



OTV ENDURANCE TEAM

Die Ausdauersportabteilung für Triathleten, Duathleten, Läufer, Radfahrer und Schwimmer in Oberhausen und Umgebung

27.06.2018

Vielfalt des Laufens

Als Läufer kann man an jedem Wochenende an den verschiedensten Laufveranstaltungen seinem Hobby nachgehen. Die Auswahl ist groß und vielfältig, für jeden ist etwas dabei. Schnelle kurze Strecken, Halbmarathon durch Städte, Trailläufe, Läufe nur für Frauen, Marathon und Ultralaufveranstaltungen.

Auch die Mitglieder des OTV Endurance Teams nutzen das breite Angebot. So startete Jessica Ongaro (Ak 30) vom OTV Endurance Team am 17.6.18 beim Post Ladies Run in Köln über die 5 km Strecke. Diese führte mitten in die Innenstadt durch den Rheinauhafen. Rund 3.500 Frauen in knallgelben T-Shirts liefen in bester Stimmung bei herrlichem Sonnenschein und machten Werbung für das Laufen. Jessica war sehr zufrieden mit ihrer Zeit von 0:32:36.

Rene Krebber (AK 30) startete am 16.6.18 in Dieren in der NL beim Veluwezoom Trail über 25 km. Der Rundkurs, quer durch das Naturschutzgebiet Veluwezoom, ist sehr abwechslungsreich und mit knapp 250 Höhenmeter auch etwas anspruchsvoller. Es geht durch typische Heidelandschaften und dichte Nadelwälder, vorbei an kleinen Wasserläufen und durch dichte Vegetation. Der größte Teil der Strecke wurde auf Singletrails gelaufen und war gut von der Sonne geschützt. Eine erfrischende Brise half gegen die 25 Grad mit Sonne. Im Rahmen des Veluwezoom Trailfestival konnte man Distanzen von 11-60km laufen und über das Wochenende sogar über die 96km an den Start gehen, verteilt auf 3 Etappen. Das Naturschutzgebiet ist eine knappe Stunde entfernt und dieser liebevoll gestaltete, kleine Lauf ist eine Empfehlung um ins Traillaufen rein zu schnuppern. Rene finishte als 15. in der AK 30 in 2:25:16.

Christopher Goldau, AK 20, zeigte sich nach einer längeren Verletzungspause beim OSC Sparda Bank Lauf in Duisburg am 24.6.18 zufrieden mit seiner Zeit von 22:56 über die 5 km Strecke. Er startete ohne große Erwartungen und konnte die ersten km locker laufen. Zum Ende hin musste er etwas Tempo herausnehmen, will nun wieder kontinuierlich sein Training aufbauen.

Detlef Blässe sammelt weiter Erfahrungen als Pacemaker bei diversen Veranstaltungen. Er fühlt sich in seiner Rolle andere Läufer zu motivieren und zu einer Zielzeit zu führen, sehr wohl. Beim 25. Stuttgart-Lauf lief er als Pacemaker über die Halbmarathonstrecke und brachte seine „Schützlinge“ in 01:58:49 zeitgerecht unter zwei Stunden ins Ziel. Die abwechslungsreiche Strecke führte aus Stuttgart hinaus entlang am Neckar mit Blick auf die Weinberge.