

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

## **Medallien für Kassel Marathon Finisher**

Am Nikolaustag machten sich die beiden Vorsitzenden der LGV, Michael und Gerhard, auf den Weg nach Kassel zum Büro des Kassel Marathons. Dort nahmen sie die Medaillen für die Läuferinnen und Läufer der LG Vellmar entgegen, die am 14. September beim Kassel Marathon 2025 leer ausgegangen waren, obwohl sie ihre Rennen erfolgreich gefinisht hatten. Die Medaillen waren beim Kassel Marathon ausgegangen, weil die Organisatoren durch die übergroße Anzahl an Finishern überrascht wurden. Die nachproduzierten Medallien wurden erst jetzt ausgeliefert und werden von beiden Vorsitzenden im Rahmen der LG-Weihnachtsfeier am 14.12.2025 feierlich an die Läuferinnen und Läufer übergeben.



Gerhard (li., 2. Vorsitzender) und Michael (re., 1. Vorsitzender)

## **Bernd's Marathonsammlung im November 2025**

Um zehn Marathons erweiterte Bernd seine Sammlung im Monat November, von Nummer 567 bis Nummer 576. Gleich der erste Eberlein-Marathon im November ab Hann Münden war ein Novum. Die Strecke mit rund 900 Höhenmetern führte entlang der gleichnamigen Statue, zum Welfenschloss, der Tillyschanze und entlang der Fulda bis zur Staustufe Wahnhausen, über eine Schleife zum Gut Kragenhof und über Spiekershausen, Landwehrhagen, Benterode und Sichelstein durch den Wald zurück zum Start. Die weiteren

Marathons führten ihn zweimal zum FuldaPromenaden-Marathon nach Kassel, zum Südsee nach Braunschweig, zum Stadtholz nach Rheda-Wiedenbrück, auf den Entdecker-Marathon zwischen Vellmar und Kassel und zum TUS Humfeld, der den Lipperland Marathon mit fast 900 Höhenmetern organisiert. Hier gewann Bernd die Wertung für Marathon-Walking. Für die nächsten beiden Marathons fuhr Bernd an den Lippesee nach Paderborn-Sande und einmal in den Heilwald von Bad Lippspringe. Detaillierte Infos zu Bernd's Läufen unter:[www.marathonsammlerberndneumann.com](http://www.marathonsammlerberndneumann.com)



Bernd ist im Ziel des Lipperland Marathons.

## Terminkalender

Sonntag, 14.12.2025 - LG-Weihnachtsfeier im Piazza beim Festplatz Vellmar

Mittwoch, 24.12.2025 - Herkules-Berglauf

Sonntag, 28.12.2025 - 1. Lauf RWC in Wesertal-Vernawahlshausen

## 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 Oberzellmar 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 Oberzellmar (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!