

Laufgemeinschaft Vellmar e.V., Pressewart Peter Rode, Adam-Riese-Str. 10, 34246 Vellmar
Vellmarer Blättchen 22.Woche 2022 rode.p@t-online.de

Nordhessencup 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!

41. Nationaler Abendvolkslauf Ahnatal 20.05.2022 8.Lauf der Nordhessencup-Serie

Die LGV hat wieder hervorragende Ergebnisse beim Volkslauf erzielt. Herzlichen
Glückwunsch!



Ein kleiner Teil der LGV - Läuferinnen und Läufer in Ahnatal

AKP	Name	AK	Zeit
1000m			
09.	Matti Graf	M U12	00:04:18
16.	Sophia Bierwirth	W U12	00:04:58
5 Km			
1.	Sven Kühnel	M 35	00:19:31
2.	Florian Engel	M 30	00:19:44
2.	Alicia Engel	W 20	00:22:27
4.	Helmut Osman	M 60	00:23:23
1.	Eva Franz	W 30	00:23:57
6.	Gunther Dieterich	M 60	00:24:07
2.	Julia Wehmann	W 30	00:24:48
4.	Heinz Neumann	M 65	00:26:08
1.	Heike Engel	W 50	00:26:57
6.	Nadine Kupitz	W 20	00:27:44
10.	Marcus Otto	M 50	00:28:10
6.	Corinna Graf	W 40	00:28:32
2.	Sandra Jäschke	W 50	00:28:40
5.	Julia Eberhardt	W 30	00:29:01
4.	Tatjana Otto	W 50	00:29:22
12.	Dieter Slama	M 60	00:30:59
10 Km			
2.	Joachim Neurath	M 30	00:38:55
2.	Alexander Mix	M 50	00:46:32
3.	Fred Sippel	M 55	00:48:36
2.	Gerhard Klingelhöfer	M 65	00:50:34
3.	Doris Vitt	W 50	01:04:48
2.	Dietrich Schiemann	M 70	01:14:30
18,4 Km?			
15.	Christoph Jung	M 50	00:49:59

Lauf zwischen den Meeren am 21.05.2022

Neben den vielen anderen Laufveranstaltungen waren die Vereinsmitglieder Birgit Kurzhals, Udo Hollenhorst, Thorsten Bunzenthal und Peter Rode in Schleswig-Holstein unterwegs, um die SG Stern Kassel auf Achse beim Firmenlauf zu unterstützen. Die drei Teilnehmerinnen und 4 Teilnehmer waren neben den 652 Staffelteams auf den 10 Abschnitten teilweise doppelt unterwegs. Der Start war an der Nordsee, im Hafen von Husum und das Ziel das Ostseebad Damp. Die Etappen waren zwischen 8,4 km und 11,5 km auf der 96,6 km langen Strecke. Herzlichen Glückwunsch!



Herkules Berglauf 22.05.2022

Am frühen Sonntagmorgen waren 9 LGV Vereinsmitglieder motiviert, den bergigen Weg zum Herkules zu bestreiten. Vom Laufftreff wurde bis zum Kreisel an der Hamburger Str. – Hans-Neusel-Straße, sich gemeinsam warmgelaufen. Von dort starteten dann die einzelnen Läuferinnen und Läufer zum Herkules. Die neue Streckenführung ist ca. 8 km lang, auf der 280 Höhenmeter zu bewältigen sind.

Unter 50 Min. liefen Gold: Sven Kühnel, Florian Engel, Ute Krone und Christian Pielsticker

Unter 60 Min. liefen Silber: Helmut Osman, Julia Wehmann, Heike Engel, Nadine Kupitz und Alicia Engel.



Helmut, Julia, Ute, Heike, Alicia, Sven und Julia beim Herkules Berglauf im Mai 2022

Volkslauf des TV Breitenbach 29.05.2022

Der Breitenbacher Sommerlauf war der 9. Lauf der NHC-Serie. Diesmal waren 9 Läuferinnen und Läufer der LGV nach Bebra gefahren, um Punkte zu sammeln. Herzlichen Glückwunsch!

