

Laufgemeinschaft Vellmar e.V., Pressewart Peter Rode, Adam-Riese-Str. 10, 34246 Vellmar
Vellmarer Blättchen, 50. Woche 2020 rode.p@t-online.de

Sportabzeichen im Jahr 2020

17 Vereinsmitgliederinnen und -Mitglieder konnten im bewegten Jahr 2020 ihr Sportabzeichen ablegen. Die Urkunden sind nun eingetroffen. Parallel zum Bahntraining wurden Disziplinen des „Deutschen Sportabzeichen“ angeboten.

Disziplinen aus vier Gruppen, bestehend aus Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Koordination mussten abgelegt werden. Ebenso musste ein Schwimmnachweis erbracht werden.

Im Bereich Ausdauer kann man wählen zwischen dem 3000m Lauf, 400m/ 800m Schwimmen oder dem Laufabzeichen. Im Kraftbereich kann man zwischen dem Medizinballweitwurf oder dem Standweitsprung wählen.

In der Kategorie Schnelligkeit, kann man die 100m/50m auf der Bahn sprinten oder man wählt die 25m im Schwimmbecken.

In der Koordination stehen das Springseil und die Weitspringgrube zu Verfügung. Beim Schwimmnachweis, müssen 15min im Becken geschwommen werden. Eine Vorwärtsbewegung muss erkennbar sein, gemäß den Bestimmungen.

Das Sportabzeichen ist sehr vielfältig, die Leistungen sind dem Alter angepasst.

Wir sehen uns 2021 auf dem Sportplatz, ganz sicher!

Bleibt gesund, herzlichen Glückwunsch!



Herzlichen Glückwunsch den Teilnehmern 2020

Termine

Der Veranstalter des Silvester-Laufs in Kaufungen hat einen virtuellen Spenden-Lauf vom 25.12. bis 31.12.2020 im Internet unter www.silvesterlauf.eu ausgeschrieben.

Die LGV **Weihnachtsfeier am 13. Dezember 2020 fällt aus!** Der Neujahrsempfang mit Sportlerehrung am 31. Januar 2021 kann nicht stattfinden, da die Bürgerhäuser der Stadt Vellmar bis voraussichtlich bis Ende Januar 2021 gesperrt sind. Auch die Mitgliederversammlung Ende Februar/ Anfang März 2021 ist weiterhin ein Gesprächsthema des Vorstandes.

Trotzdem: Haltet euch fit, bleibt gesund und haltet durch!

Virtueller Nikolaus-Run

Am 06.12.2020 haben wir am virtuellen Nikolaus-Run an der Orangerie in Kassel teilgenommen. Unter Corona-Abstand gingen wir jeweils zu zweit, brav mit Abstand, auf die Strecke und trafen uns nach 10 km im Ziel, für ein Sieger-Abstand-Foto wieder. Ein schöner Lauf, bei dem wir ein bisschen Weihnachtsstimmung verbreiten konnten.



Zum Nikolaus haben Alicia Engel, Sandra Nölker, Heike Engel und Julia Wehmann einen schönen 10 km Run absolviert

Herkules Berglauf im Dezember 2020

Nachdem der LGV Vorstand einige Anfragen und Bitten erreicht haben, der Verein möge im Dezember einen virtuellen Herkules Berglauf anbieten.

Es wird allerdings darauf hingewiesen, dass nur zu zweit oder mit Angehörigen des gleichen Haushalts gelaufen werden darf! Das liegt dem Vorstand der LGV am Herzen und das ist auch die Vorgabe des Landessportbundes!

Sendet bitte die erzielten Ergebnisse per E-Mail an Dieter

Slama unter dieterslama@online.de Ein Bild am Herkules wäre für den späteren Pressebericht nett. Zeitnah wird die Wertung und die Veröffentlichung in den Vereinsmedien erfolgen. Die Wertungen:

Laufen: unter 50 min. (6:15) GOLD
unter 60 min. (7:30) SILBER
unter 70 min. (8:45) BRONZE

Walken: <70 min. (8:45) GOLD
< 80 min. (10:00) SILBER
< 90 min. (11:15) BRONZE

Der Weg zum Herkules ist unter:

<https://www.alltrails.com/de/explore/map/karte-936824c--4> abzurufen. Der Start und die Zeit gelten wie immer ab ersten Kreisel in Vellmar. Bleibt laufend gesund!



Petra und Peter waren schon im ersten Schnee-Dezember 2020 am Herkules

Laufende Weihnachts- und Silvestergrüße

Die besinnliche Zeit hat begonnen. Diese Zeit ist in diesem Jahr anders als viele Jahre davor. Viele Angebote konnten nicht durchgeführt werden. Nun sind wir schon wieder in der Planung für das neue Jahr. Unser Vereinskalendar 2021 wird Anfang des Jahres veröffentlicht. Wir wünschen uns, dass im kommenden Jahr nicht wieder so viele Veranstaltungen ausfallen müssen.

Wir hoffen, dass ihr wie eure Familien, Freunde, Bekannten und Verwandten diese doch sehr schwierige Zeit bis zum jetzigen Zeitpunkt gut überstanden habt. Ein Licht am Ende des Tunnels ist zu sehen und wir hoffen, dass es bald wieder heller wird.

Wir wünschen euch von ganzem Herzenein besinnliches und gesegnetes Weihnachtsfest und ein gesundes, „bewegtes“ und erfolgreiches Jahr 2021.

Für den Vorstand der Laufgemeinschaft Vellmar
Der 1.Vorsitzender Michael Schütze

Der Lauf-Treff Firnskuppe...

Der Lauftreff wurde bis auf weiteres eingestellt!

Auskünfte erhalten Sie bei der Lauf-Treff-Leiterin Stefanie Knauff
Mobiltel.: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 fällt das Fitness-Training aus!

Informationen und Auskunft erhalten Sie bei Christa Orth tel. unter 0561/ 887755
oder per E-Mail:poco34246@t-online.de