



Mit der Zeit gehen, für die Gesundheit laufen, sich sawohl fühlen und Spaß haben!

Laufen hält fit und baut Stress ab, das ist so. Man kann sogar noch weitergehen, denn ein regelmäßiges Lauftraining hilft die seelische Balance zu halten. Zudem lässt laufen sich bequem in den Alltag integrieren. Schließlich braucht man dazu keine Partner, sondern kann einfach los. Wenn da man nicht der seelische Schweinehund wäre. Dieses Biest, das sich lieber auf dem Sofa wälzt, als den schlaffen Leib durch die frische Luft zu joggen und dabei auch noch gesund und fit zu sein/zu werden – bäh!

Erst recht bei unseren meist wenig motivierenden Außentemperaturen, und dann immer dieser Regen und im Sommer diese Mücken und Fliegen! Ach!

Also gut, Sie gehören demnach auch nicht zu den Einzelkämpfern und erst recht nicht zu den Harten. Macht nichts, es gibt ja Lauftreffs, und den in Bethen gleich um die Ecke. Seit dem 02. Mai 2007 trifft man sich hier schon zum gemeinsamen Joggen, gegründet wurde die Laufabteilung beim SV Bethen von Andreas Baro und Michael Oberschelp. Die Idee kam von Markus Koopmeiners und entstand auf dem Heimweg vom Bether Osterfeuer. Wenige Wochen später war der „Lauftreff Bethen“ aktiv: Mit heute 22 Mitgliedern im Alter von 30 – 55 Jahren und mit den Treffen des so genannten „harten Kerns“ immer dienstags um 19.00 und samstags um 14.00 Uhr beim Vereinsheim des SV Bethen.

Die Teilnahme ist natürlich freiwillig, so dass vorher niemand weiß, wie viele Personen am Start stehen. Doch, ganz gleich ob zwei oder 20 Partizipanten anjoggen, gelaufen wird immer!

Zudem mag man es gesellig bei der „Mannschaft in hellgrün“, wo Ausflüge, Grillpartys und Weihnachtsfeste zum Vereinsleben dazu gehören. Darüber hinaus aber steht in jedem Jahr ein großes Event auf dem Plan, das „Cloppenburg Cityfest“. Seit 2010 sind die Stammläufer des „Lauftreff Bethen“ Mitorganisatoren des City-Laufes. Zumal deren „Greenpower im Laufschuh“ in den vergangenen Jahren deutlich zur qualitativen Verbesserung dieser Veranstaltung beigetragen hat. So wurden auf ihr Betreiben Streckenposten eingerichtet und besetzt, so dass nun für die Verpflegung der Läufer gesorgt ist.

Doch läuft noch mehr beim „Bether Lauftreff“, denn auch dem leistungsorientierten Läufer wird hier eine Plattform geboten. Auf der „ToRunList“ des Vereins stehen in jedem Jahr ein Silvesterlauf, der Volkslauf an der Talsperrre und der Garreler Freimarkt Marathon.

Darüber hinaus bieten sich für die Unermüdeten die Möglichkeiten der Qualifizierungen für größere Marathonstrecken wie beispielsweise in Berlin, Hamburg oder Frankfurt. Hier werden echte Marathons gelaufen – 42,195 Kilometer (heutzutage auch für Frauen), so dass zum Schluss auch Medaillen winken.



Aus dem „Bether Lauftreff“ heraus entstand 2013 die Aktion „Bethen läuft“, in der Kinder vom St. Vincenzhaus in Cloppenburg mit Kindern des SV Bethen gemeinsam laufen. Zu dieser Veranstaltung sind generell Kinder aus Cloppenburg und umzu eingeladen.

„Bethen läuft“ findet das nächste Mal am 20. August 2016 statt. Das gemeinsame Training für den Lauf ist jeden Dienstag um 17.00 Uhr. Dieser Kooperationslauf ist in erster Linie nicht leistungsorientiert. Es handelt es sich um eine Begegnung von Kindern und Jugendlichen aus unterschiedlichen Gesellschaftsgruppen. Hier ist Integration angesagt, zur Förderung der gegenseitigen Wertschätzung und Achtung von Kindern/Jugendlichen mit körperlichen oder geistigen Beeinträchtigungen und Gesunden gleicher Altersgruppen.

