

Laufgemeinschaft Vellmar e.V., Pressewart Peter Rode, Adam-Riese-Str. 10, 34246 Vellmar
Vellmarer Blättchen, 50. Woche 2019 rode.p@t-online.de

Reinhardswald-Lauf-Cup 2019

Die Abschluss-Siegerehrung fand am 27.11.2019 im Kreishaus des Landkreises Kassel statt. Neben den zu ehrenden Läuferinnen und Läufern, war auch die LGV stark vertreten. Neben den alkoholfreien Getränken wurden selbstgemachte Plätzchen gereicht. Alle Sieger in den AKs erhielten vom Landrat Uwe Schmidt und dem Leiter der Eigenbetriebe Uwe Pietscheinen Glaspokal, Urkunden und Sachpreise.



Die LGV Siegerinnen/ Sieger vom Reinhardswald-Lauf-Cup 2019

Terminkalender

15.12.2019	15:00 Uhr	Weihnachtsfeier im Bürgerhaus Vellmar-West
24.12.2019	10:00 Uhr	Herkules Berglauf (Florian Engel)
25.12.2019		Kein Lauftreff!
31.12.2019	14:00 Uhr	Kaufunger Silvesterlauf (Sammelmeldung)
01.01.2020	10:00 Uhr	Herkules Berglauf
01.01.2020	15:00 Uhr	Neujahrslauftreff
12.01.2020	09:00 Uhr	3.Lauf der Winterlaufserie Ahnatal (Sammelmeldung)

46. Winterlaufserie Ahnatal 01.12.2019

Zum 2. Lauf der Winterlaufserie starteten 16 LGV Vereinsmitglieder über die 5km und 16 über die 10 km Strecke. Herzlichen Glückwunsch für die Leistungen! Der 3.Lauf der Serie findet am 12.Januar 2020 statt.

Vorname	Name	AK	Zeit	Platz
5 Kilometer				
Sven	Kühnel	M30	19:47	4
Fred	Sippel	M50	22:14	6
Helmut	Osman	M60	22:48	1
Alicia	Engel	W20	23:33	1
Nicole	Fietkau	W50	23:54	1
Philo	Kaiser	MJ	24:39	5
Margita	Fischer	W50	25:48	2
Claudia	Kisling	W50	26:12	3
Günter	Schindewolf	M70	26:25	1
Andreas	Walendy	M30	27:34	8
Ulrike	Raschbichler	W40	27:54	6
Sandra	Nölker	W20	28:09	6
Doris	Vitt	W40	28:50	7
Sandra	Schanze	W30	30:06	5
Kirsten	Voelzke	W50	32:18	9
Markus	Schuchardt	M40	38:32	12
10 Kilometer				
Alexander	Mix	M40	44:58	10
Christoph	Jung	M40	47:06	16
Gerhard	Klingelhöfer	M60	47:27	2
Gunther	Dieterich	M60	47:34	3
Birgit	Kurzhals	W40	50:25	3
Florije	Hajzeraj	W40	52:55	8
Sandra	Jäschke	W40	55:36	9
Heike	Kabella	W50	56:10	3
Peter	Rode	M70	56:39	1
Dieter	Slama	M50	57:03	16
Christian	Rübig	M40	57:27	24
Silvia	Ciuffreda	W40	58:56	12
Dietrich	Schiemann	M60	59:50	6
Ingrid	Ostermann	W60	61:21	1
Brigitte	Apel	W60	63:50	2
Petra	Fahrenbach	W50	65:19	9



Die LGV beim 2. Lauf der Winterlaufserie in Ahnatal

Einladung zur Weihnachtsfeier am Sonntag, dem 15. Dezember 2019 um 15:00 Uhr im großen Saal im Bürgerhaus Vellmar-West.

Wir möchten alle Vereinsmitglieder der Laufgemeinschaft Vellmar e.V. mit ihren Familien herzlich zu einer gemütlichen Weihnachtsfeier bei Kaffee und Kuchen einladen. Wie auch in den vergangenen Jahren wollen wir unser Weihnachtsbuffet mit leckeren Torten-, Kuchen- und Plätzchen-Spenden bestücken. Schon vorab herzlichen Dank für eure Leckereien. Für unsere kleinen Gäste halten wir wie in jedem Jahr eine Überraschung bereit. Damit kein Kind mit leeren Händen nach Hause geht, bitten wir um eine vorherige Anmeldung unter Angabe von Namen und Alter bei Michael Schütze hausschuetze@gmail.com oder beim Lauffreff. Außerdem werden noch helfende Hände gesucht. Bitte bei Doris Zindel zindeld@web.de melden. Danke im Voraus. Wir freuen uns auf Euch!

