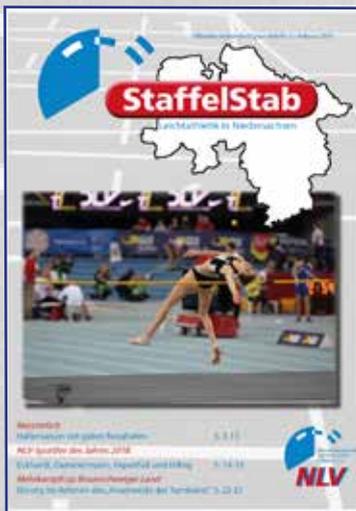




# StaffelStab

Leichtathletik in Niedersachsen



*NLV-Verbandsrat 2019*

Viele neue Gesichter und ein Abschied

S. 2

*AOK-Workshop 2019*

„leicht Athletik: Lifestyle & Gesundheit“

S. 18 - 19

*Rückblick 2019*

Viel los im NLV

S. 22 - 50



# Nase im Wind.

Und meine Gesundheitskasse um die Ecke.

**121x** persönlich und nah vor Ort

**#DasGibtsNurHier**

**Uns Niedersachsen  
haut so schnell nichts um.**

Damit das so bleibt, sind wir, die AOK Niedersachsen, an 121 Standorten für unsere Versicherten erster Ansprechpartner bei Gesundheitsfragen und unterstützen mit starken Leistungen.



## Liebe Leichtathletinnen und Leichtathleten,

auch das Jahr 2019 stand im Zeichen von Veränderungen – im Präsidium, in der Geschäftsstelle und im Team der Landestrainer gleichermaßen. So wechselte Andreas Horn nach zehn Jahren in der Geschäftsführer-Position zum Deutschen Schwimm-Verband. Der gesamte NLV dankt ihm von Herzen für sein gezeigtes Engagement.

Zugleich forderte dieser Schritt ein schnelles Handeln. Ich habe den Mut gefasst, mich beruflich, vielmehr inhaltlich zu verändern. Dabei fühle ich mich in einer ähnlichen Situation wie Uwe Schünemann vor einem Jahr, als er ein gut bestelltes Haus übernahm. Ich bin dankbar für unsere motivierten und engagierten ehrenamtlichen Präsidiumsmitglieder, unsere kompetenten Trainer und großartigen Geschäftsstellen-Mitarbeiter, die mich voller Vorfreude auf das neue Jahr blicken lassen. Ich bedanke mich an dieser Stelle bei „meinem“ Vizepräsidenten Andreas Ull für eine vertrauensvolle und absolut eingespielte Zusammenarbeit, die mir den Schritt nicht leicht gemacht hat. Ebenfalls Danke sagen möchte ich bei allen Athleten, Vereinen, Vorsitzenden, Fachkommissions-Mitarbeitern und Kooperationspartnern für das erfolgreiche Miteinander und Bewältigen von Projekten. Packen wir es weiterhin gemeinsam an!

Mitte Februar wird es eine gemeinsame Klausurartugung von Präsidiumsmitgliedern und Mitarbeitern der Geschäftsstelle geben. Hier wollen wir die bereits vor einem Jahr ausgearbeiteten Konzepte vertiefen. Der NLV versteht sich als Dienstleister für seine Vereine, die Leichtathleten. Ein erklärtes großes Ziel, wieder mehr Kinder für die Leichtathletik zu begeistern, ist bereits im abgelaufenen Jahr forciert worden. Eine AG Kinderleichtathletik wurde gegründet und aus der Geschäftsstelle heraus werden Vorhaben der Zusammenarbeit von Schule und Verein noch stärker angeschoben.

Eine positive Strahlkraft auf unsere Kernsportart hat hoffentlich auch die Heim-DM. Ich jedenfalls fiebere dem

ersten Juni-Wochenende bereits entgegen, wenn sich Deutschlands beste Athleten in Braunschweig von fachkundigen Fans frenetisch feiern lassen! Der NLV wird auch wieder das Volunteer-Management übernehmen. Interessierte können sich ab Jahresbeginn als Helfer bewerben.



Apropos Events: Auch hier ist der NLV auf einem guten Weg. Rund 40 Vertreter aus Kreisen und Vereinen diskutierten beim letzten Workshop zum Thema „Neue Wettkampfformen/Events und Kampfrichterbörse“ aktiv mit – eine beeindruckende Beteiligung, die uns weiterbringen wird!

Schnell vor Ort sind wir ab sofort mit dem NLV-Dienstfahrzeug, das noch kurz vor Jahreswechsel sein Amt antritt. Belastbar wird es sein und stets ein Team soll aus ihm heraustreten.

„Wer nichts verändern will, wird auch das verlieren, was er bewahren möchte.“ (Gustav Heinemann)

So war rückblickend betrachtet das Jahr 2019 wieder ein erfolgreiches für die Leichtathletik in Niedersachsen. Dafür verantwortlich zeichnen sich Akteure auf allen Ebenen, dem unser Dank gebührt.

In diesem Sinne, allen ein frohes Weihnachtsfest und alles Gute für das neue Jahr!

*V. Leu*

Viktoria Leu, NLV-Geschäftsführerin

### Impressum

Herausgeber Offizielles Organ des Niedersächsischen Leichtathletik-Verbandes e.V.  
Ferdinand-Wilhelm-Fricke-Weg 10, 30169 Hannover  
T. 0511 - 33 89 00, info@nlv-la.de

V.i.S.d.P. Viktoria Leu (Geschäftsführerin)

Redaktion & Autoren Ömi, Udo Röhrig (ur), Viktoria Leu (vle), Wiebke Bültena (wb), Anne Nyhuis (any), Yannis Wethkamp (yw), Joana Ahrens (ja), Sven Schröder (schr), Jan Gutzeit (jg), Ulrich Michel (um), Andreas Ull (au), Antonia Wellmann (aw), Tabea Schulz (ts), Petra Möhle (pm), Roswita Schlachte (rs), Wilfried Becker (wib), Franz-Josef Diekmann (fjd)

Produktion Umweltdruckhaus Hannover GmbH, Klusriede 23, 30851 Langenhagen

Erscheinungshinweise 21. Jahrgang, zweimal jährlich. Für unverlangt eingereichte Beiträge oder Bilder wird keine Haftung übernommen und es besteht kein Veröffentlichungsrecht. Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht unbedingt die Meinung des NLV wieder.

Die Redaktion behält sich das Recht vor, Leserbriefe zu kürzen (ohne den wesentlichen Inhalt zu verändern) bzw. aus Platzgründen nicht zu veröffentlichen.

Titelbild Zusammenstellung der StaffelStab-Titelbilder 2019

ZKZ 13102

Red-Schluss für die nächste Ausgabe Nr. 1/20: 30.04.2020

Der Druck erfolgt aus Mitteln der Finanzhilfe des Landes Niedersachsen.



Niedersachsen



# Viele neue Gesichter und ein Abschied NLV-Verbandsrat 2019 in Hannover



*Abschied des ehemaligen NLV-Geschäftsführers Andreas Horn.*

**aw. Bevor der Verbandsrat 2019 im Haus des Sports Hannover jedoch erst so richtig losgehen konnte, gab es einen Abschied. Andreas Horn, langjähriger Geschäftsführer des Niedersächsischen Leichtathletik Verbandes, wollte sich noch einmal persönlich von den Delegierten verabschieden.**

Er dankte für die vertrauensvolle 10jährige Zusammenarbeit. Mit einem Augenzwinkern konnte er sich einen Kommentar jedoch nicht verkneifen: „Es waren 10 Jahre, gefühlt waren es aber 20, die ich hier beim NLV war.“ Auch die Bezirksvorsitzenden hatten ein Abschiedsgeschenk im petto. Sie übergaben Horn symbolisch einen Staffelstab. „Aber einen aus Holz, weil der nicht untergeht und immer oben schwimmt,“ erläuterte Uwe Wartenberg vom Bezirk Hannover. Andreas Horn ist mittlerweile als Verwaltungsdirektor beim Deutschen Schwimm-Verband e.V. in Kassel tätig.

Erstmals offiziell wurde dann auch Andreas Horns Nachfolgerin als Geschäftsführerin vorgestellt. Viktoria Leu hatte sich in einem anspruchsvollen Assessment Center gegen die letzten 6 Bewerber eindrucksvoll durchgesetzt. In den letzten sechs

einhalb Jahre war sie beim NLV als Referentin für Breiten- und Sportentwicklung tätig.

2019 hat noch mehr an Neueinstellungen gebracht. Neben Leu wurde als neuer kommissarischer Vizepräsident Leistungssport Julien Karn vorgestellt, der bisher Vorsitzender des Bezirks Braunschweig war. Er konnte selbst nicht zugegen sein. „Kneift nicht, ist nur krank.“, erklärte Uwe Schünemann mit einem Lächeln. Till Wöllenweber, ehemaliger Mittel- und Langstreckenläufer aus Halle, freut sich auf seine neuen Aufgaben als Referent für Breiten- und Sportentwicklung. Anne Nyhuis unterstützt den Verband nebenberuflich in der Öffentlichkeitsarbeit. Sie hat für den Fall der Fälle, dass ihr Mann Andreas Horn beim Schwimm-Verband untergehen sollte, das Deutsche Rettungsschwimmabzeichen. Tabea Schulz, war BFD-lerin in der Geschäftsstelle und kümmert sich künftig um den Bereich Kinderleichtathletik. Die beiden neuen BFD-ler des Verbandes Yannis und Joana haben Ihre Arbeit am 1. September aufgenommen. Zu guter letzt wurden die beiden neuen Landestrainer André Pollmächer (Laufnachwuchs und Talentförderung) und Annelie Jürgens (Sprungnachwuchs) herzlich willkommen geheißen.

Nach der Vorstellung der Berichte aus den einzelnen Referaten, hätte es die Möglichkeit zur Aussprache gegeben. Die Delegierten wollten jedoch keine Einsprüche zu den Ausführungen einlegen.

Erfreulich war dann auch der Bericht des Vizepräsidenten für die Finanzen, Thomas Behling. Der NLV ist finanziell gut aufgestellt und kann das Jahr 2019 mit einem positiven Ergebnis abschließen. Gleiches lassen die kommenden Jahre erwarten, führte Thomas Behling aus. Der Kassenprüfer, Thomas Brandt, fügte hinzu: „So eine Kassenprüfung macht sogar Spaß.“

Der Verbandsrat entlastete das Präsidium fast einstimmig. Eine Enthaltung gab es.

Harmonisch - wie es in der Vorweihnachtszeit auch am schönsten ist - ging der Verbandsrat 2019 mit zwei Ehrungen zu ende. Frieda Tanzen aus Delmenhorst erhielt die goldene Ehrennadel des NLV mit Rubin und nachträglich als Sportler des Jahres 2018 wurde Fabian Dammermann ausgezeichnet. Herzlichen Glückwunsch!



*Fabian Dammermann (Mitte) mit Trainer Anton Siemer (li.) und NLV-Präsident Uwe Schünemann (Fotos: NLV)*



# NLV-Trainer des Jahres 2019!

## Wolfgang Scholz – Einbecker SV

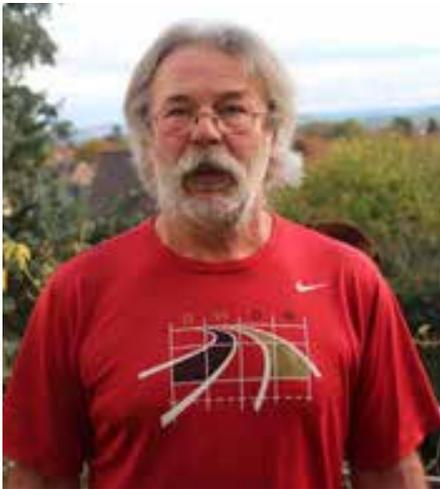


Foto: privat

**any. „Gelungener Start in die Winterwurf-Saison“, „Jetzt will sie den Deutschen Rekord knacken“, „Winkelvoss auf dem Weg nach Nairobi“ – über seine Talente liest man in den Medien einiges. Doch über den, der für Leistungsverbesserungen sorgt, sehr selten. Ein weiterer Grund ihn besonders zu würdigen: Wolfgang Scholz, Hammerwurf-Trainer beim Einbecker SV (ESV).**

Der 67-Jährige erhielt die NLV-Auszeichnung „Trainer des Jahres 2019“. NLV-Vizepräsident für Leistungssport, Sören Ludolph, überreichte die Urkunde im Rahmen der Spitzensporttagung Ende Oktober in Hannover. „Das ist eine kleine Anerkennung für die Arbeit, die man jahrelang geleistet hat“, so Wolfgang Scholz, der eigentlich lieber im Hintergrund bleibt. Seit 30 Jahren ist er Leichtathletik-Trainer. Angefangen hat alles mit seiner damals 10-jährigen Tochter. Sie war nur kurz bei der Sportart Leichtathletik – er ist geblieben. Es folgten Übungsleiter-Scheine und der B-Trainer für Mehrkampf/Wurf. Sein Blick richtete er immer auf die Trainingsgruppen beim Einbecker SV. Dabei fiel ihm die Athletin Johanna Hoppe auf. Er überlegte, welche Disziplin für sie die größten Erfolgsaussichten hat. So kam er zum Hammerwurf.

