

49. Winterlaufserie Ahnatal 2024/25 09.03.2025

Bei vorfrühlingshaftem Wetter wurde der 5.- und letzter Lauf der Serie mit hervorragenden Ergebnissen durchgeführt. Herzlichen Glückwunsch den Teilnehmer*innen.

Name, Vorname	AKP	AK	Zeit
5 Km			
Krüger, Miriam	3	W30	0:22:45
Franz, Markus	2	M50	0:24:02
Jacobs, Torsten	6	M50	0:25:08
10 Km			
Kühnel, Sven	3	M30	0:42:29
Schween, Klara	1	W30	0:45:00
Klingelhöfer, Gerhard	1	M70	0:48:55
Dieterich, Gunther	9	M60	0:54:30
Spiekermann, Peter	3	M70	0:56:19
Jung, Christoph	10	M50	0:58:33
Fischer, Margita	1	W60	01:03:46
Schiemann, Dietrich	5	M70	01:16:51



Miriam, Christoph, Markus, Gerhard, Peter und Torsten

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

43. ordentlichen Mitgliederversammlung der LGV am 14.03.2025

Im großen Saal des Bürgerhauses Vellmar-West fand am Freitag ab 18 Uhr die Mitgliederversammlung der Laufgemeinschaft Vellmar e.V. statt. Begrüßt wurden die 37 Vereinsmitglieder vom 1. Vorsitzenden Michael Schütze. Nach Feststellung der ordnungsgemäßen Einberufung und der Beschlussfähigkeit ließ Michael in seinem Jahresbericht 2024, Rückblick und Protokoll, Erläuterung der verschiedenen Aktivitäten, sowie die Ziele in 2025/2026 passieren. Er erwähnte die 1250 Jahrfeier der Stadt Vellmar, mit Vorstellung der Aktivitäten von der LGV, der Vereinsfahrt vom 9. Mai bis 11. Mai 2025 nach Ingolstadt und die Planung 2026 nach Leipzig. Die Sanierung der zentralen Sportanlage an der Ahnatal Schule Vellmar, die bis Mai 2025 geplant ist. Er erwähnte die sportlichen Aktivitäten und Vielfältigkeit der 460 zählenden Mitglieder. Ein besonderer Dank galt auch dem erweiterten Vorstand und den vielen ehrenamtlichen Helferinnen und Helfern.

Es folgten die Berichte vom 2. Vorsitzenden Gerhard Klingelhöfer und dem Sportwart Dieter Slama. Rückblick auf 2024 und die Vorstellung der Termin- und Veranstaltungsplanung für das laufende Jahr. Ab April erfolgt vorab das Bahntraining voraussichtlich auf dem Gelände der Bundespolizei in Fuldata. Gerhard bedankte sich bei den Übungsleiter*innen für ihren Einsatz.

Weiter folgte der Bericht der Lauftreff-Leiterin Stefanie Knauff. Im vergangenen Jahr nahmen insgesamt 4120 Teilnehmer am Lauftreff teil! Danke für die vielen Teilnehmer*innen. Im Dezember 2025 werden auch 30 Jahre Walking angeboten.

Dem Bericht des Schatzmeister Volker Kohkemper über die Finanzen folgte der Bericht der Kassenprüfer/-innen Ingrid Evers und Ernst-Werner Magdanz, der leider aus Krankheitsgründen nicht teilnehmen konnte, die Entlastung des Vorstandes.

Beim letzten Tagungspunkt (Ehrungen) wurde die ehemalige Schriftführerin Heidi Trube und der ehemalige Pressewart Peter Rode durch die Verleihung der Ehrenurkunde mit Sticker für mehrjährige ehrenamtliche Mitarbeit durch den Landessportbund Hessen e.V. geehrt. Heidi hatte vom 22. Februar 2007 - und Peter seit 25. Februar 2009 bis 14.03.2025 das Amt ausgeübt. Mit einer Flasche Sekt und einem Überraschungsbeutel mit Wünschen von der LG „Danke für euren Einsatz!“



Es folgten die Neuwahlen des Vorstandes, der Kassenprüfer/-innen, der Schriftführerin, des Pressewart und die Besetzung weiterer Funktionen.

