

6. Lauf NHC: Körle am 25.04.2026

Läuferinnen und Läufer der LG Vellmar starteten beim Volkslauf des TSV Rot-Weiß Körle mit Start und Ziel an der Berglandhalle. Ergebnisse unter <https://my.raceresult.com/389253/>



Birgit, Margita, Heinz, Klara und Petra (v.l.) waren Teil der LG-Startergruppe

7. Lauf NHC: WVC am 02.05.2026

Es war ein Volkslauf bei sommerlichen Temperaturen für die 13 Läuferinnen und Läufer der LG Vellmar bei dem durch die WVC organisierten Volkslauf entlang der Fulda und durch die Fuldaauen.



9. Volkslauf WVC Kassel 02.05.2026			
Name	AK	AKP	Zeit
5km-Lauf			
Kerstin Vienna	W45	2	25:17
Zahire Hysenaj	W45	7	33:41
Sandra Jäschke	W50	2	28:03
Florije Hajzeraj	W55	3	27:48
Heike Engel	W55	4	27:55
Margita Fischer	W60	2	27:59
Petra Keßler	W60	4	32:03
Birgit Arndt-Rinke	W70	1	36:41
Heinz Neumann	M70	2	27:21
Helmut Osman	M65	7	28:55
10km-Lauf			
Alexander Mix	M50	4	45:56
Jürgen Mentel	M55	3	50:59
Stefan Schumacher	M65	2	55:52

Ernst Van-Aaken Memorial-Lauf am 26.04.2026

Die Vorbereitungen für den vereinsinternen, anspruchsvollen 5 Kilometer Rundkurs durch den Habichtswald mit Start und Ziel an der Grimm Hütte am Erlenloch starteten schon am Vortag. Sportwart Dieter streute mit Unterstützung von Sandra die Strecke ab und dokumentierte deren Verlauf auch per WhatsApp. Das Orgateam traf sich am Sonntag um 09:00 Uhr für letzte Vorbereitungen. Start für die Walker war um 09:30 Uhr und 10:00 Uhr für alle Läufer. Das Laufwetter und die Stimmung waren super. Nach dem sportlichen Teil saß man noch im Grünen zusammen bei Getränken und Bratwurst, die von der Laufgemeinschaft und der Grimm Hütte gesponsert wurden.



Mehr Walkerinnen und Walker als Läuferinnen und Läufer nahmen bei der jährlichen vereinsinternen Gedächtnisveranstaltung teil.

42. Ernst-van-Aaken-Memorial 26.04.2026				
Vorname	Nachname	AK	AKP	Zeit
5 Km Walking				
Jose	Carrano	M70	1	46:20
Maikranz	Christine	W65	1	46:44
Fröhlich	Anette	W65	2	46:46
Ulrike	Washausen	W70	1	46:47
Michaela	Viel	W50	1	46:47
Ute	Michel	W70	2	46:48
Caroline	Schmitt	W40	1	46:48
Helmut	Osman	M65	1	56:47
Bernd	Neumann	M75	1	56:47
10 Km Walking				
Esmail	Kiani-Oshtarjani	M70	1	01:14:10
Manfred	Ehring	M70	2	01:21:21
Silke	Ponndorf-Rothe	W55	1	01:21:21
Klaus	Maikranz	M70	3	01:27:41
Lothar	Trube	M70	4	01:31:45
Helga	Klein	W60	1	01:31:45
Ingrid	Evers	W65	1	01:31:45
Heidi	Trube	W70	1	01:31:45
5 Km Laufen				
Markus	Franz	M55	1	26:00
Ute	Krone	W55	1	27:43
Florije	Hajzeraj	W50	1	28:24
Tatjana	Otto	W55	2	33:15
Torsten	Jacobs	M50	1	36:48
Doris	Schütze	W60	1	36:48
Peter	Rode	M80	1	38:47
Markus	Schuchardt	W40	1	43:38
10 Km Laufen				
Alexander	Mix	M50	1	52:08
Ulf	Ponndorf	M50	2	59:49
Birgit	Kurzhaus	W55	1	53:23
Beate	Stein	W60	1	56:15
Ingrid	Ostermann	W70	1	01:08:19

Lauf-/Walkingabzeichen zum Frühjahrsbeginn

Nach der Winterpause und der Uhrumstellung auf Sommerzeit nutzen zahlreiche Aktive beim Laufftreff die Möglichkeit ihr Lauf-/Walkingabzeichen zu wiederholen. Schön, dass auch viele Neulinge zum ersten Mal dabei waren, um sich ihre Ausdauer bestätigen zu lassen. Die LG Vellmar gratuliert zu folgenden Leistungen:

