

EINLADUNG

zum 32. LG Halbmarathon mit $\frac{1}{4}$ 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):

$\frac{1}{4}$ Marathon ist die Startrunde plus 2 kleine Runden

Halbmarathon (21,1km):

$\frac{1}{2}$ 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.**

Teilnehmer Herkules Berglauf 26.09.2020

Name	AK	AKP	Zeit
Christoph Jung	M50	11.	43:53:00
Fred Sippel	M50	21.	46:15:00
Gunther Dieterich	M60	6.	46:56:00
Sandra Jäschke	W40	9.	54:57:00
Dieter Slama	M60	14.	56:26:00
Peter Orth	M70	3.	56:34:00
Sandra Schanze	W30	12.	59:04:00
Andreas Walendy	M30	39.	01:05:26
Mannschaftswertung			
4.Platz LG Vellmar 1			02:17:04
Christoph Jung			
Fred Sippel			
Gunther Dieterich			
12.Platz LG Vellmar 2			02:47:57
Sandra Jäschke			
Dieter Slama			
Peter Orth			

Teilnehmer Hessische Berglaufmeisterschaften 26.09.2020

Name	AK	AKP	Zeit
Birgit Kurzhals	W50	2.	48:38:00
Sandra Nölker	M20	14.	55:48:00
Julia Wehmann	M20	15.	01:01:32
5.Platz LG Vellmar 1			02:45:58
Birgit Kurzhals			
Sandra Nölker			
Julia Wehmann			

Termine

11.10.2020 08:00 Uhr LG Halbmarathon am Lindenrondell Calden

21.11.2020 Herkules Berglauf

11.10.2020 Unsere Herbstwanderung, möchten wir absagen.

Auf diesem Wege möchten wir Elke und Walter Klein danken und freuen uns auf 2021.

Herkules Bergläufe 2020 - Laufen

Gesamt	Datum	M	W	Nachname	Vorname	Gold	Silber	Bronze
						< 50	< 60	< 70
1	01.01.2020		x	Krone	Ute	X		
2	01.01.2020	x		Laudon	Markus	X		
3	01.01.2020	x		Opl	Manfred	X		
4	23.02.2020		x	Hajzeraj	Florije	X		
5	23.02.2020	x		Berninger	Thomas	X		
6	23.02.2020	x		Klingelhöfer	Gerhard	X		
7	23.02.2020		x	Jäschke	Sandra		X	
8	23.02.2020	x		Bunzenthal	Thorsten		X	
9	23.02.2020	x		Orth	Peter		X	
10	23.02.2020	x		Slama	Dieter		X	
11	Juni 2020		x	Croll	Jutta			X
12	Juni 2020	x		Deutsch	Thomas		X	
13	Juni 2020		x	Engel	Alicia		X	
14	Juni 2020		x	Engel	Alicia	X		
15	Juni 2020		x	Fahrenbach	Petra		X	
16	Juni 2020		x	Frank	Jutta			
17	Juni 2020	x		Frank	Matthias			
18	Juni 2020	x		Franz	Markus	X		
19	Juni 2020	x		Hastenpflug	Arno		X	
20	Juni 2020		x	Jordan	Andrea			X
21	Juni 2020		x	Keßler	Petra			X
22	Juni 2020	x		Klingelhöfer	Gerhard	X		
23	Juni 2020		x	Klotzsche	Jennifer		X	
24	Juni 2020		x	Kurzahls	Birgit	X		
25	Juni 2020	x		Laudon	Markus	X		
26	Juni 2020		x	Möller	Jenny		X	
27	Juni 2020		x	Nölker	Sandra		X	
28	Juni 2020		x	Nölker	Sandra		X	
29	Juni 2020	x		Orth	Peter		X	
30	Juni 2020	x		Osman	Helmut		X	
31	Juni 2020		x	Ostermann	Ingrid		X	
32	Juni 2020	x		Rode	Peter		X	
33	Juni 2020	x		Rübig	Christian		X	
34	Juni 2020		x	Schanze	Sandra		X	

