

# Die Laufbegeisterung hält weiter an!

## Der Lauftreff TuRa 07 Westrhauderfehn e.V. bekommt immer noch „Zuwachs“!

(Jahresbericht 2015)

Seit dem Herbst 2002 gibt es bei uns im Sportverein den Lauftreff mit einem regelmäßigen Lauftraining. Der Lauftreff ist in unserem Verein nicht mehr weg zu denken. Zurzeit zählt unser Lauftreff über 80 Mitglieder. Durch die jährlichen Anfängerkurse und durch Mundpropaganda werden immer neue Mitglieder in den Lauftreff und somit auch in den Verein TuRa 07 Westrhauderfehn e.V. integriert. Das Angebot in unserem Lauftreff beinhaltet die ganze Bandbreite des Volkslaufgedankens. Wir bieten 3 Mal in der Woche gemeinsame Läufe an. Zum gemeinsamen Training trifft man sich montags, mittwochs und freitags (i. d. SZ) bzw. samstags (i. d. WZ). (siehe unten). Ergänzt wird das Angebot durch die gemeinsame Vorbereitung und Teilnahme an Volksläufen oder anderen Events wie z. B. einen „Vull watt manns Loop“.

### Wir nehmen dich mit

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“!

### Jugendliche Lauftalente

Seit einiger Zeit wachsen still und heimlich richtige Lauftalente in unserer Laufjugend heran. Die Jugendgruppe des Lauftreffs ist in diesem Jahr auf neun junge Sportler/-innen im Alter von 11 bis 17 Jahren gewachsen. Unter der Leitung von Alexander Kramer und Jan Pol treffen sie sich jeden Montag um 17.45 Uhr zum gemeinsamen Training. Ihre Fortschritte konnten sie in diesem Jahr bereits bei 75 Starts unter Beweis stellen. Die Jugendlichen nahmen an 20 verschiedenen Events in Ostfriesland, im Oldenburger Land, im Emsland und sogar in den Niederlanden teil und repräsentierten dabei den Verein sowie die Gemeinde Rhauderfehn. Amke Graepel, Malin Kolm, Jule Sandrowski, Merle Hildebrandt, Thalea Lahmeyer, Nanke Smid, Tammo Spieker, Timon Kramer, Thore Marks haben sich dabei als Einzelstarter, als Staffel oder auch als Mannschaft etliche Podiumsplätze erlaufen.

### Wir laufen bei jedem Wetter – 52 Wochen im Jahr

Für die meisten Läufer beginnt das Laufjahr mit den Winterläufen. Da sich im Frühjahr alles um den Ossiloop dreht, beginnt bereits im Januar die Vorbereitung darauf. Bei den Sommerläufen sind die Klassiker (z.B. Citylauf und Mitsommerlauf in Leer, Matjeslauf in Emden) 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. In diesem Jahr nahmen 20 Lauftreffmitglieder am 38. Internationalen Silvesterlauf „Rund um die Thülsfelder Talsperre“ teil. So geht ein bewegtes „Lauf-Jahr“ für uns zu Ende.

### Eine besondere Leistung

Eine besondere Leistung muss aber doch erwähnt werden. Nach einer umfangreichen Vorbereitung, in der Folkert ca. 2.500 km gelaufen ist, etliche Kilometer geschwommen und Rad gefahren ist sowie im Fitness-Studio Kraft aufgebaut hat, startete er beim „Fehnhelden-Ultra“ in Idafehn. Der 100-Meilen Lauf, das sind ca. 164 km, wurde von dem 57-Jährigen in einer Zeit von 32 Stunden 42 Minuten bewältigt und damit kam er als 5ter ins Ziel. Folkert Redenius kann sich damit zu Recht Fehnheld nennen. Mit seinem gesunden Ehrgeiz und

seinen sportlichen Leistungen ist er schon seit langem ein großes Vorbild für Ausdauersportler jeden Alters.

## Der 10. Kleinbahn-Lauf



Der 10. Kleinbahn-Lauf am 5. Juni 2015, eine Laufveranstaltung der besonderen Art, war wieder ein voller Erfolg! 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. Zu erwähnen ist hier auch, dass sich an dieser Laufveranstaltung immer mehr Walker beteiligen (63), weil es im näheren Umkreis keine vergleichbare Veranstaltung gibt. Den Läufern standen auch in diesem Jahr erfahrene Läuferinnen und Läufer als Zug- und Bremsläufer für die verschiedenen Zeitbereiche zur Verfügung. Sie begleiteten die 153 Läufer sicher zum Ziel auf den Schulhof der Grundschule in Rhadermoor.

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). Mit über 300 Schülermeldungen wurde die Zahl des Vorjahres übertroffen. Am Start heizte unser Moderator Heino Krüger 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, eine Medaille und ein Eis. Bei der anschließenden „Kinder-Tombola“ war auf dem Schulplatz die „Hölle“ los.

<b>10. Kleinbahn-Lauf 2015</b>	männlich	weiblich	Summe
Summe Kinderlauf	143	172	<b>315</b>
Läufer/innen	62	91	<b>153</b>
Walker/innen	30	33	<b>63</b>
Teilnehmerzahl:	235	296	<b>531</b>

Den Abschluss der Laufveranstaltung bildete wieder das beliebte, gesellige Beisammensein auf dem Schulhof der Grundschule Rhadermoor. Hierzu hatten sich viele Freunde und Verwandte der Teilnehmer eingefunden. Das tolle Wetter trug sicher auch mit dazu bei, dass der Schulhof nahezu aus allen Nähten platzen wollte.

