

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

15. Lauf NHC: LSG Kassel am 28.08.2026

Mit einer Regendusche begann die Langstrecke beim Waldauer-Wiesen-Lauf, bei dem zweimal um den Buga-See und eine Schleife um den Wahlebach zu laufen ist. Doch auch die Starter auf den kürzeren Distanzen blieben nicht schlammfrei, im Gegenteil.



Kerstin, Carsten, Alicia, Heinz, Margita und Birgit vor dem Start an den Waldauer Wiesen (v.l.n.r.) - Foto: privat

NHC Lauf LSG Waldauer Wiesen 28.08.2026			
Name	AK	AKP	Zeit
500 m Lauf (Bambini)			
Nalia Schween	WU8	15.	00:03:37
Ben Schween	MU8	13.	00:02:37
5 km Lauf			
Birgit Arndt-Rinke	W70	1.	00:36:16
Heinz Neumann	M70	1.	00:30:09
9,5 km Lauf			
Joachim Neurath	M35	1.	00:32:40
Sven Kühnel	M40	3.	00:38:59
Nicolas Conradt	M35	6.	00:41:56
Stefan Schumacher	M65	2.	00:50:28
18 km Lauf			
Klara Schween	W40	1.	01:24:01
Kerstin Vienna	W45	1.	01:39:40
Alicia Engel	W30	1.	01:39:53
Margita Fischer	W60	2.	01:47:40
Carsten Rausch	M55	3.	01:39:53
Christoph Jung	M55	4.	01:44:26

16. Lauf NHC: Breuna am 06.09.2026

Der TSV Breuna lud zum Malsburglauf auf den Sportplatz an der Wettesinger Straße in die Gemeinde im Habichtswald und einige LGler nahmen teil.



Sandy, Margita und Birgit (v.l.) nach dem Lauf in Breuna - Foto: privat

NHC Lauf Breuna 06.09.2026			
Name	AK	AKP	Zeit
400m Bambini			
Nalia Schween	WU8	11.	02:50
5,2km			
Sandra Jäschke	W50	2.	30:46
Birgit Amdt-Rinke	W70	1.	35:41
Sven Kühnel	M40	1.	21:50
Heinz Neumann	M70	1.	30:37
10km			
Stefan Schumacher	M65	2.	53:18
21,1km			
Margita Fischer	W60	1.	02:07:53

LGV beim Sponsorenabend des Kassel Marathon

Zum Sponsorenabend vor dem 20. Jubiläum des Kassel Marathon vom 18. - 20.09.2026 lud Organisationsleiter Michael Aufenanger Sponsoren, Kooperationspartner und Unterstützer der Laufveranstaltung. Pressewartin Margita Fischer und Finanzwart Volkmar Kohkemper vertraten den Marathon-Stützpunkt Vellmar und nutzten die Gelegenheit zum Austausch und Information über die Planungen des Kassel Marathon, die aktuellen, rekordverdächtigen Meldezahlen sowie die Präsentation des Finisher-Shirts.

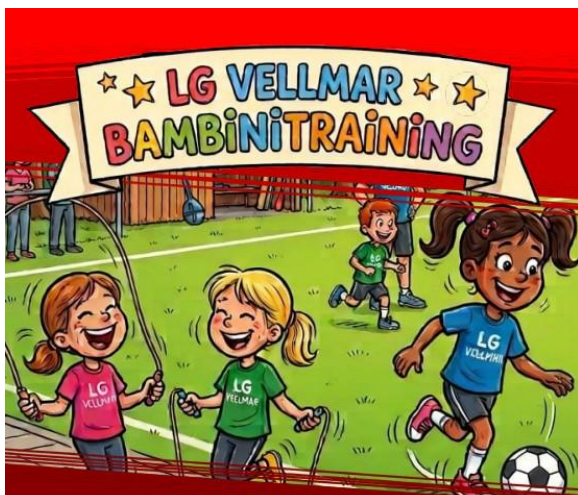


Marathonchef Michael Aufenanger (Mitte), Margita Fischer und Volkmar Kohkemper präsentieren das neue Finisher-Shirt - Foto: Pia Malmus

Bambini-Training bei der LG Vellmar

Seit dem 25.08.2026 treffen sich jeden Dienstag unsere kleinen Sportlerinnen und Sportler im Alter von 4 bis 6 Jahren auf der zentralen Sportanlage der Ahnatal-Schule Vellmar von 17 bis 18 Uhr. Bei nicht so idealem Wetter besteht die Möglichkeit, in der angrenzenden Sporthalle weiter zu üben.