DLV-Laufabzeichen IV. Quartal 2019

Zahlreiche Läuferinnen und Läufer nutzten im letzten Quartal die Lauftrefftage und einige Sonntagstermine, um noch fehlende Laufabzeichen zu absolvieren oder sie erstmals abzulegen. Herzlichen Dank den Gruppenleiterinnen und Gruppenleitern für die Unterstützung. Noch nicht abgegebene Laufabzeichen-Kärtchen bitte zwecks Bestätigung bei Christa Orth abgeben. Die LG Vellmar dankt allen Absolventen für ihre Teilnahme und gratuliert zum Bestehen der jeweiligen Abzeichen-Stufe. Wem noch eine Wiederholung für das Jahr 2019 fehlt, kann dies mit der LAZ-Verantwortlichen Christa Orth kurzfristig absprechen.

15 Minuten laufen

Necla Demirsoy, Michael Eichel, Micela Fischbach, Andrea Jordan, Christine Schmidt, Doris Schütze, Reiner Siebert, Barbara Stenzel, Julia Wehmann, Doris Zindel

30 Minuten laufen

Necla Demirsoy, Michael Eichel, Micela Fischbach, Andrea Jordan, Christine Schmidt, Doris Schütze, Reiner Siebert, Barbara Stenzel, Dorothea Strube, Julia Wehmann, Doris Zindel

60 Minuten laufen

Franc Apel, Birgit Arndt-Rinke, Necla Demirsoy, Manfred Ehring, Michael Eichel, Burghard Engel, Petra Fahrenbach, Matthias Frank, Torsten Jacobs, Sandra Jäschke, Andrea Jordan, Heike Kabella, Petra Keßler, Doerthe Klingelhöfer, Stefanie Knauff, Andrea Lind-Dölle, Ute Michel, Dirk Schmidt, Michael Schütze, Reiner Siebert, Barbara Stenzel, Benno Stern, Kirsten Voelzke, Julia Wehmann, Doris Zindel

90 Minuten laufen

Brigitte Apel, Hannelore Herwig, Andrea Jordan, Doerthe Klingelhöfer, Tamara Neumann, Sandra Nölker, Julia Wehmann

120 Minuten laufen

Brigitte Deisel, Petra Fahrenbach, Hannelore Herwig, Torsten Jacobs, Andrea Lind-Dölle, Ute Michel, Kirsten Voelzke, Julia Wehmann

Marathon

Eva Illes

30 Minuten walken

Kristina Manek, Elke Richardt, Inge Spohr, Elfie Steffek, Dorothea Strube

60 Minuten walken

Susanne Hackforth, Ellen Kannenberg, Bernd Neumann, Monika Ronge

120 Minuten walken

Bernd Neumann, Michaela Viel

120 Minuten Nordic-Walken

Stefanie Knauff

Der Vorstand der LG Vellmar e.V. wünscht...

allen Mitgliedern, den Teilnehmerinnen und den Teilnehmern des Lauf-Treff-Firnskuppe, des Fitness-Trainings und den Freunden ein frohes Weihnachtsfest, einen guten Rutsch und ein gesundes erfolgreiches und sportliches Jahr 2020! Aus läuferischer und geselliger Sicht blicken wir auf ein schönes Jahr zurück. Innerhalb des Vereins haben wir Gemeinsamkeiten erlebt, die uns viel Spaß und Freude bereitet haben. Viele unserer Sportlerinnen und Sportler haben bei Veranstaltungen persönliche Erfolge erzielt. Auch für viele unserer Lauf-Treff-Teilnehmer ist die Tatsache, sich zu einer Sportart aufgeafft und diese über einen längeren Zeitpunkt erfolgreich durchgestanden zu haben, ein riesiger Erfolg. Auch dazu gratulieren wir! An dieser Stelle auch recht herzlichen Dank an alle Vereinsmitglieder, die ihre Freizeit freiwillig und einsatzfreudig geopfert haben, um an der Gestaltung unseres Vereinslebens mitzuwirken!

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