



Für die VTB-Abteilung 'Laufftreff' war das Jahr 2012 – wie auch schon die Vorjahre - erneut geprägt von vielen Trainingseinheiten im Vareler Wald sowie durch die erfolgreiche Teilnahme an Meisterschaften wie z. B. an der Kreismeisterschaft im 10 km-Straßenlauf in Ofen am 3.10., der Landesmeisterschaft (LM) Marathon in Bremen am 7.10. bzw. LM Halbmarathon in Oldenburg am 21.10.2012 und natürlich zahlreichen Volksläufen.

Begonnen hatte 2012, wie bereits im letzten Bericht angekündigt und seit langer Zeit erstmals wieder, mit der erfolgreichen Organisation und Durchführung einer Laufanfängergruppe unter der Leitung von Marlen Webersinke und Helga Schmidt. Im Februar ging es los, sechs Wochen lang, je zwei Einheiten, eine dritte war „Hausaufgabe“. In der ersten Woche beinhalteten die Einheiten noch Gehpausen, dann wurde langsam gesteigert, bis in der sechsten Woche die Anfänger und Anfängerinnen rund 5 km in 30 min ohne Pause durchlaufen konnten. Mehr siehe auch unter



*Die Anfängergruppe in der 1. Woche*

<http://varelertb.de/index.php?page=199> bzw. [http://www.mein-varel.de/Aus-der-Nachbarschaft/Fit-in-den-Fruehling-ndash-Die-neue-Laufgruppe-fuer-Anfaenger-bei\\_8552/](http://www.mein-varel.de/Aus-der-Nachbarschaft/Fit-in-den-Fruehling-ndash-Die-neue-Laufgruppe-fuer-Anfaenger-bei_8552/)



*Zufriedene Anfängerinnen in der 6. Woche*

Nach den Osterferien wurde das Laufftrefftraining mittwochs in Kooperation mit der Leichtathletik-Abteilung unter der Leitung von Birgit Plaß um eine spezielle Einheit ergänzt, und zwar um ein Lauf-ABC-Training. An dieser Stelle ein ganz herzliches Dankeschön an Birgit, die neben ihren vielen Leichtathleten auch für uns noch Zeit hatte und uns Läufern ungewohnte Sprung- und Lauftechniken beibrachte. Wir sahen bei so mancher

Übung recht seltsam aus, nahmen uns aber auch gern dann mal die Jüngeren als Vorbild und eiferten ihnen nach. Ich denke, wir kommen auch in diesem Sommer gern wieder auf dieses Angebot zurück.



So nahmen wir dann auch im vergangenen Jahr gern wieder an vielen Volksläufen teil - über Strecken von 5 km bis Marathon (42,195 km) -, um in großen Gruppen zu laufen, das „Event“ zu erleben und sich natürlich auch ein wenig zu vergleichen. So gab es durchaus zahlreiche gute Platzierungen und Ergebnisse, die entweder der Presse (NWZ) entnommen werden konnten oder auf unserer Homepage ([www.varelerTB.de](http://www.varelerTB.de)) unter Sportangebot - Lauftreff - Ergebnis-Berichte zu lesen sind. Auch an dieser Stelle ein herzliches Dankeschön, und zwar an die NWZ, Sportredaktion, für die immer aktuelle und frische Berichterstattung.

Auf einen Platz unter die Top Ten in der Kreisbestenliste Ammerland-Friesland 2012 und damit besonders erfolgreich liefen über diverse Streckenlängen Marlen Webersinke, Helga Schmidt und Evelyn Carstens. Siehe auch [http://www.nlv-kreis-ammerland-friesland.de/Bestenliste/Bestenliste\\_2012/Bestenliste\\_11.htm](http://www.nlv-kreis-ammerland-friesland.de/Bestenliste/Bestenliste_2012/Bestenliste_11.htm), aber auch <http://www.nlv-la.de/admin/upload/files/bl12-sen.htm#57>.



Einen schönen Jahresabschluss bildete die gemeinsame Teilnahme am Silvesterlauf in Varel. Hierbei konnten wir zusammen das Jahr mit einem unserer schönsten Hobbys gemütlich ausklingen lassen.

Zum Schluss danke ich vor allem Helga Schmidt für ihren großartigen Einsatz in der Abteilung Lauftreff als Co-Trainerin und Teamkollegin. Herzlichen Dank!

Und wie sind die Aussichten für 2013?

Aufgrund der Nachfrage ist eine weitere Gruppe für Laufanfänger geplant, jedoch erst ab Mai. Weiter werden wir nicht nur die Wettkämpfe genießen, sondern auch das gesellige Beisammensein bei Kaffee und Kuchen oder bei einer gemeinsamen Radtour.

Mehr Informationen zum Lauftreff (Allgemeines, Training, Fotos etc.) gibt es unter [www.varelerTB.de](http://www.varelerTB.de) unter Sportangebote – Lauftreff.

Mit sportlichen Grüßen  
Marlen Webersinke

