

9. Niedermeiserer Dorflauf 27.05.2023

Spitzenergebnisse beim 9. Lauf der Nordhessencup -Serie erzielten folgende LGV Läuferinnen und Läufer:



Glückwunsch der LGV in Niedermeiser

Name	AKP	AK	Zeit
Nordic Walking 8,5 km			
Manfred Ehring	1.	M65	01:03:06
Silke Ponndorf-Rothe	1.	W55	01:10:24
Stefanie Knauff	2.	W55	01:10:25
Stefan Vitt	1.	M55	01:10:50
5 km-Lauf			
Sven Kühnel	2.	M35	00:20:27
Miriam Krüger	1.	W35	00:21:58
Alicia Engel	1.	W20	00:23:02
Gunther Dieterich	4.	M60	00:23:48
Julia Wehmann	1.	W30	00:24:30
Helmut Osman	2.	M65	00:24:46
Sandra Nölker	2.	W30	00:26:45
Margita Fischer	4.	W55	00:26:55
Florije Hajzeraj	3.	W50	00:27:26
Heike Engel	5.	W50	00:27:44
Julia Eberhardt	3.	W30	00:29:17
Doris Vitt	7.	W50	00:30:20
Dieter Slama	12.	M60	00:33:40
Birgit Arndt-Rinke	1.	W65	00:34:12

10 km-Lauf			
Alexander Mix	2.	M50	00:46:18
Philipp Speck	1.	M35	00:47:15
Torsten Jacobs	7.	M50	00:58:41
Corinna Graf	3.	W40	01:04:07
18 km-Lauf			
Christoph Jung	6.	M50	01:29:19
Sandra Jäschke	3.	W50	01:51:28

41. Heiligenröder Abendlauf 02.06.2023

Wiederholt Superergebnisse beim 10. Lauf im NHC.Folgende Vereinsmitglieder*innen waren dabei:

Name	AKP	AK	Zeit
Walking / Nordic Walking 5.160 Meter			
Stefanie Knauff	1.	W55	00:39:32
Silke Ponndorf-Rothe	2.	W55	00:40:03
5.160 Meter			
Kevin Trebing-Hild	1.	M35	00:18:54
Sven Kühnel	3.	M35	00:20:45
Alicia Engel	3.	W20	00:23:51
Gunther Dieterich	4.	M60	00:24:04
Helmut Osman	2.	M65	00:24:39
Julia Wehmann	1.	W30	00:24:42
Birgit Kurzhals	1.	W50	00:25:47
Florije Hajzeraj	3.	W50	00:26:54
Heike Engel	5.	W50	00:28:01
Sandra Jäschke	6.	W50	00:28:56
Nadine Kupitz	6.	W20	00:29:11
Julia Eberhardt	3.	W30	00:29:32
Petra Keßler	8.	W55	00:32:02
Dieter Slama	13.	M60	00:32:53
10.180 Meter			
Joachim Neurath	2.	M30	00:38:22
Steffen Meinecke	3.	M30	00:38:29
Volkmar Kohkemper	2.	M50	00:45:35
Miriam Krüger	1.	W35	00:45:43
Alexander Mix	6.	M50	00:47:11
Tobias Becker	7.	M30	00:47:55
Fred Sippel	1.	M60	00:49:39
Torsten Jacobs	12.	M50	00:53:43
20.000 Meter			
Christoph Jung	5.	M50	01:40:29



Glückwunsch für die Leistungen in Heiligenrode



Frauenpower in Heiligenrode

Ehrungen beim Lauftreff - 03.06.2023

Am Samstag war der Tisch bei der Laufgemeinschaft Vellmar reich gedeckt. Es wurden Ehrungen für 25- und 40-jährige Mitgliedschaft vom 1. Vorsitzenden ausgesprochen. Das Wetter spielte wieder mal mit, bei sonnigem Wetter dem Anlass entsprechend.



Gehrt wurden für 25-jährige Mitgliedschaft: Heinz Neumann, Ingrid Klinge, Anette und Jürgen Peter, Margita Fischer. Nicht vor Ort waren Friedhelm Kütz, Werner Schulte, Brigitte Laaber, Günter Schindewolf, Sabine Lotz und Kai Kowallek.



Für 40 Jahre in der LGV wurden geehrt: Hannelore Herwig, Helene Worbes, Christa Orth. Nicht auf dem Bild sind Elke Gaide, Gerd Haenisch, und Peter Orth.

Da einige nicht vor Ort und den Termin nicht wahrnehmen konnten, werden wir am Samstag, den 24.06.2023 unsere kleinen Präsente dann überreichen.



Weiterhin wurden Vereinsmitglieder mit einer Urkunde geehrt, die die Voraussetzungen für das DLV-Lauf-, Walking- und Nordic-Walking Abzeichen erfüllt hatten.

