

## 12. Lauf NHC: Heiligenrode am 06.06.2025

Am Freitag vor Pfingsten wurde in Niestetal-Heiligenrode der 12. Lauf der NHC-Serie bei idealen Lauftemperaturen ausgetragen. Fünfzehn LGVler gingen im Stadion am Park an den Start.



| NHC-Lauf Heiligenrode 06.06.2025 |     |     |          |
|----------------------------------|-----|-----|----------|
| Name                             | AK  | AKP | Zeit     |
| 5.150 Meter                      |     |     |          |
| Florian Engel                    | M30 | 2.  | 00:20:34 |
| Alicia Engel                     | W30 | 1.  | 00:23:02 |
| Miriam Krüger                    | W40 | 1.  | 00:23:33 |
| Christoph Jung                   | M55 | 5.  | 00:24:03 |
| Fred Sippel                      | M60 | 3.  | 00:24:12 |
| Helmut Osman                     | M65 | 3.  | 00:26:03 |
| Margita Fischer                  | W60 | 2.  | 00:27:48 |
| Heike Engel                      | W55 | 2.  | 00:27:52 |
| Heinz Neumann                    | M70 | 3.  | 00:29:19 |
| Petra Fahrenbach                 | W55 | 4.  | 00:30:44 |
| Ingrid Ostermann                 | W65 | 2.  | 00:31:49 |
| Petra Keßler                     | W60 | 6.  | 00:33:20 |
| 10.350 Meter                     |     |     |          |
| Burkhard Engel                   | M60 | 1.  | 00:44:52 |
| Werner Göbel                     | M65 | 4.  | 00:58:12 |
| 20.350 Meter                     |     |     |          |
| Esmaeil Kiani-Oshtarjani         | M70 | 2.  | 01:53:50 |

## 13. Lauf NHC: Melsungen am 14.06.2025

Zum sog. Bartenwetter Volkslauf ging es für die wettkampffaffinen LGler in den Schwalm-Eder-Kreis nach Melsungen.

| NHC-Lauf Melsungen 14.06.2025 |        |     |          |
|-------------------------------|--------|-----|----------|
| Name                          | AK     | AKP | Zeit     |
| 1000 m WK/MK U10              |        |     |          |
| Schween, Finley               | MK U10 | 15. | 05:35    |
| 5 km                          |        |     |          |
| Engel, Alicia                 | W30    | 1.  | 24:25:00 |
| Vienna, Kerstin               | W45    | 2.  | 26:48:00 |
| Engel, Heike                  | W55    | 2.  | 31:57:00 |
| Ostermann, Ingrid             | W65    | 2.  | 33:33:00 |
| Kühnel, Sven                  | M35    | 2.  | 22:26    |
| Neumann, Heinz                | M70    | 2.  | 30:43:00 |
| 10 km                         |        |     |          |
| Dieterich, Gunther            | M65    | 1.  | 55:42:00 |
| 20 km                         |        |     |          |
| Schween, Klara                | W40    | 1.  | 01:40:48 |
| Kiani-Oshtarjani, Esmaeil     | M70    | 1.  | 01:52:40 |

## 14. Lauf NHC: Breuna am 22.06.2025

Der TSV Breuna lud zum Malsburglauf auf den Sportplatz an der Wettesinger Straße in die Gemeinde im Habichtswald und zahlreiche LGler nahmen teil.



| NHC-Lauf Breuna 22.06.2025 |        |     |          |
|----------------------------|--------|-----|----------|
| Name                       | AK     | AKP | Zeit     |
| 1000 m WK/MK U10           |        |     |          |
| Finley Schween             | MK U10 | 13. | 06:05    |
| 5,2 km                     |        |     |          |
| Fred Sippel                | M60    | 1.  | 24:43    |
| Kerstin Vienna             | W45    | 2.  | 25:35    |
| Christoph Jung             | M55    | 7.  | 26:02    |
| Tatjana Otto               | W50    | 3.  | 30:17    |
| Petra Fahrenbach           | W55    | 1.  | 32:45    |
| Birgit Arndt-Rinke         | W65    | 4.  | 36:44    |
| 10 km                      |        |     |          |
| Alexander Mix              | M50    | 7.  | 48:29    |
| Tobias Becker              | M35    | 2.  | 48:36    |
| Torsten Jacobs             | M50    | 9.  | 55:29    |
| 21,1km                     |        |     |          |
| Klara Schween              | W40    | 1.  | 01:38:59 |
| Esmail Kiani-Oshtarjani    | M70    | 1.  | 01:51:45 |
| Sandra Jäschke             | W50    | 4.  | 02:12:04 |