Das Knowhow, um Hammerwurf zu trainieren, holte er sich vom Spitzentrainer aus Bad Gandersheim, Peter Grajek. Johanna Hoppe war seine erste Athletin. Sie gewann 2003 WM-Bronze im kanadischen Sherbrooke.

Trainiert wurde anfangs auf der Kugelstoßanlage beim ESV – Wolfgang Scholz versteckte sich dabei hinter der Birke: „Wer weiß, wo Anfänger den Hammer so hinschleudern“, lacht er rückblickend. Aus der Kugelstoßanlage wurde dann eine richtige Hammerwurfanlage – sein Sohn hat bei der Umsetzung mitgeholfen, lediglich das Netz musste gekauft werden.

In den drei Jahrzehnten hat der ehrenamtliche Trainer etliche Athleten hervorgebracht. Er erkennt Talente und motiviert sie dabei zu bleiben. Großen Spaß bereitet es ihm, die SportlerInnen zu trainieren, sie zu verbessern und mit ihnen zu Wettkämpfen oder Trainingslagern zu fahren. 5 Mal in der Woche gibt er Training, am Wochenende stehen Wettkämpfe oder eine weitere Trainingseinheit an. Nach Stabhochsprung sei Hammerwurf die schwierigste Disziplin mit einem sehr komplexen Bewegungsablauf - gerade das mache den Reiz als Trainer aus. „Die besten Würfe sind die, die man nicht merkt,“ erklärt er.

Er sei ein geduldiger und ruhiger Mensch – so umschreibt ihn sein Umfeld. Das einzige Mal, dass Scholz einen höheren Blutdruck im Wettkampf hatte als sein Athlet war bei der Jugend-DM 2019 in Ulm: „Raphael hatte bereits zwei ungültige Versuche. Mit dem letzten Wurf holte er sich den Titel – und das auch noch mit persönlicher Bestleistung“, sagt Scholz und ist sichtlich stolz.

Aktuell trainiert Wolfgang Scholz die Hammerwurf-Nachwuchstalente Raphael Winkelvoss und Lara Hundertmark. „Er ist nett, hilfsbereit und kann die Technik jedem Einzelnen sehr gut vermitteln“, sagt die 15-jährige Lara über ihren Trainer. Ziele für 2020 sind unter anderem die Teilnahme von Lara Hundertmark an den U18-Europameisterschaften und von Raphael Winkelvoss an der U20-WM. „Natürlich gab es auch Durststrecken ohne gute Athleten, aber als Trainer darf man nicht aufhören.“ Aufhören? Diese Frage stellt sich für den engagierten 67-Jährigen eh nicht: „Die Athleten halten mich jung!“

Heiligabend zur Mittagszeit treffen sich jedes Jahr seine ehemaligen und aktuellen Athleten beim Einbecker SV – eine Gemeinschaft und die größte Wertschätzung, die man einem Trainer gegenüber ausdrücken kann.

## NLV-Spitzensportkonferenz 2019

any. Stützpunktleiter, Trainer und Übungsleiter aus den niedersächsischen Vereinen, die Kaderathleten betreuen, waren bei der diesjährigen NLV-Spitzensportkonferenz Mitte Oktober in Hannover dabei.

Die eintägige Veranstaltung diente der Bilanz und Analyse des zurückliegenden Trainings- und Wettkampffjahres und der Planung des kommenden Jahres. Die Teilnehmenden diskutierten insbesondere über die Kadernominierung. Die NLV-Landestrainer Björn Sterzel, Georgi Kamenezki und Edgar Eisenkolb stellten zudem das praxisnahe, trainingsmethodische Thema „Die Entwicklung von Luna Bulmahn als Ergebnis eines mehrjährigen, zielorientierten Aufbaus“ vor.

Zudem nutzte NLV-Präsident Uwe Schünemann die Spitzenkonferenz, um sich mit der Trainer-Basis auszutauschen.

## „Neue Wettkampfformen/Events und Kampfrichterbörse“ NLV-Workshop am 23.11.2019 in Hannover



Fotos: NLV

**pm. Am 23.11.2019 fand der im Jahr 2018 zweimal mangels ausreichender Anmeldungen ausgefallene Workshop des NLV zu den Themen „Neue Wettkampfformen/Events und Kampfrichterbörse“ in Hannover statt.**

Unter Federführung der Vizepräsidentin Wettkampforganisation Petra Möhle mit Unterstützung von Björn Lippold und Thorsten Sievert aus der AG Kampfrichter des NLV hatten sich gut 40 Teilnehmer zusammengefunden. Die Gruppe war aus verschiedensten Interessensbereichen zusammengesetzt. Von Kreisvorsitzenden über Wettkampf- und Kampfrichterwarte bis hin zu Ausrichtern von Leichtathletik-Wettkämpfen.

Nach einer Einführung über die Motivation zur Durchführung des Workshops wurde in 6 Gruppen jeweils intensiv diskutiert und die ausgearbeiteten Ergebnisse dann allen Teilnehmern vorgestellt.

Zum Thema „Neue Wettkampfformen/Events“ wurde insbesondere ausgearbeitet, dass eine Konzentration von Veranstaltungen und Beschränkung auf bestimmte Disziplinen den einzelnen Wettkämpfen guttun würde, es hierzu aber an Abstimmung der Ausrichter untereinander mangelt. Als positives Beispiel wurde die Terminbörse im Bezirk

Braunschweig hervorgehoben, in der Termine und Wettkämpfe ab der Bezirksebene vor der Genehmigung untereinander abstimmt werden müssen.

Mehrfach wurde der Wunsch nach einer Plattform zum Austausch von technischem Equipment (Zeitmessung, Weitemessung, Windmesser, Musikanlage usw.) geäußert. Falls die Idee landesweit umsetzbar ist, müssen die Daten dann allerdings von den „Anbietern“ gepflegt werden.

Es wurde deutlich, dass insbesondere in den jüngeren Altersklassen der Mannschaftsgedanke in der Leichtathletik mehr hervorgehoben werden muss, um gegen klassische Mannschaftssportarten bestehen zu können. Hier wird mehr Unterstützung des Landesverbandes gewünscht, um mit der Leichtathletik in die Schulen zu kommen. Dort werden letztlich Athleten für die Sportart gewonnen.

Ein weiterer Gedanke ist die Einführung von unterjährigen Cupwertungen durch Vernetzung mehrerer Veranstaltungen, um Teilnehmer zu motivieren, auch ortsfernere Wettkämpfe zu besuchen.

Als ganz wichtig wird eine positive Berichterstattung gesehen. Mit dem Social-Media-Team des NLV wird diesbezüglich ein guter Weg beschrit-

ten, der allerdings noch mehr in die Fläche getragen werden muss.

Ein Wettkampf wird in erster Linie durch gute Leistungen attraktiv. Deshalb wird gewünscht, dass die guten niedersächsischen Athleten vermehrt Veranstaltungen im eigenen LV besuchen. Auch die Anwesenheit von Landestrainern oder Mitgliedern des Präsidiums als Repräsentanten des Verbandes trägt zur guten Außendarstellung bei.

Nach der Mittagspause, in der gruppenübergreifend rege weiter debattiert wurde, wurde die Mitarbeiterproblematik bei Veranstaltungen aufgearbeitet und Lösungsansätze diskutiert.

In erster Linie ist es wichtig, dass auf jeder Ebene eine Pflege der Personendaten erfolgt, damit das Datenmaterial stets aktuell ist.

Neben persönlichen Kontakten zur Gewinnung von Mitarbeitern könnte man insbesondere durch Aushänge/Handzettel in Schulen und Universitäten Interessierte gewinnen, die nicht mit der Leichtathletik zu tun haben. Gerade für die immer mehr technisierten Aufgabenfelder der Zeitmessung, Weitemessung, Wettkampfbüro, aber auch für Musik/Moderation können auf diesem Weg vielleicht Mitarbeiter gewonnen wer-



den. Kleine Aufgabenbeschreibungen für die einzelnen Arbeitsbereiche würden die Ansprache potentieller Interessierter erleichtern.

Die klassischen Helfer und Kampfrichter werden häufig aus dem Kreis der Eltern gewonnen. Diese „abzuholen“ und in die Durchführung von Wettkämpfen einzubinden wird oft über ein „Wohlfühlklima“ in der Gruppe erreicht. Dazu gehören neben einer angemessenen Verpflegung/Entschädigung bei Veranstaltungen auch gemütliche Zusammenkünfte außerhalb des Sportplatzes. Einheitliche Oberbekleidung zur Identifizierung mit dem Team wird als wichtig erachtet. Hierzu sollte der Verband prüfen, welche Unterstützungsmöglichkeiten es für die Untergliederungen geben kann.

Auch für die Verbesserung des Einsatzes bei Veranstaltungen wurde der Wunsch nach einer Plattform geäußert, in der Mitarbeiter und Ausrichter zusammenfinden können, ohne dass es für den ersten Schritt immer eines persönlichen Kontaktes bedarf. Die technischen Möglichkeiten müssen geprüft werden. Eine solche „Mitarbeiterbörse“ funktioniert allerdings auch nur, wenn die Daten von den handelnden Akteuren gepflegt werden. Eine solche Dienstleistung alleinig durch den Landesverband mit den vorhandenen personellen Kapazitäten sicherzustellen wird als nicht realisierbar angesehen.

Eine umfassende Auswertung des Workshops wird auf der Homepage des NLV veröffentlicht.



---

## Kinderleichtathletik im NLV Es geht voran!

**ts./any. SPORTIVATIONSTAG, AG Kinderleichtathletik und inklusive Kinderleichtathletik - 2019 hat sich beim Nachwuchs viel bewegt. Ein Rück- und Ausblick.**

Die damaligen FSJler Malik Diakité und Tabea Schulz starteten mit ihrem Langzeitprojekt „Kinderleichtathletik“. Ihnen fiel eine Lücke beim Kinderleichtathletik-Abzeichen auf: Es gab noch keine Umrechnungsfaktoren für Kinder mit Behinderung.

### **Inklusive Kinderleichtathletik**

Die FSJler haben gemeinsam mit der Schulsport- und Inklusionsbeauftragten Katharina Schaper einige kinderleichtathletische Disziplinen an die Bedürfnisse und Fähigkeiten von Kindern mit geistiger Behinderung angepasst – erprobt wurde alles im Rahmen des SPORTIVATIONSTAGES in Hannover und das mit großem Erfolg: Das Engagement weckte beim Deutschen Leichtathletik-Verband e.V. das Interesse an einer Kooperation im Bereich der inklusiven Kinderleichtathletik, wodurch das Projekt mit einem Zuschuss der Deutschen Sportstiftung honoriert wurde.

*„Neben einer gelungenen Veranstaltung, war die größte Belohnung für uns der Blick in die stolzen Gesichter der Kinder bei der Siegerehrung“, resümierten die beiden FSJler.*

### **Kooperationen mit Schulen und anderen Vereinen**

Der NLV unterstützt seine Vereine dabei, Kooperationen mit Schulen oder anderen Vereinen aufzubauen, bzw. Bestehende zu erhalten. Ziel ist es, wieder mehr Kinder für die Leichtathletik zu begeistern, neue Mitglieder zu gewinnen und dem Bewegungsmangel bei Kindern entgegenzuwirken.

Es ist geplant, Multiplikatoren zum Thema Kinderleichtathletik in den Regionen Niedersachsens auszubilden. Sie sollen mit einem vom NLV entworfenen Konzept an umliegende Vereine und Schulen herantreten und ggf. Kooperationen eingehen.

### **Kinderleichtathletik-Wettkampfsystem**

Das neue Kinderleichtathletik-Wettkampfsystem bzw. die Einführung von Umrechnungsfaktoren in der Kinderleichtathletik, um eine Vergleich-

barkeit auf Wettkämpfen herzustellen, ist ein langfristiges Ziel.

*„Es ist uns wichtig, dass der NLV gemeinsam mit Engagierten aus ganz Niedersachsen diesen Weg beschreitet“, so Vize-Präsident Jugend Steffen Brümmer.*

### **AG Kinderleichtathletik gegründet**

Steffen Brümmer gründete dafür die Arbeitsgruppe KiLa mit dem Ziel die Kinderleichtathletik zu stärken.