Für unsere Ehrungen haben wir euch zwei Sprüche mit auf den Weg gegeben:
Es sind nicht unsere Füße, die uns bewegen, es ist unser Denken.
(Chinesische Sprichwort)

Die Landschaft erobert man mit den Schuhsolen, nicht mit dem Autoreifen.
(Georges Duhamel)

Bahn-Training für Juni und Juli 2023

Die LGV bietet bis September ein wöchentliches Trainingsangebot auf der Bahn an, das jeweils von den Übungsleiterinnen bzw. Übungsleitern angeleitet wird.

Das ist ein offenes Angebot, das man nutzen kann, aber nicht muss. Alle, die ein eigenes Training absolvieren möchten, können natürlich auch ihre eigenen Runden drehen. **Alle sind herzlich willkommen.**

Jeweils am ersten Dienstag eines Monats wird zusätzlich das Deutsche Sportabzeichen angeboten.

Wie bisher findet das Bahn-Training jeden Dienstag von 18:00 bis 19:00 Uhr auf dem Sportplatz neben der Ahnatal-Schule Vellmar (ASV) statt.

Wir freuen uns, wenn die Möglichkeit zahlreich genutzt wird.

Das Angebot unserer Übungsleiterinnen und Übungsleiter für Juni und Juli ist nachfolgend aufgeführt. Der Plan für August und September folgt rechtzeitig.

Dienstag, den 20.06.2023 – Florian Engel

Lauf- und Intervalltraining

Dienstag, den 27.06.2023 – Margita Fischer

Rumpfstabilitätstraining

Dienstag, den 04.07.2023 – Michael Schütze / DSA-Team

Lauf- und Intervalltraining / Deutsches Sportabzeichen

Dienstag, den 11.07.2023 – Florian Engel

Lauf- und Intervalltraining

Dienstag, den 18.07.2023 – Alicia Engel

Lauf- und Intervalltraining

Dienstag, den 25.07.2023 – Margita Fischer

Rumpfstabilitätstraining

Tag des Laufens 07.06.2023

Für diesen Tag hatte die LGV viel Werbung (Flyer, Anzeigen in verschiedenen Zeitungen, Instagram, Facebook usw.) gemacht. Sie war gut vorbereitet. Leider fanden nur einige Interessierte den Weg zum Lauftreff. Trotzdem war es ein gelungener Treff in der Laufgemeinschaft. Zum Abschluss gab es eine Stärkung, die aus alkoholfreien Getränken, Riegeln, Obst und Süßem bestand. Die Lauftreffleiterin Stefanie Knauf bedankte sich für den Einsatz der Teilnehmer!



Die LGV begrüßt am Tag des Laufens

Der Tag des Laufens fand das zweite Mal in Deutschland statt. Die Laufgemeinschaft Vellmar nahm diesmal auch wieder daran teil.

Der Tag des Laufens ist eine Initiative vom Deutschen Leichtathletik-Verband (DLV) dem von ihm unterstützten Portal laufen.de und German Road Races (GRR), dem Verbund der großen Laufveranstaltungen im deutschsprachigen Raum.

Den Tag des Laufens gibt es in den USA schon seit 2009. Sieben Jahre später wurde daraus 2016 der Global Running Day. 2022 dann der Tag des Laufens in Deutschland. Nun wird dieser Tag weltweit durchgeführt. Wir können sagen, dass wir dabei waren!

Der Slogan vom Tag des Laufens:

***Laufen ist gesund - Laufen macht glücklich.
Und Laufen kann die Welt ein bisschen besser machen.***

Das besondere war dieses Mal, dass wir uns für das ReStart Programm des „Deutscher Olympischer Sportbund“ (DOSB) beworben haben. Dadurch wurde diese Veranstaltung finanziell unterstützt.

Wir möchten aber nicht unzufrieden sein. Immerhin fanden 80 Walker/innen und Läufer/innen den Weg zum Lauftreff.

Ein schöner Tag bei der Laufgemeinschaft Vellmar

Terminkalender

17.06.2023	16:00 Uhr	Bartenwetter Volkslauf, Melsungen - NHC
18.06.2023	10:00 Uhr	Hölleberglauf in Langenthal – 4.Lauf des RWLW
23.06.2023	17:30 Uhr	LSG-Waldauer-Wiesen-Lauf – 13.Lauf des NHC
24.06.2023	15:00 Uhr	Ehrungen beim Lauffreff
30.06.2023	18:00 Uhr	Orga-Lauf zum Volkslauf Breuna
02.07.2023	09:00 Uhr	Volkslauf Breuna – Hauptlauf -14.Lauf des NHC
16.07.2023	09:00 Uhr	Wehlheider Volkslauf – 15.Lauf des NHC

LGV- 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 Lauffreff 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 von 18.00 Uhr bis 19.00 Uhr

samstags von 15.00 Uhr bis 16.00 Uhr

sonntags zum Partnerlauf ab 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
Telef.: 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).

Neulinge bitte vorher anrufen unter 0177 6626058 (Fred Sippel) oder tel. unter 01575 4247128 (Stefanie Knauff), denn aufgrund von Laufveranstaltungen wird das Training dann ausfallen. Generell wird bei jedem Wetter trainiert!

Wir freuen uns auf dich!