

Wir sind schon 10 Jahre alt und wachsen noch immer!

Der Lauftreff TuRa 07 Westrhauderfehn wurde zum Jahreswechsel 2002 / 2003 ins Leben gerufen.

(Jahresbericht 2012)

Es begann alles im September 2002. In der neu gegründeten Power-Man-Gruppe entstand die Idee, neben den Übungsstunden in der Halle, gemeinsam zu laufen. Am 26. September 2002 um 20:15 Uhr trafen sich interessierte Frauen und Männer in der Begegnungsstätte Rhaudermoor. Ziel des dreimonatigen Kurses war es, ohne Pause 30 Minuten zu joggen. Die meisten Teilnehmerinnen und Teilnehmer hatten bereits am letzten gemeinsamen Lauf am 14. Dezember 2002 mehr als ihr Ziel erreicht: gemeinsam wurde eine 3/4 Stunde am Stück gelaufen. Von einem organisierten Lauftreff konnte damals jedoch noch keine Rede sein.

„Wer läuft mit?“

Der damalige harte Kern (Oswald, Gerhold und Horst) hatte beschlossen mit Beginn des Jahres 2003 regelmäßig ein gemeinsames Lauftraining anzubieten. Gelaufen wurde immer samstags eine Stunde. Im Herbst 2003 wurde wieder ein Anfängerkurs durchgeführt, sodass der Lauftreff im Dezember 2003 schon 17 Mitglieder zählte, von denen 11 im Winter 2003 das Laufabzeichen NLV“ mit Erfolg ablegten. Unter widrigsten Wetterbedingungen (Dauerregen) absolvierten die Läuferinnen und Läufer nach dem Motto „gelaufen wird bei jedem Wetter“, das Laufabzeichen der vierten Stufe (90-Minuten-Lauf).



Inzwischen hat sich der Lauftreff zu einer festen Einrichtung in unserem Sportverein entwickelt. Trainiert wird dreimal pro Woche. Heute zählt die Gruppe über 40 Teilnehmer, von denen im Durchschnitt ca. 25 Läuferinnen und Läufer wöchentlich regelmäßig trainieren. Wir sind davon überzeugt, dass der Lauftreff weiter wachsen wird: Seit Mitte Oktober 2012 bereiten sich über 10 Anfänger/innen in einem sechsmonatigen Kurs darauf vor, am 21. April 2013 beim City-Lauf in Papenburg, zum ersten Mal die Distanz von 10 Kilometer zu absolvieren.

„Wo laufen sie denn?“

Die regelmäßigen Trainingsstunden werden ergänzt durch die Teilnahme an den verschiedenen Wettkämpfen in dieser Region wie z.B. der Silvesterlauf am Ende des Jahres und die Winterläufe im Januar/Februar. Für einige Lauftreffmitglieder heißt das, viele Trainings- und Wettkampfkilometer. Auch 2012 nahmen Läufer/innen vom LT TuRa 07 Westrhauderfehn an verschiedenen Volksläufen in der Region teil. Einige absolvierten sogar die Königsdisziplin, den Marathon (42,195 km).

Weitere Highlights für unsere Laufgruppe sind im Frühjahr der Ossilooop und der Kleinbahn-Lauf. Wer alle sechs Etappen des Ossilooop's in drei Wochen absolviert hat, weiß, was er getan hat. Der Bustransfer zu allen Etappen, sorgfältig organisiert durch unseren Lauf- und Streckenwart Gerhard Lingner, hat sich auch 2012 bewährt. Alle Läufer kamen gesund ins Ziel und waren mit ihrer persönlichen Leistung zufrieden.

Auch 2013 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. In diesem Jahr gibt es ein besonderes Angebot für die Ossiloooper: Das Komplettpaket: „Busfahrt und Lauftraining“. Seit Samstag, den 5. Januar 2013 werden ca. 20 Teilnehmer/innen mit einem speziellen Training auf

den Ossiloop vorbereitet. Die Teilnehmer/innen, die das Gesamtpaket gebucht haben, nehmen neben der gewohnte „Buswertung“ (mit kleinen Präsenten) auch an der Verlosung von vier Startplätzen (inklusive Shirt) für den 8. Kleinbahn-Lauf am 7. Juni 2013 teil.

