

Laufgemeinschaft Vellmar e.V., Pressewart Peter Rode, Adam-Riese-Str. 10, 34246 Vellmar
Vellmarer Blättchen, 04. Woche 2022 rode.p@t-online.de

Laufabzeichen 4. Quartal 2021

Das letzte Laufabzeichen im alten Jahr absolvierte Doris Vitt am 31. Dezember 2021. So konnte sie fit und erfolgreich ins neue Jahr wechseln.

Im gesamten Jahr 2021 konnten wir trotz vieler Terminausfälle wegen Corona eine stolze Zahl von Lauf- und Walkingabzeichen verzeichnen. 72 Vereinsmitglieder meldeten ihre Aktivitäten und wurden mit 195 Abzeichen in unsere Kartei aufgenommen.

Wem es bereits jetzt „unter den Füßen kribbelt“ der kann wie bisher nach den Coronaregeln Partnerlauf auf die Strecke gehen und sein Ergebnis an Christa Orth per E-Mail: poco34246@t-online.de melden.

Wenn unser Lauftreff weiterhin ohne Einschränkungen stattfinden kann, werden wir im 1. Quartal 2022 an bestimmten Samstagen die Abnahme von 15, 30 und 60 Min. Laufen, sowie die 30 und 60 Minuten Walking und Nordic-Walking anbieten. Für die 90 und 120 Minuten bietet sich weiterhin der Paarlauf an, der je nach Verabredung frei geplant werden kann.

Erfolgreich unterwegs waren im 4. Quartal in den unterschiedlichen Zeiten und Disziplinen folgende Läuferinnen und Läufer:

15 Minutenlaufen

Ria Held, Angelique Musick, Alina Pogorzalek, Dorothea Strube

30 Minutenlaufen

Ria Held, Angelique Musick, Alina Pogorzalek, Dorothea Strube

60 Minutenlaufen

Christian Bierwirth, Ria Held, Stefanie Knauff, Angelique Musick, Alina Pogorzalek, Dorothea Strube, Doris Vitt, Sandra Wenzel

90 Minutenlaufen

Silvia Ciuffreda, Andrea Jordan, Matthias Kirst, Ingrid Klinge, Tamara Neumann, Christa Orth, Doris Vitt, Kirsten Voelzke

120 Minuten laufen

Doris Vitt

30 Minuten walken

Dietmar Held, Torsten Jacobs, Edeltraud Schmeck, Ernst Schmeck

60 Minuten walken

Monika Basak, Dietmar Held, Torsten Jacobs, Heike Müller, Edeltraud Schmeck, Ernst Schmeck, Stefan Vitt

120 Minuten walken

Birgit Kasper, Stefan Vitt

120 Minuten Nordic-Walken

Stefanie Knauff, Doris Vitt

Das Lauf- /Walkingabzeichen zu erlangen bedeutet, eine Ausdauerleistung über einen bestimmten Zeitraum zu erbringen, ohne Leistungsgedanken, in beliebigem Tempo aber ohne Pausen!

Termine + Infos

Sonntag, 30.01.2022 LGV – Neujahrsempfang – abgesagt!

Sonntag, 20.02.2022 09:00 Uhr 1. Herkules-Walk/ Lauf Neuer Startpunkt:
Kreisverkehr - Hamburger – Str. (Einladung erfolgt)

Rundschreiben Januar 2022

Corona nimmt kein Ende! Das Ziel ist leider noch nicht in Sicht. Aber wir sind zuversichtlich.

Der Landkreis Kassel ist nun ein Hotspot-Gebiet, was natürlich neue Regeln mit sich bringt. Diese Regeln wollen wir sinnvoll und mit Verstand umsetzen. Jeder ist gefordert.

Für unser **Fitness- Training gilt die 2Gplus-Regel** für die einmalig ein Nachweis vorzulegen ist. Ganz herzlichen Dank an Christa Orth und ihr Team für die Umsetzung. Bei Fragen bitte bei Christa melden oder per E-Mail: poco34246@t-online.de.

Nun zum **Lauftreff**. Hier gestaltet sich die Umsetzung etwas schwieriger. Beim Treffen von **über 10 Personen gilt die 2G-Regel**. Reduzieren wir uns auf die Gruppenstärke beim Lauftreff, müssen wir bis 10 Personen keine Regeln beachten. Wir wollen aber geltende Regeln nicht umgehen oder austricksen. Das wäre nicht in unserem Sinn. Die AHA Regeln sind wichtig und müssen in jedem Fall beachtet werden!

Die Walking- und Laufgruppen halten auf dem Parkplatz den nötigen Abstand.

Den Tee nach dem Lauftreff werden wir erstmal einstellen. Aber Tee-Köche sind weiterhin herzlich willkommen. Im Februar haben wir noch eine Lücke. Nur Mut.....

Wir wollen uns in den Gruppen verabreden und unsere **Startzeiten staffeln**.

Für Samstag gilt:

14:50 Uhr - Laufgruppen 11km, 10km, 9km (Gerhard und Michael)

14:55 Uhr – Lauf- Walkinggruppen 8km, 7,5km, 7km Walking (Dieter und Pit)

15:00 Uhr – Lauf- Walkinggruppen 6,5km Walking, 6,0km Walking, 5,5km Walking, 6,5km Laufen (Steffi und?)

Für Mittwoch gilt:

17:50 Uhr - Laufgruppen 11km, 10km, 9km (Gerhard und Michael)

17:55 Uhr - Lauf-/ Walkinggruppen 8km, 7,5km, 7km Walking (Dieter und Pit)

18:00 Uhr - Lauf-/Walkinggruppen 6,5km Walking, 6,0km Walking, 5,5km Walking, 6,5km Laufen (Steffi und Reiner)

Die Namen in Klammern organisieren den Start und die Gruppen.

Nach dem Zieleinlauf bitte nicht auf den Parkplatz verweilen!

Wir hoffen, dass das ein guter Ansatz ist, den Lauftreff und das Fitness-Training aufrecht erhalten zu können. „Es liegt in unserer aller Hand“!

Laufgemeinschaft Vellmar

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 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 17:45 Uhr bis 19.00 Uhr

samstags von 14:45 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