

Laufgemeinschaft Vellmar e.V., Pressewart Peter Rode, Adam-Riese-Str. 10, 34246 Vellmar  
Vellmarer Blättchen10.Woche 2022 [rode.p@t-online.de](mailto:rode.p@t-online.de)

## Einladung

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

**Abstands – und Hygienekonzept beachten!**

### 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 Laufftreff 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 beim Vorstand einreichen.

**Teilnahme nur unter 3G-Regeln; geimpft/ genesen oder negativ getestet. (Der Test nicht älter als 24 Stunden), gemäß den Bestimmungen des Landes Hessen und der Stadt Vellmar.**

Vellmar, 15.02.2022

*Der Vorstand*

## **Abstands- und Hygienekonzept**

für die 40. ordentliche Mitgliederversammlung am Freitag, 11. März 2022, um 18:00 Uhr im Bürgerhaus Vellmar-West.

Die Mitgliederversammlung wird unter der 3G-Regeln durchgeführt. Es dürfen Vereinsmitglieder teilnehmen, die geimpft, genesen oder negativ getestet sind. Die Testabnahme darf nicht länger als 24. Stunden zurückliegen.

Eine Kontrolle der Voraussetzungen erfolgt im Eingangsbereich des Bürgerhauses Vellmar-West ab 17:30 Uhr. Bitte im Eingangsbereich auf den Abstand achten. Beim Betreten der Halle ist ein Mund- und Nasenschutz (FFP 2 Maske) zu tragen. Hände müssen desinfiziert werden. Desinfektionsmittel steht am Eingang und im Saal bereit. Die Masken dürfen nur kurzfristig zum Verzehr von Getränken und Speisen abgelegt werden.

Die Stühle werden im Schachbrettermuster mit 1,5m Abstand aufgestellt. Tische sind für die Teilnehmerinnen und Teilnehmer nicht vorgesehen. Bitte gängige Unterlagen (Impfnachweis - digitales COVID-Zertifikat) mitbringen. Die Anwesenheitsliste dient als Liste für die Nachverfolgung. (Die Listen werden 4 Wochen aufgehoben).

Getränke mit Einmalbechern stehen bereit. Während der Veranstaltung sind Pausen zum Lüften vorgesehen.

Vellmar, 04.03.2022  
*Der Vorstand*

## **Der Vorstand informiert...**

Der Vorstand der LGV hat sich entschieden, unsere Vereinsfahrt vom 23. – 25. April 2022 nach Dresden abzusagen. Wir haben uns die Entscheidung nicht leicht gemacht und finden es sehr schade.

Wir wollen einige Gründe nennen:

Die Anzahl der Angemeldeten reicht nicht aus, die Kosten zu decken. Bei einigen war auch schon ein Unbehagen zu spüren, vier bis fünf Stunden im Bus mit FFP2-Maske unterwegs zu sein. Wir haben das Hotel und das Busunternehmen nochmal angeschrieben, natürlich können sie uns auch nicht sagen, wie sich die Situation weiter gestaltet.

Die nächste Zusammenkunft der Ministerpräsidenten der Länder ist erst Ende März geplant. Die Ergebnisse der Konferenz ist für die Vereinsfahrt dann einfach zu spät!

Das gesellige Zusammensein wäre einfach zu kurz gekommen und das macht ja unsere Vereinsfahrt auch aus.

Damit wir an dem Wochenende nicht leer ausgehen, wollen wir am 24.04.2022 unseren van Aaken Lauf anbieten.

Ausschreibung für den van Aaken Lauf am Sonntag, den 24.04.2022 folgt zeitnah.

Laufende Grüße, bleibt schön gesund.

Bezüge:

- Verordnung zum Schutz der Bevölkerung vor Infektionen mit dem Coronavirus SARS-CoV 2 (Coronavirus Schutzverordnung – CoSchuV), Stand 22. Februar 2022.
- Hinweise Landessportbund Hessen, Stand 22. Februar 2002

*Laufgemeinschaft Vellmar  
Der Vorstand*

## Herkules Bergwalk und -lauf am 06.03.2022

Am frühen Sonntagmorgen (9 Uhr) starteten bei +2 Grad Celsius sechszehn LGV Vereinsmitglieder zum ersten Mal die veränderte, bergigen Strecke zum Herkules. Der neue Treffpunkt war am Kreisverkehr Hamburger Str. Von dort starteten dann die einzelnen Gruppen in Richtung Herkules. Die neue Strecke ist ca. 7,9 km lang, auf der rund 290 Höhenmeter zu bewältigen waren.

