

47. Winterlaufserie Ahnatal 2022/2023

Der 2. Lauf der Serie startete um die 0 Grad Celsius am **04.01.2022** wieder mit einer Vielzahl von LGV-Läuferinnen und Läufern. Die Strecke war teilweise leicht überfrozen, aber das hielt die Teilnehmer davon nicht ab, wieder gute Laufergebnisse zu erzielen:

Vorname	Name	Platz	AK	Zeit (h)
5 km				
Miriam	Krüger	1	W30	00:22:22
Sandra	Nölker	2	W30	00:28:49
Margita	Fischer	3	W50	00:28:32
Sandra	Nölker	2	W30	00:28:49
Corinna	Graf	2	W40	00:29:19
Doris	Vitt	4	W50	00:30:12
Ingrid	Ostermann	1	W60	00:31:01
Petra	Kessler	6	W50	00:31:12
Corinna	Graf	2	W40	00:29:19
Doris	Vitt	4	W50	00:30:12
Ingrid	Ostermann	1	W60	00:31:01
Petra	Kessler	6	W50	00:31:12
10 km				
Markus	Laudon	5	M50	00:46:11
Gerhard	Klingelhöfer	2	M60	00:49:12
Gunther	Dieterich	4	M60	00:51:52
Birgit	Kurzhals	2	W50	00:52:43
Christoph	Jung	14	M50	00:53:33
Marcus	Otto	15	M50	00:55:41
Alicia	Engel	1	W20	00:55:41
Florijs	Hajzeraj	3	W50	00:57:09
Torsten	Jacobs	16	M50	00:59:06
Franc	Apel	17	M50	00:59:55
Silvia	Graf	5	W50	01:05:41
Peter	Rode	1	M70	01:05:41
Silvia	Ciuffreda	4	W40	01:07:30
Tatjana	Otto	6	W50	01:08:25



2. Lauf der Winterlaufserie Ahnatal über 5 km und 10 km



Start der 5 km Teilnehmer*innen
LGV - Weihnachtsfeier 11.12.2022

In diesem Jahr feierte die Laufgemeinschaft Vellmar e.V. zusätzlich zur Weihnachtsfeier ihr **40jähriges Vereinsjubiläum**(Vereinsregister ab Dezember 1982)im großen Saal des Bürgerhauses Vellmar-West.Im Voyeur wurden alle mit einem Glas Sekt oder einem alkoholfreien Getränk herzlich empfangen. Mit einer kleinen Bildergalerie aus Vergangenheit und Gegenwart wurde an die 40 Jahre erinnert. Knapp 70 Vereinsmitgliedermit ihren Familien folgten der Einladung zur Weihnachtsfeier. Der 1.Vorsitzende Michael Schützebegrüßte die Anwesenden, sowie den Vellmarer Bürgermeister Manfred Ludwig, der ein Grußwort an die Vereinsmitglieder richtete. Michaelbedankte sich bei den Helferinnen und Helfer für den festlich geschmückten großen Saal im Bürgerhaus.Als Dankeschöngab es einenkleinen Schokoladen-Weihnachtsmann und eine LGV-Tasse. Danach wurde das große Kuchenbuffet eröffnet. Fleißige Hände bedienten die Anwesenden mit Kaffee.Weihnachtliche Stimmung kam auf, als einige Weihnachtslieder angestimmt wurden, begleitet von Alicia Engel,Trompete, und Heinz Neumann, Schlagwerk. Als Höhepunkt des Nachmittags wurdenfür die Kleinen und Jugendlichen kleine Geschenke verteilt, die bereits im Vorfeld vom Christkind bei der Lauffreileiterin Stefanie Knauff abgegeben wurden. Die Weihnachtsfeier klang beim gemütlichen Zusammensitzen mit netten Gesprächen, Glühwein, Weihnachtsbier und alkoholfreien Getränken aus.Für die vielen leckeren Torten- und Kuchenspenden bedankte sich der Vorstand recht herzlich.



Danke an die Helferinnen und Helfer



Michael begrüßt die Anwesenden





Alicia und Heinz stimmen einige Weihnachtslieder an

Der Vorstand der LG Vellmar e.V. wünscht...

allen Vereinsmitgliedern der Laufgemeinschaft

ruhige und besinnliche Weihnachtszeit, einen schönen Jahreswechsel, viel Zufriedenheit und Gesundheit, sowie ein erfolgreiches und sportliches Neues Jahr 2023!

Aus läuferischer und geselliger Sicht blicken wir auf ein schönes Jahr zurück. Innerhalb des Vereins haben wir Gemeinsamkeiten erlebt, die uns viel Spaß und Freude bereitet haben. Viele unserer Sportlerinnen und Sportler haben bei Veranstaltungen persönliche Erfolge erzielt. Auch für viele unserer Lauf-Treff-Teilnehmer ist die Tatsache, sich zu einer Sportart aufgegriffen und diese über einen längeren Zeitpunkt erfolgreich durchgestanden zu haben, ein riesiger Erfolg.

An dieser Stelle auch recht herzlichen Dank an alle Vereinsmitglieder, die ihre Freizeit freiwillig und einsatzfreudig geopfert haben, um an der Gestaltung unseres Vereinslebens mitzuwirken!

Terminkalender

18.12.2022 10:00 Uhr 2. Lauf der Winterlaufserie in Ippinghausen
24.12.2022 10:00 Uhr Herkules Berglauf nach Absprache mit Florian

Sa. 24.12.2022 15:00UhrHeiligabend - Lauftreff fällt aus!

Sa. 31.12.2022 14:00 Uhr Letzter Lauftreff 2022 bereits 1Std. vorher!

01.01.2023 10:00 Uhr Herkules Berglauf nach Absprache mit Markus
01.01.2023 15:00 Uhr Neujahrslauftreff - zu einer verkürzten Runde!

08.01.2023 09:00 Uhr 3.Lauf der Winterlaufserie Ahnatal
Sammelmeldung perE-Mail:
dieterslama@outlook.com, oder beim Lauftreff

15.01.2023 09:00 Uhr Herkules Berglauf und Walking
15.01.2023 10:30 Uhr 3.Lauf der Winterlaufserie in Ippinghausen

29.01.2023 14:00 Uhr Neujahrsempfang mit Sportlerehrung

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.

Letztes Fitness-Training findet am Donnerstag, 15.12.2022 statt!

Neustart ist Donnerstag, der 12. Januar 2023 – 19:00 Uhr!

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 aktuellen 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