

## Kassel-Marathon vom 12. - 14.09.2025

Am jährlichen Läufer-Highlight in der Region, das in diesem Jahr einen Teilnehmerrekord mit 15.284 Läufern verzeichnete, beteiligte sich eine Vielzahl unserer LG-Mitglieder an den unterschiedlichen Wettbewerben.

Matteo Nölker startete gleich am ersten Wettkampftag auf der Bambini-Strecke. Lea Rohrbach finishte beim Mini-Marathon am Samstag, ebenso wie weitere aktive LGler auf der (Nordic) Walking Strecke. Der Startschuss für die Hauptläufe fiel am Sonntag um 09:30 Uhr für den Marathon, die Marathon-Staffel, den Halbmarathon und den Power-Walking-Halbmarathon bei läuferfreundlichen kühlen Temperaturen.

Neben den Laufwettbewerben bot der Kassel-Marathon an allen drei Tagen zusätzlich abwechslungsreiche Aktivitäten und Events rund ums Laufen. Angefangen mit der Öffnung der MarathonExpo, über den Frühstückslauf im Aueparkgelände, die Marathon-Andacht, die Pasta-Party, den Maskottchen-Lauf und vieles mehr.

Doch was wären all die Läufer und Walker ohne die LG-eigene Fanmeile entlang der Mombachstrasse, die mit Transparenten, Rasseln und Trillerpfeifen ausgestattet ihre Vereinskollegen lautstark anfeuern - das tut richtig gut.



