

50. Winterlaufserie Ahnatal 2025/26 - 5. Lauf 08.03.2026

Bei vorfrühlingshaftem Wetter wurde der 5. und letzte Lauf der Serie mit hervorragenden Ergebnissen durchgeführt. Im Anschluss fand die Gesamtsiegerehrung unter reger Beteiligung der LG Vellmar statt. Herzlichen Glückwunsch allen LG-Teilnehmern.



50. Winterlaufserie Ahnatal 2025_26 5. Lauf 08.03.2026			
Name, Vorname	AKP	AK	Zeit
5 Km			
Sippel, Fred	1	M 60	2 4 : 0 0
Dieterich, Gunther	1	M 65	2 4 : 0 3
Franz, Markus	2	M 55	2 4 : 1 7
Jacobs, Torsten	3	M 50	2 6 : 0 8
Keßler, Lea	3	W HK	2 6 : 1 0
Schumacher, Stefan	4	M 65	2 7 : 4 5
Spiekermann, Peter	2	M 70	2 7 : 5 7
Ludewig, Manfred	4	M 55	2 9 : 2 1
Vitt, Doris	2	W 50	3 2 : 1 2
Keßler, Petra	2	W 60	3 2 : 3 7
Arndt-Rinke, Birgit	1	W 65	3 6 : 4 4
10 Km			
Ostermann, Ingrid	1	W 65	1 : 0 5 : 0 8

50. Winterlaufserie Ahnatal 2025/2026 Gesamtergebnis		
Name, Vorname	AK	AKP
5 Km		
Arndt-Rinke, Birgit	W65	1
Dieterich, Gunther	M65	1
Fahrenbach, Petra	W55	2
Franz, Markus	M55	3
Jacobs, Torsten	M50	3
Keßler, Petra	W60	2
Krüger, Miriam	W40	1
Osman, Helmut	M65	3
Rösch, Martina	W55	3
Schulze, Alwin	M75	1
Sippel, Fred	M60	3
Vitt, Doris	W50	2
10 Km		
Jung, Christoph	M55	1
Ostermann, Ingrid	W65	1
Rösch, Eick	M60	2

26. Internationaler Sondershäuser Kristalllauf am 07.03.2026

Bei diesem einmaligen und anspruchsvollen Lauferlebnis 680 Meter unter der Erdoberfläche im thüringischen Sondershausen vertraten Sandra Jäschke und Sven Kühnel die LG Vellmar sehr erfolgreich.



Sandra und Sven vor dem Start unter Tage.

26. Internationaler Sondershäuser Kristalllauf 07.03.2026				
10.5 KM - Kristalllauf				
Vorname	Name	AKP	AK	Zeit
Sandra	Jäschke	9.	W 50	1:05:08
Sven	Kühnel	5.	M 40	47:42

Ehrungen beim Lauftreff

Für ihr langjähriges, engagiertes und unermüdliches Engagement für die Laufgemeinschaft Vellmar wurden im Rahmen eines Samstags-Lauftreffs Ute und Karl Michel geehrt. Seit 40 Jahren sind beide Gruppenleiter beim Lauftreff. Inge Spohr wurde geehrt, weil sie sich seit 25 Jahren als Gruppenleiterin beim Lauftreff engagiert. Diese Zeiten sind keine bloßen Zahlen, das sind Lebensleistungen, kein Sprint, sondern ein Marathon!

Mehrmals in der Woche stehen unsere Gruppenleiterinnen und Gruppenleiter bereit, bei Sonnenschein, Regen, Kälte und Hitze. Sie begleiten Gleichgesinnte über unzählige Kilometer, ermutigen Laufanfänger, motivieren Fortgeschrittene und leben vielen Menschen vor, dass Laufen mehr ist als Sport ist, nämlich Gemeinschaft.

Generationen von Walkerinnen und Walkern, Läuferinnen und Läufern, unzählige Gespräche auf der Strecke, gemeinsames Schwitzen, Lachen und Durchhalten - Ihr seid nicht nur Gruppenleiter, ihr seid Vorbilder. Wir möchten danke sagen: danke für eure Zeit, danke für eure Verlässlichkeit und danke für eure Leidenschaft.

Die Geehrten (v.l.) Ute und Karl Michel, Inge Spohr



Bernd's Marathonsammlung im Februar 2026

Mit den Nummern 593 bis 598 kamen sechs weitere Marathons hinzu. Dazu zählten zweimal der Entdecker-Marathon zwischen Kassel und Vellmar, der Marathon in Wiedenbrück durch das Stadtholz und rund um die Ems, erneut der Flora-Westfalica Park in Rheda-Wiedenbrück, ein Marathon im Rheinland, wo bei Frühlingstemperaturen vier Runden zwischen Rodenkirchener Brücke und Deutzer Brücke zu laufen waren sowie ein Marathon in Düsseldorf. Weitere Infos unter marathonsammlerberndneumann.com.



Bernd und Axel in der Flora

Terminkalender

Freitag, 20.03.2026 - LGV-Mitgliederversammlung

Sonntag, 22.03.2026 - RWC: Schwülmetallauf in Lippoldsberg

Samstag, 28.03.2026 - Ehrungen beim Laufftreff

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!