Das Team besteht bisher aus 15 Teilnehmer\*Innen verschiedenster Funktionen in Vereinen aus ganz Niedersachsen sowie Steffen Brümmer (Vize-Präsident Jugend), Katharina Schaper (Schulsportbeauftragte), Wiebke Bültena (NLV-Referat Bildung) und Tabea Schulz (NLV-Referat KiLa). Für alle, die nicht an der ersten Sitzung teilnehmen konnten, aber dennoch Interesse an der Mitarbeit haben, sind natürlich herzlich willkommen.

## Landesmeister im Halbmarathon sind ermittelt Siege gehen nach Pattensen und Spelle-Venhaus



Siegerehrung mit Bürgermeister Dr. Virtus Buntenkötter (re.).  
In der Mitte die Sieger A. Veltmann (4. vl) und H. Weldaj (5 vl.).  
(Foto: SV Eintracht Neuenkirchen/Steffen Dirkes)

**fd. 124 Aktive schickte Neuenkirchens Bürgermeister Dr. Vitus Buntenkötter am vergangenen Samstag bei den Niedersächsischen und Bremer Meisterschaften im Halbmarathon auf die 21,0975 km lange Strecke.**

Haftom Weldaj vom TSV Pattensen heißt der neue Niedersächsische und Bremer Meister im Halbmarathon bei den Männern. Der gebürtige Eritreer passierte bei kühlem Wind nach nur 1:08,54 als Erster die Ziellinie. Zweiter im Kampf um den Titel bei den Männern wurde in der Zeit von 1:10,08 der für den Osnabrücker TB startende Dustin Karsch, der Haftom Weldaj aufgrund eines Magenproblems und kurzem notwendigen Stopp leider doch nicht die erhoffte Konkurrenz bieten konnte. Karsch dicht auf den Fersen war sein Teamkollege Nicolai Riechers, der für die Strecke 1:10,21 benötigte.

Landesmeisterin im Halbmarathon bei den Frauen wurde Anna Veltmann vom SC Spelle-Venhaus in der Zeit von 1:25,14. Ihr folgte Edith Stiepel vom LC Nordhorn in der Zeit von 1:27,46 auf Platz zwei. Weitere 52 Sekunden später, in der Zeit von 1:28,38, kam Michelle Kipp vom VfL Oldenburg als Dritte ins Ziel.

Niedersächsische und Bremer Meister in der Mannschaftswertung bei den Männern wurde die Mannschaft vom Osnabrücker TB mit den Läufern Dustin Karsch, Nicolai Riechers und Abdelmajeed Abdalla vor der LG Kreis Verden mit Abiel Hailu, Fisha Werede und Stefan Steinert sowie dem Laufclub BlueLiner und seinen Athleten Dominik Schrader, Sebastian Radecker und Matthias Wilshusen.

Bei den Frauen ging der Mannschaftstitel an die Mannschaft vom SV Werder Bremen mit den Läuferinnen Camilla Zaage, Galyna Kharchyshyn und Jule Rüter. Den zweiten Platz belegten die Damen Raphaela

Koch, Hannelore Lyda und Martina Feldt von der SG Bredenbeck-Holtensen und auf den dritten Platz kam das Team vom ausrichtenden Verein SV Eintracht Neuenkirchen mit den zu Recht stolzen Läuferinnen Nicole Kemme, Polina Wohlgemuth und Regina Werner.

Die Siegerinnen und Sieger konnten sich über Urkunde, Meisterwimpel und eine Flasche Wein freuen. Die Siegerehrung nahm der Bürgermeister der Hülsengemeinde Dr. Vitus Buntenkötter zusammen mit Marina Voß, Lauftreffleiterin beim SV Eintracht Neuenkirchen, vor.

Viel Lob gab es auch wieder für den ausrichtenden Verein aus den Reihen der Aktiven. „Eine nahezu perfekte Veranstaltung: gesicherte Straßen, top Verpflegung, zeitnahe Siegerehrung, entspanntes, familiäres Umfeld – in Neuenkirchen kann man sich nur wohlfühlen. Immer wieder gerne!“, schwärmten einige der Aktiven.

Besonderer Dank für die geleistete Hilfe gebührt der B-Mädchenfußballmannschaft, die für die Verpflegung unterwegs sorgte, der Freiwilligen Feuerwehr Neuenkirchen, die für die Streckenabspernung zuständig war, dem Bürgermeister der Hülsengemeinde, den Sponsoren und natürlich den vielen anderen Helfern!

### Erfolge der Seniorinnen und Senioren Landesrekord 10km Mannschaft W50

rs. 96 Senioren und 31 Seniorinnen waren bei den NLV+BLV-Meisterschaften Halbmarathon am Start. Ihren Titel aus dem Vorjahr hätten lediglich Holger Alves (M60) und Wilhelm Sprick (M75) verteidigen können. Die meisten Meldungen waren in der M50 (28) und in der W50 (8). Bei den Seniorinnen und Senioren gab es zwar keine Titelverteidigung, aber zur großen Freude des Trainers Günter Gordziel einen neuen Landesrekord 10km Mannschaft W50 durch die SG Bredenbeck-Holtensen in 4:50,54 Stunden (vorher 4:59,53, SG Bredenbeck aus 2018). Sowohl der NLV als auch die AG Senioren bedanken sich für das große Engagement und für den Einsatz der vielen Helferinnen und Helfer.



## Großes Wiedersehen der Sulinger Leichtathleten „100 Jahre Leichtathletik in Sulingen“



Viel los im Sulinger Stadtheater. (Foto: privat)

wib. Blick zurück nach vorn, überschrieb NLV-Präsident Uwe Schünemann sein Grußwort zu „100 Jahre Leichtathletik in Sulingen“. So sehen das auch die Sulinger Leichtathleten, wenn sie mit der großen Jubiläumsfeier an ihre Erfolgsstory erinnern und damit gleichzeitig Signale aussenden, auch in Zukunft das hohe Engagement für unseren Sport aufrecht zu erhalten.

320 Gäste kamen ins Sulinger Stadt-

theater, unter den Ehrengästen neben den örtlichen Repräsentanten der NLV-Präsident Uwe Schünemann, die NLV-Ehrenpräsidentin Rita Girschikofsky, vom NLV-Bez. Hannover der Bezirksvorsitzende Uwe Wartenberg und der Ehrenvorsitzende Dr. Helmut Roders, der Ehrenvorsitzende des KLV Diepholz Berthold Buchwald sowie die stellv. KSB-Vors. Inge Schmidt-Grabia.

Die Organisatoren nahmen die Steil-

vorlage des 75. Geburtstages ihrer Sportlegende, Liesel Westermann, der „Weltsportlerin des Jahres 1969“ gerne an. Liesel wollte die Bühne schon wieder verlassen, als sich für alle überraschend der Vorhang öffnete und ihr Nachwuchsathleten unter Klavierbegleitung während eines Liedvortrages („Ich schenk Dir einen Regenbogen“) nach jeder Strophe ein kleines Geburtstagsgeschenk überreichten. Die Kinder sangen unter der Hochsprunglatte die ihr Vereinskollege Gerd Nagel 1989 vor 1000 Zuschauern in der Sulinger Edenhalle auf 2,36m übersprungen hatte.

Mit Heinz Löhmann, Rolf Wortmann und Eckhard Bieder wurden Persönlichkeiten von Uwe Schünemann und Wilhelm Köster geehrt, die zusammen bis heute genau 120 Jahre als Trainer/VL-Organisatoren/Abt. Leiter im Ehrenamt stehen.

Eine Jubiläumsveranstaltung die zeigt, wie sehr die Leichtathletik in Sulingen lebt.

## Erste NLV-Trainer-Ausbildung für FWDler



wb. In diesem Jahr hat der NLV in Zusammenarbeit mit dem ASC Göttingen erstmalig eine Ausbildung zum Trainer-C Breitensport speziell für Freiwilligendienstler angeboten. Die Teilnahme an Bildungsangeboten ist neben der Arbeit in den Einsatzstellen ein wesentlicher Bestandteil der Freiwilligendienste im

Sport (FWD). Insgesamt sind 25 Seminartage vorgeschrieben. Zehn dieser Seminartage können durch die Teilnahme an der C-Trainer-Ausbildung des NLV absolviert werden. An 2x5 Tagen wurde den Jugendlichen eine Basis für das Training mit Kindern und Jugendlichen vermittelt. Trainingslehre, Pädagogik und

Kommunikation, Dopingprävention, die leichtathletischen Disziplinen und allgemeine Athletik gehörten dabei ebenso zum Programm wie Trainingsplanung, Schnelligkeitstraining und kleine Spiele.

Vom 16. – 17. Dezember 2019 fand der abschließende Prüfungslehrgang statt, bei dem die FWDler in einer mündlichen Prüfung und einem Lehrversuch ihre neuen Kenntnisse für das Trainerdasein unter Beweis stellen mussten, um die C-Lizenz Breitensport zu erhalten.

Auch für das kommende Jahr ist wieder eine solche Ausbildung geplant: (07. – 11.09.2020 und 07. – 11.12.2020). Die Ausschreibung und Anmeldung läuft im Rahmen des FWD über den ASC Göttingen.

(Foto: NLV)



## Laufkalender 2020

vle. Vollgepackt mit Terminen für Lauf-, Walking- und Wanderveranstaltungen - Das sind der NLV+BLV-Laufkalender 2020 und der DLV-Laufkalender 2020. Die Kalender können kostenlos über die NLV-Geschäftsstelle bestellt werden! Außerdem sind sie bis Frühjahr kommenden Jahres bei vielen Laufveranstaltungen erhältlich.

Richten Sie bitte Ihre Bestellungen mit einer Angabe über die Anzahl benötigter Exemplare zusammen mit einem ausreichend frankierten Rückumschlag an den NLV.



## Lehrgangsprogramm für 2020

wb./any. Neben den Ausbildungen u.a. zum Trainer-C, Vereinssportassistenten, LAUFTREFF- oder Nordic-Walking-Trainer bietet das Lehrgangsprogramm 2020 wieder ein umfangreiches Angebot von Fortbildungen, unter anderem zur Verlängerung der Lizenzen.

### Neue Referenten im Lehrteam im NLV!

Die Leichtathletin Annika Roloff hat sich auf den Dreisprung spezialisiert. Bis zur Hallensaison 2018 startete sie selbst sehr erfolgreich im Stabhochsprung. Die 28-Jährige übermittelt ihr Wissen im Bereich Lizenzaus- & Fortbildung (Tr.-C). Ihre Spezialgebiete: Sprung und Hürden.

Als neuen Referenten konnte der NLV auch Jan Hase gewinnen. Der Einsatzbereich des erfolgreichen Hochspringers ist die Lizenzaus- & Fortbildung (Tr.-C). Sein Spezialgebiet ist der Hochsprung.

Der neue NLV-Landestrainer Lauf Nachwuchs André Pollmächer bietet im September eine Fortbildung zur Lizenzverlängerung „Lauftraining im Übergang vom Grundlagen- zum Aufbautraining“ in Hannover an. Sein Spezialgebiet ist Ausdauertraining/Lauf.

### Zwei Tipps aus dem Programm

Wollen Sie bei Meisterschaften hautnah mitwirken? Dann nutzen Sie die neuen Kampfrichter-Ausbildungen.

Alle zwei Jahre bietet der NLV die Ausbildung zum Übungsleiter-B „Sport in der Prävention“ an. Ausbildungsort 2020 ist Hannover.

Anmeldungen für Aus- und Fortbildungen erfolgen online auf der NLV-Homepage [www.nlv-la.de](http://www.nlv-la.de). Auf der Website gibt es auch weitere Informationen zu den einzelnen Fortbildungsangeboten.

## Bewerbungen zu Landesmeisterschaften 2020

Noch nicht vergeben wurden folgende Landesmeisterschaften (Stand: 01.12.2019):

*Winterwurf, Senioren Hammerwurf, Fünfkampf (M, F, Sen.)*

Bewerbungen zu diesen noch nicht vergebenen Landesmeisterschaften 2020 können an die NLV-Geschäftsstelle gerichtet werden. Die Vergabe erfolgt dann bei Eignung durch die Fachkommission Wettkampfororganisation. Eine kleine Broschüre mit allen nötigen Informationen zur Bewerbung um eine Landesmeisterschaft kann in der NLV-Geschäftsstelle angefordert werden. Es können auch schon Bewerbungen für die Folgejahre eingereicht werden. Ausrichterwünsche hinsichtlich des Termins können ggf. berücksichtigt werden.



