

20.12.2020 Als Weihnachtsmann vielfaches Lächeln geerntet



Was machen leidenschaftliche Läufer, wenn sämtliche Laufveranstaltungen ausgefallen sind und zum Ende des Jahres noch eine kleine Herausforderung gesucht wird?
Genau: Sie melden sich bei einem (virtuellen) Halbmarathon an und schlüpfen kurzerhand in ein komplettes Weihnachtsmannkostüm.

So machten es am vergangenen Samstag
Eric Saathoff, Rainer Spannhoff und Hajo von Fehren.

Mit ihnen auf der Strecke unterwegs war als **Weihnachtsengel Najat Treue.**

20.12.2020 Als Weihnachtsmann vielfaches Lächeln geerntet



Gelaufen wurde in Zweier-Teams unter Einhaltung des erforderlichen Sicherheitsabstandes.

Was als flotter Lauf begann, wurde schon nach wenigen Kilometern zu einem mühsamen Trab. Warum?

So ein Weihnachtsmannkostüm enthält Unmengen Stoff, und der ist nicht atmungsaktiv.

Kurzum: Unter dem Kostüm wurde es unwahrscheinlich warm.

Und die Haare des dichten Rauschebarts suchten permanent den Weg in den Mund. Rückenwind bekamen die vier aber immer wieder durch die tollen Reaktionen zahlloser Zuschauer und Autofahrer.

Da wurde auf der Strecke zwischen Emden, Hinte, Loppersum, Wolthusen und dem Emdener Wall gewunken und gehupt, gelacht und geklatscht. Gelegentlich mussten die Läufer kurze Pausen einlegen, um sich als Fotomotiv für Spaziergänger zur Verfügung zu stellen. Als das Ziel nach 21,1 Kilometern und etwas über zwei Stunden erreicht war, waren die Kostüme zwar ziemlich durchgeschwitzt, es blieb aber die tolle Erinnerung an einen Lauf voller fröhlicher Momente.

Das gemeinsame Fazit der vier Läufer:

„Es war mal eine ganz neues Laufgefühl, und es ist herrlich zu sehen, dass die Ostfriesen auch in diesem sonderbaren Jahr ihr Lachen und ihren Humor nicht verloren haben“.



B
ericht: Hajo von Fehren, 19.12.2020

11.07.2020 Lauftreff der Ender LG in Coronazeiten



Mittwochs und freitags ist beim Lauftreff der Ender LG ordentlich was los.

Dank der Coronalockerungen dürfen sich die Läufer wieder zum gemeinsamen Training treffen. Und das Angebot wird sehr gut angenommen.

Zwischen 20 und 30 Läufer sind froh das sie wieder zusammenlaufen können.

Getroffen wird sich um 18 Uhr beim Vereinsheim neben dem Neuen Theater.

Die Läufer tragen nach der Coronaverordnung ihre Kontaktdaten in eine Liste ein und dann kann das Training beginnen.

15.06.2020 Ganz ohne Matjeslauf geht es denn doch nicht



Daher ließen es sich einige Läufer der Emden LG nicht nehmen die alte Matjeslaufstrecke noch einmal in Angriff zu nehmen.

Vom Startpunkt an der Knock führte die 8 sm (14,8 km) lange Strecke entlang des Seedeiches in Richtung Emden bis zum Ziel in der Großen Straße.



Bericht: Heinz Ehrlich

11.03.2020 Laufanfängerkurs der ELG ist gestartet



Bei bestem Wetter ist der Laufanfängerkurs der Ender LG am Mittwoch, den 11. März 2020 gestartet.

Ab sofort wird jeden Mittwoch und Freitag um 17.30 Uhr unter Anleitung von Heino Becker und Rainer Spannhoff trainiert. Am Ende des Kurses ist jeder in der Lage am Fünfkilometerlauf des Matjeslaufs, der hoffentlich am 6. Juni stattfinden, teilzunehmen.

08.03.2020 Straßenlauf Oldenburg



Lotta Bergmann

Am Sonntag, den 08.03.2020 fand zum 50. Mal der Straßenlauf des VFL Oldenburg statt.

