

Laufgemeinschaft Vellmar e.V., Pressewart Peter Rode, Adam-Riese-Str. 10, 34246 Vellmar
Vellmarer Blättchen36.Woche 2022 rode.p@t-online.de

Nordhessencup 2022

5. Volkslauf des WVC Kassel 28.08.2022

Die Sommerpause des NHC ist vorbei. Die LGV ging beim **16. Lauf der NHC-Seriewieder** mit einigen Läufer/innen an den Start. Es wurden super Leistungen erzielt. Herzlichen Glückwunsch! Die Ergebnisse:

Name	AK	AKP	Zeit
5 Km			
Florian Engel	M 30	2.	00:18:57
Marcus Otto	M 50	8.	00:25:31
Dieter Slama	M 60	6.	00:27:48
Nadine Kupitz	W 20	4.	00:27:53
Tatjana Otto	W 50	1.	00:28:01
Sandra Jäschke	W 50	2.	00:28:28
10 Km			
Joachim Neurath	M 30	2.	00:37:26
Manfred Opl	M 65	2.	00:48:03
Helmut Osman	M 60	5.	00:50:16
20 Km			
Sven Kühnel	M 35	2.	01:37:23
Christoph Jung	M 50	2.	01:42:56



Ein Teil der LGV beim Volkslauf des WVC

48. Volkslauf der LG Kaufungen 03.09.2022

Beim 17. Lauf im Nordhessencup nahmen folgende Läuferinnen und Läufer der LGV daran teil:

AKP	Name	AK	Zeit
1000m			
10.	Sophia Bierwirth	W U12	00:05:06
5 Km			
1.	Sven Kühnel	M 35	00:20:57
3.	Kevin Trebing-Hild	M 35	00:22:53
3.	Gunther Dieterich	M 60	00:23:58
10.	Marcus Otto	M 50	00:25:35
2.	Tatjana Otto	W 50	00:27:46
3.	Julia Eberhardt	W 30	00:28:34
5.	Eva Franz	W 30	00:29:31
10 Km			
2.	Joachim Neurath	M 30	00:37:43
5.	Andreas Fröhlich	M 35	00:43:03
3.	Alexander Mix	M 50	00:44:27
1.	Manfred Opl	M 65	00:47:27

Nordhessencup zu Gast bei der LG Vellmar

Auf den 18. Wertungslauf der Nordhessencupserie am **23.09.2022** freuen sich die Mitglieder der LG Vellmar mit ihrem Vorsitzenden Michael Schütze. Beim **3. Ahnepark Lauf** starten die 200 m und 400 m Bambini-Läufe dank Sponsoren kostenlos. Belohnt werden alle kleinen Nachwuchsläufer mit Urkunde und Medaille. Die erfolgreichen Teilnehmer der in Altersklassen gestaffelten 1000 m Läufe erhalten bei der Siegerehrung exklusive Holzpokale, die von der Käthe-Kollwitz-Schule in Hofgeismar gefertigt werden. Die Hauptläufe über 5 km, 10 km und 17,3 km sowie 5 km und 10 km Walking starten zeitlich versetzt ab 18:00 Uhr. Alle Aktiven werden im Zielbereich mit Getränken, Riegeln und Obst versorgt. Ein umfangreiches Getränke- und Essensangebot wartet auf alle Besucher. Für die musikalische Begleitung sorgt die in der Region bekannte Live Band „44 Difference“. Voranmeldungen über my.raceresult.com/135538/ sind bis zum Veranstaltungstag um 14:00 Uhr möglich.



Das Organisationsteam der LG Vellmar

Grillfest der LGV 28.08.2022

Die Wetterbedingungen waren ideal. Um 13 Uhr waren alle Vereinsmitglieder eingeladen und rund 60 gutgelaunte LGVler waren der Einladung in die Grillhütte Obervellmar gefolgt. In gemütlichen Runden wurden sportliche und sonstige Themen besprochen oder es wurde einfach nur der Sonntagnachmittag mit Essen und Trinken genossen. Die fleißigen Grillprofis Stefan Wendling und Thorsten Bunzenthal waren der Hitze, dem Dampf und dem Geruch ausgesetzt, um die gegrillten Steaks und Bratwürste zu verteilen. Sabine Liewald mit Tochter Luna sowie Michael Schütze und seine rechte Hand Doris sorgten hinter der Theke für den Getränkeachschub. Der Schatzmeister Volkmar Kohlkemper war mit dem Verkauf der Wertmarken voll beschäftigt. Besonders erwähnenswert waren die gespendeten Beilagen: die verschiedenen Salate, die Schalen voll leckerem Nachtisch und die verschiedenen Kuchenplatten mit Kaffee. Die Auswahl machte es fast unmöglich, alles zu probieren. Danke an alle Spender! Ein großes Dankeschön geht neben den Grillprofis auch an die Vereinsmitglieder, die das Fest vorbereitet, die Hütte dekoriert, in der Küche geholfen und anschließend aufgeräumt haben. Es war ein schönes Fest! Weitere Bilder finden sich auf der Homepage: <https://www.lgvellmar.de/> -Galerie-Aktuelle Bilder.



Stefan und Thorsten, die Grillprofis



Sabine, Doris und Luna hinter der Theke



Volkmar voll im Einsatz



Ausgelassene Stimmung

BAHN-TRAINING IM SEPTEMBER 2022

Auch im September 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. Alle, die ein eigenes Training absolvieren möchten, können natürlich auch ihre eigenen Runden drehen. Alle Vereinsmitglieder 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 September:

Dienstag, den 13.09.2022 – Margita Fischer

Rumpfstabilitätstraining

Dienstag, den 20.09.2022 – Florian Engel

Lauf- und Intervalltraining

Dienstag, den 27.09.2022 – Bernd Neumann

Lauf- und Intervalltraining

Festumzug zum Heimatfest Sonntag,04.09.2022

Am Sonntag ab 13 Uhr gingen mit viel Musik und einem bunten Festumzug der Vereine und Verbände durch Vellmar das Heimatfest zu Ende. Rund 40 Gruppen mit geschmückten Wagen nahmen daran teil.

Darunter war auch die Laufgemeinschaft Vellmar, die mit einem herrlich geschmückten Anhänger vertreten war. Der 1. Vorsitzende der LGV Michael Schütze mit seiner Frau Doris hatten diesen mit großem Aufwand und Liebe hergerichtet. Er war ein echter Hingucker, da neben den Läufermännchen aus Pappmasche auch eine Musikanlage auf dem Anhänger die Zuschauer in den einzelnen Stadtteilen zum Singen, Tanzen und viel Beifall animieren konnten. Auch die Kinder wurden mit vielen Bonbons bedacht.

Rund 50 Vereinsmitglieder begleiteten gut gelaunt den Wagen/Anhänger mit dem Motto „Laufen im Grünen“ befestigt war. Vorweg wurden mit großen, einem roten und weißen Pappmasche-Läufer und Buchstaben „LG Vellmar“ und der Vereinsfahne aufmerksam gemacht. Auf der rund 5,3 km Strecke wurden von der Gruppe Luftballons und Flyer von der LGV und vom Ahnepark-Lauf mit dem Hinweis „Komm, lauf mit!“ verteilt. Es war ein gelungener Auftritt!





Terminkalender

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 Lauftreff

01.10.2022 12:00 Uhr 45. Warburger Oktoberwochen Volkslauf
19. Lauf der NHC-Serie

22.10.2022 15:30 Uhr Abschlussveranstaltung Nordhessencup
Vellmar – Mehrzweckhalle Frommershausen

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