## Ausbildung zum Trainer-B Block Mehrkampf



Foto: NLV

wb. Vom 10. - 15.12.2019 fand in Hannover die Ausbildung zum Trainer-B im Block Mehrkampf statt. Insgesamt nutzten 16 Trainerinnen und Trainer die Möglichkeit, sich im Bereich des Sieben- und Zehnkampfes weiterzubilden.

An den 6 Tagen nahmen die Teilnehmer eine umfangreiche Palette an

leistungs- und trainingsrelevanten Themen durch.

Als Referenten gaben die NLV-Block- und Landestrainer Beatrice Mau-Repnak und Björn Sterzel ihr Wissen und ihre Erfahrung weiter. Zudem bereicherten die Referenten Nils Winter (Hamburg), Philipp Schlesinger

(Frankfurt) und Dr. Winfried Heinicke (Berlin) die Ausbildung.

Im Anschluss an den Lehrgang müssen die angehenden B-Trainer nun eine Hausarbeit in Form einer Trainingsplanung schreiben und Hospitationen leisten sowie dokumentieren, um die B-Lizenz zu erwerben.

### Zu den angehenden B-Trainern gehören:

Stefanie Anschütz (LAC Elm; Saarland), Wolfgang Döbler (MTV Treubund Lüneburg), Maximilian & Svenja Gilde (VfL Eintracht Hannover), Malte Hülßenbeck (MTV Vechelde), Stephan Janssen (MTV Aurich), Christel Junker (MTV Aurich), Anaïs Käding (Blau-Weiß Hollage), Franziska Meyer (VfL Lingen), Carsten Novak (TuS Harsefeld), Annika Roloff (MTV 49 Holzminden), Patrick Scherfose (LG Weserbergland), Christian Siegmund (Bremen 1860), Thomas Stöhr (OTB Osnabrück), Michael Ulrich (TSV Germania Helmstedt), Christoph Zumpe (TSV Bemerode)

## Eine Leichtathletikhalle voller Nachwuchstalente!



Viele erwartungsvolle Gesichter bei den Nachwuchstalenten. (Foto: Prepens)

any. Fast 100 Nachwuchstalente aus ganz Niedersachsen waren Ende Oktober 2019 beim NLV-Kadereröffnungslehrgang dabei. Der Landeskader F (LKF) traf sich zum Einstiegslehrgang und der Landeskader E

(LKE) zum Symposium in der Leichtathletikhalle in Hannover.

Beworben haben sich die 14- bis 15-Jährigen LKF-Nachwuchstalente mit einem umfangreichen Bewerbungsbogen – ausgewählt hat sie

der NLV. Die jeweiligen E-Kadertrainer haben die 13- bis 14-Jährigen benannt.

Nach der Begrüßung startete Landes-trainerin Beatrice Mau-Repnak gleich mit der ersten Trainingseinheit in den verschiedenen Disziplinblöcken. Highlight an dem Wochenende war der Vortrag von Eike Onnen, erfolgreicher Hochspringer mit Bestleistung von 2,34m. Wie laufen eigentlich Doping-Kontrollen ab? Eike berichtete anschaulich aus der Praxis. Die Theorie mit einer Anti-Doping-Behlehung für Aktive und Heimtrainer vermittelte die DLV-Bundesstützpunkt-trainerin Astrid Fredebold-Onnen.

## Social Media-Workshop 2019

yw. Am Sonntag, den 24.11.2019, fand der erste NLV Social Media-Workshop in Hannover statt. Knapp 30 Teilnehmer lernten an dem Tag alles rund um das Thema soziale Medien. Der Schwerpunkt lag auf dem wohl vielfältigsten und beliebtesten Medium momentan, Instagram. Dabei wurden zuerst die Grundlagen der App erläutert und danach auf die Chancen und Risiken für Vereine, Verbände und Co. eingegangen. In einer Praxisphase konnte das gewonnene Wissen in der Erstellung von kleinen Film-Clips angewendet werden. Der Referent Julian Kornacker konnte auch kniffligste Fragen klären, wodurch ein ansprechender Auftritt der teilgenommenen Vereine auf den sozialen Medien in Zukunft kein Problem mehr sein sollte. Da es nicht der letzte Workshop dieser Art gewesen ist, könnt ihr euch auf 2020 freuen, wenn es wieder heißt: liken, kommentieren und abonnieren!



Foto: NLV



## Meldetermine 2020

(ohne Gewähr)

Stand: 27.11.2019

(DLV: 00.00.19)

Meldeschluss beim NLV (Eingang):				Meisterschaft	Ort	VA - Datum
Mi.	01.	01.	LM	Winterwurf Mä+Fr, U 20 + U 18		12.01.
Di.	07.	01.	LM	Halle Männer + Frauen / U 20, U 18, U16	Hannover	17.-19.01.
Di.	14.	01.	NDM	Winterwurf Mä+Fr, Jgd. U 20, U 18, U16, Sen.	Berlin	25./26.01.
So.	19.	01.	DM	Halle Mehrkampf Mä+Fr, U20+U18	Leverkusen	01./02.02.
Di.	21.	01.	NDM	Halle Männer, Frauen, Jugend U 20	Hannover	01./02.02.
Di.	28.	01.	LM	Cross	Damme	09.02.
So.	02.	02.	DM	Halle Jugend U 20	Neubrandenburg	15./16.02.
So.	02.	02.	DM	Halle Winterwurf U 20 + U 18	Neubrandenburg	15./16.02.
Di.	04.	02.	NDM	Halle Senioren	Berlin	16.02.
So.	09.	02.	DM	Halle Männer, Frauen	Leipzig	22./23.02.
So.	16.	02.	DM	Halle + Bahngehen + Winterwurf Senioren		28.2.-01.03.
So.	23.	02.	DM	Cross	Sindelfingen	07.03.
Di.	10.	03.	LM	10 km Straße Mä, Fr, Sen., Seni., Jugend U 20 + U18	Uelzen	22.03.
So.	26.	04.	DM	10000 m Mä / Fr / U 23 / Sen. 5000 m wU 18	Pliezhausen	09.05.
Di.	28.	04.	LM	Wurf-Fünfkampf Senioren	Salzgitter-Bad	09.05.
So.	03.	05.	DM	Gehen 20 km, 10 km, 5 km	Naumburg	16.05.
Di.	05.	05.	LM	Mehrkampf Mä, Fr, U 23, U 20, U 18 sowie Langstrecken / Langstaffeln	Papenburg	16./17.05.
Di.	05.	05.	NDM	Mehrkampf Mä, Fr, U 23, U 20, U 18	Papenburg	16./17.05.
Di.	19.	05.	LM	Hindernis	Zeven	31.05.
So.	24.	05.	DM	Männer+Frauen	Braunschweig	06./07.06.
Di.	02.	06.	NDM	Einzel Senioren, Seniorinnen		13./14.06.
So.	07.	06.	DM	Senioren Mehrkampf	Zella-Mehlis	20./21.06.
Di.	09.	06.	LM	Blockwettkampf U 16	Stuhr	21.06.
So.	14.	06.	DM	Staffeln	BO-Wattenscheid	27./28.06.
Di.	16.	06.	LM	Männer + Frauen / U 20, U 18, U16	Göttingen	26.-28.06.
So.	21.	06.	DM	Senioren		03.-05.07.
So.	21.	06.	DM	Jugend U 16 - MW15	Bremen	04./05.07.
Di.	30.	06.	NDM	Jugend U 20, M/W 15	Berlin	11./12.07.
Di.			LM	Marathon Mä, Fr, Sen., Seni.		o.T.
Di.			LM	Senioren Hammer		o.T.
Meldeschluss beim <b>ausrichtenden Verband / Agentur bzw. DLV:</b>						
Di.	25.	02.	EM	Senioren Halle + Winterwurf (für Online-Meldungen)	Braga / POR	15.-21.03.
Fr.	13.	03.	EM	Senioren Berglauf (nur Online-Meldungen möglich)	Madeira / POR	27.-29.03.
Do.	19.	03.	EM	Senioren Straße (nur Online-Meldungen möglich)	Madeira / POR	02.-04.04.
Mo.	18.	05.	WM	Senioren (nur Online-Meldungen möglich)	Toronto / CAN	20.7.-01.08.

## NLV-Staffelstab zukünftig 2x im Jahr! Redaktion freut sich über fleißige Schreiber!

*red.* Künftig wird der Staffelstab zwei Mal jährlich erscheinen. Die erste Online-Ausgabe ist im Mai abrufbar und enthält neben vielen bekannten Rubriken auch den Rückblick auf die Hallensaison, sowie Ankündigungen zu bevorstehenden Meisterschaften. In der Dezember-Ausgabe lesen Sie dann alles über die Highlights des Jahres. Außerdem erzählen wir bunte Geschichten aus der Leichtathletik. Die Dezemberausgabe erscheint weiterhin als Druckexemplar und liegt dann unter Ihrem Weihnachtsbaum. Über aktuelle Themen sowie Ergebnisse hält der NLV sie weiterhin auf der Homepage und auf den Social-Media-Kanälen auf dem Laufenden.

Unsere Redaktion freut sich weiterhin auf Ihre Leichtathletik-Geschichten aus Niedersachsen. Jeder der Lust am Schreiben oder Fotografieren hat, ist herzlich willkommen an unserem Verbandsmagazin mitzuarbeiten.



## Verein zieht das große Los: Seniorensport in Wittlingen



Ausgelassene Stimmung nach den Seniorentaining. (Foto: A. Ull)

am Anfang November reisten aus dem NLV der Referent für Breitensport Reinhard Langemeyer und der Vizepräsident für Breitensport/Sportentwicklung Andreas Ull zum VfL Wittlingen im Kreis Gifhorn um einen per Losglück erworbenes leichtathletisches Seniorentaining einzulösen. Dieses hatte der Verein im Frühjahr im Rahmen der NLV-Seniorenbefragung unter knapp 100

Vereins-Einsendungen gewonnen.

Mit Vorfreude auf die besondere Aktion hatte der Gewinnverein zugleich Gäste aus dem benachbarten MTV Wittlingen eingeladen und zudem die regionale Presse mobilisiert, so dass die beiden Akteure des NLV schon zu Beginn von einer knapp 30-köpfigen, fröhlich gelaunten und gut organisierten Senioren-Truppe begrüßt wurden.

Nach einem gemeinsamen Warmup in der top ausgestatteten Schulsporthalle stand für die eine Gruppenhälfte „Ausdauer und Kraft für Silberfüchse“ mit Reinhard auf dem Programm, während die andere „Koordination und Fitness für jedes Alter“ mit Andreas genießen durfte. Dabei wurden in beiden Angeboten zum Zwecke der Nachhaltigkeit nahezu ausschließlich Sportgeräte eingesetzt, die üblicherweise in Sporthallen vorrätig sind.

Nach der Halbzeit und einer kleinen Verschnaufpause tauschten die Gruppen, so dass am Ende der insgesamt dreistündigen Aktion alle Teilnehmer wirklich geschafft waren und den abschließenden Cool Down Marsch durch den Körper förmlich genossen.

Mit viel Applaus bedankten sich der VfL Wittlingen und der MTV Wittlingen abschließend bei den Referenten. „Aber Morgen ist ein Ruhetag nötig“, so die Meinung vieler Teilnehmer auf dem Nachhauseweg.

