

7. Ahnepark-Lauf am 21.08.2026 - Orgatreffen am 26.07.2026

Die Vorbereitungen für den 7. Ahnepark-Lauf an der Großsporthalle in Vellmar laufen an. Es ist der 14. Lauf der Nordhessencup-Serie und der erste nach der Sommerpause. Am 26. Juli trifft sich das Orga-Team und zahlreiche Helferinnen und Helfer um 09:30 Uhr im Foyer der Großsporthalle, um Abläufe, Vorbereitungen und Details abzustimmen und neue Unterstützer einzuweisen. Die Aufbauarbeiten beginnen am Veranstaltungstag um 11:00 Uhr, die Starts der ersten Bambini-Läufe über 200 und 400 Meter sind um 16:30 Uhr und 17:00 Uhr geplant.



Vereinsfahrt 2027

Die Vereinsfahrt 2027 führt uns in der Zeit vom 24.04.2027 bis 26.04.2027 nach Heilbronn, Baden-Württemberg. Der Trollinger-Marathon am 25.04.2027 bietet vielfältige Lauf- und Walking-Möglichkeiten in reizvoller Landschaft und verbindet städtische Abschnitte mit idyllischen Weinbaugebieten und historischen Orten. Eine Stadtführung und die Besichtigung eines Weingutes sind geplant.

Terminkalender

Sonntag, 26.07.2026 - 09:30 Uhr Orga- und Helferabstimmung für den LG NHC
Sonntag, 09.08.2026 - Langer Lauf mit der LG, 09:30 Uhr Großsporthalle Vellmar
Sonntag, 16.08.2026 - LG Herkules-Berglauf und Bergwalk 09.30 Uhr ab Kreisel
Freitag, 21.08.2026 - NHC in Vellmar - 7. Ahnepark-Lauf
dienstags - 18:00 Uhr - Bahntraining Ahnataleschule

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 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!

