

Laufgemeinschaft Vellmar e.V., Pressestelle Margita Fischer, Gangloffsömmerner Ring 50,
34314 Espenau Vellmarer Blättchen 18. Woche 2026 LGV.Presse.Margita@gmx.de

4. Lauf NHC: Kaufungen am 11.04.2026

Auf allen Laufdistanzen waren die Aktiven der LG in Kaufungen bei frühlingshaften Temperaturen am Start des „Kunigundenlaufs“ am Lossetalstadion. Ergebnisse unter <https://my.raceresult.com/384674/>



Langer Lauf am 12.04.2024

Um die Grundlagenausdauer zu verbessern und sich gemeinsam auf längere Laufstrecken vorzubereiten, werden jeweils am 2. Sonntag in den Monaten von April bis September geführte längere Läufe (drei Laufgruppen) und Walkingstrecken der

LG angeboten mit Treffpunkt auf dem Stadionparkplatz der Ahnataleschule in Vellmar. Ein gelungener Auftakt fand am 12. April statt.





5. Lauf NHC: Hofgeismar 20.04.2026 Glück hatten die LGler, die in Hofgeismar an den Start im Angerstadion in Hofgeismar gingen. Noch vor den ersten Läufen hörte es auf zu regnen. Ergebnisse unter <https://my.raceresult.com/385778/>



Sie waren auf der 5-km-Strecke unterwegs (v.l.n.r.): Birgit, Margita, Jürgen (10 km), Heinz und Petra



(li) Klara Schween ist das Maß der Dinge auf der Langstrecke.
(re) Stefan Schumacher vor dem Start des 10 km-Laufes.

Vereinsfahrt nach Leipzig vom 18. - 20.04.2026

Die Vereinsfahrt führte 52 Mitglieder mit dem Reisedienst Tewes nach Sachsen, um an den Lauf- und Walkingdisziplinen des Leipzig Marathons teilzunehmen. Erste Station in Leipzig war die „Runde Ecke“, vor der Wende die Zentrale der Staatssicherheit der DDR. Zwei Führungen wurden angeboten, eine Audioguidetour und eine sehr authentische Führung mit Zeitzeugin. Die LGler machten sich auf eine Zeitreise um die Zeit von 1980 bis zum Mauerfall, die zeigte, wieviel Menschen in der DDR den Mut hatten, unter dem Regime auf die Straße zu gehen. Danach ging es zur Abholung der Startunterlagen zur Marathon Messe. Diese war recht überschaubar, man hatte ein wenig mehr erwartet. Nach dem Einchecken im Intercity Hotel traf man sich abends zum gemeinsamen Essen in der Pizzeria Osteria. Schon zu dieser Zeit zogen dunkle Regenwolken auf, die die Läufer und Walker am nächsten Veranstaltungstag begleiten sollten.

75 Prozent der Busbesatzung waren aktiv, man sollte aber unsere treuen Fans nicht vergessen, die bei wirklich schlechtem Wetter am Straßenrand standen und uns anfeuerten. Alle waren an diesem Tage Champions. Trotz des schlechten Wetters wurden super Ergebnisse erzielt. Am Abend des Wettkampftages traf man sich erneut zum gemeinsamen Essen. Die Nacht war für einige recht kurz, aber alle waren pünktlich bei der Busabfahrt. Vormittags besuchten die Reisenden noch das Völkerschlachtdenkmal, mit einer interessanten und informativen Führung. Dann ging es wieder Richtung Nordhessen mit einem kleinen Zwischenstopp in Witzenhausen bei der Brauerei Schinkels mit einer schönen Einkehr zum Abschluss. Nach einer rundum gelungenen Vereinsfahrt freut man sich schon auf die nächste, die vielleicht in den hohen Norden führt.



