

LGV-Weihnachtsfeier am 14.12.2025

Rund 70 Vereinsmitglieder folgten der Einladung zur LG-Weihnachtsfeier, die dieses Jahr im Piazza am Festplatz stattfand. Vereinsvorsitzender Michael Schütze eröffnete die Feier im weihnachtlich dekorierten Veranstaltungsraum und auch das große Kuchenbuffet. Wie bei jeder LG-Weihnachtsfeier wurden Weihnachtslieder angestimmt und Weihnachtspresents an die jüngeren Mitglieder überreicht.

In diesem Rahmen konnten auch diejenigen Vereinsmitglieder ihre Medallien entgegen nehmen, die im September erfolgreich am Kassel Marathon teilgenommen haben, aber wegen Medallienknappheit leer ausgegangen sind.



Auch diese Vereinsmitglieder erhielten ihre Medallien nachträglich für ihre Teilnahme am Kassel Marathon 2025.

Herkules-Berglauf an Heiligabend

Am Morgen des 24.12. ließen es sich einige Mitglieder nicht nehmen, bei eisigen Temperaturen noch einmal zum Herkules-Berglauf durchzustarten, um ab dem Kreisel an der Hamburger Straße den acht Kilometer und 280 Höhenmeter entfernten Herkules zu erreichen. Die Strecke bewältigten Sarah Helbich, Florian Engel und Florian Rau in Gold und Birgit Kurzhals, Heike Engel, Thomas Reidick, Helmut Osmann, Carsten Rausch und Peter Spiekermann in Silber.



Vor der Bescherung ging es nochmal hinauf zum Herkules (v.l.n.r.): Peter, Helmut, Carsten, Sarah, Thomas, Birgit, Heike und Florian

Silvesterlauf Vernawahlshausen 28.12.2025

Der von der MTV Vernawahlshausen ausgerichtete Silvesterlauf, der gleichzeitig Auftakt zum Reinhardswald Lauf- und Walking-Cup 2026 war, startete erstmalig am Klinik- und Reha-Zentrum in Lippoldsberg. Die unterschiedlich langen Lauf- und Walkingstrecken führten größtenteils über unterschiedlich befestigte Waldwege, nur im Start- und Zielbereich über Asphalt. Bei Minus-Temperaturen und teilweise leicht gefrorenem Untergrund erreichten alle Aktiven der LGV das Ziel.



Mit einem starken Team war die LGV beim Silvesterlauf in Vernawahlshausen am Start.

28. Silvesterlauf in Vernawahlshausen 28.12.2025				
Name	Vorname	AK	AKP	Zeit
Walking (5000m)				
Ehring	Manfred	M70	1	
Knauff	Stefanie	W55	3	
Schmitt	Carolin	W40	16	
Neumann	Bernd	M70	13	
Slama	Dieter	M65	15	
Jogginglauf für Jedermann (5 km)				
Jacobs	Torsten	M50	2	27:51
Ludewig	Manfred	M55	3	29:51
Fischer	Margita	W60	1	30:06
Vitt	Doris	W50	2	30:38
Otto	Tatjana	W50	3	31:36
Arndt-Rinke	Birgit	W65	1	35:29
Hauptlauf 13,5km				
Krüger	Miriam	W40	1	58:24
Rau	Florian	M35	3	01:01:38
Jung	Christoph	M55	4	01:09:40
Ponndorf	Ulf	M45	7	01:14:03
Jäschke	Sandra	W50	2	01:18:47
Endresz	Markus	M45	8	01:20:18
Hauptlauf 21,5km				
Laudon	Markus	M50	1	01:42:18

Silvesterlauf Kaufungen 31.12.2025

Der letzte Lauf des Jahres ist für Läufer immer etwas Besonderes. So auch der von der LG Kaufungen organisierte 51. Silvesterlauf mit Start und Ziel am Hessenring nahe der Gesamtschule Kaufungen mit rund 1200 Läufern und Walkern. Der Hauptlauf über 7,7 Kilometer verläuft über die Außenbezirke wie den Forellengrund und Niederkaufungen. Die LG-Teilnehmer genossen die super Atmosphäre und ließen sich nicht nur im Start- und Zielbereich von zahlreichen Fans und Unterstützern anfeuern. Einige von ihnen starteten auch in Verkleidung beim sportlichen Jahresausklang.



Frauen-Power vor dem Start beim Silvesterlauf in Kaufungen.

51. Silvesterlauf der LG Kaufungen - 31.12.2025			
Name	AKP	AK	Zeit
7,7 km Lauf			
Becker, Thomas	4	M55	32:50
Hollenhorst, Laura	2	WU20	39:14
Dieterich, Gunther	2	M65	39:18
Kurzhals, Birgit	1	W55	39:30
Jacobs, Torsten	29	M50	42:21
Göbel, Werner	11	M65	44:10
Fechner, Anna	40	W20	44:23
Geißel, Johanna	21	W35	45:14
Jäschke, Sandra	9	W50	46:22
Otto, Tatjana	10	W50	46:44
Fahrenbach, Petra	11	W55	49:25
Kupitz, Nadine	34	W30	52:26
Engel, Alicia	35	W30	52:26
7,7 km Walking			
Knauff, Stefanie	1	W55	01:00:15

Herkules-Berglauf am Neujahrstag



Läuferisch in das neue Jahr 2026 starteten Markus Laudon und Carsten Rausch zum traditionellen Neujahr-Herkules-Berglauf um 10:00 Uhr.

Markus ist am Ziel angekommen.

Neujahrslauftreff der LGV

Der Einladung zum Neujahrslauftreff um 15:00 Uhr folgten deutlich mehr Mitglieder als zum Herkules-Berglauf am Morgen. Nach einer Begrüßung durch den 1. Vorsitzenden Michael Schütze gingen die Lauf- und Walkinggruppen auf eine verkürzte Runde, um sich im Anschluss bei Heiß- und Kaltgetränken und leckeren Snacks läuferisch auf das neue Jahr einzustimmen.





Bernd's Marathonsammlung im Dezember 2025

Um neun Marathons erweiterte Bernd seine Sammlung im Monat Dezember, von Nummer 577 bis Nummer 585. Er begab sich nach Rheda-Wiedenbrück zum Stadtholz Marathon, zweimal in die Flora-Westfalica nach Rheda-Wiedenbrück, an den Lippesee nach Paderborn-Sande, in den Kasseler Auepark, zum Entdecker Marathon zwischen Kassel und Vellmar, an den Rhein-Herne-Kanal, an Heiligabend in das nageliegende Ahnetal und am Silvestertag an die Kasseler Fulda, wo er zehn Runden um die Bugaseen lief. Detaillierte Infos zu Bernd's Läufen unter: www.marathonsammlerberndneumann.com



Bernd am Rhein-Herne-Kanal

Terminkalender

Sonntag, 11.01.2026 - 3. Lauf WLS Ahnatal

Sonntag, 01.02.2026 - Neujahrsempfang mit Ehrungen

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 Firnschuppe...

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!