„Ein schöner Lauf!“ -



Am 1. Juni 2012 organisierte der Lauftreff von TuRa 07 Westrauderfehn zum siebten Mal den „Kleinbahn-Lauf“ - eine Laufveranstaltung der besonderen Art! - Er führt über einen der schönsten Wanderwege in Ostfriesland. 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 auch in diesem Jahr als Zug- und Bremsläufer für die verschiedenen Leistungsbereiche der 10-km-Strecke zur Verfügung.

Diese Laufstrecke wurde ebenfalls von zahlreichen Walker/innen absolviert. Wie auch in Vorjahren gab es auch einen Kinderlauf über 1300 m. Es gingen insgesamt 369 Kinder und Erwachsene auf die Laufstrecken (siehe Tabelle) von Ihrhove nach Westrauderfehn. Der Lauftreff stellte ebenfalls wieder eine starke Gruppe.

Teilnehmer/innen	Jungen	Mädchen	Gesamt
Kinderlauf JG 1997 - 2000	3	3	6
Kinderlauf JG 2001 - 2004	45	37	82
Kinderlauf JG 2005 - 2009	9	21	30
Summe Kinderlauf (alle JG)	57	61	118
Läufer/innen	77	65	142
Walker/innen	11	98	109
Gesamte Anzahl der Teilnehmer:	145	224	369

Die Meldungen für 2012 übertrafen die des Vorjahres. Vor allem wird die Veranstaltung bei den Walker/innen immer beliebter. Über 100 Walker stellten ein

imposantes Bild auf der Strecke dar. Auch der Kinderlauf hat steigende Teilnehmerzahlen. Heino Krüger, unser Moderator, heizte vor dem Start den über 100 Kindern so richtig ein. Auf dem Rundkurs, an dem viele Zuschauer Spalier standen, wurden tolle Leistungen vollbracht. Im Ziel erhielten alle Kinder Getränke und ein Eis. Bei der „Kinder-Tombola“ war auf dem Schulplatz die „Hölle“ los. Die Grundschule Rhauermoor stellte 2012 die größte Teilnehmerzahl und erhielt eine Spende für die Schulkasse.

Im Anschluss an die Laufveranstaltung fand ein geselliges Beisammensein auf dem Schulhof der Grundschule Rhauermoor statt. Hierzu waren Freunde und Verwandte herzlich willkommen, so dass der Platz in der Spitzenzeit nahezu aus den Nähten zu platzte. Viele freiwillige Helfer sorgten für das leibliche Wohl. Danke den drei Feuerwehren, dem Roten Kreuz und der Polizei Rhauerdfehn und den Lauftreffmitgliedern für ihre Unterstützung. Alle vorangemeldeten Walker/innen und Läufer- /innen konnten an der Tombola teilnehmen. Der Hauptpreis war wieder eine Lauf-Uhr. Die stärkste „Vereinsgruppe“ stellte in diesem Jahr der Sportverein Holterfehn und erhielt einen Zuschuss für die Vereinskasse. Rückblickend betrachtet war die Veranstaltung wieder ein voller Erfolg und alle Teilnehmer haben auch für den 7. Juni 2013 ihre Teilnahme angekündigt.

„Altbewährtes beibehalten und Neues wagen!“

Der Lauftreff trifft sich nicht nur zum Training und zu den Volksläufen. Einige weitere Termine bestimmen unser Lauf-Jahr. Am Sonntag der Zeitumstellung Ende Oktober treffen wir uns zum „Lauf der geschenkten Stunde“. An diesem Lauftermin wird nach der 60-minütigen Laufeinheit gemeinsam gefrühstückt. Der adventliche Winterspaziergang nach Holte und das Boßeln zum Jahresbeginn finden ebenfalls alljährlich statt. Bei diesen Veranstaltungen kam die Geselligkeit nicht zu kurz. Im Sommer 2012 fand erstmalig der „Bordoo-Loop“ statt. Angelehnt an die Idee der Franzosen wurden Laufen und Genießen kombiniert: Die Laufstrecke führte um den Entlastungspolder im „Holter Hammrich“, unterwegs gab es die ein oder andere köstliche Verführung: ein Glas Rotwein und Käsehäppchen. Der Abend endete mit einer zünftigen Vesper im „Holter Wienkeller“. Die gute Organisation aller Festlichkeiten lag wie gewohnt bei Dita und Weert Schulz.

