

Mud Buddies beim Drachenbootrennen erfolgreich

Auch in diesem Jahr ließ es sich die LG Vellmar/Mud Buddies nicht nehmen, mit einem Team am Drachenbootcup beim Zissel zu starten. Alicia, Angie, Bianca, Birgit, Heike, Nadine, Petra, Sandy, Tamara, Ingrid, Rolf, Peter, Sophia und Schleifer Fred waren eines von insgesamt 21 Teams. Sie mussten gleich das erste Rennen bestreiten, bei dem immer drei Boote starteten. Für jedes Boot gab es zwei Vorläufe und den jeweiligen Finallauf in der entsprechenden Wertungsklasse.

Der erste Vorlauf ging leider verloren, unter anderem durch den Zickzackkurs, den der vom Veranstalter gestellte externe Steuermann fuhr. Das kostete wertvolle Sekunden und bedeutete zusätzliche Meter. In der Pause tankten die Mud Buddies Motivation und siehe da, im zweiten Vorlauf paddelten sie sieben Sekunden schneller - eine Ewigkeit beim Drachenbootrennen. Dennoch vermieste die schlechte Zeit des ersten Vorlaufs die Gesamtzeit, da beide Vorläufe addiert werden und man dann in der entsprechenden Wertungsklasse den Finallauf bestreitet.

Aber die Mud Buddies waren im Finallauf heiß auf den Sieg. Beim Start gab es einen Platzregen, der die Zuschauer unter die Zelte trieb. Die drei Drachenboote warteten sehnlichst auf den Startschuss. Mit der sensationellen Steuerfrau Antje und den furiosen Trommelschlägen der erst 14jährigen Sophia flog das Boot über die Fulle, angestachelt vom prasselnden Regen zu einem grandiosen Start/Zielsieg mit einer ganzen Bootslänge Vorsprung zum zweiten Boot. Die Mud Buddies freuten sich riesig über den Finalsieg in der Elsa-Klasse zusammen mit Co-Coach Arnulf.





Auch Bürgermeister Sven Schöler und die Zisselhoheiten ließen es sich nicht nehmen, dem Siegerteam zu gratulieren.

Marathon-Testlauf am 10.08.2025

Der Marathon Testlauf wurde von zahlreichen LGlern genutzt, um vor dem Kassel Marathon am 14.09.2025 die originale Halbmarathonstrecke zu testen. Bei warmen Temperaturen gingen insgesamt mehr als 550 Teilnehmer in drei Tempogruppen mit Start und Ziel an den Giesewiesen und aufgeteilt in die angepeilten Zeiten 1:45 Stunden, 2:10 Stunden und 2:30 Stunden auf die Strecke. Begleitet wurden sie von Pacemakern und der Polizei. Auf halber Strecke bot das Organisationsteam eine Wasserversorgung und auch im Zielbereich stand kühlende Getränkeauswahl bereit.



Die LGler waren guter Laune vor dem Testlauf auf der Halbmarathonstrecke.

Herkules Berglauf und -walk am 10.08.2025

Bei herrlichem Laufwetter erreichten beim Herkules Berglauf das Ziel in Bronze: Sandra Jäschke, Tatjana Otto, Martina Rösch, Andrea Seidel, Doris Vitt und Dieter Slama. In Gold erreichte beim Herkules Bergwalking Klaus-Peter Ihlenfeld das Ziel.



Glücklich im Ziel auf dem Herkules-Plateau.

Herkules Berglauf und -walk am 17.08.2025

Unter idealen Laufbedingungen organisierte Sportwart Dieter eine Woche später erneut einen Herkules Berglauf und -walk für alle Aktiven, die am Sonntag zuvor beim Marathon Testlauf dabei sein wollten.

Den Berglauf in Gold erreichten folgende Läuferinnen und Läufer: Alicia Engel, Miriam Krüger, Kerstin Vienna, Burkhard Engel, Florian Engel, Gerhard Klingelhöfer, Sven Kühnel, Markus Laudon, Alexander Mix, Florian Rau und Carsten Rausch.

Den Berglauf in Silber erreichten Heike Engel, Margita Fischer, Torsten Jacobs und Peter Spiekermann. Den Berglauf in Bronze liefen Petra Fahrenbach, Martina Rösch, Doris Vitt und Marcus Otto.

Beim Bergwalking erreichte Stefanie Knauff das Ziel in Gold, Peter Rode und Dieter Slama in Bronze.



