

Neujahrsempfang mit Sportlerehrung am 01.02.2026

Rund 70 Mitglieder folgten der Einladung zum Neujahrsempfang in den großen Saal des Bürgerhauses Vellmar West. Nach dem obligatorischen Sektempfang begrüßte erster Vorsitzender Michael Schütze und gab einen kurzen Rückblick auf die Highlights des zurückliegenden Jahres. Dazu gehörte die Vereinsfahrt im Mai nach Ingolstadt mit vielen tollen Erlebnissen und sportlichen Leistungen, die Ausrichtung des Nordhessencups im August mit rund 900 Teilnehmern und offizieller Freigabe der neuen Tartanbahn an der Großsporthalle unmittelbar vor den ersten Starts und auch die beiden von der LG organisierten Frühstücksläufe im Rahmen des Stadtjubiläums in Obervellmar (Bleichwiesenfest) und Frommershausen (Nachtwächterfest). Beim Frühstückslauf in Frommershausen gehörte auch eine göttliche Segnung im Kirchgarten zum Start. Der Vereinskalendar war vollgepackt mit zahlreichen weiteren Veranstaltungen und Mitmachangeboten.

Michael eröffnete das von den Mitgliedern bereitgestellte herzhafte- und Kuchen-Buffer. Alle Getränke wurden vom Verein bereitgestellt. Durch die anschließende Sportlerehrung führte Sportwart Dieter Slama und das Team vom Sportausschuss souverän und kurzweilig in vier Blöcken. Mit Medaillen und Urkunden geehrt wurden erfolgreiche Sportlerinnen und Sportler für ihre im Jahr 2025 erbrachten Lauf- und Walkingleistungen bei Meisterschaften, Laufserien, Laufveranstaltungen, Triathlons und OCR-Wettbewerben (Mud Budies).

Zwischen den Blöcken hatte Marathonsammler Bernd Neumann Gelegenheit für die Baumpflanzaktion im März im Reinhardswald zu werben, ebenso wie Mud-Buddies-Trainer Fred Sippel für die sonntäglichen Outdoor-Trainingseinheiten an der Grundschule Obervellmar zur Vorbereitung auf die Hindernisläufe.



Helmut, Sandy, Heidi, Dieter, Ute, Pit, Steffi, Doris und Michael organisierten den Neujahrsempfang der LGV (v.l.n.r.)



Michael eröffnete den Neujahrsempfang im Bürgerhaus Vellmar-West.

Bernd Neumann erreicht Ziel-60-Marathonzertifikat

Marathonsammler Bernd Neumann hat ausführlich recherchiert und in seiner Marathon/Ultra-Statistik sechzig Läufe gefiltert, die er innerhalb eines Zeitrahmens von 7:07 – 8:06 Stunden gelaufen ist. Wichtig ist, dass in der Auflistung innerhalb dieser 60 Läufe jeder Lauf mit einer anderen, darauffolgenden Minute protokolliert ist. Das bedeutete manchmal, auch ein langsames Tempo zu laufen oder zu walken. Nur die Zeit auf der Urkunde zählt.

Veranstalter Michael Weber (100 MC) erstellt aus dieser Liste dann eine Urkunde mit Foto und fertigt eine schöne Medaille. Das Zertifikat bestätigt Bernd die vollbrachte Leistung. Es enthält eine individuelle numerische Kennzeichnung, alle personenbezogenen Daten sowie Zeit, Ort/Wettkampfbezeichnung und Datum jedes einzelnen absolvierten Marathonlaufs. Damit ist er der dritte Marathonsammler im Raum Kassel, der dieses Ziel erreicht hat. Weitere Infos unter:www.marathonsammlerberndneumann.com

Ziel - 60 - Marathonläufer mit Abschluss • Ziel - 60 - Marathonläuferin mit Abschluss

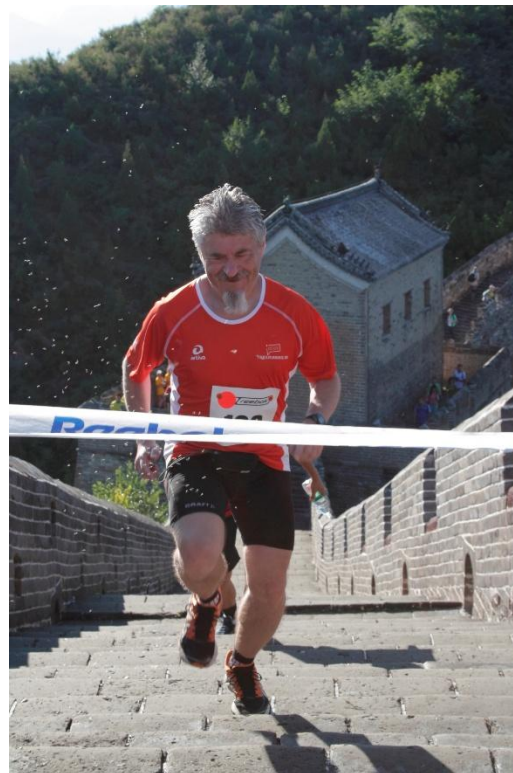
Zertifikat
Nr. 0336
für Bernd Neumann 0233
über die erfolgreiche Absolvierung des
Ziel - 60 - Marathonlaufs
im Zeitraum vom 03.07.2010 bis 24.08.2025

