

Laufgemeinschaft Vellmar e.V., Pressewart Peter Rode, Adam-Riese-Str. 10, 34246 Vellmar
Vellmarer Blättchen, 46. Woche 2019 rode.p@t-online.de

22.Int.Sondershäuser Kristall-Lauf 26.10.2019

Ein einzigartiges Erlebnis war dieser Kristalllauf. Gelaufen wurden 10 km (680 Meter unter der Erdoberfläche, Rundkurs 3,33 km). Neben den Rund 500 limitiert Teilnehmern war auch die LGV mit dabei. Aus Sicherheitsgründen wurde das Startrecht nur bei Tragen eines Schutzhelms (z.B. Fahrradhelm) gewährt. Herzlichen Glückwunsch den Untertage-Läufern!

Jäschke	Sandra	W45	00:59:01	5
Slama	Dieter	M55	01:00:24	15
Kabella	Heike	W50	01:04:31	10
Neumann	Tamara	W50	01:12:50	16
Keßler	Petra	W50	01:16:43	19



Im Brüggman-Schacht Sondershausen

46. Winterlaufserie Ahnatal 03.11.2019

Zum 1. Lauf der Winterlaufserie 2019/2020 starteten 37 LGV Vereinsmitglieder über die 5km und 10 km Strecke. Herzlichen Glückwunsch für die Leistungen! Der 2.Lauf der Serie findet am 01.Dez.2019 statt.



Start zur Winterlauserie 2019/2020 in Ahnatal

Name	Vorname	AK	Zeit	AK-Pl.
5km				
Kühnel	Sven	M30	00:20:08	3
Becker	Tobias	M30	00:21:52	6
Engel	Alicia	W20	00:23:57	2
Osman	Helmut	M60	00:25:22	3
Kaiser	Philo	MJ	00:25:22	3
Fischer	Margita	W50	00:26:48	2
Nölker	Sandra	W20	00:28:55	6
Vitt	Doris	W40	00:29:03	5
Keßler	Petra	W50	00:30:52	10
Neumann	Tamara	W50	00:30:52	10
Raschbichler	Ulrike	W40	00:30:52	6
Schanze	Sandra	W30	00:31:22	7
Schuchardt	Markus	M40	00:34:15	11
10km				
Mix	Alexander	M40	00:46:00	9

Kohkemper	Volkmar	M40	00:46:04	10
Sippel	Fred	M50	00:47:19	5
Jung	Christoph	M40	00:47:48	15
Klingelhöfer	Gerhard	M60	00:49:48	5
Kurzhals	Birgit	W40	00:50:18	1
Hajzeraj	Florije	W40	00:52:05	4
Illes	Eva	W30	00:53:01	2
Orth	Peter	M70	00:53:02	2
Deutsch	Thomas	M50	00:53:47	15
Jäschke	Sandra	W40	00:54:07	8
Graf	Corinna	W30	00:54:25	4
Slama	Dieter	M50	00:54:48	16
Rode	Peter	M70	00:56:19	3
Stein	Beate	W50	00:56:38	3
Kabella	Heike	W50	00:56:45	5
Kühn	Thomas	M50	00:57:42	21
Schiemann	Dietrich	M60	01:00:13	11
Dilchert	Marko	M40	01:00:39	26
Rübig	Christian	M40	01:01:31	27
Ostermann	Ingrid	W60	01:02:31	2
Ciuffreda	Silvia	W40	01:06:22	16
Fahrenbach	Petra	W50	01:06:22	11
Eichel	Michael	M50	01:08:15	28

Terminkalender

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.:

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