

Die Laufbegeisterung hält weiter an!

Der Lauftreff TuRa 07 Westrhauderfehn besteht schon 12 Jahre und bekommt immer noch Zuwachs!

(Jahresbericht 2014)

Im Herbst 2002 beschloss der damalige harte Kern der TuRaner Power-Man-Gruppe zukünftig ein regelmäßiges Lauftraining im Sportverein anzubieten. Heute ist unser Lauftreff im Verein nicht mehr weg zu denken. Durch die jährlichen Anfängerkurse werden immer neue Mitglieder in den Lauftreff integriert. Ein Ende ist nicht in Sicht. Zurzeit zählt unser Lauftreff über 60 Mitglieder. Weit über die Hälfte trifft sich montags, mittwochs und freitags (i. d. SZ) bzw. samstags (i. d. WZ) zum gemeinsamen Training (siehe Flyer), bei den Volksläufen und zu schönen Festlichkeiten.

Lauf-Trainer und Betreuer-Team

Oswald Tinnemeyer Tel. 04952/7730
(Leitung, Anfängergruppe)

Gerhard Lingner Tel. 04952/1771
(Leitung, Anfängergruppe)

Gerlind Mengers Tel. 04952/808504
(Anfängergruppe)

Jan Pol Tel. 04955/934363
(leistungsorientierte Gruppe, Ossiloop-Vorbereitung)

Karl Dieter Goldsweer Tel. 04952/81971
(leistungsorientierte Gruppe Jugendarbeit)

Manfred Schulz Tel. 04952/7425
(Vertretung für alle Gruppen)

Marion & Alexander Kramer Tel. 04952/829052
(Fortgeschrittene, Vertretung für alle Gruppen)

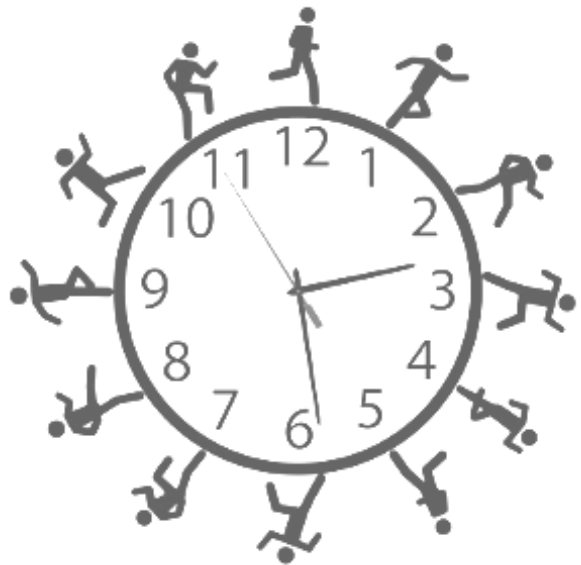
Anke Gerdes & Manfred Gravel Tel. 04952 / 81717
(Fortgeschrittene)

Folkert Redenius Tel. 04952/61273
(Marathonis)

Dita & Weert Schulz Tel. 04952/3525
(Vertretung für Anfänger und Fortgeschrittene)

Eine besondere Leistung

Als "Laufen" bezeichnet man eine Fortbewegungsart, die anders als das "Gehen" sogenannte Flugphasen aufweist. Das bedeutet, dass sich zu einem bestimmten Zeitpunkt kein Fuß auf dem Boden befindet. Gemeinhin lässt sich sagen, dass der Mensch vor allem dann läuft, wenn er versucht, eine Distanz in möglichst kurzer Zeit zurückzulegen. Das Laufen ist keine Frage des Alters oder der Leistungsstärke, sondern ein Erfolg der eigenen Einstellung und Überwindung. Dabei spielt es keine Rolle, ob ein gemeinsamer Lauf an einem schönen Frühlingstag, die Teilnahme beim Ossi-Loop oder sogar der Zieldurchlauf nach der längeren Laufdistanz das Ziel war, was zählt, ist die eigene Leistung. Das Gefühl nach einem Lauf ist immer gleich, die Zufriedenheit und der Stolz über das Geschaffte. Einfach „ein schöner Lauf“!



Das Angebot in unserem Lauftreff beinhaltet diese ganze Bandbreite des Volkslaufgedankens. Wir bieten 3 Mal in der Woche gemeinsame Läufe an. Bereiten uns auf gemeinsame Ziele vor und fahren zusammen zu den Volksläufen in der Region. Für die meisten beginnt das Lauf-Jahr mit den Winterläufen. Im Frühjahr dreht sich alles um den Ossilooop. Die Sommerläufe sind die Klassiker an der Reihe und im Herbst steht meist ein Halbmarathon auf dem Programm. Das reicht bei einigen Lauftreffmitgliedern immer noch nicht, und sie absolvieren die Königsdistanz, einen Marathon! Zum Abschluss des Jahres fahren wir dann zu einem der Silvesterläufe in der Region. So geht ein „bewegtes“ Lauf-Jahr für uns zu Ende.

Events und Lauf-Feste

Der Lauftreff trifft sich nicht nur zum Training und zu den Volksläufen, sondern auch zu verschiedenen geselligen Veranstaltungen. Aber auch hierbei wird der sportliche Gedanke nicht vergessen. Ein ganz besonderer Termin für uns ist der Sonntag der Zeitumstellung Ende Oktober. Dann treffen wir uns zum „Lauf der geschenkten Stunde“. An diesem Lauftermin wird nach der 90-minütigen Laufeinheit gemeinsam gefrühstückt. Im Sommer haben wir zum 2. Mal einen „Bordeaux-Lauf“ durchgeführt. Treffen war am Holter Wienkeller. Von dort ging es um den Entlastungspolder und wieder zurück. In den Laufpausen und nach dem Lauf wurden Köstlichkeiten aus der Weinstube serviert. Der adventliche Winterspaziergang nach Holte und das Boßeln zum Jahresbeginn finden ebenfalls alljährlich statt. Bei diesen Veranstaltungen kommt die Geselligkeit nicht zu kurz. Die gute Organisation aller Festlichkeiten lag wie gewohnt bei Dita und Weert.