35	Juni 2020	x		Schneider	Lothar		X	
36	Juni 2020		x	Schreiber	Beatrix			X
37	Juni 2020	x		Schulze	Alwin			X
38	Juni 2020		x	Wehmann	Julia		X	
39	Juni 2020		x	Wenzel	Michelle		X	
40	Juni 2020		x	Apel	Brigitte			X
41	Juni 2020	x		Apel	Franc			X

Herkules Bergläufe 2020 - Walken

Gesamt	Datum	M	W	Nachname	Vorname	Gold	Silber	Bronze
						< 70	< 80	< 90
1	Juni 2020	x		Ehring	Manfred	X		
2	Juni 2020	x		Franz	Markus	X		
3	Juni 2020	x		Ihlenfeld	Klaus-Peter	X		
4	Juni 2020		x	Kasper	Birgit		X	
5	Juni 2020		x	Knauff	Stefanie		X	
6	Juni 2020	x		Osman	Helmut		X	
7	Juni 2020	x		Rübig	Christian	X		
8	Juni 2020	x		Schulze	Alwin		X	
9	Juni 2020		x	Spohr	Inge		X	
10	Juni 2020		x	Trube	Heidi		X	
11	Juni 2020	x		Trube	Lothar	X		
12	Juni 2020		x	Vitt	Doris		X	
13	Juni 2020	x		Vitt	Stefan		X	
14	Juni 2020	x		Walendy	Andreas		X	
15	Juni 2020		x	Washausen	Ulrike		X	

nächster Berglauf am 21. November 2020

Liebe LG'ler wer sich nicht auf der Liste findet bitte unbedingt unter: sportwart-igv@gmx.de melden
Bitte NICHT per WhatsApp

Sportsplitter

Eine Woche später ist **Birgit Kurzhals** wieder für die LGV in Hamburg gestartet. Diesmal beim **Internationales Airport Race** über 15 km. Sie errang in der AK 50 **Platz 1** in 01:19:05 Std. Herzlichen Glückwunsch und weiterhin schöne Läufe!



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 Tee danach 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 Telef.: 0561/82 56 36 und im Internet unter www.lgvellmar.de

Laufen im Dunkeln, sehen und gesehen werden

Lieber Lauftreff,

nun ist es wieder so weit, es beginnt die Winterzeit, bei unserem Lauftreff am Mittwoch sollten wir einige Punkte beachten.

Tragt bitte helle reflektierende Kleidung. Stirnlampen bieten einen hohen Leucht-Komfort. Die hellen Lichter können aber auch Mitläufer und Mitläuferinnen blenden. Stimmt euch in der Gruppe ab. Der Einsatz von Stirnlampen sollte der Gegebenheit angepasst werden.

Achtet beim Kreisverkehr auf die Autos, Autos sind stärker als wir Menschen.

Wir beginnen am Mittwoch, dem 07.10.2020, mit unseren Winterlaufstrecken. Diese lassen sich im Dunkeln besser laufen. Die Wege sind meist gut befestigt und haben Straßenbeleuchtung.

Um zum Lauftreff auf dem Parkplatz zu kommen, soll die Zufahrt über die Hamburger Straße genutzt werden. Ein Poller wird für die Zeiten des Lauftreffs entfernt. Samstags kann am Ende des Lauftreffs zwischen Hamburger Straße und Hans-Neusel-Straße gewählt werden, abhängig davon, welche Gruppen noch unterwegs sind. Mittwochs muss die Abfahrt vom Parkplatz über die Hans-Neusel-Straße erfolgen, da auf den Winterlaufstrecken alle Gruppen aus Richtung Hamburger Straße kommen. Deswegen wird der Poller rechtzeitig wieder eingesetzt.

Die Zeitumstellung bei unseren Sonntagsläufen beginnt am Sonntag, dem 04.10.2020. Nun starten wir unsere Läufe um 09:00 Uhr.

Achtet bei auf der Hin- und Rückfahrt zum Lauftreff auf die Geschwindigkeitsbeschränkung. Auf der Hans-Neusel-Straße und der Hamburger Straße gilt Tempo 30.

Laufgemeinschaft Vellmar

LGV- Fitness-Training

Einige Regeln für unser Fitness- Training

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 Laufftreff 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.