

Laufgemeinschaft Vellmar e.V., Pressewart Peter Rode, Adam-Riese-Str. 10, 34246 Vellmar
Vellmarer Blättchen, 28. Woche 2021 rode.p@t-online.de

Eröffnung des Bahntrainings 2021

Nach fast einem Jahr konnten wir endlich wieder mit dem gemeinsamen Bahntraining beginnen. Dazu trafen sich neun Vereinsmitglieder am 29. Juni auf dem Sportplatz an der Ahnatal-Schule.

Unter Anleitung von Michael Schütze gab es ein buntes Programm aus Warmlaufen und Lauf-ABC und einem abschließenden 3000m-Lauf. Es hat riesigen Spaß gemacht, hat aber auch den einen oder anderen Schweißtropfen gekostet.

Bis Ende September ist das Bahntraining mit einem wechselnden Angebot jeden Dienstag um 18:00 Uhr geplant und steht jedem Vereinsmitglied offen.



Start zum Bahntraining 2021

Kommenden Termin zum Bahntraining am **Dienstag, den 20.07.2021** Margita Fischer Schwerpunkt-Rumpfstabilität

Marathonsammler on Tour 03.07.2021

Von der LGV nahmen zwei Marathonsammler beim Abendlauf in Ippinghausen auf den zweiundvierzigkilometer+195 Metern teil:

Manfred Opl, M60, in 4:34:44 Std. und Heike Kabella W 55, in 5:00:40 Std. Andreas Walendy, M 35, lief seinen 125. Marathon beim Ahnatal-Marathon in 06:41:24 Std. Herzlichen Glückwunsch den Marathonis!

Herkules Berglauf und Walken

Die noch 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. läuft, 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 16 km. 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 – Abzeichenabsolvieren

Obwohl im 2. Quartal der Lauftreff noch auf der Notbremse stand, sieht man anhand des Zuspruchs beim Dr. Ernst van Aaken-Memorial, dem Herkules Berglauf und den absolvierten Lauf- und Walkingabzeichen, dass unsere Motivation ungebrochen ist. So nutzten Viele einen Paarlauf, um ihre Ausdauer unter Beweis zu stellen. So mancher Begleiter war fast täglich mit wechselnden Partnerinnen laufenderweise unterwegs. Vielen Dank für die Unterstützung.

Im Zeitraum April, Mai und Juni erlangten folgende Teilnehmerinnen und Teilnehmer Lauf- und Walkingabzeichen:

15 Minuten laufen

Brigitte Apel, Franc Apel, Birgit Arndt-Rinke, Ruth Bode-Fischer, Ingrid Evers, Petra Fahrenbach, Margit Kloppmann, Christa Orth, Peter Rode, Heidi Trube, Petra Zeising

30 Minuten laufen

Ruth Bode-Fischer, Ingrid Evers, Petra Fahrenbach, Margit Kloppmann, Christa Orth, Elke Richardt, Peter Rode, Heidi Trube, Petra Zeising

60 Minuten laufen

Brigitte Apel, Franc Apel, Ruth Bode-Fischer, Ingrid Evers, Petra Fahrenbach, Christa Orth, Peter Rode,
Petra Zeising,

90 Minuten laufen

Brigitte Apel, Ingrid Evers, Petra Fahrenbach, Peter Rode

120 Minuten laufen

Ingrid Evers, Petra Fahrenbach, Christa Orth

30 Minuten walken

Birgit Arndt-Rinke, Alina Kappes, Ernst-Werner Magdanz, Ingrid Magdanz, Elke Richardt, Michael Richardt,
Heidi Trube, Lothar Trube, Ulrike Washausen

60 Minuten walken

Alina Kappes, Ernst-Werner Magdanz, Ingrid Magdanz, Peter Orth, Elke Richardt, Michael Richardt, Rita Theimer, Heidi Trube, Lothar Trube, Ulrike Washausen

