

Laufgemeinschaft Vellmar e.V., Pressewart Peter Rode, Adam-Riese-Str. 10, 34246 Vellmar  
Vellmarer Blättchen, 16. Woche 2021 [rode.p@t-online.de](mailto:rode.p@t-online.de)

## Herkules Berglauf März 2021

Der Berg rief und viele unserer Vereinsmitglieder sind zum Herkules gewalkt oder gelaufen. Einige haben die Strecke zu zweit unter Einhaltung der Corona Vorgaben gemeinsam bewältigt.

**Laufen in Gold:** Alexander Mix, Christoph Jung, Volkmar Kohkemper, Markus Laudon, Nicole Fietkau, Gerhard Klingelhöfer, Florije Hajzeraj Thomas Reidick und Birgit Kurzhals.

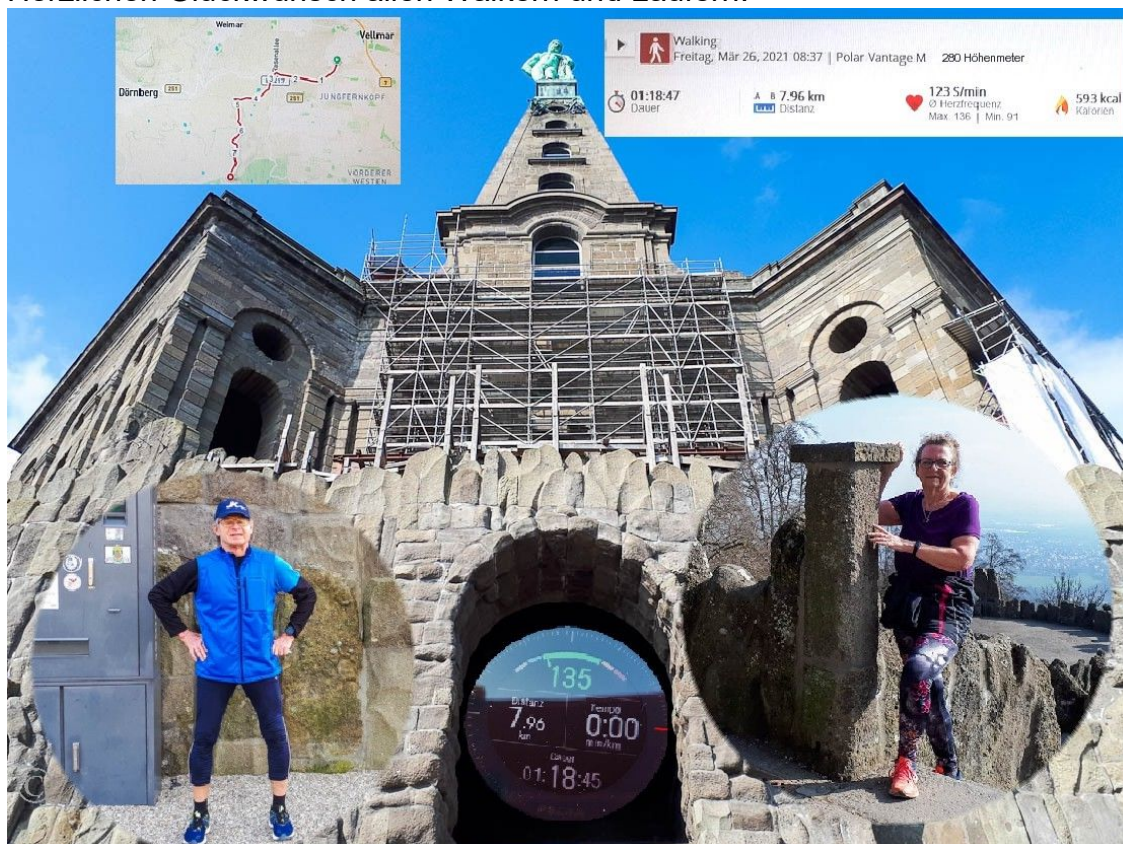
**Laufen in Silber:** Corinna Graf, Sandra Jäschke.

**Laufen in Bronze:** Tatjana Otto

**Walking in Silber:** Christa Orth, Ingrid Evers, Margit Kloppmann, Inge Spohr, Heidi Trube, Lothar Trube, Peter Orth, Elfie Steffek, Alwin Schulze und Guiseppe Carrano.

**Walking in Bronze:** Ulrike Washausen, Petra Kessler, Tamara Neumann und Mohaddeseh Haddadian.

Herzlichen Glückwunsch allen Walkern und Läufern!



