

LGV - Weihnachtsfeier am 08.12.2024

Rund 80 Vereinsmitglieder, Sportlerinnen und Sportler des Lauf-Treffs Firnskuppe, des LGV-Fitness-Trainings und der Mud Buddies Gruppe folgten der Einladung am Sonntag um 15:00 Uhr zur Weihnachtsfeier. Eröffnet wurde die Feier durch den Vorsitzenden Michael Schütze im festlich geschmückten großen Saal im Bürgerhaus Vellmar-West.



Begonnen wurde die Feier mit der Auszeichnung der Vereinsmitglieder mit dem Deutschen Sportabzeichen für vielseitige körperliche Leistungsfähigkeiten aus Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Koordination. Es wurden mit Urkunden geehrt:



Von links: Petra Fahrenbach, Sandra Nölker mit Matteo, Torsten Jakobs, Sandra Jäschke, Heike Engel, Peter Rode und Peter Spiekermann. Moderation Michael Schütze

Danach wurde der Sturm auf das große, leckere Kuchenbuffet eröffnet. Im Vorfeld wurde durch fleißige Hände der Kaffee ausgeschenkt. Dazwischen wurde mit einem besinnlichen Weihnachtslied bedacht. Anschließend bekamen die kleinen Gäste eine Überraschungstüte.



Die LGV begrüßt durch Doris Schütze **das jüngste Vereinsmitglied Ilvie** mit der glücklichen Mutter Nadine

Die Weihnachtsfeier endete beim gemütlichen Zusammensitzen mit alkoholfreien Getränken, kostenfreien Glühwein und Weihnachtsbier. Für die Vorbereitung, Durchführung und Nachbereitung von helfenden Händen, den vielen leckeren Torten-, Kuchen und Plätzchenspenden möchten sich der Vorstand recht herzlich bedanken!

Der Vorstand der LG Vellmar e.V. wünscht...

allen Mitgliedern, den Teilnehmerinnen und den Teilnehmern des Lauf-Treff-Firnsuppe, des Fitness-Trainings, den Mud Buddies und den vielen Freunden ein frohes Weihnachtsfest, einen guten Rutsch und ein gesundes erfolgreiches und sportliches Jahr 2025!

Aus läuferischer und geselliger Sicht blicken wir auf ein schönes Jahr zurück. Innerhalb des Vereins haben wir Gemeinsamkeiten erlebt, die uns viel Spaß und Freude bereitet haben. Viele unserer Sportlerinnen und Sportler haben bei Veranstaltungen persönliche Erfolge erzielt. Auch für viele unserer Lauf-Treff-Teilnehmer ist die Tatsache, sich zu einer Sportart aufgerafft und diese über einen längeren Zeitpunkt erfolgreich durchgestanden zu haben, ein riesiger Erfolg. Auch dazu gratulieren wir! An dieser Stelle auch recht herzlichen Dank an alle Vereinsmitglieder, die ihre Freizeit freiwillig und einsatzfreudig geopfert haben, um an der Gestaltung unseres Vereinslebens mitzuwirken!

Termine

Samstag, 28.12.2024	15:00 Uhr	letzter Lauftreff 2024
Sonntag, 29.12.2024	12:00 Uhr	1.Lauf-Reinhardswaldcup – in Wesertal Vernawahlshausen-Arenborn (Sammelmeldung)
Dienstag, 31.12.2024	14:00 Uhr	Silvesterlauf Kaufungen
Mittwoch, 01.01.2025	10:00 Uhr 15:00 Uhr	Herkules Berglauf Neujahrslauf beim Lauf-Treff
Samstag, den 11.01.2025	von 09:00 bis 12:30 Uhr	Weihnachtsbaumsammeln
Sonntag, 12.01.2025	09:00 Uhr	Winterlaufserie 3. Lauf in Ahnatal Sammelmeldung bei Dieter Slama

Baumpflanzung am Rothaarsteig

Unser Vereinsmitglied Bernd Neumann sammelt nicht nur Marathons, sondern engagiert sich auch damit, unsere heimischen Wälder wieder aufgeforstet werden. Wie wir ja alle wissen, ist unser liebstes Laufgebiet der Wald stark durch Trockenheit und den Borkenkäfer bedroht, aber auch unsere Stürme schlagen Schneisen in unsere Wälder. Jedes Jahr verlieren unsere Wälder über 1,2 Millionen Bäume. Durch Mithilfe beim Bäume pflanzen kann man ein wenig für den Neuaufbau für unsere Sauerstofflieferanten und Co2 Speicher tun. Eine Tonne Co2 kann schon durch 31 bis 46 Bäume kompensiert werden.

Bernd sammelt seit 2020 Geld bei seinen privaten und auch ganz persönlichen Marathonläufen, an denen auch LG-Mitglieder teilnehmen. Er hat schon im Jahr 2021 und 2022 knapp 1.000 € für neue Bäume gespendet an die Aktion Baum. Seit 2023 ist er mit Freunden und auch Vereinsmitgliedern aktiv beim Bäume pflanzen dabei. Für jeden gepflanzten Baum spendet Bernd 5€. Im Jahr 2023 hat er und Freunde 116 Bäume gepflanzt und im Jahr 2024 waren es schon 250 Bäume. Alle Spenden werden ausschließlich für Bäume zur Aufforstung benutzt.



Am 12.11.2024 war Bernd mit Lauffreundin Heike im Sauerland bei Kirchhundem aktiv, wo sie zusammen 100 neue Bäume gepflanzt haben. Die nächste Aktion wird wohl wieder im Reinhardswald im Frühjahr werden. Bernd hat inzwischen einen sehr guten Kontakt zum Forstamt Reinhardshagen und wird über neue Aktionen informiert. Wenn jemand Interesse hat aktiv mitzuhelfen kann sich gerne bei Bernd melden und wird dann zeitnah informiert, wann und wo die nächste Baumpflanzaktion ist. Es ist aber auch möglich zu spenden, denn Bernd nimmt dieses Geld ausschließlich für neue Bäume. Je mehr Geld je mehr Bäume können gepflanzt werden.

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.

Ab Donnerstag, den 19. Dezember 2024 findet keine Gymnastik mehr statt.
Im neuen Jahr geht es am **16. Januar 2025 wieder los!**

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.

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: 01575 4247128 und beim 1.Vorsitzenden Michael Schütze 01777 598383.

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.

Kommt 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!