## Bestellen Sie jetzt über die NLV-Homepage oder in der Geschäftsstelle!

NLV+BLV - Ausschreibungsbroschüre 2020 (Landesmeisterschaftsausschreibungen)	6,00 €
Urkunden (mit Leichtathletikmotiv, blanko)	0,20 €
<b>Broschüren</b>	
Grundwissen für Kampfrichter	2,00 €
Beurteilung im sportlichen Gehen	4,00 €
Anleitung Starterteam	4,00 €
Anleitung der Wettkampfgeräte-Kontrolle	3,00 €
Richtlinien für die Zielbilddauswertung	2,00 €

[www.nlv-la.de](http://www.nlv-la.de)  
T. 0511/ 33 89 0 33  
F. 0511/ 33 89 0 19  
[info@nlv-la.de](mailto:info@nlv-la.de)

### **Ansprechpartner in der NLV-Geschäftsstelle T. 0511/ 33 89 0-**

Viktoria Leu (Geschäftsführerin)	- 16	Eva-Maria Fahrenholz (Finanzen/Verwaltung)	- 14
Wiebke Bültena (Bildung)	- 13	Till Wöllenweber (Breitensport u. Sportentw.)	- 44
Frank Reinhardt (Leistungssp./Blocktr. Sprung)	- 22	Monika Hauschild (Verwaltung)	- 11
Ulrich Michel (Wettkampforg./Öffentlichkeitsa.)	- 33	Yannis Wethkamp (FSJ)	- 15
Anne Nyhuis (Öffentlichkeitsarbeit) (Di.)	- 11	Tabea Schulz (Kinderleichtathletik) (Fr.)	- 11
Joana Ahrens (FSJ)	- 12	Geschäftsstellen-Fax	- 19

### **Ansprechpartner in den Trainerbüros T. 0511/ 16 74 74-**

Edgar Eisenkolb (Leitender Landestrainer)	- 31	Jörg Voigt (Blocktrainer Lauf)	- 32
Georgi Kamenezki (Landestrainer Sprint)	- 39	Björn Sterzel (Landestrainer Sprint / Hürden)	- 35
Beatrice Mau-Repnak (Landestrainerin Mehrkampf / Talentförderung)	- 34		
Annelie Jürgens (Landestrainerin Sprung / Nachwuchs) (ab. 01.01.2020)	- 38		
André Pollmächer (Landestrainer Lauf / Nachwuchs)	- 39		



## Nachgefragt bei...

# Jordan Gordon

## OTB Osnabrück

### 400 m Hürden



*schr. Den 18. Juli 2019 wird Langhürdler Jordan Gordon so schnell nicht vergessen. Der Osnabrücker Leichtathlet wurde Deutscher U18-Meister über die 400 m Hürden in starken 53,07 sek. Mit dieser Zeit ist der Sohn einer deutschen Mutter und eines jamaikanischen Vaters auch Führender der Deutschen Bestenliste in der MJ U18. Und das alles, obwohl der Umstieg auf die Langhürden erst vor dieser Saison stattgefunden hat. Wir dürfen gespannt sein, wie der Weg weiter geht.*

#### 1. Welchen Sammler-Tick hast du?

Mein Sammler-Tick sind meine gewonnenen Medaillen.

#### 2. Bist du abergläubisch?

Abergläubisch bin ich nicht, sondern für mich gibt es nur einen Glauben und zwar an Jesus Christus.

#### 3. Was ist dein Ausgleich zur Leichtathletik?

Definitiv schlafen, aber auch sehr gerne viel mit Freunden treffen.

#### 4. Was singst du, wenn dich keiner hört?

Aktuell ist das definitiv „Goosebumps“ vom US-amerikanischen Rapper Travis Scott.

#### 5. Was wäre deine erste Amtshandlung als Präsident des DLV?

Da würde ich definitiv mehr in die Jugend-Leichtathletik investieren.

#### 6. Welcher Wettkampf ist aus deiner Sicht der schönste Wettkampf Niedersachsens?

Mir gefallen die Jugend-Landesmeisterschaften in Niedersachsen generell sehr gut. Es macht immer wieder Spaß, dort gegen die anderen aus dem Landesverband starten zu können.

#### 7. Welcher Wettkampf ist dir am Besten in Erinnerung?

Auf jeden Fall die Deutschen Jugendmeisterschaften in diesem Jahr in Ulm. Nach dem Gewinn der Goldmedaille ist das aber ja auch logisch.

#### 8. Welchen Wettkampf möchtest du lieber aus deinem Gedächtnis streichen?

Das sind die Deutschen Block-Meisterschaften 2017 in Lage. Ich habe dort überhaupt nicht in den Wettkampf gefunden und kein gutes Ergebnis erzielt.

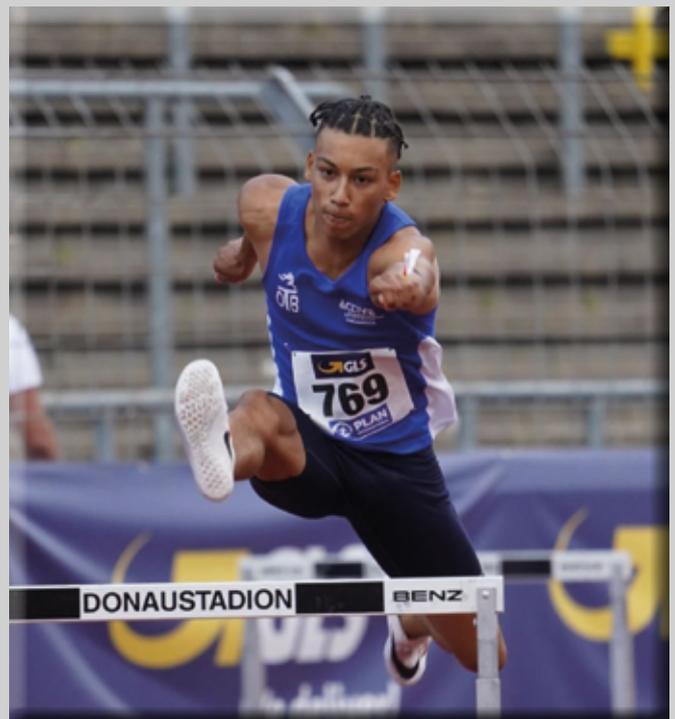
#### 9. Wofür könnte man dich als Paten gewinnen?

Generell wäre ich für soziale Projekte als Pate zu gewinnen.

#### 10. Beende bitte diesen Satz:

„In zehn Jahren werde ich...

... professioneller Leichtathlet sein und bereits bei den Olympischen Spielen teilgenommen haben.





# Die SAT.1 SOMMERSPIELE 2019

## Beste Werbung für die Leichtathletik



Viele Zuschauer beim Event in Peine. (Fotos: M. Sack)

aw. Wer im Juli den Fernseher um 17.30 Uhr eingeschaltet hat und bei Sat.1 gelandet ist, der hat sich wohl über so viel Leichtathletik-Berichterstattung gewundert. Denn normalerweise findet die olympische Sportart abseits der großen internationalen Wettkämpfe nur wenig in den Medien statt. Vier Vereine aus Niedersachsen konnten bei den SAT.1 SOMMERSPIELEN jetzt aber jeden Freitag zeigen, was Sie auf dem Kasten haben und dass die Leichtathletik nicht nur etwas für Individualisten ist.

### DIE TEAMS

Im Auftrag von Sat.1 wählte der Niedersächsische Leichtathletik-Verband vier Vereine aus ländlichen Regionen für den TV-Auftritt aus – mit dabei die LG Peiner Land, der MTV Hanstedt, der TKJ Sarstedt und der VfL Lönigen. Von den Kinder-Talenten bis zu den Senioren: Sechs Athleten aus verschiedenen Altersklassen mussten die Vereine in den kniffligen Parcours schicken.

### DER PARCOURS

Um möglichst gleiche Bedingungen an allen Standorten zu schaffen hat

der NLV lange an einem fairen Parcours getüfelt. So mussten die Athleten am Ende 35-Meter sprinten, mit Tennis-Bällen auf Pylonen zielen, die auf einer Hürde stehen. Für jedes verfehlt Ziel waren Liegestütze und Streck sprung fällig. Dann ging es mit Vollgas über die Hürden und mit Sprungkraft von Hula-Hup-Reifen zu Hula-Hup-Reifen. Laufen, springen, werfen - in diesem Parcours nicht leicht, aber athletisch. Vor allem brachte es allen Akteuren eins: irre viel Spaß.

### DER WELTKLASSE START

Als erstes Team schickte Sat.1 die LG Peiner Land ins Rennen. Und gleich zu Beginn gab es eine Kampfansage von Team-Starter Steffen Knoblauch: „Ich halte unsere Mannschaft für relativ stark und bin überzeugt davon, dass wir eine gute Leistung erreichen können. Wir wollen gewinnen, Leichtathleten sind nunmal ehrgeizig“, sagte der LG-VIZE selbstbewußt. Motivation hoch 10 für sein Team. Amira Weber, Emil Almker mann, Jens Thierse, Sarina Barth, Malte Pszolla und eben Steffen Knoblauch holten alles aus sich raus. Es folgte eine Fabelzeit (39:50

Sekunden), die am Ende keiner der anderen Vereine unterbie-ten konnte.

### DAS GROßE FINALE

Am 2. August hieß es für die LG Peiner Land dann nochmal alle Kräfte mobilisieren. Das Team hatte es als schnellste Mannschaft ins Finale geschafft und somit bereits einen Einkaufsgutschein von SPORT GOSLAR im Wert von 2000,00 Euro gewonnen. Aber es standen noch mehr Mäuse auf dem Spiel. Die große Frage: Würde es Knoblauch und Co. gelingen die Bestzeit nochmal zu unterbieten? In diesem Fall würde 17:30 SAT.1 REGIONAL nämlich noch einmal 2000,00 Euro auf den Einkaufsgutschein drauflegen! Leider aber nein. Die Zeit der ersten Show blieb unerreichbar. Glückliche Gesichter gab es am Ende dennoch. Weil die Athleten und ihre Vereine durch die große Reichweite des Fernsehens vielen Menschen zeigen konnten, wie schön unsere Sportart doch ist.

### DIE ZUSAMMENFASSUNG

Wer sich alle Fernsehauftritte noch einmal ansehen will, kann die Beiträge in der Sat.1-Mediathek finden: [sat1regional.de](http://sat1regional.de)



Gleich geht`s los!

## Startrechte bis 31. Januar 2020 löschen lassen

um. Der NLV erhebt von seinen Mitgliedsvereinen die Lizenzgebühr für Startrechte (Startpässe), bezogen auf den aktuellen Stand jedes Vereins. Die Vereine haben seit 2016 die Möglichkeit, über ihren Online-Zugang zu unserer Datenbank PHOENIX (Vereinsadmin) u. a. die gültigen Startrechte für ihren Verein einzusehen. Bitte senden Sie eine Auflistung der evtl. noch zu löschenden Startrechte bis 31.01.2020 an die NLV-Geschäftsstelle zurück.

Nur so können wir sicherstellen, dass sich unsere Startpassdatei auf einem aktuellen Stand befindet und die Lizenzgebührenrechnungen korrekt erstellt werden. Startrechte, über deren Löschung wir bis zum Erstellen der neuen Lizenzgebührenrechnungen nicht informiert gewesen sind, müssen wir Ihnen in Rechnung stellen.

**Eine nachträgliche Reduzierung dieser Rechnungen ist nicht möglich.**

## Terminplan 2020

Der neueste Entwurf des Terminplans 2020 ist auf der Homepage des NLV unter [www.nlv-la.de](http://www.nlv-la.de) zu finden.

### Wegen Auflösung der Leichtathletiksparte werden den NLV zum 31.12.2019 leider verlassen:

1412 TV Jahn Dörnten  
4540 SG Fulde

1446 TSV Lutter  
5105 Grodener SV

3357 TSV Luthe

## Das sind unsere neuen BFD-ler: Joana & Yannis



**Joana Marie Ahrens**, unsere neue BFD-lerin wurde vor 18 Jahren in Hildesheim geboren und schloss im Sommer 2019 ihre Schulausbildung am dortigen Goethe-Gymnasium mit dem Abitur ab. Sie kommt aus einer echten Leichtathletik-Familie. Bereits im Alter von 7 Jahren bestritt Joana Marie für Eintracht Hildesheim ihren ersten Wettkampf. Ihr persönliches Erfolgsrezept lautet: fleißig und beständig trainieren und sich erreichbare Ziele stecken. Der Mehrkampf hat es ihr dabei besonders angetan. Ihren Bundesfreiwilligen-Dienst hat sie am 01.09.2019 in der Geschäftsstelle in Hannover begonnen. Dort möchte sie das vielseitige Aufga-

benspektrum (z.B. Leistungssport, Wettkampfplanung, Kinderleichtathletik) kennenlernen. Welcher Studiengang sich im nächsten Jahr durch die neuen Eindrücke ergeben wird, weiß Joana derzeit noch nicht. Ihre nächsten Ziele sind der Erwerb der Trainer-C Lizenz sowie die Ausbildung zur Kampfrichterin. Besonders die Mithilfe bei der Organisation der Deutschen Meisterschaften 2020 in Braunschweig wird für sie sicher ein unvergessliches Highlight.

**Yannis Wethkamp** ist ein echter Allrounder. In Chicago/USA geboren wuchs der 19-Jährige in Walsrode auf. Dort besuchte er das Gymnasium und ging nach der 10. Klasse für ein Jahr in seine Geburtsstadt, um an der Westmont High School zu lernen und zu trainieren. Anschließend besuchte er die Fachoberschule Wirtschaft in Walsrode und machte sein Jahrespraktikum in einem Sportgeschäft. Auch er hat seinen Bundesfreiwilligen-Dienst Anfang September beim NLV aufgenommen, um die Verbandsarbeit kennenzulernen. Ab 2020 will er Sportmanagement studieren. Auch sportlich ist Yannis vielseitig: Leichtathletik, Kickboxen und Handball gehören zu seinem Repertoire. Außerdem Ski und Snowboard fahren, Fußball und Fitness.

