

13. Lauf NHC: Baunatal am 20.06.2026

Der KSV Baunatal organisierte am Parkstadion den Abendlauf „Baunatal rennt“. Bei tropischen Temperaturen um die 30 Grad trauten sich nur die Mutigen an den Start.



NHC-Lauf Baunatal 20.06.2026			
Name	AK	AKP	Zeit
Bambini 400m m U8			
Kühnel, Felix	MU8	14.	02:11
5km			
Vienna, Kerstin	W45	2.	25:30
Osman, Helmut	M65	5.	27:19
Schumacher, Stefan	M65	4.	28:31
Spiekemann, Peter	M70	3.	30:38
10 km			
Alexander Mix	M50	4.	50:41
Tobias Becker	M35	4.	53:11
20Km (18,6km)			
Kühnel, Sven	M40	1.	01:31:23
Dieterich, Gunther	M65	1.	01:54:46

Alexander und Tobias vor dem 10 km-Start

4. RWC-Lauf im Tierpark Sababurg am 21.06.2026

Eine Handvoll LGler ging an den Start des Sababurger Tierparklaufs, der für die ReinhardswaldCup-Serie gewertet wird und als Spendenlauf für die geplante Amphibien-Welt im Tierpark organisiert wurde. Mit knapp 1000 Anmeldungen wurde in diesem Jahr ein neuer Teilnehmerrekord erreicht, ein eindrucksvoller Beleg für die Beliebtheit dieser besonderen Laufveranstaltung mitten im Reinhardswald.



Steffi, Carolin, Torsten und Manfred waren für die LG am Start

Tierparklauf Sababurg 21.06.2026			
Name	AK	AKP	Zeit
5km			
Torsten Jacobs	M50	6.	00:31:53
Birgit Arndt-Rinke	W70	1.	00:39:55
5 km - Walking			
Manfred Ehring	M70	1.	00:39:22
Stefanie Knauff	W50	3.	00:46:45
Carolin Schmitt	W40	3.	00:46:45

Die LGV beim Stadtradeln Vellmar - das können wir auch

Rund 70 aktive Radlerinnen und Radler der Laufgemeinschaft Vellmar haben beim Stadtradeln 2026 teilgenommen. Kein anderer Verein brachte so viele Teilnehmer an die Pedale. Ein herzliches Dankeschön für eure Teilnahme.

Zum Start des Stadtradelns organisierte die LG Pfingstmontag eine Fahrradtour zur Staatsdomäne Frankenhausen. Danke für die Organisation an alle, die das ermöglicht haben.

Dieses Jahr konnten wir in der Stadt Wertung den 4. Platz belegen, eine starke Gemeinschaftsleistung. Vor uns belegte die Jugendfeuerwehr Vellmar den 1. Platz mit 14.202 Km, den 2. Platz John Crane Vellmar mit 12.688 km, den 3. Platz Offenes Team Vellmar mit 10.190 und dann kamen wir mit 9.600 km. Grundsätzlich zählt der olympische Gedanke „Dabei sein ist alles!“

Für die Laufgemeinschaft auf dem Rad unterwegs waren:

Michael Ried 779 km, Anett Dietzel 661 km, Beate Stein 564 km, Kerstin und Steffi 560 km, Dirk Stein 474 km, Helmut Osman 372 km, Volkmar Kohkemper 354 km, Markus Franz 333 km, Elke Klein 300 km, Christoph Jung 283 km, Werner Göbel 260 km, Reiner Siebert 225 km, Inge Spohr 256 km, Silke Ponndorf-Rothe 248 km, Walter Klein 236 km, Tatjana Jenny Otto 236 km, Peter Spiekermann 228 km, Birgit Kurzhals 227 km, Thomas Reidick 218 km, Jürgen Mentel 217 km, Stefanie Knauff und Karl Eckert 187 km, Karl Michel 146 km, Ingo Stegner 142 km, Markus Laudon 130 km, Ute-Maria Michel 128 km, Michaela Schröder 120 km, Julia Wehmann 114 km, Florian Engel 113 km, Marcus Otto 112 km, Thomas Wolf 111 km, Doris Schütze 107 km, Bianca Bartheld 104 km, Michael Schütze (2 Personen) 201 km, Anna Fechner 94 km, Esmaeil Kiani 94 km, Andrea Jordan 91 km, Christian Bierwirth 84 km, Torsten Jacobs 82 km, Manuela Seifert 82 km, Angelique Musick 82 km, Andrea Lind-Dölle 79 km, Melina Huneck 78 km, Nadine Kupitz 72 km, Alicia Engel 68 km, Johanna Geißel 62 km, Dirk Eichberger 56 km, Birgit Arndt-Rinke 52 km, Lea Keßler 52 km, Petra Fahrenbach 44 km, Bernd Neumann 43 km, Jörg Pfannkuch 39 km, Martina Rösch 37 km, Doris Vitt 34 km, Tim Rohrbach 34 km, Eick Rösch 33 km, Sandra Jäschke 29 km, Dieter Slama 28 km, Ingrid Evers 28 km, Miriam Krüger 25 km, Klara Schween 22 km, Ernst-Werner Magdanz 21 km, Maris Trube 12 km.