Lothar und Heidi Trube

**Bilder vom Herkules Berglauf - Laufen und Walken**



Corinna und Sandra Jose und Inge



Elfie und Alwin



Nicole



Tatjana



Moha und Ulrike



Christoph

## **Lauf- und Walking-Abzeichen „Wir lassen uns nicht ausbremsen“**

Nach diesem Motto begannen bereits am 3. Januar 2021 die ersten Absolventinnen und Absolventen ihre Lauf-/ Walkingabzeichen zu wiederholen. So erreichten 32 Personen Wiederholungen von 15 Minuten bis Marathon mit 82 Abzeichen. Allen Begleiterinnen und Begleitern vielen Dank für ihren Einsatz, sowie die Einhaltung der Corona Regeln. Nur so können wir unseren schönen Sport ausüben und tun etwas für unsere Gesundheit und Fitness.

### **Laufabzeichen 1. Quartal 2021**

**15 Minuten laufen**

Alicia Engel, Heike Engel, Margit Kloppmann, Sandra Nölker, Christa Orth, Peter Rode, Julia Wehmann.

**30 Minuten laufen**

Brigitte Apel, Franc Apel, Alicia Engel, Heike Engel, Ingrid Evers, Margit Kloppmann, Sandra Nölker, Christa Orth, Peter Rode, Julia Wehmann.

**60 Minuten laufen**

Brigitte Apel, Franc Apel, Burkhard Engel, Heike Engel, Peter Rode.

**90 Minuten laufen**

Brigitte Apel, Franc Apel, Peter Rode.

**120 Minuten laufen**

Brigitte Apel, Franc Apel, Alicia Engel, Heike Engel, Peter Rode.

**Marathon**

Heike Kabella, Sylke Kuhn, Birgit Kurzhals, Bernd Neumann, Manfred Opl.

**30 Minuten walken**

Ingrid Evers, Alina Kappes, Margit Kloppmann, Ernst-Werner Magdanz, Ingrid Magdanz, Karl Michel, Ute-Maria Michel, Christa Orth, Peter Orth, Elke Richardt, Michael Richardt, Heidi Trube, Lothar Trube, Ulrike Washausen.

**60 Minuten walken**

Ingrid Evers, Margit Kloppmann, Ilse Knittel, Brigitte Laaber, Ernst-Werner Magdanz, Ingrid Magdanz, Karl Michel, Ute-Maria Michel, Christa Orth, Peter Orth, Erika Reiser, Elfie Steffek, Rita Theimer, Heidi Trube, Lothar Trube, Ulrike Washausen.

**120 Minuten walken**

Ingrid Evers, Margit Kloppmann, Brigitte Laaber, Karl Michel, Ute-Maria Michel, Christa Orth, Elfie Steffek, Heidi Trube, Lothar Trube, Ulrike Washausen.

**30 Minuten Nordic-Walken**

Heidi Trube, Lothar Trube.

**60 Minuten Nordic-Walken**

Ernst-Werner Magdanz, Heidi Trube, Lothar Trube

**120 Minuten Nordic-Walken**

Heidi Trube, Lothar Trube.

Im Endspurt 2020 absolvierte Torsten Jacobs noch die 15 und 30 Minuten Laufen.

## **LAZ und WAZ – Abzeichen absolvieren**

Da die LGV vorerst noch immer 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. mit Bild bitte per E-Mail an Christa Orth: [poco34246@t-online.de](mailto:poco34246@t-online.de).

## **Der Vorstand informiert...**

die Schmerzen auf der Zielgeraden sind am heftigsten und danach kommt die Freude am Geschafften. Ein schöner Gedanke. Jeder ist in der Pandemie anders betroffen. Für jeden sind die Ausmaße anders. Wichtig ist trotz allem die Gesundheit. Also bleibt schön gesund, denn das ist das Wichtigste!

Nun haben wir schon Mitte April. Leider steht noch immer im Verein vieles still. Unser Oster Laufftreff, unsere Frühjahrswanderung, unser Bahntraining, unser Fitness Training und unserer Laufftreff finden nicht statt.

Heute möchten wir auch die Vereinsfahrt nach Dresden absagen. Einige haben schon ihr Interesse geäußert. Viele Fragen können zurzeit aber nicht beantwortet werden. Wieviele Personen dürfen im Bus mitfahren? Findet die Laufveranstaltung in Dresden statt? Wer ist bereit, unter den gegebenen Umständen mitzufahren? Eine Vereinsfahrt mit einem ggf. halbvollen Bus macht keinen Sinn. Deswegen ist eine Absage zum jetzigen Zeitpunkt sinnvoll. So haben alle Sicherheit für andere Planungen.

