

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

Kassel-Marathon vom 18. - 20.09.2026

Da die Ergebnisse in der letzten Ausgabe nicht veröffentlicht wurden, wird es an dieser Stelle nachgeholt.

Kassel Marathon 20.09.2026				
AKP	Vorname	Nachname	AK	Zeit
Halbmarathon 21,1 km				
5.	Joachim	Neurath	M35	01:20:10
2.	Miriam	Krüger	W40	01:30:54
10.	Klara	Schween	W40	01:46:10
49.	Volkmar	Kohkemper	M50	01:50:03
18.	Karl	Eckert	MJ U18	01:52:35
9.	Stefan	Schumacher	M65	01:58:05
17.	Florijs	Hajzeraj	W55	02:06:59
8.	Margita	Fischer	W60	02:07:17
112.	Ulf	Ponndorf	M50	02:07:39
114.	Torsten	Jacobs	M50	02:08:34
132.	Matthias	Rode	M45	02:08:53
39.	Kerstin	Vienna	W45	02:10:53
29.	Sandra	Jäschke	W50	02:11:03
21.	Helmut	Osman	M65	02:12:37
38.	Petra	Földner	W55	02:24:07
2.	Ingrid	Ostermann	W70	02:25:52
166.	Tim	Rohrbach	M45	02:44:40
1.	Peter	Rode	M80	02:50:17
141.	Saskia	Rohrbach	W40	02:51:32
Powerwalking Halbmarathon 21,1 km				
6.	Stefanie	Knauff	W55	02:59:54
7.	Silke	Ponndorf-Rothe	W55	02:59:54
Walking / Nordic-Walking				
	Helga	Klein		01:07:54
	Carolin	Schmitt		01:07:55
	Gerd Enno	Haenisch		01:23:48
Marathon 42,2 km Staffel Männer				
Platz	Vorname	Nachname	Mannschaft	Zeit
129.	Markus	Franz	LG Vellmar 2	04:07:50
129.	Dieter	Slama	LG Vellmar 2	04:07:50
129.	Andrea	Seidel	LG Vellmar 2	04:07:50
129.	Carsten	Rausch	LG Vellmar 2	04:07:50
139.	Manfred	Ehring	LG Vellmar 1	04:15:28
139.	Manuel	Boto	LG Vellmar 1	04:15:28
139.	Werner	Göbel	LG Vellmar 1	04:15:28
139.	Thorsten	Bunzenthall	LG Vellmar 1	04:15:28
Halbmarathon 21,1 km Mannschaft Männer				
23.	Joachim	Neurath	LG Vellmar	05:02:48
23.	Volkmar	Kohkemper	LG Vellmar	05:02:48
23.	Karl	Eckert	LG Vellmar	05:02:48
92.	Stefan	Schumacher	LG Vellmar 2	06:14:18
92.	Ulf	Ponndorf	LG Vellmar 2	06:14:18
92.	Torsten	Jacobs	LG Vellmar 2	06:14:18
109.	Matthias	Rode	LG Vellmar 3	07:06:10
109.	Helmut	Osman	LG Vellmar 3	07:06:10
109.	Tim	Rohrbach	LG Vellmar 3	07:06:10
Halbmarathon 21,1 km Mannschaft Frauen				
6.	Miriam	Krüger	LG Vellmar	05:24:03

LGV-ler können auch Ultra-Wandern

Silvia und Margita waren bei „Ruff un Runner“ dabei, einer Ultra-Wanderung die zum vierten Mal vom HWGHV am 26.09.2026 mit 658 Teilnehmern veranstaltet wurde. Sie entschieden sich für die 49 km Strecke durch den Naturpark Habichtswald. Angeboten wurde auch eine 95 km-Wanderung, die schon am Vorabend mit etwa 130 Teilnehmern startete. Ihre Punkt-zu-Punkt-Strecke startete um 7:00 Uhr an der Stadtkirche Wolfhagen, Zielpunkt für beide Strecken war die Schauenburghalle in Hoof. Daher wurden die Teilnehmer der 49 km-Wanderung noch bei Dunkelheit von Hoof nach Wolfhagen geschuttelt. Die traumhaft schöne Route verlief führte über anspruchsvolles Gelände und Trails des Habichtswaldsteigs sowie angeschlossene Wanderwege. Dabei passierten sie markante Landschaftspunkte wie den Schreckenbergr, das Gebiet um den Dörnberg mit den Helfensteinen, die Weidelsburg und den Bismarckturm mit insgesamt 1.354 Höhenmetern. Geschafft, aber froh waren beide LG-Frauen, das Ziel in Schauenburg in weniger als zwölf Stunden inklusive der drei Pausen an den Verpflegungsstationen in Zierenberg Sporthalle, auf dem Dörnberg und in Wilhelmshöhe erreicht zu haben. Die Abbrecherquote liegt bei solchen Extremwanderungen im Durchschnitt bei 15 Prozent, daher erreichten 481 Wanderer das Ziel.



