

Laufgemeinschaft Vellmar e.V., Pressewart Peter Rode, Adam-Riese-Str. 10, 34246 Vellmar
Vellmarer Blättchen, 02Woche 2022 rode.p@t-online.de

Letzter Lauf am Fuldaufer 2021

Tamara Neumann, Silvia Ciuffreda und Peter Rode liefen am 18.12.2021 beim 24. Fuldaufermarathon eine Runde am Fuldaufer. Für den Marathon, der über 2 Runden lief, hatten sie sich nicht vorbereitet. Den Halbmarathon liefen sie in 2:33:34 Std. Es war ein schöner Abschluss der Laufsaison. Herzlichen Glückwunsch!



Peter, Tamara und Silvia am Fuldaufer

Herkules Berglauf am 24.12.2021

Der Heilig-Abend begann am frühen Morgen um 10 Uhr. Da machten sich 7 hochmotivierte Läuferinnen und Läufer der LGV auf dem Weg zum Herkules. Dass Ziel war klar definiert worden. Voller Motivation ging es die etwas veränderte Strecke zum Herkules hoch. Am Ende standen die Bergbezwinger mit dreimal Gold und viermal Bronze auf der Teilnehmerliste am Fuße des Herkules. Unten am Lauffreff angekommen gab es leckeren Glühwein und Plätzchen. Der Sportausschuss bedankt sich für das Folgen der letzten KM, die bei diesem Lauf geändert wurde. Er ist sehr stolz auf die Bergbezwinger/innen! *Florian Engel*



Die Bergbezwinger/innen am Morgen vom Heiligabend

Gold: Burkhardt Engel, Florian Engel, Markus Laudon

Bronze: Helmut Osman, Alica Engel, Nadine Kupitz, Sandra Nölker

Der Vorstand informiert...

nun ist das alte Jahr schon wieder vorbei und das neue Jahr ist da!

Wir dürfen froh sein, dass wir unsere Angebote durchführen können. Dahinter stehen wie immer viele „Helfende Hände“.

Den vielen „Helfenden Händen“ möchten wir Danke sagen für den ständigen Einsatz. Ohne euch wäre so ein Angebot nicht möglich.

Der Vorstand wünscht allen Mitgliedern, mit ihren Familien einen guten Start ins neue Jahr 2022. **Gesundheit und Zufriedenheit sind mit Sicherheit gute Wünsche!**

Nun noch ein paar Termine und Informationen:

Wir suchen für das neue Jahr noch händeringend Tee - Kochende! Der Tee nach dem Lauftreff ist doch etwas Schönes.

Statistik und Zahlen 2021 Das alte Jahr war anders als viele andere Jahre davor!

Unser Angebot der Gymnastik (Fitnessstraining) wurde 18mal durchgeführt, hierbei kamen 435 LG - Teilnehmer zusammen. Im Durchschnitt waren das 24 pro Übungsstunde. In einem normalen Jahr bieten wir ca. 35 Gymnastikstunden an.

Bei unserem Lauf- und Walkingabzeichen Angeboten konnte Christa Orth 366 Abzeichen verzeichnen. Die Abzeichen verteilen sich auf 120 Walkerinnen / Walkern, Läuferinnen und Läufern.

Lauftreff

Der Lauftreff konnte statt 103-mal nur 39-mal stattfinden.

Insgesamt waren es 2068 Teilnehmer. Davon 1241 Läufer und 827 Walker. Das ergibt einen Durchschnitt von 53,03 Teilnehmern pro Lauftreff.

Zusammen wurden 15.139 km zurückgelegt. Die Läufer legten 10.170,5 km - und die Walker 4.968,5 km zurück.

Laufende Grüße, bleibt schön gesund!

Herkules Bergwalkund Berglauf 01.01.2022

Traditionell starteten am Neujahrstag Christa Orth, Ingrid Evers und Klaus Peter Ihlenfeld zum Bergwalk. Zum Berglauf starteten Ute Krone, Volkmar Kohkemper, Markus Laudon und Manfred Opl. Alle erreichten ihr Ziel mit hervorragenden Leistungen und haben somit erfolgreich die Laufsaison der LG Vellmar eingeläutet.

Bergwalken in Gold: Klaus Peter Ihlenfeld

Silber erreichten: Christa Orth und Ingrid Evers

Berglauf in Gold: Ute Krone, Volkmar Kohkemper, Markus Laudon

Silber erreichte: Manfred Opl



Markus, Ute, Klaus-Peter, Volkmar und Manfred



Bergwalken in Silber

Neujahrs - Laufftreff 2022

Die Sonne schien beim ersten LGV Laufftreff Firnskuppe im neuen Jahr. Ein gutes Zeichen für das Walking- und Lauf Jahr 2022.

Unsere Laufftreff Leiterin Steffanie startete die Gruppen wie gewohnt auf dem Parkplatz am Friedhof Vellmar-West um 15:00 Uhr. Eine verkürzte Runde stand auf dem Plan. Nach ca. 45 Minuten waren die Gruppen wieder zurück. In der Zwischenzeit hatten fleißige helfende Hände die Tische reichlich gedeckt. Kuchen, Sekt und Tee standen zur Auswahl. Nette Gespräche wurden mit dem nötigen Abstand geführt. Eine schöne, gelungene Veranstaltung, wie jedes Jahr!