Läufer und Powerwalker vor dem Start beim Kassel-Marathon 2025

| Kassel Marathon 14.09.2025                |           |                  |                                |          |
|-------------------------------------------|-----------|------------------|--------------------------------|----------|
| AKP                                       | Vorname   | Nachname         | AK                             | Zeit     |
| Halbmarathon 21,1 km                      |           |                  |                                |          |
| 5.                                        | Joachim   | Neurath          | M30                            | 01:19:06 |
| 47.                                       | Tobias    | Becker           | M35                            | 01:39:39 |
| 4.                                        | Klara     | Schween          | W40                            | 01:41:13 |
| 66.                                       | Roman     | Schwarz          | M30                            | 01:42:47 |
| 20.                                       | Volkmar   | Kohkemper        | M50                            | 01:44:01 |
| 1.                                        | Gerhard   | Klingelhöfer     | M70                            | 01:48:52 |
| 2.                                        | Birgit    | Kurzahls         | W55                            | 01:50:15 |
| 163.                                      | Torben    | Bunzenthal       | M                              | 01:51:46 |
| 20.                                       | Fred      | Sippel           | M60                            | 01:54:01 |
| 14.                                       | Kerstin   | Vienna           | W45                            | 01:54:59 |
| 57.                                       | Torsten   | Jacobs           | M50                            | 01:55:03 |
| 64.                                       | Christoph | Jung             | M55                            | 01:59:35 |
| 47.                                       | Miriam    | Krüger           | W40                            | 02:08:11 |
| 22.                                       | Sandra    | Jaschke          | W50                            | 02:09:29 |
| 13.                                       | Margita   | Fischer          | W60                            | 02:13:25 |
| 33.                                       | Doris     | Vitt             | W50                            | 02:16:13 |
| 219.                                      | Sergius   | Strese           | M40                            | 02:25:45 |
| 30.                                       | Helmut    | Osman            | M65                            | 02:27:44 |
| 6.                                        | Ingrid    | Ostermann        | W65                            | 02:28:16 |
| 44.                                       | Petra     | Fahrenbach       | W55                            | 02:30:05 |
| 408.                                      | Milena    | Bartheld         | W                              | 02:53:32 |
| 58.                                       | Bianca    | Bartheld         | W50                            | 03:07:49 |
| Powerwalking Halbmarathon 21,1 km         |           |                  |                                |          |
| 1.                                        | Stefanie  | Knauff           | W55                            | 02:46:04 |
| 2                                         | Silke     | Ponndorf-Rothe   | W55                            | 02:52:04 |
| Walking / Nordic-Walking                  |           |                  |                                |          |
|                                           | Ingeborg  | Spohr            |                                | 01:01:20 |
|                                           | Helmut    | Osman            |                                | 01:01:21 |
|                                           | Elfie     | Steffek          |                                | 01:02:59 |
|                                           | Monika    | Ronge            |                                | 01:03:37 |
|                                           | Berndt    | Baum             |                                | 01:10:17 |
|                                           | Gerd      | Haenisch         |                                | 01:10:48 |
| Halbmarathon: Hessische vhs-Meisterschaft |           |                  |                                |          |
| 1.                                        | Gerhard   | Klingelhöfer     | M70                            | 01:48:52 |
| 1.                                        | Margita   | Fischer          | W60                            | 02:13:25 |
| Marathon 42,2 km Staffel Familie          |           |                  |                                |          |
| Platz                                     | Vorname   | Nachname         | Mannschaft                     | Zeit     |
| 14.                                       | Thorsten  | Bunzenthal       | LG Vellmar Igelfreunde on Tour | 04:31:09 |
| 14.                                       | Angelika  | Grafe-Bunzenthal | LG Vellmar Igelfreunde on Tour | 04:31:09 |
| 14.                                       | Saskia    | Muth             | LG Vellmar Igelfreunde on Tour | 04:31:09 |
| 14.                                       | Emilia    | Nehm             | LG Vellmar Igelfreunde on Tour | 04:31:09 |
| Marathon 42,2 km Staffel Frauen           |           |                  |                                |          |
| 14.                                       | Sandra    | Nölker           | LG Vellmar Bummeltruppe        | 04:27:15 |
| 14.                                       | Florijs   | Hajzeraj         | LG Vellmar Bummeltruppe        | 04:27:15 |
| 14.                                       | Nadine    | Kupitz           | LG Vellmar Bummeltruppe        | 04:27:15 |
| 14.                                       | Martina   | Rösch            | LG Vellmar Bummeltruppe        | 04:27:15 |
| Marathon 42,2 km Staffel Männer           |           |                  |                                |          |
| Platz                                     | Vorname   | Nachname         | Mannschaft                     | Zeit     |
| 93.                                       | Manfred   | Ehring           | LG Vellmar 1                   | 04:08:17 |
| 93.                                       | Franc     | Apel             | LG Vellmar 1                   | 04:08:17 |
| 93.                                       | Anna      | Fechner          | LG Vellmar 1                   | 04:08:17 |
| 93.                                       | Christian | Prielsticker     | LG Vellmar 1                   | 04:08:17 |
| 136.                                      | Reiner    | Siebert          | LG Vellmar 2                   | 05:33:27 |
| 136.                                      | Michael   | Eichel           | LG Vellmar 2                   | 05:33:27 |
| 136.                                      | Peter     | Rode             | LG Vellmar 2                   | 05:33:27 |
| 136.                                      | Dieter    | Slama            | LG Vellmar 2                   | 05:33:27 |
| Halbmarathon 21,1 km Mannschaft Männer    |           |                  |                                |          |
| 12.                                       | Joachim   | Neurath          | LG Vellmar                     | 04:41:32 |
| 12.                                       | Tobias    | Becker           | LG Vellmar                     | 04:41:32 |
| 12.                                       | Roman     | Schwarz          | LG Vellmar                     | 04:41:32 |
| 32.                                       | Volkmar   | Kohkemper        | LG Vellmar 2                   | 05:24:39 |
| 32.                                       | Gerhard   | Klingelhöfer     | LG Vellmar 2                   | 05:24:39 |
| 32.                                       | Torben    | Bunzenthal       | LG Vellmar 2                   | 05:24:39 |
| 56.                                       | Fred      | Sippel           | LG Vellmar 3                   | 05:48:39 |
| 56.                                       | Torsten   | Jacobs           | LG Vellmar 3                   | 05:48:39 |
| 56.                                       | Christoph | Jung             | LG Vellmar 3                   | 05:48:39 |
| Halbmarathon 21,1 km Mannschaft Frauen    |           |                  |                                |          |
| 8.                                        | Klara     | Schween          | LG Vellmar                     | 05:26:27 |
| 8.                                        | Birgit    | Kurzahls         | LG Vellmar                     | 05:26:27 |
| 8.                                        | Kerstin   | Vienna           | LG Vellmar                     | 05:26:27 |
| 28.                                       | Miriam    | Krüger           | LG Vellmar 2                   | 06:31:05 |
| 28.                                       | Sandra    | Jaschke          | LG Vellmar 2                   | 06:31:05 |
| 28.                                       | Margita   | Fischer          | LG Vellmar 2                   | 06:31:05 |
| 40.                                       | Doris     | Vitt             | LG Vellmar 3                   | 07:14:34 |
| 40.                                       | Ingrid    | Ostermann        | LG Vellmar 3                   | 07:14:34 |
| 40.                                       | Petra     | Fahrenbach       | LG Vellmar 3                   | 07:14:34 |
| Bambini 420m                              |           |                  |                                |          |
|                                           | Matteo    | Nölker           |                                |          |
| Mini Marathon                             |           |                  |                                |          |
| 10.                                       | Lea       | Rohrbach         |                                | 23:40    |

