

50. Winterlaufserie Ahnatal 2025/24 - 1. Lauf 02.11.2025

Bei angenehmen herbstlichen Temperaturen war die LG Vellmar mit 18 Läuferinnen und Läufern erfolgreich vertreten.



50. Winterlaufserie Ahnatal 2025/26 1. Lauf 02.11.2025			
Name, Vorname	AKP	AK	Zeit
5 Km			
Krüger, Miriam	1	W 40	2 1 : 3 4
Sippel, Fred	3	M 60	2 3 : 2 0
Franz, Markus	2	M 55	2 3 : 5 2
Dieterich, Gunther	1	M 65	2 4 : 1 9
Osman, Helmut	3	M 65	2 6 : 0 3
Vitt, Doris	3	W 50	2 9 : 4 8
Fahrenbach, Petra	2	W 55	3 1 : 3 3
Keßler, Petra	2	W 60	3 2 : 1 2
Jordan, Andrea	3	W 60	3 2 : 4 6
Rösch, Martina	3	W 55	3 3 : 0 7
Arndt-Rinke, Birgit	1	W 65	3 4 : 3 4
Schiemann, Dietrich	1	M 75	3 7 : 2 7
Schulze, Alwin	2	M 75	4 0 : 1 4
10 Km			
Schween, Klara	1	W 40	4 4 : 1 4
Rösch, Eick	2	M 60	4 4 : 5 6
Jung, Christoph	3	M 55	5 0 : 4 9
Hammer, Carsten	8	M 50	5 9 : 3 6
Ostermann, Ingrid	1	W 65	1 : 0 4 : 5 8

Abschlussveranstaltung der NHC-Serie 2025 in Kaufungen

Mit einem Pokal belohnt wurden am 08.11.2025 alle Teilnehmer, die im Rahmen der Nordhessencup-Serie mindestens acht Läufe erfolgreich absolviert haben. Aus Sicht der LG Vellmar mit einem 25köpfigen Starterfeld über alle möglichen Distanzen und Streckenkombinationen ein sehr erfolgreiches NHC-Jahr 2025:

Wertung Nordhessencup 2025			
Strecke	Name	AKP	AK
Bambini	Felix Kühnel	5.	M
1km	Finley Schween	9.	M8
5km	Birgit Arndt-Rinke	6.	W65
5km	Margita Fischer	2.	W60
5km	Heike Engel	3.	W55
5km	Petra Fahrenbach	5.	W55
5km	Tatjana Otto	4.	W50
5km	Miriam Krüger	2.	W40
5km	Eva Franz	7.	W35
5km	Heinz Neumann	3.	M70
5km	Helmut Osman	4.	M65
5km	Fred Sippel	3.	M60
5km	Sven Kühnel	1.	M35
10km	Werner Göbel	5.	M65
10km	Alexander Mix	5.	M50
10km	Tobias Becker	3.	M35
20km	Klara Schween	1.	W40
20km	Esmaeil Kiani-Oshtarjani	1.	M70
Kombi	Ingrid Ostermann	1.	W65
Kombi	Sandra Jäschke	3.	W50
Kombi	Kerstin Vienna	1.	W45
Kombi	Alicia Engel	2.	W30
Kombi	Gunther Dieterich	3.	M65
Kombi	Christoph Jung	4.	M55
Kombi	Torsten Jacobs	5.	M50



Deutsches Sportabzeichen im Jahr 2025

Im Rahmen des Bahntrainings haben im Zeitraum von April bis September jeweils am ersten Dienstag im Monat alle Vereinsmitglieder und auch Nichtmitglieder die Möglichkeit, die einzelnen Disziplinen für das Deutsche Sportabzeichen abzulegen. Es ist eine Auszeichnung für sportliche Leistungen im Breitensport, die vom Deutschen Olympischen Sportbund (DOSB) verliehen wird. Michael Schütze und das DSA-Team mit Steffi Knauf, Sandra Jäschke und Margita Fischer nehmen in den vier Disziplinen Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Koordination die sportlichen Leistungen ab. Unsere Angebote sind auf folgender Homepage hinterlegt: Bewegungslandkarte <https://bewegungslandkarte.de/> Unter <https://sportabzeichen-digital.de/dashboard> kann man sich registrieren lassen.

Folgende LG-Mitglieder haben das Deutsche Sportabzeichen im Jahr 2025 erfolgreich abgelegt:

Doris Vitt, Margita Fischer, Doris Schütze, Alexander Mix, Moritz Welker, Birgit Arndt- Rinke, Torsten Jacobs, Michael Schütze, Heike Engel, Petra Fahrenbach, Stefanie Knauff und Maximilian Kauk.

Bernd's Marathonsammlung im Oktober 2025



Um elf Marathons erweiterte Bernd seine Sammlung im Monat Oktober, von Nummer 556 bis Nummer 566. An drei aufeinander folgenden Tagen Anfang Oktober finishte er die ersten drei Marathons in Rheda-Wiedenbrück, genauer gesagt im Rhedaer Forst, in der Flora-Westfalica und im Stadtholz. Danach war er beim Bugasee-Marathon in Kassel, in Bad Hersfeld beteiligte er sich im Rahmen des Lullusfestes beim Lulltra-Marathon. Die weiteren Läufe führten ihn zum Fuldapromenaden-Marathon nach Kassel, in den Habichtswald zum Silbersee-Ultramarathon, zum Gevattersee-Marathon nach Bückeburg, erneut zur Flora-Westfalica, in den Heilwald nach Bad Lippspringe und schließlich auf die Laufstrecke des Entdecker-Marathons zwischen Vellmar und Kassel. Detaillierte Infos zu Bernd's Läufen unter :

www.marathonsammlerberndneumann.com

Bernd beim Lulltra in Bad Hersfeld.

Terminkalender

Donnerstag, 13.11.2025 - Siegerehrung RWC im Kreishaus

Sonntag, 16.11.2025 - 4. Herkules-Berglauf und Bergwalk der LGV

Sonntag, 07.12.2025 - Winterlaufserie Ahnatal 2. Lauf (Sammelmeldung)

Sonntag, 14.12.2025 - LG-Weihnachtsfeier im Bürgerhaus Vellmar-West

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 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).

Es kann aufgrund von Laufveranstaltungen das Training dann ausfallen.

Generell wird bei jedem Wetter trainiert!