Rückblickend betrachtet war diese Veranstaltung wieder ein voller Erfolg, denn viele fleißige Helfer sorgten für das leibliche Wohl der Läufer und Gäste. Dafür gilt es „Danke“ zu sagen. Ebenfalls geht ein Dank an die drei Feuerwehren, das Rote Kreuz, die Polizei Rhaderfehn und an die großzügigen Sponsoren. Ohne die Hilfe aller Beteiligten könnten wir diese Veranstaltung so nicht durchführen.

## Neuer Kopf beim Kleinbahnlauf

Wir möchten euren Blick schon jetzt auf den 3. Juni 2016 lenken. Denn an diesem ersten Freitag im Juni steht der nächste Kleinbahn-Lauf an. Nach 10 Jahren haben Oswald Tinnemeyer und Gerhard Lingner das Steuerrad abgegeben! Sie bleiben der Veranstaltung als Helfer zwar erhalten, möchten den Generationswechsel aber zeitig angehen. Alexander Kramer ist der neue verantwortliche für den Kleinbahn-Lauf. Er ist seit Jahren einer der „Köpfe“ im Lauffreff. Wir sind überzeugt, dass der Kleinbahnlauf auch 2016 wieder ein Sommerhighlight wird.

## Sportbegleitende Events im Jahreslauf

Der Lauffreff trifft sich nicht nur zum Training und zu den Volksläufen sondern auch zu verschiedenen geselligen Veranstaltungen, bei denen der sportliche Gedanke nicht vergessen wird. Zu Jahresbeginn findet alljährlich das Boßeln statt. Auch hier gilt: bei jedem Wetter! Nach Beendigung des Ossiloops steht ein Sommerevent an: Wir haben 2015 zum 3. Mal einen „Bordeaux-Lauf“ durchgeführt. Treffen war am Holter Wienkeller. Von dort ging es 13 km um den Entlastungspolder und wieder zurück. In den Laufpausen und nach dem Lauf wurden Köstlichkeiten aus der Weinstube serviert. Ein ganz besonderer Termin für uns ist auch 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. Der adventliche Winterspaziergang nach Holte im Dezember

beendet das Jahr. Bei all diesen Veranstaltungen kommt die Geselligkeit nicht zu kurz. Die gute Organisation aller Festlichkeiten lag wie gewohnt bei Dita und Weert Schulz.

### Schritt für Schritt zum Ziel

Der Anfängerkurs ist wieder ein voller Erfolg. Dieses Angebot ist ein wichtiger Bestandteil unseres Laufftreffs geworden. Seit Oktober 2015 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: Teilnahme an einem Volkslauf in Papenburg (City-Lauf). Das Anfängertraining beginnt 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.

### Trainingszeiten

	wann	Wo	was
montags (ganzjährig)	18:30 Uhr	Grundschule Rhaudermoor	„Sechser-Schnitt“ 6:00 min/km
	17:45 Uhr	Grundschule Rhaudermoor	Jugendtraining
mittwochs (ganzjährig)	18:30 Uhr	Schulzentrum Wertstraße gr. Halle	zw. 5:45 min/km und 6:30 min/km
	18:30 Uhr	Schulzentrum Wertstraße gr. Halle	Anfängerkurs (Oktober bis April)
freitags (So-Zeit)	18:00 Uhr	Grundschule Rhaudermoor	„Sechser-Schnitt“ 6:15 min/km
samstags (Wi-Zeit)	16:00 Uhr		Ossilooop-Training (Januar bis April)
Marathontraining	nach Absprache	nach Vereinbarung	längere Läufe

Gelaufen wird bei UNS bei jedem Wetter. Wenn ihr Fragen zum Laufftreff oder Interesse am Laufen habt, schreibt uns eine Mail ([kleinbahnlauf@gmx.de](mailto:kleinbahnlauf@gmx.de)) oder ruft an. Besser noch, ihr kommt einfach mal vorbei zum „Probe-Laufen“!

### Trainer, Laufftreffleiter-und Betreuer

- Oswald** Tinnemeyer Tel. 04952/7730 (Laufftreffleitung, Anfängergruppe)
- Gerhard** Lingner Tel. 04952/1771 (Laufftreffleitung, Anfängergruppe, Ossilooop-Bus)
- Alexander** Kramer Tel. 04952/829052 (Jugendtraining, Ossilooop-Training)
- Gerlind** Mengers Tel. 04952/808504 (Vertretung in allen Gruppen, Frauen-Laufgruppe)
- Jan** Pol Tel. 04955/934363 (Leistungs-, Jugend- und Ossilooop-Training)
- Marion** Kramer Tel. 04952/829052 (Frauen-Laufgruppe, Vertretung in allen Gruppen)
- Manfred** Schulz Tel. 04952/7425 (Vertretung in allen Gruppen)
- Anke** Gerdes Tel. 04952 / 81717 (Fortgeschrittene und Vertretung in allen Gruppen)
- Manfred** Gravel Tel. 04952 / 81717 (Fortgeschrittene und Vertretung in allen Gruppen)
- Folkert** Redenius Tel. 04952/61273 (Leistungsgruppe und Marathonis)
- Dita** Schulz Tel. 04952/3525 (Laufftreffunternehmungen)
- Weert** Schulz Tel. 04952/3525 (Laufftreffunternehmungen, und Vertretung in allen Gr.)
- Karl Dieter** Goldsweer Tel. 04952/81971 (Leistungs- und Jugendtraining, Marathonis)

gez. Oswald Tinnemeyer, Laufftreff TuRa 07 Westrhauderfehn e.V.