## **Julia finished beim Twistesee-Triathlon am 14.09.2025**

An diesem Tag musste sich Julia Wehmann entscheiden zwischen dem Kassel-Marathon und einem Triathlon in Bad Arolsen. Sie entschied sich für den Twistesee-Triathlon auf der olympischen Distanz. Angesagt waren 1,5 km Schwimmen, wofür sie 31:46 min benötigte, 40 km Rad fahren, hier war sie 1:50:49 h unterwegs und 10 km Laufen mit 50:49 min. Mit allen Wechsellpunkten war sie nach 3:19:20 Stunden im Ziel.

Während das Schwimmen wie geplant lief, waren beim Rad fahren die 700 Höhenmeter die größte Herausforderung, aber jeder Anstieg wurde mit einer tollen Abfahrt belohnt. Beim Laufen musste eine Wendepunktstrecke zweimal bewältigt werden. Auf dem letzten Kilometer war jeweils noch ein guter Anstieg, dennoch ist Julia mit der Zeit mehr als zufrieden.

## **Sara Helbich erfolgreich beim Trail Marathon Heidelberg am 21.09.2025**

Der Trail Marathon Heidelberg gehört zu den außergewöhnlichsten Trailrunning Events Deutschlands. Sara war für die LGV auf dem Half Trail über 30 Kilometer und 1200 Höhenmeter in einer Zeit von 3:04:52 Stunden unterwegs und belegte damit den 1. Platz in der Altersklasse Frauen und den 4. Platz unter allen Läuferinnen.



## **Einladung zum Lauf- /Walking- / Nordic Walkingabzeichen**

Auch im 3. Quartal 2025 ist die Abnahme des Lauf-, Walking- oder Nordic Walkingabzeichens für alle Mitglieder möglich. Folgende Termine werden von unserer Verantwortlichen für LAZ/WAZ Christa Orth angeboten:

### **Mittwoch, den 08.10.2025, 18:00 Uhr (Winterstrecke)**

15/30/60 Minuten Laufen oder 30/60 Minuten Walking oder Nordic Walking

### **Samstag, den 11.10.202, 15:00 Uhr**

15/30/60 Minuten Laufen oder 30/60 Minuten Walking oder Nordic Walking

### **Sonntag, den 12.10.2025, 09:30 Uhr (mit Partner/Partnerin)**

90/120 Minuten Laufen oder 120 Minuten Walking oder Nordic Walking

**Bedingungen:** DLV-Laufen oder Walking bzw. Nordic-Walking ohne Pause.

**Wiederholungsläufer:** Bitte den Ausweis der LAZ-Verantwortlichen oder dem Gruppenleiter, der Gruppenleiterin aushändigen.

Wer den Ausweis nicht dabei hat, mit Namen und Disziplin melden.

**Neulinge:** Mit Namen und Angabe der Disziplin der LAZ-Verantwortlichen oder dem Gruppenleiter, der Gruppenleiterin melden. Nichtmitglieder zusätzlich mit Angabe des Geburtsdatums.

## **Terminkalender**

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](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 15:00 Uhr (ab 04.10.2025)**

**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!