

Lauftreff des VTB erhält DLV-Auszeichnung

Varel. Das Zertifikat „GUT“ des Deutschen Leichtathletik-Verbandes (DLV) erhielt im Mai diesen Jahres der Lauftreff des Varelener Turnerbundes.

Als Grundvoraussetzungen für den Erhalt dieses Qualitätszeugnisses muss der entsprechende Lauftreff einem Leichtathletik-Verein oder einem Sportverein mit Leichtathletik-Abteilung angeschlossen sein, er muss eine Anfängerbetreuung anbieten und er muss pro angebotene Lauftreff-Gruppe mindestens eine Person im Bewertungszeitraum an einer Aus- und Fortbildungsveranstaltung teilgenommen haben. Sind diese Grundvoraussetzungen erfüllt, muss die Laufsportgruppe weitere Zusatzpunkte sammeln, um den Antrag auf Zertifizierung stellen zu können. Zusatzpunkte gibt es für die Einteilung der Laufsportler in zwei Gruppen mit je einer Betreuerin, für die Einrichtung eines speziellen Anfängerkurses, für Wettkampfteilnahmen und für Aktivitäten wie zum Beispiel Adventsfeiern, Radtouren oder Familienangebote, in denen der Sport zugunsten der Geselligkeit ein wenig in den Hintergrund tritt. VTB-Vorsitzende Marlen Webersinke, die den VTB-Lauftreff seit drei Jahren zusammen mit Helga Schmidt betreut, konnte in ihrem Antrag nachweisen, dass der VTB-Lauftreff all diese Voraussetzungen erfüllt, so dass der DLV den DLV-Lauftreff Varelener Turnerbund von 1861 mit dem Zertifikat „GUT“ auszeichnen konnte. Diese Qualitätszuordnung gilt bis 2016 und kann dann neu beantragt werden. Erwirbt eine der beiden Gruppenleiterinnen in diesem Zeitraum die Übungsleiter-C-Lizenz, ist sogar das Zertifikat „SEHR GUT“ möglich.

Der Lauftreff des VTB feierte im Vorjahr seinen 30. Geburtstag



Der Nachwuchs schnupperte schon mal kurz „Lauftreff-Atmosphäre“, als sich Marlen Webersinke (li.) und Helga Schmidt (re.) am Anfang der vergangenen Woche mit ihren „Montagsläufern“ zum wöchentlichen Lauf durch den Varel Wald trafen.

und gehört damit zu den ältesten Sportgruppen im Vereinsrahmen des Traditionsklubs. Die etwa 60 Aktiven dieser Gruppe teilen sich in Läufer mit Wettkampfamitionen und Sportler, die sich das Laufen als Ausgleich für die Anforderungen des täglichen Lebens ausgeguckt haben. Anfang 2011 übernahmen Marlen Webersinke und Helga Schmidt die Leitung dieser Sportgruppe und begannen sofort, dem sportlichen Treiben eine neue Struktur und eine neue Ausrichtung zu verpassen. Am Anfang eines Läufer-Jahres á la VTB werden zunächst einmal Anfänger und Wiedereinsteiger in den Blick genommen, die im Rahmen eines sechswöchigen Anfängerkurses auf die Teilnahme am Lauftreff vorbereitet werden. Ziel des Trainings ist es, nach sechs Wochen mit mindestens zwei Trainingsein-

heiten möglichst 30 Minuten bzw. 5 km ohne Unterbrechung durchlaufen zu können. Dabei ist der Trainingsplan so aufgebaut, dass er auf einem Wechsel von Lauf- und Gehphasen beruht, wobei die Gehphasen mit den Wochen weniger und die Laufphasen länger werden. Wer diesen „Einsteigerkurs“ erfolgreich durchlaufen hat, kann in der Folgezeit an den wöchentlichen Laufterminen des VTB teilnehmen, als da sind der Montag ab 18 Uhr mit einer kleineren Runde über 5 bis 6 Kilometer und der Samstag ab 17 Uhr mit einer längeren Runde von etwa 12 Kilometern. Treffpunkt für den Montags- und Samstagstermin ist jeweils der Steinerne Pfeiler am Ende Windallee. In den Monaten von Ostern bis zum Herbst wird das Angebot um das Lauf-ABC-Training ergänzt. Dieses spezielle Training dient

der deutlichen Verbesserung von Lauftechnik und der Laufökonomie und ist damit ein Angebot für Läuferinnen und Läufer sowohl aus dem Wettkampf- wie auch aus dem Hobbybereich. Es findet im Stadion statt und schließt mit einer gemeinsamen kleineren Laufrunde ab. Bei schlechtem Wetter entfällt das Lauf-ABC und es findet dann nur das Lauftraining statt. Sowohl der jährliche Anfängerkurs als auch das Lauf-ABC-Training werden von Marlen Webersinke und Helga Schmidt akribisch vorbereitet und durchgeführt. Da der nächste Anfängerkurs erst für das Frühjahr 2015 ausgeschrieben ist, besteht eine Einstiegsmöglichkeit aktuell nur für LäuferInnen, die schon 5-km-Strecken bewältigen. Sie können einfach einmal „hereinschnuppern“ beim Lauftreff des Varelener Turnerbundes. (mp)