Vor dem Start am Kreisel in Vellmar.

Bernd's Marathonsammlung im Juli 2025

Um es vorwegzunehmen – um elf Marathons erweiterte Bernd seine Sammlung im Monat Juli, von Nummer 523 bis Nummer 534.

Der erste führte ihn quasi vor die Haustür ins benachbarte Ahnetal, wo zehn Runden um die Ahne zwischen Heckershausen und Weimar gelaufen wurden. Weiter ging es nach Osnabrück zum Drumrumsee-Marathon, danach an den Südsee nach Braunschweig, nach Ägypten, eine Bauernschaft bei Hopsten, wo er 45 Kilometer absolvierte und damit einen weiteren Ultra bestand. Die Fortsetzung folgte mit einem schönen Wald-Marathon in Rheine, der auch am Zoo vorbeiführte, dann wieder in heimische Gefilde an die Kasseler Fuldapromenade, gefolgt von einem Marathon in Augustdorf, der durch Heidelandschaft, Wald und Dünen verlief. Die nächsten Marathons führten Bernd zum Ruller Bruch in die Nähe von Wallenhorst, ins Stadtholz von Rheda-Wiedenbrück, an die Granetalsperre im Harz und schließlich nach Bad Hersfeld. Detaillierte Infos zu Bernd's Läufen unter www.marathonsammlerberndneumann.com



Deutsche Marathonstatistik 1. Halbjahr 2025

Der 100 Marathonclub Deutschland e. V. (100 MC) bittet zweimal im Jahr seine über 500 Mitglieder ihre zählbaren Marathon- und Ultraläufe zu melden. Hiernach wird immer vom 1.1. bis zum 30.06. und vom 1.7. bis zum 31.12. eine entsprechende Statistik erstellt. Maßgebend für die Zählung ist die Einhaltung der Zählordnung vom 100 MC. Der Statistiker ist für die ordnungsgemäße Kontrolle zuständig.

Jeder 4. Mensch in Deutschland läuft regelmäßig, wobei sich nur ein Teil in Lauftreffs oder Laufvereinen organisiert. Zu Laufveranstaltungen kommen jährlich nur 1,2 Millionen Menschen. Nur ein Bruchteil von ihnen wagt sich auf die Marathonstrecke von 42,2 km. Dennoch gibt es in Deutschland ca. 100.000 Personen, die Marathon laufen, was ungefähr 0,1 Prozent der deutschen Bevölkerung entspricht.

Das Sammeln von Marathons wird in den letzten Jahren immer beliebter, was nicht nur die Zahlen im 100 MC Deutschland belegen, sondern weltweit. Jedes Jahr gibt es neue Mitglieder,

die 100 und mehr Marathonläufe oder auch Ultraläufe über die 42,2 km gelaufen oder gewalkt sind. Im ersten Halbjahr 2025 hat der 100 MC die Mitgliederzahl von 500 übertroffen. Von der LG Vellmar sind sechs Männer im Club mit über 100 Marathons/Ultras.

Dieser Club ist sogar international, denn er steht auch anderen Nationen offen und so gibt es Vereinsmitglieder aus Italien, Niederlande, Belgien, Indien, Finnland, Dänemark, Österreich, USA, Schweiz, Bosnien und Herzegowina und Polen. Vereinsmitglied Bernd Neumann ist in diesen Ländern mit Ausnahme Finnlands auch schon Marathon gelaufen.

Nun wurde die neue Statistik für das 1. Halbjahr veröffentlicht und zwei Vereinsmitglieder sind wieder dabei. Bernd Neumann und Manfred Opl haben ihre Sammlung erweitert. Manfred hat zwei neue Zähler und somit insgesamt 161 M/U. Bernd hat seine 38 Läufe in Deutschland und den Niederlanden gesammelt. Er steht bei 522 Läufen in seiner Statistik und rangiert damit auf Platz 72 im 100 MC. Durch ihre Teilnahmen im Trikot der LG Vellmar präsentieren sie sich als Botschafter des Vereins in ganz Deutschland und weit darüber hinaus.



Bernd mit Pater Tobias, dem Botschafter für Duisburg.

Terminkalender

22.08.2025 - 6. Ahnepark Lauf / 16. Lauf der NHC-Serie in Vellmar
dienstags - 18:00 Uhr - Bahntraining Ahnataalschule

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!