

Laufgemeinschaft Vellmar e.V., Pressewart Peter Rode, Adam-Riese-Str. 10, 34246 Vellmar
Vellmarer Blättchen14.Woche 2022 rode.p@t-online.de

Die LGV informiert

Nun haben wir wieder Sommerzeit. Das heißt für unseren Lauftreff, dass wir nun die Sommerstrecken laufen. Einige Mitglieder haben nachgefragt, ob man zwischen den Winterlauf- und Sommerlaufstrecken variieren könnte. Das sollten die Gruppenleiter*innen in Absprache mit der Gruppe festlegen.

Im Bereich Medien haben wir nun eine Instagram Gruppe (lg vellmar). Alicia und Nadine administrieren diese Gruppe. Habt ihr aktuelle Fotos rund um die Laufgemeinschaft Vellmar, sendet die Bilder an alicia.e95@gmx.de
Bei unserer Facebook Gruppe haben wir auch eine Veränderung vorgenommen. Stefanie Knauff ist als Administrator hinzugekommen. Auch hier können nun Beiträge eingestellt werden. Die Administratoren geben diesen Beitrag frei.

Auch bei der Facebook Gruppe gilt: Wir möchten gerne Beiträge rund um die Laufgemeinschaft veröffentlichen.

Die zwei Neuerungen im Bereich der Medien ist ein Test. Mal sehen, wie sich das Ganze entwickelt. Wir sind gespannt.



Start zur Sommerlaufstrecke

Nordhessencup und Sammelmeldungen 2022

Für dieses Jahr sind wieder Sammelmeldungen geplant. Bitte auch die neuen Regularien für alle Nordhessencup-Läufe beachten. Infos im Internet unter <https://nordhessencup.de>. Für alle Läufe des NHC gilt die Anmeldung nur noch Online und mit Bankeinzug. Hier müssen die Infos der Veranstalter beachtet werden. Ist die Frist der Online-Anmeldung abgelaufen, kann man sich nicht mehr anmelden.

Für die Sammelmeldungen gilt: die **Anmeldungen 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:

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.

Termine Bahn- Training für April und Mai

am 05. April 2022 wurde das Bahn-Training eröffnet. 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 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, April 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

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	Niedermeiserer Dorflauf 6.Lauf des NHC

42.Hofgeismarer Volkslauf 03.04.2022

Am 2. Lauf der Nordhessencup-Serie nahmen bei kühlen Temperaturen folgende LGV Läuferinnen und Läufer erfolgreich teil:

Name	Vorname	AK	Zeit	AK-Pl.
1000m				
Bierwirth	Sophia	WU12	00:04:27	6
5000m				
Christmann	Julian	M30	00:17:36	1
Engel	Burkhard	M55	00:19:03	1
Franz	Eva	W30	00:23:46	1
Schauenburg	Ute	W45	00:23:49	1
Neumann	Heinz	M65	00:25:45	4
Fischer	Margita	W55	00:26:08	2
Dietrich	Gunter	M60	00:26:38	7
Engel	Heike	W50	00:26:47	3
Wehmann	Julia	W30	00:27:27	3
Otto	Tatjana	W50	00:29:18	4
Slama	Dieter	M60	00:30:21	9
Eberhardt	Julian	W30	00:30:51	7
9700m				
Neurath	Joachim	M30	00:37:12	1
Meinecke	Steffen	M30	00:37:40	2
Becker	Tobias	M30	00:46:59	4
Mix	Alexander	M50	00:47:33	2
Opl	Manfred	M65	00:47:47	5
Schiemann	Dietrich	M70	01:03:06	1
18300m				
Rode	Peter	M75	02:04:09	1

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.

Die Maskenpflicht ist aufgehoben. Umso wichtiger ist es, dass nun jeder und jede Einzelne darauf achtet, unnötige Infektionsrisiken zu vermeiden und sich selbst und andere bestmöglich zu schützen. Die neuen Regeln bedeuten mehr Freiheiten, aber somit auch mehr Eigenverantwortung.

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.

Bitte achtet auf die neuen Corona Regeln!
Sie bedeuten mehr Freiheiten und somit mehr Eigenverantwortung

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