

Abschluss Bahn Training 31.10.2023

Am letzten Dienstag im Monat Oktober fand unser Abschlusstraining auf der Bahn statt. Nicole hatte das Training geleitet. Es war sehr anspruchsvoll, gut vorbereitet und es hat auch noch Spaß gemacht. Im Anschluss gab es einen kleinen Umdruck im Foyer der Großsporthalle. Das Bahntrainingsjahr wurde von den Teilnehmern Revue passieren lassen. Für den persönlichen Leistungs-Check für das DEUTSCHE SPORTABZEICHEN wurden u.a. vier Gruppen (Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Koordination) absolviert. Die Urkunden für das DAS in diesem Jahr haben 20 LG-Sportler*innen das Abzeichen abgelegt, 4 sind noch in der Warteschleife, das Schwimmen muss noch absolviert werden. Danke an Gerhard für die Organisation, danke für die Übungsleiter/innen und das „DSA-Team“ für die Durchführung.

Abgelegt haben das Deutsche Sportabzeichen im Jahr 2023:

Birgit Arndt- Rinke, Nicole Lotze, Margita Fischer, Heinz Neumann, Heike Engel, Torsten Jacobs, Sandra Jäschke, Christoph Jung, Florije Hajzeraj, Stefanie Knauff, Sven Kühnel, Sandra Nölker, Birgit Kurzhals, Alexander Mix, Tatjana Otto, Peter Rode, Doris Schütze, Michael Schütze, Kerstin Vienna und Doris Vitt.



Herzlichen Glückwunsch!



LGV-Pressewart

48. Winterlaufserie Ahnatal 05.11.2023

Startschuss für die Winterlaufserie 2023/2024 in Ahnatal-Weimar.

Nach einem langen, aber schönen Samstagabend bei der Siegerehrung vom Nordhessencup 2023 in Niederelsungen ging es am Sonntagmorgen für die LGV-Läuferinnen und Läufer wieder früh raus zum Winterlauf.

Vom Wetter war der Winter noch weit entfernt, mit Sprühregen und ab und zu ein bisschen Sonne und viel Masch auf der Strecke.

Die LGV war zum 1. Lauf mit einem neuen Teilnehmerrekord vertreten. Mit 29 Teilnehmern*innen war sie insgesamt auf der 5 km und 10 km Strecke unterwegs.

Vorname	Name	AKP	AK	Zeit
5 km				
Matti	Graf	9	M12	26:01
Doris	Vitt	3	W50	27:42
Heike	Engel	4	W50	28:00
Helmut	Osman	4	M60	28:39
Corinna	Graf	3	W40	29:28
Petra	Keßler	7	W50	30:36
Ingrid	Ostermann	1	W60	30:49
Martina	Rösch	10	W50	32:53
Birgit	Arndt-Rinke	3	W60	33:11
Dietrich	Schiemann	1	M70	36:16
Melina	Huneck	4	W20	47:39
10 km				
Markus	Laudon	1	M50	45:27
Miriam	Krüger	1	W30	46:22
Philipp	Speck	12	M30	46:39
Christoph	Jung	4	M50	48:47
Gerhard	Klingelhöfer	2	M60	49:17
Birgit	Kurzhaus	1	W50	50:56
Gunther	Dieterich	5	M60	51:16
Kerstin	Vienna	2	W40	51:25
Thorsten	Gerstenecker	16	M40	52:04
Alicia	Engel	3	W20	52:24
Torsten	Jacobs	9	M50	54:25
Sergius	Strese	19	M30	55:55
Carsten	Hammer	13	M50	59:09
Silvia	Graf	2	W50	01:01:30
Tatjana	Otto	2	W50	01:01:30
Florije	Hajzeraj	2	W50	01:01:30
Silvia	Ciuffreda	6	W50	01:06:42
Peter	Rode	3	M70	01:08:11



Start zum 1.Lauf der Winterlaufserie 2023/2024

Terminkalender

19.11.2023	09:30 Uhr	Herkules Bergwalk- und -Lauf (Alicia Engel)
03.12.2023	09:00 Uhr	Winterlaufserie Ahnatal 2.Lauf (Dieter Slama)
17.12.2023	15:00 Uhr	Weihnachtsfeier Bürgerhaus Vellmar-West Wir freuen uns auf leckere Kuchenspenden!

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.

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 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
Telefon: 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!