

Laufgemeinschaft Vellmar e.V., Pressestelle Margita Fischer, Gangloffsömmerner Ring 50,
34314 Espenau Vellmarer Blättchen 52. Woche 2025 LGV.Presse.Margita@gmx.de

50. Winterlaufserie Ahnatal 2025/26 - 2. Lauf 07.12.2025

Bei ausgesprochen milden Temperaturen fand am zweiten Adventssonntag der zweite Lauf der Ahnataler Winterlaufserie statt. Die Ergebnisse können sich sehen lassen.



50. Winterlaufserie Ahnatal 2025_26 2. Lauf 07.12.2025

Name, Vorname	AKP	AK	Zeit
5 Km			
Krüger, Miriam	1	W 40	2 1 : 5 0
Sippel, Fred	3	M 60	2 4 : 1 2
Dieterich, Gunther	1	M 65	2 4 : 1 3
Jacobs, Torsten	6	M 50	2 6 : 3 9
Spiekermann, Peter	2	M 70	2 7 : 0 6
Stein, Beate	1	W 55	2 7 : 3 6
Osman, Helmut	5	M 65	2 8 : 0 9
Vitt, Doris	3	W 50	2 9 : 5 5
Fahrenbach, Petra	4	W 55	3 1 : 3 9
Keßler, Petra	2	W 60	3 2 : 0 9
Rösch, Martina	5	W 55	3 2 : 4 6
Schiemann, Dietrich	2	M 75	4 0 : 0 3
Schulze, Alwin	3	M 75	4 0 : 1 8
10 Km			
Rösch, Eick	2	M 60	4 5 : 0 9
Jung, Christoph	3	M 55	5 0 : 4 0
Ostermann, Ingrid	1	W 65	1 : 0 4 : 4 1

Weihnachts- und Neujahrsgrüße des LG-Vorstands

Liebe Mitglieder, liebe Lauf- und Walkingbegeisterte,

ein weiteres Jahr voller gemeinsamer Kilometer, sportlicher Herausforderungen und schöner Begegnungen liegt hinter uns. Wir haben zusammen schwitzend trainiert, Ziele erreicht und neue Freundschaften geschlossen – das macht unseren Laftreff so besonders.

Die Adventszeit lädt uns ein, innezuhalten und dankbar zu sein: für eure Begeisterung, euren Einsatz und die Gemeinschaft, die wir miteinander teilen. Ihr alle tragt dazu bei, dass unser Lauftritt nicht nur ein sportlicher Treffpunkt ist, sondern ein Ort, an dem Motivation, Zusammenhalt und Freude großgeschrieben werden.

Wir wünschen euch und euren Familien ein frohes und besinnliches Weihnachtsfest, erholsame Feiertage und einen guten Start in ein gesundes, glückliches und sportliches Jahr 2026. Möge das neue Jahr euch viele schöne Laufmomente, persönliche Bestzeiten und vor allem Spaß an der Bewegung bringen.

Bleibt in Bewegung – wir freuen uns darauf, auch im kommenden Jahr gemeinsam mit euch die Laufschuhe zu schnüren!

Euer Vorstand

Terminkalender

Mittwoch, 24.12.2025 - 09:30 Uhr Herkules-Berglauf

Sonntag, 28.12.2025 - 12:00 Uhr 1. Lauf RWC in Wesertal-Vernawahlshausen

Mittwoch, 31.12.2025 - 14:30 Uhr Silvesterlauf Kaufungen

Donnerstag, 01.01.2026 - 15:00 Uhr Neujahrslauf beim Lauf-Treff

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 Lauftritt 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!