Zeit	Ort bzw. Wettkampf	Datum	Zeit	Ort bzw. Wettkampf	Datum
7:07:07	2-Länder Herkules Kassel	28.12.19	7:37:13	Ahnatal	21.11.20
7:08:08	Rheda Wiedenbrück Forst	06.06.20	7:38:13	Kipshagener Teiche	01.03.25
7:09:10 ¹	Rieste Altfsee 45,0	06.03.21	7:39:40 ¹	Hopsten Agypten 45,0	19.08.20
7:10:11	Paderborn Lippsee	13.03.21	7:40:40	Holzhausen Externsteine	24.04.21
7:11:57	Rheda Wiedenbrück Flora	17.10.20	7:41:33	Hövelhof Emsquellen	06.02.21
7:12:58	Kassel Orangerie-Karls.	27.10.20	7:42:08	Paderborn Lippsee	21.10.23
7:13:03	Leverkusen Wupperwies.	07.11.20	7:43:44	Paderborn Lippsee 2000	26.06.24
7:14:58	Kassel Bugasee	01.02.20	7:44:22	Esse Salzgitter See	10.03.24
7:15:12	Bad Zwischenahn Meer	28.11.20	7:45:17	Strehlitz Freizeitanlage	14.06.15
7:16:43	Mahe SEY	24.02.13	7:46:38	Hövelhof Emsquellen	25.09.21
7:17:05	St. Anton Montafon AUT	03.07.10	7:47:06	Braunlage	09.07.25
7:18:01	Rheda Wiedenbrück Flora	05.12.20	7:48:55	Calden Wilhelmst. Schl.	24.05.21
7:19:45	Düsseldorf Südpark	27.06.20	7:49:19	Rheda Wiedenbrück Flora	09.06.21
7:20:41	Ahnatal	22.11.20	7:50:05	Paderborn Lippsee	24.08.25
7:21:44	Rheda Wiedenbrück Forst	23.01.21	7:51:02	Holzhausen Externsteine	30.04.22
7:22:05	Rheda Wiedenbrück Forst	19.09.20	7:52:05	Northheim Seenenplatten	19.01.22
7:23:52	Calden Tiergarten	10.10.20	7:53:30	Braunschweig Südssee	16.03.22
7:24:31	Salzgitter Salzgitter See	18.11.19	7:54:33	Kassel Sommeronnenw.	21.06.22
7:25:05	Calden Wilhelmst. Schl.	31.10.20	7:55:05	Kassel Fuldapromenade	04.01.22
7:26:20	Calden Wilhelmst. Schl.	30.09.20	7:56:55	Paderborn Lippsee	17.07.21
7:27:07	Salzgitter Terrainkurweg	31.03.21	7:57:03	Kassel Fuldapromenade	25.09.24
7:28:00	Northheim Rhumedeich	27.11.19	7:58:11	Calden Wilhelmst. Schl.	12.03.22
7:29:22	Calden Tiergarten	16.01.21	7:59:10	Salzgitter Terrainkurweg	13.02.24
7:30:30	Rheda Wiedenbrück Flora	17.04.21	8:00:08	Kassel Orangerie-Karls.	14.03.22
7:31:31	Rheda Wiedenbrück Flora	03.10.20	8:01:11	Holzhausen Externsteine	15.04.23
7:32:51	Hövelhof Emsquelle	27.03.21	8:02:05	Kassel Fuldapromenade	16.04.25
7:33:06	Peking Chines.Mauer CHI	07.09.13	8:03:03	Kassel Orangerie-Karls.	30.10.24
7:34:01	Calden Tiergarten	08.08.20	8:04:08	Warburg Diemeltal	03.08.24
7:35:00	Northheim Rhumedeich	30.12.19	8:05:04	Ahnatal	18.12.21
7:36:41	Calden Tiergarten	16.06.21	8:06:06 ¹	Bad Wünnenburg 44,4	09.10.21

¹ Ultralanglauf

Stuttgart, den 01.11.2025
Ziel - 60 - Marathonläuferin mit Abschluss • Michael Weber (Wettbewerbsveranstalter)
Ziel - 60 - Marathonläufer mit Abschluss

2013
beim



Zieleinlauf auf der Chinesischen Mauer

Terminkalender

Sonntag, 08.02.2026 - Winterlauf-Serie Ahnatal, 4. Lauf

Samstag, 14.02.2026 - Fasching beim Laufftreff Firnsuppe

Sonntag, 15.02.2026 - 1. Herkules-Berglauf

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 Laufftreff 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 Firnsuppe...

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!