

40. ordentliche Mitgliederversammlung am 11. März 2022

Am Freitag fand im Bürgerhaus Vellmar West die Mitgliederversammlung der LGV statt. 36 Mitglieder*innen fanden den Weg zur Versammlung. Um 18:10 Uhr wurde die Veranstaltung durch den 1. Vorsitzenden Michael Schütze eröffnet. Zuerst gedachte der Verein der verstorbenen Jutta Musick mit einer Gedenkminute. Anschließend hielt das Vereinsmitglied Bürgermeister Manfred Ludewig das Wort. Er richtete ein paar Grußworte an die Versammelten, was gut ankam. Unterstützt wurden die Tagessordnungspunkte von Michael durch eine PowerPoint Präsentation. Eine Friedenstaube mit Ukrainischer Flagge durfte dabei nicht fehlen.

Die Medien und unser vielfältiges Angebot der LG wurden vorgestellt. Einfach nur Wahnsinn, was der Verein alles auf die Beine stellt. Danke auch an die vielen ehrenamtlichen Helferinnen und Helfer, ohne die ein reibungsloser Ablauf im Verein nicht möglich wäre!

Die Mitgliederzahlen sind ein wenig rückläufig. Hier gilt zu werben und die großartigen Angebote öffentlich zu machen. Die LGV Mitglieder sind hier gefordert!

Neben den Berichten des 2. Vorsitzenden Gerhard Klingelhöfer, des Sportwarts Dieter Slama, der die kommenden sportlichen Ereignisse vorstellte, berichtete die ausscheidende Schatzmeisterin Stefanie Dilk über die Finanzen der LGV. Danach bedankte sich der 1. Vorsitzende bei Stefanie mit einer Ehrung für die mehrjährige Tätigkeit bei der LG Vellmar. Stefanie übergab das Amt an Volkmar Kohkemper, der schon seit Januar 2022 die Finanzen des Vereins verwaltet. Es folgte die Entlastung des Vorstandes durch die Kassenprüfer Ingrid Evers und Ernst-Werner Magdanz.

Ein wichtiger Punkt für die Laufgemeinschaft Vellmar ist in diesem Jahr das 40jährige Vereinsjubiläum. Geplant ist eine Feierstunde im Rahmen des Heimatfestes, das vom 1.- 4. Sept. 2022 stattfinden soll. Mal schauen, ob das so funktioniert!

Die LGV-Mitglieder sind beim 3. Ahnepark Lauf am Freitag 23. Sept. 2022 und für die Abschlussveranstaltung des Nordhessencups (NHC) am Samstag 22. Okt. 2022 gefordert. Hier werden viele helfende Hände gebraucht. Ohne euch geht es nicht! Auf diesem Wege soll nochmals an das T-Shirt Angebot erinnert werden. Die Bestellliste liegt beim Lauffreund aus.

Nach knapp zwei Stunden endete die Mitgliederversammlung. Danke für gute Vor- und Nachbereitung an alle helfenden Hände!



Stefanie war vom 03.03.2017 bis 10.03.2022 unsere Schatzmeisterin. In ihrer Zeit führte sie ein neues Buchhalterprogramm ein. Für ihre Arbeit sagen wir Danke.



Von links: Pressewart Peter Rode, Schriftführerin Heidi Trube, 1.Vorsitzender, 2.Vorsitzender, Sportwart Dieter Slama, Stefanie und Schatzmeister Volkmar Kohkemper

Sommerzeit bei der LGV ab 27. März 2022

Am Sonntag wird wieder die Uhr um eine Stunde vorgestellt. Es beginnt die Sommerzeit! Das heißt dann auch für die Läuferinnen und Läufer und die Walkinggruppen der LG Vellmar, dass wir nicht nur beim Lauf-Treff Firnsuppe am Mittwoch wieder unsere Waldstrecken laufen, sondern auch, dass unser Sonntagstraining beim Partnerlauf nach Verabredung bereits um 08:30 Uhr beginnt! Das Bahntraining beginnt am Dienstag, 05. April 2022 um 18 Uhr auf der zentralen Sportanlage neben der Ahnatal schule Vellmar(GSA).

Sammelmeldungen 2022

Für dieses Jahr sind Sammelmeldungen wieder geplant. Bitte auch die neuen Regularien für alle Nordhessencup-Läufe beachten. Eine schöne Botschaft ist auf jeden Fall, dass alle Läufe des Nordhessencup stattfinden sollen. Infos im Internet unter <https://nordhessencup.de>.

Für alle Läufe des NHC gilt die Anmeldungen nur noch Online und mit Bankeinzug. Hier müssen die Infos der Veranstalter beachten werden. Ist die Frist der Online-Anmeldung abgelaufen, kann man sich nicht mehr anmelden.

Für die Sammelmeldungen gilt: die **Anmeldungen laufen nur über unseren Sportwart Dieter Slama** (dieterslama@outlook.com). Bitte immer mit angeben: den Namen, Jahrgang und die Strecke, die gelaufen werden möchte!

