

Laufgemeinschaft Vellmar e.V., Pressewart Peter Rode, Adam-Riese-Str. 10, 34246 Vellmar
Vellmarer Blättchen18.Woche 2022 rode.p@t-online.de

Ostern beim Laufftreff am 16.04.2022

Strahlender Sonnenschein und blauer Himmel waren die Wegbegleiter des Laufftreffs und der Osterläufe in Rotenburg und Paderborn. Beim Laufftreff am Ostersonntag kam der Osterhase „Angie“ mit dem „Osterhasennachwuchs“ Sophia um die zurückkehrenden Laufgruppen mit der Verteilung von bunten Eiern, Süßigkeiten, Kuchen und kalten Getränken zu überraschen. Es war ein angenehmer Laufabschluss für die anwesenden Laufgruppen. Für die helfenden Hände im Hintergrund, die die Osterüberraschung vorbereitet haben, die liebevoll geschminkten Osterhasen und den Kuchen recht herzlichen Dank.



Die Osterhasen Angie und Sophia

Neben der Osterüberraschung wurden zwei Gruppenleiter für ihre langjährige Tätigkeit durch den 2. Vorsitzenden Gerhard Klingelhöfer und der Laufftreffleiterin Stefanie geehrt. Heidi Trube ist seit 20 Jahren Gruppenleiterin und Bernd Neumann seit 35 Jahren Gruppenleiter bei der LG Vellmar. Ein Dankeschön geht an euch!



Heidi, Bernd, Angi, Gerhard und Stefanie

38. Ernst-van-Aaken-Memorial am 24.04.2022

Am Sonntag war es seit zwei Jahren wieder so weit, der van-Aaken-Lauf stand auf dem Veranstaltungsprogramm. Dieser Lauf wird von der LGV in Erinnerung an den Sportarzt und Trainer Dr. Ernst van Aaken (1910 – 1984) durchgeführt. Bei sehr guten Bedingungen fanden ca. 40 LGler den Weg zum ehemaligen Erlenloch, davon gingen 27 auf die Strecke. Angeboten wurden 5 km und 10 km Walking/ Nordic-Walking und 5 km und 10 km Laufen. „Vom Frühstückstisch“, „aus dem Bett“, von der Couch“ direkt zur Grimm-Hütte. Nach ein paar Worten vom 1. Vorsitzenden Michael Schütze, einem gemeinsamen Geburtstagsständchen für Doris Vitt, die an diesem Tag Geburtstag hatte und die Ehrung für Inge Schulze, die seit 10 Jahren Gruppenleiterin ist, startete der Sportwart Dieter Slama die Teilnehmer. Jeder wählte sein Tempo. Nach dem Zieleinlauf der Teilnehmer wurde der Energiehaushalt mit Getränken wieder aufgefüllt. Gesponsert wurden die Getränke (Kaffee und Kaltgetränke) von hat eine sportliche Seite der Grimm-Hütte und der LGV.

Die Veranstaltung hat eine sportliche Seite, aber auch die Gespräche vor und nach dem Lauf kamen nicht zu kurz. Danke an die vielen helfenden Hände, an die Kuchen- und Leckereien Spenden und an die Grimm-Hütte. Aber auch einen Dank an die Teilnehmer, die die Veranstaltung mittragen. Weitere Bilder sind auf der Homepage der LGV im Internet unter www.lgvellmar.de „Bildgalerie“ anzusehen.



Start der 5 km Gruppen Laufen und Walken



Das Organisationsteam



Inge Schulze wird geehrt



Glückwünsche zum Geburtstag für Doris Vitt

38. Ernst-van-Aaken-Memorial 24.04.2022				
Vorname	Nachname	AK	Zeit	AKP
5 Km Walking				
Birgit	Arndt-Rinke	W65	41:10	1
Arno	Hastenpflug	M60	41:10	1
Torsten	Bunzenthal	M60	43:23	2
Helmut	Osman	M60	43:24	3
Stefan	Vitt	M55	44:43	1
Angelika	Bunzenthal	W55	47:03	1
Ulrike	Washausen	W65	47:05	2
Ernst-Werner	Magdanz	M70	48:50	1
Bernd	Neumann	M70	48:50	1
Alwin	Schulze	M70	48:50	1
10 Km Walking				
Heidi	Trube	W65	01:23:32	1
Lothar	Trube	M65	01:23:32	1
5 Km Laufen				
Ute	Krone	W55	26:25	1
Margita	Fischer	W55	28:39	2
Petra	Keßler	W55	31:23	3
Doris	Vitt	W50	31:38	1
Tatjana	Otto	W50	31:55	2
Torsten	Jacobs	M50	32:02	1
Petra	Fahrenbach	W50	32:41	3
Sandra	Nölker	W30	32:44	1
Peter	Rode	M75	33:08	1
Silvia	Ciuffreda	W45	33:08	1
10 Km Laufen				
Heike	Engel	W45	01:00:34	1
Gerhard	Klingelhöfer	M65	50:10	1
Manfred	Opl	M65	51:07	2
Alicia	Engel	W20	51:30	1
Birgit	Kurzahls	W50	53:25	1

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 beachten 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!

Sammelmeldung: Niedermeiser am 07.05.2022 Samstag, den 07.05.2022, NHC
Niedermeiser Anmeldeschluss Freitag, 06.05.22, 12:00 Uhr.

Hier unsere geplanten Sammelmeldungen:

Freitag, den 20.05.2022, NHC Heckershausen Anmeldeschluss bei Dieter noch offen.

Samstag, den 31.12.2022, Silvester-Lauf Kaufungen Anmeldeschluss bei Dieter
noch offen.

Ein paar wichtige Termine:

22.05.2022 08:30 Uhr 2. Herkules-Berg Walk und –lauf

11.06.2022 15:00 Uhr Ehrungen beim Lauftreff (25 Jahre in der LG Vellmar)

19.06.2022 Frühjahrswanderung mit Elke und Walter Klein

14.08.2022 08:30 Uhr 3. Herkules-Berg Walk und –lauf

28.08.2022 Grillfest der LG Vellmar

42. Rotenburger-Oster-Volkslauf 16.04.2022

Als einzige Vertreterin der LG Vellmar lief beim Deutschland ältesten Straßenlauf, den Paderborner Osterlauf, **Julia Eberhardt** (W30) die 10 km-Runde, für sie eine Superzeit in 01:06:00 Std. Herzlichen Glückwunsch!

Die Ergebnisse des 4. Laufes der Nordhessencup-Serie und Glückwunsch für die hervorragenden Plätze:

42. Rotenburg Osterlauf 16.04.2022			
Name	AK	AKP	Zeit
5000m			
Alicia Engel	W 20	3.	00:22:28
Heike Engel	W 50	3.	00:26:40
10000m			
Steffen Meinecke	M 30	4.	00:38:45
Alexander Mix	M 50	3.	00:47:27
Manfred Opl	M 65	1.	00:48:49
Julia Wehmann	W 30	1.	00:58:38
Dietrich Schiemann	M 70	1.	01:08:15
18000m			
Burkhard Engel	M 55	1.	01:20:37



Heike, Julia und Burkhard

Fam. Engel mit Alicia

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