

19.12.2021 Da freuten sich die Kleinen und die Großen



v.l.n.r: Rainer Spannhoff, Eric Saathoff, Najat Treue, Hajo von Fehren, Gabi Sünkel

Den Menschen in der Corona-Zeit ein Lächeln ins Gesicht zaubern? Kein Problem für fünf Läufer*innen der Emders Laufgemeinschaft. Als Weihnachtsmänner verkleidet liefen sie am Samstag über den Emders Wall, um den Delft und durch die Innenstadt. Für Kinder gab's Schokoriegel und Überraschungseier aus dem Jute-Sack. Das Leuchten in den Augen der Kleinen und das Lächeln der Erwachsenen sowie zahllose winkende und hupende Autofahrer motivierten zum Weiterlaufen. Und das, obwohl es in den Kostümen immer wärmer wurde. Ein kleiner Stopp vor dem Speisesaal eines Alten- und Pflegeheims am Wall sorgte für ein Lächeln und fröhliches Winken der Bewohner. Noch ein paar mal als Fotomotiv posieren, dann war der Lauf auch schon wieder zu Ende.

Übrigens:

Eine Rute war nicht erforderlich – auf der Laufstrecke wurden ausschließlich brave Ostfriesen angetroffen...

Bericht: Hajo von Fehren (19.12.2021)

03.10.2021 16. SWB-Marathon in Bremen



Am Sonntag, den 03.10.21 fand nach zwei Jahren Coronaunterbrechung der 16. SWB Marathon in Bremen statt. Endlich mal wieder ein offizieller Lauf mit Zuschauern, darauf freuten sich 20 Läufer der Ender LG. Alle starteten auf der Halbmarathondistanz.



Mit einer grandiosen Leistung lief **Mahmud Ibrahim** als zweiter über die Ziellinie und erreicht einen Platz auf dem Siegerpodest.

03.10.2021 16. SWB-Marathon in Bremen

Acht Sportler waren auf der 21.0975 Meter langen Strecke zum ersten Mal bei einem Wettkampf unterwegs.

Viele von diesen Läufern sind erst im Frühjahr 2019 beim Laufanfängerkurs der Emden LG mit dem Laufen angefangen und haben während der Coronazeit fleißig weiter trainiert. Die Strecke führte auch in diesem Jahr vom Bremer Rathaus, durch die Altstadt, Bürgerpark, über den Osterdeich durch das Weserstadion. Der Lauf durchs Weserstadion ist immer ein besonders Erlebnis,

die Läufer werden dort immer mit der Lausprecherdurchsage des Stadions begrüßt.

Der Veranstalter DAVENGO hatte ein Hygienekonzept ausgearbeitet, starten durften Geimpfte, Genesene und Getestete.

Etwas Probleme gab es in diesem Jahr mit der Anreise in die Hansestadt. Von Emden fuhr nur ein Schienenersatzverkehr, deshalb fuhren die meisten Emden mit dem eigenen Auto. Nur zehn wollten eigentlich trotzdem mit Schienenersatz und der Bahn anreisen. Leider kam der Bus nicht und nach

20-minütiger Wartezeit musste dann Hals über Kopf doch aufs Auto umgestiegen werden. Das sorgte dann für einen zusätzlich erhöhten Adrenalinpegel.

Halbmarathon (21.0975 m)	Zeit (Stunden)	
Frauen		
Silvia Konik	2:01:05	
Doris Goos	2:05:03	
Wiebke Oltrop	2:05:42	
Silke Doden	2:08:07	
Nicole Pruismann	2:13:02	Debüt
Hannelore Spannhoff	2:16:19	
Manuela Nguyen	2:16:28	Debüt
Andrea Oltmanns	2:21:21	Debüt
Dagmar Gröneveld	2:27:51	Debüt
Daniela Förster Riemann	2:27:59	
Männer		
Mahmud Ibrahim	1:17:41	
Kai Wohlgezogen	1:35:40	
Hajo von Fehren	1:49:11	
Dennis Schweikard	2:04:55	
Frank Oltrop	2:05:42	
Bernhard Paul	2:12:30	
Michael Pruismann	2:13:02	Debüt
Lothar Hildebrand	2:16:17	
Patrick Machura	2:16:17	
Horst Redenius	2:16:49	Debüt
Hans Jörg Hustedt	2:16:56	Debüt
Holger Grönefeld	2:20:04	Debüt

Bericht: ELG-Presse Birgit Weber 03.10.2021

12.09.2021 HASPA-Marathon in Hamburg



v.l. **Eric Saathoff**, **Najat Treue**, **Lothar Hildebrandt**, Joachim Wübbena, **Patrick Machura**,
Eckard Carstens, **Silvia Konik**

Endlich mal wieder Marathonluft schnuppern dachten sich 6 Läufer/- innen der Ender LG und 2 weitere befreundete Läufer/-innen. Lange stand noch nicht fest, ob der HASPA-Marathon in Hamburg am 12.09.2021 coronabedingt überhaupt stattfindet. Doch am vergangenen Sonntag ging es los.

