



## Lauftreff (LT) TuRa 07 Westrhauderfehn

Unsere Laufgruppe besteht jetzt schon über 18 Monate und zählt mittlerweile 17 Mitglieder die regelmäßig treffen. Gelaufen wird bei jedem Wetter.

Laufen ist die ursprüngliche Art menschlicher Fortbewegung. Laufen kann fast jeder! Beim Laufen können wir uns auf unsere Bedürfnisse konzentrieren. Wir sind unabhängig von der Umgebung und von Übungsgeräten. Wir selber bestimmen wann, wie oft, wie lange und wie intensiv die Bewegung sein soll. Ob wir alleine laufen und unsere Gedanken ordnen oder gemeinsam, um zu reden. Die Bandbreite der Zielgruppe ist daher sehr groß und macht es interessant. Laufen ist die beste Medizin. Wer läuft, nimmt sein Körpergewicht Schritt für Schritt mit. Laufen ist somit ein Kraftausdauertraining, vor allem für die Beinmuskulatur. Aber auch das Herz wird ideal beansprucht und viele positive Nebenwirkungen, wie einfach mal abschalten, die Natur genießen oder gemeinsam ein Ziel verfolgen, werden in Gang gesetzt.

Unser Lauftreff ist bereits ein fester Bestandteil in unserem Sportangebot. Wir wollen Menschen, die bereits mit dem Laufen begonnen haben, dazu bewegen, an ihrer Form zu feilen und Zusatzkenntnisse zu erwerben. **Jeden Samstag um 16.00 Uhr (während der "Winterzeit") bzw. 17.00 Uhr (während der „Sommerzeit“)** trifft sich eine **Laufgruppe von TuRa 07 vor der Turnhalle bei der Grundschule „Rhaudermoor“** an der Moorhuser Strasse. Hier treffen sich die Läuferinnen und Läufer die bereits etwas Erfahrung haben (mind. 60 Minuten ohne Gehpause laufen können) um sich auf dem einen oder anderen Volkslauf vorzubereiten bzw. einfach in Gemeinschaft laufen zu können. Die Läufe führen abseits der Verkehrswege durch die Region und dauern in der Regel zwischen 60 und 90 Minuten.

Der Spaß am Laufen hat bei TuRa schon dazu geführt, dass zum zweiten Mal eine weitere Gruppe mit dem Training begonnen hat und sich im Frühjahr der bestehenden Gruppe voraussichtlich anschließen wird. Der **Kurs für Anfänger**, in diesem Jahr von 29. Okt. 2003 bis zum 27. März 2004, richtet sich an die noch ungeübten Laufanfänger/innen. **Immer Mittwochs von 19.00 Uhr bis 20.00 Uhr wird gelaufen. Treffpunkt ist vor der Turnhalle der HS/OS** an der Werftstrasse. Ziel ist es, Spaß am Laufen zu vermitteln.

Im vergangenen Jahr nahmen Mitglieder des Lauftreffs TuRa 07 an verschiedenen Volksläufen in der Region teil. Zwei Veranstaltungen ragten meines Erachtens dabei heraus und sollten nicht unerwähnt bleiben. Im Sommer 2003 nahmen neun Läuferinnen und Läufer am Mitsommernachtslauf (Schöne-Aussichten-Cup) in Leer teil. Alle absolvierten die 10 km lange Distanz unter einer Stunde. Das war eine tolle Leistung.

Im Dezember 2003 legten 11 Mitglieder des Lauftreffs das Laufabzeichen mit Erfolg ab. Unter widrigsten Wetterbedingungen trafen wir uns an einem Sonnabend um getreu dem Motto „gelaufen wird bei jedem Wetter“ um das Laufabzeichen der vierten Stufe (90-Minuten-Lauf) abzulegen. Nach einem Lauf von schließlich 98 Minuten waren alle Teilnehmer/innen durchnässt, aber sehr zufrieden mit ihren Leistungen.



Sollten Sie/Ihr noch fragen an uns haben, dann ruft uns einfach an:

**Gerhold Möhlmann (Lizenz Orientierungslauf): 04952/81641** oder  
Oswald Tinnemeyer (Lizenz Fitness & Gesundheit): 04952/7730

**Besser noch, Ihr kommt einfach mal vorbei! Mach mit und bleib fit!**

Die Übungsleiter des LT TuRa 07 Westrhauderfehn