

49. Winterlaufserie Ahnatal 2024/25 12.01.2025

Bei herrlichem Sonnenschein aber kalten Wetter war die LG Vellmar beim 3.Lauf der Serie wieder in Ahnatal trotz des Glatteises auf der Strecke wieder erfolgreich vertreten.

Name, Vorname	AKP	AK	Zeit
5 Km			
Sippel, Fred	1	M60	24:53
Franz, Markus	4	M50	25:37
Krüger, Miriam	2	W30	25:57
Vienna, Kerstin	3	W40	26:46
Jacobs, Torsten	7	M50	29:32
Jäschke, Sandra	3	W50	30:44
Vitt, Doris	4	W50	31:10
Engel, Heike	5	W50	31:16
Fischer, Margita	2	W60	32:30
Osman, Helmut	6	M60	35:10
10 Km			
Schween, Klara	1	W30	47:27
Rösch, Eick	3	M50	48:55
Jung, Christoph	6	M50	53:38
Kiani-Osharjani, Esmaeil	4	M60	54:27
Klingelhöfer, Gerhard	1	M70	55:14
Reidick, Thomas	6	M60	56:02
Dieterich, Gunther	8	M60	01:01:18
Kurzhals, Birgit	6	W50	01:03:08



10 Jahre Gruppenleiterin beim Laufftreff

Verspätet haben wir Kristina Manek für ihre 10-jährige Tätigkeit als Gruppenleiterin geehrt.

Mittwochabend nach dem Laufen war es in „unserem Vereinsheim“ nun so weit. Die Gruppenleiter*innen sind das Herzstück unseres Laufftreffs, dafür recht herzlichen Dank. Als Präsent wurde eine Flasche Sekt überreicht.

Und noch wartet eine Flasche Sekt auf einen Gruppenleiter!



Michael ehrt Kristina im „Vereinsheim“

Termine

Sonntag, 26.01.2025	14:00 Uhr	Neujahrsempfang mit Sportlerehrung Bürgerhaus Vellmar-West
Sonntag, 09.02.2025	09:00 Uhr	4.Lauf der Winterlaufserie Ahnatal (Sammelmeldung bei Dieter Slama)
Sonntag, 16.02.2025	09:30 Uhr	Herkules Berg-Walking u. Berglauf
Samstag, 01.03.2025	15:00 Uhr	Fasching beim Laufftreff
Sonntag, 09.03.2025	09:00 Uhr	5.Lauf der Winterlaufserie Ahnatal (Sammelmeldung bei Dieter Slama)
Freitag, 14.03.2025	18:00 Uhr	Mitgliederversammlung (Bürgerhaus Vellmar-West)

Krafttraining der Laufgemeinschaft Vellmar

Ein großes Dankeschön geht an den SSC Vellmar, dass wir eine Trainingszeit von euch bekommen haben.

Das Kraft- Training schließt die Lücke zum Bahn- Training. Die Teilnehmerzahl müssen wir auf 12 Personen beschränken, da die Räumlichkeiten und die Geräte nicht mehr hergeben. Nun haben wir das Training schon 4mal durchgeführt und haben uns gut ausgetauscht. Ein schönes Angebot ist entstanden.



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.

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



Mit guten Wünschen startete unser Fitness-Training in das neue Jahr.

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.

Abschluss - Laufabzeichen 2024

Endspurt vor den Feiertagen.

Mit der Unterstützung von Doris Vitt absolvierten noch einige Läuferinnen und Läufer die letzten Wiederholungen für ihre LAZ.

So konnte die LG Vellmar im gesamten Jahr 217 Abnahmen melden.

Wir danken allen Absolventen für ihre Teilnahme und den Gruppenleiterinnen und Gruppenleitern für ihre Unterstützung.

15 Minuten laufen

Petra Fahrenbach, Sandra Jäschke, Michael Schütze, Peter Spiekermann

30 Minuten laufen

Petra Fahrenbach, Sandra Jäschke, Michael Schütze, Peter Spiekermann

60 Minuten laufen

Alicia Engel, Petra Fahrenbach, Werner Göbel, Michael Schütze

90 Minuten laufen

Petra Fahrenbach, Sandra Jäschke, Tatjana Otto, Doris Vitt

120 Minuten laufen

Alicia Engel, Petra Fahrenbach, Werner Göbel, Corinna Graf, Torsten Jacobs, Doris Vitt

Marathon

Manfred Opl, Esmaeil Kiani-Oshtarjani, Joachim Neurath, Kerstin Vienna

30 Minuten walken

Giuseppe Carrano, Ute Lipardi,

60 Minuten walken

Giuseppe Carrano, Susanne Hackforth, Melina Huneck, Ute Lipardi, Elke Mauermann, Benno Stern, Silvana Topsakal, Stefan Vitt

Wir gratulieren zum Bestehen der jeweiligen Abzeichen Stufe und wünschen allen „**Gut Lauf**“ für das neue Jahr!

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!