

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

7. Ahnepark-Lauf der Laufgemeinschaft Vellmar am 21.08.2026

Es war eine Mega-Veranstaltung, die ihresgleichen sucht. Mit 808 Läuferinnen und Läufern, Walkerinnen und Walkern im Ziel auf der zentralen Sportanlage an der Großsporthalle in Obervellmar, wurde die bisherige Cup-Bestmarke von 750 deutlich übertroffen.

Allein 405 Kinder und Jugendliche starteten auf der 200 und 400 Meter langen Bambini-Strecke und bei den 1000 Meter Läufen. Den Herausforderungen auf den Hauptstrecken über 5 km, 10 km, 17,3 km sowie 5 km und 10 km Walken stellten sich etwa ebenso viele Teilnehmer.

Bürgermeister Manfred Ludewig ließ es sich nicht nehmen, gemeinsam mit Michael Schütze, dem 1. Vorsitzenden der LGV, die Begrüßung und den ersten Startschuss zu übernehmen. Über den Nachmittag bis in die Abendstunden tummelten sich rund 2.000 Besucher auf dem Gelände auf und rund um die Sportanlage und feuerten die Aktiven mit großem Beifall an. Dazu gehörten zahlreiche Eltern, Großeltern und Begleiter der jungen Teilnehmer, aber auch sportlich Interessierte und Anwohner. Sie alle wurden mit leckeren Grillwürstchen vom Grillwagen sowie einem 67 selbstgebackenen Kuchen umfassenden Kuchenbuffet nebst Kaffee versorgt. Auch die Mud Buddies der LGV zeigten mit einem Infostand Präsenz, den rund 200 Interessierte besuchten und an den angebotenen kurzen challenges teilnahmen.





Bilder der Veranstaltung unter: <https://www.lgvellmar.de/ahneparklauf-bilder2026.html> Fotos: Fotoclub Vellmar

Starter beim Ahnepark-Lauf

Auf

NHC Ahneparklauf 21.08.2026			
Name	AK	AKP	Zeit
200 m Bambini Lauf			
Nalia Schween	WK U6	14.	01:07
Amelie-Finya Trinder	WK U6	24.	01:24
Matteo Nölker	MK U6	30.	01:26
400 m Bambini Lauf			
Ben Schween	MK U8	30.	01:51
5 km			
Kerstin Vienna	W45	2.	24:35
Petra Fahrenbach	W55	5.	29:08
10 km			
Stefan Schumacher	M65	2.	54:33
Margita Fischer	W60	2.	56:43
17,3 km			
Jürgen Mentel	M55	2.	01:34:57

diesen Distanzen waren Läuferinnen und Läufer beim Ahnepark-Lauf am Start. Beachtlich sind die Ergebnisse unserer Bambinis auf den Kurzstrecken.

Herkules Berglauf am 16.08.2026

Bei angenehmem Laufwetter erreichten beim Herkules Berglauf das Ziel in Gold: Carsten Rausch, in Silber: Stefan Schumacher, Esmael Kiani Oshtarjani, Florije Hajzeraj, Ute Krone und Sandra Jäschke. In Bronze erreichte Dieter Slama das Herkules Plateau.



Vor dem Start am Vellmarer Kreisel (v.l.): Esmael, Stefan, Carsten, Ute, Florije und Sandra vor dem Berglauf. Dieter macht das Foto, LG Vellmar

Mud Buddies beim Xletix Stadtoldendorf

Schlamm, Hindernisse und das Überwinden der eigenen Grenzen fordern die Mud Buddies immer wieder heraus. So auch bei der Teilnahme von Sandy, Nicole, Tatjana und Schleifer Fred bei der Xletix

Challenge im hügeligen Mammutpark in Stadtdendorf am 15.08.2026. Über 5.000 Läuferinnen und Läufer stellten sich mit ihnen dem anspruchsvollen Parcours. Die Xletix Challenge gilt als die führende Hindernislaufserie in Europa. Nach dem Motto „Ein Team, ein Ziel“ geht es dem Quartett nicht nur um sportliche Leistung, sondern auch um Teamspirit und Durchhaltevermögen. Sie waren für die 12 Kilometer lange Adventure-Strecke durch sumpfige Waldabschnitte, steilen Anstiegen und tiefen Wasserlöchern mit 25 Hindernissen gemeldet. Bei der Vielzahl der Teilnehmer starteten die Athleten alle 20 Minuten in Wellen.

Gemeinsam starteten sie den Parcours und gemeinsam bewältigten sie die anspruchsvollen Hindernisse mit viel Schlamm und eingebauten Wasserhindernissen, die zwischendurch vom Schlamm befreien. Glücklicherweise waren sich die vier Athleten einig, dass bei dieser Großveranstaltung wirklich alles passte, von der Orga, der Rennstrecke, den Hindernissen und der Atmosphäre bis zum Wetter. Daher sind die Tickets für nächstes Jahr schon gebucht.



Erfolgreich im Team über die Ziellinie (v.l.) Sandy, Nicole, Tatjana und Fred



Kein Wettkampf ohne Schlamm Schlacht Fotos Xletix

Terminkalender

Sonntag, 13.09.2026 – Grillfest, 13:00 Uhr

Sonntag, 27.09.2026 - Viertel- und Halbmarathon
am Lindenrondell, 09.30 Uhr

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

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

Tel. 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!

Bild mit KI erstellt Fred Sippel

KI generiert

MUD BUDDIES

präsentieren im September

6.9. - SpartaWorkout
Level 1 (Anfänger) bis Level 3 (Fortgeschrittene)
Mach dich stark für den Alltag

13.9. - Flexibility and Mobility
Mach deinen Körper gelenkig und geschmeidig

20.9. - Kein Training (Kassel Marathon)

27.9. - Animal Moves
Es werden Bewegungen aus dem Tierreich imitiert.
Lass dich überraschen.

Treffpunkt
Parkplatz Grundschule Obervellmar
10.30-11.30 Uhr

Infos unter
0177 6626058

Jede/r ist willkommen !
Voraussetzungen zur Teilnahme sind Spaß und Ehrgeiz.

LG Vellmar
MUD BUDDIES
Run. Crawl. Win.