Vereinsfahrt Leipzig 18. – 20.04.2026				
Name	Vorname	AK	Zeit	AKP
4 Km Walken				
Tamara	Neumann		00:37:00	
Amulf	Rettberg		00:37:00	
4 Km Laufen				
Angie	Musick	W45	00:32:32	29
10 Km Walken				
Michaela	Viel		01:29:57	
Doris	Schütze		01:29:58	
Stefanie	Knauff		01:29:58	
Stefan	Vitt		01:29:58	
Klaus	Maikranz		01:29:59	
Ingrid	Evers		01:29:59	
Carolin	Schmitt		01:29:59	
Michael	Schütze		01:30:01	
Ria	Held		01:30:02	
10 Km Laufen				
Alicia	Engel	W30	00:44:36	4
Gerhard	Klingelhöfer	M70	00:51:06	1
Heike	Engel	W55	00:58:08	11
Burkhard	Engel	M60	00:58:08	19
Manfred	Ehring	M70	01:00:27	3
Petra	Keßler	W60	01:06:16	13
Martina	Rösch	W55	01:06:21	35
Andrea	Jordan	W65	01:06:36	6
Dieter	Slama	M65	01:20:18	25
Peter	Rode	M80	01:20:19	1
Sandra	Parker	W60	01:21:18	27
Alwin	Schulze	M75	01:26:14	6
Halbmarathon				
Alexander	Mix	M50	01:42:57	29
Markus	Laudon	M50	01:43:42	36
Birgit	Kurzhaus	W55	01:47:46	2
Julia	Wehmann	W30	01:49:24	42
Kerstin	Vienna	W45	01:58:02	34
Torsten	Jacobs	M50	02:01:02	122
Lea	Keßler	W	02:01:54	389
Sandra	Jäschke	W50	02:11:45	45
Tatjana	Otto	W55	02:25:13	37
Helmut	Osman	M65	02:25:46	34
Doris	Vitt	W55	02:34:22	42
Marathon				
Eick	Rösch	M60	03:17:31	3
Miriam	Krüger	W40	03:18:01	2

Ehrung für Ulrike Washausen

Ulrike Washausen, langjähriges aktives Mitglied der LG Vellmar, wurde im Rahmen des Lauftreffs gleich mehrfach geehrt. Zum einen bewältigte sie erfolgreich den Herkules Berg Walk auf einer Strecke von 8 Kilometern bei 350 Höhenmetern. Zum anderen wurde sie für 15 Jahre Laufabzeichen geehrt. Herzliche Glückwünsche!



Ulrike Washausen (mit Urkunde) umrahmt von (v.l.) Ingrid Evers, Christa Orth und Steffi Knauff

Bernd's Marathonsammlung im März

Mit den Nummern 599 bis 603 kamen fünf weitere Marathons hinzu. Dazu zählten ein Marathon am Südsee bei Braunschweig, die Entdeckerrunde zwischen Kassel und Vellmar, sein Geburtstagslauf am Lippesee in Paderborn-Sande und ein Lauf an die Fulda nach Bad Hersfeld.

Der 600. Jubiläums-Marathon führte Bernd nach Rheda-Wiedenbrück in die schöne Flora-Westfalica inklusive Jubiläumsfeier mit allen Teilnehmern im Anschluss. Weitere Infos unter marathonsammlerberndneumann.com.



Bernd in der Flora-Westfalica

Terminkalender

Sonntag, 26.04.2026 - 36. Dr. Ernst-van-Aaken Lauf
Mittwoch, 29.04.2026 - Eröffnung Marathon-Stützpunkt
Samstag, 02.06.2026 - NHC WVC Kassel

Mud Buddies trainieren Hyrox mit Trailwood Runners

Mud Buddies Trainer Fred lud die Trailwood Runners aus Trendelburg zu einer gemeinsamen outdoor-Trainingseinheit nach Vellmar. Geboten wurde eine intensive Hyrox-Einheit, ein Fitnessstraining, das Laufen mit funktionellen Kraftübungen kombiniert. Das Training an acht unterschiedlichen Kraftstationen wird jeweils von einem 700 Meter Lauf unterbrochen. Gemeinsam mit Nicole, die Hyrox schon seit einiger Zeit intensiv und erfolgreich trainiert, bereitete er die acht Kraftstationen wie bspw. Skiergometer, Schlittenziehen, Farmers Carry, Burpees und Wall Balls auf dem Außengelände der Grundschule Obervellmar auf.

Nach der schweißtreibenden Trainingseinheit am Sonntagvormittag mit den OCR-erfahrenen Trailwood Runners waren sich alle einig: das war ein super organisiertes Training, das alle forderte und bei dem man gemeinsam viel Spaß hatte.



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 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!