

## Winterlaufserie Ahnatal am 12.02.2023

Der 4. und vorletzte Lauf der Winterlaufserie 2022/2023 war für die LGV wieder ein erfolgreicher Sonntag. Die Ergebnisse:

Vorname	Name	AKP	AK	Zeit
<b>5 km</b>				
Margita	Fischer	2	W50	27:04
Corinna	Graf	3	W40	28:04
Doris	Vitt	5	W50	30:09
Ingrid	Ostermann	1	W60	30:57
<b>10 km</b>				
Markus	Laudon	4	M50	45:03
Gerhard	Klingelhöfer	1	M60	48:06
Julia	Wehmann	1	W30	49:34
Gunther	Dieterich	2	M60	50:04
Alicia	Engel	1	W20	50:31
Christoph	Jung	8	M50	52:23
Birgit	Kurzhals	2	W50	52:53
Helmut	Osman	5	M60	53:12
Torsten	Jacobs	9	M50	53:53
Florije	Hajzeraj	4	W50	53:53
Isabella	Krone	1	WJ	56:25
Sandra	Jäschke	5	W50	57:41
Marcus	Otto	10	M50	58:10
Silvia	Graf	6	W50	01:02:10
Dieter	Slama	13	M60	01:04:13
Peter	Rode	1	M70	01:05:42
Silvia	Ciuffreda	5	W40	01:06:38



Die erfolgreichen LGV-Teilnehmer/-innen beim 4.Lauf in Ahnatal

## **In eigener Sache...**

Die LGV möchte gern zum Anlass nehmen und anregen, den gemeinsamen **Sonntagvormittag-Lauf** (Partnerschaftslauf) wieder zu beleben.

Viele würden sicher gerne auch längere Läufe machen, weil sie sich auf einen Halbmarathon oder einen Marathon vorbereiten wollen oder weil sie es einfach gerne machen. Und das macht natürlich in der Gemeinschaft mehr Freude als allein.

Wir treffen uns bis Ende März **um 9:30 Uhr auf dem Parkplatz am Friedhof Vellmar-West.**

Längere Läufe können 13 km, 15 km oder mehr sein, je nach dem, was für die Einzelnen gerade dran ist. Wir teilen uns vor Ort so auf, dass niemand überfordert wird und niemand allein laufen muss.

Je mehr von euch daran teilnehmen werden, desto besser wird es funktionieren und desto mehr Spaß wird es machen.

**Also, nur Mut ...**

**Vereinsfahrt 2023 nach Bamberg von Sa. 06. Mai bis Mo. 08. Mai 2023** und der Teilnahme am Bamberger Weltkulturerbe Lauf am Sonntag, 07.05.2023

**Es sind noch Plätze frei!**

Ausschreibung und Anmeldungen bei Michael Schütze ([hausschuetze@gmail.com](mailto:hausschuetze@gmail.com))

## **Herkules Berg Walk und Berg Lauf 2023**

wir möchten euch zum Herkules Berg Walk und Berg Lauf einladen.  
Die Wertung sollte euch nicht abschrecken - jedes Mitglied ist eingeladen.

### **Termine:**

Sonntag, den 14.05.2023, 09:30 Uhr, Gerhard Klingelhöfer  
Sonntag, den 13.08.2023, 09:30 Uhr, Helmut Osman  
Sonntag, den 19.11.2023, 09:30 Uhr, Alicia Engel

Ein Bild am Herkules wäre für einen Pressebericht prima. Zeitnah werden wir die Wertung und einen Artikel auf unseren Medien veröffentlichen.

