

Die letzten Läufe der LGV Marathonsammler im Dezember 2018

Eigentlich ist der Dezember kein ideales Laufwetter für die langen Strecken. Und Marathon erst recht nicht. In der LGV ist für die Marathonsammler der stärkste Monat im letzten Jahr gewesen. Sylke Kuhn und Heike Kabella brachten es auf 11 Marathons und unsere drei Marathonmänner auf 6 Marathons. Ein kleines Jubiläum hatte dabei **Heike, die ihren 50. Marathon an Heiligabend** beim 100 MC Mitglied Michael Kiene lief. In der Liste stehen nur die Marathons, die auch für den Verein gemeldet wurden.

Name	Vorname	AK	Datum	Ort	Zeit
Kabella	Heike	W50	01.12.2018	Twistensee	04:38:52
Neumann	Bernd	M65	01.12.2018	Twistensee	06:21:34
Orth	Peter	M75	15.12.2018	KS-Fuldaufer	04:33:34
Opl	Manfred	M60	15.12.2018	KS-Fuldaufer	04:35:13
Kabella	Heike	W50	15.12.2018	KS-Fuldaufer	04:59:58
Neumann	Bernd	M65	15.12.2018	KS-Fuldaufer	06:42:35
Kuhn	Sylke	W45	21.12.2018	KS-Orangerie	04:13:31
Kabella	Heike	W50	21.12.2018	KS-Orangerie	04:55:03
Neumann	Bernd	M65	21.12.2018	KS-Orangerie	06:38:34
Kabella	Heike	W50	24.12.2018	Northeim-Wiet.	04:56:08
Kuhn	Sylke	W45	27.12.2018	KS-Fuldapromenade	04:02:46
Kuhn	Sylke	W45	28.12.2018	KS-Herkules	04:12:02
Opl	Manfred	M60	28.12.2018	KS-Herkules	04:20:50
Kuhn	Sylke	W45	29.12.2018	Northeim-Wiet.	04:17:31
Kuhn	Sylke	W45	30.12.2018	Northeim-Rhumedeich	03:49:11
Kuhn	Sylke	W45	31.12.2018	KS-Bugasee-Silvesterl.	03:58:17
Kabella	Heike	W50	31.12.2018	KS-Bugasee-Silvesterl.	04:42:46

Start ins neue Lauf-Jahr 2019:17. Kevelaer Marathon

Am Sonntag, dem 6. Januar begann der erste offizielle Marathon in Deutschland. Mit dabei war die LGV mit **Heike Kabella** und **Bernd Neumann**. Am Niederrhein, in der zweitgrößten Wallfahrtsstadt in Deutschland, mit jährlich fast 800.000 Pilgern, nahe der niederländischen Grenze, fand der Marathonlauf statt. Es mussten auf einer 6 km langen Runde sieben Runden gelaufen werden, plus 195 Meter ins Ziel.

Bei kühlen Temperaturen von 6-7 Grad Celsius und auf Teilstücken mit Gegenwind liefen die zwei wohlbehalten ins Ziel. Heike erreichte das Ziel in **04:21:17 Std.** und Bernd in **05:45:09 Std.** Nun können die weiteren Wallfahrten der LGV – Marathon-sammler weitergehen! Herzlichen Glückwünsch!



Die Marathonsammler Bernd und Heike

45. Winterlaufserie Ahnatal 13.01.2019

Auch beim 3. Lauf der Serie, mit viel Regen und Wind war die LGV mit Erfolg dabei:

Name	Vorname	AK	Zeit	AK-Pl.
5km				
Becker	Tobias	M20	00:22:17	6
Osman	Helmut	M60	00:23:03	3
Rheidt	Sara	W20	00:23:44	1
Trebing-Hild	Kevin Jan	M30	00:23:44	4
Fietkau	Nicole	W50	00:23:47	1
Fischer	Margita	W50	00:26:17	2
Kaiser	Philo	MJ	00:26:50	1
Engel	Alicia	W20	00:27:08	2

Jacobs	Torsten	M40	00:27:09	10
Nölker	Sandra	W20	00:29:47	4
Keßler	Petra	W50	00:29:56	5
Engel	Heike	W40	00:30:53	3
Knauff	Stefanie	W50	00:31:27	6
Arndt-Rinke	Birgit	W60	00:32:06	1
10km				
Neurath	Joachim	M20	00:39:50	3
Werner	David	M30	00:42:22	3
Jung	Christoph	M40	00:46:36	8
Opl	Manfred	M60	00:47:29	1
Klingelhöfer	Gerhard	M60	00:48:27	2
Hajzeraj	Florije	W40	00:52:41	4
Rübig	Christian	M40	00:52:47	12
Jäschke	Sandra	W40	00:56:17	7
Kabella	Heike	W50	00:56:44	4
Slama	Dieter	M50	00:57:17	15
Apel	Franc	M50	00:57:57	16
Rode	Peter	M70	00:58:35	1
Neumann	Tamara	W50	01:01:16	7
Apel	Brigitte	W50	01:07:00	10

26.Winterlaufserielppinghausen 20.01.2019

Bei klirrender Kälte liefen auch einige Vereinsmitglieder den 3.Lauf der Winterlaufserie 2018/2019. Herzlichen Glückwunsch!

