



Jahresrückblick 2011

Im Dezember eines jeden Jahres beginnen sie wieder, die Jahresrückblick-Shows mit Musik, Sport, Politik, Kultur, Katastrophen -an alles wird erinnert. Im Mittelpunkt der Magazine stehen Menschen, die uns im vergangenen Jahr beeindruckt haben - womit auch immer.

Auch beim Lauftreff Altwarmbüchen ist es gute Sitte anlässlich der Weihnachtsfeier auf das fast vergangene Jahr zurück zu blicken.

Wer nach vorne als Radrennfahrer oder Mountainbiker fährt oder wer als Läufer unterwegs ist, sollte den Blick nach hinten nicht vergessen. Das lehrt die Praxis. Was in der räumlichen Dimension angebracht ist, kann also für die zeitliche Dimension nicht schlecht sein. Und das Jahr 2011 hat auch einen Rückblick im Lauftreff-Spiegel wahrlich verdient.

Ich möchte mit Euch in drei Rückspiegel blicken, denn diese Rückspiegel sind nicht zerkratzt oder beschlagen, sondern ermöglichen ein klares Bild.

Den ersten Rückspiegel habe ich „**mentalen Rückspiegel**“ genannt. Auch in 2011 war es bei den meisten Männern von uns so, dass wir der festen Meinung waren, dass das Geburtsdatum auf unserer Geburtsurkunde -zu mindestens was das Geburtsjahr betrifft- falsch ist. Gedanklich bewegten wir uns auch 2011 noch immer in der M 40 und das gedankliche Absolvieren eines Marathonlaufes, eines größeren Triathlons oder sonstiger Heldentaten war vom Kopf her kein Problem.

Das ehrt uns doch, oder? 20 Jahre Vierzig sein, ein Traum! Wer jung ist in Gedanken, ist auch noch sehr frisch, aufgeschlossen und aktiv.

Ja, aber wie sieht es tatsächlich aus? Tatsächlich laufen viele von uns Männern in der M 55 bis M 65 und der Körper folgt dem Kopf nicht. Ziviler Ungehorsam

nennt man so etwas. Tatsächlich hat jeder von uns Älteren nicht nur ein Zipperlein, sondern durchaus heftige Knie-, Rücken-, Hüftprobleme und ähnliche Leiden. Und diese Probleme schränken uns in unserem Bewegungsdrang ein. Nix ist mehr mit Marathon oder Halbmarathon.

Und nix war in diesem Jahr auch mit Bergwanderwoche. Vielen von uns Bergerern tat es sehr weh, dass wir unsere 11. Wanderung in Folge nicht durchführen konnten. Gleichwohl haben wir diese für 2012 gedanklich schon wieder in unseren Köpfen...

Das soll jetzt keine Wehklageveranstaltung werden, denn wir älteren Lauftreffler sind ja innovativ. Zunehmend setzen wir uns aufs Rennrad oder Mountainbike oder gehen sogar schwimmen und akzentuieren unsere Trainingseinheiten anders. Bei unserem Lieblingssport, dem Laufen, bekommen wir es tlw. doch noch hin, 10 oder 5 KM zu absolvieren. Nur die Zeiten sind nicht mehr so wie in der M 40 und hinterher kurieren wir halt unsere Zipperlein zuhause mit ordentlichem Wehklagen aus.

Ganz anders unsere Damen! Marathon, kein Problem für unsere Turbo-Schnecken! Triathlon, kein Problem für Brigitte. Frauen sind doch halt das stärkere Geschlecht, das müssen wir anerkennen und ziehen unseren Hut!

Rückspiegel 2, der „gesellige Rückspiegel“

Der zivile Ungehorsam des älteren männlich Körpers führt auch dazu, dass wir Männer uns auch andere Betätigungsfelder suchen. Die Geselligkeit rückt immer mehr in den Mittelpunkt unserer Treffen. Festgestellt haben wir, dass wir in Sachen Geselligkeit Spitze sind. Beispiele gefällig?

- Wir waren in 2011 zu diversen Geburtstagsfeiern unserer Lauftreffler eingeladen und haben nett gefeiert.
- Höhepunkt war ganz eindeutig Rolfs 60.-igste Geburtstagsparty im Kreis seiner Familie, von Freunden und Bekannten und natürlich mit seinem Lauftreff.
- Höhepunkt war ebenfalls unser Auftritt als gesangsgewaltige Bergerer im Renafan! Was haben wir für letztgenannte Ereignisse trainiert! Diverse Gesangsübungsabende bei Wasser und trockenem Brot haben unseren souveränen Auftritt gewährleistet.
- Ein Highlight war auch unser Wochenende im Allerhof, als wir mit dem Rennrad 70 KM anreisten, eine Tourenradtour unternahmen, uns einer neuen Sportart, dem Kanupaddeln widmeten, ordentlich schwadronierten und nach dem 3. Tag wieder 70 KM zurückradelten.
- Anfang Herbst stürmten wir den Deister und erreichten leider nie die Mooshütte.

- Fast jeden Donnerstag trifft sich ein harter Kern zum Stammtisch im Amadeus.
- Wir alle treffen uns nach dem von uns veranstalteten Volkslauf zu einer kleinen Abschlussfeier im Amadeus.
- Wir besuchen häufiger gemeinsam Dia-Shows des Deutschen Alpenvereins.
- Schon lange ist es auch Tradition, dass wir uns - wie heute- zu einer Weihnachtsfeier treffen.

Wie gesagt, in Geselligkeit sind wir groß!

Abschließend möchte ich mit Euch in den „**sportlichen Rückspiegel**“ blicken.