Beim **Laufen** erreichten  
unter 50 min. in **Gold**: Ute Krone und Christian Pielsticker.

Unter 60 min in **Silber**: Florije Hajzeraj, Gerhard Klingelhöfer,  
Peter Rode, Werner Göbel.  
Über 60. min. in **Bronze**: Sandra Nölker

Beim Walken erreichten  
unter 80 min. in **Silber**: Ute Michel, Tamara Neumann, Inge Spohr, Heidi Trube,  
Helmut Osman, Arnulf Rettberg, Alwin Schulze, Dieter Slama und Lothar Trube..

Den Walkern und Läufern herzlichen Glückwunsch!



Teilnehmer des Bergwalk und Berglauf



Zufrieden am Ziel

## Termine zum Lauf- und Walkingabzeichen

Samstag, 19.03.2022 15:00 Uhr  
Mittwoch, 23.03.2022 18:00 Uhr  
Samstag 26.03.2022 15:00 Uhr

An diesen Tagen besteht die Möglichkeit innerhalb des Lauffreffe die Disziplinen 15, 30 oder 60 Minuten Laufen, bzw. 30 oder 60 Min. Walken oder Nordic-Walking 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 oder Michael Schütze ab oder meldet euch mit den notwendigen Daten bei Christa. Für die 90 und 120 Minuten bietet sich weiterhin der Paarlauf an. Er kann je nach Verabredung frei geplant werden. Ihr könnt auch weiterhin eure Auswertung an [poco34246@t-online.de](mailto:poco34246@t-online.de) senden.

## World Megamarathon Ranking 2021

Nun ist sie da die neue Weltmarathonsammler Liste. Die vom 100 Marathonclub Japan (FullHyaku Club) geführte Liste listet weltweit Marathonsammler und Sammlerinnen auf. Die Liste 2021 ist nun veröffentlicht und **ein Vereinsmitglied der LG Vellmar** ist darin vertreten.

In die Liste kommen nur Marathon- und Ultramarathonsammler mit mindestens 300 Läufen. Im Lauf der Jahre hat sich die Liste auf knapp 1.000 Personen aufgebaut. **Bernd Neumann** ist darin vertreten auf Platz 728 gesamt und bei den Männern auf Platz 690 (ca. 850 Männer und 160 Frauen). Führend weltweit ist Christian Hottas aus Hamburg mit über 3.000 Marathons. Weltweit gibt es 41 Personen, die schon über 1.000 Marathons gelaufen sind. Bernd ist im Jahr 2021 trotz Corona 39 Marathons gelaufen und gewalkt. Da es nur ganz wenige große Läufe gab, wo das Zeitlimit für Bernd auf Grund seiner Gesundheit kaum einhaltbar ist, hat er bei vielen kleinen Läufen teilgenommen. Diese werden meist von Mitgliedern vom 100 Marathonclub Deutschland veranstaltet. Bernd veranstaltet seit Mai 2020 auch verschiedene Marathons auf 11 verschiedenen Strecken wie z.B. im Caldener Schlosspark und -Tiergarten, Aabachtal, an den Externsteinen, Emsquellen, Dünenfeld, Rheda-Wiedenbrück. Darüber hinaus war er auch in Essen am Rhein-Herne-Kanal, Northeim um die Rhumedeiche und am Alfsee und Salzgitter See.

Die Sammlung geht auch schon im Jahr 2022 weiter, wo zurzeit schon wieder 6 erfolgreiche Marathons auf seiner Liste stehen. Wir wünschen ihm weiterhin viel Erfolg und noch vieleschöne Strecken!



Bernd Neumann beim Marathon an den Emsquellen, durch die Senne



Marathon an den Externsteinen

## **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 3G-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](mailto: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!**

**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](http://www.lgvellmar.de)