

Laufgemeinschaft Vellmar e.V., Pressewart Peter Rode, Adam-Riese-Str. 10, 34246 Vellmar
Vellmarer Blättchen44.Woche 2022 rode.p@t-online.de

Nordhessen Cup2022 -Abschlussveranstaltung

Nach 2019 wieder eine Siegerehrung in der Serie Volkslauf Nordhessencup.

Der NHC ist eine Serienwertung von 19 Volkslaufveranstaltungen in Nordhessen. Von März bis Anfang Oktober wurde um die Punkte gekämpft und geschwitzt. Haben die Teilnehmer am Ende des Jahres eine bestimmte Anzahl an Läufen absolviert, so werden sie auf einer Abschlussveranstaltung mit Pokalen und Sachpreisen geehrt.

Am **22.10.2022** fand die Abschlussveranstaltung der 35.Cup-Saison in der Mehrzweckhalle in Vellmar-Frommershausenstatt. **Gastgeber** war in diesem Jahr die **Laufgemeinschaft Vellmar**, die bereits am Vormittag mit vielen Vereinsmitgliedern in ihren grünen Trikots, die Vorbereitung in der Halle getroffen hatten, um die ca. 400 Gäste und Teilnehmer eine schöne Veranstaltung zu bieten.

Die Veranstaltung eröffnete um 16 Uhr in Vertretung des Bürgermeisters der Erste Stadtrat Hans-Georg Trust mit einem kurzen Grußwort. Zu Beginn wurden die Kinder- und Schüler geehrt. Im Anschluss erfolgt ab 17.30 Uhr die Siegerehrung über die 5, 10 und 20 km-Strecke sowie die Siegerehrung in der Kombiwertung. Über 350 Pokale und Medaillen sowie Sachpreise und Blumen wurden vom NHC Vorsitzenden Armin Hast, Thorben Weichgrebe und einigen Sponsoren an die Läuferinnen und Läufer überreicht. Jeder geehrte bekam eine Losnummer, die im Anschluss mit vielen Sachpreisen und Gutscheinen gezogen wurden. Für das leibliche Wohl der Läuferinnen, Läufer und Gäste standen Kaffee und ein Kuchen Büfett, belegte Brötchen, Bockwurst und andere Leckereien, sowie Getränke für einen kleinen Geldbetrag bereit, um den Durst und den Hunger zu stillen.

Vielen Dank an alle Helfer, Sponsoren und natürlich an die Verantwortlichen des NHC. Ohne ihnen wäre so eine Veranstaltung nicht möglich.



Begrüßt wurden die Teilnehmer und Gäste von H.-G. Trust und Armin Hast

Auch die Läuferinnen und Läufer der LGV waren mit Erfolg dabei und wurden mit Medaillen und Pokalen geehrt:

Wertung Nordhessencup 2022			
Strecke	Name	AKP	AK
1km	Sophia Bierwirth	4.	W11
5km	Florian Engel	2.	M30
5km	Sven Kühnel	1.	M35
5km	Marcus Otto	7.	M50
5km	Gunter Dieterich	4.	M60
5km	Helmut Osman	5.	M60
5km	Andreas Hartmann	10.	M60
5km	Dieter Slama	13.	M60
5km	Heinz Neumann	4.	M65
5km	Alicia Engel	2.	W20
5km	Nadine Kupitz	6.	W20
5km	Eva Franz	1.	W30
5km	Julia Eberhardt	4.	W30
5km	Ute Schauenburg	1.	W45
5km	Heike Engel	2.	W50
5km	Sandra Jäschke	3.	W50
5km	Tatjana Otto	4.	W50
10km	Joachim Neurath	2.	M30
10km	Alexander Mix	3.	M50
10km	Manfred Opl	8.	M65
10km	Dietrich Schiemann	2.	M70
20km	Sven Kühnel	2.	M35
20km	Christoph Jung	5.	M50
Kombi	Gerhard Klingelhöfer	1.	M65



Den fleißigen Vereinsmitgliedern und Helfern, die sich kurzfristig zur Verfügung gestellt hatten, im Namen des LGV-Vorstandes recht herzlichen Dank!



Es war schön, dass so viele gekommen sind, um ihre Erfolge in der MZH zu feiern

Die Veranstaltung endete gegen 20:30 Uhr. Kurz danach war alles abgebaut und aufgeräumt, es ging nach Hause in das wohlverdiente Rest- Wochenende.

Weitere Bilder sind auf der Homepage der Laufgemeinschaft Vellmar unter <http://www.lgvellmar.de/aktuellebilder.html> abzurufen.

STADTRADELN in Vellmar

Die Stadt Vellmar beteiligte sich in diesem Jahr vom 05. September bis 25. September 2022 beim bundesweiten Wettbewerb STADTRADELN.