Habt ihr Fragen, dann bitte an unseren Sportwart Dieter Slama ([dieterslama@outlook.com](mailto:dieterslama@outlook.com)) richten oder beim Lauftreff fragen

Wertungen für Walking und Laufen:

### **Laufen**

unter 50 min (Pace 6:15) in Gold  
unter 60 min (Pace 7:30) in Silber  
unter 70 min (Pace 8:45) in Bronze

### **Walken**

unter 70 min (Pace 8:45) in Gold  
unter 80 min (Pace 10:00) in Silber  
unter 90 min (Pace 11:15) in Bronze

Link für die Strecke zum Herkules:

**<https://www.alltrails.com/de/explore/map/karte-936824c--4>**

**Einladung an alle Vereinsmitglieder zur 41.ordentlichen  
Mitgliederversammlung am Freitag, 10. März 2023  
um 18:00 Uhr im Bürgerhaus Vellmar-West**

**Tagesordnung:**

**TOP 1** Begrüßung

Feststellung der ordnungsgemäßen Einberufung und der Beschlussfähigkeit

**TOP 2** Rückblick 2022 und Protokoll 2022

**TOP 3** Berichte:

1. Vorsitzender,
2. Vorsitzender,  
Sportwart,  
Lauffreß Leiterin,  
Schatzmeister

**TOP 4** Bericht der Kassenprüfer und Entlastung des Vorstandes

**TOP 5** Neuwahlen

**TOP 6** Wahl der Kassenprüfer

**TOP 7** Besetzung weiterer Funktionen

**TOP 8** Vereinskalendar 2023

**TOP 9** Anträge

**Zum Punkt 9** „Anträge“

Anträge an die Mitgliederversammlung bitte schriftlich bis zum 06.03.2023 beim Vorstand einreichen.

Vellmar, 04.02.2023

Der Vorstand

## Terminkalender

25.02.2023	09:00 Uhr	Gruppenleiter/innen Schulung
10.03.2023	18:00 Uhr	Mitgliederversammlung
12.03.2023	09:00 Uhr	Winterlaufserie Ahnatal 5.Lauf - Sammelmeldung Dieter Slama- E-Mail: <a href="mailto:dieterslama@outlook.com">dieterslama@outlook.com</a>
25.03.2023	17:00 Uhr	1.Lauf der NHC-Serie Orga-Lauf Eschwege
26.03.2023	10:00 Uhr	1.Lauf der Nordhessencup-Serie Eschwege
26.03.2023	09:00 Uhr	Sonntag-Partnerlauf - Beginn der Sommerzeit
26.03.2023	13:00 Uhr	1. Lauf Reinhardswald Cup Lippolsberg

## Gruppenleiter/-innen Schulung

### Einladung zur Schulung am Samstag, dem 25.02.2023 um 09:00 Uhr Bürgerhaus Vellmar- West

Liebe Gruppenleiterinnen, liebe Gruppenleiter, liebe interessierte Vereinsmitglieder, am Samstag, findet von 9:00 bis 14:00 Uhr im Bürgerhaus Vellmar-West ein Gruppenleiter-Seminar statt.

Für das Seminar konnten wir Herrn Thomas Klessa, der dem Ausbildungsteam des Hessischen Leichtathletik Verbandes angehört, gewinnen.

Es sollen grundlegende Kenntnisse der Trainingsprinzipien, der Lauftechnik und die Betreuung der Gruppen vermittelt bzw. aufgefrischt werden.

#### Wann und wo:

<b>Datum:</b>	Samstag, 25.02.2023
<b>Zeitraum:</b>	09:00 bis ca. 14:00 Uhr
<b>Veranstaltungsort:</b>	Bürgerhaus Vellmar-West Lüneburger Straße 10 in Vellmar

Die Kosten für die Veranstaltung werden von der Laufgemeinschaft übernommen. Daher bitten wir um eine verbindliche Anmeldung. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Für das leibliche Wohl wird gesorgt.

Anmeldung bis zum 21.02.2023 beim Lauf-Treff (Stefanie Knauff) oder per E-Mail an: [stef.knauff@gmail.com](mailto:stef.knauff@gmail.com)

## **Aktion Saubere Landschaft 2023**

**Saubere Umwelt Stadt Vellmar, am Samstag, den 04.03.2023**

Anmeldung bis 24.02.2023 bitte über Michael Schütze, [hausschuetze@gmail.com](mailto:hausschuetze@gmail.com)

## **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 Lauffreitag 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](mailto: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.

