

**Laufgemeinschaft Vellmar e.V., Pressestelle Margita Fischer,
Gangloffsömmerner Ring 50, 34314 Espenau**

Vellmarer Blättchen 14. Woche 2025

LGV.Presse.Margita@gmx.de

38. Nordhessencup: Laufserie in Eschwege gestartet

Die Hessischen Meisterschaften im Straßenlauf über 10 km waren in die Auftaktveranstaltung im Nordhessencup eingebettet. Folgende LGV-Teilnehmer stellten sich der Herausforderung.

Eschweger Lauf „Rund um die Leuchtberge“ 22./23.03.2025er

Organisationslauf am Samstag und der Hauptlauf am Sonntag waren der 1. Lauf der Nordhessencup-Serie (NHC). Die NHC-Teilnehmer der LGV hatten einen guten Start in die Serie!



NHC Lauf Eschwege 23.03.2025			
Name	AK	AKP	Zeit
5 km Orga			
Engel, Heike	W55	1	28:06
Franz, Eva	W35	1	31:24
Keßler, Petra	W60	2	32:14
Arndt-Rinke, Birgit	W65	3	34:33
10 km Orga			
Göbel, Werner	M65	1	54:50
NHC Lauf Eschwege 24.03.2025			
10 km			
Strese, Sergius	M40	5	53:58
Ostermann, Ingrid	W65	1	01:04:38



Hessische 10km/5km Meisterschaften			
Eschwege, am 23.03.2025			
Frauen Gesamtwertung (10km)			
Name, Vorname	AK	Platz	Zeit
Krüger, Miriam	W40	20	46:10:00
Engel, Alicia	W30	40	51:21:00
Kurzhaus, Birgit	W55	41	51:34:00
Wehmann, Julia	W30	46	52:36:00
Nölker, Sandra	W30	62	01:01:23
Frauen Altersklassenwertung (10km)			
Name, Vorname	AK	AKP	Zeit
Krüger, Miriam	W40	4	46:10:00
Engel, Alicia	W30	6	51:21:00
Kurzhaus, Birgit	W55	2	51:34:00
Wehmann, Julia	W30	7	52:36:00
Nölker, Sandra	W30	8	01:01:23
Männer Gesamtwertung (10km)			
Name, Vorname	AK	Platz	Zeit
Kühnel, Sven	M35	52	42:19:00
Becker, Tobias	M35	88	48:18:00
Dieterich, Gunther	M65	95	49:19:00
Osman, Helmut	M65	102	52:50:00
Spiekermann, Peter	M70	103	53:04:00
Kiani-Oshtarjani, Esmail	M70	108	54:29:00
Männer Altersklassenwertung (10km)			
Name, Vorname	AK	AKP	Zeit
Kühnel, Sven	M35	7	42:19:00
Becker, Tobias	M35	8	48:18:00
Dieterich, Gunther	M65	8	49:19:00
Osman, Helmut	M65	10	52:50:00
Spiekermann, Peter	M70	3	53:04:00
Kiani-Oshtarjani, Esmail	M70	6	54:29:00
Frauen Gesamtwertung Mannschaft (10km)			
Rang	Verein	Team	Zeit
9	LG Vellmar	1	2:29:05
Miriam Krüger (W40) 46:10 - Alicia Engel (W30) 51:21 - Birgit Kurzhaus (W55) 51:34			
Frauen W30/35 Mannschaftswertung (10km)			
Rang	Verein	Team	Zeit
2	LG Vellmar	1	2:45:20
Alica Engel (W30) 51:21 - Julia Wehmann (W30) 52:36 - Sandra Nölker (W30) 01:01:23			
Männer Gesamtwertung Mannschaft (10km)			
Rang	Verein	Team	Zeit
21	LG Vellmar	1	2:19:56
Sven Kühnel (M35) 42:19 - Tobias Becker (M35) 48:18 - Gunther Dieterich (M65) 49:19			
27	LG Vellmar	2	02:40:23
Osman, Helmut (M65) 52:50 - Spiekermann, Peter (M70) 53:04 Esmail Kiani-Oshtarjani (M70) 54:29			

32. Volkslauf des TV Hessisch Lichtenau 29.03.2025

In Hessisch Lichtenau startete der 2. Lauf der Nordhessencup-Serie. Mit Erfolg war die LGV am Start:



