



Das Jahr 2019 war für die Abteilung 'Laufftreff' erneut erfolgreich:

Nach einem gelungenen Laufanfängerkurs im Frühjahr bot die Abteilung Laufftreff des Vareler Turnerbundes (VTB) aufgrund der Nachfrage einen weiteren Kurs mit dem Motto „Lauf in den Winter“ an.

So freuten sich die beiden erfahrenen Trainerinnen Marlen Webersinke und Stephanie Tjarks, die auch den Kurs organisierten und leiteten, über die vielen Teilnehmer und Teilnehmerinnen, die trotz immer kühler werdenden Temperaturen und einigen Regen-schauern das Trainingsprogramm mit Bravour absolvierten. Dabei startete die Gruppe zunächst mit kurzen Geh- und Laufphasen im Wechsel. Mit einer regelmäßigen Steigerung schafften die Läufer und Läuferinnen es dann, was sie am Anfang selbst kaum glauben konnten: Nach sechs Wochen liefen sie



rund fünf Kilometer bzw. rund 30 bis 40 min ohne Unterbrechung durch und waren allesamt superglücklich. Die eine oder andere wagte seitdem sogar schon die Teilnahme an einem Volkslauf.



Ebenso sind für viele der Laufftreff-Mitglieder von jung bis alt neben den regelmäßigen Trainingseinheiten, im Sommer ergänzt durch ein Lauf-ABC- und Kraft-Training im Stadion, die Wettkämpfe und die Teilnahmen an diversen

Laufveranstaltungen in nah und fern die Highlights: Von der legendären Sandkruger Schleife als Teil der Öffentlichen Laufserie zu Jahresbeginn, über die Teilnahme am 350 km langen Staffellauf zum Tag der Niedersachsen von Wolfsburg nach Wilhelmshaven im Juni bis hin zum

gemeinsamen Lauf bei den 10-km-Kreismeisterschaften in Ofen im Oktober, bei denen die VTB-Frauen (Held/Tjarks/Webersinke) am schnellsten waren und Mannschafts-Kreismeisterinnen des neuen NLV-Kreises Nordwest (Ammerland/Friesland/Wilhelmshaven) wurden. Andere Läufer gaben ihr Debüt, z. B. Dirk Grönig (M40) über 10 km in Ofen mit einer Zeit von 46:58 min oder Gerd Schober (M70) mit 1:02:43 Std.



Rosemarie Koppe (W75) und Günter Abraham (M75) belegten weitere Podestplatzierungen, z. B. beim 5-km-famila-Lauf in Oldenburg. Klasse!



VTB-Läuferin Ulrike Held machte unter den Aktiven der Abteilung in 2019 besonders auf sich aufmerksam. Sie trainierte sehr ambitioniert, unter anderem für ihren ersten Ultralauf als Saisonhöhepunkt, sowie für einen Bergmarathon im Rahmen der Vorbereitung und einen weiteren Bergmarathon als Saisonabschluss und startete dabei überregional mit großem Erfolg. Im Einzelnen waren es folgende hervorragende Ergebnisse:



- 18.05.19 Rennsteiglauf – **Supermarathon** 73,9 km 1. Platz
- 13.04.19 Kyffhäuser **Bergmarathon** 42,2 km 1. Platz
- 12.10.19 Harz-Gebirgslauf-**Brocken-Marathon** 42,2 km 2. Pl.

In der NLV-Bestenliste 2019 findet man abermals Namen der VTB-Aktiven, unter anderem Ulrike H. als 2. und Marlen W. als 4. in ihren Altersklassen in der Kategorie Stundenlauf. Die Laufftreff-Abteilung zeigt also nach wie vor viel Ehrgeiz und Kondition.

In der hiesigen Presse wurde über viele unserer Aktivitäten berichtet. Daher an dieser Stelle ein herzliches Dankeschön, und zwar an die NWZ-Sportredaktion und den Friebo.

Außerdem danke ich herzlich Stephanie Tjarks für ihren Einsatz als Co-Trainerin im Anfängerkurs und darüber hinaus, ebenso Ulrike Held für ihren Einsatz beim Anfängerkurs, wenn mal jemand nicht konnte, und der gesamten aktiven „Mannschaft“, die stets mit Freude beim Training ist. Des Weiteren haben wir auch in 2019 das gesellige Beisammensein sehr genossen, z. B. beim gemeinsamen Essen in Varel.



Weitere ausführliche Informationen (Allgemeines, Training, Fotos, Ergebnisberichte etc.) unter [www.varelertb.de](http://www.varelertb.de) -> Sportangebote -> Laufftreff.

Mit sportlichen Grüßen

Marlen Webersinke

Laufftreff-Leiterin (zertifiziert)