Auf der Zehnkilometerstrecke wurden gleichzeitig die Bezirksmeisterschaft des Weser-Ems-Verbands ausgetragen. Trotz teilweise stärkerem Gegenwind wurden dabei sehr schnelle Zeiten und gute Platzierungen erlaufen.

Mahmud Ibrahim lief als gesamt dritter über die Ziellinie. **Martin Bergmann, Holger Rohlf**s und **Finja Alberts** freuten sich über eine neue persönliche Bestzeit.

Wie der Vater so die Tochter, die vierjährige **Lotta Bergmann** bestritt erfolgreich ihren ersten Wettkampf mit Zeitnahme. Beim 800 Meter Lauf kam sie knapp über 5 Minuten durchs Ziel.

800 Meter für Schüler*innen
15. Gesamt 7. WKU10 Lotta Bergmann 5:01 Minuten

08.03.2020 Straßenlauf Oldenburg

10km Straßenlauf (Bezirksmeisterschaften)

3. Gesamt	2. MH	Mahmud Ibrahim	33:15 Min.
7. Gesamt	2. M30	Martin Bergmann	35:08 (PB) Min.
41. Gesamt	4. M50	Holger Rohlf	39:12 (PB) Min.
237. Gesamt	1. WJU14	Finja Alberts	52:37 (PB) Min.

Bericht: Birgit Weber

07.03.2020 Crosslauf am Tjücher Moorthun in Marienhaf



v. links: Johann Doden, Finja Alberts, Fabian Weermann, Julian Alberts, Carsten Peters

07.03.2020 Crosslauf am Tjücher Moorthun in Marienhafe

46. Fortuna Cross

Der Crosslauf am Tjücher Moorthun in Marienhafe fand am Sonnabend, den 7. März 2020 bei bestem Laufwetter statt. Von der Ender LG liefen Johann Doden und Carsten Peters die Mittelstrecke (4800 m).

Beide wurden Erster in ihren Altersklassen. Fabian Weermann gewann die Jugendwertung über 3200 m.

Der Kurs war sehr gut zu laufen. Der Abschnitt "Kuhweide" machte einem Crosslauf alle Ehre. Ansonsten - endlich mal kein Regen, die Sonne lachte freuten sich die Teilnehmer und der Veranstalter Fortuna Wirdum.

Ergebnisse:

1.250 m	Julian Alberts	6. M8	06:05 Min.	4.800 m	Carsten Peters	1. M55	25:47 Min.
1.900 m	Finja Alberts	2. W12	08:24 Min.	4.800 m	Johann Doden	1. M60	24:46 Min.
3.200 m	Fabian Weermann	1. M15	13:18 Min.				

Bericht: Johann Doden/Birgit Weber / Foto: Sonja Weermann

29.02.2020 Auf zur "Nacht von Groningen"



von links, Patrick Machura, Uwe Olthoff, Rainer Spannhoff, Eric Saathoff und Silvia Konik

dachten sich wieder einige Läufer und Läuferinnen der Ender LG und machten sich am Samstag, den 29.02.20 auf den Weg in die Niederlande. 5 und 10 Kilometer, 10 englische Meilen (16,1 Kilometer) und die Halbmarathon Distanz (21,0975 Kilometer) wurden angeboten.

Jens Doden und Elisabeth Helling liefen den Halbmarathon. Die restlichen 5 entschieden sich für die 10 englischen Meilen. Der Lauf war sehr schön, aber auch sehr anspruchsvoll und anstrengend.

29.02.2020 Auf zur "Nacht von Groningen"

Der Untergrund wechselte sehr oft von Kopfsteinpflaster, normalem Asphalt bis hin zu sehr ausgefahrenen, holprigen Straßen. Dafür meine es der Wettergott gut mit den Läufern, pünktlich in den Abendstunden klarte es auf zu einer sternklaren Nacht. Alle waren sich einig, wenn es zeitlich passt sind wir im nächsten Jahr wieder dabei.

