



## Ossiloop – Vom Meer bis nach Leer

*Seine ganz persönlichen  
Impressionen vom Ossiloop  
2015 und generell zum  
Laufsport, schildert hier das  
CGB-Mitglied Erik Rethmeier*



**K**ampfsport und Lauftraining - Eine effektive Kombination . Nie hätte ich gedacht das Laufen in Verbindung mit dem Kampfsporttraining zu praktizieren. „Laufen – Das ist doch langweilig und eintönig“, höre ich oft aus fernerer Kreisen. Dabei trainiert Laufen mentales Durchhaltevermögen und körperliche Kondition. Der Laufsport hat sich in den letzten Jahren zu einem starken Trend entwickelt. Viele Sportvereine haben neue Lauf- Sparten gebildet oder sie praktizieren den Laufsport als Grundlage für Ausdauer- und Durchhaltevermögen sowie als Trainingsvorbereitung im Kampfsport, wie im Chikara Gym in Bunde. Laufen ist ein gutes Fundament für den kämpferischen Erfolg im Gym.



Durch den Chikara-Gym bin ich vor einigen Jahren auf das Laufen aufmerksam geworden. Zuvor habe ich oft meine Runden für mich selber gedreht, aber der Ansporn fehlte. Erst durch den Chikara- Gym stellten sich die Weichen zu dem, was ich lange suchte: Eine Trainingstätte (Gym) die fordert, fördert und deinen Körper vom Alltag „befreit“. Etwas, das deinen Kopf „frei“ macht.

Mein Interesse bestand in erster Linie am Kampfsport - Bis heute. Dabei stärkt regelmäßiges Laufen Kondition für das Training im Gym. Es geht nicht darum Bestzeiten zu laufen oder sich mit Topläufern zu messen. Der Kern besteht nur aus Regelmäßigkeit. Wer möchte kann seine Strecken verlängern bzw anspruchsvoller gestalten. Die Kondition wird sich bemerkbar steigern. Durch die Teilnahme von diversen Laufveranstaltungen und vor

*Ossiloop 2015, Benersiel*

allem dem Ostfrieslandlauf (Ossiloop) festigten sich mein Lauftraining und die Begeisterung für den Laufsport.

Der Ossiloop ist eine empfehlenswerte Herausforderung und Bereicherung. Die Teilnehmer, meist aus Ostfriesland, laufen in sechs Etappen von Leer bis ans Meer oder umgekehrt.

Bereits Ende Februar, beginnt für mich die Vorbereitung auf den Ossiloop.

Längere Trainingsstrecken werden anvisiert und gelaufen. Bereits im

Januar beginnen diverse Volksläufe sowie eine rheiderländer Winterlaufserie. Viele Läufer aus dem Kreis Leer und Umgebung kommen zusammen. Trainingserfahrungen, neue Erwartungen und Ambitionen für die kommende Laufsaison werden diskutiert und geplaudert. Dabei rundet ein nettes Beisammensein so manchen Samstag oder Sonntagnachmittag im Winter ab! Auch der Ossiloop steht auf der Gesprächsliste im oberen Bereich.

Am 6. Mai 2014 lief ich meine erste Etappe. Nach der ersten Etappe im Mai 2014 wurde mir persönlich bewusst, dass der Ossiloop ein ganz besonderes Sportevent ist. Die Stimmung der über 2500 Teilnehmer ist ausgelassen und lebhaft – Das steckt an. Wie die meisten Läufer schloss ich mich einer Busgemeinschaft an. Beispielsweise fahren viele Rheiderländer Läufer gemeinsam mit einem Bus zu den einzelnen Etappen. Die Laune im Bus während der Hin- und Rückfahrten der einzelnen Etappen ist immer positiv gestimmt. Der Alltag ist eh und je schon längst vergessen.

Die gemeinsamen Busfahrten kann ich jedem nur empfehlen. Das ist die „halbe Miete“ des ganzen Ossiloop. Nette Gespräche entstehen. Kritisierungen / Bewertungen, mittlerweile das Motto unserer heutigen Leistungsgesellschaft, stehen nicht auf der Gesprächsliste. Der Ossiloop aus dem letzten Jahr / den letzten Jahren wird oft noch Revue passiert. Einige können aus Erfahrung sprechen wenn sie beispielsweise ihre 100. Etappe laufen werden.



