

Fasching beim Laufftreff 10.02.2024

In Köln sagt man „Kölle Alaaf“ in Düsseldorf und Mainz „Helau“ und bei der LG-Vellmar beim Faschings-Laufftreff, was war denn da wieder los!?

Wir benötigen kein Köln, Düsseldorf oder Mainz, wir machen unseren eigenen Karneval. Am Samstag kamen viele LGler verkleidet zum Laufftreff. Ob Hippies, Skifahrer, Krankenschwester, Biene Maja, das Schweinchen, die Haribo Tüte, das Teufelchen alle waren gekommen um nach einer Runde laufen/walken zu feiern. Es wurde gesungen und getanzt. Eine Polonaise ging über den Parkplatz. Es herrschte gute Laune, schöne Gespräche wurden geführt. Wirklich großartig!

Natürlich möchten uns bei denen bedanken, die das vorbereitet und nachbereitet haben, auch für die vielen Leckereien, die auf dem Tisch standen. Danke dafür! Wir können auch Karneval und Fasching, das hat der Samstag beim Laufftreff gezeigt.



Alaaf, Helau,- Hasi Palau war gestern,- LGV ist heute, schön wars!



Der LGV-Vorstand sagt „danke!“

48. Winterlaufserie Ahnatal 11.02.2024

Der 4. Lauf der Winterlaufserie 2023/2024 war am Sonntag auf der 5- und 10 km Strecke eine „reine Schlammschlacht“. Es regnete und die Strecken von 5- und 10 km waren stark verschmutzt. Trotzdem war die LGV wieder mit zahlreichen Teilnehmern vertreten. Die Ergebnisse lassen sich sehen:

Name, Vorname	AKP	AK	Zeit
5 Km			
Becker, Tobias	3	M30	0:21:24
Spiekermann, Peter	3	M60	0:25:43
Otto, Markus	5	M50	0:26:55
Osman, Helmut	4	M60	0:28:15
Fischer, Margita	2	W50	0:28:27
Vitt, Doris	3	W50	0:28:45
Ostermann, Ingrid	1	W60	0:31:08
Keßler, Petra	4	W50	0:31:29
Slama, Dieter	6	M60	0:32:26
Arndt-Rinke, Birgit	2	W60	0:34:07
10 Km			
Krüger, Miriam	1	W30	0:44:29
Laudon, Markus	5	M50	0:47:29
Klingelhöfer, Gerhard	2	M60	0:49:09
Engel, Alicia	2	W20	0:50:29
Vienna, Kerstin	2	W40	0:50:56
Dietrich, Gunther	3	M60	0:50:58
Kurzhaus, Birgit	4	W50	0:52:24
Gerstenecker, Thorsten	14	M40	0:53:18
Hajzeraj, Florije	7	W50	0:56:33
Jacobs, Torsten	7	M50	0:57:53
Graf, Silvia	8	W50	1:01:10
Ciuffreda, Silvia	9	W50	1:05:11
Rode, Peter	2	M70	1:10:27



Herkules Berglauf und Walken 18.02.2024

Um 9:30 Uhr war der Start vom Kreisel Harleshäuser Straße – Hans-Neusel-Straße in Vellmar zum 8 km entfernten Herkules mit 280m Höhenmeter, die bewältigt werden mussten. Das Ziel erreichten bei herrlichen Laufwetter zum Herkules unter 50 Min. Gold: Miriam Krüger, Birgit Kurzhals, Gerhard Klingelhöfer, Volkmar Kohkemper Manfred Opl und Christian Pielsticker.

Unter 60 Min. Silber: Andrea Lindt-Dölle und Sandra Jäschke

Im Bergwalken erzielten Bronze: Saskia Rohrbach und Dieter Slama
Herzlichen Glückwunsch und danke an die Organisation.



Einladung zur DLV Lauf- und Walking bzw. Nordic-Walking- Abzeichen - Abnahme im 1. Quartal 2024

Es sind alle Läuferinnen, Läufer, Walkerinnen und Walker zur ersten Staffel der WAZ/LAZ-Abnahme im Februar eingeladen. Über Neulinge, die ihre Ausdauer unter Beweis stellen wollen, freuen sich die Verantwortlichen besonders.

Laufabzeichen und Walkingabzeichen bedeuten, eine Ausdauerleistung über einen bestimmten Zeitraum zu erbringen, ohne Leistungsgedanken, in beliebigem Tempo aber **ohne Pausen!**

Bitte meldet euch vor dem Start bei den Verantwortlichen mit Angabe welche Disziplin absolviert werden soll und gebt auch eurem Gruppenleiter*in Bescheid. Für die Partnerläufe am Sonntag bitte mit einem läuferisch gleich starken Partner oder Partnerin verabreden. **Wiederholungsläufer** den WAZ/LAZ-Ausweis der LAZ-Verantwortlichen oder dem Gruppenleiter aushändigen.

Falls die LAZ-Karte vergessen wurde, bitte Name und Disziplin melden. **Neulinge** bitte mit Namen und Angabe der Disziplin beim LAZ-Verantwortlichen oder dem Gruppenleiter*in melden. Nichtmitglieder auch mit Angabe des Geburtsdatums.

Die Termine:

21.02.2024	18:00 Uhr	Laufabzeichen 15 und 30 Min. Laufen oder 30 Min Walking oder 30 Min. Nordic-Walking beim Laufftreff
24.02.2024	15:00 Uhr	LAZ 60 Min. Laufen oder 60 Min. WAZ oder Nordic-Walking beim Laufftreff
25.02.2024	09:30 Uhr	LAZ 90 und 120 Min. Laufen oder 90 und 120 Min. Walking bzw. Nordic-Walking beim Partnerlauf. Verabredung und Verantwortlich: Gerhard Klingelhöfer gkks@outlook.de .

Verantwortlich für die **WAZ/LAZ**: Ingrid Evers, sting.evers@t-online.de

Terminkalender

10.03.2024	09:15 Uhr	5. Lauf der Winterlaufserie Ahnatal Meldung an Dieter Slama
23.03.2024	16:00 Uhr	1. Lauf der Nordhessencup-Serie Eschwege Orga-Lauf und Hess. Meisterschaften
24..03.2024	10:00 Uhr	1. Lauf der NHC in Eschwege

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.

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!