

Laufgemeinschaft Vellmar e.V., Pressestelle Margita Fischer, Gangloffsömmerner Ring 50,  
34314 Espenau Vellmarer Blättchen 16. Woche 2025 LGV.Presse.Margita@gmx.de

## Reinhardswald Lauf- und Walking-Cup 2025

Nach dem Auftakt der Cup-Serie Ende letzten Jahres, führte der 2. Lauf die aktiven LGVler am 30.03.2025 nach Lippoldsberg zum Schwülmetal-Lauf. Die Platzierungen können sich sehen lassen.



Schwülmetal-Volkslauf Lippoldsberg 30.03.2025				
Name	Vorname	AK	Zeit	AKP
<b>4500 m Lauf</b>				
Kühnel	Sven	M30	18:16	2
Jacobs	Torsten	M50	22:37	2
Krüger	Miriam	W40	20:47	1
Fischer	Margita	W60	26:12	1
<b>9000 m Lauf</b>				
Spiekermann	Peter	M70	49:53	1
<b>Walking</b>				
Ehring	Manfred	Männer Walking	31:39	1
Knauf	Stefanie	Frauen Walking	35:02	2
Viel	Michaela	Frauen Walking	38:16	5

### 3. Lauf NHC: Hofgeismarer Volkslauf am 06.04.2025

Bei idealem Laufwetter starteten 25 Läufer und Walker beim Volkslauf in Hofgeismar.



NHC-Lauf Hofgeismar 06.04.2025			
Name	AK	AKP	Zeit
<b>5km Lauf</b>			
Florian Engel	M30	2.	20:45
Miriam Krüger	W40	1.	21:28
Helmut Osman	M65	2.	23:46
Heinz Neumann	M70	2.	25:40
Heike Engel	W55	4.	26:10
Margita Fischer	W60	1.	26:17
Sandra Jäschke	W50	5.	27:02
Eva Franz	W35	4.	27:04
Florije Hajzeraj	W50	6.	27:22
Tatjana Otto	W50	7.	27:23
Petra Keßler	W60	3.	29:40
Petra Fahrenbach	W55	6.	30:07
Birgit Arndt-Rinke	W65	5.	32:17
<b>Nordic Walking 5 Km</b>			
Manfred Ehring	M70	1.	33:13
Stefanie Knauff	W55	1.	36:26
Michaela Viel	W50	2.	41:10
<b>10km Lauf</b>			
Tobias Becker	M35	2.	47:01
Alexander Mix	M50	4.	47:40
Kerstin Vienna	W45	1.	49:09
Alicia Engel	W30	2.	49:40
Gunther Dieterich	M65	2.	50:21
Peter Spiekermann	M70	1.	53:22
Werner Göbel	M65	5.	54:24
<b>18km Lauf</b>			
Torsten Jacobs	M50	4.	01:45:55
Ingrid Ostermann	W65	1.	02:07:07

# ADAC-Marathon Hannover am 06.04.2025

Sieben LGler nahmen in der niedersächsischen Landeshauptstadt am ADAC-Marathon und Halbmarathon teil. Hier die Ergebnisse:

## Marathon

Name	AKP	Zeit
Kurzthals, Birgit	8 (DM)	03:56:13
Neurath, Joachim	47	02:54:29

## Halbmarathon

Schween, Klara	10	01:36:50
Wehmann, Julia	128	01:51:48
Krone, Ute	62	02:04:46
Bunzenthal, Thorsten	236	02:17:36
Graf, Silvia	115	02:19:49



## **Lauf- und Walkingabzeichen im 1. Quartal 2025**

Im 1. Quartal 2025 absolvierten viele Aktive der LG Vellmar bei guten Bedingungen und betreut von geschulten Gruppenleiterinnen und Gruppenleitern Lauf-, Walking- und Nordic-Walking Abzeichen. Während einige erst einmal mit ein oder zwei Disziplinen den Anfang machten, bewies Ingrid Evers gleich bei neun verschiedenen Disziplinen ihre Ausdauer, dicht gefolgt von Heidi und Lothar Trube mit jeweils sechs Abzeichen.

