



[www.tura07.de](http://www.tura07.de)

**Montag, 17:45 Uhr** → Turnhalle der GS Rhaudermoor an der **Moorhuser Straße**:

**Dieses Angebot richtet sich an Jugendliche** die Spaß am Laufen haben. Es wird gemeinsam 1 Stunde trainiert. Außerdem stehen Wettkämpfe in der Region und gemeinsame Aktivitäten auf dem Programm.

**Montag, 18:30 Uhr** → Turnhalle der GS Rhaudermoor an der **Moorhuser Straße**:

Dieses Angebot richtet sich an Läuferinnen und Läufer mit Lauferfahrung, die eine flottere Trainingseinheit (um 6:00 min/km) absolvieren möchten. Trainiert wird 1 Stunde.

**Mittwoch, 18:30 Uhr** → Große Turnhalle an der **Werftstraße**:

Gelaufen wird in verschiedenen Trainingsgruppen. Für leistungsorientierte Läufer/innen eignet sich diese Einheit zur Vorbereitung auf Volksläufe. Es wird i.d.R. 1 Stunde trainiert (um 5:45 min/km). Nach Absprache werden auch längere Einheiten (1 bis 1,5 Stunden) angeboten.

Für Läufer/-innen mit Lauferfahrung, die bereits 1 Stunde ohne Pause laufen können (ca. 6:30 min/km) und ihr Lauftempo und den Laufstil optimieren wollen, eignet sich diese Trainingseinheit ebenfalls. Da hier auch die Vorbereitung auf den Kleinbahn-Lauf stattfindet, werden die „Laufanfänger“ in diese Gruppe nach und nach integriert.

**Samstag 16:00 Uhr** (Winterzeit) bzw. **Freitag 18:30 Uhr** (Sommerzeit) → Turnhalle der GS Rhaudermoor an der **Moorhuser Straße**:

In dieser Gruppe wird in der Regel eine Stunde ohne Pause um den (um 6:15 min/km). gelaufen. Längere Läufe werden vorher angekündigt. Von Januar bis April findet während des einstündigen Samstagtrainings die Vorbereitung auf den Ossiloop statt (Tempotraining).

Unsere **Marathonis/Halbmarathonis** treffen sich neben den wöchentlichen Trainingseinheiten zu weiteren längeren Läufen (1,5 bis zu 3 Stunden), um sich auf einen Marathon vorzubereiten. Die Termine werden mit der Gruppe abgestimmt.

**Lauftreff TuRa 07 Westrhauderfehn**

**Anfängerkurs:** Zwischen **Oktober und April** findet ein Anfängerkurs unter dem Motto „**Von 0 auf 10 km**“ statt. Trainiert wird jeden **Mittwoch um 18:30 Uhr**. Treffpunkt ist vor der **großen Turnhalle** an der **Werftstraße**.

### **Trainer, Lauftreffleiter-und Betreuer**

**Oswald Tinnemeyer** Tel. 04952/7730  
(Lauftreffleitung, Anfängergruppe)

**Gerhard Lingner** Tel. 04952/1771  
(Lauftreffleitung, Anfängergruppe, Ossiloop-Bus)

**Alexander Kramer**  
Tel. 04952/829052  
(Jugendtraining, Kleinbahn-Lauf, Ossiloop-Training)

**Jan Pol** Tel. 04955/934363  
(Jugend-, Ossiloop- und Halbmarathon-Training)

**Raoul Schöneis** [raoul-schoeneis@t-online.de](mailto:raoul-schoeneis@t-online.de)  
(Leistungs-, Marathon- und Halbmarathon-Training)

**Marion Kramer**  
Tel. 04952/829052  
(Frauen-Laufgruppe, Vertretung in allen Gruppen)

**Folkert Redenius** Tel. 04952/61273  
(Leistungsgruppe und Marathonis)

**Weert Schulz** Tel. 04952/3525  
(Lauftreffunternehmungen, Vertretung in allen Gr.)

**Karl Dieter Goldsweer** Tel. 04952/81971  
(Leistungstraining)

**LT Meldeadresse:** [Kleinbahnlauf@gmx.de](mailto:Kleinbahnlauf@gmx.de)

**TuRa 07 Westrhauderfehn - Lauftreff**  
Trainiert wird das ganze Jahr.

**Wir laufen bei jedem Wetter.**

**Ausrichter des Kleinbahn-Laufs**  
immer am 1. Freitag im Juni!

**Wir nehmen Dich mit!**