

Laufgemeinschaft Vellmar e.V., Pressewart Peter Rode, Adam-Riese-Str. 10, 34246 Vellmar
Vellmarer Blättchen, 10. Woche 2021 rode.p@t-online.de

Herkules Berglauf im März 2021

Die LGV lädt im März zum Herkules Berglauf recht herzlich ein!

Wir sind noch da. Die Wertung sollte nicht abschrecken – Die Vereinsmitglieder sollen motiviert werden, jedes Vereinsmitglied ist eingeladen.

Der Berg ruft!

Der Vorstand der LGV möchte allerdings darauf hinweisen, dass nur zu zweit oder mit Angehörigen des eigenen Haushalts gelaufen werden darf! Das liegt uns am Herzen und das ist die Vorgabe der Landessportbundes Hessen.

Sendet bitte eure erzielten Ergebnisse an **Dieter Slama per E-Mail: dieterslama@outlook.com**.

Ein Bild am Herkules wäre für einen Pressebericht prima. Zeitnah werden die Wertungen mit einem Artikel auf unseren Medien veröffentlicht.

Wertungen für Walking und Laufen:

Laufen/Walken

unter 50 min (Pace 6:15) in Gold

unter 60 min (Pace 7:30) in Silber

unter 70 min (Pace 8:45) in Bronze

unter 70 min (Pace 8:45) in Gold

unter 80 min (Pace 10:00) in Silber

unter 90 min (Pace 11:15) in Bronze

Link und QR Code für den Herkules Berglauf:

<https://www.alltrails.com/de/explore/map/karte-936824c--4>



Komm, lauf mit!

Laufgemeinschaft Vellmar e.V.

Sonntagslauf

Am 07.03.2021 vormittags hatten sich Beate Stein und Claudia Kisling zu einem längeren Lauf an der Fulda getroffen. Zum Schluss haben sie 14,3km „gerockt“! Nicole Fietkau, die dort auch schon unterwegs war, hatten beide zufällig getroffen. Gemeinsam liefen sie dann zum Ziel zurück. Nicole absolvierte am Ende dann allerdings 22 km. Es war ein kühler, aber sonniger Lauf, der unbedingt wiederholt werden muss!
Beate Stein



Claudia, Beate und Nicole hatten einen gemeinsamen Lauf an der Fulda

Lauf- und Walking-Abzeichen 2021

Minustemperaturen und Schnee waren kein Hindernis, um das neue Jahr so aktiv zu beginnen, wie das alte Jahr beendet wurde. Egal ob Faschingslauf Lauf-Challenge oder das Frühlingserwachen, jede Gelegenheit wurde genutzt auch ohne Terminankündigung zahlreiche Lauf- und Walkingabzeichen zu absolvieren. Wie immer unter Beachtung der Corona Regeln und mit Unterstützung von Laufpartnerinnen und Laufpartnern.

Da wir vermutlich vorerst keine Gruppentermine anbieten können möchten wir euch die Möglichkeit geben, weiterhin eure Lauf- und Walkingabzeichen paarweise oder den Vorgaben angepasst zu absolvieren. Eure Meldung mit Nachweis und ggf. Bild bitte an poco34246@t-online.de. Gut Lauf!

Christa Orth



Laufftreff im Winterschlaf

Wintermarathon

Faschingslauf

Frühlingserwachen



Termine

Es finden derzeit keine Veranstaltungen statt!

Der Lauf-Treff Firnskuppe...

Der Laufftreff 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