

Neujahrsempfang am 27.01.2019

Der Einladung vom Vorstand und dem Ausschuss für Geselligkeit (AfG) zum Neujahrsempfang mit Sportlerehrung der LGV waren viele Vereinsmitglieder und Gäste gefolgt. Im großen Saal des Bürgerhauses Vellmar-West wurden sie um 12 Uhr mit einem Glas Sekt oder alkoholfreiem Getränk empfangen. Die Begrüßung erfolgte durch den 1. Vorsitzenden Karl Michel. Für den Einsatz bei der Vorbereitung bedankte sich Karl recht herzlich bei dem AfG, Doris Zindel, Ute Michel, Doris Schütze, Stefan Wendling und den Helfern. Ein weiterer Dank richtete sich auch an alle Spender, die für das leibliche Wohl der Gäste gesorgt hatten. Nachdem das gemeinsam gestaltete Büfett – warm durch eine Metzgerei und kalt durch Spenden, freigegeben-, die wohltemperierten Getränke, an der Theke für einen kleinen Obolus, besorgt -, gute Gespräche geführt wurden, konnten die Ehrungen durch den Sportwart Bernd Neumann und dem Sportausschuss Sandra Jäschke, Gerhard Klingelhöfer und Dieter Slama vorgenommen werden. Ein wichtiger Teil der Veranstaltung sind die Ehrungen der erfolgreichen Sportlerinnen und Sportler für die Leistungen im vergangenen Jahr. Geehrt wurden sie durch erfolgreiche Teilnahme an Meisterschaften, Halbmarathon- und Marathonveranstaltungen, Teilnahme an Laufserien in Nordhessen, Bergläufe zum Herkules, Abnahme des Sportabzeichens und die DLV Laufabzeichen-Abnahme durch den LAZ Obmann Hans Lanzenberger. Alle anwesenden, zu ehrenden Personen, erhielten neben den Urkunden und Medaillen einen Sachpreis, sowie verschiedene Gutscheine. Weitere Sachpreise wurden verlost. Zwischenzeitlich wurde das Kaffee- und Kuchenbuffet gestürmt. Mit Kaffee, leckeren Kuchen und Getränken, wurde noch miteinander einige Zeit bei netten Gesprächen verbracht. Die Veranstaltung endete gegen 17 Uhr. Anschließend wurde vom AfG und Helfern noch abgeräumt, aufgeräumt und „klar Schiff“ gemacht. DANKE!!!



Der Neujahrsempfang startete mit einem Glas Sekt



Karl Michel begrüßt die Vereinsmitglieder und Gäste



Bernd Neumann nimmt die Ehrungen vor



Geehrt wurden auch der LGV Nachwuchs Sophia Bierwirth, Ella-,Noah-,Mia Becker

Marathonsplitter

Sylke Kuhn hat in der AK W45 bei ihrem **345.Marathon** am 20.01.2019 auf der Blumeninsel Madeira **gewonnen!** Bei 20 Grad Celsius setzte sie sich bei Kilometer 26 an die **dritte Position** im Frauenfeld und verteidigte den Platz bis ins Ziel in **3:22:10**. Kaum wieder im Lande startete sie am 26.01.2019 beim 50 km Ultramarathon in Rodgau. Sie errang mit einer Zeit von **4:13:52 Platz 3** in ihrer Altersklasse. Drei Tage Pause reichten Sylke aus, um am 30.01.2019 beim 13.Buga-See Marathon zu starten. In **4:17:37** belegte Sylke den 2.Platz. **Platz 1** errang **Birgit Kurzhals**, W45. Bei leichten Minustemperaturen und überwiegend klarem Wetter lief sie in **4:06:23** durch das Ziel. Birgit lief im konstanten Tempo durch und kann nun bereits zwei im Laufwerk Kassel gefinierte Marathons verbuchen. **Heike Kabellawar** auch in den mehr als 10 Runden mit dabei. Sie errang in der AK 50 **Platz 1 in 4:29:36 Std.** Herzlichen Glückwunsch den Marathonläuferinnen!

Terminkalender

10.02.2019	09:00 Uhr	4.Lauf der Winterlaufserie Ahnatal (Sammelmeldung)
16.02.2019	13:00 Uhr	4.Lauf Winterlaufserie Ippinghausen und Siegerehrung
16.02.2019	15:00 Uhr	DLV – Laufabzeichen Stufe 1 + 2
17.02.2019	09:00 Uhr	DLV – Laufabzeichen Stufe 4
22.02.2019	20:00 Uhr	Mitgliederversammlung im Bürgerhaus Vellmar-West
23.02.2019	15:00 Uhr	DLV – Laufabzeichen Stufe 3
24.02.2019	09:00 Uhr	DLV – Laufabzeichen Stufe 5
03.03.2019	09:00 Uhr	ReinhardswaldLaufcup 2019 – 1.Lauf - Crosslauf- Kreismeisterschaften in Reinhardswald-Veckerhagen
10.03.2019	09:00 Uhr	5.Lauf der Winterlaufserie Ahnatal (Sammelmeldung)
23.03.2019	17:00 Uhr	Orgalauf - 1.Lauf der Nordhessencup-Serie in Eschwege
24.03.2019	10:30 Uhr	1.Lauf der NHC-Serie- Eschweger Lauf
30.03.2019	12:30 Uhr	2.Lauf der NHC-Serie-WarburgerDiemellauf

In eigener Sache...

