

Laufftreff TuRa 07 Westrhauderfehn

Aktivitäten 2011

Laufen bringt uns in Schwung



Laufen in der freien Natur ist die beste Medizin für Körper und Seele. Laufen ist ein Kraftausdauer-Training, vor allem für das Herz- Kreislaufsystem und die Bein- und Armmuskulatur. Tage mit Pausen sind ebenso wichtig wie die Trainingstage. Der Wechsel von Be- und Entlastung ist die Basis jedes sportlichen Fortschritts. Das „Prinzip der lohnenden Pause“, das „Lauf ABC“ und Trainingsmethoden wie z.B. „extensive Intervallmethode“ schwirren in unseren Köpfen und stecken in unseren Beinen.

Unsere Laufgruppe

Der LT TuRa 07 besteht jetzt schon fast zehn Jahre und die Zahl der Läufer/innen ist auch in diesem Jahr stabil geblieben. Wir sind ca. 45 Laufftreffmitglieder, wobei in dieser Zahl die Läuferinnen und Läufer des jährlichen Anfängerkurses, der in der Regel über 5 Monate angeboten wird (vom Herbst bis zum Frühjahr), noch nicht mitgezählt sind. Die Teilnehmer dieser Kurse werden dann in der Regel neue Laufftreffmitglieder. Es gibt wöchentlich drei feste Trainingszeiten, zu denen sich die Teilnehmer des Laufftreffs mehr oder weniger regelmäßig zu gemeinsamen Läufen treffen. Eine Anmeldung zu diesen Trainingszeiten ist nicht nötig, denn: Gelaufen wird bei jedem Wetter.

Rundum Betreuung garantiert

Unser Laufftreff hat mit Gerlind, Karl Dieter und Oswald drei zertifizierte Laufftreffleiter. Mit Dita, Gerhard und Weert kommen drei weitere engagierte Laufftreffmitglieder zum Betreuerstab hinzu. Karl Dieter und Oswald sind außerdem lizenzierte Übungsleiter für den Bereich Fitness und Gesundheit. Wir sind im Trainerbereich zurzeit gut aufgestellt, bilden uns laufend fort und planen mittel- bis langfristig einen „Generationswechsel“ ein. Hiermit soll sichergestellt werden, dass sich die Qualität unseres Laufftreffs ständig verbessert.

„Wo laufen sie denn?“



Zwischen den Winterläufen im Januar/Februar eines Jahres und den Silvesterläufen am Ende eines Jahres, liegt ein langes Laufjahr. Für einige Laufftreffmitglieder heißt das: viele Trainings- und Wettkampfkilometer. Auch 2011 nahmen Läufer/innen vom LT TuRa 07 Westrhauderfehn an verschiedenen Volksläufen in der Region teil. Ein Laufftreffmitglied absolvierte zum ersten Mal die Königsdisziplin, den Marathon. Rolf Dieter Vennen war mit der eigenen Leistung zufrieden und hat gesund das Ziel erreicht. Herzlichen Glückwunsch!

Der Ossilooop und der Kleinbahn-Lauf waren die weiteren Highlights für unsere Laufgruppe. Wer alle sechs Etappen des Ossilooop's in drei Wochen absolviert hat, weiß, was er getan hat. Alle kamen gesund ins Ziel und waren mit ihrer persönlichen Leistung zufrieden. Auch 2011 hatte unser Laufftreff wieder einen Bustransfer zu den Etappen organisiert. Die sorgfältige Organisation durch unseren Lauf- und Streckenwart Gerhard Lingner hat sich bewährt. Auch 2012 können Anmeldungen für die Busfahrten zu den Ossilooop-Etappen bei **Gerhard Lingner** unter **04952-1771** oder per Mail bei (Gerhard.Lingner@t-online.de) abgegeben werden.



Mit den Winterläufen ab Januar 2012 hat die neue Laufsaison bereits begonnen. Der „laufende“ Anfängerkurs unter der Leitung von Gerlind, Oswald und Gerhard plant wieder beim City-Lauf in Papenburg im April zu starten. Für die Kursteilnehmer ist das der erste Volkslauf. Am 1. Mai 2012 startet der diesjährige Ossilooop. Hierfür wird unter dem Motto „Fit für den Ossilooop!“ schon eifrig trainiert. Weitere 5 bzw. 10 km-Läufe oder Halbmarathonläufe in der Region werden folgen, bei denen wir wieder mit vielen laufbegeisterten Teilnehmern rechnen können.

6. Kleinbahn-Lauf 2011 - „Ein schöner Lauf!“ -



Am 3. Juni 2011 organisierten die Lauftreffs von TuRa 07 Westrhauderfehn und Concordia Ihrhove den 6. „Kleinbahn-Lauf“ - eine Laufveranstaltung der besonderen Art. Sie führt über einen der schönsten Wanderwege in Ostfriesland. Gelaufen wurde in Gruppen. Dieser Volkslauf ist nicht wettkampforientiert, weil in Gruppen mit verschiedenen Geschwindigkeiten gelaufen wird. Das heißt: kein Erster oder Letzter, vielmehr gemeinsames Laufen in landschaftlich reizvoller Umgebung. Erfahrene Läuferinnen und Läufer standen als Zug- und Bremsläufer für die verschiedenen Leistungsbereiche zur Verfügung. Wie auch im Vorjahr gab es einen Kinderlauf und einen Lauf für Walker/innen. Es gingen insgesamt 207

Starter/innen auf die Laufstrecken (siehe Tabelle) von denen unser Lauftreff mit 24 Startern eine starke Laufgruppe stellte. Die Meldungen für 2011 entsprachen in etwa den Vorjahresmeldungen. Die Veranstaltung war und wird sicher wieder ein voller Erfolg, denn alle Teilnehmer wollen 2012 wiederkommen.