Margita und Silvia (v.l.) nach dem Zieleinmarsch in Schauenburg mit Medaille
Foto: privat

Halb-, Viertel- und Minimarathon am Lindenrondell am 27.09.2026

Beim vereinsinternen Lauf- und Walkingwettbewerb liegen Start und Ziel am Lindenrondell in Calden. Für den Halbmarathon müssen vier große und eine kleine Runde bewältigt werden, jedoch traute sich nur eine Woche nach dem Kassel Marathon noch niemand auf die Langdistanz. Für den Viertelmaraathon sind drei kleine Runden zu absolvieren und für den Minimarathon eine große Runde.

Neben den sportlichen Aktivitäten wurde auch Kaffee und Kuchen angeboten. Kaltgetränke wurden durch den Verein bereitgestellt. Für die Kuchenspenden und Kaffee sagt die LGV herzlichen Dank und allen Teilnehmern herzlichen Glückwunsch!.



Sie alle waren bei sonnigem Wohlfühlwetter am Start - Foto: privat

Bambinilauftreff

Die Laufgemeinschaft Vellmar bietet seit Mitte August erfolgreich einen Bambinilauftreff an, der jeweils am Dienstag von 17:00 Uhr bis 18:00 Uhr stattfindet. Er ist für Kinder im Alter von 4 bis 6 Jahren gedacht und findet auf dem Sportplatz der zentralen Sportanlage neben der Ahnatal Schule Vellmar statt. Unsere engagierten Übungsleiter bieten ein abwechslungsreiches Angebot mit verschiedenen Bewegungsspielen, bei denen Motorik und Koordination geschult werden.

In der Sommerzeit findet unser Bambinilauftraining auf dem Sportplatz der zentralen Sportanlage statt. Während der Winterzeit steht uns ein Raum in Vellmar zur Verfügung. Während der Schulferien pausiert das Training. Vom 01.11.2026 bis zum 01.04.2027 findet der Bambinilauftreff im Piazza statt.

Wir würden uns freuen, viele neue kleine Sportler begrüßen zu dürfen. Rückfragen bitte per E-Mail an Sportwart Dieter Slama sportwart-lgv@lgvellmar.com

Bernd's Marathonsammlung im September 2026

Mit den Nummern 652 bis 660 sammelte Bernd im September 2026 neun weitere Marathons. Diese führten ihn zweimal an den Lippesee bei Paderborn-Sande, in die Kurstadt Bad Wünnenberg zu einem Ultramarathon über 45,3 km, in den Heilwald nach Bad Lippspringe, in den Park der Flora-Westfalica nach Rheda-Wiedenbrück, in die Stadt Köln, zu den Harzer Wanderwochen, erneut an den Rhein zum Kölsche Variété Marathon sowie in heimische Gefilde nach Wilhelmshöhe in den Habichtswald. Im Oktober folgt die Fortsetzung. Weitere Infos unter marathonsammlerberndneumann.com.



Bernd vor Kölscher Kulisse - Foto: privat

LG-Herbstwanderung mit Elke und Walter am 03.10.2026

Zur jährlichen Wandertour luden die Wanderwarte Elke und Walter Klein alle Mitglieder zur einer Volkmarsenwanderrunde. Gestartet wurde am Feiertag um 8:45 mit der RB4 Richtung Volkmarsen. Auf der abwechslungsreichen 14 km-Runde gab es viel zu sehen und zu erleben.



Terminkalender

Sonntag, 01.11.2026 - Winterlaufserie Ahnatal 1. Lauf (Sammelmeldung)

Samstag, 07.11.2026 - NHC-Abschlussveranstaltung in der MZH

Frommershausen von LG organisiert

Sonntag, 15.11.2026 - Herkules-Berglauf der LG

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 15:00 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 erteilen Lauf-Treff-Leiterin Stefanie Knauff, Tel. 01575 4247128 und der 1.Vorsitzende 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 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!

KI generiert

MUD BUDDIES

präsentieren

OKTOBER 2026

04.10.26 Fitnessboxing

Kraft aufbauen - Stress abbauen
Übungen aus dem Boxen

11.10.26 PyramidenTraining

HIIT vom Feinsten - Dein Limit beginnt hier !

18.10.26 Fahrt zum Fitness Outdoor Park Trendelburg

Trainiere 1 Woche vor dem HalloweenRun
an den originalen Hindernissen

**24.10.26 Fahrt und Teilnahme
HalloweenRun Trendelburg**

25.10.26 Kein Training

Treffpunkt

Parkplatz Grundschule Obervellmar
10.30-11.30 Uhr

Infos unter

☎ **0177 6626058**

Jede/r ist willkommen !

Voraussetzungen zur Teilnahme sind Spaß und Ehrgeiz.

