

50. Winterlaufserie Ahnatal 2025/26 - 4. Lauf 08.02.2026

Nachdem der dritte Lauf am 11. Januar 2026 wegen schlechter Witterungsverhältnisse vom Veranstalter abgesagt wurde, fand der vierte Lauf unter typischen winterlichen Bedingungen mit viel Schnee und Matsch statt.

Diese Vereinsmitglieder stellten sich den winterlichen Herausforderungen.



50. Winterlaufserie Ahnatal 2025_26 2. Lauf 08.02.2026			
Name, Vorname	AKP	AK	Zeit
5 Km			
Krüger, Miriam	1	W 40	2 4 : 5 0
Franz, Markus	3	M 55	2 7 : 3 7
Stein, Beate	1	W 55	2 8 : 0 1
Dieterich, Gunther	1	M 65	2 8 : 2 6
Jacobs, Torsten	2	M 50	2 9 : 2 2
Hajzeraj, Florije	3	W 50	2 9 : 5 5
Ludewig, Manfred	6	M 55	3 4 : 3 9
Fahrenbach, Petra	3	W 55	3 5 : 4 2
Keßler, Petra	2	W 60	3 6 : 5 0
Arndt-Rinke, Birgit	1	W 65	3 8 : 2 3
Rösch, Martina	4	W 55	3 8 : 2 7
Osman, Helmut	2	M 65	3 8 : 2 9
Schulze, Alwin	2	M 75	4 6 : 3 9
10 Km			
Rösch, Eick	2	M 60	4 8 : 1 5
Jung, Christoph	1	M 55	5 3 : 4 1
Schumacher, Stefan	2	M 65	1 : 0 4 : 5 6

18. Kristallmarathon Merkers 08.02.2026

Der Kristall-Marathon im thüringischen Erlebnisbergwerk Merkers ist ein einzigartiges Sportereignis, das in einer Tiefe von 500 Metern stattfindet. Die Teilnehmer laufen bei etwa 21 Grad auf einer 3,3 km langen Runde, die 420 Höhenmeter überwindet. Die Strecke führt durch enge Stollen und Grotten, vorbei an Salzformationen, die im Licht der zu tragenden Stirnlampen funkeln.

Die beiden Vereinsmitglieder Birgit Kurzhals und Sandra Jäschke stellten sich zum wiederholten Mal den besonderen Herausforderungen beim Halbmarathon, ausgestattet mit Kopfschutz, Stirnlampe und in sommerlichen Trikots. Dabei erreichte Birgit in ihrer Altersklasse den ersten Platz und Sandra in ihrer Altersklasse den sechsten Platz. Herzlichen Glückwunsch.



Birgit und Sandra vor dem Start zum Halbmarathon in 500 Metern Tiefe.



Bernd's Marathonsammlung im Januar 2026

Auch im Neuen Jahr geht Vereinsmitglied Bernd seiner Sammelleidenschaft für Marathons nach. Mit den Nummern 586 bis 592 kamen sieben weitere im Januar hinzu. Dazu zählten zweimal der nahegelegene Ahnetal-Marathon, zweimal der Flora-Westfalica Marathon in Rheda-Wiedenbrück, der 21. Entdecker Marathon zwischen Kassel und Vellmar, ein Marathon in der Kasseler Aue, der über zehn Runden zwischen Orangerie und der Insel Siebenbergen verläuft sowie eine erneute Teilnahme am Lippesee-Marathon in Paderborn-Sande. Weitere Infos unter www.marathonsammlerberndneumann.com

Bernd in der Flora-Westfalica



Terminkalender

Samstag, 21.02.2026 - Gruppenleiterschulung

Sonntag, 08.03.2026 - Winterlaufserie Ahnatal, 5. Lauf

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 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 Lafeinheiten 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!