Bei angenehmen Temperaturen ging es auf die wunderschöne, aber auch anspruchsvolle Laufstrecke.

Michael Klus- Brauner entschied sich für die Halbmarathondistanz und die Anderen für die 42,195 Marathonstrecke. Freudestrahlend und unversehrt kamen alle im Ziel an.

Najat Treue und **Patrick Machura** konnten den Lauf mit einer pers. Bestzeit beenden.



12.09.2021 HASPA-Marathon in Hamburg

MARATHON (42,195 km)	Stunden
Lothar Hildebrandt	5:22:26
Silvia Konik	4:08:50
Patrick Machura	5:22:26
Eric Saathoff	3:55:39
Najat Treue	3:55:39
Joachim Wübbena	4:28:12
Eckard Carstens	5:22:26

HALBMARATHON (21 km)	Stunden
Michael Klus-Brauner	1:45:50

Bericht: Sabine Bruns 12.09.2021

08.09.2021 Jahreshauptversammlung Emden LG

Am Mittwoch, 8.9.2021 fand die Jahreshauptversammlung der Emden Laufgemeinschaft im Klub zum Guten Endzweck statt.

Zuerst wurde an die verstorbenen Mitglieder Ernst und Marie Paul und Horst Brechter gedacht. Ernst Paul war Gründungsmitglied und Erster Vorsitzender der Emden Laufgemeinschaft.

Der amtierende Erste Vorsitzende Johann Doden berichtete kurz über die letzten 1 ½ Jahre. Leider konnten coronabedingt keine Laufveranstaltung der Emden LG stattfinden und auch der zunächst für September geplante Delftlauf fällt dieses Jahr leider aus. Der 30. Matjeslauf musste jetzt schon zum zweiten Mal abgesagt werden. Doden hofft aber, dass der Jubiläumslauf im nächsten Jahr am 28. Mai 2022 endlich stattfinden kann.

Für dieses Jahr ist noch der Stundenlauf geplant, dieser soll am Sonntag, 24. Oktober 2021 auf dem JAG Platz durchgeführt werden.

Friedhelm Peters berichtete über die wenigen Läufe, die bei den Jugendlichen stattgefunden haben. Das waren die Niedersächsischen Landesmeisterschaften (NLM), Ostfriesland Meisterschaften (OM) und die Deutsche Meisterschaften (DM).

08.09.2021 Jahreshauptversammlung Emders LG

Die Kassenwartin Gertrud Becker legte den Kassenbericht des Vereins vor. Der Verein ist gut aufgestellt, auch wenn es im letzten Jahr leider ein Minus in der Vereinskasse gab. Das ist, dadurch begründet das der Matjeslauf nicht stattfinden konnte und die Einnahmen gefehlt haben. Die Kassenprüfer Peter Busse und Carsten Peters haben die Kassenführung von Gertud Becker besonders gelobt und sie hatten nichts zu beanstanden.

Im Anschluss bat Hermann Voß um Entlastung des Vorstands. Der Vorstand wurde von den Mitgliedern einstimmig entlastet. Heinz Ehrlich übernahm von da an die Wahlleitung des neuen Vorstands. Heinz Ehrlich, Manfred Frerichs, Friedhelm Peters, Michael Klus Brauner, Ralf Scheffler und Evelyn Schulz sind von ihren Ämtern zurückgetreten.

Aus dem alten Vorstand sind nur noch vier Mitglieder übriggeblieben, diese wollen das Amt aber auch nur noch eine Amtszeit ausüben. Mit den Nachfolgern der zurückgetretenen Mitglieder konnte ein Generationswechsel vorgenommen werden. Der neue Vorstand ist jetzt um ein paar Jahrzehnte jünger geworden.

