

Ahnepark-Lauf im August 2020 für Vereinsmitglieder

Den Anfang machte Andreas Walendy. Er absolvierte seine Runde am 1. August, 4,8km walken in 45:12min. Es wurden insgesamt 43 Starts gezählt. Viele sind beim Laufen unten dem Banner zum Ahnepark durchgelaufen, das Banner sollte eigentlich die Ankündigung zum 3. Ahnepark Lauf werden, leider kam es anders. Wir freuen uns auf unseren Ahnepark Lauf 2021! Im Gespräch ist der Freitag der 03. September 2021. Unsere Sponsoren sind auch 2021 dabei. Das erleichtert unsere Veranstaltung im neuen Jahr. Natürlich sind unsere virtuellen Angebote kein Ersatz für unser Vereinsleben. Im August sind wir wieder eingestiegen. Das Bahn- und unser Fitness-Training machten den Anfang. Es folgte der Lauftreff. Der Einstieg ist gelungen. Nun hoffen wir alle, dass die Ereignisse uns nicht einholen! Folgende Vereinsmitglieder nahmen daran teil:

Name	Vorname	AK	Zeit
4,8 km Walken			Std.
Trube	Heidi	W65	00:47:42
Orth	Christa	W65	00:43:13
Evers	Ingrid	W60	00:43:13
Richardt	Elke	W55	00:44:50
Kappes	Alina	F	00:44:50
Trube	Lothar	M65	00:47:42
Walendy	Andreas	M35	00:45:12
9,6 km Walken			
Orth	Christa	W65	01:32:54
Trube	Heidi	W65	01:33:10
Evers	Ingrid	W60	01:32:54
Klingelhöfer	Doerte	W60	01:27:50
Trube	Lothar	M65	01:33:10
Walendy	Andreas	M35	01:26:15
Klingelhöfer	Gerhard	M65	01:27:50
Franz	Markus	M50	01:10:19
4,8km Laufen			
Kloppmann	Margit	W65	00:41:23
Orth	Christa	W65	00:35:51
Arndt-Rinke	Birgit	W60	00:29:34
Jordan	Andrea	W55	00:29:34
Keßler	Petra	W55	00:29:34

Musick	Angelique	W40	00:35:51
Engel	Alicia	F	00:21:58
Orth	Peter	M75	00:25:30
Klingelhöfer	Gerhard	M65	00:21:58
Ehring	Manfred	M65	00:26:53
Schütze	Michael	M55	00:21:16
Franz	Markus	M50	00:23:34
16,6km Walken			
Orth	Christa	W65	02:52:51
Kloppmann	Margit	W65	02:52:51
Evers	Ingrid	W60	02:52:51
Musick	Angelique	W40	02:52:51
9,6km Laufen			
Krone	Ute	W50	00:56:03
Fahrenbach	Petra	W50	01:01:14
Jäschke	Sandra	W45	00:57:31
Ciuffreda	Silvia	W45	00:58:18
Nölker	Sandra	F	00:58:46
Orth	Peter	M75	01:02:30
Rode	Peter	M70	00:58:18
Schütze	Michael	M55	00:52:24
Bunzenthal	Thorsten	M55	01:02:30
16,6km Laufen			
Orth	Peter	M75	01:57:00
Rode	Peter	M70	01:57:00
Klingelhöfer	Gerhard	M65	01:26:59
Schütze	Michael	M55	01:32:20
Kohkemper	Volkmar	M45	01:26:29



Einige LGV Vereinsmitglieder vom Ahnepark-Lauf 2020

EINLADUNG

zum 32. LG Halbmarathon mit ¼ Marathon Laufen und Walking am

Sonntag, den 11. Oktober 2020

Gelaufen wird im Caldener „Tiergarten Wald“ mit Start und Ziel am Lindenrondell, in der Nähe vom Schloss Wilhelmsthal. Alle Mitglieder der Laufgemeinschaft Vellmar e.V. sind herzlich eingeladen, sich am Sonntag, 11. Oktober 2020, an diesem Lauf zu beteiligen. Es gibt eine Zeitnahme für alle Strecken, wobei jedoch der gemeinschaftliche Aspekt im Vordergrund stehen sollte.

Auf den vermessenen Strecken kann jeder nach Belieben laufen. Die ordnungsgemäße Zeitnahme verpflichtet zu nichts. Wer aber - im Gegensatz zu unserem Lauf-Treff - sich einmal richtig austoben (schnell laufen) möchte, kann es tun. Es wird diesmal auf Kaffee und Kuchen verzichtet.

Jeder Teilnehmer wird mit einem Sachpreis für seinen Lauf bzw. Walking belohnt.

