

Fasching beim Lauftreff am 14.02.2026

Kostüme, rote Nasen und gute Laune waren bei diesem Lauftreff in der Karnevalszeit ausdrücklich erwünscht. Unsere Läufer und Walker lieferten und ließen sich nicht zweimal bitten wie nachfolgende Fotos beweisen. Nach dem Lauf gab es die leckeren klassischen Kreppeln mit Unterstützung der Bäckerei Apel und ein Glas. Sekt.



Herkules-Berglauf am 15.02.2026

Eine kleine Gruppe machte sich am Faschingssonntag bei herrlichem, aber kaltem Laufwetter auf den Weg zum Herkules. Die Strecke war gut zu laufen, daher erreichten das Ziel am Herkules in:

Silber: Kerstin Vienna, Alicia Engel und Florije Hajzeraj

Beim Herkules Bergwalking erreichte das Ziel in

Silber: Dieter Slama



Kerstin, Florije, Alicia und Dieter auf dem Herkules-Plateau.

Miriam erfolgreich bei 32. Winterlaufserie in Ippinghausen

Während die Winterlaufserie in Ahnatal-Weimar noch Anfang März ihren letzten Lauf hat, ist die 32. Winterlaufserie Ippinghausen beendet. Der ausrichtende TSV Blau-Weiß Ippinghausen bietet eine Laufserie mit vier Veranstaltungen zwischen November und Februar schon zum 32. Mal an. Für Jugendliche und Erwachsene werden Streckenlängen über 4,2 km und die sehr anspruchsvolle 15 km Strecke durch den Wolfhager Forst angeboten. In der 31. Serienwertung war Vereinsmitglied Sven Kühnel auf den 4,2 km erfolgreich mit dem 3. AK-Platz. In der aktuellen Serie war die LG durch Miriam Krüger vertreten.

Miriam ist sehr ehrgeizig und möchte sich stetig verbessern. Da bei einer Serie auch viel jüngere Teilnehmerinnen am Start sind, ist es natürlich schwierig, neben der eigenen Altersklasse auch einen Blick auf die Gesamtwertung der Frauen zu werfen. Beim 1. Lauf war Miriam 2. in ihrer AK 40 und 3. gesamt, beim 2. Lauf war sie 1. in ihrer AK und 2. gesamt, beim 3. Lauf war sie 1. in der AK und 4. gesamt und beim 4. Lauf war sie 1. in der AK und auch gesamt schnellste Frau. Da nur die drei besten Läufe in die Serienwertung kommen, konnte Miriam den AK-Platz als schnellste Frau abschließen. In der Gesamtwertung wurde sie 2. schnellste Frau und musste nur einer 19-Jährigen den ersten Platz überlassen.

Fazit: Miriam hat die LG Vellmar in Ippinghausen sehr gut vertreten und nun hoffen wir, dass sie ein ähnliches Ergebnis bei der Ahnataler Winterlaufserie erreichen kann.



Laufgruppenleiterschulung am 21.02.2026

Informativ, vielseitig und kompetent war die Laufgruppenleiterschulung, die die LG Vellmar ihren Gruppenleitern und auch interessierten Vereinsmitgliedern im Bürgerhaus Vellmar-West bot. HLV-Referent Thomas Klessa vermittelte viel Fachwissen zu den Themen Laufgruppendynamik, Laufergonomie, Trainingssystematik, geeignete Ausrüstung für Läufer und sinnvolle Ernährung für Sportler auf kurzweilige Art und Weise. Auch über mögliche Ursachen von Sportverletzungen und deren Vermeidung wurde gesprochen. Die 22 Teilnehmer konnten auch ihre Fragen einbringen, die von Herrn Klessa kompetent dank langjähriger Expertise beantwortet wurden.