Ein Jahr lang werden Joana und Yannis nun das NLV-Team in der Geschäftsstelle bei allgemeinen Verwaltungsarbeiten unterstützen. Sie werden bei der Organisation und Durchführung von sportlichen Veranstaltungen helfen, bei Ausbildungslehrgängen mitarbeiten, sich um jugendspezifische Öffentlichkeitsarbeit kümmern und Seminare besuchen.

Wir sagen herzlich Willkommen und freuen uns, dass Ihr im Boot seid!



Sparen+Gewinnen



Wir sind  
offizieller  
Ausstatter  
des NLV.



SPORT-GOSLAR.DE

***Mannschaftsausstattung zu fairen Preisen***

***Beflockung | Siebdruck | Sublimation | 3D***

***Top Service | versandkostenfreie Lieferung***

SPORT  
**Goslar**

Lehrte · Burgdorfer Str. 47

**INTERSPORT**  
GRUPPE

Telefon: 05132-52867  
e-Mail: [info@sport-goslar.de](mailto:info@sport-goslar.de)  
Internet: [www.sport-goslar.de](http://www.sport-goslar.de)



# Ehemaliger Langstreckenläufer jetzt Landestrainer Pollmächer gibt jetzt für Niedersachsen Vollgas



Foto: privat

**aw. 2016 hat der ehemalige Langstreckenläufer seine Laufschuhe an den Nagel gehängt. Der Laufszene blieb er aber treu. Nachdem er Trainer beim FC Schalke 04 war, ist er seit September für den Laufnachwuchs und die Talentförderung beim NLV zuständig. Im Interview blickt er zurück auf seine aktive Karriere und erklärt, warum Hannover ein gutes Pflaster für Talente ist.**

**Neuer Job, neue Stadt: Hatten Sie eine besondere Eingewöhnungsstrategie, um in Niedersachsen so richtig anzukommen?**

Es ist mir ziemlich leicht gefallen, hier direkt und schnell anzukommen. Denn klar ist: Der Standortwechsel ist beruflich bedingt, dann muss man sich schnell umstellen und seine Arbeit aufnehmen. Ich habe mich also vor allem darauf konzentriert, schnellstmöglich Kontakte im beruflichen Umfeld zu knüpfen und mich vorzustellen. Ich wurde von allen Kollegen sehr freundlich und hilfsbereit empfangen und wir haben direkt Gas gegeben. Und außerhalb des Berufs

kann ich mich in eine total entspannte Wohnlage zurückziehen...ein Dorf mit nun 544 Einwohnern.

**Sie haben mal gesagt, Sie seien „leichtathletikverrückt“. Wie äußert sich das und was lieben Sie an der Sportart?**

Der Trainerberuf ist ohnehin ein Beruf, der viel Leidenschaft und Engagement erfordert. Egal ob man ehrenamtlich tätig oder hauptamtlich angestellt ist. Ich bin in der Sportart Leichtathletik groß geworden und verbringe schon mein ganzes Leben viel Zeit im Stadion. Es ist wie ein riesiges Büro, in dem ich jeden Tag versuche, Teile eines großen Puzzles zusammenzusetzen: Im Wettkampf sehe ich dann, ob ich das Puzzle gelöst habe. Die persönliche Verwirklichung und die Entwicklung der Athleten treiben mich dabei an. Das Privatleben muss dann zwar etwas zurückgestellt werden, aber das habe ich nie als negativ empfunden. Leichtathletik ist mein Beruf und mein Hobby.

**Welches Potential hat Hannover als Leichtathletik-Standort?**

Der Olympiastützpunkt und das Sportleistungszentrum bieten in kompakter Form alles, was notwendig ist, um Höchstleistungen zu erbringen. Kurze Wege zwischen Internat, Schule und Trainingsstätten sind dabei genauso wichtig, wie die Möglichkeiten der Leistungsdiagnostik und medizinischen sowie physiotherapeutischen Betreuung. Als Lauftrainer habe ich auch die Umgebung erkundet: Die Masch bietet zahlreiche Laufstrecken in unmittelbarer Nähe zum Leistungszentrum. Es gibt wenige Stützpunkte in Deutschland, die so viel Potential zur Entwicklung junger Läufer bieten. Wichtig ist aber, die idealen Bedingungen dieses Standorts aufzuzeigen, anzubieten und mit möglichst vielen talentierten Athleten zu nutzen. Genau das ist meine Kernaufgabe hier.

**Unter welchen Bedingungen haben Sie damals mit der Leichtathletik angefangen und wie sind Sie zu dem Sport gekommen?**

Wie wahrscheinlich fast jeder Junge habe ich mit Fußballspielen angefangen und hab dann eher zufällig mal einen 1000 Meter Lauf mitgemacht. Das hat Spaß gemacht, nicht zuletzt deshalb, weil ich gewinnen konnte. Der Lauftrainer meiner Heimatstadt Riesa hat mich sofort angesprochen und in seine Trainingsgruppe geholt. Ich habe also mit 12 Jahren bereits laforientiert trainiert. Wir hatten zweimal pro Woche sehr spielerisches und abwechslungsreiches Training. In dieser Zeit hat sich mein Siegeswille, Ehrgeiz und die Motivation, hart zu trainieren entwickelt. Als ich mit 15 Jahren an die Sportschule nach Chemnitz ging, war mir klar: Ich will der Schnellste werden. Auch wenn es nicht ganz geklappt hat: Das war mein Antrieb und Anspruch an mich selbst.

**Wann hat sich denn dann rauskristallisiert, dass es die Mittel- und Langdistanz ist, die Ihnen besonders liegt?**

Das war im Prinzip von Anfang klar. Ich habe selten andere Disziplinen der Leichtathletik trainiert oder im Wettkampf bestritten. Ich hatte vor allem einen hohen Bewegungsdrang und wollte mich ausbelasten. Das ging am besten mit laforientiertem Training. Das haben meine Eltern und mein Trainer schnell erkannt und mich gefordert und gefördert. Mit der Entscheidung, Leistungssport zu betreiben, war auch klar, dass es nur im Laufbereich erfolgversprechend ist.

**Sie waren einst Deutschlands bester Marathonläufer. Welchen Wettkampf werden Sie nie vergessen und warum?**

Ein unvergessliches und wunderschönes Erlebnis war der Europacup



in Italien über 10.000 Meter im Jahr 2007, also schon vor meiner Marathonzeit. Mit 24 Jahren bin ich dort eher als Außenseiter angereist und wollte das Elitefeld nutzen, um eine schnelle Zeit zu laufen. Und plötzlich kämpfte ich mit einem Österreicher um den Sieg. Das war total unerwartet. Und auf der Zielgeraden bin ich gefühlt um mein Leben gerannt und habe mich durchgesetzt. Damit war ich nach Dieter Baumann der zweite Deutsche Läufer, der sich Europacupsieger nennen durfte. Der Höhepunkt war dann, als ich auf dem Siegerpodest stand und die Nationalhymne gespielt wurde. Das werde ich nie vergessen.

**Im Laufe einer Athletenkarriere gibt es ja aber immer auch Rückschläge. Auch Sie mussten wichtige Wettkämpfe verletzungsbedingt abhaken. Wie sollte man als Athlet mit diesen Momenten am besten umgehen?**

Leistungssport ist immer ein Ritt auf der Rasierklinge und Verletzungen passieren leider unweigerlich. Und kein Athlet wird in diesem Moment gut gelaunt sein. Aber ich habe gelernt, dass jeder Schaden seinen Nutzen hat. Und sei es, dass man Fehler eliminiert, die zur Verletzung geführt haben. Man sollte dann weniger einer verpassten Chance hinterhertrauern, sondern es vielmehr als wichtige Er-

fahrung verbuchen. Natürlich bietet der Stützpunkt in Hannover auch jede Möglichkeit für Alternativtraining und therapeutische Behandlungen während Verletzungen.

**Als Spitzenathlet haben Sie etliche Erfolge eingefahren. Was sind die drei wichtigsten Tipps, die Sie ihren Athleten, die noch am Anfang der Karriere stehen, mit auf den Weg geben?**

Macht wenig Fehler. Nutzt eure Zeit und die einmalige Chance, etwas Außergewöhnliches zu leisten. Und bleibt dabei geduldig: als Weltmeister wird man nicht geboren.

## „Ömi's Tagebuch!“

### ÖMI müllt sich voll!

Von wegen mal eben in Ruhe eine Maschsee-Runde drehen. Überall durchkämmen kleine Joggingtrupps die Gegend – laufen, bleiben stehen, bücken sich, quatschen, laufen, bleiben stehen, bücken sich, quatschen und...

...heben den Müll auf, den andere gedankenlos hinschmeißen. Da macht Wegwerfen ja doch Sinn.

Gestern noch ausgedrückte Tetrapacks umkurvt, fliegenden Taschentüchern ausgewichen und cool über Bananenschalen gesprungen. Nix. Ende. Vorbei. Anstatt ehrfurchtsvolle Blicke zu erhaschen, wird man nun als Nur-Jogger moralisch schief angeguckt. Von

wegen den Stinkekrum der Anderen liegen lassen. Es wird gebloggt, ne geplockt oder heißt es doch geploggt?

Hm, ohne Joggen sähe der Trend wie eine Zwangsstörung aus. Kommt wohl aus Schweden. Kam die Thunberg nicht auch aus der Gegend? Freitags nur rumsitzen war wohl doch zu langweilig.

Schnell mit Plastiktüten eingedeckt. Äh, warum eigentlich keinen Jutebeutel? Dazu sexy Sanitätshandschuhe. Sag mal, geht's noch?! Nicht die Kilometer zählen, sondern die Plastik-Kilos!

Eine Maschsee-Runde: knapp 800 Gramm. Gibt zwar Schlagseite und Rückenschmerzen, aber wenigstens für den guten Zweck! Nächstes Mal nehme ich nen Speer mit und bis Ende des Jahres schaffe ich das Kilo, dann vielleicht zwei oder drei. Wann war doch gleich die nächste Plogging-Meisterschaft?



# 15. AOK-Workshop 2019: „leicht Athletik: Lifestyle & Gesundheit“



*NLV-Vizepräsident Andreas Ull bei der Eröffnung des diesjährigen AOK-Workshops.*

**ts. Auch nach 15 Jahren ist der AOK-Workshop immer noch ein Hit. Am 19.10.2019 fand die Jubiläumsauflage unter dem Motto „leicht Athletik: Lifestyle & Gesundheit“ statt. Dank vieler Experten und hochqualifizierter Trainer war für alle Geschmäcker etwas dabei.**

Neben altbewährten und gefragten Angeboten gab es in diesem Jahr viel Neues und Spannendes, u.a. zum Thema Öffentlichkeitsarbeit, oder auch OCR-Training, welches als Outdoor-Kurs vom sonnigen Herbstwetter profitierte. Darüber hinaus konnten die rund 180 Teilnehmer\*innen aus 10 weiteren Kursen wählen und hatten sichtlich Spaß, sich zu interessanten Themen weiterzubilden.

In „Flossing - mehr als nur Faszientraining“ wurden die Sportler\*innen von Christoph Weber über die neuesten Erkenntnisse informiert und konnte diese auch in der Praxis am eigenen Körper ausprobieren.

Till Siekmann-Fuß referierte über die „Anatomie des Laufens“ – das Zusammenspiel von Knochen, Muskeln, Sehnen, Bändern und Organen beim Laufen, sodass die Teilnehmer\*innen gemeinsam ein läuferspezifisches Kräftigungsprogramm daraus ableiten konnten.

Seit den 1990er Jahren in aller Munde und noch immer im Trend ist „funktionelles Training“. Bei dieser sportartübergreifenden Trainingsform stehen Sehnen und Gelenke im Vordergrund. Unter Anleitung von Steffen Ulrich, absolvierten die Teilnehmer ein kleines alltagstaugliches Workout und erlernten Übungen zur Stabilisierung des Bewegungsapparates.

Die Mobilität sollte bei all der Kräftigung nicht verloren gehen. Deshalb wurden zwei Kurse zu diesem Thema angeboten. Zum einen „Mobility Training“, welches von Sina

Schwertfeger und Sven Goslar angeleitet wurde. Die Teilnehmer\*innen erlernten Übungen zur aktiven Verbesserung der Beweglichkeit. Dies ist sowohl für Kraft- und Leistungssportler als auch für Menschen im hohen Alter wichtig.

In Abgrenzung zum Mobility-Training gab es auch noch Yoga im Angebot. Alexandra Raddatz zeigte, wie Leichtathleten von Yoga profitieren können und brachte ihren Teilnehmer\*innen zwei Arten von Yoga bei. Zum einen die stabilisierende und kräftigende Form, zum anderen die regenerierend wirkende Version. Durch die verschiedenen Level und Arten, ist Yoga für jeden geeignet und es lohnt sich Elemente ins Training einzubauen.

