



In dem Jahr 2022 konnte nach den beiden Coronajahren das Laufftreff-training wieder im normalen Betrieb stattfinden. Auch an den Laufveranstaltungen, Meisterschaften und besonderen Aktionen nahmen die VTB-Teilnehmer wieder erfolgreich teil.

So fand regelmäßig einmal in der Woche ein Lauftraining über eine Strecke von ca. 8 km und



anschließendem Dehnen statt, alle zwei Wochen ein Lauftraining über eine Strecke von bis zu 24 km, welches uns auf immer neuen Wegen rund um Varel führte.



Ziele waren natürlich der Mühlenteich, aber auch Büppel, Neudorf, Rosenberg, Altjührden, Osterforde, Kranenkamp, Vareler Hafen und Dangast. Im Sommer kam unser Stadiontraining hinzu, in dem wir das Lauf-ABC, Intervalleinheiten, Kraft, Stabilisation und Koordination trainieren oder auch mal kleine Spiele durchführen. Bei diesen Trainingseinheiten freute die Gruppe auch sich besonders über die Kinder von Dirk, die sich gern an unserem Programm beteiligten und immer für viel Spaß sorgten.

Bei den Wettkämpfen begann es im April mit dem Straßenlauf über 10 km in Schortens, der im Rahmen der Bezirksmeisterschaft Weser-Ems ausgetragen wurde und bei der VTB-Läuferin Marlen Webersinke in ihrer Altersklasse mit einer Zeit von 54:02 min den Sieg für sich verbuchen konnte. Besonders heiß, und zwar bei 29 Grad, ging es für drei Aktive in Lönigen beim Halbmarathonlauf zu. Dirk Grönig, Marion Kromminga-Wiebe und Marlen W. trotzten jedoch der Hitze im



Lauf-, aber auch Gehschritt erfolgreich bis ins Ziel. Ein Bravo an dieser Stelle an Marion, die hier ihr HM-Debüt hervorragend meisterte. Mit Spaß beteiligten sich die drei Läufer und Läuferinnen auch am Friesencross in Schillig, wo die Athleten ca. 5 km durch das Watt laufen



müssen. Hier hat anschließend keiner mehr saubere Schuhe oder Kleidung. Neben weiteren Wettkampfteilnahmen war der Oldenburg Marathon ein weiterer Höhepunkt. Dirk und Marion konnten hier ihre HM-Zeit deutlich verbessern. Dirk lief mit großem Erfolg in 1:43:42 Std. und Marion in 2:07:55 Std. Derweil war Marlen W. auf der Marathon-Strecke, die ab Rastede gen Oldenburg führte. Bei exakt km 30 war aber leider schmerzbedingt Schluss.



Die Laufsaison im Wettkampfbereich wurde schließlich im November mit dem Start bei den Crossmeisterschaften auf Kreis-Ebene in Wildenloh und den Deutschen Meisterschaften im Crosslauf in Löningen mit Ulrike Held und Marlen W. erfolgreich beendet. Ulrike H. erreichte hier einen hervorragenden 7. Platz in ihrer Altersklasse, Marlen W. belegte Platz 18.



Die Erfolge der VTB-Läufer finden sich schließlich mehrfach wie folgt in der Bestenliste des Kreises Nordwest wieder:

Männer: Halbmarathon, Dirk G., Platz 4, 1:43:42 Std., Oldenburg, 16.10.22  
Frauen: Halbmarathon, Marion K.-W. Platz 5, 2:07:55 Std., Oldenburg, 16.10.22  
Halbmarathon, Marlen W., Platz 3, 1:52:11 Std., Otterndorf, 18.9.22  
10 km, Marlen W., Platz 6, 49:55 min, Ofen, 3.10.22



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

Ebenfalls im November trafen sich die Läuferinnen und Läufer dann zu einem wohlverdienten Jahresabschlussessen 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](http://www.varelertb.de) -> Sportangebote -> Laufftreff.

Mit sportlichen Grüßen

Marlen Webersinke

Laufftreff-Leiterin (zertifiziert)

