

Eröffnung des Bahntrainings 2022

Zum Start des Bahntrainings am 5. April 2022, um 18 Uhr, hatten sich bei trübem Aprilwetter zehn Laufbegeisterte auf dem Sportplatz an der Ahnatal-Schule Vellmar eingefunden. Die Eröffnung wurde vom 2. Vorsitzenden der LGV Gerhard Klingelhöfer vorgenommen, da der 1. Vorsitzende aus gesundheitlichen Gründen nicht teilnehmen konnte. Gerhard begrüßte die Anwesenden recht herzlich und bedankte sich bei Alicia Engel, die kurzfristig das Training von Michael Schütze übernommen hatte.

Bevor das Training begann, wurden die Teilnehmer/innen die im Jahr 2021 das **DEUTSCHE SPORTABZEICHEN** abgelegt hatten geehrt. Herzlichen Glückwunsch!

Dann übernahm Alicia das Intervalltraining. Mit einem gemeinsamen Aufwärmen durch den Ahne-Park wurde begonnen. Anschließend wurde ein Intervalltraining zwischen der Ahne und dem Sportplatz durchgeführt. Mit einem gemeinsamen Auslaufen auf dem Sportplatz endete das Training um 19 Uhr.



Gerhard mit den Teilnehmer/innen bei der Ehrung zum DSAZ 2021



Viel Spaß beim Intervall-Training

Auch am Tag zwei des **Bahntrainings am 12.04.2022** waren wieder 10 Läuferinnen und Läufer bei frühlingshaftem Wetter auf der Bahn. Auch hier begrüßte Gerhard die Teilnehmer und wünschte allen mit Alicia, die das Training von Florian Engel übernommen hatte, viel Erfolg. Nachdem Aufwärmen wurde der Schwerpunkt auf das ABC Lauftraining gelegt. Zum Ende wurden noch weitere Teilnehmer, die im vergangenen Jahr das Deutsche Sportabzeichen abgelegt hatten, geehrt. Allen herzlichen Glückwunsch!



Überreicht wurden die Urkunden vom 2.Vorsitzenden

Nächsten Termine Bahntraining 2022:

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

Nordhessencup und Sammelmeldungen 2022

Bitte auch die neuen Regularien für alle Nordhessencup-Läufe beachten. 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 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.

29.Volkslauf in Hess. Lichtenau am 09.04.2022

Der 3. Lauf der Nordhessencup-Serie hatte es in sich. Das Wetter ließ zu wünschen übrig. Bei niedrigen Temperaturen mit Wind, Schnee und Hagel, die sich mit der Sonne abwechselten, waren wieder einige LGV Läuferinnen und Läufer mit dabei. Dafür sind alle großartig gelaufen. Hervorzuheben ist Sophia Bierwirth (11), die im Wettkampf die 1000m Distanz in 04:32 Min. lief. Herzlichen Glückwunsch allen, die dabei waren!

Name	Vorname	AK	Zeit	AK-Pl.
1000m				
Bierwirth	Sophia	WU12	00:04:32	6
5 km				
Franz	Eva	W30	00:23:46	1
Neumann	Heinz	M65	00:27:05	4
Otto	Marcus	M50	00:30:14	5
Otto	Tatjana	W50	00:31:46	2
10 km				
Mix	Alexander	M50	00:47:37	4
Opl	Manfred	M65	00:49:14	1
Schiemann	Dietrich	M70	01:08:06	1
19,8 km				
Rode	Peter	M75	02:21:25	1



Jüngste und ...



...ältester Teilnehmer der LGV

Terminkalender

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
14.05.2022	15:00 Uhr	Volkslauf Wolfhagen 7. Lauf der NHC
20.05.2022	18:00 Uhr	Abendvolkslauf Ahnatal 8. Lauf der NHC
29.05.2022	09:30 Uhr	Volkslauf Breitenbach-Bebra 9. Lauf der NHC

Lauf- und Walkingabzeichen

Die erste Staffel der LAZ ist beendet.

Eine weitere Staffel folgt im 2. Quartal mit Vorankündigung und wird wie gehabt durchgeführt. An bestimmten Tagen wird die Abnahme von 15, 30 und 60 Min. Laufen, sowie die 30 und 60 Minuten Walking und Nordic-Walking angeboten.

Für die 90 und 120 Minuten bietet sich weiterhin der Paarlauf an, der je nach Verabredung frei geplant werden kann. Meldungenbitte an Christa Orth per E-Mail: poco34246@t-online.de

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