

41.ordentlichen Mitgliederversammlung der LGV am 10.03.2023

Im großen Saal des Bürgerhauses Vellmar-West fand am Freitag ab 18 Uhr die Mitgliederversammlung der Laufgemeinschaft Vellmar e.V. statt. Begrüßt wurden die 30 Vereinsmitglieder vom 1. Vorsitzenden Michael Schütze. Nach Feststellung der ordnungsgemäßen Einberufung und der Beschlussfähigkeit, einer Gedenkminute für die verstorbenen Vereinsmitglieder, Jutta und Wilfried Musick, ließ Michael in seinem Jahresbericht 2022, Rückblick und Protokoll, Erläuterung der verschiedenen Aktivitäten, sowie die Ziele in 2023/2024 passieren. Er erwähnte die sportlichen Aktivitäten und Vielfältigkeit der 454 zählenden Mitglieder.

Ein besonderer Dank galt auch dem erweiterten Vorstand und den vielen ehrenamtlichen Helferinnen und Helfern.

Es folgte die Vorstellung der Termin- und Veranstaltungsplanung für das Jahr 2023, vorgetragen vom 2. Vorsitzenden Gerhard Klingelhöfer und dem Sportwart Dieter Slama. Besonders erwähnt wurden der vergangene Ahnepark-Lauf und die Abschlussveranstaltung des Nordhessencups in der Mehrzweckhalle Frommershausen. Zum Bahntraining ab April werden wieder viele Aktivitäten angeboten. Die Veröffentlichungen im Vellmarer Blättchen, das 14tägig erscheint, werden rechtzeitig durch den Pressewart Peter Rode und unterstützt durch Margita Fischer, und auf der Homepage und Facebook der LGV durch Karl Michel bekanntgegeben. Weitere Berichte werden im Internet auf Instagram durch Nadine Kupitz und Alicia Engel angeboten.

Dem Bericht des Schatzmeister Volker Kohkemper über die Finanzen folgte der Bericht der Kassenprüfer/-innen Ingrid Evers und Ernst-Werner Magdanz und die Entlastung des Vorstandes.

Es folgten die Neuwahlen des Vorstandes und der Kassenprüfer/-innen. Der Vorstand und die Kassenprüfer/-innen hatten sich bereits im Vorfeld zur Wiederwahl gestellt. Die Wahlen wurden durch Karl Michel, der sich als Wahlleiter zur Verfügung gestellt hatte, durchführt. Alle Kandidaten wurden einstimmig wiedergewählt. Sie nahmen die Wahl an.

Die Versammlung endete kurz nach 20 Uhr.



Der alte und neue Vorstand (von links): Dieter Slama, Heidi Trube, Stefanie Knauff, Volkmar Kohkemper, Peter Rode, Michael Schütze, Gerhard Klingelhöfer, Florian Engel.
Es fehlt Julia Wehmann.

Geschäftsführender Vorstand:

1.Vorsitzender: Michael Schütze
2.Vorsitzender: Gerhard Klingelhöfer
Schatzmeister: Volkmar Kohkemper

Erweiterter Vorstand

Schriftführerin: Heidi Trube
Sportwart: Dieter Slama
Pressewart: Peter Rode
Lauffreileiterin: Stefanie Knauff
Jugendwart: Florian Engel
Jugendsprecherin: Julia Wehmann
Jugendsprecher: NN

Weitere Funktionen:

Kassenprüfer*innen:	Ernst-Werner Magdanz, Ingrid Evers
Laufabzeichen:	Christa Orth, Ingrid Evers.
Sportausschuss:	Sandra Jäschke, Nadine Kupitz, Alicia Engel, Helmut Osman.
Sportabzeichen:	Stefanie Knauff, Corina Graf, Sandra Jäschke, Margita Fischer, Michael Schütze.
Fitness Training:	Christa Orth, Ingrid Evers, Ernst-Werner Magdanz, (Übungs-Leiter: Sandra Parker)
Bahn Training:	Gerhard Klingelhöfer (Übungs-Leiter: Alicia Engel, Florian Engel, Margita Fischer, Nicole Fietkau, Michael Schütze)
Mud Buddies:	Fred Sippel
Team Lauftreff:	Administrative Tätigkeiten, Torsten Jacobs
Team Veranstaltungen:	Doris Schütze, Petra Keßler, Stefanie Dilk.
Wanderwarte:	Elke Klein, Walter Klein
Mitgliederdatei, Homepage:	Karl Michel
Facebook:	Karl Michel, Stefanie Knauff, Michael Schütze, Heidi Trube
Instagram:	Nadine Kupitz, Alicia Engel
Unterstützung Presse:	Margita Fischer

Winterlaufserie Ahnatal und Abschluss-Veranstaltung 12.03.2023

Mit dem letzten Lauf wurde die Winterlaufserie 2022/2023 beendet. Sieger und Platzierte wurden durch Addition der Platzierung der vier besten Läufe ermittelt. Die LGV erzielte erfolgreiche Platzierungen. Den Läufer/-innen herzlichen Glückwunsch!



