

Einladung

**an alle Vereinsmitglieder zur 40. ordentlichen
Mitgliederversammlung am Freitag, 11. März 2022 um 18:00 Uhr im
Bürgerhaus Vellmar-West**

**Die Einladung gilt unter Vorbehalt. Am 04.03. 2022 treten neue Corona Regeln
in Kraft, die wir noch nicht berücksichtigen können. Wir informieren euch
rechtzeitig.**

Tagesordnung:

TOP 1 Begrüßung

Feststellung der ordnungsgemäßen Einberufung und der Beschlussfähigkeit

TOP 2 Rückblick 2021 und Protokoll 2021

TOP 3 Berichte des 1.Vorsitzenden, 2 Vorsitzenden, Sportwart,
Leiterin Lauftreff und Schatzmeister (Schatzmeisterin)

TOP 4 Bericht der Kassenprüfer und Entlastung des Vorstandes

TOP 5 Vereinskalendar 2022

TOP 6 Anträge

TOP 7 Ehrungen

Zum Punkt 6 „Anträge“

Anträge an die Mitgliederversammlung bitte schriftlich bis zum 01.03.2022 beim
Vorstand einreichen.

**Teilnahme nur unter 3G-Regeln (geimpft/ genesen/ getestet) gemäß den
Bestimmungen des Land Hessen und der Stadt Vellmar.**

Bitte beachtet das Abstands- und Hygienekonzept. (folgt)

Vellmar, 15.02.2022

Der Vorstand

Herkules Berg-Walk und -Lauf am Sonntag, den 06.03.2022



Unser Sportwart und der Sportausschuss möchten euch am 06.03.2022, **um 9:00 Uhr (Start)** zum Herkules Berg-Walk und Berg-Lauf **einladen!** Die Walker werden durch Dieter Slama und die Läufer durch Sandra Jäschke betreut. Benötigt ihr mehr Informationen?

Dann bitte eine E-Mail an Dieter Slama (dieterslama@...)
Lauftreff!



Neuer Startpunkt:

Ist am Kreisverkehr Hamburger Str.- L 3234 –

Wer mit dem PKW kommt, kann sein Fahrzeug

in der Hans-Römhild-Str. abstellen. Eine Einweisung erfolgt vor dem Start.

Auch ein Foto vor dem Start sollte gemacht werden.

Nach dem Startschuss erfolgt die Zeitnahme.



Streckenänderung beim Herkules

Neue Streckenführung vor dem Herkules, da das letzte Teilstück zum Herkules zu steinig, ausgewaschen und nicht mehr gut zu laufen ist!



Der **Zieleinlauf** ist jetzt zwischen den großen Steinen!

Streckenänderung:

Link und QR Code für den Herkules Berglauf:

<https://www.alltrails.com/explore/map/karte-5-dezember-2021-13-51-uhr-7bad3bd?u=m>



Wertungen für Walking und Laufen:

Laufen

unter 50 min (Pace 6:15) in Gold

unter 60 min (Pace 7:30) in Silber

unter 70 min (Pace 8:45) in Bronze

Walken

unter 70 min (Pace 8:45) in Gold

unter 80 min (Pace 10:00) in Silber

unter 90 min (Pace 11:15) in Bronze

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 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:

Für das Fitness-Training gilt (*bis neue Regeln in Kraft treten*) die 2G-Plus-Regel, für die einmalig ein Nachweis vorzulegen ist!

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 auf dem Parkplatz am Friedhof in Vellmar-West zum gemeinsamen Laufen. 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 zur Verfügung.

Die AHA-Regeln gelten weiterhin für alle Sportlerinnen und Sportler. Bitte Rücksicht nehmen!

Wir laufen bei jedem Wetter und zu jeder Jahreszeit!

Für Mittwoch gilt:

17:50 Uhr– Lauf– Gruppen: 11km, 10km, 9km

17:55 Uhr– Lauf- Walking Gruppen: 8km, 7,5km, 7km Walking

18:00 Uhr – Lauf -Walking Gruppen: 6,5km, Walking, 6,0km Walking, 5,5km Walking, 6,5km Laufen

Für Samstag gilt:

14:50 Uhr– Lauf– Gruppen: 11km, 10km, 9km

14:55 Uhr– Lauf - Walking Gruppen: 8km, 7,5km, 7km Walking

15:00 Uhr – Lauf-Walking Gruppen: 6,5km, Walking, 6,0km Walking, 5,5km Walking, 6,5km Laufen

Sonntags:Treffen zum Partnerlauf (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