

Laufgemeinschaft Vellmar e.V., Pressestelle Margita Fischer, Gangloffsömmerner Ring 50,  
34314 Espenau Vellmarer Blättchen 16. Woche 2026 LGV.Presse.Margita@gmx.de

## 2. Lauf NHC: Hessisch Lichtenau am 28.03.2026

In Hessisch Lichtenau startete der 2. Lauf der Nordhessencup-Serie. Mit Erfolg war die LGV am Start:



NHC-Lauf Hess. Lichtenau 28.03.2026			
Name	AK	AKP	Zeit
<b>5 km</b>			
Heinz Neumann	M70	2.	27:53
Sandra Jäschke	W50	1.	29:26
Tatjana Otto	W55	2.	30:45
<b>10 km</b>			
Alexander Mix	M50	3.	45:46
Birgit Kurzhals	W55	2.	49:04
Stefan Schumacher	M65	2.	57:01
Peter Spiekermann	M70	1.	58:40
Werner Göbel	M65	3.	01:00:24
<b>19,8 km</b>			
Klara Schween	W40	1.	01:33:50
Eick Rösch	M60	1.	01:36:14
Alicia Engel	W30	2.	01:49:40
Kerstin Vienna	W45	1.	01:57:02

### 3. Lauf NHC: Rotenburger Ostervolkslauf am 04.04.2026

Bereits zum 46. Mal fand dieser Volkslauf am Ostersonntag mit Start und Ziel an der Jakob Grimm-Schule in Rotenburg an der Fulda statt. Ergebnisse unter <https://my.raceresult.com/380777/results>



### Osterhase bei der LGV und Ehrungen am 04.04.2026

Dem schon traditionellen Osterlaufftreff am Ostersonntag folgten zahlreiche Mitglieder. Auch Bürgermeister Manfred Ludwig war gekommen. Vereinsmitglied Angie schlüpfte originell geschminkt in das Kostüm der Osterhäsin und machte ihre Sache leichtfüßig hoppelnd sehr gut. Der Ostertisch war dank der Unterstützung der Schwälmer Bäckerei reich gedeckt.

Im Rahmen des Osterlaufftreffs wurden folgende Mitglieder für ihre **40-jährige Mitgliedschaft** in der Laufgemeinschaft Vellmar geehrt:

Jutta und Jürgen Croll, Uschi Ehring und Günter Nolde.

Für ihre **25-jährige Mitgliedschaft** wurden geehrt:

Ingrid Evers, Ulrike Kleer und Kirsten Dittrich.

Wir danken euch für die langjährige Treue, ihr seid eine große Stütze für unseren Verein. Christa Orth führte ebenfalls in diesem Rahmen die Ehrungen für unsere

Lauf- und Walkingabzeichen durch. Auch ihr gilt ein dickes Lob für ihren Einsatz. Die Lauf- und Walkingabzeichen sind ein Baustein für unser Gütesiegel „Lauftreff sehr gut“, eine Auszeichnung für unseren Verein.



Osterhäsin Angie begrüßte zahlreiche LGler beim Osterlauftreff

## Baumpflanzaktion mit Bernd am Tag des Baumes

Vereinsmitglied und Marathonsammler Bernd Naumann engagiert sich nicht nur auf langen Laufstrecken, sondern auch für das Klima in Form von Baumpflanzaktionen im Reinhardswald und Sauerland. 800 Bäume wurden auf diese Weise bereits gepflanzt und je Baum fünf Euro gespendet. Am 20. März traf er sich daher mit tatkräftiger Unterstützung von (Lauf-) Freunden und LGV-Mitgliedern mit den Verantwortlichen des Forstamts zur nächsten Baumpflanzaktion im Reinhardswald.

Vom Wanderparkplatz „Schneiders Baum“ aus arbeiteten sich die Helfer mit Spaten, Hacken, Arbeitshandschuhen und Gummistiefeln an diesem Tag vor, um eine ehemalige Allee mit 100 Kastanien neu zu bepflanzen, Wildverbisschutz inklusive. Nachdem Borkenkäfer, das Sturmtief Kyrill und die Trockenheit der letzten Jahre große Freiflächen geschaffen hatten, hat die Umgestaltung zu einem klimastabilen Mischwald begonnen. Für diese nachhaltige Baumpflanzaktion spendete Bernd dem Forstamt 500 Euro, indem er für jeden gepflanzten Baum fünf Euro bereitstellte. Der Betrag stammt aus den Startgebühren befreundeter Läufer an den von ihm organisierten Marathons und wird direkt für den Kauf weiterer Bäume verwendet. Da auch der Spaßfaktor bei dieser Aktion nicht zu kurz kam, verabredete man sich sogleich für einen Folgetermin im nächsten Jahr.



Baumpflanzaktivisten im Reinhardswald.

## Terminkalender

Samstag, 18.04. - 20.04.2026 Vereinsfahrt nach Leipzig

Sonntag, 19.04.2026 - NHC Hofgeismar

Samstag, 25.04.2026 - NHC Körle

Sonntag, 26.04.2026 - 36. Dr. Ernst-van-Aaken 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 Lauffreitag 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](mailto: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 09:30 Uhr (ab 04.04.2026)**

**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!  
Die Mud Buddies ist eine Gruppe von Frauen und Männern, die mit viel Spaß auch 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 sonntags 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 (ab April 10:30 bis 11:30)**. Treffpunkt ist der Parkplatz an der Grundschule Obervellmar (Ortsausgang Vellmar in Richtung Ahnatal-Heckershausen).

### **Wir freuen uns auf dich!**

Einen Überblick erhältst Du auch bei Facebook unter: LG VELLMAR MUD BUDDIES

**Neulinge** bitte vorher melden bei Fred Sippel unter **0177 6626058**.

Auch hier wird bei jedem Wetter trainiert!