Gruppenfoto auf dem Hof in Frankenhausen

Terminkalender

Sonntag, 16.08.2026 - LG Herkules-Berglauf

Freitag, 21.08.2026 - NHC in Vellmar

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

Hinweis: Kein Fitness-Training in den Sommerferien, erst wieder ab 13.08.2026

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

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!

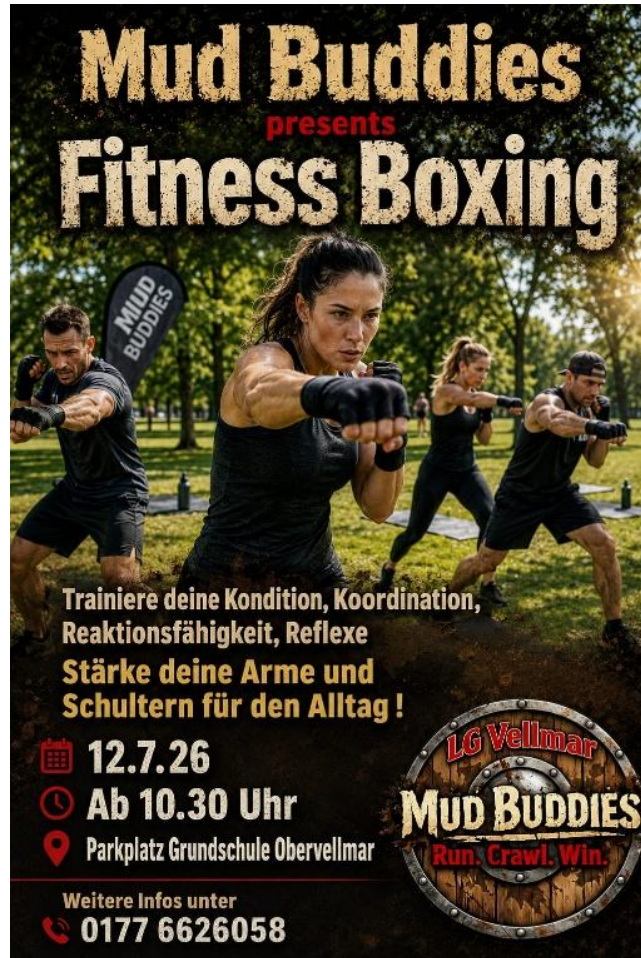
Trainiert wird in der Regel jeden **Sonntag von 11 bis 12 Uhr (ab April 10:30 bis 11:30)**. Treffpunkt ist der Parkplatz an der Grundschule Obervellmar (Ortsausgang Vellmar in Richtung Ahnatal-Heckershausen).

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!

A promotional poster for 'Mud Buddies Fitness Boxing'. The top half features the title 'Mud Buddies presents Fitness Boxing' in a bold, distressed font. Below the title is a photograph of four people (three men and one woman) in athletic wear, performing boxing stances in a grassy park setting. A black banner with 'MUD BUDDIES' is visible in the background of the photo. The bottom half of the poster contains event details in German, including the date '12.7.26', time 'Ab 10.30 Uhr', and location 'Parkplatz Grundschule Obervellmar'. It also lists benefits like 'Trainiere deine Kondition, Koordination, Reaktionsfähigkeit, Reflexe' and 'Stärke deine Arme und Schultern für den Alltag!'. A circular logo on the right side reads 'LG Vellmar MUD BUDDIES Run. Crawl. Win.' and the bottom left provides contact information: 'Weitere Infos unter 0177 6626058'.