Viertel-Marathon (10,55 km):

¼ Marathon ist die Startrunde plus 2 kleine Runden

Halbmarathon (21,1 km):

½ Marathon ist die Startrunde plus 3 große und 1 kleine Runde

Teilnahmevoraussetzung: **Mitgliedschaft bei der Laufgemeinschaft Vellmar e.V.**

Versichert über den Verein

Start und Ziel: **Grillplatz am Lindenrondell Calden**

Startzeit: **11. Oktober 2020 - 8.30 Uhr**

Anmeldung: **Ab 8.00 Uhr im Start/Zielbereich**

Wertung: **Gemäß „Deutsche Leichtathletik-Ordnung“ (DLO)**

Getränkeversorgung: **Tee, Mineralwasser und Cola im Zielbereich**

Siegerehrung: **Anschließend im Zielbereich**

Ergebnisliste: **Auf der LGV-Homepage www.lgvellmar.de**

und im Vellmarer Blättchen I

Umkleiden und Duschen sind nicht vorhanden. Bitte unbedingt an trockene Kleidung zum Wechseln denken. Wir freuen uns über eine große Beteiligung und wünschen allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern gutes Wetter, viel Spaß und Erfolg.

**Bitte unbedingt 1,5m Corona-Abstand halten, der Platz ist groß genug.
Auch die Laufstrecke ist breit genug für 1,5m Abstand beim Überholen.**

Termine und Angebote für das Bahntraining:

Di. 22.09.2020 18:00 Uhr noch in Planung

Di. 29.09.2020 18:00 Uhr Abschluss Bahntraining

Michael Schütze, Gerhard Klingelhöfer

Sportsplitter

Birgit Kurzhals ist für die LGV in Hamburg beim Barmer Alsterlauf am 6. September 2020 gelaufen. Sie errang in 00:54:52 Std. in der AK 50 den 4. Platz. Herzlichen Glückwunsch!



Birgit an der Außenalster

Glückwünsche dem LGV – Brautpaar am 11.09.2020

Die Vereinsmitglieder Angelique Musick und Christian Bierwirth haben sich getraut... Sie wurden nach dem Standesamt im Rathaus Vellmar gebührend von der LGV empfangen und gefeiert. Besonders freute sich die Tochter Sophia über den Empfang. Sie verteilte anschließend für jeden zwei Gummibärchen: „Der schönste Weg ist der, den man gemeinsam geht! - Schön, dass Du da bist!“



Die LGV im Einsatz...



Herzlichen Glückwunsch an Angelique und Christian

Lauf-Treff Firnskuppe

Wiedereinstieg in unseren Lauftreff, Anpassung der Startzeiten

Wir wollen auf Anregungen, unsere Startzeiten anpassen. Die neuen Startzeiten gelten ab Mittwoch, den 09.09.2020. Der Einstieg in unseren Lauftreff ist gelungen. So kann es weiter gehen!

Es gilt weiterhin:

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 und einen Teednach wird es nicht geben.

Um zum Parkplatz/ Lauftreff 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 unsere 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.

Startzeiten für den Wiedereinstieg - mittwochs

In Klammern die Zeiten für samstags:

17:55 (14:55) Uhr 11km, 10km

18:00 (15:00) Uhr 9,0km, 8,0km

18:05 (15:05) Uhr 7,5km, 7km Walking

18:10 (15:10) Uhr 6,5km Walking, 6,0km Walking,
6,5km, 5,5km 5,5km Walking, 5,0km Walking

Komm, lauf mit!

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.:



Wir haben zum Wiedereinstieg unseren Übungsleiterinnen eine Flasche Sekt mit einem Zollstock geschenkt, der Zollstock soll als Symbol für alle Aktivitäten stehen: „Kontaktlos mit Abstand ggf. mit Mund und Nasenschutz“. Alicia und Sandra erhielten für den Einstieg für unser Bahn- und Fitness Training diese kleine Aufmerksamkeit. Als letztes im Bunde war unsere **Lauf-Treff-Leiterin Stefanie** an der Reihe. Natürlich wünschen wir uns alle, dass wir unsere Angebote aufrechterhalten können! Es liegt auch ein bisschen an uns! Insgesamt hat der Wiedereinstieg gut geklappt, wir freuen uns auf viele Bahn- und Fitness Trainings und auf viele Gruppenläufe beim Laufftreff. *Michael Schütze*

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.

Der Verein trägt die Verantwortung für einen reibungslosen Ablauf. Deshalb nachstehend noch einmal unsere Handlungsempfehlung mit der Bitte dies im Interesse aller einzuhalten. Wir möchten nicht, dass durch Nachlässigkeit das Fitnessstraining eingestellt werden muss!

Unser Fitness-Training ist auf **20 Teilnehmende begrenzt!**

Voranmeldung bitte über Christa Orth, E-Mail: poco34246@t-online.de oder vor Ort für die nächste Übungsstunde. Falls ein Termin nicht wahrgenommen werden kann bitte abmelden, damit evtl. Nachrücker teilnehmen können.

Nach wie vor ist eine Bildung von Warteschlangen beim Betreten und Verlassen der Sportstätten zu vermeiden. **Schuhe werden im Vorraum gewechselt.**

Mund- und Nasenschutz ist vom Betreten der Sporthalle bis zur Trainingsmatte zu tragen. Ebenso ab Ende des Trainings von der Matte bis nach dem Verlassen der Sporthalle.

Bitte erscheint schon im Trainingsdress. Bekleidung und Sporttaschen können im Bereich der Übungsmatte abgelegt werden. Persönliche Sportgeräte wie Matten, Gewichte und die vom Verein zur Verfügung gestellten Tubes, sowie ein Handtuch und Getränk sind mitzubringen.