Das sind leider keine positiven Mitteilungen. Wir hoffen, dass ihr uns weiterhin unterstützt in einer schwierigen Zeit.

Unser van Aaken Lauf wird im Mai wieder virtuell stattfinden. Mit der Unterstützung der Grimmhütte, der ehemaligen Gaststätte am Erlenloch, wird das mit Sicherheit ein schönes Angebot für uns. Walkt oder läuft eine Runde oder zwei Runden im Habichtswald. Die Ausschreibung folgt.

Sportliche Grüße und bleibt gesund.

*Michael Schütze*

## **AZ / WAZ Jubiläen 2021**

Aus den bekannten Gründen hatte im Januar unser Neujahrsempfang mit Sportler-Ehrung nicht stattgefunden. Zeitnah möchten wir jedoch die Personen nennen, die für ihre Ausdauerleistungen mit Ehrenurkunden für **5 bis 30 Jahre** Wiederholungen ihrer Lauf-/Walkingabzeichen geehrt werden sollten. Dies wird bei einer der Veranstaltungen persönlich geschehen, wenn wir uns wiedersehen!

Wir gratulieren folgenden Vereinsmitglieder zu:  
(Zahlen in Klammern = Wiederholungen/Jahre)

### **15 Minuten laufen**

Thorsten Bunzenthal (5), Ria Held (5), Gerhard Klingelhöfer (5), Doris Schütze (5)  
Reiner Siebert (5), Dieter Slama (5) Nicole Fietkau (10), Christine Rink (10),  
Brigitte Deisel (15), Alina Pogorzalek (15), Hannelore Herwig (20)

### **30 Minuten laufen**

Thorsten Bunzenthal (5), Gerhard Klingelhöfer (5), Doris Schütze (5), Reiner  
Siebert (5), Dieter Slama (5), Nicole Fietkau (10), Brigitte Deisel (15), Alina  
Pogorzalek (15), Margit Kloppmann (20), Karl Michel (**30**)

### **60 Minuten laufen**

Dietmar Held (5), Anette Peter(5), Jürgen Peter (5), Nicole Fietkau (10), Alina  
Pogorzalek (15), Karl Michel (**30**)

### **90 Minuten laufen**

Thorsten Bunzenthal (5), Doris Zindel (10)

### **120 Minuten laufen**

Heike Engel (5), Karl Michel (15), Ute Michel (20)

### **Marathon**

Nicole Fietkau (10), Manfred Opl (10)

### **30 Minuten walken**

Heidi Dilcher (5), Heike Müller (5), Christa Orth (5), Ulrike Washausen (10),

### **60 Minuten walken**

Giuseppe Carrano (5), Albert Gmeiner (5), Ulrike Kleer (5), Inge Spohr (5),  
Ingrid Magdanz (10), Ulrike Washausen (10), Helga Klein (15)

### **120 Minuten walken**

Margret Haß (15), Heidi Trube (15)

### **30 Minuten Nordic-Walking**

Ernst-Werner Magdanz (10), Lothar Trube (10), Heidi Trube (15)

### **60 Minuten Nordic-Walking**

Ernst-Werner Magdanz (10), Lothar Trube (10), Heidi Trube (15)

### **120 Minuten Nordic-Walking**

Lothar Trube (10), Heidi Trube (15)

## **Termine**

Es finden derzeit keine Veranstaltungen statt!

## Qualifizierung zur Prüferin/Prüfer für das Sportabzeichen

Wenn es wieder so weit ist, dass Vereinsmitglieder und alle anderen Interessierten das **Deutsche Sportabzeichen** bei der LG Vellmar erwerben wollen, hat unser erfahrener Prüfer Michael Schütze nun Verstärkung erhalten. Bei unfreundlich-kaltem Wetter, aber auch bei guter Stimmung, fand ein Lehrgang zur Qualifizierung als Prüfer\*in Immenhausen statt. Unsere Mitglieder **Stefanie Knauff** und **Corinna Graf** haben daran erfolgreich teilgenommen. Mit vielen Anregungen zu Prüfungsmöglichkeiten im Rahmen unseres Bahntrainings und mit dem Wissen über die genauen Vorgaben des DOSB zurückgekehrt, ist das Prüfer\*innen-Team nun also zu dritt und damit bestens vorbereitet für die nächste Saison. Herzlichen Glückwunsch zur Qualifikation als Prüferinnen!



Corinna und Stefanie, die neuen Prüferinnen für das DSA