Im Juni 2019 (07.-09.) findet unsere alljährlich Vereinsfahrt statt. Diesmal fahren wir nach Altenburg zum Skatstadt Marathon, mit einem breit gefächerten Angebot an Läufen, vom Marathon bis zum Walking-Event. Es ist also für jeden Sportler etwas dabei. Auch das Rahmenprogramm am Anreisetag und Rückreisetag kann sich sehen lassen. Bei der Hinfahrt besuchen und besichtigen wir die Köstritzer Brauerei. Auf der Heimfahrt machen wir in Sangerhausen Station und haben eine Bergwerksführung eingeplant. **Es gibt noch freie Plätze. Wer also Lust hat mitzufahren, melde sich bitte kurzfristig!**

Einladung zum Laufabzeichen I. Quart. 2019

DLV Laufen oder Walken bzw. Nordic-Walken ohne Pause

Bedingungen und Termine

Wiederholungsläufer: Den Laufabzeichen – Ausweis vor dem Start dem Gruppenleiter oder dem LAZ Obmann aushändigen!

Neue Lauftreffteilnehmer: Vor dem Laufen dem Gruppenleiter oder dem LAZ Obmann Vorname, Nachname und Geburtsjahr angeben!

Samstag, den 16.02. 2019 – 15.00 Uhr

Stufe 1 und 2 (15 und 30 Min.) Laufen
oder 30 Minuten Walken oder 30 Min. Nordic -Walken ohne Pause

Sonntag, den 17.02. 2019 - 09.00 Uhr

Stufe 4 (90 Min.) Laufen
oder 120 Minuten Walken oder Nordic -Walken

Samstag, den 23.02.2019 - 15.00 Uhr

Stufe 3 (60 Min.) Laufen
oder 60 Minuten Walken oder Nordic –Walken

Sonntag, den 24.02. 2019 - 09.00 Uhr

Stufe 5 (120 Min.) Laufen
Oder 120 Minuten Walken bzw. Nordic -Walken

Die Gruppenleiter / Gruppenleiterinnen werden gebeten, die Laufkarten bzw. bei den neuen Teilnehmern den Vor- und Nachnamen, das Geburtsjahr sowie die Disziplin an den Laufabzeichen – Obmann weiterzugeben. Alternativ können die Teilnehmer ihre Daten nach dem Lauf selbst dem LAZ-Obmann melden.

Nicht alle Läuferinnen oder Läufer erhalten das Vellmarer Blättchen bzw. lesen die Mitteilungen auf der Homepage der LGV. Bitte informiert die Lauftreff-Teilnehmer über das DLV – Laufabzeichen oder Walking- bzw. Nordic–Walking - Abzeichen.

Läuferinnen oder Läufer, denen diese Termine nicht zusagen, können einen persönlichen Termin mit einem Gruppenleiter oder Vereinskameraden vereinbaren.

Die LGV freut sich über jeden Teilnehmer!

Weitere Lauftermine werden quartalsweise rechtzeitig bekanntgegeben.

Obmann für Laufabzeichen
Hans Lanzenberger

Vellmar im Februar 2019

**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. Januar 2019
Der Vorstand

Kreis-Cross-Meisterschaft HLV Kreis Kassel in Baunatal-Rengershausen 02.02.2019

Vorname	Name	AK	Zeit	Platz
4000m				
Florian	Engel	M20	13:52	2
David	Werner	M30	16:21	3
Christoph	Jung	M45	16:59	4
4900m				
Manfred	Opl	M60	23:20	2
Helmut	Osman	M60	24:00	4
Gerhard	Klingelhöfer	M65	24:05	1
Dieter	Slama	M55	25:54	4
Heike	Kabella	W50	27:18	3
Sandra	Jäschke	W45	27:49	2
Mannschaft M60/65				
Manfred Opl, Helmut Osman, Gerhard Klingelhöfer				1
7500m				
Florian	Engel	M20	27:39	1
David	Werner	M30	31:28	2



Helmut, Dieter, Gerhard und Manfred



Heike und Sandra

Florian

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

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