Dieses Angebot ermöglicht allen die Chance, bei den nächsten Terminen ihre Fitness unter Beweis zu stellen. Allen Absolventen herzlichen Glückwunsch zum bestandenen Abzeichen und Danke für's Mitmachen.

### **15 Minuten laufen**

Brigitte Deisel, Ingrid Evers, Petra Fahrenbach, Carsten Hammer, Ria Held, Torsten Jacobs, Ellen Kannenberg, Margarete Lanzenberger, Angelique Musick, Christa Orth, Dorothea Strube, Petra Zeising

### **30 Minuten laufen**

Hella Brückner-Nolde, Brigitte Deisel, Ingrid Evers, Petra Fahrenbach, Carsten Hammer, Ria Held, Torsten Jacobs, Ellen Kannenberg, Birgit Kasper, Angelique Musick, Christa Orth, Dorothea Strube, Petra Zeising

### **60 Minuten laufen**

Franc Apel, Thorsten Bunzenthal, Manfred Ehring, Ingrid Evers, Petra Fahrenbach, Torsten Jacobs, Andrea Jordan, Volkmar Kohkemper, Maximilian Kunze, Günter Nolde, Sandra Nölker, Christa Orth, Saskia Rohrbach, Tim Rohrbach, Martina Rösch, Michael Schütze, Doris Vitt, Petra Zeising

### **90 Minuten laufen**

Alicia Engel, Heike Engel, Petra Fahrenbach, Torsten Jacobs, Saskia Rohrbach, Martina Rösch, Doris Vitt

### **30 Minuten walken**

Ruth Bode-Fischer, Ingrid Evers, Torsten Jacobs, Helga Klein, Stefanie Knauff, Brigitte Laaber, Ute Lipardi, Tamara Neumann, Christa Orth, Elfie Steffek, Heidi Trube, Lothar Trube, Michaela Viel, Ulrike Washausen

### **60 Minuten walken**

Ruth Bode-Fischer, Martina Eckhardt, Ingrid Evers, Brigitte Herzer, Ellen Kannenberg, Daniela Kauer, Elke Klein, Helga Klein, Margit Kloppmann, Stefanie Knauff, Ute Krone, Nicole Küllmer, Brigitte Laaber, Ute Lipardi, Karl Michel, Ute-Maria Michel, Tamara Neumann, Christa Orth, Lucy Peter, Silke Ponndorf-Rothe, Anke Puschner, Peter Rode, Edeltraud Schmeck, Ernst Schmeck, Inge Schulze, Elfie Steffek, Barbara Stenzel, Silvana Topsakal, Heidi Trube, Lothar Trube, Michaela Viel, Ulrike Washausen, Helene Worbes

### **120 Minuten walken**

Ingrid Evers, Margit Kloppmann, Stefanie Knauff, Karl Michel, Ute-Maria Michel, Christa Orth, Peter Rode, Heidi Trube, Lothar Trube

### **30 Minuten Nordic-Walken**

Ingrid Evers, Elke Richardt, Michael Richardt, Heidi Trube, Lothar Trube,

## 60 Minuten Nordic-Walken

Ingrid Evers, Elke Richardt, Michael Richardt, Heidi Trube, Lothar Trube

## 120 Minuten Nordic-Walken

Ingrid Evers, Heidi Trube, Lothar Trube

## (Wieder-) Eröffnung Marathon-Vorbereitungs-Stützpunkt Vellmar

Am 02.04.2025 fand beim LGV-Lauftreff die Eröffnung des Stützpunktes für den Kassel Marathon statt. Als mitgliederstarker Verein mit zahlreichen Teilnehmern an Nordhessens größter Laufsportveranstaltung und die räumliche Nähe zu Kassel. ist die LGV seit letztem Jahr ein idealer Kooperationspartner für den Kassel Marathon.

