

Laufgemeinschaft Vellmar e.V., Pressewart Peter Rode, Adam-Riese-Str. 10, 34246 Vellmar
Vellmarer Blättchen, 52. Woche 2020 rode.p@t-online.de

Herkules Berglauf noch im Dezember 2020

Wir weisen nochmals darauf hin, dass allein, nur zu zweit oder mit Angehörigen des gleichen Haushalts gelaufen werden darf! Das ist die Vorgabe des Landessportbundes und liegt uns als Vorstand der LGV am Herzen!

Vergesst nicht, die erzielten Ergebnisse per E-Mail an Dieter Slama unter dieterslama@online.de zu senden. Bilder am Herkules und Ergebnisse werden im kommenden Vellmarer Blättchen und auf der Homepage der LGV veröffentlicht. Gewertet wird:

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

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

Der Weg zum Herkules ist abzurufen unter:
<https://www.alltrails.com/de/explore/map/karte-936824c--4> Der Start und die Zeit gelten wie immer ab Kreisel in Vellmar. Das Ziel ist der Ticketautomat am Herkules.



Der Herkules erwartet Euch vielleicht noch im Schnee

DLV – Laufabzeichen 2020

Nachdem im 3. Quartal u.a. der virtuelle Ahnepark-Lauf genutzt wurde, um die Laufabzeichen zu absolvieren, musste unser Angebot für das **4.Quartal** geändert werden. So trafen sich den Bestimmungen angepasst Familienmitglieder, Ehepaare und Laufpaare zum Endspurt. Sogar Neulinge nutzen die Gelegenheit, ihre Ausdauer erstmals unter Beweis zu stellen.

Ein Dank gilt Elfie Steffek und Heike Müller, die als Betreuer der Walkinggruppen dafür sorgten, dass die Bedingungen für das Abzeichen erfüllt wurden. Bei den Laufabzeichen war Alicia Engel unermüdlich unterwegs, damit alles seine Richtigkeit hatte. Schön, dass es "Engel" gibt, die uns auch laufend begleiten. Die Bestätigungen bzw. Neuausgaben der LAZ-Karten verschieben wir auf einen späteren Zeitpunkt. Wir hoffen, dass wir uns alle irgendwann im neuen Jahr wieder unbeschwert treffen können, um unser Hobby gemeinsam auszuführen. In diesem Sinne "passt auf euch auf und bleibt gesund!"



Allen Absolventen herzlichen Glückwunsch!

15 Minuten laufen

Thorsten Bunzenthal, Heike Engel, Ingrid Evers, Sebastian Rink, Michelle Wenzel, Petra Zeising

30 Minuten laufen

Thorsten Bunzenthal, Heike Engel, Ingrid Evers, Sebastian Rink, Michelle Wenzel, Petra Zeising

60 Minuten laufen

Thorsten Bunzenthal, Heike Engel, Ingrid Evers, Dietmar Held, Reiner Siebert,

90 Minuten laufen

Brigitte Apel, Franc Apel, Thorsten Bunzenthal, Ingrid Evers, Petra Fahrenbach, Doris Vitt, Doris Zindel

120 Minuten laufen

Brigitte Apel, Franc Apel, Ingrid Evers, Petra Fahrenbach, Angelique Musick

Marathon laufen,

Nicole Fietkau, Birgit Kurzhals

30 Minuten walken

Monika Basak, Brigitte Diegmüller, Hermann-Josef Diegmüller, Heidi Dilcher, Susanne Hackforth, Mohaddeseh Haddadian, Dietmar Held, Alina Kappes, Daniela Kauer, Brigitte Laaber, Karl Michel, Ute Michel, Angelique Musick, Elke Richardt, Michael Richardt, Elfie Steffek,

60 Minuten walken

Monika Basak, Heidi Dilcher, Mohaddeseh Haddadian, Dietmar Held, Brigitte Laaber, Kristina Manek, Elke Mauermann, Ute Michel, Helmut Osman, Michael Richardt

120 Minuten walken

Mohaddeseh Haddadian, Margit Kloppmann, Brigitte Laaber, Ernst-Werner Magdanz, Ingrid Magdanz, Angelique Musick, Bernd Neumann, Peter Orth, Elfie Steffek

30 Minuten Nordic-Walken

Elke Mauermann.

Weihnachts- und Silvestergrüße

Wir hoffen, dass alle LGV Vereinsmitgliedern mit euren Familien, Freunde, Bekannten und Verwandten diese doch sehr schwierige Zeit gut überstehen werdet. Wir wünschen euch von ganzem Herzenein besinnliches und gesegnetes Weihnachtsfest und ein gesundes und erfolgreiches Jahr 2021.

Haltet euch fit und bleibt gesund!

Der Vorstand der Laufgemeinschaft Vellmar e.V.

Termine

Der Neujahrsempfang mit Sportlerehrung am 31. Januar 2021 und die Mitgliederversammlung Ende Februar/ Anfang März 2021 finden nicht statt!

Der Lauf-Treff Firnskuppe...

Der Lauftreff wurde bis auf weiteres eingestellt!

Auskünfte erhalten Sie bei der Lauf-Treff-Leiterin Stefanie Knauff
Mobil-Tel.: 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