

Laufgemeinschaft Vellmar e.V., Pressestelle Margita Fischer,

Gangloffsömmerner Ring 50, 34314 Espenau Vellmarer Blättchen 28. Woche 2025

LGV.Presse.Margita@gmx.de

Sven mit Doppelerfolg bei den Hessischen Meisterschaften

Am 05.07.2025 fanden in Hünfeld die Hessischen Meisterschaften der Altersklassenathleten statt. Unser Vereinsmitglied Sven meldete für einen Doppelstart über 800m und 1500m. Am Vormittag standen die zwei Stadionrunden an. Es war ein klassisches Meisterschaftsrennen bei dem nicht die Zeit, sondern die Platzierung im Vordergrund stand. Sven absolvierte ein gleichmäßiges Rennen und konnte sich so die Bronzemedaille in seiner Altersklasse sichern. Zum 1500m Lauf am Nachmittag stieg das Thermometer auf sommerliche 33 Grad. Diese äußeren Umstände sorgten in diesem Wettbewerb ebenfalls für ein eher langsames Renntempo. Sven konnte diesen Lauf erneut als 3. seiner Altersklasse beenden und sich so eine weitere Bronzemedaille bei diesen Hessischen Titeltkämpfen sichern. „Mit meinen ersten Bahnrennen seit knapp vier Jahren bin ich sehr zufrieden. Der Ausflug auf die Mittelstrecke hat sich definitiv gelohnt. Zwei Medaillen sind mehr als ich erwartet habe. Insbesondere in Anbetracht der Tatsache, dass ich mich gerade intensiv auf einen Start über die 10 Km bei der City Night Ende des Monats in Berlin vorbereite und nicht wirklich Kurzstrecken trainiert habe“, so der zufriedene Doppelmedaillengewinner nach den Rennen.



15. Lauf NHC: Baunatal am 28.06.2025

Am Parkstadion in Baunatal fand der letzte Cup-Lauf vor Beginn der Sommerpause statt. Bei sommerlichen Temperaturen am Nachmittag war ein kühler Kopf bei den Läufern gefragt.

NHC-Lauf Baunatal 28.06.2025			
Name	AK	AKP	Zeit
5km			
Christoph Jung	M55	7.	24:00
Helmut Osman	M65	5.	27:15
Heinz Neumann	M70	4.	29:12
Birgit Arndt-Rinke	W65	1.	34:52
10 km			
Tobias Becker	M35	4.	50:02
Alexander Mix	M50	4.	51:06
Ingrid Ostermann	W65	1.	01:09:49
20Km(18,6km)			
Esmaeil Kiani-Oshtarjani	M70	1.	01:41:33
Gunther Dieterich	M65	1.	01:52:23

6. Lauf RWC im Tierpark Sababurg am 29.06.2025

Es war der sechste und damit letzte Lauf im Rahmen der Reinhardswaldcup-Serie. Zum krönenden Abschluss begaben sich acht LG-Läufer und Walker an den Start auf tollen Strecken durch den idyllischen Tierpark Sababurg. Ihre Ergebnisse können sich sehen lassen. Die Teilnahmegebühr kam in diesem Jahr den Westkaukasischen Steinböcken zugute.



Tierparklauf Sababurg 29.06.2025			
Name	AK	AKP	Zeit
5km			
Torsten Jacobs	M50	4.	29:26
Birgit Arndt-Rinke	W60	1.	38:06
Dieter Slama	M60	7.	43:02
10 km			
Christian Pielsticker	M30	11.	01:04:58
Halbmarathon			
Sandra Jäschke	W50	3.	02:10:59
5 km - Walking			
Manfred Ehring	M70	1.	41:14
Stefanie Knauff	W50	1.	41:14
Michaela Viel	W50	5.	47:35

Mud Buddies bei der Bystopen Attacke in Waake

Am letzten Juni-Wochenende war bei den Mud Buddies wieder klettern, krabbeln, laufen und sogar schwimmen angesagt. Die Mannschaft um Schleifer Fred mit Sandy, Tatjana und Margita nahm an der 5. Waaker Bystopen-Attacke in der Nähe von Göttingen teil. Sie waren für die Strecke über 5 Kilometer gemeldet, durchzogen von 37 natürlichen und künstlichen Hindernissen und deutlichen Höhenmetern. Nach einem kurzen Aufwärmprogramm im Startbereich ging es um 12:20 Uhr für das Quartett auf den Rundkurs durch Wald, Wiesen und Wasser. Die Mud Buddies blieben als Team zusammen und erreichten nach der Bewältigung von Biber-Brücken, Reifen-Gerüst, Gräben, Holz-Hürden, Slackline über Wasser, Burgteich, Eskaladierwänden, Sandgruben, Wippen und Kriechhindernissen, um nur einige zu nennen, nach 1:06 h (Fred) und 1:08 h (Amazonen) den Zielbereich.

