

48.Winterlaufserie Ahnatal 2023/2024

Bei nicht gerade besten Wetterbedingungen (Schnee, teilweise glatte Strecke und 0 Grad Celsius) starteten für die LGV mit 21 Läuferinnen und Läufern der **3.Lauf am 14.01.2024** über 5 km und 10 km der Serie. Herzlichen Glückwunsch der LGV.

Name, Vorname	AKP	AK	Zeit
5 Km			
Becker, Tobias	3	M30	22:51
Spiekermann, Peter	2	M60	25:39:00
Engel, Heike	1	W50	29:04:00
Vitt, Doris	2	W50	29:22:00
Fischer, Margita	3	W50	29:40:00
Ostermann, Ingrid	1	W60	33:18:00
Arndt-Rinke, Birgit	2	W60	34:29:00
10 Km			
Laudon, Markus	2	M50	45:28:00
Krüger, Miriam	2	W30	48:15:00
Jung, Christoph	5	M50	50:31:00
Sippel, Fred	3	M60	51:42:00
Klingelhöfer, Gerhard	4	M60	52:22:00
Dieterich, Gunther	5	M60	52:55:00
Vienna, Kerstin	3	W40	55:25:00
Kurzhals, Birgit	6	W50	56:28:00
Hajzeray, Florije	7	W50	56:33:00
Graf, Silvia	8	W50	01:03:13
Otto, Tatjana	9	W50	01:06:34
Ciuffreda, Silvia	10	W50	01:07:19
Rode, Peter	2	M70	01:07:18
Schiemann, Dietrich	4	M70	01:14:56



Start zum 3.Lauf der Winterlaufserie Ahnatal

Einladung zum Neujahrsempfang am Sonntag, dem 28. Januar 2024 ab 14:00 Uhr im Bürgerhaus Vellmar-West

Wir wollen zu einem verspäteten Brunch einladen, das Büfett wollen wir gemeinsam gestalten. Über eine Kuchenspende (etwas Süßes) oder kleine pikante Häppchen (Käsespieße, kl. Frikadellen, Fingerfood) würden wir uns freuen.

Kaffee, Tee, Kakao und eine Auswahl an Kaltgetränken stehen bereit.

Wir wollen an diesem Nachmittag die sportlichen Leistungen unserer Vereinsmitglieder ehren. Natürlich möchten wir bei dezenter Hintergrundmusik nette Gespräche führen.

*„Hier ist der Start, dort ist das Ziel. Dazwischen musst Du laufen“
(Emil Zatopek 19. September 1922 - 21. November 2000)*

Wir freuen uns auf euch....

Der Vorstand der Laufgemeinschaft Vellmar

Terminkalender

28.01.2024	14:00 Uhr	Neujahrsempfang mit Sportlerehrung Bürgerhaus Vellmar-West
11.02.2024	09:00 Uhr	4.Lauf der Winterlaufserie Ahnatal Sammelmeldung bei Dieter Slama

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.

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.

Wir laufen bei jedem Wetter und zu jeder Jahreszeit!

mittwochs um 18.00 Uhr

samstags um 15:00 Uhr

sonntags zum Partnerlauf um 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

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).

Wir freuen uns auf dich!

Einen Überblick erhältst Du auch im Facebook unter: LG VELLMAR MUD BUDDIES

Neulinge bitte vorher anrufen unter **0177 6626058** (Fred Sippel) oder Stefanie Knauff unter **01575 4247128**.

Es kann aufgrund von Laufveranstaltungen das Training dann ausfallen.

Generell wird bei jedem Wetter trainiert!