Neue Ideen für das Jahr 2013 sind schon geschmiedet: Da der Lauftreff seit 10 Jahren besteht, wird es im Herbst einen „Jubiläumslauf“ geben: In gemäßigtem Tempo ist ein gemeinsamer 15-km-Lauf von Rhauferdehn nach Papenburg geplant. Am Ziel werden wir dann von unseren Partnerinnen und Partnern mit einem Jubiläumssekt empfangen. Nach einem gemeinsamen Abendessen wird dann im Kaminzimmer der HÖB gefeiert. Die Rückfahrt ist für den nächsten Tag geplant.

Unsere Trainingszeiten

Montags um 17:30 Uhr treffen wir uns vor der Turnhalle neben der GS Rhaufermoor. Dieses Angebot richtet sich an Läuferinnen und Läufer mit Lauferfahrung, die eine betreute Trainingseinheit in der Gruppe (ca. 6:00 min/km) absolvieren möchten. Trainiert wird ca. eine Stunde. Außerdem trifft sich hier montags gegen 18:15 Uhr eine weitere Gruppe (ohne Betreuung), um gemeinsam einen ruhigen Dauerlauf (ca. 6:30 min/km) durchzuführen.

Mittwochs gibt es ein betreutes Lauftraining für alle um 18:30 Uhr. Treffpunkt ist vor der großen Turnhalle an der Werftstraße. Gelaufen wird in mindestens zwei Trainingsgruppen: Ambitionierte Läuferinnen und Läufer, die eine weitere Trainingseinheit absolvieren möchten oder sich auf einen Volkslauf in der Region vorbereiten wollen, laufen zwischen 1 bis 1,5 Std. mit einem Tempo von ca. 6:00 min/km. In einer weiteren Gruppe mit etwas gemäßigterem Tempo findet u. a. die Vorbereitung auf den Kleinbahn-Lauf (immer am 1. Freitag im Juni) und auf andere Volksläufe in der Region statt. Hier können ebenfalls die Teilnehmer des jährlichen Anfängerkurses in das Gruppentraining einsteigen.

Samstags treffen wir uns in der Winterzeit (Oktober bis April) um 16:00 Uhr neben der GS Rhaufermoor. In der Sommerzeit (April bis Oktober) findet das Lauftraining freitags um 18:00 Uhr statt. Treffpunkt ist ebenfalls vor der Turnhalle neben der GS Rhaufermoor. An diesen Tagen wird in der Regel eine Stunde ohne Pause im Tempobereich um 6:00 min/km gelaufen. Längere Läufe von 1,5 bis 2 Stunden werden vorher angekündigt. Diese Trainingseinheit dient u.a. auch der Vorbereitung auf den Ossilooop.

Die **Anfängerkurse** finden jährlich zwischen Oktober und April unter dem Motto „Von 0 auf 10 km“ statt. Voraussetzungen werden nicht erwartet. Trainiert wird jeden Mittwoch um 18:30 Uhr, gestartet wird vor der großen Turnhalle an der Werftstraße.

Falls es Fragen zum Lauftreff gibt, schreibt eine Mail oder ruft einfach an. Besser noch, ihr kommt einfach mal vorbei zum Probe-Laufen!

Lauftreff-Leiter/-Betreuer/-Trainer

Gerlind Mengers Tel. 04952 / **808504** (Anfänger-, Volkslauf und Freizeitgruppe)

Oswald Tinnemeyer Tel. 04952 / **7730** (Anfänger-, Volkslauf- und Freizeitgruppe)

Gerhard Lingner Tel. 04952 / **1771** (Anfänger-, Volkslauf- und Freizeitgruppe)

Karl Dieter Goldsweer Tel. 04952 / **81971** (Leistungs- und Jugendgruppe)

Weert Schulz Tel. 04952 / **3525** (Volkslauf- und Freizeitgruppe)

Manfred Schulz Tel. 04952 / **7425** (alle Gruppen)

Alexander Kramer Tel. 04952 / **829052** (Ossilooop-Vorbereitung, alle Gruppen)

Jan Pol Tel. 04955 / **934363** (Ossilooop-Vorbereitung, alle Gruppen)

gez. Oswald Tinnemeyer, Lauftreffleiter