15 Minuten laufen

Manfred Ehring, Michael Eichel, Heike Engel, Petra Fahrenbach, Werner Göbel, Torsten Jacobs, Sandra Jäschke, Andrea Jordan, Birgit Kasper, Margarete Lanzenberger, Angelique Musick, Christa Orth, Peter Rode, Carolin Schmitt, Michael Schütze, Dieter Slama, Julia Wehmann,

30 Minuten laufen

Manfred Ehring, Michael Eichel, Heike Engel, Petra Fahrenbach, Werner Göbel, Torsten Jacobs, Sandra Jäschke, Andrea Jordan, Birgit Kasper, Margarete Lanzenberger, Angelique Musick, Christa Orth, Peter Rode, Michael Schütze, Julia Wehmann

60 Minuten laufen

Birgit Arndt-Rinke, Johanna Banze, Astrid Bardenheuer, Carla Bauer, Silvia Ciuffreda, Manfred Ehring, Michael Eichel, Ingrid Evers, Matthias Frank, Werner Göbel, Florije Hajzeraj, Torsten Jacobs, Birgit Kasper, Petra Keßler, Gerhard Klingelhöfer, Stefanie Koch, Volkmar Kohkemper, Andrea Lind-Dölle, Claus Ochs, Sebastian Rink, Peter Rode, Lea Rohrbach, Tim Rohrbach, Andrea Seidel, Barbara Stenzel, Heidi Trube, Michaela Viel, Wiebke Zimmermann

90 Minuten laufen

Johanna Banze, Florian Engel, Petra Fahrenbach, Silvia Graf, Florije Hajzeraj, Sandra Jäschke, Andrea Jordan, Lea Keßler, Petra Keßler, Gerhard Klingelhöfer, Ute Krone, Christa Orth, Martina Rösch

120 Minuten laufen

Doris Vitt

Marathon

Miriam Krüger, Bernd Neumann, Joachim Neurath, Eick Rösch

30 Minuten walken

Ria Held, Brigitte Herzer, Ingrid Klinge, Margit Kloppmann, Ernst-Werner Magdanz, Karl Michel, Ute-Maria Michel, Tamara Neumann, Christa Orth, Edeltraud Schmeck, Carolin Schmitt, Dieter Slama, Heidi Trube, Lothar Trube, Ulrike Washausen

60 Minuten walken

Anette Fröhlich, Rolf-Dieter Grebe, Ria Held, Brigitte Herzer, Torsten Jacobs, Ingrid Klinge, Margit Kloppmann, Stefanie Knauff, Ingrid Magdanz, Christine Maikranz, Klaus Maikranz, Elke Mauermann, Karl Michel, Detlef Monetha, Tamara Neumann, Christa Orth, Lucy Peter, Silke Ponnendorf-Rothe, Anke Puschner, Arnulf Rettberg, Edeltraud Schmeck, Ernst Schmeck, Carolin Schmitt, Markus Schuchardt, Heidi Trube, Lothar Trube, Michaela Viel, Ulrike Washausen

120 Minuten walken

Ingrid Evers, Ria Held, Esmaeil Kiani-Oshtarjani, Margit Kloppmann, Karl Michel, Ute-Maria Michel, Christa Orth, Alwin Schulze, Heidi Trube, Lothar Trube, Michaela Viel, Ulrike Washausen

30 Minuten Nordic-Walken

Ernst-Werner Magdanz, Heidi Trube, Lothar Trube

60 Minuten Nordic-Walken

Stefanie Knauff, Ernst-Werner Magdanz, Christian Sundermann, Heidi Trube, Lothar Trube

120 Minuten Nordic-Walken

Ingrid Evers, Ernst-Werner Magdanz, Heidi Trube, Lothar Trube

LGV macht mit beim Stadtradeln

Die Laufgemeinschaft Vellmar hat wieder ein Team für das Stadtradeln in Vellmar im Zeitraum vom 24.05. bis 13.06.2026 angemeldet. Alle Mitglieder und auch Gäste sind herzlich eingeladen daran teilzunehmen. Einfach registrieren und dem Team „Laufgemeinschaft Vellmar“ beitreten. Die Zahl der aktiven Radlerinnen und Radler vom letzten Jahr sollten wir knacken. Anmeldelink:

