

17. Lauf NHC: Kaufungen am 30.08.2025

Zu ihrem 51. Volkslauf lud die LG Kaufungen im Rahmen des Nordhessencups in das Lossetalstadion und zahlreiche Vereinsmitglieder waren auf allen Distanzen am Start.



NHC-Kaufungen 30.08.2025			
Name	AK	AKP	Zeit
200 m Bambini Lauf			
Felix Kühnel	MK U6	6.	01:04
1000 m WK/MK U10			
Finley Schween	MK U10	13.	05:44
5 km			
Sippel, Fred	M60	3.	24:19
Neumann, Heinz	M70	2.	29:16
Fahrenbach, Petra	W55	1.	32:56
Keßler, Petra	W60	1.	34:04
10 km			
Rösch, Eick	M60	1.	44:52
Alexander Mix	M50	3.	45:56
Jung, Christoph	M55	2.	51:23
Dieterich, Gunther	M65	1.	53:54
Jacobs, Torsten	M50	7.	54:55
19,0 km			
Schween, Klara	W40	1.	01:27:27
Klingelhöfer, Gerhard	M70	1.	01:38:29
Walking 5 km			
Knauff, Stefanie	W55	1.	40:33

M.S.V. Musik.Sport.Vereine - die LG Vellmar war aktiv dabei

Die LG Vellmar präsentierte sich am 31.08.2025 beim „Tag der Vereine“ im Rahmen des Stadtjubiläums im Ahnepark. Auf dem Volleyballfeld wurden für große und kleine Sportler Mitmach-Stationen und Spiele aufgebaut, die alle Altersgruppen ansprechen sollten und gute Laune verbreiten. Dass das gelungen ist, zeigte der durchgehende Besuch von Interessierten, Mitgliedern und Neugierigen über den ganzen Tag verteilt. Die jüngsten unter ihnen wurden mit Gummibären für ihre Teilnahme belohnt.

Einige der Stationen wurden von der Sportjugend Region Kassel und von unserem Mitglied Bernd Neumann bereitgestellt.



Kleine und große Sportler waren hier gefordert.



Schon beim Aufbau der Mitmach-Stationen war Teamgeist gefragt.

Hessische Berglaufmeisterschaften in Meißner am 07.09.2025

Auch bei den Hessischen Berglauf-Meisterschaften in Meißner war die LG vertreten. Auf der 9,4 Kilometer Strecke von Meißner-Abterode bis zum Großparkplatz des Hohen Meißners waren 430 Meter Höhendifferenz zu bewältigen. Die erzielten Ergebnisse waren super und brachten einen neuen Hessenmeister aus unseren Reihen hervor: Wir gratulieren unserem Vereinsmitglied Eick Rösch zur Berglauf-Hessenmeisterschaft!



Hessische Meisterschaften Berglauf 2025			
Meißner-Abterode, am 07.09.2025			
Männer Gesamtwertung			
Name, Vorname	AK	Platz	Zeit
Kühnel, Sven	M35	47	54:11
Rösch, Eick	M60	48	54:24
Becker, Tobias	M35	56	56:34
Engel, Florian	M30	58	57:12
Männer Altersklassenwertung			
Name, Vorname	AK	AKP	Zeit
Kühnel, Sven	M35	3	54:11
Rösch, Eick	M60	1	54:24
Becker, Tobias	M35	4	56:34
Engel, Florian	M30	11	57:12
Männer Gesamtwertung Mannschaft			
Rang	Verein	Team	Zeit
12	LG Vellmar		2:45:09
Sven Kühnel (M35) 54:11 - Eick Rösch (M60) 54:24 - Tobias Becker (M35) 56:34			
Männer Altersklasse M30/35 Mannschaft			
3	LG Vellmar		02:47:57
Sven Kühnel (M35) 54:11 - Tobias Becker (M35) 56:34 - Florian Engel (M30) 57:12			

Das Berglauf-Quartett vor dem Start in Meißner-Abterode mit (v.l.n.r.) Eick, Sven, Florian und Tobias.

Grillfest der LGV am 07.09.2025

Zum geselligen Grillfest trafen sich rund 70 gutgelaunte Vereinsmitglieder, um bei spätsommerlichen Temperaturen einen richtig schönen Sonntagnachmittag auf dem Gelände der Grillhütte Frommershausen miteinander zu verbringen. Punkt 13:00 Uhr konnte Grillmeister Carsten mit Unterstützung von Bianca die ersten Steaks und Bratwürste der Fleischerei Schomberg servieren. Dazu gab es eine Vielzahl leckerer Salate und süßer Nachspeisen, die die Vereinsmitglieder spendeten. In gemütlichen Runden war genügend Zeit, sich abseits der sportlichen Aktivitäten über Gott und die Welt auszutauschen und den angenehmen Nachmittag zu genießen. Ein Genuss war auch das am frühen Nachmittag eröffnete Kuchenbüffet, zu dem Heißgetränke bereitstanden.

Michael und Doris hatten sich im Vorfeld um Kaltgetränke, Sitzgelegenheiten und sogar vereinspezifische Deko gekümmert. Viele weitere Vereinsmitglieder waren an diesem Tag im Einsatz, um das jährliche LG-Grillfest zu einer rundum gelungenen Feier werden zu lassen. Ihnen allen gilt ein herzliches Dankeschön.



Achenseelauf in Österreich am 07.09.2025

Vier LGler verbanden ihren Urlaub in Tirol mit einem Panoramalauf rund um Tirols größten See und nahmen dafür auch einige Höhenmeter in Kauf.



Achenseelauf 2025			
07.09.2025 Pertisau, Österreich			
Achenseelauf 23 km			
Name, Vorname	AK	AKP	Zeit
Engel, Alicia	W30	11	02:11:43
Mix, Alexander	M50	21.	02:00:50
Engel, Burkhard	M35	3.	02:00:48
14,5 km Fitnesslauf			
Name, Vorname	AK	AKP	Zeit
Engel, Heike	W50	11.	01:25:51

Waren schon vor dem Start gut aufgelegt (v.l.) Alexander, Heike, Alicia und Burkhard.

Bernd's Marathonsammlung im August 2025

Um genau ein Dutzend Marathons erweiterte Bernd seine Sammlung im Monat August, von Nummer 535 bis Nummer 546.

Sie führten ihn u.a. an die Externsteine, nach Bad Salzgitter, in heimische Gefilde wie die große Kasseler Karlsaue, auf den Herkules, in den Wilhelmsthaler (Calden) Schlosspark, auf die Entdecker-Route zwischen Vellmar und Marbachshöhe, nach Ladbergen an den Fuß des Teutoburger Waldes, nach Köln, dann wieder in die Flora-Westfalica (Rheda und Wiedenbrück), an den Lippesee bei Paderborn, auf die Strecke vom Kölsche Variété Marathon und schließlich an die Emsquelle. Detaillierte Infos zu Bernd's Läufen unter www.marathonsammlerberndneumann.com



Bernd auf der Strecke vom Entdecker-Marathon.

Terminkalender

27.09.2026 - letzter Lauf der NHC-Serie in Warburg
28.09.2025 - Viertel- und Halbmarathon (Lindenrondell)
dienstags - 18:00 Uhr - Bahntraining Ahnatalschule

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!