Es ist ein Wettbewerb, bei dem es darum geht, 21 Tage lang möglichst viele Alltagswege klimafreundlich mit dem Fahrrad zurückzulegen. Dabei ist es egal, ob man bereits jeden Tag fährt oder bisher eher selten mit dem Rad unterwegs gewesen ist. Jeder Kilometer zählt – erst recht, wenn man sonst mit dem Auto die KM zurückgelegt hätte. Am Samstag, den 22.10. fand die Abschlussveranstaltung der Aktion "Stadtradeln Vellmar" statt. Der Treffpunkt war um 11 Uhr am Festplatz in Vellmar. Von da aus führte eine gemütliche Fahrradtour ca. 10 km lang um die Gemarkung von Vellmar, an vielen Obstbäumen vorbei. Anschließend wurde gegen 12 Uhr in das Gasthaus Henze eingekehrt, wo Frau Claudia Buche, die Organisatorin des ganzen Wettbewerbs, die Siegerehrung schon vorbereitet hatte. Der Bürgermeister, Herr Manfred Ludwig, leitete die Fahrradtour und führte die Siegerehrung mit Frau Buche durch. Insgesamt wurden ca. 32.000 km geradelt. Geehrt wurden die drei besten Teams sowie die drei besten Einzelleistungen (die drei besten Einzelsieger haben insgesamt gut 5.000 km geschafft). Die **LG Vellmar** war mit 23 aktiven Radelnden dabei und hat unter den 13 gemeldeten Teams den **2. Platz** erreicht. Neben den Sachpreisen wurde mit Getränken und Bratwurst auch um das leibliche Wohl gesorgt. Wir freuen uns auf die nächste Runde Stadtradeln im Jahr 2023, voraussichtlich schon vor den Sommerferien, in der Hoffnung, dass da noch mehr Radfahrende teilnehmen können.



Jeder, der am Stadtradeln teilgenommen hat, wird eine Urkunde und einen Obst-/Gemüsebeutel bekommen!

Danke an Eva Illes und Bernd Neumann, dass sie das Radteam vertreten haben!



Manfred Ludewig gibt an Eva und Bernd die Urkunden

Terminkalender

- 06.11.2022 09:00 Uhr Winterlaufserie in Ahnatal 1.Lauf
Sammelmeldung bei Gerhard Klingelhöfer
- 13.11.2022 09:00 Uhr Herkules Berglauf und -Walk
Treffpunkt: Kreisel Hamburger Straße -Dieter Slama
- 04.12.2022 09:00 Uhr Winterlaufserie Ahnatal 2.Lauf
Sammelmeldung
E-Mail: dieterslama@outlook.com, oder beim Laufftreff
- 11.12.2022 Weihnachtfeier der LG Vellmar

Die Winterlaufserie in Ahnatal beginnt am 6. November 2022

Am Sonntag, 06.11.2022 findet der erste Lauf am Sportplatz Triftstraße in Ahnatal-Weimar statt. Um 9:15 Uhr starten die Bambinis über 1.100 m. **Der Start über 10 km ist um 9:45 Uhr und über 5 km um 9:55 Uhr.**

Die Laufgemeinschaft Vellmar übernimmt die Startgebühr für ihre Vereinsmitglieder! Dennoch müssen sich alle vor Ort **persönlich anmelden**. Die Anmeldung ist vollständig ausgefüllt mitzubringen, da zur Anmeldung nur noch der Gaststättenraum im Sportheim zur Verfügung steht.

Die komplette Ausschreibung findet ihr unter <https://www.sportverein-weimar.de>. Zusätzlich findet ihr dort auch das Anmeldeformular als beschreibbares PDF-Dokument.

Damit wir den Überblick über die jeweilige Anzahl der Teilnehmerinnen und Teilnehmer der LG Vellmar haben, bitten wir um Mitteilung, wer teilnehmen möchte. Bitte das Geburtsjahr und die Laufstrecke angeben! **Die Mitteilung geht an Gerhard Klingelhöfer** per E-Mail: g_klingelhoefer@yahoo.de oder über WhatsApp (0151 12747512) oder persönlich beim Laufftreff.



Letzte Meldung

Bei der 39. Auflage für den ältesten deutschen Stadtmarathon (Mainova Frankfurt Marathon) lief für die LGV **Helmut Osman**. Er erreichte das Ziel in 04:25:46 Std. und belegte in der **AK M60 den 5. Platz**. Herzlichen Glückwunsch für Deine Leistung!

In eigener Sache:

Ein dickes Dankeschön an die Laufgemeinschaft Vellmar

Der Vorstand möchte euch für eure großartige Unterstützung und Mitarbeit bedanken. Wir glauben, es ist in der heutigen Zeit nicht mehr selbstverständlich, sich ehrenamtlich zu engagieren. Das Ehrenamt fängt schon beim Kuchen backen an, das macht ihr einfach großartig und noch vieles mehr.

Wir haben in letzter Zeit **drei große Veranstaltungen gemeistert**: Festumzug am Sonntag, den 04. September 2022. Ahnepark-Lauf am Freitag, den 23. September 2022. Abschlussveranstaltung NHC am Samstag, den 22. Oktober 2022

Wir hatten immer die notwendige Unterstützung, jeder nach seinen individuellen Fähigkeiten. Einfach nur großartig. Für das Gelingen so großer Veranstaltungen, müssen sich viele Zahnräder drehen und ihr habt euch gedreht, ob groß oder klein, ob jung oder alt.

Natürlich sind wir nicht unfehlbar. Es passieren Fehler. Wir können nicht alle Fragen beantworten. Habt bitte Verständnis!

Am Samstag, den 12.11.2022, nach dem Lauftreff wollen wir eine kleine, aber feine **Kofferraum Party** veranstalten. Natürlich ist jeder herzlich willkommen. Wir werden das Wetter beobachten. Bringt euch bitte eine Jacke mit!

*Für den Vorstand der Laufgemeinschaft Vellmar
Michael Schütze*

Laufen im Herbst und Winter

Die Winterzeit hat wieder begonnen. Die Uhr wurde um 1 Std. zurückgestellt und Der Abendlauf wurden auf die Winterstrecken verlegt.

Es muss dann am Mittwoch 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!

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