NHC-Lauf Hess. Lichtenau 29.03.2025			
Name	AK	AKP	Zeit
19,8 km			
Burkhard Engel	M60	1.	01:34:42
5 km			
Sven Kühnel	M35	1.	00:21:17
Fred Sippel	M60	2.	00:23:57
Kerstin Vienna	W45	1.	00:24:49
Gunther Dieterich	M65	2.	00:24:57
Helmut Osman	M65	5.	00:26:33
Heike Engel	W55	3.	00:29:04
Margita Fischer	W60	1.	00:29:25
Eva Franz	W35	4.	00:30:34
Tatjana Otto	W50	2.	00:31:06
10 km			
Peter Spiekermann	M70	1.	00:54:31
Werner Göbel	M65	3.	00:55:31
Ingrid Ostermann	W65	1.	01:06:55

Lahntallauf 1.03.1025

Am 01.03.2025 starteten vier LGV-Läuferinnen in Marburg beim Lahntallauf. Hier die Ergebnisse:

- 10 km Denise Picave, W35 1:02:34 Platz 22
- 21 km Julia Wehmann W30 1:55:42 Platz 14
- 30 km Kerstin Vienna W45 3:02:27 Platz 6
- 30 km Birgit Kurzhals W55 3:02:19 Platz 4



Syltlauf 16.03.2025

Weil ihnen Langstrecken viel Spaß machen, gingen Kerstin und Birgit zwei Wochen später auch beim 42. Syltlauf an den Start.

Am 16. März waren 1400 Läuferinnen und Läufer auf der 34,5 km langen Strecke von List bis Hörnum unterwegs. Ein herrschte wechselhaftes Wetter von Bewölkung, Wind, Nieselregen und Sonne im Ziel. Kerstin erreichte in Ihrer AK W45 mit einer Zeit von 3:36:21 den 15. Platz und Birgit in der AK W55 und einer Zeit von 3:37:32 den 9. Platz. Zieleinlauf Frauen gesamt: Kerstin Platz 89, Birgit Platz 97.



Lauf- und Walkingabzeichen

Am 23. März 2025 haben einige LGV-Mitglieder ihre Ausdauerfähigkeiten unter Beweis gestellt.



Absolvierten erfolgreich das Walking-, Nordic-Walking-Abzeichen über 120 Minuten.



Erfolgreiche Absolventen des Laufabzeichens über 90 Minuten.

Baumpflanzaktion mit Bernd am Tag des Baumes

Vereinsmitglied und Marathonsammler Bernd Naumann (im blauen Shirt) engagiert sich nicht nur auf langen Laufstrecken, sondern auch für das Klima in Form von Baumpflanzaktionen im Reinhardswald und Sauerland. 400 Bäume wurden auf diese Weise bereits gepflanzt und je Baum fünf Euro gespendet.

Am 21. März, dem Tag des Baumes, traf er sich daher mit tatkräftiger Unterstützung von Freunden und LGV-Mitgliedern mit Verantwortlichen des Forstamts Reinhardshagen zur nächsten Baumpflanzaktion in unserer Region. 50 Eichensetzlinge wurden an diesem Tag im Reinhardswald gepflanzt.



Ehrungen beim Lauftreff am 29.03.2025

Zahlreiche Mitglieder wurden für das Ablegen des Lauf- oder Walkingabzeichens geehrt. Sie haben das Abzeichen mindestens 5 Jahre bis hin zu 20 Jahren absolviert. Das vom Deutschen Leichtathletikverband initiierte Abzeichen ist ein Baustein des Gütesiegels „Lauftreff sehr gut“.

Dank an Christa Orth und Ingrid Evers für die Vorbereitung und Durchführung der Ehrungen.

Für 25 Jahre in der Laufgemeinschaft wurden geehrt:

Christian Rübiger, Sigi Schleck, Ingrid Magdanz, Stefan Wendling, Benno Stern, Uwe Klinge.

Für 40 Jahre in der Laufgemeinschaft wurden geehrt:

Marion Bauer, Manfred Ehring, Alwin Schulze, Ute und Karl Michel, Margarete Lanzenberger, Anne Joppe, Ute Krone, Günter Hofmann.



Termine:

Sonntag, 06.04.2025 – NHC LT Hofgeismar

Dienstag, 08.04.2025 – Start Bahntraining Bundespolizei Fulda

Samstag, 12.04.2025 – NHC WVC Kassel

Samstag, 19.04.2025 – NHC Rothenburg/Fulda

und Osterhase beim LGV-Lauftreff

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 Lauftreff 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 und Walken. 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 09:30 Uhr (ab 05.04.2025)

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.

Komm zu den Mud Buddies

Du möchtest gern an einem OCR-Event - Obstacle Course Race wie 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!