Laufgemeinschaft Vellmar e.V., Pressestelle Margita Fischer,

Gangloffsömmerner Ring 50, 34314 Espenau Vellmarer Blättchen

44. Woche 2026 LGV.Presse.Margita@gmx.de

Miriam Krüger mit Marathon-Bestzeit (3:10:50 Stunden)

Miriam sorgt erneut für ein sportliches Ausrufezeichen und unterstreicht eindrucksvoll ihre Entwicklung als Marathonläuferin.
Seit Ende letzten Jahres wird sie von Vereinsmitglied Bernd trainiert. Schon in dieser vergleichsweise kurzen Zeit hat sie ihre persönliche Bestzeit kontinuierlich verbessert. Beim 64. Westenergie Marathon rund um den Baldeneysee in Essen gelang ihr nun der nächste große Schritt: Am 11. Oktober blieb die Uhr für sie nach 3:10:50 Stunden stehen. Damit unterbot sie ihre bisherige Bestmarke von 3:18:01 Stunden um mehr als sieben Minuten. Mit einem beeindruckenden Durchschnittstempo von rund 4:31 Minuten pro Kilometer lief sie als sechste Frau über die Ziellinie. In ihrer Altersklasse W 40 belegte sie zudem einen hervorragenden zweiten Platz.
Der traditionsreiche Lauf rund um den Baldeneysee gilt als ältester Marathon Deutschlands. Die Strecke führt über einen flachen, asphaltierten Rundkurs, der zweimal sowie über eine kurze zusätzliche Schleife zu Beginn absolviert wird. Gute Voraussetzungen also für schnelle Zeiten – und Miriam nutzte diese Gelegenheit eindrucksvoll.

Allerdings verlief der Start nicht ganz reibungslos. Beim Wendepunkt der Einführungsrunde kam es zu einer organisatorischen Panne: Die begleitenden Radfahrer ließen die Läufer zunächst zu weit laufen, sodass die vorgesehene Wende erst später erreicht wurde. Die Veranstalter reagierten jedoch und verkürzten die nächste Wendeschleife entsprechend. Dadurch konnte die vorgeschriebene Marathondistanz von exakt 42,195 Kilometern eingehalten werden.
So erfreulich Miriams grandiose Leistung ist, gibt es dennoch einen Wermutstropfen: Aufgrund der besonderen Streckenführung während der Einführungsrunde ist der Lauf nach derzeitigem Stand nicht bestenlistenfähig. Besonders schade ist das für Miriam, denn mit ihrer Zeit gehört sie in diesem Jahr zu den 20 schnellsten Frauen der Altersklasse W 40 in Deutschland.

Nach einer solchen Energieleistung steht zunächst die Regeneration im Mittelpunkt. Lange pausieren möchte Miriam allerdings nicht. Bereits Anfang November wartet mit dem Marathon in Athen die nächste Herausforderung. Diesmal soll jedoch nicht die Jagd nach einer neuen Bestzeit im Vordergrund stehen. Auf der anspruchsvollen, bergigen

Strecke möchte sie den Lauf vielmehr als Sightseeing-Erlebnis genießen und die besondere Atmosphäre des geschichtsträchtigen Marathons erleben. Eines steht schon jetzt fest: Miriam hat mit ihrer neuen persönlichen Marathonbestzeit von 3:10:50 Stunden ein beeindruckendes Ausrufezeichen gesetzt. Die LG Vellmar ist stolz auf ihre schnelle Läuferin und man darf gespannt sein, welche sportlichen Überraschungen das kommende Jahr bereithält.

Miriam freut sich über ihre Marathonleistung, Foto privat

LG-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

Deutsche Marathonstatistik 1. Halbjahr 2026

Zweimal im Jahr erstellt der über 500 Mitglieder zählende „100 Marathonclub Deutschland“ eine Statistik über gelaufene Marathons/Ultras. Sechs LG-Mitglieder haben bereits die magische Grenze von 100 Marathon- und Ultramarathonläufen überschritten und gehören damit zu diesem besonderen Kreis. Das sind Peter Spiekermann (268), Dieter Reich (211), Peter Orth (185), Manfred Opl (147), Andreas Walendy (131) und mit großem Vorsprung Bernd Neumann (632).
Vereinsmitglied Bernd hat nach neuester Statistik in den Monaten des ersten Halbjahres 47 Läufe in den Bundesländern Hessen, Nordrhein-Westfalen, Niedersachsen und Schleswig-Holstein gesammelt. Mit jetzt insgesamt 632 Läufen rangiert er damit auf Platz 58 im 100 MC. Bernd ist in Ahnatal, Augustdorf, Bad Hersfeld, Bad Lippspringe, Braunschweig, Düsseldorf, Essen, Externsteine, Höxter, Kassel, Köln, Langelsheim, Lengerich, Münster, Paderborn-Sande, Rheda-Wiedenbrück, Salzgitter Bad, Wallenhorst und auf Helgoland gelaufen. Bei seinen Läufen trägt er stets das LG-Trikot und ist damit ständiger Botschafter des Vereins.

Laufen gehört zu den beliebtesten Sportarten in Deutschland. Besonders das Sammeln von Marathon- und Ultramarathonläufen erfreut sich seit Jahren wachsender Beliebtheit. Das zeigt sich nicht nur an den kontinuierlich steigenden Mitgliederzahlen des 100 Marathonclubs Deutschland, sondern ist auch international zu beobachten. Jedes Jahr erreichen zahlreiche Läuferinnen und Läufer die beeindruckende Marke von 100 oder mehr absolvierten Marathons beziehungsweise Ultramarathons – laufend oder walkend.

Bernd und Björn beim Sonnenaufgang in der Flora-Westfalica, Foto privat

Terminkalender

Sonntag, 01.11.2026 - Winterlaufserie Ahnatal 1. Lauf (Sammelmeldung)
Samstag, 07.11.2026 - NHC-Abschlussveranstatlung 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 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!

KI generiert
MUD BUDDIES
präsentieren
NOVEMBER 2026
01.11.26 LEG DAY
Mache deine Beine zu Maschinen
08.11.26 POWER WORKOUT
Wir geben alles, aber nicht auf !
15.11.26 HOLD THE LINE
Stabilität ist der Schlüssel zum Erfolg
22.11.26 LASERTAG
Wir besuchen Lasertag in Kassel
Nur mit Voranmeldung beim Schleifer. Unter Vorbehalt.
29.11.26 ABS-WORKOUT
Dein Core wird brennen !
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.