben! Um zum Lauftreff auf dem Parkplatz am Westfriedhof in Vellmar-West zu kommen, soll die Zufahrt über die Hamburger Straße genutzt werden. Die Poller werden für die Zeiten des Lauftreffs entfernt. Da wir gestaffelte Startzeiten haben, würden die Autos auf der Hans-Neusel-Straße die Lauf- und Walkinggruppen stören. Am Ende des Lauftreffs kann zwischen Hamburger Straße und Hans-Neusel-Straße gewählt werden, abhängig davon, welche Gruppen noch unterwegs sind. Nehmt bitte Rücksicht.

Startzeiten für den Wiedereinstieg

In Klammern die Zeiten für samstags:

17:45 (14:45) Uhr 11km, 10km
17:50 (14:50) Uhr 9,0km, 8,0km
17:55 (14:55) Uhr 7,5km, 7km Walking
18:00 (15:00) Uhr 6,5km Walking, 6,0km Walking
18:05 (15:05) Uhr 6,5km, 5,5km
18:10 (15:10) Uhr 5,5km Walking, 5,0km Walking

Wir hoffen alle, dass die Situation sich in nächster Zeit entspannt, so dass wir unsere Angebote weiter präsentieren können. Wir tragen Verantwortung für ein gutes Gelingen. Natürlich werden wir auf Ungereimtheiten reagieren und ggf. das System ändern. Auf diesem Wege möchten wir uns bei unseren Gruppenleiterinnen und Gruppenleitern bedanken, ohne sie wäre das Angebot nicht möglich.

Mit Abstand zurück! *Der Vorstand in der Laufgemeinschaft Vellmar e.V.*



Nach einer langen Zeit zum Wiedereinstieg „Wo ist das?“

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

Unser Fitness-Training ist auf 20 Teilnehmende begrenzt!

Voranmeldung bitte über **Christa Orth**, E-Mail: poco34246@t-online.de

Informationen und Auskunft:0561/ 887755.