



Das Jahr 2023 war für den Laufftreff ein erfolgreiches Jahr. Gleich zu Beginn des Jahres hat der Deutsche Leichtathletik-Verband (DLV) uns als DLV-Lauf-TREFF mit dem Zertifikat „SEHR GUT“ ausgezeichnet.

Unsere Gruppe freut sich immer auf (Wieder-)Einsteiger, ist trainingsfleißig, nimmt gern und erfolgreich an den Laufveranstaltungen, Meisterschaften und

besonderen Aktionen teil.



So findet regelmäßig einmal in der Woche ein Lauftraining über eine Strecke von ca. 8 km und mit anschließendem Dehnen statt, im Schnitt alle zwei Wochen ein Lauftraining über eine Strecke von bis zu 20 km, welches uns auf immer neuen Wegen rund um Varel führt. Im Sommer kommt unser Stadiontraining hinzu, in dem vor allem das Lauf-ABC,

Intervalleinheiten, Kraft, Stabilisation und Koordination trainiert wird.

Bei den Wettkämpfen begann es im Januar 2023 mit der Sandkruger Schleife. Es folgten u.a. der Straßenlauf in Schortens mit Bezirksmeisterschaften über 10 km, Hasetal-Lauf in Lönigen, Hafenfestlauf in Barbel, Halbmarathon/Marathon in Oldenburg, Crosslauf mit Kreismeister- und



Bezirksmeisterschaften in Wildenloh und zum Abschluss der Silvesterlauf in Nordenham. Im Rahmen dieser Läufe erzielten die Laufftreff-Aktiven zahlreiche Podestplatzierungen und Meister- oder Vizemeistertitel.

So wurden bei den Bezirksmeisterschaften Weser-Ems über 10 km in Schortens Dirk Grönig Bezirksmeister M40, Marlen Webersinke Bezirksmeisterin W60 und Marion Kromminga-Wiebe Bezirksvizemeisterin W50.

Unvergesslich bleibt das Lauferlebnis beim Hafenfestlauf in Barbel, wo es wie aus Kübeln vom Himmel schüttete, was bei den Läufern allerdings zu Bestzeiten führte und daher viel Spaß gemacht hat.

Der Herbst wurde noch einmal für einen Wettbewerb über



eine lange Distanz in Oldenburg genutzt und das jeweils mit



persönlichen Jahresbestzeiten. So absolvierten den Halbmarathon (21,0975 km) mit Erfolg Dirk G. mit 1:46 Std. und Marion K.-W. mit 2:07 Std. Derweil lief Marlen W. ihren 15. Marathon in 3:59 Std. Die Laufsaison im



Wettkampfbereich setzte sich aber auch noch im November mit dem Start von Ulrike Held und Marlen W. bei den Crossmeisterschaften auf Kreis- und Bezirksebene in Wildenloh fort, ebenfalls sehr erfolgreich. Beide Läuferinnen erzielten beim Lauf über die Mittelstrecke in ihren Altersklassen den Bezirksmeistertitel, darüber hinaus wurde Marlen W. Kreismeisterin, Ulrike H. Vizekreismeisterin.



Die Erfolge des VTB-Laufftreffs finden sich schließlich in der Bestenliste 2023 des NLV-Kreises Nordwest wie folgt wieder:

- Männer: Halbmarathon: Dirk G., Platz 2, 1:46:00 Std., Oldenburg, 15.10.23
- Frauen: Marathon: Marlen W., Platz 1, 3:59:08 Std., Oldenburg, 15.10.23
- Halbmarathon: Marlen W., Platz 2, 1:53:17 Std., Otterndorf, 17.9.23
- Marion K.-W. Platz 3, 2:07:43 Std., Oldenburg, 15.10.23
- 10 km: Marlen W., Platz 4, 51:38 min, Barßel, 25.8.23
- Ulrike H., Platz 6, 53:37 min, Barßel, 25.8.23
- 5 km: Ulrike H., Platz 1, 25:45 min, Nordenham, 31.12.23
- Marlen W., Platz 2, 25:55 min, Nordenham, 31.12.23
- 5000 m, Pl. 1 (25:24,3), 10000 m Pl. 3 (53:31,9), Stundenlauf Pl. 3 (11228 m), alle Marlen W. in Großenkneten 4.11.23.



Hinzu kam unsere wiederholte Beteiligung am Integrationslauf, einer Aktion des Landkreises in Zusammenarbeit mit dem KSB, für mehr Toleranz und Miteinander.

Und im November trafen sich die

Läuferinnen und Läufer zu einem wohlverdienten Jahresabschluss-essen mit einem Jahresrückblick im Restaurant „emma“.



An dieser Stelle möchte ich allen Laufftreffmitgliedern herzlich danken, die stets mit Freude beim Training sind, fast keine Trainingszeit auslassen und sich auch gegenseitig motivieren.

Ihr seid eine super Truppe. Danke Euch allen ☺!



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

Mit sportlichen Grüßen

Marlen Webersinke

Laufftreff-Leiterin (zertifiziert)

