

Herkules-Bergläufe 2019/2020

Wie schon in den letzten Jahren gab es auch diesmal am **24. Dezember 2019** vor der Bescherung den Herkules-Berglauf. Florian Engel, David Werner, Sara Helbich und Sven Kühnel liefen unter 50 Min. und erreichten so Gold. Helmut Osman hatte schon sein Gold und so begleitete er Sandra Jäschke und Ingrid Ostermann auf den Berg. Sie erreichten unter 60 Min. den Herkules und erreichten so Silber. Glückwunsch! Im Jahr 2019 gab es bei 7 Veranstaltungen 70 Teilnehmer. Danke an den Sportausschuss und unseren 2. Vorsitzenden, der immer dabei war, um die LäuferInnen wohlbehalten zum Herkules zu bringen. Die Ehrungen mit Medaille und Urkunde erhalten die Berg-Bezwinger bei der Sportlerehrung. Auch das **Jahr 2020** hatte am Neujahrsmorgen schon sportlich mit dem Herkules-Berglauf begonnen.
Bernd Neumann

46. Winterlaufserie Ahnatal 12.01.2020

Kühle und trockene Temperaturen begleiteten die Läuferinnen und Läufer beim 3. Lauf der Serie 2019/2020. Glückwunsch zu den guten Ergebnissen:

Name	AK	AKP	Zeit
5 Km			
Sippel, Fred	M50	6	22:33
Osman, Helmut	M60	2	23:50
Fietkau, Nicole	W50	1	24:08
Kaiser, Philo	MJ	4	24:08
Fischer, Margita	W50	2	26:14
Kisling, Claudia	W50	3	26:19
Nölker, Sandra	W20	5	27:57
Raschbichler, Ulrike	W40	6	28:31
Vitt, Doris	W40	8	28:51
Schanze, Sandra	W30	4	29:09
10 Km			
Jung, Christoph	M40	13	46:39
Dieterich, Gunther	M60	1	46:44
Klingelhöfer, Gerhard	M60	3	48:39
Kurzhals, Birgit	W40	4	50:56
Hajzeraj, Florije	W40	10	54:06
Kabella, Heike	W50	5	55:37
Jäschke, Sandra	W40	11	56:05
Stein, Beate	W50	7	57:54
Slama, Dieter	M50	21	58:07
Ciuffreda, Silvia	W40	13	58:24
Rode, Peter	M70	2	58:24
Walendy, Andreas	M30	11	01:02:25
Ostermann, Ingrid	W60	3	01:03:50
Apel, Brigitte	W60	4	01:04:11
Fahrenbach, Petra	W50	11	01:05:59

Einladung zur Laufabzeichen-Abnahme im 1. Quartal 2020

Am 26. Januar werden im Rahmen unseres Neujahrsempfangs eine Vielzahl unserer Lauftreffteilnehmer für ihre jahrelange bzw. jahrzehntelange Ausdauerleistung geehrt. Damit diese Tradition bleibt, sind alle Läuferinnen, Läufer, Walkerinnen und Walker zur ersten Staffel der LAZ-Abnahme im Februar eingeladen. Über Neulinge, die ihre Ausdauer unter Beweis stellen wollen, freuen wir uns besonders. Laufabzeichen bedeutet, eine Ausdauerleistung über einen bestimmten Zeitraum zu erbringen, ohne Leistungsgedanken, in beliebigem Tempo aber ohne Gehpausen.

Zu folgenden Terminen findet die Abnahme statt:

02. Februar	90 oder 120 Min.	09:00 Uhr Sonntagslauf
05. Februar	15, 30 oder 60 Min.	18:00 Uhr während des Lauftreffs
08. Februar	15, 30 oder 60 Min.	15:00 Uhr während des Lauftreffs
12. Februar	15, 30 oder 60 Min.	18:00 Uhr während des Lauftreffs
15. Februar	15, 30 oder 60 Min.	15:00 Uhr während des Lauftreffs
16. Februar	90 oder 120 Min.	09:00 Uhr Sonntagslauf

Bitte meldet euch vor dem Start bei Christa mit Angabe welche Disziplin absolviert werden soll und gebt auch eurem Gruppenleiter/in Bescheid. Für die Sonntagsläufe bitte mit einem läuferisch gleich starken Partner/Partnerin verabreden. Wiederholungsläufer bringen am besten ihre Laufabzeichen-Ausweise gleich mit.
Gutes Gelingen!*Christa Orth*

Terminkalender

02.02.2020	09:00 Uhr	LAZ 90 oder 120 Min.
05.02.2020	18:00 Uhr	LAZ 15, 30 oder 60 Min.
08.02.2020	15:00 Uhr	LAZ 15, 30 oder 60 Min.
09.02.2020	09:00 Uhr	4.Lauf der Winterlaufserie Ahnatal (Sammelmeldung)
12.02.2020	18:00 Uhr	LAZ 15, 30 oder 60 Min.
15.02.2020	15:00 Uhr	LAZ 15, 30 oder 60 Min.
16.02.2020	09:00 Uhr	LAZ 90 oder 120 Min.
22.02.2020	15:00 Uhr	Fasching im Lauftreff
23.02.2020	09:00 Uhr	Herkules Berglauf
06.03.2020	19:00 Uhr	Mitgliederversammlung Bürgerhaus Vellmar-West
08.03.2020	09:00 Uhr	5.Lauf der Winterlaufserie Ahnatal (Sammelmeldung)
15.03.2020	09:00 Uhr	Volkslauf Hofgeismar (Sammelmeldung)

Nebenbei bemerkt...

Für die neue Statistik in Sachen Marathon hat der „**100 Marathonclub Deutschland**“ folgende Zahlen veröffentlicht: 374 Plätze mit fast 105.000 Marathons inkl. Ultraläufen wurden aufgeführt. Von der **LGV sind folgende Mitglieder platziert** worden: 65. Platz für Sylke Kuhn mit 408 Läufen, 128. Platz für Bernd Neumann, 264 Läufe, 175. Platz, Dieter Reich, 193 Läufe, 188. Platz, Peter Orth, 180 Läufe und 284. Platz für Andreas Walendy mit 123 Läufen. Nicht alle fünf aufgeführten Personen haben ihre Läufe für die LG gelaufen, da sie entweder noch kein Vereinsmitglied waren oder noch für einen anderen Verein starteten. Es zeigt, dass die Laufgemeinschaft Vellmar auch weit über die Grenzen Nordhessens hinaus bekannt ist! In diesem Jahr wird auch Heike Kabella und Manfred Opl nicht mehr weit von ihrem 100. Marathon entfernt sein.

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