

Erfolgreiche Mud Buddies beim Zissel Drachenboot-Cup

Mit gleich zwei Teams starteten die Mud Buddies der LG Vellmar in diesem Jahr beim Zissel Drachenboot-Cup. Das in der ganzen Region bekannte Volksfest feierte 100-jähriges Jubiläum.

27 Paddler und Paddlerinnen unter der Leitung von Teamkapitän Fred Sippel, der „Schleifer“ und Coach Arnulf Rettberg, stellten sich dem ganztägigen Wettkampf an der Fulda.

Das Team Mud Buddies 1 konnte sich nach einem verpatzten ersten Quali-Lauf im zweiten Durchgang erheblich steigern, genauer gesagt um 5 Sekunden, was auf der 210 Meter langen Strecke Welten sind. So landeten sie mit einer Gesamtzeit von 2:15:77 Minuten in den Finallauf um Platz 10-12. Diesen gewannen sie souverän und konnten sich somit den Siegerpokal in ihrer Klasse sichern.

Das Team Mud Buddies 2 konnte sich im zweiten Quali-Lauf ebenfalls um 1,5 Sekunden verbessern und erreichte letztendlich eine Gesamtzeit von 2:15:85. Ganze acht Hundertstelsekunden langsamer als Boot 1.

Anfänglich sah es so aus, als ob beide Boote in einem Finallauf gegeneinander antreten müssten, aber ein Boot der Konkurrenz war noch dazwischen und so startete Team 2 eine Klasse dahinter. Auch hier gewannen die Mud Buddies ihren Finallauf. Obwohl sie nur als zweite ins Ziel kamen, war ihnen wegen eines Regelverstoßes des gegnerischen Bootes, der mit zwei Strafsekunden sanktioniert wurde, der Sieg sicher.

Zweifellos repräsentierten die Mud Buddies die LG Vellmar und damit auch die Stadt Vellmar gebührend beim Drachenboot-Cup des Zissel. Bemerkenswert ist, dass beide Teams in ihrem Finallauf fast exakt die gleiche Zeit paddelten. Mud Buddies 1 war gerade mal eine Hundertstelsekunde schneller. Spannender geht's nicht.

Auch beim Drachenboot-Cup 2027 werden die Mud Buddies wieder an den Start gehen, das ist sicher!



So sehen Sieger aus: Die Paddlerinnen und Paddler der beiden Mud Buddies Teams



Auch im Drachenboot geben die Mud Buddies alles.

Hessischer Rundfunk besucht Mud Buddies

Weil die Mud Buddies schon beim Drachenbootrennen auf sich aufmerksam machten, worüber auch die regionale Tageszeitung HNA berichtete, dauerte es nicht lange bis auch das HR-Fernsehen, das über diesen HNA-Bericht aufmerksam wurde, bei Schleifer Fred anfragte. So kam es beim Sonntagstraining der Mud Buddies am 09.08.2026 zu einem mehrstündigen Besuch von HR-Mitarbeiter und Kameramann Wolfgang Zündel. Er begleitete die Sportler beim Training und filmte ihre vielfältigen kräftezehrenden und abwechslungsreichen Aktivitäten entlang dem matschigen „Naturparcours“ inklusive Wassereinheiten in der Ahne. Mit dabei waren auch einige Trailwoodrunners aus Trendelburg.

Interessierte können sich den am 10.08.2026 im HR-Fernsehen ausgestrahlten Bericht über folgenden Link ansehen
<https://www.ardmediathek.de/tv-programm/6a41bcb230ab65fbb010cf9a>



Sie stellten sich den Herausforderungen des Naturparcours inklusive Wassereinheiten.



Schüler der Käthe- Kollwitz- Schule engagieren sich für Ahnepark Lauf

Große Veranstaltungen müssen frühzeitig geplant werden, insbesondere solche, an denen zahlreiche Kinder und Jugendliche teilnehmen. Daher waren einige Schülerinnen und Schüler der Hofgeismarer Käthe-Kollwitz-Schule in den letzten Wochen an ihrem kreativen Werktag mit der Herstellung von Holzpokalen beschäftigt. Mit den Holzpokalen werden Kinder und Jugendliche geehrt, die beim 7. Ahnepark Lauf der Laufgemeinschaft Vellmar am 21.08.2026 teilnehmen. Klassenlehrer Christoph Jung ist Mitglied im Verein und lud den Vereinsvorsitzenden Michael Schütze zur Entgegennahme der individuell gestalteten Pokale ein, deren Herstellung neben der Beschäftigung mit dem Werkstoff Holz, Fertigkeiten wie filigranes Sägen und Glätten der Kanten erfordern. Michael war beeindruckt von den Arbeiten und überreichte den Schülern als kleines Dankeschön die Medaillen, die auch die jungen Läufer nach dem Zieleinlauf im Ahnepark erhalten.



Michael Schütze (re.), Vorsitzender der LG Vellmar, Christoph Jung (2.v.re.), Klassenlehrer und Schülerinnen und Schüler der Kollwitz-Schule Hofgeismar

Bernd's Marathonsammlung im Juli 2026

Bernd absolvierte im sehr warmen Monat Juli weitere Marathons. Mit den Nummern 633 bis 643 kamen elf weiter hinzu. Drei davon führten ihn erneut an den Lippesee nach Paderborn-Sande, nach Osnabrück, zweimal in die Flora-Westfalica nach Rheda-Wiedenbrück, in den Hörner Bruch bei Osnabrück, nach Bad Driburg, zweimal in das Stadtholz nach Wiedenbrück und in den Heilwald nach Bad Lippspringe.



Bernd mit Lauffreunden in der Flora Westfalica

Terminkalender

Freitag, 21.08.2026 - NHC in Vellmar - 7. Ahnepark-Lauf
Sonntag, 13.09.2026 - Grillfest
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 Laufftreff 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 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 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.