

Laufgemeinschaft Vellmar e.V., Pressewart Peter Rode, Adam-Riese-Str. 10, 34246 Vellmar
Vellmarer Blättchen, 26. Woche 2021 rode.p@t-online.de

Start mit dem Bahn- Training 2021

Vom Landessportbund sind folgende Regeln vorgegeben: Es dürfen zusammen 10 Personen trainieren, plus Geimpfte und Genesene. Grundsätzlich gilt Abstand halten und oder ggf. den Mund und Nasenschutz tragen. Wir müssen Anwesenheitslisten führen für die Nachverfolgung, ggf. muss ein Impfnachweis überprüft werden. Auf Begrüßungs- und Verabschiedungsrituale muss verzichtet werden. Die Teilnehmezahl am Bahn-Training ist begrenzt. Voranmeldung bitte über Gerhard Klingelhöfer per E-Mail: g_klingelhoefer@yahoo.de Treffpunkt jeweils um 18:00 auf dem Sportplatz an der Ahnatal-Schule Vellmar, mit Mund- und Nasenschutz, ggf. wird eine Gruppeneinteilung vorgenommen. Beim Verlassen des Sportplatzes ist der Mund- und Nasenschutz zu tragen.

Nachdem Michael am letzten Dienstag mit dem Lauf ABC, kleine Sprintübungen und einem 3000m Lauf begonnen hatte sind, noch folgende Termine vorgesehen:

Dienstag, den 06.07.2021 - Verantwortlich: Alicia Engel Ausdauer- und Koordinationstraining

Dienstag, den 13.07.2021 - Verantwortlich: Bernd Neumann Lauf- und Intervall-Training

Dienstag, den 20.07.2021 - Verantwortlich: Margita Fischer Rumpfstabilität

An weiteren Terminen wir noch gearbeitet.

Herkules Berglauf oder Walken

Der Berg hatte am 27.Juni 2021 wieder gerufen!

Nach dem ersten gemeinsamen Herkules-Berglauf 2021, nach einer gefühlten Ewigkeit, sieht man nur glückliche und zufriedene Gesichter der Teilnehmer.

Bei wunderschönem Wetter waren folgende Läuferinnen und Läufer mit dabei:

Gold (unter 50 min.) errangen Volkmar Kohkemper, Christoph Jung, Alicia Engel, Florije Hajzeraj und Gerhard Klingelhöfer.

Silber (unter 60 min.) liefen Sandra Jäschke und Sandra Nölker.

Auch die Walker waren stark unterwegs gewesen:

Gold(unter 70 min.) Markus Franz und Michael Richardt
Silber(unter 80 min.) Margit Kloppmann, Ingrid Evers, Birgit Arndt-Rinke, Christa Orth und Dieter Slama. Herzlichen Glückwunsch den Teilnehmern!



Die Walker am Herkules



Die Bergläuferinnen und Läufer am Ziel

Da am letzten Sonntag zum traditionellen Herkuleslauf gerufen wurde, kann sich jedes Vereinsmitglied der LGV, weiterhin versuchen!

Die diesmal nicht dabei waren, den Berglauf bzw. zum Herkules zu walken, können den Herkules bis Ende des Jahres 2021 bezwingen! Parkt bitte auf unserem Lauftreff-Parkplatz und geht bzw. lauft, mit dem nötigen Abstand, zum Kreisel an der Hans-Neusel-Straße/Harleshäuser Straße. Ab da beginnt **der Start** mit Zeitnahme. **Ziel** ist der Kassenautomat, hinter dem Herkules-Monument. Hierbei sind auf der Strecke von 8 km 280 Höhenmeter zu überwinden. Den Rückweg kann jeder selbst gestalten. Man läuft die gleiche Strecke wieder zurück oder es bietet sich an, in Richtung Elfbuchen, Richtung Silbersee zu laufen. Als lange Strecke kommen so knapp über 17 km zusammen. Achtung Walker Hin- und Rückweg sind mindestens 16km. Einen eventuellen Rücktransport bitte selbst organisieren.

Jeder kann sein Tempo selbst bestimmen, jedoch bei Unterbietung folgender Zeiten gibt es als Ehrung eine Urkunde:

Laufen Walken

in **Gold** unter 50 min (6:15) unter 70 min (8:45)

in **Silber** >60 min (7:30) >80 min (10:00)

in **Bronze** > 70 min (8:45) >90 min (11:15)

Du hast die Strecke gemeistert, Super! Dann schicke deinen Vor- und Zunamen mit deiner Laufzeit und evtl. einem Foto per E-Mail an den Sportwart: dieterslama@outlook.com Die Ehrungen erfolgen dann im Neuen Jahr!

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.

LGV- Fitness-Training

Endlich war es wieder so weit. Am 24. Juni 2021 starteten wir nach **8 Monaten Pause** mit einer kleinen Gruppe unser Fitness-Training. Aufgrund der Vorgaben dürfen sich 10 Personen zusätzlich vollständig Geimpfter und Geimpfte/Genesene treffen, um gemeinsam Sport zu treiben. Es ist gar nicht so einfach alles zu beachten, da nicht nur der Impfstatus sondern auch die Reihenfolge der Anmeldungen berücksichtigt werden musste. So waren die angebotenen vier Termine vor den Ferien schnell ausgebucht!

Vielleicht können wir uns nach den Sommerferien unbeschwert in größerem Kreis treffen. Nach einem freudigen Wiedersehen auf Abstand und einigen Begrüßungsworten starteten dann die Teilnehmerinnen und Teilnehmer bei vertrauten Rhythmen mit dem Übungsprogramm. Nach dem Aufwärmen ging es an die Problemzonen, die je nach Engagement mehr oder weniger im „Homeoffice“ trainiert wurden. Es war schön wieder mit Gleichgesinnten Sport zu machen. Hoffen wir, dass es so bleibt. Deshalb sollten wir ALLE mit Respekt, Verantwortungsbewusstsein und Vorsicht weiterhin miteinander umgehen. Informationen und Auskunft bei Christa Orth tel. unter 0561/ 887755 oder per E-Mail: poco34246@t-online.de



Mit dem Fitness- Training wurde wieder gestartet!

Der Lauf-Treff Firnskuppe...

Leider kann der Lauftreff am Mittwoch und Samstag zu den bekannten Zeiten noch nicht angeboten werden!

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