Mit 500 Teilnehmern war die vom TSV Waake hervorragend organisierte OCR-Veranstaltung ausgebucht, die auch eine 10 Kilometer Strecke über zwei Runden bot und super Sonnenwetter inklusive. Einhellige Meinung des Teams: wir kommen wieder!



Die LGV beim Stadtradeln Vellmar - das können wir auch

42 aktive Radlerinnen und Radler der Laufgemeinschaft Vellmar haben beim Stadtradeln 2025 teilgenommen. Kein anderer Verein brachte so viele Teilnehmer an die Pedale. In einer Gemeinschaftsleistung belegte die LGV den 3. Platz in der Stadtwertung mit 6.792 geradelten Kilometern, eine starke Leistung! Vor der LGV erreichte John Crane Vellmar den 1. Platz mit 10.273 Kilometern und die evangelische Kirche Vellmar mit 8.445 km den 2. Platz. Es gab ein enges Kopf an Kopf Rennen mit dem offenen Team der Stadt Vellmar. Grundsätzlich zählt der olympische Gedanke „Dabei sein ist alles!“

Für die LG an den Pedalen waren:

Phillip 620km, Thomas 443km, Elke 401, Walter 371 km, Markus 362 km, Volkmar 357 km, Birgit 347 km, Ingrid 346 km, Dirk 301 km, Burkhard 288 km, Werner 284 km, Beate 272 km, Markus 243 km, Reiner 209 km, Silke 182 km, Petra 158 km, Dirk 150 km, Peter 138 km, Birgit 135 km, Doris 126 km, Helene 109 km, Alicia 102 km, Susanne 92 km, Julia 90 km, Helmut 85 km, Andrea 75 km, Bianca 74 km, Carsten 48 km, Ute 44 km, Michael 42 km, Stefanie 41 km, Doris 36 km, Christian 32 km, Tatjana 30 km, Florje 26 km, Ingo 25 km, Karl 24 km, J.G. 22 km, Klara 22 km, Torsten 10 km, Florian 8 km, Manuela 6 km. Eine tolle Teamleistung.

Viel Resonanz beim Frühstückslauf zum Bleichwiesenfest

Noch vor dem offiziellen Start des Bleichwiesenfests am 29.06.2025 konnten alle Interessierten an dem von der LGV organisierten Frühstückslauf teilnehmen. Rund 60 Läufer und Walker nutzen das Frühsportangebot mit Start und Ziel auf den Bleichwiesen in Obervellmar, darunter auch viele neue Gesichter. Nach einer kurzen Begrüßung durch Gunnar und Michael, setzten sich die fünf Läufer- und zwei Walkinggruppen in Bewegung. Nach genau einer Stunde trafen sich alle wieder auf den Bleichwiesen, wo Getränke und Bananen gereicht wurden. Eine rundum gelungene Veranstaltung und viel Lob für die engagierten Gruppenleiterinnen und Gruppenleiter.



Nächster Frühstückslauf in Frommershausen am 13.07.2025

Auch beim Stadtteilstfest in Frommershausen wird die LGV einen Lauf- und Walkingtreff anbieten. Treffpunkt ist um 09:55 Uhr an der Kirche in Frommershausen. Vorab ist auch die Teilnahme am Gottesdienst um 09:30 Uhr in Laufkleidung möglich. Jede Gruppe wird von einem Betreuer geleitet und ist eine Stunde unterwegs. Ziel ist der Parkplatz an der Mehrzweckhalle.

Terminkalender

13.07.2025 - Frühstückslauf in Frommershausen
dienstags - 18:00 Uhr - Bahntraining Ahnataleschule

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 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!