

BAHN-TRAINING IM SEPTEMBER

Auch im September 2021 wird das Bahn-Training fortgesetzt mit einem wöchentlichen Trainingsangebot, das jeweils von unseren Übungsleiterinnen bzw. Übungsleitern angeleitet wird.

Es handelt sich dabei um ein offenes Angebot, das man nutzen kann, aber nicht muss. Alle, die ein eigenes Training absolvieren möchten, können natürlich auch ihre eigenen Runden drehen. Alle sind herzlich willkommen.

Wie bisher findet das Bahn-Training jeden Dienstag von 18:00 bis 19:00 Uhr auf dem Sportplatz neben der Ahnatal- Schule statt. Wir freuen uns, wenn die Möglichkeit zahlreich genutzt wird.

Das Angebot unserer Übungsleiterinnen und Übungsleiter für den September ist nachfolgend aufgeführt.

Am Dienstag, 07.09.2021 hatte bereits Alicia Engel einen Ausdauer- und Koordinationstraining durchgeführt

Dienstag, den 14.09.2021 – Florian Engel

Lauf- und Intervalltraining

Dienstag, den 21.09.2021 – Bernd Neumann

Lauf- und Intervalltraining

Dienstag, den 28.09.2021 – Margita Fischer

Rumpfstabilität

Termine:

08.10. Mitgliederversammlung mit Neuwahlen

07.11. Winterlaufserie Ahnatal (Sammelmeldung)

05.12. Winterlaufserie Ahnatal (Sammelmeldung)

12.12. Weihnachtsfeier der Laufgemeinschaft Vellmar

31.12. Sylvester-Lauf in Kaufungen (Sammelmeldung)

Halb- und Viertelmarathon am Lindenrondell

Wir wollen unseren Halb- und Viertelmarathon am Lindenrondell am **19.09.2021** anbieten.

Es gelten immer noch die AHA-Regeln für unsere Angebote. Weiterhin gilt es Rücksicht zu nehmen.

Kann der Abstand von 1,5m nicht eingehalten werden, ist der Mund und Nasenschutz zu tragen.

Der Halb- und Viertelmarathon kann gewalkt oder gelaufen werden.

Unser Halbmarathon kann für die Wertung des WORLDWIDE Kassel Marathon Cup genutzt werden.

Jedes Vereinsmitglied ist herzlich eingeladen. Die **Anmeldung** und die Ausgabe der Startnummern **ab 09:00 Uhr**.

Wir wollen um **09:30 Uhr** unsere Wettbewerbe starten.

Über eine Kuchenspende und eine Kanne Kaffee würden wir uns freuen. Kaltgetränke werden durch den Verein bereitgestellt. Die Strecke ist mit Sägespäne abgestreut.

Für den Halbmarathon müssen 4 große und eine kleine Runde bewältigt werden, für den Viertelmarathon drei kleine Runden.

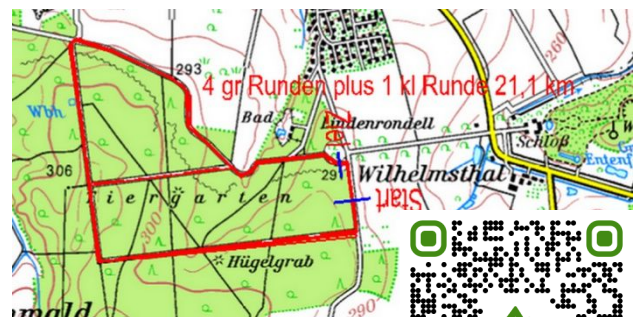
Unterstützt wird unsere Laufveranstaltung von der Kreativbrauerei, Bar & Galerie und Restaurant in Kassel. Lasst euch überraschen. Es „läuft“ gut.



Kreativbrauerei,
Bar & Galerie
und Restaurant



QR Kreativbrauerei



<https://www.alltrails.com/explore/map/karte--33684?u=m>

Komm, Lauf mit!

Lauf- und Walkingabzeichen

Nachdem der Lauftreff wieder regulär stattfindet, besteht die Möglichkeit innerhalb der Laufstunde wieder Lauf- und Walkingabzeichen zu absolvieren. Meldet euch bitte beim Start bei eurem Gruppenleiter und teilt ihm mit, welche Disziplin ihr erfüllen möchtet. Nach erfolgreichem Bestehen gebt euer Ausweiskärtchen zwecks Bestätigung bei Christa Orth, Ingrid Evers oder Michael Schütze ab oder meldet euch mit den notwendigen Daten bei uns. Sollte einmal keiner vor Ort sein, könnt ihr auch weiterhineure Auswertung an poco34246@t-online.de senden. Die 90 und 120 Minuten können weiterhin als Paarlauf oder Coronaconform absolviert werden. Gut Lauf!

