

49. Winterlaufserie Ahnatal 09.02.2025

Der 4.Lauf der Serie, bei kalten, aber sonnigen Wetter, war die LG wieder erfolgreich vertreten:



Name, Vorname	AKP	AK	Zeit
5 Km			
Ginter, Sonja	1	W30	2 0:2 3
Krüger, Miriam	3	W30	2 2:4 9
Sippel, Fred	1	M60	2 3:4 0
Franz, Markus	3	M50	2 3:5 2
Vienna, Kerstin	1	W40	2 4:1 4
Osman, Helmut	3	M60	2 5:1 8
Jacobs, Torsten	6	M50	2 5:5 8
Jäschke, Sandra	3	W50	2 7:5 4
Engel, Heike	5	W50	2 8:0 3
Fischer, Margita	2	W60	2 8:1 0
10 Km			
Kühnel, Sven	5	M30	4 1:4 9
Schween, Klara	1	W30	4 5:1 1
Klingelhöfer, Gerhard	1	M70	4 9:4 9
Dieterich, Gunther	6	M60	5 1:5 5
Kurzhaus, Birgit	4	W50	5 2:1 8
Kiani-Oshtarjani, Esmail	8	M60	5 3:4 8
Spiekermann, Peter	2	M70	5 3:5 0
Jung, Christoph	4	M50	5 5:4 9

**Einladung an alle Vereinsmitglieder zur 42.
ordentlichen Mitgliederversammlung am Freitag, 14. März 2025
um 18:00 Uhr im Bürgerhaus Vellmar-West**

Tagesordnung:

- TOP 1** Begrüßung
Feststellung der ordnungsgemäßen Einberufung und der Beschlussfähigkeit
- TOP 2** Rückblick 2024/ Protokoll 2024, mit versendet
- TOP 3** Berichte: Vorsitzender, 1.Vorsitzender/ Sportwart, Laufftreff Leiterin,
Schatzmeister
- TOP 4** Bericht der Kassenprüfer und Entlastung des Vorstandes
- TOP 5** Neuwahlen des Vorstandes
- TOP 6** Wahl der Kassenprüfer
- TOP 7** Besetzung weiterer Funktionen
- TOP 8** Haushalt 2025
- TOP 9** Vereinskalendar 2025, wurde Anfang des Jahres versendet
- TOP 10** Anträge
- TOP 11** Ehrungen

Zum Punkt 10 „Anträge“

Anträge an die Mitgliederversammlung bitte schriftlich
bis zum 03.03.2025 beim Vorstand einreichen.

Vellmar, 08.02.2025
Der Vorstand

Termine

- | | | |
|---------------------|-----------|--|
| Samstag, 01.03.2025 | 15:00 Uhr | Fasching nach dem Laufftreff
(Kostüme erwünscht) |
| 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) |
| Samstag, 29.03.2025 | 16:00 Uhr | Ehrungen nach dem Laufftreff |

Herkules Berg Walk und Berg Lauf 16.02.2025

bei kalten Laufwetter und bei teilweise glatten Strecken sind unermüdlich zum Herkules gelaufen:

Berglauf in Gold:

Volkmar Kohkemper

Berglauf in Silber:

Gerhard Klingelhöfer

Carsten Rausch

Esmaeil Kiani-Oshtarjani

Helmut Osman

Bergwalken in Silber:

Florije Hajzeraj

Dieter Slama



17. Kristallmarathon Merkers 16.02.2025

Birgit Kurzhals und Sandra Jäschke waren im Erlebnis Bergwerk Merkers dabei, um am Halbmarathon teilzunehmen. Der Kristallmarathon, den auf 750 Teilnehmer limitierten Lauf im Kalibergwerk, 500 Meter unter der Erdoberfläche, 420 Höhenmeter und sieben Runden a. 3,3 km. zeigten sie in großer Tiefe umgeben von Salzgestein sportliche Höchstleistungen. Herzlichen Glückwunsch!



Letzte Meldung vom 16.02.2025

Unser Vereinsmitglied **Sara Salome Helbich** erreichte beim Halbmarathon (21.0975KM) in Mörfelden (Süd Hessen) in der Klasse W **mit 01:29:06 Std. den 1. Platz.** Superzeit! Das ist wohl die schnellste HM Zeit einer Frau von der LGV! Herzlichen Glückwunsch!



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

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.

Einladung zum Lauf-/Walking-/ Nordic Walkingabzeichen und mehr...

Wir möchten euch zur Abnahme der Abzeichen einladen.

Termine:

Samstag, 22.03.2025, 15:00 Uhr: 15/30/60 Min. Laufen
oder 30/60 Min. Walking oder Nordic-Walking

Sonntag, 23.03.2025, 09:30 Uhr: 90 und 120 Min. Laufen
oder 120 Min. Walking bzw. Nordic-Walking

Samstag, 29.03.2025, 15:00 Uhr: 15/30/60 Min. Laufen
oder 30/60 Min. Walking oder Nordic-Walking

Sonntag, 30.03.2025, 09:30 Uhr 90 und 120 Min. Laufen
oder 120 Min. Walking bzw. Nordic-Walking

Der Sonntag kann auch als langer Lauf genutzt werden, verabredet euch.
Verantwortlich ist Gerhard Klingelhöfer, gkks@outlook.de .

Verantwortlich für WAZ/ LAZ ist Christa Orth, poco34246@t-online.de.

Bedingungen: DLV-Laufen oder Walking bzw. Nordic-Walking ohne Pause
Wiederholungsläufer: Den Laufabzeichen – Ausweis der LAZ-Verantwortlichen
oder dem Gruppenleiter*innen aushändigen.

Falls die LAZ-Karte vergessen wurde, mit Namen und Disziplin melden.

Neulinge: Mit Namen und Angabe der Disziplin beim LAZ-Verantwortlichen
oder dem Gruppenleiter*innen melden.

Nichtmitglieder mit Angabe des Geburtsdatums.

Komm, lauf mit!

Laufgemeinschaft Vellmar

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!