Der geschäftsführende Vorstand und die Kassenprüfer/-innen hatten sich bereits zur Wiederwahl gestellt. Nicht mehr zur Wahl traten die Schriftführerin Heidi Trube und der Pressewart Peter Rode an. Bereits im Vorfeld hatten sich dann Carsten Hammer als Schriftführer und Margita Fischer als Pressewart und Vereinsmitglieder in den erweiterten Vorstand zur Verfügung gestellt, mussten noch durch die Wahl bestätigt werden.

Die Wahlen wurden durch Karl Michel, der sich als Wahlleiter zur Verfügung gestellt hatte, durchgeführt. Alle Kandidaten wurden einstimmig gewählt und nahmen die Wahl an.

Geschäftsführender Vorstand:

1. Vors.: Michael Schütze
2. Vors.: Gerhard Klingelhöfer
Schatzmeister: Volkmar Kohkemper

Erweiterter Vorstand:

Schriftführer: Carsten Hammer

Sportwart: Dieter Slama stv. Sportwartin: Nadine Kupitz
Pressewartin: Margita Fischer stv. Pressewartin: Alicia Engel

Lauffreileiterin: Stefanie Knauff stv. Lauffreileiterin: Martina Rösch
Jugendwart: Florian Engel stv. Jugendwartin: Julia Wehmann



Der geschäftsführende - und neue erweiterte Vorstand

Weitere Funktionen:

Kassenprüfer*innen: Ernst-Werner Magdanz, Ingrid Evers

Laufabzeichen: Christa Orth, Ingrid Evers

Sportausschuss: Sandra Jäschke, Nadine Kupitz, Alicia Engel, Helmut Osman

Sportabzeichen: Stefanie Knauff, Sandra Jäschke, Michael Schütze, Margita Fischer

Fitness Training: Christa Orth, Ingrid Evers, Ernst- Werner Magdanz,
(ÜL: Sandra Parker)

Bahn Training: Gerhard Klingelhöfer,
(ÜL: Alicia Engel, Florian Engel, Margita Fischer, Michael Schütze,
Nicole Lotze)

Mud Buddies: Fred Sippel

Team Lauftreff: Torsten Jacobs (Admin), Reiner Siebert, Michael Eichel

Team Veranstaltungen: Doris Schütze, Petra Keßler (Ute Michel, Tischdecken)

Wanderwarte: Elke Klein, Walter Klein

Homepage, Mitgliederdatei: Karl Michel

Facebook: Karl Michel, Steffi Knauff, Michael Schütze, Alicia Engel

Instagram: Nadine Kupitz, Alicia Engel

Die Versammlung endete kurz nach 20:20 Uhr.

Termine

Samstag, 29.03.2025 16:00 Uhr Ehrungen nach dem Lauftreff

Sonntag, 30.03.2025 11:00 Uhr Schwülmetal-Volkslauf (2.Lauf im
Reinhardswaldcup) Meldung über dieterslama@outlook.com

Bernd Neumann - Marathonsammlung im Februar 2025

Nr. 492: Es ging am 9.02. in die Niederlande. Dort nahm er am Trainingsmarathon in Amersfoort teil. Es gibt eine neue Radverbindung zwischen Amersfoort und Utrecht die 21,5 km lang ist. Also hin und zurück und als Teilnahme bekam jeder ein schönes T-Shirt.

Nr. 493: Am 20.02. fuhr er ins Rheinland zum 226. Kölsche Varieté Marathon. Hier mussten 2 Runden zwischen der Rodenkirchener Brücke und Deutzer Brücke sowie 2 Runden zwischen der Rodenkirchener Brücke und der Severinsbrücke gelaufen werden.

Nr. 494: Weiter am 22.02. auf das Rheinische Vorgebirge. Im Naturschutzgebiet Roisdorfer Hufeland mussten fünf wellige Runden durch den Forst sowie vorbei an vielen Streuobstwiesen und Pferdekoppeln gelaufen werden. Hier oben gab es einen Fernblick übers Rheinland bis ins Siebengebirge (Gebirge der Siepen). Die Sammlung geht im März, wo voraussichtlich die Nr. 500 kommt, weiter!



Bernd im Rheinischen Vorgebirge

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!