Allgemeines

Die Lauftreff-Abteilung des Vareler Turnerbundes



Das Alter spielt in der Lauftreff-Abteilung des Vareler TB (VTB) keine Rolle. Man braucht nur ein paar Laufschuhe und schon kann es losgehen. Die Mitglieder des VTB-Lauftreffs sind zwischen 20 und 75 Jahre, Männer wie Frauen. Sie kommen bis zu dreimal in der Woche zum Training, egal, ob die Sonne scheint oder ob es leicht regnet. Sie wollen sich eben bewegen, etwas für ihre Gesundheit tun, die Natur genießen und Gedanken austauschen. Denn wie den meisten Menschen geht es auch den Aktiven des VTB-Lauftreffs. Sie arbeiten oft am Schreibtisch, sitzen also viel. Daher sollte man unbedingt für einen entsprechenden Ausgleich sorgen, seinen „inneren Schweinhund“ überwinden und den Kreislauf nach Feierabend noch einmal in Schwung bringen. Wenn dies an der frischen Luft geschieht, gönnt man sich, seinem Körper, aber auch seiner Seele besonders Gutes. Ganz nach dem Motto „Mens sana in corpore sano“. Also heißt es für die Lauftreff-Mitglieder immer wieder, Schuhe an und los zum Treffpunkt am Waldeingang in der Windallee. Dort warten schon die anderen und gemeinsam geht es in den Wald bis nach Obenstrohe, auch mal zum Mühlenteich. Sie teilen sich in der Regel in zwei Gruppen, wobei die einen etwas gemütlicher laufen, die anderen etwas länger. „Es wird stets auf alle Läufer Rücksicht genommen. Niemand muss alleine laufen“, so Marlen Webersinke, Ansprechpartnerin für den Lauftreff. Die Läufer genießen die Natur mit allen Sinnen, Klönschnack gehört aber auch dazu. Nach dem Laufen fühlen sich alle Aktiven entspannt, die Alltagssorgen scheinen verflogen. Genügend Sauerstoff getankt, um anschließend zuhause alles in der halben Zeit erledigen zu können, so wohl fühlt sich jeder.

Ein Teil der Lauftreff-Abteilung trainiert auch für Volksläufe oder Wettkämpfe, an denen sie gern und immer wieder erfolgreich teilnehmen. Ob bei einem 5-km, 10-km oder sogar Marathonlauf (42,195 km), ob noch etwas jünger oder älter. Der Lauftreff bietet dabei die Gelegenheit, reichlich Tipps vom Trainer und von erfahrenen Mitläufern zu erhalten, um seine Ausdauer nach und nach zu verbessern, sein Tempo allmählich zu steigern oder bei Wettkämpfen Anfängerfehler zu vermeiden. So beteiligten sich z. B. zuletzt insgesamt 16 ambitionierte VTB-Sportlerinnen und -Sportler erfolgreich am 25. Schortenser Internationalen Jever-Fun-Lauf. Aber egal, in einem ist sich die VTB-Lauftreff-Abteilung einig.

Das Laufen bzw. das Lauftraining, ob mit oder ohne Wettkampfambitionen, bereitet stets große Freude und sorgt für einen sehr guten Ausgleich zum sonst oftmals stressigen Alltag. So freuen sich die Läuferinnen und Läufer immer wieder darauf, gemeinsam im Jogging-Schritt kleine und große Runden im Vareler Wald und Umgebung zu drehen. Wer jetzt auch Lust hat, sich gesund zu bewegen, kommt einfach mal vorbei.