AKP	Name	AK	Zeit
5 Km			
2.	Florian Engel	M 30	00:19:34
1.	Alicia Engel	W 20	00:23:11
6.	Gunther Dieterich	M 60	00:23:25
8.	Helmut Osman	M 60	00:24:07
12.	Andreas Hartmann	M 60	00:26:20
3.	Heike Engel	W 50	00:27:30
2.	Nadine Kupitz	W 20	00:28:24
9,8 Km			
1.	Julia Wehmann	W 30	00:51:44
1.	Dietrich Schiemann	M 70	01:08:47
18,8 Km			
1.	Burkhard Engel	M 50	01:20:22



Die erfolgreichen Teilnehmer in Breitenbach-Bebra

Terminkalender

04.06.2022 18:00 Uhr Körler Volkslauf
10. Lauf der NHC
10.06.2022 18:00 Uhr Heiligenröder Abendlauf - Niestetal
11. Lauf der NHC
11.06.2022 15:00 Uhr Ehrungen beim Lauftreff:
25 Jahre in der LG Vellmar
LAZ Jubiläen von 2020 und 2021

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

In eigener Sache...

Der 3.Ahnepark-Lauf steht am Freitag, 23. September 2022 an.

**Wir benötigen eure Unterstützung! Ohne Euch geht es nicht!
Für den Ahnepark-Lauf brauchen wir Helfer*innen!**

Bitte meldet euch bei Michael Schütze per E-Mail: hausschuetze@gmail.com
oder beim Lauftreff. Wir haben verschiedene Bereiche, wo unterschiedlich viele
Helfer*innen benötigt werden. In den Streckenbereichen und Verpflegung benötigen
wir die meisten Helfer*innen!

Wir hoffen und wünschen uns, ihr unterstützt unseren Ahnepark – Lauf der
Laufgemeinschaft Vellmar!

Euer Orga-Team

BAHN-TRAINING im Juni und Juli 2022

In der vorletzten Maiwoche hatten sich wie immer zahlreiche Läuferinnen und Läufer
der LGV zum Training getroffen. Es wurden unter der Anleitung vom Übungsleiter
Bernd Neumann zwei Tempogruppen gebildet. Gemeinsam wurden einige Runden
mit verschiedenen Intervallen gelaufen. Gruppentraining macht Spaß!

Auch im Juni und Juli 2022 wird das Bahn-Training fortgesetzt mit einem
wöchentlichen Trainingsangebot, das jeweils von unseren Übungsleiterinnen bzw.
Übungsleitern angeleitet wird.

Es gibt aber eine Neuerung. Der jeweils erste Dienstag im Monat wird für die Ablegung des Deutschen Sportabzeichens reserviert. Dieses Angebot kann auch von Nichtmitgliedern genutzt werden. Es ist öffentlich ausgeschrieben.

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

Das Angebot unserer Übungsleiterinnen und Übungsleiter für den Juni und Juli ist nachfolgend aufgeführt.

Dienstag, den 07.06.2022 – Michael Schütze + DSA-Team

Deutsches Sportabzeichen / Freies Training

Dienstag, den 14.06.2022 – Florian Engel

Lauf- und Intervalltraining

Dienstag, den 21.06.2022 – Alicia Engel

Ausdauer- und Koordinationstraining

Dienstag, den 28.06.2022 – Margita Fischer

Rumpfstabilitätstraining

Dienstag, den 05.07.2022 – Michael Schütze + DSA-Team

Deutsches Sportabzeichen / Freies Training

Dienstag, den 12.07.2022 – Florian Engel

Lauf- und Intervalltraining

Dienstag, den 19.07.2022 – Alicia Engel

Ausdauer- und Koordinationstraining

Dienstag, den 26.07.2022 – Margita Fischer

Rumpfstabilitätstraining

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