



- Lauftreff -



Das Jahr 2024 war für den Lauftreff erneut ein sehr erfolgreiches Jahr. Nahezu das gesamte Jahr über trainiert die Gruppe fleißig, egal ob es draußen kalt oder warm ist. Des Weiteren nimmt sie an Laufveranstaltungen, Meisterschaften und besonderen Aktionen teil.



So findet regelmäßig ein Lauftraining über eine Strecke von ca. 8 km mit anschließendem Dehnen und sonntags nach Absprache über eine Strecke von bis zu 20 km statt, die uns immer wieder rund um Varel in eine neue Himmelsrichtung führt. Im Sommer kommt unser Stadiontraining hinzu, in dem vor allem das Lauf-ABC, Intervalleinheiten, Kraft, Stabilisation und Koordination trainiert wird.

Zu den Wettkämpfen 2024 zählten regionale Läufe wie u. a. der hfc-Straßenlauf in Schortens, bei dem die VTB-Frauen 2024 Kreismeisterinnen im Team wurden, die Läufe in Löningen, Barßel oder der Oldenburg Marathon und am Ende des Jahres der Silvesterlauf in Nordenham. Im



Rahmen dieser Läufe erzielten die Lauftreff-Aktiven zahlreiche Podestplatzierungen. Aber auch an überregionalen Läufen nahmen VTB-Läuferinnen mit großem Erfolg teil. So meisterte Ulrike Held (W65) den Brockenlauf ab Ilsenburg mit 24,9 km und 730 Höhenmetern in 2:41:54 h und wurde 2. ihrer Altersklasse (AK). In Leverkusen lief Marlen Webersinke (W60) bei den Deutschen Meisterschaften (DM) über 10 km Straße, wurde dabei 7. ihrer AK.



In Hannover liefen Ulrike H. und Marathon „Amanal Petros hinterher“ ebenfalls mit hervorragenden Zeiten die ersehnte DLV-Urkunde erhielten: 5), Marlen W. 3:57:42 Std. (Platz 7). DM im Crosslauf in Riesenbeck führte Auszeichnung. Hier belegte Ulrike H. 8. Platz, Marlen W. derweil den



Marlen W. bei den DM und platzierten sich dort unter den Top 8, so dass sie Ulrike H. 3:51:53 Std. (Platz Auch die Teilnahme bei den zu einer weiteren für ihren starken Lauf den 10. Platz.



- Lauftreff -

Die vielen Teilnahmen und Erfolge der Läuferinnen und Läufer spiegeln sich auch in den Bestenlisten 2024 wider. In der Bestenliste des NLV-Kreises Nordwest (Anm.: Hier werden bei den Erwachsenen keine AK berücksichtigt) gibt es insgesamt 17 Eintragungen, bei den Frauen angefangen bei der Disziplin über 5000 m (Ulrike H. Platz 2., Marlen W. Platz 3) über 10 km Mannschaft mit Ulrike H., Marlen W. und Marion Kromminga-Wiebe (Platz 1) bis zum Marathon und bei den Männern in der Disziplin Halbmarathon mit Dirk Grönig (Platz 8). Auch in den Bestenlisten des NLV (mit AK) stehen Ulrike H. und Marlen W. jeweils sieben Mal, immer Top Five, darunter mehrfach Platz 1. Und sogar in der DLV-Bestenliste ist der Vareler TB aufgeführt, u. a. mit Ulrike auf Rang 6, Marlen auf Rang 7 beim 10000 m Lauf. Klasse gemeistert!



Genauso leidenschaftlich wie an Wettkämpfen hat der Lauftreff auch an besonderen Aktionen wie am Hospizlauf im Juni und dem Integrationslauf im Oktober teilgenommen. Nach dem Integrationslauf wurde die Laufgruppe zudem für ein eingereichtes Foto besonders ausgezeichnet.

Zu einem wohlverdienten Jahresabschlussessen mit einem Jahresrückblick traf sich im November die VTB-Läufergruppe im Restaurant „emma“.

An dieser Stelle danke ich allen Lauftreffmitgliedern ganz herzlich, die stets mit viel Freude beim Training, bei Wettkämpfen oder bei den Aktionen dabei sind und sich gegenseitig immer toll unterstützen.

Ihr seid eine super Truppe. Danke Euch allen ☺!



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

Mit sportlichen Grüßen

Marlen Webersinke

Lauftreff-Leiterin (zertifiziert), ÜL-C

