

Laufgemeinschaft Vellmar e.V., Pressewart Peter Rode, Adam-Riese-Str. 10, 34246 Vellmar
Vellmarer Blättchen 32. Woche 2022 rode.p@t-online.de

Zeit zum Grillen bei der Laufgemeinschaft Vellmar am Sonntag, 28. August 2022, um 13:00 Uhr in der Grillhütte Obervellmar

Alle Vereinsmitglieder der Laufgemeinschaft Vellmar e.V. sind mit ihren Familien herzlich zu einem geselligen Grillnachmittag eingeladen.

Ganz wichtig!

Um die Umwelt und unsere Vereinskasse zu schonen, werden alle gebeten, ihre **Teller, Bestecke und Tassen selbst mitzubringen.**

Außerdem werden fleißige Helfer*innen gesucht, die einen leckeren Salat, Nachtisch oder Kuchen für das Buffet spendieren – wir profitieren alle davon.

Um den Bedarf an Bratwürsten und Steaks kalkulieren zu können, gebt bitte die **Anmeldung mit Essenswunsch bis Mittwoch, den 24. August 2022**, bei Michael Schütze, E-Mail hausschuetze@gmail.com oder beim Lauftreff ab.

Wir suchen noch 2-3 Helfer*innen, um das Fest vorbereiten, durchzuführen und nachbereiten zu können! Danke im Voraus. *Der Vorstand und das Team Veranstaltungen*

Nordhessencup 2022

Der Nordhessencup ist in der Sommerpause!

Start ist der 16. Lauf am **28.08.2022** beim 5. Volkslauf des WVC Kassel ab 09:00 Uhr.

Bahntraining im August 2022

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

Das ist alles lediglich ein offenes Angebot, das man nutzen kann, aber nicht muss. Die Läuferinnen und Läufer, 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 Vellmar statt. Wir freuen uns, wenn die Möglichkeit zahlreich genutzt wird.

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

Dienstag, den 16.08.2022–Florian Engel

Lauf- und Intervalltraining

Dienstag, den 23.08.2022 – Margita Fischer

Rumpfstabilitätstraining

Dienstag, den 30.08.2022 – Bernd Neumann

Lauf- und Intervalltraining

Terminkalender

28.08.2022 13:00 Uhr Grillfest der LG Vellmar

04.09.2022 Teilnahme am Festumzug der Stadt Vellmar

23.09.2022 um 10:00 Uhr treffen, zum Aufbau des 3. Ahnepark Lauf der LGV, so dass wir um 15:30 Uhr mit allem fertig sind. Natürlich freuen wir uns auf eure Kuchenspende! Der erste Wettbewerb startet um 16:30 Uhr.

24.09.2022 15:00 Uhr Kofferraum- und Helferparty beim Lauffreff

Zissel in Kassel – Gladiatoren Run am 30.07.2022

Dieses Jahr fand nun zum zweiten Mal der Gladiator Run auf dem Kasseler Zissel statt. Im Gegensatz zur Premiere von vor 2 Jahren, wurde der Wettkampf um zwei weitere Disziplinen erweitert. Dieses Mal mussten die Teams, welche aus 6 Personen plus 1 Ersatzperson bestanden, neben dem 80 Meter langen Hindernisparcours, die einer der größten aber vor allem auch spektakulärsten Hindernisbahnen, die es in Deutschland gibt, noch 50 Meter in der „Fulle“ geschwommen bzw. 50 Meter Stand Up Paddling absolviert werden. Natürlich hatten die „Mud Buddies“ der LGV ein Team gemeldet.

Je zwei Teams gingen gleichzeitig ins Rennen, wobei immer 2 vom Team eine Disziplin absolvieren mussten. Nach Abklatsch einer Disziplin, durften dann die nächsten beiden starten. Zwei Durchgänge dieser Art gab es. Beim dritten Durchgang starteten die einzelnen Teams geschlossen und mussten nur den Parcours bewältigen.

5 Frauen und 2 Männer im Altersdurchschnitt von 52,5 Jahren. Alle anderen Teams waren deutlich jünger. Aber die "alten" Gladiatoren und Gladiatorinnen rockten das Ding unter der Führung/Aufsicht des "Schleifers" Fred Sippel. Mit einem 7. Platz finalisierten die Mud Buddies dieses Event. Arooooooooo und Fullewasser hoi, hoi, hoi!



V.l.n.r. Frank, Tatjana, Tamara, Zisselmaskottchen, Sandy, Fred, Ute und Flora.

LGV- Fitness-Training

Sommerferien bis 08. September 2022

Radeln statt Fitness- Training

Interessierte Mitglieder sind in den Sommerferien, jeweils am Donnerstag, zu einer Radtour anstatt unserer Gymnastik eingeladen.
Die Gruppe wird von Siegfried Rink geführt.

Start ist um 18:30 vor der Sporthalle der Grundschule Obervellmar.

Angeboten werden kleine moderate Touren, bei denen die Gruppe das Tempo und die Streckenlänge bestimmt. Im Vordergrund soll das Gemeinschaftserlebnis stehen.

Informationen und Auskunft bei Christa Orth telefonisch 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

Der Lauftreff von A bis W

„Schlechtes“ Wetter gibt es nicht – Der Lauftreff als Ausgleich!

Alter: Mit dem Laufen kann man in jedem Alter beginnen.

Atmen: Den Atemrhythmus nicht erzwingen, er ergibt sich von allein. Bewusst ausatmen, das Einatmen geht von selbst.

Aufwärmen: Durch langsames Einlaufen wird Wärme produziert, dadurch die Durchblutung gefördert, der Stoffwechsel findet leichter statt.

Ausdauer: Typische Ausdauersportarten sind Laufen, Walking, Wandern, Radfahren, Schwimmen, Ski-Langlauf und Triathlon und Duathlon. Die Ausdauer wird vor allem durch lange, aber leichte Belastung gefördert.

Herzfrequenz: Sie gibt bei Ausdauerleistungen Auskunft über die momentane Leistung. In der Regel hat ein gesunder junger Mensch in Ruhe eine Herzfrequenz von etwa 70 Schlägen pro Minute. Der Maximalpuls liegt bei rund 150 Schlägen. Man sollte jedoch nur mit 70 bis 80% Maximalpuls laufen.

Schmerzen: Bei Schmerzen im Bewegungsapparat sollte man keinen Sport treiben. Oft helfen eine kleine Pause, dehnen oder stretchen. Im Zweifel zum Arzt.

Sonne: Vorsicht vor Hitzschlag bei ungenügendem Trainingszustand. Trinken (1 bis 2 Liter pro Stunde) und Kopfbedeckung.

Stretchen: Laufen hat neben den positiven funktionellen Anpassungen den Nachteil, dass die Muskulatur einen höheren Tonus (Spannung) erhält. Durch regelmäßiges Dehnen kann Verletzungen vorgebeugt werden.

Wetter: Wer wirklich laufen will, der kennt kein „schlechtes“ Wetter