

#### 4. Lauf NHC: WVC Kassel am 12.04.2025

Es war ein Volkslauf bei sommerlichen Temperaturen für die 16 Läuferinnen und Läufer der LG Vellmar entlang der Fulda und durch die Fuldaauen.



NHC-Lauf WVC Kassel 12.04.2025			
Name	AK	AKP	Zeit
<b>5km-Lauf</b>			
Miriam Krüger	W40	1	21:58
Fred Sippel	M60	10	24:27
Helmut Osman	M65	3	25:20
Torsten Jacobs	M50	6	26:07
Heinz Neumann	M70	4	27:25
Heike Engel	W55	3	27:37
Margita Fischer	W60	2	27:41
Sandra Jäschke	W50	2	28:11
Eva Franz	W35	5	28:37
Florije Hajzeraj	W50	3	29:08
Tatjana Otto	W50	4	29:23
Ingrid Ostermann	W65	5	31:27
Petra Fahrenbach	W55	5	31:48
<b>10km-Lauf</b>			
Werner Göbel	M65	7	54:26
<b>20 km-Lauf</b>			
Burkhard Engel	M60	1	01:32:54
Alicia Engel	W30	2	01:51:27

#### 5. Lauf NHC: Rotenburger Ostervolkslauf am 19.04.2025

Bereits zum 45. Mal fand dieser Volkslauf am Ostersonntag mit Start und Ziel an der Jakob-Grimm-Schule statt.



NHC-Lauf Rotenburg 19.04.2025			
Name	AK	AKP	Zeit
<b>10 km</b>			
Engel, Burkhard	M60	1.	43:45
Engel, Florian	M30	3.	45:22
Engel, Alicia	W30	1.	50:22
Dieterich, Gunther	M65	1.	52:10
Göbel, Werner	M65	7.	55:13
Ostermann, Ingrid	W65	1.	01:05:53
<b>5 km</b>			
Kühnel, Sven	M35	2.	19:27
Osman, Helmut	M65	4.	24:24
Engel, Heike	W55	2.	26:33
Jäschke, Sandra	W50	4.	27:15
Otto, Tatjana	W50	5.	27:25
Franz, Eva	W35	5.	29:15
Fahrenbach, Petra	W55	3.	29:43

## Osterhase Saskia schaute beim Laufftreff vorbei

Nach dem Laufftreff am Ostersonntag kam Osterhase Saskia auf einen Sprung beim LGV-Treffpunkt vorbei. Bei dem schon traditionellen Osterempfang konnten sich die Aktiven am gedeckten Ostertisch nach dem Laufen und Walken bedienen.



## Bahntraining unter idealen Bedingungen

16 Mitglieder nahmen am 22.04.2025 am Bahntraining auf dem Gelände der Bundespolizei in Fuldata teil. Unter der Leitung von Alicia waren nach dem Einlaufen und anschließendem Lauf-ABC, einmal 1000 Meter und siebenmal 200 Meter angesagt. Sport und Spaß passen unter idealen Trainingsbedingungen hier einfach zusammen. Unsere bisher genutzte 400 Meter Aschenbahn an der Ahnatal-Schule in Vellmar soll Ende Mai fertiggestellt sein.



## Helene Worbes und der Bilstein-Marathon

Sie wusste genau worauf sie sich einließ, doch auch in diesem Jahr hat sie es wieder getan – den mit 1.100 Höhenmetern zu bewältigenden Bilstein-Marathon in der Region Kaufunger Wald am 13.04.2025 wandernd erzwungen. Dafür wurde sie mit einem 1. Platz in der AK 75 belohnt. Gratulation für diese Leistung!

## Terminkalender

03.05.2025 - 7. Lauf der NHC-Serie in Niedermeiser/RWC (Sammelmeldung)  
09.05.2025 - 8. Lauf der NHC-Serie in Wolfhagen (Orgalauf)  
10.05.2025 - 8. Lauf der NHC-Serie in Wolfhagen (Hauptlauf)  
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 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](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, 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!