Im Jahr 2015 waren wieder über 2500 Läufer auf der jagt nach dem sog. „Dörloper“ T-Shirt - die Anerkennung für Ausdauer- und Durchhaltevermögen. Sechs Etappen bilden die 65 Kilometer, die bei jeder Wetterlage zu laufen sind. 16 Grad Celsius im Schatten oder 12 Grad bei Sonnenschein sind gute

Verhältnisse. 25 Grad und hohe Luftfeuchtigkeit sind dagegen eine echte Herausforderung. Durchhalten und versuchen die Sache angemessen anzugehen. Eben nicht nur eine körperliche, sondern auch eine mentale Sache! „Gib’s Du im Kopf auf, dann hat dein Körper schon längst verloren.“ Eben in diesen Momenten sind die Zuschauer an der Strecke eine Bereicherung. Ich finde, sie haben einen hohen Stellenwert verdient. Sei es eine Blech-Bläsergruppe, ein einsamer Musikant zwischen einer Baumreihe oder die Nachbarschaft ausgestattet mit Trommeln und Bongos im Einklang. Einzelne Städte, Dörfer und Nachbarschaften stehen

Kopf wenn der Startschuss der jeweiligen Etappe fällt. Ein einsamer Streckenabschnitt durch einen Wald – Dann aber laute Zurufe und sogar Instrumentenklänge feuern die Läufer tüchtig an. Angekommen durchlaufen die Läufer die Menschenmenge. Das bringt Abwechslung und gibt Motivationsschübe. Anschließend verläuft die Strecke wieder durch die Prärie. Die Mehrheit der Teilnehmer genießt dabei diese Abwechslung und vor allem die ostfriesische Landschaft. Es lohnt sich die Augen auch mal nach links und rechts der Strecke durch unser Ostfriesland zu richten.

Ein Höhepunkt einer jeden Etappe ist immer der Zieleinlauf. Viele Zuschauermassen versammeln sich dann auf den letzten hundert Metern. Sie bereiten jedem Läufer einen schönen Empfang. Nahrhafte Verpflegung durch Obst, Schorlen und Fruchtttees werden gereicht und unterstützen die Regeneration nach dem Lauf.



Der Zieleinlauf in Leer ist aber ein besonderes Erlebnis. Umsonst erzählen nicht wenig Läufer, dass man die letzten hundert Meter mental „getragen“ wird. Gelassenheit und große Freude blüht in diesem Moment. Dein Adrenalinpegel steigt, deine Beine sind längst vergessen und Du genießt einfach nur den Zieleinlauf. Dies kann ich nur zu gerne bestätigen. Nach dem Zieleinlauf in Leer liegen drei sportliche Wochen hinter den Läufern und sie dürfen sich als „Dörloper“ feiern. Zahlreiche Helfer und Organisatoren haben wider einmal einen reibungslosen Ossilooop auf die Beine gestellt. Die

Verpflegungsstände an der Strecke und im Zielbereich sowie das ganze drum und dran organisieren sich nicht von alleine. Da sind viele hundert Aktive am Werk die dieses Sportevent überhaupt möglich machen!

Drei Wochen intensiver Laufsport – das verbindet persönlich auch viel Organisatorisches und natürlich Zeit. Die tägliche Arbeit hat eben erste Priorität und geht nun mal vor. Eine wahrhaft sportliche und verständnisvolle Geste, wenn dann auch noch der Arbeitgeber mitspielt.



Ich bin mir sicher, dass ich dem Ossilooop weiterhin treu bleiben werde. Auch Tage nach dem Ossilooop blühen die positiven Eindrücke und Erfahrungen. Es ist etwas ganz besonderes, machbar und zu schaffen. Das „Fest der Füße“ ist eine wirklich schöne sportliche Herausforderung, die jedem ans Herz gelegt sei.

*In diesem Jahr lief eine Dame ihre 200. Etappe: Das könnte eine Lebensaufgabe sein.*

*Erik Rethmeier*