

Vorbereitungen für den 7. Ahnepark Lauf am 21.08.2026

Die Vorbereitungen für den 7. Ahnepark Lauf an der Großsporthalle in Vellmar laufen auf Hochtouren. Es ist der 14. Lauf der Nordhessencup-Serie und der erste nach der Sommerpause. Traditionell vier Wochen vor der Großveranstaltung trifft sich das Orga-Team und zahlreiche Helfer an der Großsporthalle in Vellmar, um Abläufe, Vorbereitungen und Details abzustimmen und neue Unterstützer einzuweisen. Zwei Wochen zuvor wurde die Zeitmesstechnik „Race Result“ erfolgreich getestet. Auch in diesem Jahr werden wieder rund 70 Helferinnen und Helfer beim Ahnepark Lauf im Einsatz sein, damit die Veranstaltung gut „läuft“. Wir freuen uns darauf. Natürlich möchten wir der Stadt Vellmar für die tolle Unterstützung danken, ebenso allen Sponsoren, Unterstützern und Partnern. Nun fiebern die Lgler ihrem mega Event entgegen und hoffen, dass auch das Wetter mitspielen wird.



Das Orga-Team des Ahnepark Laufs vor der Großsporthalle in Vellmar

Kassel Marathon unterstützt Ahnepark Lauf

Auch vom Kassel Marathon wird der 7. Ahnepark Lauf unterstützt. Das geschieht in Form von Freistarts für die Siegerehrung beim Ahnepark Lauf. Die LG Vellmar ist als Stützpunkt des Kassel Marathons ein regionaler Vorbereitungsort, an dem sich Läufer und Walker gemeinsam auf die verschiedenen Wettbewerbe vorbereiten können. Persönlich nahmen die beiden Vorsitzenden Michael Schütze und Gerhard Klingelhöfer die Freistarts für den Kassel Marathon vom 18.- 20.09.2026 entgegen. Viele Vereinsmitglieder werden auch in diesem Jahr wieder auf der Strecke sein und nicht wenige werden an der Strecke stehen und diese anfeuern.



Michael Schütze und Gerhard Klingelhöfer (2. u. 3.v.l.) mit Jens Nerkamp (li.) und Michael Müller (re.) vom Marathon-Büro

Laufabzeichen erfolgreich absolviert

Über 200 Vereinsmitglieder nutzten im ersten Halbjahr die Möglichkeit, ihre Ausdauerleistung mit Lauf-, Walking- oder Nordic Walking Abzeichen zu bestätigen. Im Mai und Juni wurden die Termine beim Lauftreff, bei den Trainingsläufen am Sonntag und auch bei Marathonveranstaltungen genutzt. Herzlichen Dank den begleitenden Verantwortlichen und herzlichen Glückwunsch allen Absolventen. Die Ausweise können bei Christa Orth oder Stefanie Knauff abgeholt werden. Noch nicht abgegebene Laufabzeichen-Kärtchen bitte zwecks Bestätigung zum Lauftreff mitbringen.

15 Minuten laufen

Johanna Banze, Matthias Frank, Florije Hajzeraj, Gerhard Klingelhöfer, Stefanie Koch, Andrea Lind-Dölle, Claus Ochs, Silke Ponndorf-Rothe, Barbara Stenzel

30 Minuten laufen

Johanna Banze, Matthias Frank, Florije Hajzeraj, Gerhard Klingelhöfer, Stefanie Koch, Andrea Lind-Dölle, Claus Ochs, Silke Ponndorf-Rothe, Barbara Stenzel

60 Minuten laufen

Thorsten Bunzenthal, Brigitte Deisel, Petra Fahrenbach, Sandra Jäschke, Andrea Jordan, Saskia Rohrbach, Beate Stein,

90 Minuten laufen

Thorsten Bunzenthal, Manfred Ehring, Alicia Engel, Zahire Hysenaj, Torsten Jacobs, Birgit Kurzhals, Manfred Ludewig, Peter Rode, Tim Rohrbach, Beate Stein

120 Minuten laufen

Torsten Jacobs

Marathon

Markus Laudon, Ulf Ponndorf, Silke Ponndorf-Rothe, Helene Worbes

30 Minuten walken

Torsten Jacobs, Stefanie Knauff, Christine Maikranz, Klaus Maikranz, Doris Schütze, Michael Schütze, Inge Spohr, Michaela Viel, Stefan Vitt

60 Minuten walken

Susanne Hackforth, Daniela Kauer, Helga Klein, Brigitte Laaber, Ute Lipardi, Kristina Manek, Doris Schütze, Michael Schütze, Inge Spohr, Elfie Steffek, Silvana Topsakal, Stefan Vitt

120 Minuten walken

Ingrid Klinge, Stefanie Knauff

30 Minuten Nordic-Walken

Ingrid Evers, Elke Richardt, Michael Richardt, Christian Sundermann

60 Minuten Nordic-Walken

Ingrid Evers, Elke Richardt, Michael Richardt

Bernd's Marathonsammlungen im 2. Quartal 2026

Nicht weniger als 29 Marathons absolvierte LG-Mitglied Bernd allein in den drei Monaten von April bis Juni 2026. Mit den Nummern 604 bis 632 erweiterte er seine persönliche Marathonsammlung in diesem Zeitraum. Das entspricht bezogen auf die klassische Marathondistanz von 42,195 Kilometern einer Strecke von 1.224 Kilometern, wobei auch einige Ultras dabei waren, die diese Streckenlänge noch erhöhen. Manch Autofahrer legt diese Strecke im ganzen Jahr zurück! Seine Marathonausflüge führten Bernd in die nähere und weitere Umgebung wie den Teutoburger Wald, den Harz, Osnabrück, die Südsee nach Braunschweig, Münster, Bad Hersfeld, Essen, Bad Lippspringe, zum Entdecker-Marathon zwischen Kassel und Vellmar, in die Flora-Westfalica nach Rheda-Wiedenbrück, den Lippesee nach Paderborn-Sande, Höxter, Bad Salzgitter und auf die Hochseeinsel Helgoland, um nur einige zu nennen. Herzlichen Glückwunsch zu dieser außergewöhnlichen Leistung.

#



Bernd in der Flora Westfalica



Bernd beim Godelheimer Ultramarathon in Höxter

Terminkalender

Sonntag, 09.08.2026 - Testlauf Kassel Marathon 09:30 Uhr, Start Giesewiesen
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 Ahnatalschule

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 Firnsuppe...

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 Laufereinheiten 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 im August

- 1.8.26** **Drachenbootrennen Zissel**
Ab 9 Uhr auf dem Gelände des CSK (Riverside Cafe)
- 2.8.26** **Flexibility Unit**
Mache deinen Körper geschmeidig und fit für den Alltag
- 9.8.26** **POA**
(Power Outdoor Athletics)
Bei dieser Trainingseinheit begleitet uns ein Team vom HR (für die Hessenschau)
- 16.8.26** **Choose your Exercise**
Du hast es dieses Mal selbst in der Hand
- 23.8.26** **Kein Training**
- 30.8.26** **Core Training**
Lass deine Bauchmuskeln brennen!

Ausser am 1.8. Drachenbootrennen immer Sonntags ab 10:30 Uhr

Treffpunkt
Parkplatz Grundschule Obervellmar

Infos/Anmeldungen unter
0177 6626058

Jede/r ist willkommen !

LG Vellmar
MUD BUDDIES
Run. Crawl. Win.