OCR ist die Abkürzung für Obstacle Course Racing, der internationalen Bezeichnung für Hindernisläufe. Dieser Kurs bot sowohl Anfängern als auch Fortgeschrittenen die Möglichkeit, zum Beispiel kräftesparendes Klettern zu erlernen.

Im Bereich Öffentlichkeitsarbeit im Verein wurden dieses Jahr gleich zwei Schwerpunkte behandelt. Am Vormittag zeigte SAT.1 Moderatorin Antonia Wellmann die Möglichkeiten für Vereine auf, öffentlichkeitssichtbarer zu werden. Auch das Social-Media-Team des NLV war vor Ort und berichtete über die Einführung des verbandseigenen Instagram-



*Gut besucht der Workshop „Yoga für Leichtathleten“*

*(Fotos: NLV)*



OCR: Obstacle Course Racing oder auf Deutsch Hindernisläufe.

Accounts nlv\_online. Am Nachmittag wurden dann mit Erk Bratke die Printmedien thematisiert.

Neues und Altbewährtes wechselte sich ab. So war das Thema Ernährung wie so oft Thema beim AOK Workshop. Sylvia Baumart referierte über Ernährungsthemen in der Laufgruppe. Der Schwerpunkt des Kurses lag auf der Darstellung einer vollwertigen Ernährung für den Sportler und der Erreichung seiner Ziele.

Ein ebenfalls wichtiger und oft vernachlässigter Bestandteil des Sports ist die Psyche. Im Kurs Mentaltraining stellten Gabi Schumacher und Ralf Lietz unterschiedliche Strategien des Mentaltrainings vor, sodass jeder individuell etwas für sich mitnehmen konnte.

Unter dem Motto „Jetzt aber flott!“ stellte A-Trainer Werner Scharf zahl-

reiche Übungen zur Verbesserung der Schnelligkeit vor, die sich alle- samt für das Training in einer (klei- nen) Sporthalle eignen.

Auch Olaf Schneider ging in sei-

nem praxisorientierten Kurs auf den Platzmangel in kleinen Sporthallen ein und präsentierte kleine Spiele als echtes Multitalent.

Zur Halbzeit konnten sich die Teil- nehmer am leckeren Pasta- und Salatbuffet stärken. Anlässlich des 15-jährigen Jubiläums erwartete alle Teilnehmer\*innen im Anschluss an das Mittagessen ein Vortrag von Dr. med. Robert Margerie (Zentrum für Sportmedizin Berlin) zum Thema „Auch Gesundheitssport hat seine Grenzen: Wo liegen Risiken? Was ist sinnvoll? Wie viel ist nötig?“ Danach ging es ausgeruht in den zweiten Block des Tages.

**Save the date! 10. Oktober 2020**

Der Termin für nächstes Jahr steht bereits fest, neue Themen für die Kurse werden gesammelt. Anmel- dungen sind dann wie gewohnt ab Sommer 2020 möglich – schnell sein lohnt sich!



Kurs Nr. 7: Social-Media-Workshop mit NLV-Vizepräsidentin Antonia Wellmann.

## Andreas Horn als Geschäftsführer verabschiedet

prä. Nach 10 intensiven Jahren als Geschäftsführer des Niedersächsischen Leichtathletik-Verbandes e.V. wechselte Andreas Horn am 01.11.2019 zum Deutschen Schwimm-Verband e.V.. Mit einer kleinen Überraschung fanden sich daher am Reformationstag und zugleich seinem letzten Büro-Tag Thomas Behling, Bernd Rebischke und Steffen Brümmer in der Geschäftsstelle ein, um ihm im Namen des gesamten Präsidiums für seine ausgezeichnete Arbeit in der Geschäftsstelle und sein großes Engagement um die Leichtathletik in Niedersachsen zu danken. Das Präsidium wünscht ihm in der neuen Tätigkeit im Deutschen Schwimm-Verband e.V. viel Erfolg und Zufriedenheit und stets ein glückliches Händchen bei der Bewältigung der neuen Herausforderungen. (Foto: NLV)





# Wettlauf Mensch gegen Maschine



**12. Juli 2020** in Bruchhausen-Vilsen

**SPENDENLAUF**



- Aufregender Wettlauf zwischen Dampfzug und Läufern über 8 km, 2 x 4 km Staffel, 1,8 km, 1 km Kinderlauf
- Für 8 km-Distanz 1 Freiticket zum Anfeuern aus dem Zug
- Im Rahmen des Tags des Sports in Bruchhausen-Vilsen

Weitere Infos und Anmeldungen unter:

**[www.Wettlauf-Mensch-Maschine.de](http://www.Wettlauf-Mensch-Maschine.de)**



# ÜBERFLIEGER IN BRAUNSCHWEIG



DEUTSCHE  
LEICHTATHLETIK  
MEISTERSCHAFTEN  
06/07 JUN 2020  
EINTRACHT-STADION

MALAIKA MIHAMBO  
WELTMEISTERIN IM  
WEITSPRUNG



TICKETS UNTER LEICHTATHLETIK.DE



Stadt Braunschweig

Braunschweig  
Stadtmarketing



# DM Halle Mehrkampf in Halle/Saale Mit Bestleistungen zu Medaillen



Mit Siegerin Lara Siemer (Mitte) und der Dritten Marie Dehning (re.) standen gleich zwei NLV-Athletinnen auf dem Podest. (Foto: NLV)

red./ur. Der erste Titel bei den Deutschen Hallenmeisterschaften im Mehrkampf ging an Lara Siemer aus Niedersachsen. Die Athletin vom Rukeli Trollmann e.V. sicherte sich in Halle/Saale mit 4.025 Punkten Gold im Fünfkampf der U18. Der Kampf um die U18-Medaillen blieb bis zur letzten Disziplin hochklassig und spannend. Die Top Vier trennten vor den 800 Metern kaum 130 Punkte, und in der Entscheidung um Gold und Silber lagen lediglich 31 Zähler zwischen Lara Siemer und Jenna Fee Feyerabend (TV Groß-Gerau). „Eigentlich war der Plan, dass ich mich vor Jenna setze“, berichtete Lara Siemer anschließend, „aber das habe ich nicht geschafft.“ So blieb sie ihr zunächst auf den Fersen und hatte am Ende doch die bessere Schlussrunde: 2:26,81 Minuten machten das DM-Gold perfekt.

Es war eine Wiedergutmachung nach einer Saison 2018, in der sie viele starke Mehrkämpfe gezeigt hatte und doch einige Male das Nachsehen hatte: Als Vierte der U18-DM ohne Medaille und als drittbeste Deutsche mit Norm bei der

U18-EM-Qualifikation – wo nur zwei deutsche U18-EM-Tickets vergeben wurden. „Ich bin einfach zufrieden mit dem gesamten Wettkampf“, erklärte die frischgebackene Deutsche Meisterin, ohne ein Einzelresultat hervorheben zu wollen.

Mit der Athletin konnten sich in Halle/Saale Trainerin Beatrice Mau-Repnak sowie Vater und Trainer Berno

Wittkopf freuen, der auch gleich das Geheimnis hinter dem ungewöhnlichen Vereinsnamen der Siegerin preisgab: Der Verein wurde von dessen Nachfahren im Andenken an den Boxer Rukeli Trollmann gegründet, der als Sintti von den Nazis zu Tode gequält wurde. Neben der Box-Abteilung wurde später für Mädchen und Frauen auch die Leichtathletik hinzugenommen – Athletin und Trainer erhalten hier für den Leistungssport die optimale finanzielle Unterstützung, trainiert wird in Hannover.

Eine freundschaftliche Umarmung nach den 800 Metern deutete es an: Die zweitplatzierte Jenna Fee Feyerabend hatte sich zwar auch Gold-Chancen ausrechnen dürfen, am Ende aber war sie faire Zweitplatzierte. Mit nur 1,70 Meter konnte sich die Teilnehmerin der Olympischen Jugendspiele dieses Mal in ihrer Paradedisziplin Hochsprung nicht den erhofften Vorsprung erarbeiten. So blieb es beim Kopf-an-Kopf-Duell, in dem Lara Siemer besonders im Kugelstoßen (13,43 m) entscheidende Punkte sammeln konnte.



Lara Siemer übersprang bei ihrem Mehrkampfsieg gute 1,67 m. (Foto: privat)



Die dritte Medaille erkämpfte sich Marie Dehning (LG Celle-Land; 3.868 Pkt): Sie nahm über 800 Meter vom ersten Schritt an das Heft in die Hand und rannte schließlich nach 2:19,64 Minuten als Erste mit deutlichem Vorsprung über die Ziellinie. So konnte sie noch Serina Riedel (TSV Zeulenroda; 3.848 Pkt) und Mara Barwitzki (LG Eckenthal; 3.797 Pkt) übertrumpfen. Serina Riedel hatte zuvor mit 5,90 Metern im Weitsprung gegläntzt. Die Medailen übergab der Vize-Weltmeister im Zehnkampf von 2013 Michael Schrader.

Die niedersächsischen Mehrkämpfer und Mehrkämpferinnen feierten mit ihrer Trainerin Beatrice Mau-Repnak auf den Deutschen Mehrkampfmeisterschaften in Halle/Saale weiterhin Erfolge. Im Siebenkampf der MJ U20 gewann nach einem harten Ringen Thorben Hast von Hannover 96 die Silbermedaille mit 5202 Punkten. Der Athlet glänzte mit sieben Einzel-Bestleistungen und einer grandiosen Zeit von 2:39,33 Minuten über die 1000 m – Strecke. Seine Ergebnisse im Einzelnen: 60 m 7,36 Sek., Weitsprung 6,84 m, Kugelstoßen 12,28 m, Hochsprung 1,86 m, 60 m H. 8,59 Sek., Stabhochsprung 4,10 m, 1000 m 2:39,33 Minuten.

Die Bronzemedaille im 7-Kampf der MJ U18 sicherte sich Maximilian Karsten vom VfL Wolfsburg mit 4600 Punkten. Auch er brillierte mit neuen Bestleistungen auf dem Weg zur Medaille, zum Beispiel mit 7,45 Sek. über die 60 m und mit 1,89 m im Hochsprung. Potential nach oben gibt es sicherlich noch im Stabhochsprung und über die 1000 m – Distanz. Die Ergebnisse von Maximilian Karsten: 60 m 7,45 Sek., Weitsprung 6,29 m, Kugelstoßen 13,46 m, Hochsprung 1,89 m, 60 m H. 8,89 Sek., Stabhochsprung 3,00 m, 1000 m 2:56,96 Minuten.



Bronze in der WJ U18:  
Marie Dehning.



Silber im Siebenkampf der MJ U20:  
Thorben Hast von Hannover 96.



Bronze ging mit einigen Bestleistungen an den Wolfsburger Maximilian Karsten im Mehrkampf der MJ U18.

# 10 Titel bei den Norddeutschen Meisterschaften NLV-Athletinnen und Athleten in guter Form



*Sieg über 200 m bzw. 400 m der Frauen:*

*Luna Bulmahn und Michelle Janiak (Foto: DLV / HP SV Eintracht Hannover)*

ur. Die weite Fahrt zu den Norddeutschen Leichtathletik-Meisterschaften in der Halle nach Neubrandenburg hat sich für die Athleten und Athletinnen des NLV gelohnt. Zehnmal standen sie ganz oben auf dem Siegerpodest, neunmal gewannen sie die Silbermedaille und sechsmal gab es Bronze. Dazu „hagelte“ es jede Menge Bestleistungen.

Bei den Männern zählte Haftom Weldaj (TSV Pattensen) über 3000 m zu den ganz überlegenen Gewinnern. Er gewann in neuer Bestzeit von 8:22,32 Minuten vor Marvin Dierker (LG Osnabrück) in 8:35,62 Minuten. Aber auch dieses Ergebnis bedeutete für den Wahlberliner im Trikot der LG Osnabrück eine persönliche Steigerung. Über die 1500 m lautete das Ergebnis dann umgekehrt. Marvin Dierker wurde in 3:54,65 Minuten norddeutscher Vizemeister, Haftom Weldaj lief als Vierter in 3:58,13 Minuten über die Ziellinie. Marvin Dierker verpasste in diesem Rennen die Norm für die Hallen-DM um 65 hundertstel Sekunden. Ein kleiner Wermutstropfen, der die Freude ein wenig trübte.

