

Kindersporttag Kaufungen 10.07. 2021

Für die LGV war Sophia am Samstag beim Kindersporttag der LG Kaufungen angetreten. Nach über 1 Jahr war es der erste sportliche Einsatz, dementsprechend war die Aufregung sehr groß.

Die Laufgemeinschaft hatte für die Kinder mehrere kleine Sportstationen auf die Beine gestellt. Die Kinder hatten die Möglichkeit, an den Stationen ihr sportliches Können unter Beweis zu stellen. Es war ein schöner Nachmittag mit leckerem Kuchen und einer Super Urkunde. Herzlichen Glückwunsch!



WORLDWIDE EAM KASSEL (LG VELLMAR) CUP

Wir wollen als Team der Laufgemeinschaft Vellmar (Anmeldung Team: LG Vellmar) am virtuellen Kassel Marathon teilnehmen. Jeder, der möchte, muss sich persönlich anmelden. Link zur Anmeldung:

<https://www.7crunresults.com/register/eamkassellauf>. Die Startgebühr zahlt jeder selbst. Es geht uns um die gemeinsamen Läufe an den jeweiligen Sonntagen, die durchgeführt werden. Erzielte Ergebnisse müssen dem Veranstalter persönlich gemeldet werden. Natürlich kann jedes Vereinsmitglied teilnehmen, auch ohne Anmeldung. Alle Strecken können auch gewalkt werden.

Der 10km-Lauf war bereits vom 23.7. bis 25.07.2021

15km-Lauf im Zeitraum 06.08. bis zum 08.08.2021

Im Zeitraum 06.08. bis zum 08.08.2021 könnt ihr den 15km-Lauf absolvieren. Wir wollen am Sonntag, den 08.08.2021, gemeinsam die 15km walken/ laufen. Die Strecke ist unsere 10km und 5km vom Ahnepark-Lauf. Wir treffen uns um 09:00 Uhr am Parkplatz Sporthalle Ahnatal-Schule Vellmar.

<https://www.alltrails.com/explore/map/map-jul-7-06-49-am-83e8ef5?u=m>



21,1km-Lauf im Zeitraum 17.09. bis zum 19.09.2021

Im Zeitraum 17.09. bis zum 19.09.2021 könnt ihr den Halbmarathon Lauf absolvieren. Bei unserer Veranstaltung am Lindenrondell am Sonntag, den 19.09.2021, könnt ihr den Halbmarathon walken/ laufen. Die Ausschreibung folgt zeitnah.

<https://www.alltrails.com/explore/map/karte--33684?u=m>



Komm, lauf mit!

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. 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!



Der Berg ruft

Lauf- und Walking-Abzeichen absolvieren

Es besteht weiterhin die Möglichkeit die Ausweis-Kärtchen zum Laufftreff 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 - Rekord

Im Oktober 2020 lief unsere Vereinskameradin Heike Kabella ihren 100. Marathon und wurde mit Pokal und Urkunde vom 100 Marathon Club ausgezeichnet. Gezählt wurde von ihrem ersten Marathonlauf am 31. Juli 2016 bis zu dem Lauf am 18. Oktober 2020. Seit dem 01.01.2018 ist Heike Mitglied in der LG Vellmar und startet seitdem für unseren Verein. So hat sie seit letztem Jahr weiterhin an etlichen Marathonläufen teilgenommen. Diese haben in kleinem Rahmen coronakonform stattgefunden und zählen für die Statistik. Jetzt hat Heike seit ihrem Eintritt in unseren Verein **als erste Frau auch den 100. Marathon** für die LG Vellmar absolviert. Die LGV sagen dazu herzlichen Glückwunsch!



Heike Kabella beim Herkules-Berglauf des PSV 2018

Bahntraining 2021

Unter der Anleitung von Margita Fischer war am 20.7.2021 der Schwerpunkt „Rumpfstabilität“. Es hat 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. Bereits um 17:30 Uhr kann im Vorfeld bei Michael das Deutsche Sportabzeichen trainiert und abgelegt werden.



Margita zeigt den Teilnehmern eine der Übungen

LGV- Fitness-Training

Die angebotenen Termine sind 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...

Am Samstag, den 03. Juli 2021 wurde der Laufftreff 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. Noch sind nicht alle geimpft.

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 Laufftreff 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