## Resonanz Tag des Laufens am 4.06.2025

Die Wetterprognosen für den Tag des Laufens waren alles andere als rosig. Doch am späten Nachmittag klarte es auf und die Sonne zeigte sich. Es kamen rund 100 Teilnehmer zum LG-Lauftreff am Tag des Laufens, darunter auch einige neue Gesichter. Erster Vorsitzender Michael konnte sogar einen Läufer aus Biblis begrüßen, der sich für eine berufliche Weiterbildung in Nordhessen aufhielt und spontan gekommen war. Alle Walking- und



Läufergruppen wurden von Lauftreffleiterin Steffi auf die Strecken geschickt und nach einer Stunde führten die Gruppenleiter die Aktiven wieder zurück zum Treffpunkt am Ende der Hans-Neusel-Straße, wo Kaltgetränke und Bananen zur Verfügung standen. Ein herzlicher Dank gilt allen helfenden Händen dieser rundum gelungenen Veranstaltung.



## Steffi und Torsten beim Nordseelauf in Norddeich

Auf dem Weg zur Insel Juist legten Stefanie und Torsten Mitte Juni eine Übernachtung in Norddeich ein. Und es hätte nicht schöner sein können: genau an diesem Tag startete der 23. Nordseelauf genau dort mit der ersten Etappe. Da der Zug pünktlich war, konnten sie eine Stunde vor Startschuss noch schnell registrieren.

Es sollte ein anstrengender Lauf werden: bei 25 bis 27 Grad heißt es dabei sein und ankommen ist alles, für mehr ist es einfach zu warm. Vor dem Startschuss singen alle gemeinsam das Lied von Klaus und Klaus: "an der Nordseeküste...!". Trotz Hitze ein guter 21. Platz für Torsten über die 10 km. Steffi wird Gesamt-Zweite Frau im Walking über 10 km.

Trotz Hitze herrschte eine super Stimmung auf und an der Strecke, sehr gute Verpflegung und Wasser ohne Ende, sogar vor dem Start. Das Aufwärmprogramm startete mit zwei Laufgruppen und Aufwärmübungen und vor dem Start gab es nochmal musikalisches Einheizen bevor es dann richtig losging. Nächstes Jahr gerne wieder.



## **Julia erfolgreich beim Niedensteiner Volkstriathlon**

Es war ihr erster Triathlon – Julia absolvierte erfolgreich den von der SG Chattengau organisierten Niedensteiner Volkstriathlon. Nach 400 m schwimmen, 17 km Rad fahren und 5 km laufen kam sie mit einer Zeit von 1:14:45 h ins Ziel. Gleich bei ihrem Debüt wurde sie Neunte und ist damit unter den Top 10 der Frauen. Ihre Einschätzung nach dem Zieleinlauf: „Es hat richtig viel Spaß gemacht und es gibt auf jeden Fall eine Triathlon Wiederholung.“

## **Bahnlaufserie mit Florian**

Florian nahm auch über 3.000 m Distanz an der vom Laufteam Kassel und der LSG Kassel organisierten Bahnlaufserie im Auestadion teil. Nach dem Startschuss lief er die ersten beiden Runden in 3:40 Min./km in der vorderen Gruppe und setzte sich dann an die Spitze ab. In einer Zeit von 10:58 Minuten lief er ins Ziel und war vollauf zufrieden mit einem sehr gleichmäßigen Bahnrennen.



## **Frühstückslauf beim Bleichwiesenfest am 29.06.2025**

Im Rahmen des Vellmarer Jubiläumsjahres bietet die LGV beim Bleichwiesenfest am 29.06.2025 einen Lauf- und Walkingtreff für Jedermann an. Treffpunkt ist um 8:45 Uhr beim Spielplatz an der Grundschule in Obervellmar. Jede Gruppe wird von einem Betreuer geleitet und ist eine Stunde unterwegs. Einen weiteren Frühstückslauf wird es am 13. Juli im Stadtteil Frommershausen geben.





## Terminkalender

28.06.2025 - 15. Lauf der NHC-Serie in Baunatal  
29.06.2025 - RWC: Sababurger Tierparklauf  
29.06.2025 - Frühstückslauf beim Bleichwiesenfest

dienstags - 18:00 Uhr - Bahntraining auf dem Gelände der Bundespolizei in Fulda

## 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](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 Lafeinheiten 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!