

# Die Laufbegeisterung hält an:

## Der Lauftreff TuRa 07 Westrhauderfehn besteht schon über 10 Jahre und bekommt immer noch Zuwachs!

(Jahresbericht 2013)

Im September 2002 beschlossen der damalige harte Kern (Oswald, Gerhold und Horst) mit Beginn des Jahres 2003 regelmäßig ein gemeinsames Lauftraining bei TuRa anzubieten. Heute ist unser Lauftreff im Verein nicht mehr weg zu denken. Über 50 aktive Menschen treffen sich zu gemeinsamen Läufen, zum gemeinsamen Training und zu schönen Festlichkeiten. Inzwischen wird montags, mittwochs und freitags (i. d. SZ) bzw. samstags (i. d. WZ) ein gemeinsames Training angeboten.

### Eine besondere Leistung

Das Laufen keine Frage des Alters ist beweisen unsere jüngste Läuferin Nanke Smid (13 Jahre alt), und unser ältester, Jan Pol (73 Jahre alt). Beide gehören zu den besten Läufern des Vereins. Das bewundernswerte an dieser Tatsache ist, dass trotz des Altersunterschieds von 60 Jahren, Jan mit Nanke immer noch mithalten kann. Nankes Hobbys sind Laufen, Inliner fahren, Trampolin springen und das Malen von Bildern. Ihr Lauftalent wurde am 03. Juni 2011 während des 6. Kleinbahnlaufs beim Kinderlauf durch TuRa 07 entdeckt. Sie wurde dazu animiert, weiterhin Leichtathletiksport zu betreiben. Nankes Lauferfolge sprechen für ihren Ehrgeiz und ihr Durchhaltevermögen. Sie konnte den 1. Platz in ihrer Altersklasse beim 5. OLB-City-Lauf Papenburg, 9. Ihlower Fuchsenlauf, Citylauf Haren, 27. Int. Schortenser Jever-Fun-Lauf, 22. Offener Herbstlauf erreichen und sie wurde Meisterin bei den Ostfriesischen Bestenkämpfen in diesem Jahr. Außerdem hat Nanke im Jahr 2013 die Prüfung für das Deutsche Sportabzeichen weibliche Jugend 12 bis 13 Jahre in Gold geholt.

Jan fühlt sich dem Lauftreff auch sehr verbunden. Er läuft auch gerne auch mal alleine, kommt aber regelmäßig zu den gemeinsamen Läufen. Gemeinsam mit Alexander Kramer hat Jan 2013 ein spezielles Training zur Ossiloop-Vorbereitung durchgeführt und er unterstützt Karl Dieter beim Jugendtraining. Die sportlichen Erfolge von Jan können sich sehen lassen:

- Ossiloop (6 Etappen), Zeit 5:23:12 Std. Platz 169 der HK
- Hafenfestlauf Barbel, 10 km in 43:41 1. Platz in M70
- Citylauf Leer 10 Km in 43:41 1. Platz Altersklasse M 70
- Teilnahme 10 x 10 Km Staffelloop in Winschoten (keine Einzelwertung).

Es geht ihm dabei gar nicht so sehr um die Erfolge sondern vielmehr darum, gesund zu bleiben und andere davon zu überzeugen, dass man in jedem Alter Spaß beim Laufen haben kann. Neben seinen sportlichen Fähigkeiten ist Jan auch ein begeisterter Musiker und Tänzer.

Nanke und Jan werden Anfang 2014 im Zuge der Sportlerehrung der Gemeinde Rhauderfehn offiziell für ihre Leistungen im Jahr 2013 geehrt. Obwohl es manchmal „gefährlich“ ist, die Leistungen Einzelner hervorzuheben, möchte ich doch noch auf zwei Läufer hinweisen: Karl Dieter Goldsweer und Folkert Redenius. Karl Dieter ist m. W. unser schnellster. Er läuft oft in Holland und hat beachtliche Erfolge aufzuweisen. Man kann sagen er ist immer vorne dabei! Außerdem kümmert er sich um das Jugendtraining bei uns. Folkert Redenius ist unser Dauerbrenner, der in der ganzen Region bekannt ist. Er ist der Läufer mit den meisten Starts in einem Jahr. Er kann immer noch an Spitze mitlaufen und er ist auf allen Distanzen unterwegs.



