

Laufgemeinschaft Vellmar e.V., Pressewart Peter Rode, Adam-Riese-Str. 10, 34246 Vellmar
Vellmarer Blättchen48.Woche 2022 rode.p@t-online.de

29. Winterlaufserie Ippinghausen 20.11.2022

Beim **1.Lauf** der Serie war auch die LGV mit zwei Vereinsmitgliedern mit dabei.
Auf der **4,2 km Strecke** belegte den 6.Platz **Kevin Trebing-Hild (M30)**
in 0:22:10 Std. Auf der **15 km Strecke** errang **Miriam Krüger (W30)** in 01:16:20 Std.
den **1. Platz**. Herzlichen Glückwunsch den Beiden!



Miriam Müller möchte sich kurz vorstellen: Altersklasse: W35/30
Seit dem 16.11.2022 stolzes Vereinsmitglied in der LG Vellmar.

Ein Tipp an alle LGV- Läuferinnen und Läufer:

Kommt doch am 18.12. 2022 mit nach Ippinghausen. Es ist ein Erlebnis! Alternativ zu der 15 km Strecke wird auch eine 4,2 km Strecke angeboten. Startschuss: 10.30 Uhr.

Einen ausführlichen Bericht von Miriam vom **1. Winterlauf in Ippinghausen** ist auf der Homepage der LG Vellmar unter www.lgvellmar.de -Galerie-Berichte von Veranstaltungen - abzurufen.



Einladung zur Weihnachtsfeier am Sonntag, dem 11. Dezember 2022, um 15:00 Uhr im großen Saal des Bürgerhauses Vellmar-West

Wir möchten alle Vereinsmitglieder der Laufgemeinschaft Vellmar mit ihren Familien herzlich zu einer gemütlichen Weihnachtsfeier bei Kaffee und Kuchen einladen. Wie auch in den vergangenen Jahren wollen wir unser Weihnachtsbuffet mit leckeren Torten-, Kuchen- und Plätzchen- Spenden bestücken. Wir freuen uns auf eure Leckereien. In diesem Jahr feiert die Laufgemeinschaft ihr **40jähriges Vereinsjubiläum**. Mit einer kleinen Bildergalerie aus der Vergangenheit und Gegenwart möchten wir an die 40 Jahre erinnern. Wir freuen uns auf euch und auf schöne Gespräche.

Wie jedes Jahr **suchen** wir noch **helfende Hände für die Vorbereitung**, Durchführung und Nachbereitung unserer Weihnachtsfeier.
Bitte meldet euch bei Michael Schütze, E-Mail: hausschuetze@gmail.com oder beim Laufftreff.

*Für den Vorstand der Laufgemeinschaft Vellmar
Michael Schütze*

Terminkalender

04.12.2022 09:00 Uhr Winterlaufserie Ahnatal 2.Lauf Sammelmeldung
E-Mail: dieterslama@outlook.com oder beim Laufftreff

10.12.2022 15:00 Uhr Ablegung Laufabzeichen und Walking/Nordic-Walking-Abzeichen während des Laufftreffs

11.12.2022	15:00 Uhr	Einladung zur Weihnachtfeier der LG Vellmar im großen Saal des Bürgerhauses Vellmar-West
18.12.2022	10:00 Uhr	2. Lauf der Winterlaufserie in Ippinghausen

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