

Laufgemeinschaft Vellmar e.V., Pressewart Peter Rode, Adam-Riese-Str. 10, 34246 Vellmar
Vellmarer Blättchen, 32. Woche 2019 rode.p@t-online.de

30.Int.Bad Pyrmont Marathon 27.07.2019

Dem Slogan: „Der schönste, der größte, aber auch der härteste Marathon im Weserbergland sei er!“ waren in der Königsdisziplin zur Mittagszeit bei 28 Grad Celsius von der LGV erfolgreich gefolgt: **Markus Laudon** mit einer Zeit von 3:42:27 Std. (AK 45- Platz 2), **Birgit Kurzhals** mit 4:42:21 Std. (AK45-Platz 2) und **Nicole Fietkau**, die für die SG Stern Kassel gestartet war. Sie erreichte das Ziel in 4:27:36 Std. (AK 50 -Platz 3). Herzlichen Glückwunsch!



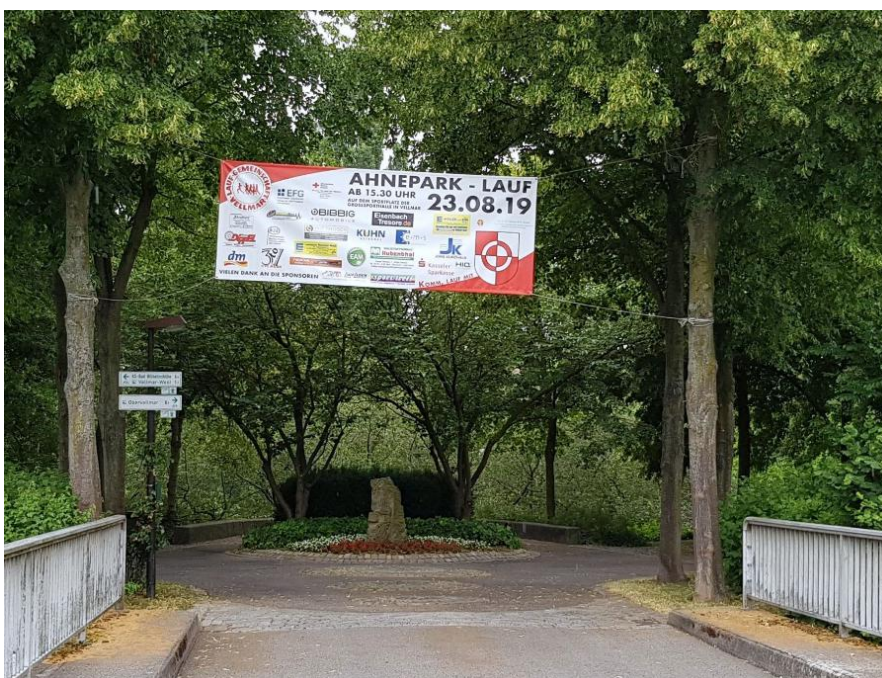
Nicole, Birgit und Markus kurz vor dem Start in Bad Pyrmont

Der 2.Ahneparklauf wirft seine Schatten voraus...

Bei der Einweisung durch den 1. Vorsitzenden Michael Schütztrafen sich am 28.07.2019 eine Vielzahl von Helferinnen und Helfern. Bei diesem Engagement steht ein Gelingen der Veranstaltung nichts mehr im Weg! Weiterhin werden noch Stehtische, Verlängerungskabel, Kabeltrommeln und Kuchenspenden benötigt! Im Voraus Danke für die Unterstützung.



Bei der Einweisung zum 2.Ahneparklauf



Terminkalender

10.08.2019	15:00 Uhr	LAZ 15 min. + 30 min.
11.08.2019	08:30 Uhr	LAZ 90 min.
11.08.2019	08:30 Uhr	Offizieller Testlauf HM zum EON Kassel Marathon
11.08.2019	09:00 Uhr	Breitenbach -16.Lauf der NHC-Serie
11.08.2019	13:00 Uhr	Grillfest in der Grillhütte Obervellmar
17.08.2019	15:00 Uhr	LAZ 60 min.
18.08.2019	08:30 Uhr	LAZ 120 min.
18.08.2019	08:00 Uhr	Tierparklauf Sababurg – 5.Lauf der RWC
23.08.2018	15:30 Uhr	2. Ahnepark Lauf der LGV- 17.Lauf des NHC
01.09.2019	09:00 Uhr	Reinhardswaldlauf Holzhausen 6.Lauf RWC
01.09.2019	09:00 Uhr	Wehlheider Volkslauf – 18.Lauf des NHC
08.09.2019	09:00 Uhr	Volkslauf des WVC Kassel – 19.Lauf im NHC

Einladung zum Grillfest

der Laufgemeinschaft Vellmar e.V.

am Sonntag, 11.August 2019 um

13:00 Uhr in der Grillhütte Obervellmar

Alle Vereinsmitglieder der LGV sind mit ihren Familien herzlich zu einem geselligen Grillnachmittag eingeladen. Um die Umwelt und die Vereinskasse zu schonen, werden alle gebeten, ihre Teller, Bestecke und Tassen selbst mitzubringen. Außerdem werden fleißige Helfer gesucht, die einen leckeren Salat, Nachtisch oder Kuchen für das Buffet spendieren – wir profitieren alle davon.

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 Lauffreizeit 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.

Interessenten werden gebeten, sich bitte vorher telefonisch anzumelden!

Auskünfte erhalten Sie bei der Lauf-Treff-Leiterin Stefanie Knauff (Mobil: 01575 4247128) und beim 1. Vorsitzenden Michael Schütze (Telef.: 0561/82 56 36) und im Internet unter www.lgvellmar.de