

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.

31. Körler Volkslauf 04.06.2022

10. Lauf der Nordhessencup-Serie

Mit großem Erfolg waren die LGV Läuferinnen und Läufer in Körle wieder
dabei. Glückwunsch! Sie hatten tatkräftige Unterstützung von den Fans der Familien
Engel und Musick.

AKP	Name	AK	Zeit
5 Km			
4.	Florian Engel	M 30	00:19:19
1.	Burkhard Engel	M 50	00:19:27
2.	Alicia Engel	W 20	00:23:17
4.	Gunther Dieterich	M 60	00:24:08
1.	Birgit Kurzhals	W 50	00:25:00
11.	Dieter Slama	M 60	00:31:37
10 Km			
4.	Manfred Opl	M 60	00:49:24
2.	Dietrich Schiemann	M 70	01:03:37



Die erfolgreichen Läuferinnen und Läufer in Körle



Die Fans der LGV in Körle

Rennsteigmarathon am 21.05.2022

Der GutsMuths-Rennsteiglauf ist der kultigste und legendärste Geländelauf seit 1973 über die Höhen des Thüringer Waldes. Zum wiederholten Male war Markus Laudon wieder mit dabei. Die Marathonstrecke (42,195 km) legte er in 03:45:55 Std. zurück. Herzlichen Glückwunsch!



Markus

Tag des Laufens 1.Juni 2022

Die LGVellmar war mit dabei! Neben den tausenden Läuferinnen und Läufern in Deutschland und der Welt wurde einen ganzen Tag lang die Lauleidenschaft geteilt. Der Tag des Laufens war bei der LG ein voller Erfolg. Mit großer Beteiligung wurde gelaufen, Kilometer gesammelt und anschließend während der „Kofferraumparty“ bei alkoholfreien Bier und Süßigkeiten beendet.



Es läuft, weil wir laufen!

Frühjahrswanderung am 19.06.2022

Zur Wanderung am Samstag, 19.06.2022, laden die Wanderwarte Elke und Walter recht herzlich ein.

Treffpunkt: 8:30 Uhr Obervellmar Bahnhof

Abfahrt: 8:46 Uhr mit der RB4

Streckenlänge: ca. 14 km

Wander-Route: Über die Höhen des Steigers

Verpflegung: Rucksackverpflegung

Anmeldung: Telefonisch, per E-Mail oder mit Rückantwort bis 17.06. bei Elke & Walter Klein 0561-824538 oder walter@klein-vellmar.de oder elke@klein-vellmar.de

Bitte anmelden

Kostenbeitrag 10,00 € (wenn eine Fahrkarte benötigt wird)

0,00€, wenn eine gültige Fahrkarte (9€ -Ticket) vorhanden ist!

STADTRADELN der Stadt Vellmar im Zeitraum 05.09.2022 bis 25.09.2022

Begeisterung für das Radfahren zu schaffen und nebenbei etwas für den Klimaschutz zu tun – das sind die Ziele des STADTRADELNS.

Die Laufgemeinschaft Vellmar hat ein Team für das Stadtradeln erstellt. Alle Vereinsmitglieder sind recht herzlich eingeladen, daran teilzunehmen. Alle Fahrrad Touren können dort eingetragen werden. Letztes Jahr wurde eine gemeinsame Tour entlang der Radwege der Stadt Vellmar angeboten. Die LGV hat im Vereinskalendar eine Fahrrad Tour im September für die Laufgemeinschaft geplant.

Anmeldung unter:

https://www.stadtradeln.de/index.php?id=171&L=0&team_preselect=53789

Anklicken, Anmelden und für das Team „Laufgemeinschaft Vellmar“ starten!

Terminkalender

19.06.2022 08:30 Uhr 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

03.09.2022 Lauftreff am Rathausplatz (Heimatfest)

04.09.2022 Teilnahme am Festumzug der Stadt Vellmar

Um rege Teilnahme wird gebeten.

23.09.2022 3.Ahnepark Lauf der LGV

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! **Ohne euch geht es nicht!**

„Viele Hände, schnelles Ende“!

24.09.2022 15:00 Uhr Kofferraum- und Helferparty beim Lauftreff

Bahntraining Juni/Juli 2022

Das Bahn-Training findet jeden Dienstag von 18:00 bis 19:00 Uhr auf dem Sportplatz neben der Ahnatal-Schule statt.

Das Angebot unserer Übungsleiterinnen und Übungsleiter:

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