1. Vorsitzender bleibt **Johann Doden**,
 2. Vorsitzender: **Jan Aiko van Hove**,
- Kassenwartin: **Gertud Becker**,
Schriftführerin: **Hanna van Hove**,
Leistungsbereich/Triathlon: **Martin Bergmann**,
Freizeitbereich/Lauftreff: **Holger Gröneveld**,
Schüler- und Jugendleichtathletik: **Maika Diekmann**,
Radsport: **Timo van Schwarzenberg** und **Torsten Keim**,
Sportwartin: **Elvira Schröder-Müller**,
Pressewartin: **Birgit Weber**

08.09.2021 Jahreshauptversammlung Emders LG

Nach der Wahl gab es Ehrungen für:

10 Jahre Mitgliedschaft in der ELG:

Renate de Buhr, Helga Teitge, Rainer Brendel, Silvia Meiners, Lothar Hildebrandt, Reenhold Christians, Rainer Spannhoff, Andreas Broschinski, Jan Eesmann, Linda Böhme, Andreas Ailts, Hayo Eggers, Ingo Janssen, Lotta Gohlke, Niklas Hummerich, Jann Grebener, Petra Saueressig, Nils Becker, Benjamin Dirks, Viola Steffens, Jannes Baillon, Miriam Krawitz, Monika Rebnau, Wibke Waschk, Thies von Cölln, Brigitte Uhe, Doris Goos, Lena Wegbänder, Birgit Ramaker, Andreas Blaurock, Matthias Eickholt, Hannes Schmieta, Tammo Schmieta, Mareke Heerma, Henny Hildebrnad, Derk Steffens, Heike Sohn, Dorothea Schröder, Jan Hendrik van Laaten, Mirko Rosenboom, Hannelore Spannhoff

20 Jahre Mitgliedschaft in der ELG:

Ernst Smit, Urs Henkelmann, Joachim Tadema, Marc Dittrich, Walter Janssen, Wilma Dreyer, Günter Riemeyer, Beate Folkerts, Harry Jürrens, Inga Jürrens, Hans-Günther Schoneboom, Carsten Peters, Rainer Jürgens, Evelyn Schulz

25 Jahre Mitgliedschaft in der ELG:



Peter Wittenburg,
Heinz Ehrlich,

Karl-Heinz Becker

30 Jahre Mitgliedschaft in der ELG:



Hermann Voß,
Gernot Schmidt,
Ilse Eilers,
Christine Schneider

Friedhelm Jakobs,
Jörg Rückels,
Astrid Meyer,
Anja Faust,
Hans-Jürgen Focken,
Sieglinde Penon,
Erich Wemjes

08.09.2021 Jahreshauptversammlung Emder LG

Zudem wurden die Jugendlichen für ihre besonderen Leistungen geehrt:



Fabian Weermann

Bei den Erwachsenen wurde **Martin Bergmann** als Ostfriesland Meister über 10.000 m auf der Bahn geehrt.



Martin Bergmann

Fabian Weermann: NLM 3. Platz, Outdoor M15. 3.000m, OM 1. Platz 5.000 m U18

Merit Klus: OM 1. Platz, U20 5.000m

Rouven Miede: 1. OM Platz, U20 .5000m

Lotta Lange: NLM 3. Platz W15 800m

Felix Ebel: NLM Hallenmeisterschaften 1. Platz, U18 1.500m, 2. Platz U18, 800m
DM Outdoor in Heilbronn 2. Platz, U18 3.000m

Bericht: Birgit Weber, Evelyn Schulz, Gertrud Becker (10.09.2021)

29.08.2021 38. RVB Harlingerland Volkslauf 2021



Mahmud Ibrahim und Johann Doden

Bericht: Birgit Weber und Johann Doden

Am Sonntag, 29.08.2021 war es endlich wieder soweit, einer der ersten Volksläufe in der Region hat stattgefunden.

Beim RVB Harlingerland Volkslauf durften vollständig Geimpfte oder Genesene wieder an einem Wettkampf teilnehmen. Im Startbereich mussten Masken getragen werden und im Ziel bekamen die Läufer wieder eine neue Maske.

Von der Ender LG waren vier Sportler am Start.

Fabian Weermann und Finja Albers liefen die Fünfkilometerdistanz.

Fabian gewann den Lauf mit 2 ½ Minuten vor dem 2. Platzierten Horst Becker von der LG Wilhelmshaven. Die erst 14-jährige Finja lief als 4. Frau über die Ziellinie.

Über 10 Kilometer waren **Mahmud Ibrahim und Johann Doden** am Start. Mahmud gewann den Lauf mit fast drei Minuten Vorsprung. Johann Doden belegte in seiner Altersklasse den dritten Platz.