An dieser Stelle sollen alle Läuferinnen und Läufer vom Lauftreff genannt werden, denn sie haben ihre Gesundheit selbst in die Hand genommen und sind aktiv geworden. Sie haben regelmäßig an den Trainingsstunden teilgenommen und bei verschiedenen Wettkämpfen mitgemacht: 5 und 10 km-Läufe, Halbmarathon-Läufe in der Region, (z.B. Sandkruger Schleife (13 km) oder die Silvesterläufe am Ende des Jahres. Ein Höhepunkt ist dabei ist jedes Mal der Ossiloop. Einige von uns, wie z. B. Rolf Dieter Vennen und Alexander Kramer absolvierten 2013 sogar die Königsdisziplin, den Marathon (42,195 km). Für einige Lauftreffmitglieder heißt das viele zurückgelegte Trainings- und Wettkampfkilometer (meist weit über 1.000 km). Herzlichen Glückwunsch für die besonderen Leistungen.

### Schritt für Schritt zum Ziel

Aber auch der Anfängerkurs war wieder ein voller Erfolg. Zwischen Oktober 2012 und April 2013 haben die Einsteiger das „Laufen“ gelernt und sich unter dem Motto „Von 0 auf 10 km“ auf ihren 1. Volkslauf, den City-Lauf in Papenburg, vorbereitet. Begonnen wurde mit einer Minute laufen und eine Minute gehen. Nach 28 Wochen konnten die Teilnehmer eine Stunde ohne Pause joggen. Das gemeinsame Training mittwochs um 18.30 Uhr und die Hausarbeiten für die Wochenenden führte viel zum Erfolg. Eine Gruppe von zehn Läufern nahm abschließend begeistert am Wettkampf in Papenburg teil. Viele Einsteiger wollen weiterlaufen und haben sich dem Lauftreff angeschlossen. Ein neues Ziel ist die Teilnahme am Ossiloop.

### „Ein schöner Lauf!“



Am 7. Juni 2013 organisierte der Lauftreff von TuRa 07 Westrhauderfehn zum achten 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 in den Vorjahren gab es

auch einen Kinderlauf über 1300 m.

Die Meldungen für 2013 übertrafen die des Vorjahres. Vor allem wird die Veranstaltung bei den Walker/innen immer beliebter. Fast 100 Walker stellten ein imposantes Bild auf der Strecke dar. Doch auch der Kinderlauf hatte steigende Teilnehmerzahlen. Heino Krüger, unser Moderator, heizte vor dem Start den über 150 Kindern so richtig ein. Auf dem Rundkurs standen viele Zuschauer Spalier und sahen den tollen Leistungen zu. Erstmals nahm auch eine Laufgruppe eines Kindergartens teil: Kindergartenkinder aus Collinghorst liefen mit ihren Betreuerinnen unter den stolzen Augen der Eltern und Großeltern nach einem mehrwöchigen Training um ihr „Leben“. Hierfür gab es einen Sonderpreis. Im Ziel erhielten alle Kinder Getränke und ein Eis. Bei der anschließenden „Kinder-Tombola“ war auf dem Schulplatz die „Hölle“ los. Die Grundschule Rhaudermoor stellte auch 2013 beim Kinderlauf die größte Teilnehmerzahl und erhielt eine Spende für die Schulkasse. Insgesamt gingen über 400 Kinder und Erwachsene auf die Laufstrecken (siehe Tabelle) von Ihrhove nach Westrhauderfehn. Der Lauftreff stellte auch wieder eine starke Gruppe.

