

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, Lauftreff 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 (Anfang des Jahres versendet)
- TOP 10** Anträge
TOP 11 Ehrungen

Zum Punkt 10 „Anträge“ an die Mitgliederversammlung mussten schriftlich bis zum 03.03.2025 beim Vorstand eingereicht werden.

Vellmar, 08.02.2025
Der Vorstand der LGV

Termine

- | | | |
|---------------------|-----------|--|
| 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 Lauftreff |

Fasching beim Laufftreff am 01.03.2025

Am Samstag wurde zum Fasching beim Laufftreff eingeladen. Wieder waren einige Jecken gekommen. Der Pizzabäcker aus Italien, die Piratin aus der Karibik, der Schoko Bon, die Haribo Tüte, die Wikinger aus Flake, die Hippies aus dem Traumland. Wirklich gut gemacht. Es herrschte gute Laune beim Treffpunkt, es wurde gelacht und getanzt. Unsere Berliner haben wir bei der Bäckerei Apel gekauft und die schmeckten wirklich gut. Vor dem Feiern wurde eine Runde gelaufen oder gewalkt. In der Zwischenzeit hatten helfende Hände alles vorbereitet. Danke dafür! Mal auf andere Gedanken kommen einen Moment raus aus dem Alltag, das ist allen gelungen!



Schön, dass alle da waren

Marathonstatistik 2024 - Weltweit

Nun ist auch die Weltrangliste da, die neue Marathonstatistik vom 100 Marathonclub Japan. In dieser Liste ist schon seit vielen Jahren das LGV-Mitglied Bernd Neumann vertreten. In Nordhessen gibt es nur eine Frau und fünf Männer, die in der weltweiten Marathonliste zu finden sind.

Sylke Kuhn, Kassel mit 804 M/U - Gerno Semmelroth, Großalmerode mit 793 M/U - **Bernd Neumann mit 484 M/U** - Burkhard Lachmann, Wehretal mit 446 M/U - Jürgen Haschen, Kassel mit 372 M/U - Friedrich Iffert, Kassel mit 317 M/U.

Die Weltrangliste (2024 World Megamarathon Ranking 300+) die vom 100 Marathon Club Japan (Full Hyaku Club) erstellt und veröffentlicht wird, erscheint immer im Februar des Folgejahres. In diese Liste kommen nur Personen die mindestens nachweisbar 300 Marathons/Ultras gelaufen sind.

Es sind in der Liste weltweit 1.284 (1.193 Ende 2023) Personen aufgelistet die 300 Marathon/Ultras und mehr haben (218 Frauen und 1.066 Männer). Die Liste wächst jedes Jahr um fast 100 Personen aus der ganzen Welt.

Bernd konnte sich mit seinen 484 Marathon/Ultras verbessern. Er steht nun mit seinen Marathons weltweit auf dem 470. Gesamtplatz. Bei den Männern auf Platz 393. Führend in der Liste ist nach wie vor der 68-jährige Hamburger Christian Hottas mit 3.330 Zählern. Es folgt dann schon die 1. Frau die 84-jährige Sigrid Eichner aus Berlin mit 2.394 Zählern.

Neumann ist im letzten Jahr 77 Marathons in Deutschland gelaufen. Seine Startorte waren Ahnatal, Alfter, Augustdorf, Bad Hersfeld, Bad Lippspringe, Braunschweig, Calden, Duisburg, Erfstadt, Essen, Externsteine, Ägypten, Hövelhof, Kassel, Köln, Ladbergen, Langelsheim, Lengerich, Leverkusen, Müngsten, Osnabrück, Paderborn-Sande, Rheda-Wiedenbrück, Salzgitter, Steinhagen und Warburg. Auf manchen Strecken ist er mehrfach gestartet.



Bernd beim Ägypten Ultra-Marathon

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!