

Absage der Winterlaufserie 2020

Eigentlich sollte am 1. November 2020 die Winterlaufserie 2020/2021 in Ahnatal-Weimar beginnen. Aufgrund der Corona-Krise wäre der Veranstalter jedoch verpflichtet, für die Durchführung der Winterlaufserie ein entsprechendes Hygiene-Konzept zu erstellen. Ein durchführen der Winterlaufserie unter Corona-Bedingungen würde auch nicht dem Charakter der Veranstaltung, also familiär und ungezwungen, gerecht.

Aus diesen Gründen wird die Winterlaufserie in diesem Jahr nicht stattfinden. Ihr könnt also den Sonntagmorgen am ersten bzw. zweiten Sonntag im Monat nun individuell gestalten. Wir hoffen aber, dass ihr das gemeinsame Erlebnis der Teilnahme an der Winterlaufserie vermissen werdet und bei der nächsten Winterlaufserie 2021/2022 wieder dabei seid!

LGV MUD BUDDIES on tour

Da aufgrund von Corona die meisten OCR-Events dieses Jahr ausgefallen sind, bzw. in abgespeckter Form durchgeführt wurden, entschlossen sich die Mud Buddies (Schlammkumpel), mal wieder die Ninja Luck Halle in Erlangen zu besuchen, um auch in diesen Zeiten fit und motiviert bei den Hindernis- und Schlammläufen zu bleiben. Am 10. Oktober war es soweit. Acht Mud Buddies starteten morgens gen Erlangen. Nach gut 3 Stunden Fahrt erreichte der kleine Trupp das Ziel. Nach kurzem Umziehen und Auflockern ging es gleich an die vielen verschiedenen Hindernisse in der Halle. Es wurde alles abverlangt. Balance, Griffkraft, Sprungkraft, Schnelligkeit und noch mehr wurden in den kommenden 4 Stunden an den Geräten trainiert. So mancher entdeckte seine Stärken und Schwächen. Sichtlich erschöpft, aber auch glücklich ging es nach der Trainingseinheit in das nur fünf Minuten entfernte Hotel, wo man sich kurz erholte. Anschließend stärkten sich die sie in einem gemütlichen Restaurant. Der nächste Tag wurde genutzt, um den Erlanger Universitätspark mit Schloss und botanischem Garten zu besichtigen. Am Nachmittag ging es dann wieder in Richtung Heimat. Fazit: Ein gelungener Ausflug, der alles beinhaltete: Training, Essen, Hotel, Besichtigung, Geselligkeit. *Fred Sippel*



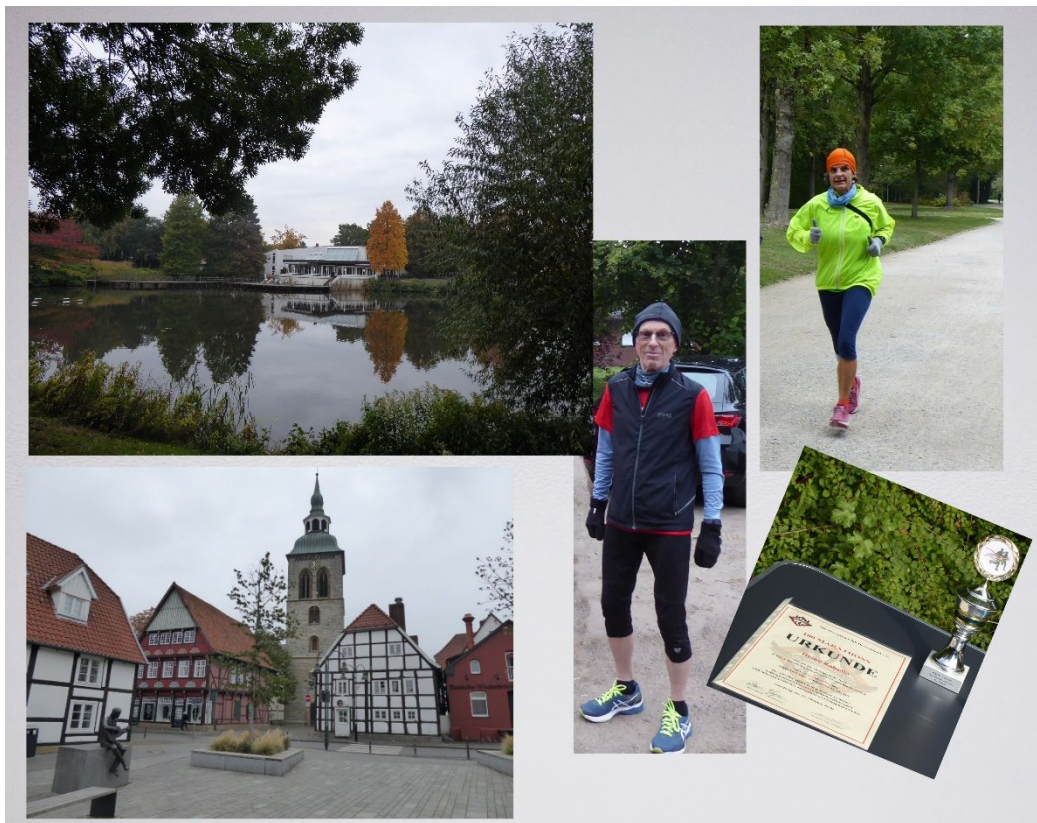
Die aktiven Mud Buddies mit ihren Schleifer Fred