Laut Johann Doden sah man bei der Veranstaltung nur glückliche Gesichter. Alle haben sich gefreut das endlich mal wieder ein Volkslauf durchgeführt werden konnte. Auch wenn es leider keine Siegerehrung, keine Duschköglichkeiten und auch keine Geselligkeiten, wie Kaffee, Kuchen und Bratwurst nach dem Lauf gab.

Finja Albers, 1. Weibl. J. u14, 25:43

Fabian Weermann 1. m. J. u. 18, 19:39

Mahmud Ibrahim, 1. Männer, 35:16

Johann Doden, 3. AK 60, 49:16

30.04.2021 1. LANDKREIS VERGLEICH

Wer schafft die meisten Kilometer



Am 2. Mai 2021 9:30 Uhr fällt der Startschuss zum ersten ostfriesischen Landkreisvergleich für Läufer, Walker, Wanderer..

Edzard Wirtjes ruft zum Vergleich der Ostfriesischen Landkreise Aurich, Leer, Wittmund und der kreisfreien Stadt Emden auf. Gesucht wird der Kreis der die meisten Kilometer von Sonntag 2. Mai ab 9.30 Uhr bis 25. Mai 18.30 Uhr zurücklegt. Damit alles gerecht zu geht werden die gelaufenen Kilometer am Ende durch die jeweilige Einwohnerzahl geteilt.

Anmeldungen sind unter und mit der OssiloopApp möglich.

Innerhalb der Landkreise können Teams gebildet werden.

Bei der Anmeldung werden folgenden Daten erfragt:

Name, PLZ, zusätzliches Team (Name), E Mail

Optional kann man den Jahrgang ankreuzen und ob man läuft, walkt, wandert

Der Wettbewerb ist kostenlos und soll laut Edzard Wirtjes etwas Abwechslung bieten.

Jeder Kilometer zählt egal ob joggen, walken oder spazieren gehen.

Das Zeitfenster, in dem Kilometer eingetragen werden können, ist vom 2.5.21 – 9:30 Uhr bis zum 25.5. 18:30 Uhr geöffnet. Es können auch Kilometer innerhalb des Zeitraums nachgetragen werden.

Eingetragen werden die Kilometer über die App (tracking oder manuell) im Computer über die Ossiloopseite oder per Mail an uns (korrekturen@ossiloop.eu)

Mit der Anmeldebestätigung erhält jeder eine ID die zum Ausdrucken der Startnummer, dem Eintragen der Kilometer und zum Herunterladen der Urkunde benötigt wird.

Folgende Einwohnerzahlen liegen dem Vergleich zu Grunde (Stand 31.12.2019 Wikipedia):

Landkreis Aurich: 189.694

Landkreis Leer: 170.756

Landkreis Wittmund: 56.926

Stadt Emden: 49.913

Bericht: Birgit Weber

11.04.2021 Marathonlauf durch Ostfriesland statt durch Paris

„Jetzt reicht es, wir brauchen dringend ein Ziel“, sagten sich Anfang dieses Jahres Rainer Spannhoff, Eric Saathoff und Najat Treue von der Ender Laufgemeinschaft. Dieses Ziel war schnell gefunden - der virtuelle Paris Marathon am 11. April 2021.



Corona bedingt wurden seit einem Jahr alle Laufveranstaltungen abgesagt. Der einzige Lauf in 2020 war der Abendlauf in Groningen im Februar, dann war Schluss!

Matjeslauf 2020 abgesagt, Marathon in Hamburg, Fahrt geplant, Hotelzimmer gebucht, abgesagt. Selbst der Silvesterlauf, krönender Abschluss des Jahres, abgesagt.

Aber jetzt nur jammern kam für die drei Läufer nicht in Frage. Um fit zu bleiben hatten die Drei in den vergangenen Monaten an sechs verschiedenen virtuellen Halbmarathons teilgenommen. Aber auf Dauer reichte ihnen die halbe Marathondistanz nicht.

Für den Marathon wurde ein 12 wöchiger Trainingsplan erstellt, 3-mal die Woche Training und zwischendurch den „Ossiloopt anners“ mitgenommen.

Am Sonntag 11. April war es dann soweit um 10 Uhr war Start beim Neuen Theater, von da aus führte die Strecke über Twixlum, Woltzeten, Pewsum, Kloster Sielmönken, Loppersum, Suurhusen, dann durch den Ender Stadtwald und von da aus wieder zurück zum Neuen Theater.

