

Laufgemeinschaft Vellmar e.V., Pressewart Peter Rode, Adam-Riese-Str. 10, 34246 Vellmar
Vellmarer Blättchen34.Woche 2022 rode.p@t-online.de

3. Herkules Berglauf und Walken 14.08.2022

Am frühen Sonntagmorgen trafen sich während der Schulferien doch noch ein paar unentwegte. Bei noch angenehmen Temperaturen wurde zum Berglauf (8Km und 280m Höhendifferenz) gestartet.

Dabei erreichte beim Laufen: unter 50 min in **Gold**: Volkmar Kohkemper, unter 60 min. in **Silber**: Florije Hajzeraj und Sandra Jäschke und über 60 min in **Bronze**: Dieter Slama. Herzlichen Glückwunsch!



Florije, Sandra, Volkmar und Dieter kurz vor dem Berglauf

Töwerland Insellauf 18.08.2022

Auf eine der ostfriesischen Inseln, auf der **Insel Juist**, die das Töwerland ist, fand der Lauf statt. Von der LG Vellmar haben **Stefanie Knauff** und **Torsten Jacobs** erfolgreich daran teilgenommen. Die Strecke führte über Dünen zum Strand, an dem der Sand das Laufen erschwerte. Nach 5,5 km kamen die Beiden glücklich ins Ziel. Die Organisation und Verpflegung des Strandsportteams Juist war klasse und die Stimmung super! Glückwunsch, denn das Töwerland ist = Zauberland!



Stefanie und Torsten auf der Insel Juist

Kasseler REHamed Herkules-Berglauf 20.08.2022

Das Wetter spielte am Samstag nach dem Regen wieder mit. Erst ein Starkregen, dann klärte sich der Himmel auf. Trotz der schwülen Temperaturen starteten um 11:00Uhr ca.320 Läuferinnen und Läufer. Darunter war die LGV mit folgenden Ergebnissen dabei:

Name	Vorname	AK	Zeit	AK-Pl.
8,0 km	320 Höhenmeter		Berglauf	
Christoph	Jung	M50	00:45:02	7
Fred	Sippel	M55	00:46:25	11
Marcus	Otto	M50	00:57:00	14
Sandra	Jäschke	W50	00:58:21	6
Julia	Eberhardt	W30	01:00:36	9
Peter	Rode	M75	01:01:55	4
Team	Teamwertung			Gesamt
LG Vellmar 1			02:29:14	21
Christoph	Jung			
Fred	Sippel			
Marcus	Otto			
LG Vellmar 2			03:01:52	34
Sandra	Jäschke			
Julia	Eberhardt			
Peter	Rode			

Herzlichen Glückwunsch den Bergläufern/innen!



Fred, Marcus, Peter, Sandra, Julia und Christoph am Ziel

Zeit zum Grillen 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.

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.

Bitte die **Anmeldung mit Essenswunsch (Bratwürste und/oder Steaks)** bei Michael Schütze, E-Mail: hausschuetze@gmail.com oder beim Lauftreff abgeben.

Festumzug am Sonntag, dem 04.09.2022

Im Zeitraum von Mittwoch, den 31.08.2022, bis Sonntag, den 04.09.2022, findet in Vellmar unser Heimatfest statt. Zum Abschluss der Festwoche wird ein Festumzug stattfinden. Wir als Verein möchten am Festumzug teilnehmen!

Ein Auto mit Anhänger, Musik und eine Fußgruppe soll uns präsentieren.

Natürlich geht es nicht ohne euch. Wer teilnehmen möchte, meldet sich bitte unter E-Mail: hausschuetze@gmail.com oder beim Lauftreff.

Wir treffen uns am Sonntag, **den 04.09.2022, um 12:30 Uhr, auf dem Parkplatz beim Herkules Einkaufszentrum.** Wie 2015 haben wir Buchstaben (LG VELLMAR) aus Pappmasche gebastelt. Auf dem Anhänger haben wir Läufermännchen aus Pappmasche befestigt. Eine Musikanlage ist geplant. Das Motto lautet „Laufen im Grünen“. Wir wollen unsere Flyer von der LGV und vom Ahnepark-Lauf verteilen. Für die Kleinen wollen wir Bonbons bereithalten. Wir werden einige Kilo Bonbons kaufen. Schön wäre es, wenn ihr ein paar Bonbons beisteuern könntet. Bringt eine Tüte eingepackte Leckereien mit.

Unser Outfit soll einheitlich sein. Rotes T-Shirt mit schwarzer Sporthose wäre prima. Der Festumzug führt über die Holländische Straße – Alte Hauptstraße – Nordstraße – Frommershäuser Straße – Weideweg – Kasseler Straße in Richtung Stadtzentrum.

Laufende Grüße, Euer Vorstand

Link: <https://www.alltrails.com/de/explore/map/karte-9-august-2022-91394d0?referrer=qr>



Nordhessencup 2022

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

Bahntraining2022

Weiterhin 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 noch für den August:

Dienstag, den 30.08.2022 – Bernd Neumann

Lauf- und Intervalltraining

Terminkalender

28.08.2022 13:00 Uhr Grillfest der LG Vellmar

04.09.2022 12:30 Uhr 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 18. Wertungslauf des NHC startet um 16:30 Uhr.

24.09.2022 15:00 Uhr Kofferraum- und Helferparty beim Lauffreff

LGV- Fitness-Training **Sommer-Ferien bis 08. September2022**

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