

**Laufgemeinschaft Vellmar e.V., Pressewart Peter Rode, Adam-Riese-Str. 10,
34246 Vellmar Vellmarer Blättchen30.Woche 2022 rode.p@t-online.de**

**Nordhessencup 2022
Der Nordhessencup ist in der Sommerpause!**

Der **15. und letzte NHC-Lauf** vor der Sommerpause war der **1. LSG WaldauerWiesenlauf** am 15.07.2022. Die Lauf-Sport-Gemeinschaft starteten die Läufe auf dem Sportplatz Waldauer Wiesen. Bei den 5km, 9,5km und die 18,5 km Strecken liefen die Teilnehmer mehrfach durch das Stadion, durch die Fuldaauen und mehrmals um den Buga-See. Die LGV war natürlich wieder stark vertreten. Herzlichen Glückwunsch!

Name	AK	AKP	Zeit
5 Km			
Florian Engel	M 30	1.	00:17:53
Julia Wehmann	W 30	1.	00:22:24
Alicia Engel	W20	1.	00:22:35
Ute Schauenburg	W45	1.	00:22:39
Helmut Osman	M 60	3.	00:23:24
Eva Franz	W 30	2.	00:24:04
Marcus Otto	M 50	10.	00:26:41
Tatjana Otto	W 50	3.	00:28:30
Andreas Walendy	M 40	9.	00:37:27
9,5 Km			
FlorijeHajzeraj	W 50	1.	00:48:39
18,5 Km			
Christoph Jung	M 50	1.	01:31:22
Gerhard Klingelhöfer	M 65	2.	01:34:29



Die erfolgreichen LGV - Läuferinnen und Läufer beim Waldauer Wiesenlauf

Dirty Church Run Beiseförth 17.07.2022

Es war wieder so weit: Nach dem letztjährigen Ausfall wegen Corona fand dieses Jahr wieder der mittlerweile über die Regionalgrenze hinweg bekannte "Dirty Church Run" statt.

Natürlich lassen sich die **LGV MUD BUDDIES** solche "Schmankerl" nicht entgehen. Da der Austragungsort Beiseförth sogar in der Nähe war (liegt im Schwalm-Eder-Kreis, an den Hängen zwischen Fulda und Beise), war die Teilnahme eine Selbstverständlichkeit. Es gab 3 Rennstrecken zur Auswahl: 5 km, 10 km, 20 km. Jede Runde war 5 km mit großartigen, teilweise sehr anspruchsvollen Hindernissen bestückt. Während **Sandra Jäschke, Tamara Neumann und Tatjana Otto die 5 km** in Angriff nahmen, gab es sich „**Der Schleifer**“ **Fred Sippel** gleich zweifach. Alle 4 vertraten die LG Vellmar mit guten Ergebnissen. Sowohl bei der 5 km als auch der 10 Km Runde finishten die gestählten „LGLer“ im ersten Drittel der Platzierungen. Wetter super, vorbildliche Organisation, tolle Strecke, tolle Hindernisse, viele Zuschauer, 700 Starter - Empfehlenswert!

Wer Interesse am speziellen Training für solche Rennen in Verbindung mit Ganzkörpertraining hat, dem sei das sonntägliche Training von 11 bis 12 Uhr empfohlen. Infos gibt's beim "Schleifer" Fred, bei der LG Vellmar bzw. in Facebook unter LGV Mud Buddies. Jeder ist willkommen, auch Anfänger!

Fred Sippel



Der Schleifer wird von seiner Amazonenmannschaft Tamara, Tatjana, Sandy und zur Unterstützung Petra, gehalten

Terminkalender

28.08.2022 Grillfest der LG Vellmar

03.09.2022 Lauftreff am Rathausplatz zum 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 Juli 2022

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

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!

Wir benötigen weiterhin eure Unterstützung zum 3. Ahnepark- Lauf am Freitag, dem 23.09.2022!

Wir treffen uns am Sonntag, dem 31.07.2022, um 10:00 Uhr auf dem Parkplatz vor dem Foyer an der Großsporthalle in Vellmar zu einer **Vorbesprechung**.

Für die unten aufgeführten Bereiche brauchen wir noch Helfer*innen!

Strecke: Verantwortung Bernd Neumann, Burghard Engel *Markierung / Ausschilderung der Strecke, Getränkestation und Fahrradfahrer*innen für die Laufgruppen*

Auswertung RaceResult: Verantwortung Dieter Slama, Sandra Jäschke, Christoph Jung *Eingabe der Starter*innen, Auswertung, Drucken der Urkunden*

Support Race Result: Verantwortung Torsten Jacobs, u.a. *Ändern der Startnummern, Unterstützung für die Ausgabe der Startnummern*

Ausgabe der Startnummern: Verantwortung Doris Schütze, Monika Jakob *Vorbereitung und Beschriftung der Startnummern*

Organisation Sportplatz: Verantwortung Thomas Berninger, Florian Engel *Starten / Organisation der Wettbewerbe, Ausgabe der Medaillen Bambini, Stadion-Ansagen und Moderation*

Verpflegung Halle: Verantwortung Ute Michel, Tatjana Otto *Kuchen und Getränkeverkauf, Vorbereitung / Durchführung / Nachbereitung*

Verpflegung Sportplatz: Verantwortung Stefanie Knauff, Heidi Trube *Ausgabe Getränke und Verpflegung, Vorbereitung/ Durchführung/ Nachbereitung*

Natürlich freuen wir uns auf eure Kuchenspende am Veranstaltungstag. Wir werden uns am **23.09.2022 um 10:00 Uhr treffen**, so dass wir um 15:30 Uhr mit allem fertig sind. Der erste Wettbewerb startet um 16:30 Uhr.

Wir hoffen und wünschen uns, ihr unterstützt unseren 3. Ahnepark-Lauf der LGV!
Euer Orga Team

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.

(Schulferien: 23.07. bis 08.09.2022)

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