Kinderlauf 1998 - 2001	0	1	1
Kinderlauf 2002 - 2005	46	54	100
Kinderlauf 2006 - <	22	29	51
<b>Summe Kinderlauf</b>	<b>68</b>	<b>84</b>	<b>152</b>
<b>Läufer/innen</b>	<b>96</b>	<b>73</b>	<b>169</b>
<b>Walker/innen</b>	<b>18</b>	<b>79</b>	<b>97</b>
<b>Gesamtteilnehmerzahl:</b>	<b>182</b>	<b>236</b>	<b>418</b>

Den Abschluss der Laufveranstaltung bildete wieder das gesellige Beisammensein auf dem Schulhof der Grundschule Rhaudermoor. Hierzu waren viele Freunde und Verwandte herzlich eingeladen. Unter den vorangemeldeten Walker/innen und Läufer- /innen wurde in der Tombola als Hauptpreis wieder eine Laufuhr ausgelost. Die stärkste „Vereinsgruppe“ stellte auch in diesem Jahr wieder der Sportverein Holterfehn und erhielt einen Zuschuss für die Vereinskasse. Für das leibliche Wohl der Läufer und Gäste sorgten viele freiwillige Helfer. Dafür gilt es „Danke“ zu sagen. Ebenfalls geht ein Dank an die drei Feuerwehren, das Rote Kreuz und die Polizei Rhaudermoor. Rückblickend betrachtet war diese Veranstaltung wieder ein voller Erfolg und alle Teilnehmer haben auch für den 13. Juni 2014 ihre Teilnahme angekündigt. Bei dieser Gelegenheit möchten wir uns bei allen Helferinnen und Helfern sowie den großzügigen Sponsoren bedanken. Ohne deren Hilfe können wir die Veranstaltung nicht durchführen.

### **Lauf-Feten**

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 90-minütigen Laufeinheit gemeinsam gefrühstückt. Der adventliche Winterspaziergang nach Holte und das Boßeln zum Jahresbeginn finden ebenfalls alljährlich statt. Bei diesen Veranstaltungen kommt die Geselligkeit nicht zu kurz. Im Sommer 2013 fand anlässlich des 10-jährigen Bestehens ein „Jubiläumslauf“ statt: Gemeinsam starteten wir an einem Samstagnachmittag im September an der Werftstraße, um zu unserem Ziel, die HÖB (historisch-ökologische Bildungsstätte) in Papenburg zu laufen. Dort wurden wir von unseren Partnerinnen und Partnern mit einem Jubiläumssekt empfangen. Abends wurde unser 10 jähriges Jubiläum gebührend gefeiert. Am nächsten Tag ging es mit dem Fahrrad über Weener nach Rhaudermoor zurück. Die gute Organisation aller Festlichkeiten lag wie gewohnt bei Dita und Weert Schulz.

### **Trainingszeiten und Trainer**

**Montags** um 17:30 Uhr treffen wir uns vor der Turnhalle neben der GS Rhaudermoor. 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 gemäßigerem Tempo findet u. a. die Vorbereitung auf den Kleinbahn-Lauf 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 Rhaudermoor. In der Sommerzeit (April bis Oktober) findet das Lauftraining freitags um 18:00 Uhr statt. Treffpunkt ist ebenfalls vor der Turnhalle neben der GS Rhaudermoor. 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 Ossiloop.

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.

### **Ossiloop-Training**

Zu den sechs Ossiloop-Etappen organisiert der Lauftreff TuRa 07 Westrhaudermoor wieder einen Bustransfer an und bietet in einem Komplettpaket zusätzlich zum Sitzplatz im Bus einen 17-wöchigen

Ossilooop-Vorbereitungskurs an. Dieses gemeinsame Training beginnt jeweils im Januar immer samstags um 16.00 Uhr vor der Grundschule Rhaudermoor.

Bei Fragen zum Lauftreff schreibt eine Mail oder ruft an. Besser noch, ihr kommt einfach mal vorbei zum Probelaufen!

**Lauftreff-Leiter/-Betreuer/-Trainer**

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

**Elke** Meiners Tel. 04952 / **7052** (Anfänger)

**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** (Anfänger, Ossilooop)

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

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

gez. Oswald Tinnemeyer, Lauftreffleiter