- Ganz vorne steht für mich der von uns allen ganz hervorragend organisierte und durchgeführte 10. Volkslauf „Rund um den Altwarmbüchener See“. Ein Rekordteilnehmerfeld, tolle Laufergebnisse, gute Kritiken von den Aktiven und aus der Presse haben uns für unseren Einsatz belohnt. Das war ein sportlicher Höhepunkt und eine tolle Teamleistung des LT` s.

Ich glaube es geht heute nicht darum, hier in epischer Breite alle einzelnen sportlichen Ergebnisse aufzuzählen. Gleichwohl möchte ich auf den sportlichen Rückblick nicht verzichten, denn schließlich sind wir ein Lauftreff und ich werde pro Lauftreffmitglied ein sportliches Highlight herausstellen.

Fangen wir mit den Marathonläuferinnen und Läufern an.

- **Bärbel** und **Ruth** haben trotz großer Wärme in Berlin den Marathon absolviert,
- **Ina** startete beim Hannover Marathon über die Halbmarathon-Distanz und musste ebenfalls der Hitze widerstehen,
- auch **Michael** ist in Hannover den Marathon gelaufen.

Steigern wir uns hin zu unserem Ultra-Läufer.

- **Falk** startete am 12. Juni beim 24-Std.-Lauf in Delmenhorst und erreichte mit 169,503 km in 24 Stunden Platz 13 in der Gesamtwertung, Platz 8 der Männer und Platz 2 in der Altersklasse M35. Noch ein paar statistische Daten dazu: Für 169.503 Km in 24 Std. muss man im Durchschnitt 7,11 km pro Stunde Laufen bzw. man braucht 8 min 27sek. pro km.

Natürlich ist ein Lauftreff nicht nur ein Sammelbecken für Extrem-Sportler, nein, in unserem Lauftreff ist auch Platz für Nichtwettkämpfer, Alt-Läufer, Verletzte, Dauerverletzte, etc. Und das ist auch gut so.

- **Tanja** zum Beispiel. Sie ist leidenschaftliche Nichtwettkämpferin, man trifft sie oft beim Training zum Walken. Und das mit Power! Hat schon jeder versucht, mit ihr Schritt zu halten? Das ist nicht einfach!
- **Gerd** träumt davon, in Celle noch einmal beim Volkslauf dabei zu sein, hat sich inzwischen aber fast nur noch auf`s Radfahren verlegt und ist bei vielen RTF`s dabei.
- Auch **Martin** hat die Laufschuhe gegen die Radschuhe getauscht und ist in 2011 bei vielen RTf`s gestartet.
- Das Walken reicht ihm nicht mehr aus, mit Freude haben wir beobachtet, dass **Dirk** nach seinem Verkehrsunfall wieder anfängt mit Laufen. Und das sah schon ganz gut aus nach dieser langen Verletzungspause.
- Zum Fahrradfahren reicht es leider aufgrund der Hüftprobleme auch nur noch bei **Manfred**, aber alternativ versucht Manne auf jedem geselligen Meeting dabei zu sein.
- Und das ist auch **Rolf`s** Maxime, bei jedem netten Treffen dabei zu sein,
- **Hans-Werner** hat zum 30.-igsten Mal in Folge das Dt. Sportabzeichen in Gold absolviert.
- Bei **Andreas** fiel das Sportjahr 2011 auch aus, wir freuen uns, wenn Du das Training wieder langsam aufnimmst und wir gehen davon aus, dass Du uns bei unserem 11. Volkslauf im Wettkampfbüro wieder unterstützt.

Natürlich haben wir auch noch weitere ambitionierte Lauftreffler.

- **Brigitte** war auch beim Halbmarathon in Hannover dabei und kam nach starken 1:40 h als Siebte in ihrer Altersklasse ins Ziel.
- **Wolfgang** startete beim 10 KM-Lauf anlässlich des Hannover-Marathons.
- **Rudy** erzielte einen guten 8. Platz beim Triathlon in Celle über 700 m Schwimmen, 29 KM Rad und 7 KM Laufen.
- **Hans-Jürgen** finishte beim Maschse-Triathlon im September in seiner Altersklasse beim Volkstriathlon als Zweiter.
- **Peter** konzentriert sich auch immer mehr auf kleinere Laufstrecken und konnte mit 22:15 min. über 5 KM beim Hermann-Löns-Park-Lauf eine beachtliche Zeit laufen.

Zum Schluss gilt es aber auch noch „Danke zu sagen“.

Zunächst unseren Lebensabschnittspartner dafür, dass ihr uns so toll unterstützt und unsere Sportleidenschaft akzeptiert.

Dank gilt es Peter für seine vielen Bemühungen als Leiter des Lauftreffs zu sagen.

Zu danken ist auch Michael, der unsere homepage ganz hervorragend aufgebaut hat und aktuell hält. Die vielen Zugriffe auf unsere Seiten beweist die Attraktivität!

Schließen möchte ich mit einem Gedicht von Heinrich Hoffmann von Fallersleben, der 1798 - 1874 gelebt hat. Sein Gedicht könnte auch unser Motto für 2012 werden:

*Das alte Jahr vergangen ist,
das neue Jahr beginnt.
Wir danken Gott zu dieser Frist.
Wohl uns, dass wir noch sind!*

*Wir sehn aufs alte Jahr zurück
und haben neuen Mut:
Ein neues Jahr, ein neues Glück.
Die Zeit ist immer gut.*

*Ein neues Jahr, ein neues Glück.
Wir ziehen froh hinein.
Und: Vorwärts, vorwärts, nie zurück!
soll unsre Losung sein.*