Und die Geselligkeit durfte bei den „Schlammkumpel“ nicht fehlen

Langläufer wieder unterwegs auf den 42,195 km.

Die Langstrecken-Läuferinnen und Läufer in der LGV sind in Cuxhaven und Rheda-Wiedenbrück die Marathon-Distanz erfolgreich gelaufen: Beim Cuxhaven Marathon am 18.10.2020 erreichte **Birgit Kurzhals** (W50) den 6.Platz in 4:04:42 Std. Einen Tag vorher, in Rheda-Wiedenbrück beim 2.Flora Westfalica Marathon, erreichten das Ziel: **Peter Orth** (M75) in 4:54:43 Std. AK-Platz 1, **Bernd Neumann** (M65) den 2.Platz in der Altersklasse in 7:11:57 Stunden und **Heike Kabella** (W50) in 5:05:13 Std.de. 2.Platz in der AK. Neben den zweiten Platz lief **Heike** in Rheda-Wiedenbrück zum **100.Mal** einen Lauf über mindestens 42,195 km. Dafür gratulierte der 100 Marathon Club Deutschland e.V. mit einer Urkunde zu dieser außergewöhnlichen Leistung im Ausdauersport und wünscht weiterhin viel Freude und Erfolg beim Laufen! Das gleiche wünscht die LGV allen Läuferinnen und Läufern!



Peter Orth mit 185 Marathons gratuliert Heike Kabella zum 100. Marathon

Termine

21.11.2020

15:00 Uhr

Herkules Berglauf

DLV – LAZ - Abnahmen im 4. Quartal 2020

Nachdem unser Lauftreff unter Beachtung der Hygieneregeln wieder gut angelaufen ist, wollen wir euch die Möglichkeit geben, im letzten Quartal noch fehlende **Laufabzeichen** zu absolvieren. Hierzu besteht die Möglichkeit an den **Samstagen im November** 15, 30, 60 Minuten zu laufen, 30 oder 60 Minuten zu walken oder als Nordic-Walking diese Disziplinen abzulegen. Die 90 und 120 Minuten dürfen im Rahmen eines Partnerlaufes beliebig absolviert werden. Die Ergebnisse bitte an Christa Orth oder per Mail an poco34246@t-online.de weiterleiten. Gut Lauf!

Lauf-Treff Firnskuppe

Es gilt weiterhin:

Unser Lauftreff ist kontaktfrei und ein Abstand von 1,5m ist einzuhalten.

Kann der Abstand von 1,5m auf dem Parkplatz nicht eingehalten werden, ist dort ein Mund- und Nasenschutz zu tragen. Hier appellieren wir an euch. Bringt bitte vorsorglich einen Mund- und Nasenschutz mit. Die Gruppen starten zeitlich versetzt und einen Tee danach wird es nicht geben.

Um zum Parkplatz/ Lauftreff zu kommen, soll die Zufahrt über die Hamburger Straße genutzt werden. Die Poller werden für die Zeiten des Lauftreffs entfernt.