120 Minuten walken

Torsten Jacobs, Heidi Trube, Lothar Trube, Ulrike Washausen

30 Minuten Nordic-Walken

Ingrid Evers, Heidi Trube, Lothar Trube

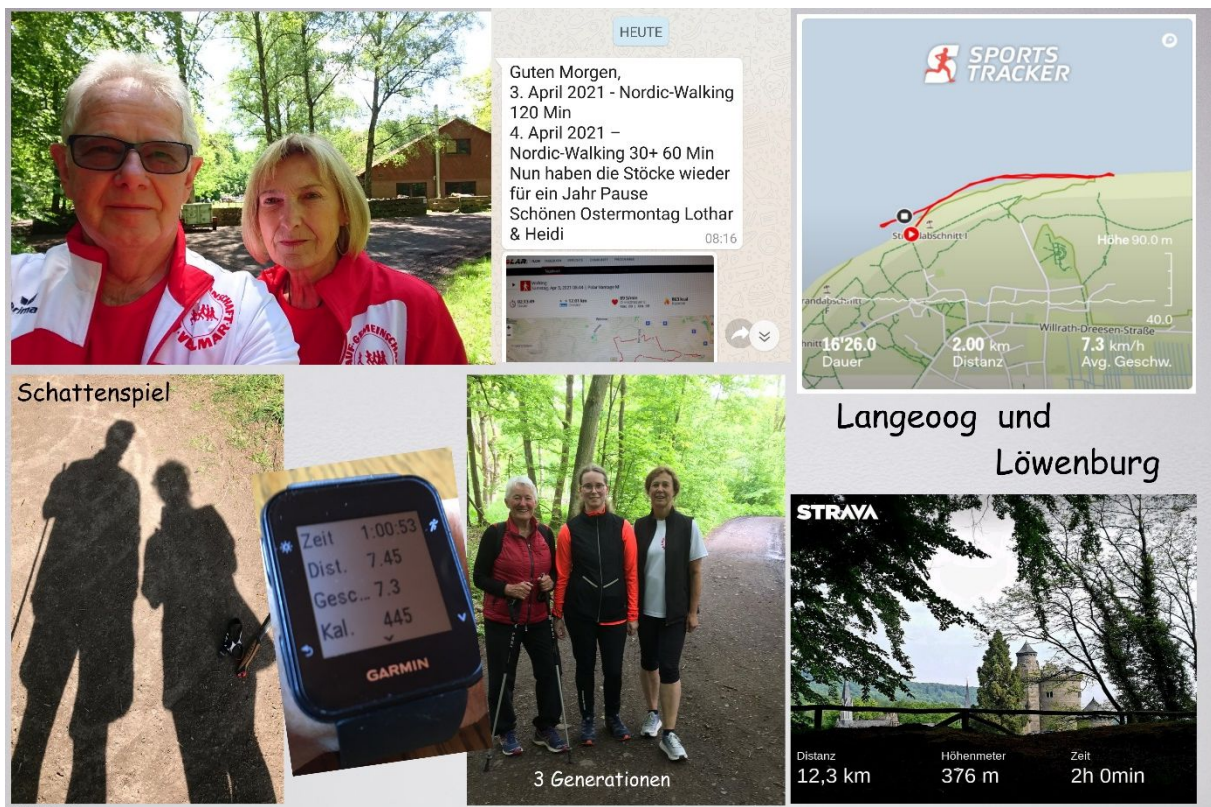
60 Minuten Nordic-Walken

Heidi Dilcher, Ingrid Evers, Ernst-Werner Magdanz, Elke Mauermann, Elke Richardt, Michael Richardt, Heidi Trube, Lothar Trube

120 Minuten Nordic-Walken

Ingrid Evers, Heidi Trube, Lothar Trube.

Herzlichen Glückwunsch!



Es besteht weiterhin die Möglichkeit die Ausweis-Kärtchen zum Lauftreff zwecks Bestätigung mitzubringen. Ansprechpartner hierfür sind Christa Orth, Ingrid Evers und Michael Schütze. Wer lieber noch etwas Abstand hält kann wie bisher seine Auswertung an poco34246@t-online.de senden.

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. Viel Erfolg!

LGV- Fitness-Training

Die angebotenen Termine sind bereits bis zu den Sommerferien 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

Der Lauf-Treff Firnskuppe... Wiedereinstieg in den Lauftreff

Am Samstag, den 03.Juli 2021 wurde der Lauftreff wieder geöffnet! Weiterhin musste bzw. müssen einige Regeln beachtet werden. Die AHA-Regeln gelten weiterhin. Es gilt, Rücksicht zu nehmen. Das ist für alle Sportlerinnen und Sportler aber kein Problem. Noch sind nicht alle geimpft.

Auf dem Parkplatz ist vor und nach dem Lauftreff ein Mund- und Nasenschutz zu tragen, wenn der Abstand nicht eingehalten werden kann. Es wird an Teilnehmer appelliert. Einen Tee und einen gemütlichen Austausch nach dem Laufen kann es leider noch nicht geben. Bei der Hin und Rückfahrt auf der Hans-Neusel-Straße darauf achten, dass sich dort Walking- und Laufgruppen sich befinden könnten. Hier gilt auch, bitte Rücksicht nehmen!

Um den Lauftreff zu entzerren sind gestaffelte Startzeiten zu beachten:

Startzeiten, in Klammern für samstags:

17:55 (14:55) Uhr: 11km, 10km, 9km, 8km.

18:05 (15:05) Uhr: 5km, 7km Walking, 6,5km Walking, 6,0km Walking.

18:15 (15:15) Uhr: 6,5km, 5,5km, 5,5km Walking, 5,0 Walking.

Die aktuelle Situation lässt hoffen! Wir tragen Verantwortung für ein gutes Gelingen!

Auf diesem Wege möchten wir uns bei unseren Gruppenleiterinnen und Gruppenleiter bedanken. Ohne sie wäre das Angebot nicht möglich.

Mit Abstand zurück!

*Laufgemeinschaft Vellmar
Der Vorstand*

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



Wiedereinstieg in den Lauffreff

Lauf-Treff-Teilnehmerinnen und Teilnehmer

Im September 1982 schlossen sich einige Laufbegeisterte zum Lauffreff Firnsuppe zusammen. 1983 wurde der 999ste Teilnehmer und im Oktober 83 bereits die 5.000ste Teilnehmerin begrüßt. In den letzten Jahren wurden jährlich die Teilnehmerinnen und Teilnehmer gezählt. Im Oktober 2020 konnte nun die **340.000ste LauffreffTeilnehmerin**- Margit Kloppmann -ermittelt werden. Am Samstag, den 10. Juli 2021 konnten -nach der Lockerung des Lockdowns -beim Lauffreff dann endlich die Ehrungen vorgenommen werden. Außerdem gab es auch für die 339.999ste Teilnehmerin Kirsten Völzke und für den 340.001sten Teilnehmer Siegfried Rink eine Flasche Sekt.



Siegfried, Margit und Kirstin nahmen die Ehrungen entgegen