**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 09:30 Uhr (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](http://www.lgvellmar.de)

## **LGV - MUD BUDDIES**

Du möchtest gern an einem **OCR**-Event - Obstacle Course Race wie cdm Tough Mudder oder Xletix teilnehmen?

Hast Du Lust, an **Läufen** teilzunehmen, bei denen Einzelteilnehmer oder Teams verschiedenartige Hindernisse zu überwinden haben. Beim OCR werden die Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Schnelligkeit, Geschicklichkeit, Balance und Koordination gefordert.

Du weißt nicht, wo und was man dafür trainieren muss?

Dann komm einfach zum Training der LGV-Sparte Mud Buddies vorbei!

Die Mud Buddies ist eine Gruppe von Frauen und Männer (Kumpels), die mit viel Spaß mal andere Laufeinheiten trainieren.

### **Wir machen dich fit bzw. bereiten dich vor!**

Das Training besteht aus diversen Einheiten wie Tabata, Zirkeltraining, Fitness Boxing, HITT, Animal Moves, Reflex-, Balance-, Konzentrationstraining, Eigengewichtstraining. Auch an verschiedenen Hindernissen wird trainiert. Die Einheiten finden wöchentlich abwechselnd statt.

Du wirst neue Erfahrungen machen und bei diesem Ganzkörpertraining deinen Körper neu kennenlernen. Versprochen! Das alles immer verbunden mit dem größten Spaßfaktor.

### **Komm zu uns, trainiere mit!**

Egal ob Anfänger, Fortgeschritten oder Profi ... jede(r) ist willkommen!

Trainiert wird in der Regel jeden Sonntag von 11 bis 12 Uhr. Treffpunkt ist der Parkplatz an der Grundschule Obervellmar (Ortsausgang Vellmar in Richtung Ahnatal-Heckershausen).

**Neulinge bitte vorher anrufen unter 0177 6626058 (Fred Sippel)** oder tel. unter 01575 4247128 (Stefanie Knauff), denn aufgrund von Veranstaltungen wird das Training dann ausfallen. Generell wird bei jedem Wetter trainiert!

**Wir freuen uns auf dich!**

## **Mud Buddies Termine:**

Das nächste offizielle Training findet am **5. März 2023** statt.

Treffpunkt: **Parkplatz Grundschule** Obervellmar, Beginn: **11 Uhr**

**Trainingsschwerpunkt:** Fitness Boxing. Hier wird Kondition, Koordination und Reaktionsfähigkeit trainiert. Ein Ganzkörpertraining für Körper und Hirn. Jeder ist eingeladen, egal ob Anfänger, Fortgeschrittener oder Profi. Das Trainingspensum und die Trainingsintensität werden individuell angepasst. Der „Schleifer“ erwartet euch schon sehnlichst!

Und am **19. März 2023** folgt die **zweite Trainingseinheit**.

Diesmal liegt der **Schwerpunkt beim HITT**. Was ist HITT? Unter HITT versteht man High Intensity Intervall Training. Hier geht es vorrangig um Cardiotraining, sprich Kondition. 4 verschiedene Übungen (z.B. Jumping Jacks) werden in 4 Runden abwechselnd durchgeführt. Jede Übung wird beginnend 40 Sekunden lang absolviert, dazwischen immer 20 Sekunden aktive Pause. In der zweiten Runde ist jede Übung 30 Sekunden lang, dritte Runde 20 Sekunden und in der letzten Runde 10 Sekunden Vollgas. Ihr werdet es lieben, ihr werdet es hassen. Gut so!  
Ich freue mich drauf!

*„Der Schleifer“ Fred Sippel*