Ansprechpartner dazu sind die Zentrale des St. Vincenzhauses: 04471 88050, Egon Kassens oder die Heimleitung 04471 880520, Frau Berndmeyer. Also Girls and Boys – rein in die Laufschuhe und los zum „Bether Lauftreff.“ Hier weiß man nämlich, was Spaß macht UND gut tut!

Anfänger und Wiedereinsteiger in den Laufsport sind dem „Lauftreff Bethen“ jederzeit herzlich willkommen und werden entsprechend ihrer Leistungsfähigkeit betreut.

Ansprechpartner:
Michael Oberschelp, Up de Wör 10,
49661 Cloppenburg,
Tel.: 04471 39 33
m.oberschelp@gmx.de

Treffpunkt & Trainingszeiten: Vereinsheim SV Bethen e.V.: Jeden Dienstag um 19.00 und jeden Samstag um 14.00 Uhr. Weiterhin werden Strecken von drei – 20 Kilometer und regelmäßige Marathonvorbereitungen angeboten.

Da es aber immer noch einen Tick härter geht, steht der „StrongManRunner“ auf dem Nürburgring auch noch an: Da kämpft man sich über zwei Runden durch die Halbmarathon-Distanz, über Kletternetze und hinab auf steilen Wasserrutschen, durch tiefe Schlammgruben und so weiter.

Doch gemacht, und bitte nicht gleich beim Lesen dieser Beschreibungen einen Schwä-

chelfall erleiden! Wir sind nämlich immer noch beim „Lauftreff Bethen“ und so mit beim Urgedanken der Bewegung, im doppelten Sinne. Darum ist die Teilnahme bei allen Wettbewerben freiwillig, zumal längst nicht alle Mitglieder solch anspruchsvolle Events absolvieren. Stattdessen stehen im Vordergrund das gemeinsame Laufen – weil Fitwerden und Fitsein somit Spaß machen.

Unter diesem Aspekt sind neue Mitmacher herzlich willkommen, egal, auf welchem sportlichen Niveau man sich befindet. Jeder läuft nur soviel er kann und möchte und wer zwischendurch mal walken will, geht eben ein Stück gemütlicher. Auch so wird eine stetige Steigerung des Pensums generiert – und eben das ist das erklärte Ziel der ganzen Aktion, mit

Langzeiteffekten für die Fitness und dem Spaß an der Bewegung!

Wie gut das tut, wie gut Ihr Körper sich mit einem Mal anfühlt – man merkt es schon nach ein paar wenigen mitgelaufenen Strecken. Man muss nur damit anfangen. Also: Der „Lauftreff Bethen“ ist so nah, dass Ausreden keinen Wert haben können.

kanie/usch

DRY AGED BEEF

Testen Sie unsere neue Spezialität: Dry Aged Steaks!

BALD kommt der Osterhase ...
25.3. Karfreitag – Fischbuffet
27.3./28.3. Ostersonntag/Montag
– Großes Frühstücksbuffet
9.00–12.00 Uhr à la carte Reservierungen sind auch möglich!

4. März Livemusik
mit Dieter Lang – Country & more
Eintritt frei!

Vorankündigung 23.07.16
„Johnny Cash“ Experience life
in unserer Roadhouse Town

Valentinstag 14.2.2016
 von 9 bis 12 Uhr –
 großes Frühstücksbuffet
 inkl. Kaffee/O-Saft satt

Abends:
Candlelight-Dinner
für Zwei – 3-Gang-Menü
 Um Reservierung wird gebeten.

Die Erlebnis-Gastronomie in Ihrer Nähe! Bei allen Veranstaltungen Reservierung erforderlich!
 Tel. 0 44 47 - 9 69 99 98 | Hansestraße 1 | 49685 Schneiderkrug | www.roadhouse-schneiderkrug.de
 Öffnungszeiten: Mo. Ruhetag, Di-Sa 17–23 Uhr, So 11–23 Uhr