

**Laufgemeinschaft Vellmar e.V., Pressestelle Margita Fischer, Gangloffsömmerner Ring 50,
34314 Espenau Vellmarer Blättchen 48. Woche 2025 LGV.Presse.Margita@gmx.de**

Siegerehrungen der RWC-Serie 2025 im Kreishaus

Mit Urkunden und Pokalen belohnt wurden am 13.11.2025 im Kreishaus des Landkreises Kassel alle Teilnehmer, die im Rahmen der Reinhardswaldcup-Serie mindestens vier Läufe oder Walkingstrecken erfolgreich absolviert haben. Aus Sicht der LG Vellmar mit einem 10köpfigen Starterfeld über unterschiedliche Distanzen ein sehr erfolgreiches RWC-Jahr 2025:



Landrat Andreas Siebert (li.) und der Leiter Eigenbetriebe Uwe Pietsch (2.v.r.) überreichten Pokale und Urkunden an Dieter, Torsten, Birgit, Sandra, Stefanie und Margita

Wertung Reinhardswaldcup 2025			
Vorname	Nachname	AK	AKP
Laufen			
Birgit	Arndt-Rinke	W60	4
Margita	Fischer	W60	1
Torsten	Jacobs	M50	4
Sandra	Jäschke	W50	4
Sven	Kühnel	M30	2
Dieter	Slama	M60	3
Kerstin	Vienna	W40	1
Walken			
Stefanie	Knauff	W50	Pokal
Michaela	Viel	W50	Pokal
Manfred	Ehring	M70	Pokal

Wandermarathon im Kaufunger Stiftswald

Für Klaus-Peter Ihlenfeld stellte der Marathon-Klassiker über 42 Kilometer keine besondere Herausforderung dar, denn der Wander-Langstreckenexperte der LG Vellmar bringt es locker auf rund 5.000 Wander- und Walkingkilometer jährlich. So startete er an einem trüben Novembersamstag morgens um 7:00 Uhr mit der von der Wanderschule Nieste organisierten Tour ab der Königs-Alm. Nach einem kurzen Abschnitt entlang des Premiumwanderwegs 11, über Felder, Wiesen und am Waldrand entlang ging es zunächst nach Söhrewald-Wellerode. Am dortigen Sportplatz stieg dann auch Margita mit einer zweiten Wandergruppe in die sportliche Wanderung über 27 Kilometer ein. Von hier ging es hinauf in den Stiftswald, vorbei an den Windkraftanlagen und wieder hinab nach Helsa, wo ein Verpflegungspunkt auf die Teilnehmer wartete. Der Aufstieg zum Zollstock ist lang und kräftezehrend, aber zu schaffen, ebenso wie die letzten Kilometer zurück zur Niester Alm.



Margita und Klaus-Peter am Zollstock im Kaufunger Stiftswald.

Terminkalender

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 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!