Jahrgang	männlich	weiblich	Summe	Jahrgang	Jungen	Mädchen	Summe
>= 1996	6	1	7	Kinderlauf 1997 - 2000	10	4	14
1995 – 1992	3	2	5				
1991 – 1982	2	4	6	Kinderlauf 2001 - 2004	18	10	28
1981 – 1962	28	50	78				
< =1961	37	28	65	Kinderlauf 2005 - 2009	2	2	4
Läufer/innen	71	44	115				
Walker/innen	5	41	46	Summe Kinderlauf	30	16	46

... Es gibt ein Leben nach dem Lauf! ...

Wir treffen uns nicht nur zum Training und zu den Volksläufen. Nein, einige weitere Termine bestimmen unser Laufjahr. Am Sonntag der Zeitumstellung Ende Oktober treffen wir uns zum „Lauf der geschenkten Stunde“. An diesem Lauftermin werden neben der üblichen 60-minütigen Laufeinheit auch längere Laufeinheiten angeboten. Anschließend wird dann gemeinsam gefrühstückt. Beim so genannten Überraschungslauf (hier wissen nur die Organisatoren wo es hingeh!) wird gelaufen und ein gemütlicher Teil schließt sich an. 2011 sind wir gemeinsam um das Bad-Zwischenahner-Meer gelaufen. Neben dem alljährlichen Boßeln zum Jahresbeginn fand auch wieder ein adventlicher Winterspaziergang statt. Bei diesen Veranstaltungen kam die Geselligkeit nicht zu kurz. Die gute Organisation der Festlichkeiten lag wie gewohnt bei Dita und Weert Schulz.



Laufinteressiert - Wir nehmen Dich mit! -



Das Training- und das Laufprogramm 2012 (gemeinsame Teilnahme an Volksläufen) werden bzw. sind schon wieder geplant. Wo es hingeh, wird immer kurzfristig entschieden. Neben den drei festen Trainingstagen (montags 17:30 Uhr, mittwochs 18:30 Uhr und samstags 16:00 (MEWZ) bzw. 17:00Uhr (MESZ)) haben wir zusätzliche Trainingseinheiten in der Sporthalle in Rhaudermoor angeboten. Funktionsgymnastik, Lauf-ABC, Präventive Maßnahmen zur Verletzungsvorbeugung und Entspannungsmethoden sowie Yoga wurden/werden angeboten. Diese zusätzlichen Trainingseinheiten werden immer vor oder nach dem Lauftraining am Samstag angeboten und

rechtzeitig per Mail bekannt gegeben.

Bewährtes bewahren, Neues wagen

Geplant sind wieder eine Menge Aktivitäten. Ideen brodeln schon in unseren Köpfen, denn das Jahr 2012 ist ein besonderes Jahr: Unser Lauftreff wird 10 Jahre alt! Wann und wie wir das feiern, steht noch nicht fest. Sicher ist aber, dass angemessen gefeiert wird.

Ruf einfach mal an

Wer mehr über unseren Lauftreff erfahren will, ruft einfach bei uns an. Besser noch: Kommt einfach mal vorbei. Wir treffen uns montags (17:30 Uhr) und samstags (im Winter um 16:00 bzw. im Sommer um 17:00Uhr) neben der Turnhalle der Grundschule Rhaudermoor an der Moorhuser Straße sowie mittwochs (18:30 Uhr) vor der Großraumhalle an der Werftstraße (Schulzentrum).

Und immer einen guten Lauf!

---- Gerlind (808504), Karl Dieter (81971), Oswald (7730), Gerhard (1771) und Weert (3525) ---

Steckbrief: Da war doch noch was ...

Sie ist

- eine sehr liebevolle, stets hilfsbereite Person. Immer gut drauf, wie man salopp sagt.
- fröhlich und bescheiden. Übernimmt Verantwortung und drängt sich nicht in den Vordergrund.
- verheiratet, Mutter von zwei Töchtern, managt den Haushalt, arbeitet im eigenen Betrieb und ist seit einigen Jahren sportlich aktiv! Also ein Multitasking Genie.
- nicht nur Mitglied in einer Sportgruppe, sie wollte der Sache auf den Grund gehen und qualifizierte sich weiter. Mit einem Koffer voller Ideen und einem kräftigen Muskelkater in den Beinen kam sie zurück und konnte kaum abwarten, dass neuerlente an die Frau bzw. an den Mann zu bringen.
- nicht nur die Erste beim Training, sondern wenn es was zu feiern gibt, ist sie auch vorne dabei.
- Vor vielen Jahren hat sie ihr Schuhwerk verändert. Statt High-Heels oder Pumps, trägt sie immer öfter Asics oder Nike.
- Früher musste sie das kleine Einmaleins und das Alphabet lernen, heute stehen bei ihr das "Lauf-ABC" und „Fartlek“ auf dem Programm. Begriffe wie Herzfrequenz, Stretching und Superkompensation zählen bei ihr zum normalen Sprachgebrauch.
- In einem Sketch von Lorient heißt es so schön: „Wo laufen sie denn?“ Dieser Spruch passt super zu ihr. Denn sie ist wöchentlich auf allen Wegen in Rhauderfehn und der Umgebung unterwegs. Manchmal geht es auch weiter weg, um sich mit „Gleich-Verrückten“ zu messen.



- **TuRa'nerin des Jahres 2012 ist Gerlind Mengers.** Sie ist nach Oswald Tinnemeyer 2003 und Karl Dieter Goldsweer 2008 das dritte Lauftreffmitglied, das diese Ehre zu Teil wurde. Herzlichen Glückwunsch!