

Laufgemeinschaft Vellmar e.V., Pressewart Peter Rode, Adam-Riese-Str. 10, 34246 Vellmar
Vellmarer Blättchen38.Woche 2022 rode.p@t-online.de

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

Bahn Training bis September 2022

Ende September wird das Bahn-Training wieder beendet.

Das ist nochmals das letzte Angebot, das man nutzen kann, aber nicht muss!

Alle, die ein eigenes Training absolvieren möchten, können natürlich auch noch ihre eigenen Runden drehen. Alle Vereinsmitglieder sind herzlich willkommen.

Das Bahn-Training findet dienstags von 18:00 bis 19:00 Uhr auf dem Sportplatz neben der Ahnatal-Schule statt. Wir freuen uns, wenn die Möglichkeit zahlreich genutzt wird.

Dienstag, den 27.09.2022 – Bernd Neumann

Lauf- und Intervalltraining

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 eine Kuchenspende! Der 18. Wertungslauf des NHC startet um 16:30 Uhr.

24.09.2022 15:00 Uhr Kofferraum- und Helferparty beim Laufftreff

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

30.09.2022 14:00 Uhr Eröffnung der MarathonExpo -Startunterlagenausgabe

01.10.2022 10:00 Uhr Kassel Marathon –Frühstückslauf

14:15 Uhr (Nordic-)Walking 8km

02.10.2022 09:30 Uhr Start Kassel Marathon - Staffel - Halbmarathon

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

Laufen im Herbst und Winter

Ab der ersten Oktoberwoche fängt bei der LGV bekanntlich „**die Winterzeit**“ an!
In wenigen Wochen werden die Abendläufe wieder auf die Winterstrecken verlegt.

Es müssen dann montags und mittwochs bei Dunkelheit unsere Winterlaufstrecken gelaufen werden. Deshalb zur Erinnerung: Zieht bitte helle Kleidung an! Achtet auf Leuchtstreifen und insgesamt darauf, dass ihr von Autofahrern, Radlern und auch Fußgängern gut zu sehen seid.

Auch der sonntägliche Partnerlauf beginnt erst wieder um 9:00 Uhr!