Da wir gestaffelte Startzeiten haben, würden die Autos auf der Hans-Neusel-Straße unsere Lauf- und Walkinggruppen stören. Am Ende des Lauftreffs kann zwischen Hamburger Straße und Hans-Neusel- Straße gewählt werden, abhängig davon, welche Gruppen noch unterwegs sind. Achtet bei auf der Hin- und Rückfahrt zum Lauftreff auf die Geschwindigkeitsbeschränkung. Auf der Hans-Neusel-Straße und der Hamburger Straße gilt Tempo 30.

Startzeiten für den Wiedereinstieg - mittwochs

In Klammern die Zeiten für samstags:

17:55 (14:55) Uhr 11km, 10km

18:00 (15:00) Uhr 9,0km, 8,0km

18:05 (15:05) Uhr 7,5km, 7km Walking

18:10 (15:10) Uhr 6,5km Walking, 6,0km Walking,
6,5km, 5,5km, 5,5km Walking, 5,0km Walking

Komm, lauf mit!

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.:

In eigener Sache...

Von der Lauftreffleiterin Steffi

Leider steigt die Zahl der Covid-19 Infizierten stark an und Kassel gehört mittlerweile zum Risikogebiet. Sicher kann das in ein paar Tagen wieder anders aussehen, aber wir sollten alles tun, um gesund zu bleiben und niemanden zu gefährden. Die Ansteckungsgefahr im Freien ist geringer und ein gesundes Immunsystem kann ein paar der Viren verkraften. Aber nicht jeder ist gesund und ist vielleicht geschwächt.

Wir sollten als Vorbild fungieren und am Treffpunkt, wie es ja schon einige von Euch tun, eine Mund- und Nasenbedeckung tragen! Sei es eine Maske oder das Halstuch, das man bei diesem Wetter meist trägt. **Bitte erst kurz vor dem Start der Gruppe zu kommen**, um die Menge auf dem Parkplatz zu reduzieren und auch damit keiner auskühlt und friert. Der Unterstand am Parkplatz ist im Moment zu klein, damit sich alle unterstellen können, um bei Regen trocken zubleiben.

Außerdem soll pünktlich gestartet werden. Die gestaffelten Startzeiten sollen ihren Zweck erfüllen. Kurz vor dem Start könnten sich Gruppen schon einmal mit dem jeweiligen Gruppenleiter etwas abseits versammeln. Damit würde man ein Durcheinanderverhindern. Beim Lauf sollten wir Passanten mit Respekt begegnen. Abstand zu den Personen halten und den Moment nutzen, einmal hintereinander laufen. Eine weitere Empfehlung wäre, die Gruppe den letzten Kilometer auslaufen zu lassen, um nicht den Puls noch mehr zu beschleunigen, um sich dann erst beruhigen zu müssen. Denn, „**Nach dem Lauf direkt nach Haus**“ gehen, laufen oder mit dem Auto fahren!

Noch gibt es von der Regierung keine Einschränkungen. Solange das so ist, wäre es schön, wenn wir den Lauftreff weiterhin aufrechterhalten können und nicht in den Winterschlaf geschickt werden müssen. Etwas Normalität tut uns allen gut. Durch Euch kann der Lauftreff so weiterhin erfolgreich stattfinden. Bleibt gesund!

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.

Der Verein trägt die Verantwortung für einen reibungslosen Ablauf. Deshalb nachstehend noch einmal unsere Handlungsempfehlung mit der Bitte dies im Interesse aller einzuhalten. Wir möchten nicht, dass durch Nachlässigkeit das Fitnessstraining eingestellt werden muss!

Unser Fitness-Training ist auf **20 Teilnehmende begrenzt!**

Voranmeldung bitte über Christa Orth, E-Mail: poco34246@t-online.de oder vor Ort für die nächste Übungsstunde. Falls ein Termin nicht wahrgenommen werden kann bitte abmelden, damit evtl. Nachrücker teilnehmen können.

Nach wie vor ist eine Bildung von Warteschlangen beim Betreten und Verlassen der Sportstätten zu vermeiden. **Schuhe werden im Vorraum gewechselt.**

Mund- und Nasenschutz ist vom Betreten der Sporthalle bis zur Trainingsmatte zu tragen. Ebenso ab Ende des Trainings von der Matte bis nach dem Verlassen der Sporthalle.

Bitte erscheint schon im Trainingsdress. Bekleidung und Sporttaschen können im Bereich der Übungsmatte abgelegt werden. Persönliche Sportgeräte wie Matten, Gewichte und die vom Verein zur Verfügung gestellten Tubes, sowie ein Handtuch und Getränk sind mitzubringen.