https://www.stadtradeln.de/index.php?id=171&L=0&team_preselect=13268

LGV-Sportabzeichenprüfer besuchen Jahrestagung

Alle vier Sportabzeichenprüfer der LGV besuchten die jährliche Fortbildung im Kreishaus auf Einladung des Sportkreises Region Kassel e.V. Dabei ging es neben den Vereins- und Schulwettbewerben und Ehrungen für Prüfer und Sportler, vor allem um Änderungen und auch Neuerungen beim Deutschen Sportabzeichen (DSA) etwa im Bereich Kraft und Koordination im erweiterten Leistungskatalog. Beim Thema Neuerungen erklärte sich erster Vorsitzender Michael Schütze im Vorfeld bereit, die Übungen während der Jahrestagung in der Praxis zu veranschaulichen und erntete ein dickes Lob der Abzeichenbeauftragten des Sportkreises.

Von April bis September können jeden ersten Dienstag im Monat Vereinsmitglieder und Interessierte für die vier DSA-Disziplinen Ausdauer, Kraft, Koordination und Schnelligkeit beim Bahntraining trainieren und die Prüfungen ablegen. Im Vorfeld sollte sich jeder auf der Online-Plattform zum Deutschen Sportabzeichen registrieren <https://sportabzeichen-digital.de>. Zum Prüferteam der LGV gehören neben Michael auch Steffi, Sandra und Margita.



Heike Sokoll, Sportkreis Region Kassel mit Sandy, Steffi, Michael und Margita (v.l.n.r.)



Michael zeigte die Anwendung der DSA-Neuerungen in der Praxis, hier auf der sog. Himmelsleiter

Ehrung für Elke Mauermann und Edeltraud Schreck

Elke Mauermann und Edeltraud Schreck wurden am 29.04.2026 im Rahmen des LG-Lauffreffes vom ersten Vorsitzenden Michael Schütze für ihre 25jährige Vereinsmitgliedschaft geehrt. Beide Frauen halten der Laufgemeinschaft seit ihrem Eintritt im Jahr 2001 die Treue. Im Jahr 2001 wurde der Straßenrennfahrer Erich Zabel Sportler des Jahres. Für uns sind Elke und Edeltraud die Sportlerinnen des Jahres 2001.



Weltweite Marathonstatistik 2025

Die weltweite Marathonstatistik vom 100 Marathonclub Japan mit Stand 31.12.2025 ist veröffentlicht. Um in ihr geführt zu werden, sind mindestens 300 nachgewiesene Marathons/Ultras erforderlich. Das trifft auf weltweit 1.391 Personen zu, davon 239 Frauen. Genau eine Frau und fünf Männer aus Nordhessen sind vertreten. Einer von ihnen ist Mitglied der LGV. Das ist Bernd Neumann mit 585 Marathons/Ultras.

Von den 36 Ländern, die dem 100 MC Japan Daten melden, ist Deutschland mit 159 Männern und 34 Frauen führend, gefolgt von den USA und Taiwan. Mit seinen 585 Marathons/Ultras belegt Bernd weltweit Gesamtplatz 326. Allein im vergangenen Jahr absolvierte er 101 Marathons. Weitere Infos unter marathonsammlerberndneumann.com.



Bernd in Bad Lippspringe

Terminkalender

Sonntag, 17.05.2026 - Herkules Berg-Lauf und Walk

Freitag, 22.05.2026 - NHC Heckershausen

Montag, 25.05.2026 - Fahrradtour zur Hess. Staatsdomäne Frankenhausen

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 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 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 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!



Mud Buddies
presents

Komm mit,
trainiere deinen Körper
in herrlicher Natur

Fitness Outdoor Park Trendelburg

31.5.26 10-13 Uhr

Inkl. Hin- und Rückfahrt
Info **0177 6626058**

LG Vellmar
MUD BUDDIES
Run. Crawl. Win.

The poster features a group of people in black 'MUD BUDDIES' t-shirts participating in various outdoor fitness activities like climbing, pull-ups, and obstacle courses in a wooded area.



MUD BUDDIES
presents

GRUNDSCHULE OBERVELLMAR

STÄRKE DEINEN
KÖRPER FÜR DEN ALLTAG

AM 17. MAI IST
POWER WORKOUT
ANGESAGT.

🕒 10.30-11.30 UHR

📍 PARKPLATZ GRUNDSCHULE OBERVELLMAR

INFOS UNTER **0177 6626058**

LG Vellmar
MUD BUDDIES
Run. Crawl. Win.

The poster shows a group of people in black 'MUD BUDDIES' t-shirts performing exercises like box jumps and burpees in front of the Grundschule Obervellmar building.