

Nachtrag zum Kassel-Marathon 2025

Unter den zahlreichen Teilnehmern der LG Vellmar war er der einzige, der die Marathon-Strecke in Angriff nahm und erfolgreich beendete – Manfred Opl benötigte 4:25:15 Stunden und belegte damit in seiner Altersklasse M65 den 5. Platz. Er fehlte in der Übersichtstabelle der letzten VB-Ausgabe. Wir gratulieren ganz herzlich.

Warburger Oktoberwochen Volkslauf am 27.09.2025

Das war der letzte und 18. Lauf der Nordhessencup-Serie 2025. Jüngster Teilnehmer der LGV war Finley Schween, der in der AK MK 8/9 auf der 1000 Meter Strecke startete und mit einem starken Ergebnis von 5:41 Minuten ins Ziel kam. Weitere erfolgreiche Teilnehmer waren:



48.Volkslauf Warburg 27.09.2025			
Name	AK	AKP	Zeit
1000m MK 8/9			
Finley Schween	M8	36.	5:41
5 km			
Christoph Jung	M55	3.	24:15
Heinz Neumann	M70	2.	27:00
9,9 km			
Werner Göbel	M65	1.	56:26

Finley Schween ganz gechillt unmittelbar vor dem Start.

Rehamed Herkules Berglauf am 27.09.2025

Die 8 Kilometer lange Laufstrecke mit dem Ziel am Herkules führt über 323 Höhenmeter durch den Bergpark Wilhelmshöhe und verläuft über die Königschaussee, den Lac, vorbei am Fontänenteich, Apolloberg, die Teufelsbrücke, Löwenburg, den Steinhöfer Wasserfall, das Kaskadenrestaurant, den Bachberg und den Fahrweg von Elfbuchen.



Rehamed Berglauf 27.09.2025			
Name	AK	AKP	Zeit
Burkhard Engel	M60	1.	41
Eick Rösch	M60	3.	41:14
Alexander Mix	M50	2.	41:58
Alicia Engel	W30	2.	44:17
Fred Sippel	M60	14.	47:17
Peter Spiekermann	M70	1.	53:25
Sandra Jäschke	W50	3.	57:21
Teamwertung			
Team	Platz		Zeit
LG Vellmar 1	6.		02:04:12
Burkhard Engel			
Eick Rösch			
Alexander Mix			
LG Vellmar 2	16.		02:35:03
Alicia Engel			
Peter Spiekermann			
Sandra Jäschke			

Hier sind Alicia, Sandy, Fred, Burkhard und Eick noch gut gelaunt vor dem kräftezehrenden steilen Anstieg zum Herkules.

Halb-, Viertel- und Minimarathon am Lindenrondell am 28.09.2025

An diesem Sonntag konnte für die LGV gewalkt oder gelaufen werden. Die Startzeiten waren je nach Distanz 09:30 Uhr oder 10:00 Uhr. Für den Halbmarathon mussten vier große und eine kleine Runde bewältigt werden, für den Viertelmara-thon drei kleine Runden und für den eine große Runde. Das Ziel für alle war der Grillplatz am Lindenrondell in Calden. Neben den sportlichen Aktivitäten wurde auch Kaffee und Kuchen angeboten. Kaltgetränke wurden durch den Verein bereitgestellt. Für die Kuchenspenden und den Kaffee sagt die LGV danke! Den Teilnehmern herzlichen Glückwunsch!

Lindenrondell 28.09.2025			
Name	Vorname	AK	Zeit
Walken 4,2Km			
Jacobs	Torsten	M50	38:32
Laufen 4,2Km			
Rau	Christina	W35	24:24
Klotsche	Jennifer	W35	26:58
Arndt-Rinke	Birgit	W65	29:29
Walken 10,2km			
Knauff	Stefanie	W55	1:20:39
Ehring	Manfred	M70	1:20:39
Maikranz	Klaus	M70	1:24:00
Spohr	Ingrid	W75	1:24:14
Osman	Helmut	M65	1:24:14
Schulze	Alwin	M75	1:24:20
Evers	Ingrid	W65	1:36:08
Orth	Christa	W70	1:36:08
Laufen 10,2km			
Rösch	Eick	M60	44:50
Mix	Alexander	M50	50:03
Franz	Markus	M55	52:52
Hajzeraj	Florijs	W50	1:00:06
Bunzenhal	Thorsten	M60	1:00:35
Graf	Silvia	W55	1:05:13
Rösch	Martina	W55	1:11:08
Rode	Peter	M75	1:20:06
Halbmarathon 21,1km			
Rau	Florian	M35	1:39:46
Krüger	Miriam	W40	2:08:17
Kurzhaus	Birgit	W55	2:08:17
Vienna	Kerstin	W45	2:08:17

Eick beim HochRhön BergTrail am 07.09.2025

Vereinsmitglied Eick stellte sich den Herausforderungen der Langstrecke über 43 Kilometer beim HochRhön BergTrail mit Start und Ziel am Sportplatz im hessischen Hilders in der Rhön. 1312 Höhenmeter führten ihn auf dem anspruchsvollen Trail über knackige Aufstiege mit vielen abwechslungsreichen Ausblicken bis hin zu rasanten Downhill-Passagen auf den unterschiedlichsten Bodenbeschaffenheiten.

Es war die vierte Ausgabe der mit viel Herzblut organisierten Laufveranstaltung. Nach 4:31:22 Std. überquerte er als gesamt 32ter von 126 Teilnehmern das Ziel und gewann souverän seine Altersklasse in der M60 mit 31 Minuten Vorsprung auf den Zweitplatzierten, wofür es nicht nur eine Medaille, sondern auch einen schönen Pokal gab.



Sara beim Tour de Tirol in Söll im Oktober

In Österreich startete Sara für die LGV über viele Gipfel beim Tour de Tirol in Söll am Wilden Kaiser. Souverän wurde sie zweite in ihrer Altersklasse und insgesamt 8. bei den Frauen.



Bernd's Marathonsammlung im September 2025

Um neun Marathons erweiterte Bernd seine Sammlung im Monat September, von Nummer 547 bis Nummer 555. Sie führten ihn erneut viermal auf die Entdecker-Route zwischen Vellmar und Kassel Marbachshöhe, nach Osnabrück zum Hörner Bruch, nach Bad Wünnenberg an die Aabachtalsperre, an den Rhein-Herne-Kanal bei Essen-Dellwig, in die Kasseler Karlsaue und nach Bad Lippspringe in den dortigen Heilwald.

Detaillierte Infos zu Bernd's Läufen unter www.marathonsammlerberndneumann.com



Bernd mit Lauffreundin Brigitta an der Aabachtalsperre

Terminkalender

Sonntag, 02.11.2025 - Winterlaufserie Ahnatal 1. Lauf

Samstag, 08.11.2025 - Abschlussveranstaltung der NHC-Serie 2025 in Kaufungen

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 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).

Es kann aufgrund von Laufveranstaltungen das Training dann ausfallen.

Generell wird bei jedem Wetter trainiert!