

Lauftreff TuRa 07 Westrhauderfehn



Unsere Laufgruppe besteht jetzt schon drei Jahre und hat sich zu einem festen Bestandteil im Bereich des Gesundheitssport bei TuRa 07 entwickelt. Mittlerweile zählen wir 31 feste Mitglieder die sich regelmäßig zum Laufen treffen. Gelaufen wird bei jedem Wetter. Zählt man die Teilnehmer des Anfängerkurs „2004“ noch hinzu, sind wir über 40 aktive Läuferinnen und Läufer. Ein Ende ist noch nicht abzusehen, denn das Laufen boomt noch immer. Es schließen sich immer öfters

Sportlerinnen und Sportler von Nachbarvereinen unserer Laufgruppe und somit unserem Verein an.

Laufen ist die ursprüngliche Art menschlicher Fortbewegung. Laufen kann fast jeder! Auf die Dosierung kommt es an! 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. Die Bandbreite der Zielgruppe ist daher sehr groß und macht es interessant. 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. Laufen ist somit die beste Medizin für die Seele und den Körper.

Wie gesagt, 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. Deshalb trainieren wir inzwischen zweimal in der Woche gemeinsam. Wer noch mehr möchte muß die zusätzliche/n Einheit/en allein absolvieren. Jeden Samstag um 16.00 Uhr (während der "Winterzeit") bzw. um 17.00 Uhr (während der „Sommerzeit“) trifft sich die Laufgruppe für Fortgeschrittene von TuRa 07 vor der Turnhalle bei der Grundschule „Rhaudermoor“ an der Moorhuser Straße. Am Mittwochabend wird die zweite Trainingseinheit angeboten. Dann treffen wir uns um 18:30 bzw. 19.00 Uhr vor der Großraumturnhalle an der Werftstraße. Diese beiden Angebote richten sich an 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 07 schon dazu geführt, dass zum dritten Mal eine weitere Anfängergruppe mit dem Training begonnen hat. Bei Null wird gestartet und wir gehen davon aus, dass in diesem Frühjahr bereits der überwiegende Teil der „Anfänger“ sich der bestehenden Gruppe anschließen kann. Der Kurs für Anfänger hat im Oktober 2004 begonnen und endet Ende März 2005. Diese Gruppe trainiert immer mittwochs von 19.00 Uhr bis 20.00 Uhr. Treffpunkt ist vor der Großraumturnhalle an der Werftstrasse. Ziel ist es, Spaß am Laufen zu vermitteln.

Im vergangenen Jahr nahmen Mitglieder des Lauftreffs TuRa 07 wieder an verschiedenen Volksläufe in der Region teil. So liefen Läuferinnen und Läufer beim Logabirumer Winterlauf (26,4 km), beim Ditzumer Wochenlauf (4 Etappen zw. 10 und 14 km), beim

Ostrhauderfehner Volkslauf (10 km), beim Mitsommernachtslauf in Leer (4 x um den Hafen), beim Müggenmarktlauf in Jemgum (Halbmarathon), beim Staffellauf Run for Help (7 und 6 km) und beim Silvesterlauf um die Thüsfelder Talsperre (13,4 Km). Zwei Mitglieder unseres Lauftreffs schafften auf Norderney zu erstmalig die Distanz des Halbmarathons (21,098 km). Herzlichen Glückwunsch Ewald und Gerhard, weiter so. Zwei weitere Mitglieder absolvierten sogar einen bzw. zwei Marathonläufe über 42,195 km in Hamburg und in Odense (Dänemark). Das sie das Ziel ohne große Beschwerden erreichten zeigt, dass sie sich ausreichend vorbereitet hatten. Das war eine tolle Leistung. Auch Karl Dieter und Oswald alles Gute für weitere Taten.



Auch in diesem Jahr werden Turaner an Marathon- und Volksläufe teilnehmen. Es wird bereit daraufhin trainiert. Hamburg und Berlin sind die großen Ziele. Wer sich in der Szene auskennt weiß, dass man einmal dort laufen muss! Des weiteren werden wir auch wieder die Volksläufe in der Region besuchen. In Ostrhauderfehn haben wir einen Pokal zu verteidigen. 2004 stellt der Lauftreff von TuRa 07 Westrhauderfehn die zahlenmäßig stärkste Laufgruppe. Das wollen wir natürlich wiederholen! Es geht uns nicht nur um die Laufleistung, sondern wir freuen uns auf ein Wiedersehen mit vielen bekannten Gesichtern.



Eine Veranstaltung ragte unseres Erachtens im abgelaufenen Jahr besonders heraus und sollten nicht unerwähnt bleiben. Im Oktober 2004 führte unser Laufreff seine erste öffentliche Veranstaltung durch. Wir wussten nicht worauf wir uns einließen. Unter dem Motte „Jeder Schritt macht fit!“ trafen sich 73 Läuferinnen und Läufer aus dem ganzen Kreisgebiet Leer um die Anforderungen für ein Laufabzeichen zu erfüllen. Laufabzeichen das bedeutet, Laufen ohne Pause mit beliebigem Tempo. Durch die Eliminierung des Zeit- und Streckenfaktors wurde dieser Laufveranstaltung der Wettbewerbscharakter genommen. Die Strecken verliefen überwiegend auf dem Ostfriesland Wanderweg und sonstigen Nebenstrecken. Neben den tollen Laufergebnissen für den Einzelnen war die Veranstaltung ein toller Erfolg für den Verein. Alle waren Sieger und konnten zufrieden auf den Lauf zurückblicken.

Stufe 5 (120 Minuten):	15 Teilnehmer
Stufe 4 (90 Minuten):	8 Teilnehmer
Stufe 3 (60 Minuten):	36 Teilnehmer
Stufe 2 (30 Minuten):	9 Teilnehmer
Stufe 1 (15 Minuten):	5 Teilnehmer

Allgemein war nur gutes von den Teilnehmerinnen und Teilnehmer zu hören. - Wir kommen wieder! - Alle Läuferinnen und Läufer wurden bis zur Verleihung ihrer Laufabzeichen gut versorgt. Unser Dank gilt dem Vorbereitungsteam (Ewald, Gerhard, Jörg, Karl Dieter, Gerhold, Horst und Oswald), unseren Frauen und den Aktiven aus der Fitness-Gruppe „Power Man“! Der Renner des Abends war der „Laufburger“! Eine Kreation unserer Laufgemeinschaft. Danke Heiner und Hannes für die gute Idee und der Umsetzung. Sie waren ein Genuss! Eine tolle Laufstrecke, ein gutes Gefühl nach dem Lauf und ein schöner gemeinsamer Freitagabend haben uns beflügelt auch im Jahr 2005 wieder eine derartige Veranstaltung durchzuführen. Geplant ist die Veranstaltung für den September/Oktober 2005.

Eins hätte ich fast vergessen. Da gab noch einen Samstag in diesem Jahr, wo wir anstatt zu Laufen, gebosselt haben. Soll toll gewesen sein. Im nächsten Jahresbericht werden wir mehr hierzu erzählen.

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

Gerhold Möhlmann: 04952/81641

Karl Dieter Goldsweer: 04952/81971

Oswald Tinnemeyer: 04952/7730

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



Die Übungsleiter und Mitglieder des Lauftreffs TuRa 07 Westrhauderfehn