Halbmarathon (21,1 km)

Jens Doden 01:50:48 Stunden

Elisabeth Helling 02:10:17 Stunden

10 englische Meilen (16,1 km)

Silvia Konik 01:25:41 Stunden

Rainer Spannhoff 01:28:19 Stunden

Eric Saathoff 01:28:20 Stunden

Uwe Olthoff 01:34:00 Stunden

Patrick Machura 01:34:27 Stunden

Bericht: Rainer Spannhoff

25.02.2020

Von der Ender LG haben das Sportabzeichen 2019 abgelegt:



Linda Böhme, Luise Martha Böhme, Sylvia Daniel-Labohm, Peter Daniel, Johann Doden, Karl-Heinz Jever, Dr. Helmund Kerkhoff, Torsten Melles, Carsten Peters, Christine Schneider, Viola Steffens, Holger und Monika Steinmetz, Manuela Tjaden, Birgit Weber **25.02.2020**

Ergebnisse vom Aurich Cross am 25.01.2020

1.500 m Mädchen

Emely Konieczny	1. W12	6:15 Minuten
Finja Alberts	2. W12	6:50 Minuten
Anika Trei	5. W15	6:54 Minuten

1.500 m Jungen

Fabian Weermann	1. M15	5:23 Minuten
Joris Till	3. M8	7:05 Minuten
Julian Alberts	6. M8	8:15 Minuten

5 Kilometerlauf

Rouven Mieke	3. Mj U20	19:34 Minuten
Johann Doden	3. M60	25:47 Minuten
Carsten Peters	4. M55	26:33 Minuten
Alfred Scholz	2. M65	27:54 Minuten

10 Kilometerlauf

Holger Rohlfs	1. M50	39:50 Minuten
Klaus Weermann	5. M45	45:57 Minuten
Ralf Dietz	1. M60	49:06 Minuten

Bericht: Birgit Weber

22.02.2020 42. Ostfriesland-Cross am 22.02.2020

Im Heseler Wand am Silbersee (SV Holtland)

2.600 Meter

Fabian Weermann	2. M15	10:19 Minuten
-----------------	--------	---------------

5.800 Meter

Thomas Baxmann	1. M50	26:24 Minuten
Ralf Dietz	1. M65	29:32 Minuten
Helmut Kirschke	4. M65	38:56 Minuten

13.01.2020 Ergebnisse Sandkruger Schleife 2020

13 km

Männer

Johann Doden	11. M60	1:05:39
Axel Milkert-Lipperheide	21. M60	1:10:33
Uwe Olthoff	86. M50	1:12:56
Patrick Machura	38. M35	1:15:24
Rainer Spannhoff	84. M50	1:15:24
Lothar Hildebrandt	103. M50	1:15:44

Frauen

Gisela Kortylack	3. W60	1:11:32
Silvia Konik	15. W50	1:12:02
Foline Engelbarth	2. W70	1:23:55

Bericht: Birgit Weber

03.01.2020 Emders LG Laufanfängerkurs 2019 beim Silvesterlauf



Aus dem Laufanfängerkurs 2019 hat sich eine konstante Laufgruppe entwickelt. Viele trainierten auch in der dunklen Jahreszeit ganz motiviert weiter und waren beim Silvesterlauf mit ihrer Leistung mehr als zufrieden.

Weitere Ziele habe sie schon ins Auge gefasst dazu gehört der Emders Berglauf und auch der Ossilooop.

5 Km

Frauen

Nicole Pruismann	26,14 min
Manuela Nguyen	26,41 min
Andrea Oltmanns	26,52 min
Marie Gröneveld	26,53 min
Ilka Schöler	27,45 min
Dagmar Gröneveld	27,57 min
Bianca Everwien	31,45 min
Jennifer Tebben	32,41 min
Kerstin Fokken	32,46 min

Männer

Alle-Jan Meinema	22,20 min
Holger Gröneveld	25,45 min
Malte Kröger	25,49 min
Werner Bönisch	26,19 min
Rasmus Kröger	27,22 min