

Rundschreiben LGV August 2021

Nun haben wir wieder alle Angebote den Umständen entsprechend geöffnet. Das fühlt sich gut an. Nun hoffen wir, dass mit der Zeit wieder Normalität einkehrt. Nach einem langen Lauf haben wir hoffentlich die Ziellinie überschritten.

Mit dem Impfen - wird es laufen!

Die Zeiten beim Laufftreff wollen wir wieder angleichen. Das heißt, wir treffen uns ab dem 07.08. 2021 wieder am **Samstag um 15:00 Uhr** und am **Mittwoch um 18:00 Uhr**.

Es gilt weiterhin Abstand halten und bei Bedarf Mund- und Nasenschutz zu tragen. Wir wollen die schützen, die noch nicht geimpft sind. Der Mund- und Nasenschutz wäre das kleinste Übel.

Einen Tee nach dem Laufftreff halten wir noch nicht für sinnvoll, damit wollen wir noch ein wenig warten. Wir bitten um Verständnis.

Unser Fitness- Training startet wieder am Donnerstag, 02.09.2021. Wir bitten um Voranmeldung bei Christa Orth, poco34246@t-online.de.

Unser Grillfest, das am 29.08. hätte stattfinden sollen, möchten wir absagen. Ein gemütliches Treffen mit Essen und Trinken und vielen Menschen ist noch nicht greifbar.

Unser Heimatfest in Vellmar wird verschoben.

Wir freuen uns auf den Festumzug und ggf. Laufftreff am Rathausplatz im neuen Jahr 2022.

Termine:

29.08. Grillfest an der Grillhütte (abgesagt)

03.09. 3. Ahnepark-Lauf der LG Vellmar (abgesagt)

04.09. Laufftreff am Rathaus (abgesagt)

05.09. Festumzug der Stadt Vellmar (abgesagt)

03.10. Mitgliederversammlung mit Neuwahlen

07.11. Winterlaufserie Ahnatal (Sammelmeldung)

05.12. Winterlaufserie Ahnatal (Sammelmeldung)

12.12. Weihnachtsfeier der Laufgemeinschaft Vellmar

31.12. Sylvester-Lauf in Kaufungen (Sammelmeldung)

WORLDWIDE EAM KASSEL (LG VELLMAR) CUP

Wir wollen als Team der Laufgemeinschaft Vellmar (Anmeldung Team: LG Vellmar) am virtuellen Kassel Marathon teilnehmen. Der 10km-Lauf und der 15km-Lauf sind bereits erfolgt!

<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.

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 Bergwalk

Die noch nicht dabei waren, zum Herkules zu laufen und/oder zu walken, können bis **Ende des Jahres 2021** sie absolvieren! 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 in Richtung Elfbuchen - Silbersee. Als Gesamtstrecke kommen so knapp 18 km zusammen.

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!

Lauf- und Walking-Abzeichen absolvieren

Es besteht weiterhin die Möglichkeit die Ausweis-Kärtchen zum Lauffreff 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!

Bahntraining 2021

Auch im August 2021 wird das Bahn-Training fortgesetzt. Mit einem wöchentlichen Trainingsangebot, das jeweils von unseren Übungsleiterinnen bzw. Übungsleitern angeleitet wird.

Das ist allerdings lediglich ein offenes Angebot, das man nutzen kann, aber nicht muss. Alle, die ein eigenes Training absolvieren möchten, können natürlich auch ihre eigenen Runden drehen. Alle sind herzlich willkommen.

Wie bisher findet das Bahn-Training jeden Dienstag von 18:00 bis 19:00 Uhr auf dem Sportplatz neben der Ahnatal- Schule Vellmar statt. Wir freuen uns, wenn die Möglichkeit zahlreich genutzt wird.

Das Angebot unserer Übungsleiterinnen und Übungsleiter für den August:

Am 03.08. wurde von **Bernd Neumann** ein Lauf- und Intervalltraining durchgeführt und am 10.08.2021 führte **Alicia Engelein** Ausdauer- und Koordinationstraining.

Dienstag, den 17.08.2021 – Margita Fischer

Rumpfstabilität

Dienstag, den 24.08.2021 – Florian Engel

Lauf- und Intervalltraining

Dienstag, den 31.08.2021 – Margita Fischer

Rumpfstabilität

25 Jahre bei der Laufgemeinschaft Vellmar

Gerald Schade ist am 02.11.1996 als Mitglied in die LGV eingetreten. Nun bekam Gerald ein kleines Präsent für 25 Jahre Treue vom 1. Vorsitzenden der LGV Michael Schütze. Wir hatten ein nettes Gespräch und haben einige Berührungspunkte festgestellt.

1996 schießt Oliver Bierhoff das „Goldene Tor“, in Wembley. Deutschland wird Europameister. Gerald hatte jahrelang Fußball gespielt - eine schöne Verbindung. Gerald und ich sind uns schon öfters beim Laufen begegnet. Nun habe ich auch ein Gesicht zum Namen, das ist prima!

Schön Gerald, dass du noch dabei bist! Die LGV wünschen dir noch viel Ausdauer beim Laufen und viel Kraft im Studio. Weiter so!

Michael Schütze



Gerald freut sich über das Präsent von Michael

LGV- Fitness-Training

Während der Sommerferien bis Ende August findet kein Training statt!

Das Fitness-Training startet wieder am **Donnerstag, 02. September 2021. Voranmeldung** bei Christa Orth, poco34246@t-online.de. Wir wollen im September uns unbeschwert in einem größeren Kreis wiedersehen. Wie es dann weitergeht, richtet sich nach den geltenden Bestimmungen.

Weitere Informationen und Auskunft bei Christa Orth tel. unter 0561/ 887755 oder per E-Mail: poco34246@t-online.de

Der Lauf-Treff Firnskuppe...

Die Zeiten beim Laufftreff sind wieder angleichen. Treffpunkt und Start am **Samstag um 15:00 Uhr** und am **Mittwoch um 18:00 Uhr!**

Weiterhin müssen weiterhin einige Regeln beachtet werden. Die AHA-Regeln gelten weiterhin. Es gilt, Rücksicht zu nehmen! Das gilt 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.

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