Im Ziel waren dann 42,195 Kilometer auf der Laufuhr. Najat Treue und Eric Saathoff liefen die ganze Strecke zusammen und waren nach 4:14 Stunden im Ziel, Rainer Spannhoff brauchte für die Strecke 4:56 Stunden.

Aber wie läuft man einen Marathon ohne Publikum, ohne Musik, ohne Verpflegungsstellen?

Das ist zum Glück kein Problem, wenn man gute Freunde hat. Die begleiten einen einfach mit dem Fahrrad, incl. Getränke und Verpflegung.

Das war er jetzt also, der Paris Marathon 2021, gelaufen im schönen Ostfriesland.

Publikum hatten die Drei dann doch, die Schwarzbunten von Nachbars Weide!

Und natürlich auch ostfriesisches Mistwetter mit Regen und Sturm.

Das nächste Ziel ist der offizielle Hamburg Marathon im September.

Wenn dieser wieder abgesagt wird, wird es halt wieder ein „Virtueller“!

v.l.: **Eric Saathoff, Najat Treue, Rainer Spannhoff**

Bericht: ELG-Press 11.04.2021

08.01.2021 Spaß gehörte jeden Montag zum Sport dazu

GYMNASTIKGRUPPE ELG-Sportler sind traurig über die Paramount-Schließung

So richtig fassen können es Irene Wagner und ihre Mitstreiter von der Ender Laufgemeinschaft (ELG) immer noch nicht. Seit 1995 - damals noch im Miami-Fitnessstudio am Delft. später im Paramount am Wasserturm - hat die ELG-Gymnastikgruppe bei Martina Podeschwa montags ein Ausgleichstraining zum Laufsport gemacht. Dabei gab es viel Spaß mit ihrer und über ihre Trainerin. Nun musste das Paramount schließen.



Irene Wagner (links) sagt im Namen der ELG-Gymnastikgruppe danke: Martina Podeschwa freut sich über die netten Worte

Zunächst war diese Ausgleichsgymnastik nur in den Wintermonaten geplant. „Spaß und Ehrgeiz bei den Läufern waren aber schnell geweckt und so wurde daraus ein durchgängiges Jahresprogramm“. sagte Wagner. Jeden Montag ab 19.15 Uhr fing die Stunde an. Nach dem Umzug ins Paramount (2002) am Wasserturm blieb die Gruppe nicht nur bestehen, sie erhielt auch Zulauf. Bis zu 15 Aktive nahmen teilweise daran teil. auch Mitglieder des Paramount waren willkommen.

Irene Wagner ist immer noch ganz angetan davon, dass auf Martina Podeschwa immer Verlass war ein gebrochener Zeh der Trainerin war beispielsweise kein Grund, die Stunde ausfallen zu lassen. „Nein, sie turnte sogar mit“, erinnert sich Wagner.

Oder als die Trainerin schwanger war. Bis zum voraussichtlichen Entbindungstermin wurde sie das Training schon weitermachen. „Warum denn nicht? fragte Podeschwa. Und sehr gerne erinnern sich die Gruppenmitglieder, dass sie am Leben der Podeschwas immer teilhaben durften. Die Trainerin erzählte gerne Geschichten. „So wuchsen wir über all' die Jahre in das Familienleben der Familie rein“. so Wanger. Vor allem die Oma von Martina Podeschwa, Setje, war immer präsent. Die Gruppe bekam ab und zu hören, dass Setje mit ihren 90 Jahren mehr „Situps“ schafft als die ELG - Sportler

Wenn jemand fehlte. erkundigte Martina Podeschwa sich, wo derjenige wohl sei. Schließlich gebe es ja nichts Wichtigeres als montags mit ihrem Sport zu machen. „Wenn sie abnehmen musste oder zu viel Nutella genascht hatte wussten wir, dass die Stunde besonders anstrengend wird“, so Wagner. Und auch die Sprüche von Martina Podeschwa wie beispielsweise „Wie, ihr seid schon müde? Wir fangen doch gerade erst an“, haben alle in guter Erinnerung. Oft genug schmunzeln musste alle, wenn jemand die Übung nicht so hinbekam wie es sein sollte. Dann sagte Martina Podeschwa hin und wieder. „Was machst du denn da? Wir sind hier beim Sport und nicht zu Hause auf dem Sofa“.

Die Montagsgruppe vermisst die gemeinsamen Trainingseinheiten. „Wir sind Martina sehr dankbar, dass sie uns in den 25 Jahren Jahren so gut betreut hat“, sagte Wagner. Wo und ob die Gruppe weitermacht, ist noch nicht fix

Bericht: Ender Zeitung vom 08.01.2021