Spielerisch bewegen, gemeinsam lachen und dabei ganz nebenbei Koordination, Motorik und soziale Fähigkeiten stärken, genau darum geht es bei dem neuen Bambini-Lauftreff. Es geht nicht um schneller, höher, weiter, sondern um Spaß an der Bewegung, kleine Laufspiele und gemeinsame Abenteuer. Betreut werden die Kinder durch unsere engagierten Übungsleiterinnen und Übungsleiter Petra, Steffi, Sandra, Bernd und Dieter. Wir freuen uns auf viele kleine Laufheldinnen und Laufhelden!



Die LG Vellmar bietet ab dem 25.8.2026 jeden Dienstag in unserem neu gegründeten Bambinilauftreff für unsere 4 bis 6 jährigen Bewegungsspiele an.

Dies soll Motorik, Koordination und soziale Fähigkeiten fördern - alle Übungen sind spielerisch und kein Lauftraining auf der Bahn.

Wir würden uns über eine Rege Teilnahme freuen!



Die Bewegungsspiele finden in der Zeit von 17:00 Uhr bis 18:00 Uhr auf der Zentralen Sportanlage Ahnatal-Schule Vellmar statt.

Betreut wird der Bambinilauftreff durch unsere engagierten Trainingsanleiterinnen und Trainingsanleiter.

Ebenso gibt es die Möglichkeit für ältere Kinder und Jugendliche ab 6 Jahren, am Bahntraining in der Zeit von 18:00 Uhr bis 19:00 Uhr auf der Zentralen Sportanlage Ahnatal-Schule Vellmar teilzunehmen.

Ansprechpartner sind:

Carsten mit persönlicher Bestzeit beim Bochum Halbmarathon

Vereinsmitglied Carsten Rausch ging am 06.09.2026 an den Start beim Bochum Halbmarathon. Laut regionaler Presse gab es einen Teilnehmerrekord über die drei angebotenen Distanzen Halbmarathon, 10 km und 5 km mit 4.431 Starterinnen und Startern.

Bei Sonnenschein lief Carsten die vier Runden des Stadtwerke Bochum Halbmarathons. Für ihn war es die dritte Teilnahme nach 2023 und 2025. Dabei konnte er seine persönliche Streckenbestzeit von 1:47:16 Stunden auf 1:44:54 Stunden steigern und wurde damit 17. in seiner Altersklasse M55. Herzlichen Glückwunsch zu diesem klasse Ergebnis!



Carsten mit Medaille nach dem Bochum Halbmarathon - Foto: privat

Bernd's Marathonsammlung im August 2026

Mit den Nummern 644 bis 651 sammelte Bernd im August 2026 acht weitere Marathons. Diese führten ihn gleich viermal nach Köln, dreimal zum Kölsche Variété Marathon und einmal zum Kölsche Mélange

Marathon. Es ging mal wieder an den Freizeitsee Lippesee bei Paderborn-Sande, an die Emsquellen bei Hövelhof und zweimal in das Stadtholz nach Rheda-Wiedenbrück. Die Sammlung wird im September fortgesetzt. Weitere Infos unter marathonsammlerberndneumann.com.



Bernd im Schokoladenmuseum in Köln - Foto: privat

Erfolgreiche Mud Buddies bei der Jägerberg-Challenge am 05.09.2026

Im Trio starteten die Mud Buddies der LG Vellmar erstmalig bei der Jägerberg-Challenge im niedersächsischen Obernjessa bei Göttingen. Auf der von ihnen gewählten 5 km-Strecke mit einigen anspruchsvollen und herausfordernden Hindernissen belegte Fred den 8. Platz von 395 Teilnehmern! Alle drei Mud Buddies kamen durch regelmäßiges Training souverän ins Ziel und werden im nächsten Jahr die 10 km-Strecke in Angriff nehmen.



Michaela (v.l.), Schleifer Fred und Sandy vor dem Start in die Challenge - Foto: privat



Sandy und Michaela im Ziel der Challenge - Foto: Fred Sippel

Terminkalender

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

Samstag, 03.10.2026 - NHC Warburg
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.