

6. Ahnepark-Lauf der Laufgemeinschaft Vellmar am 22.08.2025

Es war eine Mega-Veranstaltung, die ihresgleichen sucht. Genau 857 Läuferinnen und Läufer, Walkerinnen und Walker erreichten das Ziel auf der zentralen Sportanlage an der Großsporthalle in Obervellmar. Allein 482 Kinder und Jugendliche starteten auf der 200 und 400 Meter Bambini-Strecke und bei den 1000 Meter Läufen. Den Herausforderungen auf den Hauptstrecken über 5 km, 10 km, 17,3 km sowie 5 km Walken stellten sich 375 Teilnehmer.

Unmittelbar vor den ersten Starts hatten Landrat Andreas Siebert und Bürgermeister Manfred Ludewig gemeinsam mit Michael Schütze, dem 1. Vorsitzenden der LGV, die neue Laufbahn offiziell eröffnet. Über den Nachmittag bis in die Abendstunden tummelten sich über 2.000 Besucher auf dem Gelände auf und rund um die Sportanlage und feuerten die Aktiven mit großem Beifall an. Dazu gehörten zahlreiche Eltern, Großeltern und Begleiter der jungen Teilnehmer, aber auch sportlich Interessierte und Anwohner.

Bilder der Veranstaltung unter: <https://www.lgvellmar.de/ahneparklauf-bilder2025.html>



Kein Ahnepark-Lauf ohne Helfer und Sponsoren

Achtzig Helfer und Helferinnen der LGV sorgten in grünen Trikots für den reibungslosen und professionellen Verlauf der Veranstaltung. Das begann schon am Vormittag mit dem Aufbau von Zelten, Technik und Versorgungseinrichtungen. Sie waren als Streckenposten im Einsatz, am Start auf der Sportanlage, bei den Siegerehrungen mit Urkunden, Medaillen und Pokalen, der Startnummernausgabe, der Technik, der Verpflegung auf dem Sportplatz und in der Halle, beim Zieleinlauf, der Organisation des Platzes und vieles mehr. Darüber hinaus wurden fünfzig Kuchen von den Mitgliedern gebacken und im Foyer der Großsporthalle ein riesiges Kuchenbuffet aufgebaut. Im Ziel erwartete die Läuferinnen und Läufer im Verpflegungszelt frisches Obst, Getränke und Energieriegel. Leckere Bratwürste und Pommes verkaufte Florian Hampe und sein Team vom Wurst- und Fleischhäuschen aus Udenhausen.

Auch die Mitarbeiter des Bauhofes haben tatkräftig unterstützt. Nicht zu vergessen das Ordnungsamt der Stadt, die DRK Ortsgruppe Vellmar und der Fotoclub Vellmar. Ihnen allen gilt ein großes Dankeschön ebenso wie den 24 Sponsoren, Partnern und Unterstützern für diesen Lauf, die sich in Form von Sach- und Geldspenden engagierten.



Sie alle und noch einige mehr haben den 6. Ahnepark-Lauf zu einer erfolgreichen Veranstaltung gemacht.

Der Ahnepark-Lauf war 16. Lauf der Nordhessencup-Serie, daher waren auch einige kleine und große Läuferinnen und Läufer der LGV mit dabei.

NHC Ahneparklauf 22.08.2025			
Name	AK	AKP	Zeit
200 m Bambini Lauf			
Elisa Gombert	WK U6	28.	01:29
Emma Schmidt	WK U6	32.	01:31
Felix Kühnel	MK U6	12.	00:58
Matteo Nölker	MK U6	38.	02:14
400 m Bambini Lauf			
Jonathan Gombert	MK U8	46.	02:20
1000 m WK/MK U10			
Finley Schween	MK U10	40.	05:19
5 km			
Tatjana Otto	W50	5.	28.02
10 km			
Alexander Mix	M50	6.	45:11
17,3 km			
Florian Engel	M30	1.	01:19:20
Klara Schween	W40	1.	01:21:39
Kerstin Vienna	W45	2.	01:40:02

Mud Buddies beim Xletix Stadtoldendorf

Schlamm, Hindernisse und das Überwinden der eigenen Grenzen fordern die Mud Buddies immer wieder heraus. So auch bei der Teilnahme von Sandy, Tatjana und Schleifer Fred bei der Xletix Challenge im Mammutpark in Stadtoldendorf am 16.08.2025. Rund 5.300 Läuferinnen und Läufer stellten sich mit ihnen dem anspruchsvollen Parcours. Die Xletix-Challenge gilt als die führende Hindernislaufserie in Europa.

Nach dem Motto „Ein Team, ein Ziel“ geht es dem Trio nicht nur um sportliche Leistung, sondern auch um Teamgeist und Durchhaltevermögen. Sie waren für die 12 Kilometer lange Adventure-Strecke mit 25 Hindernissen gemeldet. Bei der Vielzahl der Teilnehmer starteten die Athleten alle 20 Minuten in Wellen. Während Sandy und Tatjana den Parcours gemeinsam bewältigten, schloss sich Fred der Spitzengruppe an und erreichte eine Platzierung zwischen 4. und 6. Platz von 250 Läufern seiner Startergruppe. Anspruchsvolle Hindernisse und viel Schlamm kennzeichneten die Strecke, die eingebauten Wasserhindernisse zwischendurch befreiten vom Schlamm.

Glücklich im Ziel waren sich die drei einig, dass bei dieser Großveranstaltung wirklich alles passte, von der Orga, der Rennstrecke, den Hindernissen und der Atmosphäre bis zum Wetter. Daher sind die Tickets für nächstes Jahr schon gebucht.



Sandy, Fred und Tatjana meisterten zum wiederholten Mal die Xletix Challenge.

Muddy Angel Run in Stadtoldendorf

Einen Tag nach der Xletix Challenge stellten sich Angie, ihre Tochter Sophia und Schwägerin Annette den Herausforderungen des muddy angel runs auf identischem Gelände bei einem sechs Kilometer Parcours mit 15 Hindernissen. Bei diesem Lauf ausschließlich für Frauen, der 2025 sein zehnjähriges Jubiläum feiert, steht neben dem sportlichen Ehrgeiz vor allem der gute Zweck im Mittelpunkt. In Zusammenarbeit mit Brustkrebs Deutschland e.V. und Pink Ribbon Schweiz wurden bislang über 800.000 Euro für Aufklärung und Betroffene gesammelt. Ein Event, das zeigt, Schlamm kann nicht nur verbinden, sondern auch Hoffnung schenken.



Sophia, Annette und Angie laufen gemeinsam ins Ziel.

Terminkalender

07.09.2025 - LG-Grillfest Grillhütte Frommershausen
dienstags - 18:00 Uhr - Bahntraining Ahnataleschule

Lauftreff Firnschuppe - wir laufen bei jedem Wetter

Bei jedem Wetter? Nicht ganz. Nicht, wenn es gefährlich oder ungesund wird und deshalb hat die LG ihren Mittwoch-Lauftreff vorletzte Woche ungewöhnlicherweise schon zum dritten Mal in diesem Jahr abgesagt. Im April wegen Gewitters und im Juli/August wegen Hitze. Sport ist zwar gesund, weil es das Immunsystem stärkt und sich positiv auf das Herz-Kreislauf-System auswirkt, aber Blitze machen auch vor Läufern nicht halt und Hitze macht Laufen und Walken in der Sonne zur Qual.

Alle waren froh, dass es drei Tage später dann wieder einen normalen Lauftreff gab, mit Walkern und Läufern bei angenehmen Temperaturen.



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

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

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!