Auch engagieren sich viele Mitglieder als Helferinnen und Helfer entlang der Strecke an Verpflegungs- und Wasserstellen und entlang der Fanmeile an der Mombachstraße. So sind Elke und Walter Klein als Streckenabschnittsverantwortliche immer dabei.

Jens Nehrkamp, Elisa Aufenanger und Michael Küppers vom Marathon-Büro freuten sich über das vielfältige Engagement des Vereins.



## Ehrungen beim Sportkreistag des HLV

Genau neun Vereinsmitglieder der LGV wurden am 28.03.2025 im Rahmen des Sportkreistages in Kassel vom Hessischen Leichtathletik-Verband für ihre Leistungen in 2024 geehrt. Sie waren erfolgreich bei den Hessischen Straßenlaufmeisterschaften in Eschwege und beim Hannover Marathon gestartet.



Mit Urkunde (v.l.n.r.): Gerhard Klingelhöfer, Peter Spiekermann, Sandra Jäschke, Birgit Kurzhals und Peter Rode. Es fehlen Miriam Krüger, Julia Wehmann, Sandra Nölker und Margita Fischer.

## Bernd's Marathonsammlungen im März 2025

Auch im März hat Bernd seine Sammlung um diesmal 6 weitere Marathon's erweitert.

Die **Nr. 495** führte Bernd am 1.03. auf eine neue Strecke. Johannes hat einen neuen Marathon um die Kipshagener Teiche bei Schloss Holte-Stukenbrock ausgerichtet. Hier mussten 14 Runden durch eine schöne Heidelandschaft gedreht werden.

Die **Nr. 496** führte Bernd nur einen Tag später am 2.03. in die Flora-Westfalica nach Rheda-Wiedenbrück. Durch den schönen Park und rund ums Schloss Rheda mussten 7 Runden a 6,1, km gedreht werden.

Die **Nr. 497** führte Bernd am 08.03. mal wieder an den Lippensee. In der Nähe von Paderborn im Stadtteil Sande liegt der große Freizeitsee der 7-mal umrundet werden musste. Eine Runde hat 6,1 km und führt fast komplett am Wasser entlang.

Die **Nr. 498** führte Bernd wieder nach Rheda-Wiedenbrück, aber auf eine neue Strecke. Am Rande von Wiedenbrück befindet sich der große Stadtwald durch den auch die noch kleine Ems fließt. Hier gibt es einen sehr schönen Rundenkurs von 5,3 km der 5-mal gelaufen werden musste. Eine Strecke die im Grünen nach mehr ruft.

Die **Nr. 499** führte Bernd zum 20. Rhein-Herne-Kanal Marathon nach Essen-Dellwig. Bei sehr schönem Wetter hat Bernd mit vielen Lauffreunden seine 6 Runden a 7,1 km zwischen Essen-Dellwig, Bottrop und Oberhausen gedreht.

Die **Nr. 500** führte Bernd in die Flora-Westfalica nach Rheda-Wiedenbrück. Im Kreis von 30 Lauffreunden drehte Bernd hier seine 7 Runden zu seinem Jubiläum. Es gab auch noch eine Parkbankeinweihung und Segnung. Da folgt ein Extrabericht.



## Terminkalender

19.04.2025 - 5. Lauf der NHC-Serie in Rotenburg/F. / Osterhase beim Lauffreff  
26.04.2025 - 6. Lauf der NHC-Serie in Körle  
03.05.2025 - 7. Lauf der NHC-Serie in Niedermeiser/RWC (Sammelmeldung)  
dienstags - 18:00 Uhr - Bahntraining auf dem Gelände der Bundespolizei in Fuldata

## 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.

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](mailto: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, HITTT, 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!