

Nachtrag zum Mini- Kassel Marathon

Versehentlich wurden bei dem LGV-Nachwuchs völlig falsche Ergebnisse veröffentlicht. Denn das „**Die DREI Beckers Spitze**“ sind, ist bekannt! Erst Noah dann Mia, dann Ella. Die drei Top-Talente der LG Vellmar haben beim Kasseler Mini-Marathon abgeräumt. Drei Sieger, drei Pokale, drei Top-Zeiten auf den über **4,2 km** durch die Kasseler Aue. Der 11-jährige **Noah** - inzwischen mehrfacher nordhessischer Rekordhalter auf verschiedenen Distanzen - zeigte seine ganze Klasse und bot mit **16:25 Minuten** eine famose Zeit. Er lief unter den insgesamt rund 4000 Teilnehmern zwischen 9 und 19 Jahren damit sogar **Gesamt-Platz 16** durchs Ziel! **Mia** schaffte es ebenfalls an die Spitze ihrer Altersklasse (W13) und landete in starken **17:41 Minuten** mit deutlichem Abstand auf **Platz 1**. **Ella**, die Jüngste der Beckers, sicherte sich in unglaublichen **18:38 Minuten** in der W9 den **Titel und Sieg**. In derselben Altersklasse zeigte auch Sophia Bierwirth von der LG Veine sehr respektable Leistung und belegte mit 25:35 Minuten Rang 39. Herzlichen Glückwunsch!



Mia, Ella und Noah Becker, Top-Talente der LGV

Herkules Berglauf 22.09.2019

Es war einer der letzten schönen Spätsommertage in diesem Jahr, brachen wieder einige Läuferinnen und Läufer der LGV zum Herkules auf. Darunter waren auch Neulinge, Heike, Mia, Noah und Dieter auf dieser Strecke. Mia und Noah gehören sicherlich zu den jüngsten Herkulesbezwingern. Weniger als 50 Minuten (Goldabzeichen) benötigten Mia und Noah Becker, Ute Krone, Sven Kühnel und Markus Laudon. Weniger als 60 Minuten (Silberabzeichen) erreichten Heike Kabella und Gerhard Klingelhöfer - und weniger als 70 Minuten (Bronzeabzeichen) Lothar Trube und Dieter Reich den Herkules. Allen einen herzlichen Glückwunsch!



Vor dem Start zum Herkules: (v.l.) Dieter, Heike, Ute, Uwe, Sven, Lothar, Noah, Mia und Markus.

Bahntraining – Ende der Saison am 24.09.2019

Der Einladung von Alicia zum Kraft-Ausdauer-Training als Abschluss des Bahntrainings auf den Sportplatz neben der Ahnatal-Schule Vellmar, waren einige Läuferinnen und Läufer gefolgt. Das Training bestand aus einem Aufwärmteil, einem Hauptteil mit Zirkeltraining, was jedem sehr viel Spaß machte und dem Abkühlteil. Die Trainingsteilnehmer bedankten sich bei der Übungsleiterin Alicia Engel und wollen sich hiermit auch bei den Übungsleitern Florian Engel, Michael Schütze und den Helfern, die sich während der Bahntrainingssaison mit ihren unterschiedlichen Trainingseinheiten und dem Training zum Erlangen des Deutschen Sportabzeichens mit eingesetzt haben.



Alicia (im grünen T-Shirt) und die Teilnehmer freuen sich auf 2020

Terminkalender

13.10.2019	09:00 Uhr	Herbstwanderung
13.10.2019	09:00 Uhr	Bad Hersfelder Lollslauf
19.10.2019	16:00 Uhr	NHC Abschlussveranstaltung-Siegerehrung Wolfhagen
27.10.2019	09:00 Uhr	LAZ 90 und 120 Min.
03.11.2019	09:00 Uhr	LAZ 90 und 120 Min.
03.11.2019	09:00 Uhr	1.Lauf Winterlaufserie Ahnatal (Sammelmeldung)

DLV-Lauf- und Walkingabzeichen (LAZ) 3. Quartal 2019

Die LG Vellmar gratuliert allen Neulingen und allen Wiederholungsläufern zum DLV-Lauf-, Walking- oder Nordic-Walking-Abzeichen. Wir freuen uns, dass nachstehende Läuferinnen und Läufer in der Zeit vom 01.07.2019 bis 22.09.2019 an der Aktion teilgenommen haben. Herzlichen Dank allen Gruppenleiterinnen und Gruppenleitern für die Unterstützung bei den Läufen, sowie Hans Lanzenberger für seine spontane Hilfe bei den angesetzten Terminen.

Für das nächste Quartal steht dann der Endspurt an. Wer noch nicht alle seine Wiederholungen absolviert hat oder als Neuling sich seine erworbene Ausdauer bestätigen lassen möchte, kann die LAZ bis 60 Minuten **jederzeit nach Ansprache beim Lauftreff** ablegen.

Am **Sonntag, 27. Oktober** (9:00 Uhr) und am **Sonntag, 3. November** (9:00 Uhr) können die LAZ 90 und 120 Minuten abgelegt werden.

Am besten, die Kärtchen für die Wiederholungen gleich parat legen und zum Lauftreff mitbringen.

15 Minuten laufen

Birgit Arndt-Rinke, Manfred Ehring, Burghard Engel, Matthias Frank, Sandra Jäschke, Doerthe Klingelhöfer, Andrea Lind-Dölle, Sebastian Rink, Dieter Slama

30 Minuten laufen

Birgit Arndt-Rinke, Manfred Ehring, Burghard Engel, Matthias Frank, Sandra Jäschke, Doerthe Klingelhöfer, Andrea Lind-Dölle, Sebastian Rink, Dieter Slama

60 Minuten laufen

Jutta Frank, Angelique Musick, Alina Pogorzalek, Dorothea Strube, Heidi Trube

120 Minuten laufen

Doris Pfanne

30 Minuten walken

Brigitte Herzer, Jutta Wagner, Harry Wollenhaupt

60 Minuten walken

Stefanie Knauff, Peter Orth, Erika Reiser, Sigrid Schleck, Jutta Wagner, Harry Wollenhaupt

120 Minuten walken

Ingrid Evers

120 Minuten Nordic-Walking

Hans Lanzenberger

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
0561/82 56 36 und im Internet unter www.lgvellmar.de

Telef.:

Laufen im Herbst und Winter

Ab 1. Oktober fängt bei der LGV bekanntlich „die Winterzeit“ an!

In wenigen Wochen werden die Abendläufe wieder auf die Winterstrecken verlegt. Es müssen dann montags und mittwochs bei Dunkelheit unsere Winterlaufstrecken gelaufen werden. Deshalb zur Erinnerung: Zieht bitte helle Kleidung an! Achtet auf Leuchtstreifen und insgesamt darauf, dass ihr von Autofahrern, Radlern und auch Fußgängern gut zu sehen seid. Der Partnerlauf am Sonntag ist jetzt wieder um 9:00 Uhr auf dem Parkplatz beim Lauf-Treff-Firnskuppe!

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