Schritt für Schritt zum Ziel

Der Anfängerkurs ist wieder ein voller Erfolg. Dieses Angebot ist ein wichtiger Bestandteil unseres Lauftreffs geworden. Seit Oktober 2014 wird eifrig trainiert. In diesem alljährlichen Kursangebot wird das „Laufen“ von der Pike auf gelernt. Unser Motto heißt, „von 0 auf 10 km“! Das Ziel fest im Visier, den 1. Volkslauf (City-Lauf in Papenburg) durchstehen. Begonnen wurde mit einer Minute laufen und eine Minute gehen. Nach einem halben Jahr können die meisten Teilnehmer eine Stunde ohne Pause joggen. Das gemeinsame Training mittwochs um 18.30 Uhr und die Hausarbeiten für die Wochenenden führt die Teilnehmer Schritt für Schritt zum Ziel.



Unser Volkslauf, der Kleinbahn-Lauf



Der 9. Kleinbahn-Lauf am 13. Juni 2014 wurde zum 8. Mal vom uns organisiert. Eine Laufveranstaltung der besonderen Art! Er führt über einen der schönsten Wanderwege in Ostfriesland. Unser 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. Der Ostfrieslandwanderweg zählt zu den schönsten Naherholungstrecken in der Region. Erfahrene Läuferinnen und Läufer standen auch in diesem Jahr als Zug- und Bremsläufer für die verschiedenen Zeitbereiche zur Verfügung. Ziel ist der Schulhof der Grundschule in

Rhaudermoor. Wie in den Vorjahren gab es dort auch zwei Kinderläufe über 1.000 m (Vorschulkinder und Erstklässler) und 1.300 m (Grundschüler der 2. bis 4. Klasse).

Die über 500 Meldungen 2014 übertraf die Zahl des Vorjahres. 160 Teilnehmer hatten sich mit ihrer Voranmeldung wieder eins der attraktiven Funktionsshirts gesichert. Letztendlich starteten 50 Walkerinnen und 8 Walker sowie 91 Läuferinnen und 94 Läufer. Unser Lauftreff

stellte wieder die meisten Teilnehmer. Die „Stock-Enten/Erpel“ stellte die stärkste auswärtige Laufgruppe und erhielt dafür einen Zuschuss für ihre Kasse.

Um 19:00 Uhr waren 241 Kinder an der Reihe. Heino Krüger, unser Moderator, heizte ihnen so richtig ein. Das große Starterfeld war ein imposantes Bild für die zahlreichen Zuschauer entlang der Strecke. Sie erfreuten sich an den tollen Leistungen der Kinder. Im Ziel erhielten alle Kinder Getränke, ein Medaille und ein Eis. Bei der anschließenden „Kinder-Tombola“ war auf dem Schulplatz die „Hölle“ los. Die Sundermannschule stellte 2014 beim Kinderlauf die größte Teilnehmerzahl und erhielt für alle Schüler eine Eintrittskarte für das Hallenbad in Ramsloh.

Den Abschluss der Laufveranstaltung bildete wieder das gesellige Beisammensein auf dem Schulhof der Grundschule Rhaudermoor. Hierzu hatten sich viele Freunde und Verwandte der Teilnehmer eingefunden. Es hatte den Anschein, dass der Schulhof aus allen Nähten platzen wollte. Unter den vorangemeldeten Walker/innen und Läufer- /innen wurden tolle Preise verlost. 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 Rhauderfehn. Rückblickend betrachtet war diese Veranstaltung wieder ein voller Erfolg. 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.

Wir möchten Euren Blick schon jetzt nach 5. Juni 2015 lenken. Denn am diesem 1. Freitag im Juni steht den nächst Kleinbahn-Lauf an. Und das schon zum 10. Mal! Ich bin überzeugt, es wird wieder ein volle Veranstaltung! Mit Euch bestimmt!

Wir nehmen Dich mit!

wann	Zeit	wo	was
montags (ganzjährig)	18:30 Uhr	Grundschule Rhaudermoor bei Gerhard	„Sechser-Schnitt“ 6:00 min/km
	18:45 Uhr	Grundschule Rhaudermoor bei Gerhard	Jugendtraining
mittwochs (ganzjährig)	18:30 Uhr	Schulzentrum Werftstraße große Halle	zw. 5:45 min/km und 6:15 min/km
	18:30 Uhr	Schulzentrum Werftstraße große Halle	Anfängerkurs (Oktober bis April)
freitags (So-Z)	18:00 Uhr	Grundschule Rhaudermoor bei Gerhard	„Sechser-Schnitt“ 6:00 min/km
samstags (Wi-Z)	16:00 Uhr		Ossilooop-Training von (Januar bis April)
Marathontraining (Frühjahrs- oder Herbstläufe)	nach Absprache	nach Vereinbarung	längere Läufe

Gelaufen wird bei UNS bei jedem Wetter. Wenn ihr Fragen oder Interesse zum Lauftreff hat, schreibt uns eine Mail (kleinbahnlauf@gmx.de) oder ruft an (siehe oben). Besser noch, ihr kommt einfach mal vorbei zum „Probe-Laufen“!

gez. Oswald Tinnemeyer, vom Laufteam TuRa 07