Hier unsere geplanten Sammelmeldungen:

Sonntag, den 03.04.2022:

NHC Hofgeismar, **Anmeldeschluss bei Dieter bis 01.04.22, 12:00 Uhr.**

Samstag, den 07.05.2022:

NHC Niedermeiser, Anmeldeschluss bei Dieter noch offen.

Freitag, den 20.05.2022:

NHC Heckershausen, Anmeldeschluss bei Dieter noch offen.

Samstag, den 31.12.2022:

Sylvester Lauf Kaufungen, Anmeldeschluss bei Dieter noch offen.

HLV-Lauf-Cup „75 Jahre Hessischer Leichtathletik-Verband“

Jeder kann mitmachen und Kilometer sammeln. Es geht ums Mitmachen. Mehr Informationen auf RaceResult: <https://my.raceresult.com/186753/registration>

Termine Bahn- Training für April und Mai

am 05. April 2022 eröffnen wir für dieses Jahr das Bahn-Training. Wir bieten bis September ein wöchentliches Trainingsangebot an, das jeweils von unseren Übungsleiterinnen bzw. Übungsleitern angeleitet wird.

Das ist 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 Vellmar statt. Wir freuen uns, wenn die Möglichkeit zahlreich genutzt wird.

Das Angebot unserer Übungsleiterinnen und Übungsleiter für April und Mai ist nachfolgend aufgeführt. Der Plan für Juni und Juli folgt rechtzeitig.

Dienstag, den 05.04.2022 – Michael Schütze, Gerhard Klingelhöfer
Eröffnung - Lauf- und Intervalltraining,

Dienstag, den 12.04.2022 – Florian Engel
Lauf- und Intervalltraining

Dienstag, den 19.04.2022 – Alicia Engel
Ausdauer- und Koordinationstraining

Dienstag, den 26.04.2022 – Bernd Neumann
Lauf- und Intervalltraining

Dienstag, den 03.05.2022 – Margita Fischer
Rumpfstabilitätstraining

Dienstag, den 10.05.2022 – Florian Engel
Lauf- und Intervalltraining

Dienstag, den 17.05.2022 – Margita Fischer
Rumpfstabilitätstraining

Dienstag, den 24.05.2022 – Bernd Neumann
Lauf- und Intervalltraining

Dienstag, den 31.05.2022 – Alicia Engel
Ausdauer- und Koordinationstraining

LG Vellmar, März 2022

Lauf- und Walkingabzeichen

Es besteht die Möglichkeit innerhalb des Lauftreffs noch am Samstag 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 senden.

Terminkalender

26.03.2022	15:00 Uhr	Lauf- und Walking Abzeichen: 15, 30, 60 Min.
27.03.2022	08:30 Uhr	Start zum Sonntagstraining (Partnerlauf)
03.04.2022	09.45 Uhr	Hofgeismarer Volkslauf 2. Lauf der Nordhessencup-Serie(NHC) Sammelmeldung bei Dieter Slama
05.04.2022	18:00 Uhr	Eröffnung und Beginn des Bahntrainings auf der zentralen Sportanlage der Ahnataleschule Vellmar
09.04.2022	13:30 Uhr	Volkslauf Hess.-Lichtenau 3.Lauf des NHC
16.04.2022	15:00 Uhr	Ostern beim Lauftreff
16.04.2022	14:15 Uhr	Rotenburger Oster-Volkslauf 4. Lauf des NHC
24.04.2022	09:00 Uhr	35.Dr.Ernst-van-Aaaken Lauf 5 km und 10 km für Läufer*innen und Walker*innen
30.04.2022	15:00 Uhr	Volkslauf Baunatal 5.Lauf des NHC
07.05.2022	16:00 Uhr	NiedermeisererDorflauf 6.Lauf des NHC

48.Eschweger Lauf - Rund um die Leuchtberge 19./20.03.2022

1.Lauf der Nordhessencup-Serie

Der Start in den NHC 2022 ist erfolgt. Beim Organisatorenlauf am Samstag und dem Lauf am Sonntag, wo auch die Nordhessenmeisterschaften ausgetragen wurden, nahmen folgende LGV-Teilnehmer mit Erfolg daran teil:

Heike Engel (W50) errang in der AK Platz 1 beim 5 km Orgalauf in 27:28 Min. Am Sonntag lief Helmut Osman (M60) die 5km in 24:03 Min. und errang in der AK Platz 2. Bei der 10 km Runde errang Dietrich Schiemann (M70) Platz 1 in 01:04:25 Std. Kevin Jan Trebing Hild (M35) startete beim NHM über 10 km. Leider lag bis Redaktionsschluss kein Ergebnis vor. Die Vereinsmitglieder Burkhard Engel und Sven Kühnel starteten für einen anderen Verein. Allen Teilnehmern herzlichen Glückwunsch!

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

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!

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