„Same proce dureaseveryear“, nie langweilig, aber immer wieder schön!



Weitere Bilder befinden sich auf der Homepage:
<http://www.lgvellmar.de/aktuellebilder.html>

Vereinsfahrt Laufgemeinschaft Vellmar 2022

Unsere Vereinsfahrt im Jahr 2022 soll uns nach Dresden führen. Wir hatten diese Fahrt schon 2-mal geplant.

Corona hat uns einen Strich durch die Rechnung gemacht.

Alle guten Dinge sind Drei. Nach heutigem Stand wird die Fahrt unter der 2G-Regel stattfinden!

Ein paar Informationen:

Samstag, den 23 April 22,(Abfahrt 07:30 Uhr) bis zum Montag, den 25.April 2022 (Vellmar, ca. 19:00 Uhr).

Teilnahme am VVO Oberelbe-Marathon am Sonntag, den 24.04.2022 (Angebote 5km, 10km, HM und M)

Anmeldung zur Vereinsfahrt ist nuschriftlich möglich!

Komm, fahr und lauf mit!

Laufgemeinschaft Vellmar im Jan.2022

Letzte Meldungen vom Vorstand...

Das Fitness-Training startete am Donnerstag, den 13.01.2022.
Die Voraussetzung zur Teilnahme ist die 2G Regelung.

Der geplante **Neujahrsempfang mit Sportlerehrung am 30.01.2022** möchte wir **absagen!** Die Sportlerehrung werden wir zu einem späteren Zeitpunkt nachholen. Für unseren Lauftreff suchen wir immer noch Tee-Köche. Für den Tee im Januar haben sich Andrea und Kirsten gemeldet, dafür danke! Fühlt ihr euch angesprochen, dann meldet euch bitte bei Stefanie Knauff, E-Mail: stef.knauff@gmail.com

Für die **Vereinsfahrt nach Dresden (23.April bis 25.April 2022)** kann man sich noch **schriftlich anmelden!** Uns ist bewusst, dass die Situation schwierig ist. Der Verein kann Anfang/Mitte März kostenfrei die Vereinsfahrt stornieren. Sollte sich die Situation nicht gravierend ändern, müssen wir die Fahrt wahrscheinlich absagen. Aber, wir hoffen noch! Die schon Angemeldeten bitten wir, noch kein Geld zu überweisen! Wir informieren euch. Damit sich die Fahrt rechnet, fehlen noch einige Anmeldungen!

Am **20.02.2022 findet der 1. Herkules-Walk und Herkules-Laufstatt.** Wir haben uns für eine neue Streckenführung entschieden. Das letzte Teilstück zum Herkules ist sehr ausgewaschen und steinig. Deshalb möchten wir die Strecke meiden. Die Ausschreibung erfolgt zeitnah.

Für unseren Ahnepark – Lauf, der am 23 September 2022 stattfinden soll, such wir noch Vereinsmitglieder für unsere Grillstation. Wer sich berufen fühlt oder eine Lösung hat, **bitte melden!** Mitarbeit ist immer erwünscht!

Laufende Grüße, bleibt schön gesund.
Mit Herz und Verstand zurück...
Laufgemeinschaft Vellmar - Der Vorstand

LGV- Fitness-Training

Ein Rückblick von Christa Orth

Das 2. Jahr mit Corona

Nach dem Lockdown über den Jahreswechsel 2020/2021 hätten wir nicht gedacht, dass wir so lange warten müssen, bis wir wieder mit unserem Fitness-Training starten können. So dauerte es bis zum 24. Juni 2021 und machte eine gründliche Planung erforderlich. Es durften sich außer den komplett Geimpften nur 10 zusätzliche Personen treffen. Also hieß es, Impfstatus abfragen und den Eingang der Anmeldungen nach Reihenfolge notieren. Diese Zeitspanne war jedoch kurz, denn nach den Sommerferien waren viele Teilnehmerinnen und Teilnehmer doppelt geimpft und wir konnten uns mit 2G und den entsprechenden Vorgaben und Hygieneregeln wieder treffen. Wir erreichten bei 18 Terminen die stattliche Teilnehmerzahl von 345 Sportlerinnen und Sportlern. Danke an alle, die uns die Treue gehalten haben. Wir wünschen euch einen guten Start in das neue Jahr 2022!

Ab dem 13. Januar 2022 können wir wieder die Weihnachtsplätzchen abtrainieren.

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 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.

Weiterhin ist folgendes zu beachten:

Die Teilnahme ist für Geimpfte und Genesene, 2G, nur möglich!

Von der Nachweispflicht befreit sind Kinder unter sechs Jahren. 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.

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

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. Das ist für alle Sportlerinnen und Sportler. Bitte Rücksicht nehmen!

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

sonntags zum Partnerschaftslauf (nach Verabredung)

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-Tel.: 01575 4247128 und beim 1. Vorsitzenden Michael Schütze
Telef.: 0561/82 56 36 und im Internet unter www.lgvellmar.de