Name	Vorname	AK	Zeit	AK-Pl.
4,2km				
Neumann	Heinz	M65	00:22:52	1
Engel	Alicia	W20	00:24:22	3
15km				
Engel	Florian	M20	00:58:45	4
Osman	Helmut	M65	01:17:01	3

Einladung Neujahrsempfang

am Sonntag, dem 27. Januar 2019 ab 12:00 Uhr im Bürgerhaus Vellmar-West

Der Vorstand und der Ausschuss für Geselligkeit (AfG) laden alle Vereinsmitglieder der Laufgemeinschaft Vellmar e.V. herzlich ein, zum Neujahrsempfang mit Sportlerehrung. Bei einem gemeinsam gestalteten Büfett und wohltemperierten Getränken, später bei Kaffee und Kuchen und begleitet von dezenter Hintergrundmusik wollen wir miteinander ein paar gesellige Stunden bei netten Gesprächen verbringen und dabei auch die sportlichen Leistungen unserer Vereinsmitglieder ehren.

Um die Feier besser planen und organisieren zu können, gebt bitte eure Anmeldung noch per E-Mail an: vorstand@lgvellmar.de ab!

Einladung an alle Vereinsmitglieder zur 37. ordentlichen Mitgliederversammlung

am Freitag, 22. Februar 2019 um 20.00 Uhr im Bürgerhaus Vellmar-West.

Tagesordnung:

- TOP 1 Begrüßung
- TOP 2 Verlesen des Protokolls der letzten Mitgliederversammlung
- TOP 3 Berichte des Vorstandes (1. Vorsitzender, Schatzmeisterin und Sportwart)
- TOP 4 Bericht der Kassenprüfer und Entlastung des Vorstandes
- TOP 5 Neuwahlen des Vorstandes
- TOP 6 Wahl der Kassenprüfer
- TOP 7 Besetzung der „Weiteren Funktionen“
- TOP 8 Haushaltsvoranschlag 2019
- TOP 9 Termine und Veranstaltungen 2019
- TOP 10 Vereinsfahrt 2019
- TOP 11 2. Ahnepark-Lauf der LGV
- TOP 12** Anträge
- TOP 13 Verschiedenes

Zum Punkt 12 „Anträge“

Anträge an die Mitgliederversammlung bitte schriftlich bis zum 17.02.2019 beim Vorstand einreichen.

Vellmar, 05.01.2019
Der Vorstand

LGV- Fitness-Training

Ergänzend zu unserem Laufsport findet für die Vereinsmitglieder der LG Vellmar regelmäßig donnerstags (**außer in den Schulferien**) von 19.00 bis 20.00 Uhr in der Sporthalle der Grundschule Obervellmar das LGV-Fitness-Training statt. Die einstündige Gymnastik enthält einen Aerobic-Teil zum Aufwärmen und ein Training für den ganzen Körper, wobei die Muskeln gestärkt, gestrafft und geformt werden. Durch abwechslungsreiche Übungen, auch mit Handgeräten (Tube, Hanteln), werden alle Körperpartien (Bauch, Beine, Po, Arme, Brust, Rücken) angesprochen. Auch Yoga und Pilates werden in das Übungsprogramm mit einbezogen. Dehn- und Entspannungsübungen runden die Stunde ab. Die Teilnahme an der Gymnastik ist nicht an den Lauftreff bzw. an das Lauftraining des Vereins gebunden. Interessierte sind zu einer Probestunde willkommen.

Informationen erhalten Sie bei Christa Orth – Telefon 0561/ 887755

Terminkalender

27.01.2019	12:00 Uhr	Neujahrsempfang im Bürgerhaus Vellmar-West
10.02.2019	09:00 Uhr	4.Lauf der Winterlaufserie Ahnatal (Sammelmeldung)
16.02.2019	13:00 Uhr	4.Lauf Winterlaufserie Ippinghausen und Siegerehrung
22.02.2019	20:00 Uhr	Mitgliederversammlung im Bürgerhaus Vellmar-West

Der Lauf-Treff Firnskuppe...

trifft sich regelmäßig zweimal in der Woche zum gemeinsamen Laufen auf dem Parkplatz am Westfriedhof in Vellmar-West. Es werden 12 verschiedene Leistungsstufen, darunter auch 4 Walkinggruppen, angeboten. Viel Wert wird auf die Betreuung und Beratung der Laufanfänger gelegt. Außerdem stehen geschulte Gruppenleiterinnen und Gruppenleiter bei Fragen zur Verfügung. Erneut wurde unserer Laufgemeinschaft Vellmar e.V. mit ihrem Lauf-Treff Firnskuppe das Zertifikat "sehr gut" vom DLV für weitere drei Jahre verliehen.

Wir laufen bei jedem Wetter und zu jeder Jahreszeit:
mittwochs von 18.00 Uhr bis 19.00 Uhr
samstags von 15.00 Uhr bis 16.00 Uhr.

Kommen Sie doch einmal zu einem Probelauf.

Auskünfte erhalten Sie bei unserer Lauf-Treff-Leiterin Christa Orth (Telefon 0561/887755), beim 1. Vorsitzenden Karl Michel (Telefon 0561/8208582) und im Internet www.lgvellmar.de



Viel Spaß auch in der Gruppe 9km in einer Stunde