

Aus der General-Anzeiger  
Ausgabe GA-Gesamt  
Dienstag, 10. Oktober 2017  
Seite 24  
© 2013 ZGO Zeitungsgruppe  
Ostfriesland GmbH

# TuRaner starten gemeinsam in Oldenburg

**leichtathletik** Fahrt zum Halbmarathon am 22. Oktober / Neuer Anfängerkursus

**Westrhauderfehn** - Vom  
Lauftreff TuRa 07

Westrhauderfehn haben sich 23 Teilnehmer beim diesjährigen Halbmarathon in Oldenburg angemeldet, der am 22. Oktober ausgetragen wird. Das Rennen über diese Distanz gehört zu den beliebtesten Strecken der Veranstaltung, weil es für Amateure eine ernste Herausforderung darstellt, ohne dass ein so intensives Training wie für einen Marathon (42,195 Kilometer) nötig ist.

Ein gelaufener Halbmarathon stellt andere Anforderungen an den menschlichen Organismus als ein Zehnkilometerlauf oder ein Marathon. Unter den Startern von TuRa 07 befinden sich viele Läuferinnen und Läufer, die diese Distanz noch nie absolviert haben.

Seit Mitte Juni 2017 bereitet sich eine Gruppe von 25 Läuferinnen und Läufern des Lauftreffs unter der Leitung von Jan Pol und Raoul Schöneis auf diese Laufveranstaltung vor. Dreimal in der Woche wird gemeinsam trainiert. Lange, ruhige Dauerläufe gehören genauso zum Programm wie ein

Intervalltraining und kurze, schnelle Sprints.

Das Starterfeld vom Lauftreff TuRa 07 wird durch einige Teilnehmer komplettiert, die über zehn oder fünf Kilometer starten. Wenn sich nicht noch kurzfristig weitere Anmeldungen ergeben, fahren die Fehntjer mit mehr als 30 Teilnehmern am 22. Oktober nach Oldenburg. Nach dem Lauf will man noch gemeinsam ein Restaurant besuchen.

Unter den Startern befinden sich auch einige Betreuer des diesjährigen Laufanfängerkurses vom Lauftreff TuRa 07 Westrhauderfehn. Der Kurs startet direkt nach dem Halbmarathon am Mittwoch, 25. Oktober, um 18 Uhr vor der Großraumturnhalle an der Werftstraße. Interessierte Laufanfänger können sich dort einfinden oder melden sich per Email [kleinbahnlauf@gmx.de](mailto:kleinbahnlauf@gmx.de) an.

Angemessene Sportkleidung ist mitzubringen. Weitere Informationen erteilen Gerhard Lingner (04952/ 1771) und Oswald Tinnemeyer (04952/7730).