Herkules Berglauf und Bergwalk

Die noch nicht den Berg „bezwungen“ haben, können bis **Ende des Jahres 2021** zum Herkules laufen und/oder walken! Parkt bitte auf unserem Lauftreff-Parkplatz und geht bzw. lauft, mit dem nötigen Abstand, zum Kreisel an der Hans-Neusel-Straße / Harleshäuser Straße. Ab da beginnt der **Start** mit Zeitnahme. **Ziel** ist der Kassenautomat, hinter dem Herkules-Monument. Hierbei sind auf der Strecke von 8 km 280 Höhenmeter zu überwinden. Den Rückweg kann jeder selbst gestalten. Man läuft die gleiche Strecke wieder zurück oder in Richtung Elfbuchen - Silbersee. Als Gesamtstrecke kommen so knapp 18 km zusammen. Du hast die Strecke gemeistert, Super! Dann schicke deinen Vor- und Zunamen mit deiner Laufzeit und evtl. einem Foto per E-Mail an den Sportwart: dieterslama@outlook.com Die Ehrungen erfolgen dann im Neuen Jahr!

4. Volkslauf WVC Kassel 29.08.2021

Trotz Herbstwetter, Regen, kalt und nassen Bedingungen hatten sich vier LG-Mitglieder zum Volkslauf angemeldet. Sie liefen alle ein gutes Rennen. Der Volkslauf war wieder sehr gut organisiert und das Hygienekonzept wurde sehr gut umgesetzt. Nach dem Lauf konnte man sogar eine Tasse Kaffee und ein Stück Kuchen oder eine frische Waffel genießen. Es tat gut mal wieder etwas Wettkampf-Veranstaltungsluft zu schnuppern!

Bei den 5km Lauf errang **Alicia Engel** bei den Frauen Platz 1 in 0:22:12 Std. Platz 2 belegte bei den W30 **Sandra Nöller** in 0:26:09 Std. Bei den M35 belegte **Andreas Walandy** Platz 4 in 0:36:19 Std. Bei der 10km Runde errang bei den M30 **Joachim Neurath** den 1. Platz in 0:37:08 Std. Herzlichen Glückwunsch unseren Läuferinnen und Läufern!



Alicia, Sandra und Andreas kurz vor dem Start beim WVC Volkslauf.
Es fehlt Joachim.

LGV- Fitness-Training

Ergänzend zu unserem Laufsport findet für die Vereinsmitglieder der LG Vellmar regelmäßig mit Voranmeldung donnerstags (**außer in den Schulferien**) von 19.00 bis 20.00 Uhr in der Sporthalle der Grundschule Obervellmar das LGV-Fitness-Training statt.

Voranmeldung bei Christa Orth, poco34246@t-online.de

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.

Wir wollen im September uns unbeschwert in einem größeren Kreis wiedersehen.

Wie es weitergeht, richtet sich nach den geltenden Bestimmungen.

Weitere Informationen und Auskunft bei Christa Orth tel. unter 0561/ 887755 oder per E-Mail: poco34246@t-online.de

Gymnastikstart am 2. Sept. 2021

Fast auf den Tag genau startete unser Fitness-Training nach den Sommerferien mit einem Jubiläum. Am **5. September 1991** fand erstmals eine LG Gymnastik statt, um ergänzend zum Laufsport etwas für die Beweglichkeit zu tun. In diesen 30 Jahren hat sich viel verändert, doch das Grundprinzip ist geblieben. Das Aufwärmen heißt jetzt „Warm-up“ und die Musik ist moderner geworden. Die Übungen für Bauch, Beine und Po wurden mit Techniken aus Pilates oder Yoga ergänzt. Es wird etwas für den Rücken und die Rumpfstabilisation gemacht und beim „Cool-down“ wird auf die Regeneration der Muskulatur Wert gelegt. Wenn uns auch Corona etwas aus dem Rhythmus gebracht hat, so erfreut sich das LG-Fitness-Training, wie es heute heißt, weiterhin großer Beliebtheit. Nicht zuletzt dank unserer Übungsleiterin, die uns mit abwechslungsreichen Übungen ein vielseitiges Ganzkörpertraining bietet. Damit das so bleibt, sollten wir alle unser Bestes dazu beitragen und auch die momentanen Regeln beachten. Mit Rücksicht und Verantwortungsgefühl und ganz viel Freude am gemeinsamen Sport.

Zusätzlich zu den 3 G – Regeln ist bitte weiterhin folgendes zu beachten:

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 in der Halle und im Bereich der Übungsmatte abgelegt werden. Persönliche Sportgeräte wie Matten, Gewichte und die vom Verein zur Verfügung gestellten Tubes, sowie ein Handtuch und ggf. ein Getränk sind mitzubringen.

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. Die AHA-Regeln gelten weiterhin. Es gilt, Rücksicht zu nehmen. Das ist für alle Sportlerinnen und Sportler. Noch sind nicht alle geimpft. Bitte Rücksicht nehmen!
Einen Tee und einen gemütlichen Austausch nach dem Laufen kann es leider noch nicht geben.

**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!

Die aktuelle Situation lässt hoffen! Wir tragen Verantwortung für ein gutes Gelingen!

Auskünfte erhalten Sie bei der Lauf-Treff-Leiterin Stefanie Knauff
Mobil-Tel.: 01575 4247128 und beim 1. Vorsitzenden Michael Schütze
Telef.: 0561/82 56 36 und im Internet unter www.lgvellmar.de