Praktische Übungen rundeten die Schulung perfekt ab. Das Orga-Team um Steffi, Michael, Martina und Torsten sorgte auch für die professionelle Verpflegung der Teilnehmer, ebenso die von einigen Teilnehmern mitgebrachten Kuchenspenden. Die mehrstündige Schulung verging wie im Flug und sorgte für viel zusätzliches bzw. aufgefrischtes Fachwissen der Gruppenleiter.



HLV-Referent Thomas Klessa (rechts im Bild) sorgte auch zwischendurch für Auflockerung

Einladung an alle Vereinsmitglieder zur 44. ordentlichen Mitgliederversammlung am Freitag, 20. März 2026 um 18:00 Uhr im Bürgerhaus Vellmar-West

Tagesordnung:

- TOP 1** Begrüßung
Feststellung der ordnungsgemäßen Einberufung und der Beschlussfähigkeit
- TOP 2** Rückblick 2025/ Protokoll 2025 (mit versendet)
- TOP 3** Berichte:
1. Vorsitzender
2. Vorsitzender/ Sportwart, Jugendwart
Lauftreff-Leiterin
Pressewartin
Schatzmeister
- TOP 4** Bericht der Kassenprüfer und Entlastung des Vorstandes
- TOP 5** Haushalt 2026
- TOP 6** Vereinskalendar 2026 (mit versendet)
- TOP 7** Anträge (bitte schriftlich bis zum 02.03.2026 einreichen)

Getränke und Süßes stehen bereit, wir freuen uns auf euch.

Vellmar, 17.02.2026

Der Vorstand der LGV

Deutsche Marathonstatistik 2025

In der neuen Marathonstatistik 2025 vom 100 Marathonclub Deutschland sind wie im Vorjahr sechs LG-Vereinsmitglieder dabei. Für Deutschland sind 90 Frauen und 510 Männer in der Statistik erfasst, die mindestens 100 und mehr Marathonläufe inkl. Ultraläufe absolviert haben. Die Anzahl der gelaufenen Marathons/Ultras hat sich um ca. 9.000 auf knapp 185.000 erhöht.

Folgende LG-Mitglieder sind platziert (Vorjahr in Klammer):

068. Platz (092)	Bernd Neumann	(484)	585 Läufe
227. Platz (210)	Peter Spiekermann	(268)	268 Läufe
304. Platz (276)	Dieter Reich	(211)	211 Läufe
340. Platz (318)	Peter Orth	(185)	185 Läufe
375. Platz (355)	Manfred Opl	(159)	166 Läufe
460. Platz (420)	Andreas Walendy	(131)	131 Läufe

An den geänderten Platzierungen lässt sich erkennen, dass das Hobby Marathonsammeln enormen Zulauf hat. In vielen Teilen Deutschlands kann man ohne Zeitlimit an kleinen Marathonläufen teilnehmen. Im italienischen Terni gibt es sogar die Möglichkeit, jeden Tag im Jahr einen Marathon zu laufen, sofern immer drei Personen an den Start gehen. Weltweit führend bei den Männern ist ein Läufer aus Hamburg mit 3.386 M/U, bei den Frauen ist es eine Läuferin aus Berlin mit 2.425

M/U. Es gab eine Wahnsinnsleistung mit 246 gelaufenen Marathon/Ultras von einem Läufer aus Bremen und einer Frau aus Montecastilli ist 145 Marathons/Ultras. Der älteste Marathonsammler aus Deutschland (Jg. 1939) ist letztes Jahr noch eine 5:43:38 auf der Marathonstrecke gelaufen. Genau 13 Marathonis haben im letzten Jahr mehr als 100 Marathons bewältigt. Allein im 100 Marathonclub Deutschland sind nun 26 Läufer, die 1.000 Marathons/Ultras und mehr in ihrer Sammlung haben.



Bernd beim Helgoland-Marathon 2025

Terminkalender

Sonntag, 08.03.2026 - Winterlaufserie Ahnatal, 5. Lauf

Freitag, 20.03.2026 - Mitgliederversammlung

Sonntag, 22.03.2026 - RWC: Schwülmetallauf in Lippoldsberg

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 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!