Die LGV beim letzten Lauf der Winterlaufserie 2022/2023

47. Winterlaufserie Ahnatal 5.Lauf				
Vorname	Name	AKP	AK	Zeit
5 km				
Miriam	Krüger	2	W30	23:50
Margita	Fischer	1	W50	27:15
Sandra	Nölker	3	W30	27:20
Doris	Vitt	3	W50	29:03
Petra	Keßler	5	W50	32:08
10 km				
Markus	Laudon	3	M50	45:12
Christoph	Jung	6	M50	48:47
Alicia	Engel	1	W20	49:30
Philipp	Speck	7	M30	49:30
Gunther	Dieterich	3	M60	51:20
Birgit	Kurzhals	2	W50	51:53
Pascal	Giebing	8	M20	53:04
Helmut	Osman	5	M60	54:01
Marcus	Otto	10	M50	54:33
Torsten	Jacobs	11	M50	54:42
Gerhard	Klingelhöfer	6	M60	55:25
Floriije	Hajzeraj	4	W50	55:26
Isabella	Krone	1	WJ	55:44
Silvia	Graf	5	W50	01:02:53
Silvia	Ciuffreda	5	W40	01:05:27
Dietrich	Schiemann	1	M70	01:08:11



Die LGV- Gesamtsieger/-innen der Winterlaufserie 2022/2023

47. Winterlaufserie Ahnatal 2022/2023		
Name, Vorname	AK	AKP
5 Km		
Fischer, Margita	W50	1
Keßler, Petra	W50	4
Krüger, Miriam	W30	1
Nölker, Sandra	W30	2
Ostermann, Ingrid	W60	1
Vitt, Doris	W50	3
10 Km		
Ciuffreda, Silvia	W40	4
Dieterich, Gunther	M60	3
Engel, Alicia	W20	1
Graf, Silvia	W50	5
Hajzeraj, Florije	W50	3
Jacobs, Torsten	M50	8
Jung, Christoph	M50	6
Klingelhöfer, Gerhard	M60	2
Krone, Isabella	WJ	1
Kurzhal, Birgit	W50	2
Laudon, Markus	M50	4
Otto, Marcus	M50	8
Rode, Peter	M70	1

Terminkalender

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	09:30 Uhr	Sonntag-Partnerlauf - Beginn der Sommerzeit
26.03.2023	12:00 Uhr	1. Lauf Reinhardswald Cup in Lippolsberg
01.04.2023	15:00 Uhr	15, 30, 60 Minuten Laufabzeichen beim Laufftreff
02.04.2023	09:00 Uhr	120 Minuten Laufen oder Walking, Nordic-Walking
05.04.2023	18:00 Uhr	15, 30, 60 Minuten Laufabzeichen beim Laufftreff

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 Laufftreff 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 Partnerlauf ab 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

Lauf-, Walking – und Nordic-Walking Abzeichen

Das Lauf- /Walking und Nordic-Walking Abzeichen zu erlangen bedeutet, eine Ausdauerleistung über einen bestimmten Zeitraum zu erbringen, ohne Leistungsgedanken, in beliebigem Tempo aber ohne Pausen!

Es besteht die Möglichkeit innerhalb des Lauftreffs in der Laufstunde wieder Lauf-, Walking und Nordic-Walking Abzeichen zu absolvieren. Meldet euch bitte beim Start bei eurem Gruppenleiter und teilt ihm mit, welche Disziplin ihr erfüllen möchtet. Nach erfolgreichem Bestehen gebt euer Ausweiskärtchen zwecks Bestätigung bei Christa Orth, Ingrid Evers oder Michael Schütze ab oder meldet euch mit den notwendigen Daten bei uns. Sollte einmal keiner vor Ort sein, könnt ihr auch weiterhin eure Auswertung an poco34246@t-online.de senden.

Die 90 und 120 Minuten können sonntags als Partner-Lauf absolviert werden.
Gut Lauf!

LGV – Mud Buddies

Komm zu den 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 Laufveranstaltungen wird das Training dann ausfallen. Generell wird bei jedem Wetter trainiert!

Wir freuen uns auf dich!