

Nachtrag zum Bad Hersfelder Lollslauf

Nachzutragen sind die Läufer und die Läuferin, die an den Hessischen Meisterschaften im Halbmarathon teilgenommen haben. Herzlichen Glückwunsch zu den Platzierungen.

AKP	Name	AK	ZEIT
4	Werner, David	M30	01:25:42
5	Engel, Burkhard	M55	01:30:55
5	Becker, Tobias	M30	01:33:38
6	Kühnel, Sven	M30	01:35:42
8	Opl, Manfred	M60	01:45:10
1	Klingelhöfer, Gerhard	M65	01:51:32
10	Osman, Helmut	M60	01:54:18
4	Jäschke, Sandra	W45	02:01:43
10	Slama, Dieter	M55	02:02:03
Mannschaftswertung Team Meisterschaft			
7.	LG Vellmar		04:30:09
1	Werner, David	M30	01:25:39
2	Engel, Burkhard	M55	01:30:54
3	Becker, Tobias	M30	01:33:36
13.	LG Vellmar 2		05:12:09
1	Kühnel, Sven	M30	01:35:38
2	Opl, Manfred	M60	01:45:04
3	Klingelhöfer, Gerhard	M65	01:51:27
Mannschaftswertung Altersklasse M30/35			
3.	LG Vellmar		04:34:53
1	Werner, David	M30	01:25:39
2	Becker, Tobias	M30	01:33:36
3	Kühnel, Sven	M30	01:35:38
Mannschaftswertung Altersklasse M60/65			
2.	LG Vellmar		05:30:46
1	Opl, Manfred	M60	01:45:04
2	Klingelhöfer, Gerhard	M65	01:51:27
3	Osman, Helmut	M60	01:54:15

Mannschaft Halbmarathon				
Vorname	Nachname	Platz		Zeit
Brigitte	Apel	15		06:38:11
Peter	Rode	15		06:38:11
Matthias	Klopf	15		06:38:11

Rothaarsteig-Marathon

Am 19. Oktober 2019 startete **Peter Orth** zusammen mit über 1.000 aktiven Läuferinnen und Läufern beim 16. FALKE Rothaarsteig-Marathon 2019 im Schmallenberger Sauerland. Er erreichte das Ziel nach **4:34:20 Std.** und wurde **Sieger in der AK M75.** Außerdem war es sein **180. gelaufenen Marathon.** Herzlichen Glückwunsch! Einen ausführlichen Bericht von der Veranstaltung kann auf der Homepage unter www.lgvellmar.de – Galerie – Berichte von Veranstaltungen- nachgelesen werden.



Im flotten Lauf kamst Du heran...

Mainova Frankfurt Marathon 27.10.2019

Erfolgreich waren von der LGV waren erfolgreich dabei:
Florian Engel, 2:46:20 Std. Gesamtplatzierung Platz 11 (Platz AK 5)
Martin Erbe, 2:50:34 Std. Gesamtplatzierung Platz 20 (Platz AK 8)
Sylke Kuhn, 3:29:11 Std. Gesamtplatzierung Platz 14 (Platz AK 4)
Matthias Klopff, 4:08:19 Std. Gesamtplatzierung Platz 460 (Platz AK 131)
Sara Rheidt startete im Rahmen einer Staffel mit 4 Teilnehmern: 3:10:53 Std.
Herzlichen Glückwunsch!

Terminkalender

03.11.2019	09:00 Uhr	LAZ 90 und 120 Min.
03.11.2019	09:00 Uhr	1.Lauf Winterlaufserie Ahnatal (Sammelmeldung)
17.11.2019	09:00 Uhr	Herkules Berglauf
01.12.2019	09:00 Uhr	2.Lauf Winterlaufserie Ahnatal (Sammelmeldung)
15.12.2019	15:00 Uhr	Weihnachtsfeier im Bürgerhaus Vellmar-West
31.12.2019	14:00 Uhr	Kaufunger Silvesterlauf (Sammelmeldung)

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.:

DLV-Lauf- und Walkingabzeichen (LAZ) 4. Quartal 2019

Für das 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, 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.

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