Vizemeister über die 60 m der Männer wurde auch Johannes Breitenstein (VfL Wolfsburg) in 6,85 Sekunden ebenso wie Jannis Gercken (TSV Wehdel) über 60 m Hürden in 8,63 Sekunden. Auf dritten Rängen landeten Monte Knaak (LG Göttingen) über 200 m in 22,72 Sekunden, Nils-Henrik Meyer (LG Unterlüß/Faßberg/Oldendorf) über 400 m in 50,22 Sekunden und Louis Knüpling vom TSV Asendorf, der sich im Dreisprung auf 14,71 m steigerte.

Bei den Frauen zeigte Luna Bulmahn (VfL Eintracht Hannover) über 200 m, dass sie auf dem Weg in die deutsche Spitze ist. Sie gewann das Finale in 24,09 Sekunden. Auch wenn Luna Bulmahn auf ihre Spezialstrecke, die 400 m, verzichtet hatte, gewann eine Vereinskameradin aus Hannover. Mit einer neuen Bestleistung von 57,19 Sekunden siegte Michelle Janiak. Quantitativ schwach besetzt war der Hochsprung der Frauen. Umso mehr kann der Erfolg von Lale Eden (Hannover 96) bewertet werden, die bis zu ihrer Sieghöhe von 1,84 m fehlerlos geblieben war. Auch wenn Neele Eckhardt die Hallensaison ab-

gesagt hat, siegte im Dreisprung eine Vereinskollegin. Thea Schmidt (LG Göttingen) gewann den Wettbewerb mit 12,61 m. Annika Roloff (MTV 49 Holzminden) auf dem Siegerpodest zu sehen, ist kein ungewohntes Bild. Nur die Disziplinen haben gewechselt. Über 60 m Hürden gewann sie den Titel in 8,49 Sekunden. In ihrer neuen „Spezialdisziplin“, dem Dreisprung, steigerte sie sich auf 12,46 m (4.Rang). Die Medaillenausbeute bei den Frauen komplettierte Merle Homeier (VfL Bückeburg) mit 6,11 m im Weitsprung und dem Vizetitel.

Ohne Titel blieben die Niedersachsen in der Altersklasse der MJ U20. Aber eine Silbermedaille erlief sich Jonas Just (LG Osterode) über 1500 m in 4:08,33 Minuten und Bronze über 800 m in 1:58,30 Minuten. Ein dritter Rang auch für Adrian Stender von VfL Eintracht Hannover über 60 m Hürden in 8,52 Sekunden.

Viermal ganz oben auf dem Siegerpodest standen Athletinnen aus Niedersachsen in der Altersklasse WJ U20. Die erfolgreiche Mehrkämpferin Lara Siemer (Rukeli Trollmann) setzte sich über 200 m in 24,83 Sekunden durch, während Anne Gebauer die Dominanz von VfL Eintracht Hannover über die 400 m Distanz bestätigte. Sie siegte in 57,68 Sekunden. In konstanter Form präsentierte sich auch Henrike Rieper (LG Kreis Nord Stade) mit 1,73 m im Hochsprung. Staffelerfolge gab es über die 4 x 200 m. Gold holte hier das Quartett von VfL Eintracht Hannover in 1:41,71 Minuten vor der StG Hannover/Heide in 1:42,84 Minuten. Silber ging in dieser Altersklasse noch an Kira Wittmann (SV Quitt Ankum) im Dreisprung mit 12,66 m und im Kugelstoßen an Apolline Mekok (Rukeli Trollmann) mit 9,55 m. Schnellste Niedersächsin über 60 m war Lilli Böder (VfL Eintracht Hannover) als Dritte des Finales in 7,72 Sekunden.



# Gold, Silber und Bronze in der Arena Leipzig NLV-Athletinnen bringen Medaillen-Satz mit



Von den Medien gefragt: Die Deutsche Hallenmeisterin im Hochsprung 2019:  
Imke Onnen (Fotos: Saskia Peuke)

**ur./ts. Am 16./17. Februar 2019 fanden die Deutschen Hallen-Meisterschaften in Leipzig statt. Zahlreiche Athleten\*Innen aus Niedersachsen waren am Start und überzeugten mit persönlichen Bestleistungen und Medaillenplätzen.**

## **Samstag, 16.02.2019:**

Im Dreisprung landet Kira Wittmann (Jg. 2000) auf einem beachtlichen 7. Platz. Für diese Platzierung reichte ihr erster Sprung von 12,62 m.

Thea Schmidt (LG Göttingen) belegte in diesem Wettbewerb mit 12,32 m Rang 10.

Im Vorlauf über 60m Hürden konnte Annika Roloff (MTV 49 Holzwinden) mit 8,37 Sekunden eine persönliche Bestleistung erzielen. Im Endlauf kam sie dann mit 8,46 Sekunden auf Platz 7.

Ebenfalls mit einer persönlichen Bestleistung von 6,69 Sekunden siegte der Neu-Wolfsburger Deniz Almas in seinem Vorlauf über 60 m. Im Finale kam er dann zeitgleich (6,70 Sekunden) mit zwei anderen Läufern auf Rang 6.

Johannes Breitenstein (VfL Wolfsburg) in 6,85 Sekunden ebenso wie Anna Lena Freese (FTSV Jahn Brinkum) in 7,41 Sekunden und Hanna-

Marie Studzinski (Eintracht Hildesheim) in 7,54 Sekunden kamen nicht über ihre 60m-Vorläufe hinaus.

Auch die Mittelstrecken fanden mit niedersächsischer Beteiligung statt. Ann-Kathrin Kopf und Jana Schlüsche absolvierten beide einen couragierten 800m-Vorlauf.

Viktor Kuk (LG Braunschweig) wurde in seinem 1500m-Vorlauf 2. und zog somit ins Finale am Folgetag ein.

Auch Luna Bulmahn sichert sich mit persönlicher Bestzeit von 53,33 Sekunden den Sieg in ihrem Vorlauf und damit den Platz im 400m-Finale.

## **Sonntag, 17.02.2019:**

Die Deutsche Meisterin im Hochsprung kommt aus Niedersachsen! Besser konnte der zweite Tag nicht beginnen. Imke Onnen (Hannover 96) siegte mit einer sensationellen Höhe von 1,96 m und neuer persönlicher Bestleistung. Imke distanzierte ihre „Verfolgerinnen“ ganz deutlich. Auf Rang zwei kam Marie-Laurence Jungfleisch (Stuttgart) mit 1,90 m, auf Rang drei Christina Honsel aus Dortmund mit ebenfalls 1,90 m. Ein wenig unter ihren Möglichkeiten blieb die zweite Athletin von Hannover 96, Lale Eden. Mit übersprungenen 1,80 m reichte es nur für Rang sechs.

Ebenfalls mit neuer persönlicher Best-

leistung von 6,38 m erreichte Merle Homeier Platz 3 im Weitsprung. Auf den siebten Rang beim Dreisprung der Männer kam Louis Knüpling vom TSV Asendorf. Er freute sich über seine neue Saisonbestleistung von 14,77 m und rückt der 15-Meter-Marke immer näher.

In einem spannenden 400m-Finale sicherte sich Luna Bulmahn (VfL Eintracht Hannover) die Silbermedaille in 53,67 Sekunden und bewies, dass sie in der deutschen Spitzenklasse angekommen ist.

Eine weitere neue Saisonbestleistung gab es für Viktor Kuk (LG Braunschweig) über 1500 m der Männer. In 3:49,00 Minuten kam er im Finale auf den fünften Rang.

Das Staffelteam Niedersachsen belegte abschließenden den 6. Platz über die 4x200m.



Silber über 400m der Frauen für  
Luna Bulmahn.

# Deutschen Jugend-Hallenmeisterschaften 2019 Hammerwurf-Festspiele in Sindelfingen Insgesamt 6 Medaillen für die NLV-Sportler\*innen



Bronze im Hammerwurf der MJ U20:  
Raphael Winkelvoss (re. - Einbecker SV).

**ig.** Zum Abschluss der Hallensaison 2019 standen traditionell für den talentierten Leichtathletik-Nachwuchs die Deutschen Jugend-Hallenmeisterschaften (U20) mit Winterwurf (U18/U20) am 23./24. Februar an. Während sich der Großteil von Deutschlands Top-Nachwuchssportlern im Glaspalast Sindelfingen miss, fanden die Winterwurf-Meisterschaften bei ungewohnt warmen und sonnigen Bedingungen im wenige hundert Meter entfernten Flosschenstadion statt. Dort präsentierten sich vor allem die NLV-Wurf-Asse in bestechender Form und holten drei der insgesamt sechs Medaillen für Niedersachsen am Wochenende.

Direkt im ersten Wettkampf des Meisterschaftswochenendes sicherte sich Sören Hilbig (VfR Evesen) im Hammerwurf der U18 die Silbermedaille. Der bereits international erfahrene Werfer beförderte den Hammer auf 70,02 m, blieb allerdings knapp fünf Meter unter seiner Bestleistung. Nachdem er schwer in den Wettbewerb rein fand, zeigte sich der 16-Jährige dennoch zufrieden über seinen Vize-Meistertitel: „Das

Ergebnis baut mich aber wieder auf und ich freue mich auf die Saison ... so bin ich wenigstens nicht mehr der Gejagte!“.

Das darauffolgende Hammerwerfen der weiblichen Jugend U18 brachte rasch einen erneuten Silberrang hervor. Annegret Jensen (TSV Lelm) erzielte in neuer persönlicher Bestleistung eine Weite von 58,52 Metern und konnte sich damit über einen

hochverdienten zweiten Platz freuen. Doch noch sollte der Medaillenregen niedersächsischer Werfer am ersten Wettkampftag nicht sein Ende haben. Raphael Winkelvoss (Einbecker SV) belohnte sich nach einer couragierten Aufholjagd im Hammerwerfen der männlichen U20 mit dem dritten Platz. Mit zwei ungültigen Versuchen in den Wettbewerb gestartet, rettete sich der Mitfavorit um den Titel mit einem Sicherheitswurf in den Endkampf und erreichte schließlich mit 65,97 Metern den Bronzerang. Im letzten Hammerwurffinale des Tages, dem der weiblichen Jugend U20, rundete Henriette Heinichen (TuRa Braunschweig) mit ihrem siebten Platz (51,45 Meter) das grandiose Resultat der niedersächsischen Werfer bei den diesjährigen Meisterschaften ab. Am zweiten Wettkampftag glänzte mit Meryem Gül (TV Norden) eine weitere Niedersächsin im Diskuswurf der weiblichen U18. Die 16-Jährige beförderte den Diskus auf 41,32 Meter und den vierten Platz im Endklassement.

Fotos: Saskia Peuke



Bronze mit neuer 60 m-Bestzeit:  
Talea Prepens (re.).



Auf der Laufbahn im Glaspalast bestätigte Talea Prepens (TV Cloppenburg) ihre ansteigende Formkurve und rannte in neuer Bestleistung von 7,49 Sekunden auf den dritten Platz über 60 Meter. Im 60 Meter Hürdenfinale, in dem Prepens Achteplatzierte wurde, konnte sich mit Lily Louisa Wildhagen (TKJ Sarstedt) eine andere Niedersächslerin über Bronze freuen. Nach langem Warten auf die Auswertung des Fotofinishs erschienen tatsächlich zwei Namen für den dritten Platz (8,58 Sekunden) auf der Anzeigetafel. Überglücklich teilte sich Wildhagen somit ihren Bronzerang mit Marlene Meier aus Leverkusen. Svenja Pape (VfL Eintracht Hannover) verpasste als Neunplatzierte nach den Vorläufen über 400 Meter ganz knapp das Finale (57,16 Sekunden).

Dreispringerin Kira Wittmann (SV Quitt Ankum) erreichte bei den diesjährigen Hallen-DM den dritten Platz. Mit erzielten 12,54 Metern konnte sie ihren Meistertitel des vergangenen Jahres nicht verteidigen.

Über die Langstrecken-Distanzen konnten sich einige Niedersachsen in den Top Acht platzieren. In der männlichen Jugend lief Erik Siemer (LG Osnabrück) im Endspurt über 1500 Meter auf den fünften Rang (4:06,00 Minuten), Jonas Just wurde Achter (4:07,95 Minuten). Bei den Mädchen bestritt Josina Papenfuß (TSG Westerstede) nach Verletzungspause ihr erstes Rennen und überquerte als Siebte die Ziellinie (4:39,25 Minuten). Xenia Rahn musste dem hohen Anfangstempo zu Beginn des Rennens Tribut zollen und belegte den zwölften Platz (4:56,07 Minuten). Mannschaftskollegin Annasophie Drees kam über die doppelte Distanz im 3.000 Meter Finale als Fünfte (10:06,26 Minuten) ins Ziel, Jasmina Nanette Stahl (Hannover Athletics) wurde Elfte (10:40,53 Minuten).

Zahlreiche junge Niedersachsen, die noch der Altersklasse der U18 angehören, konnten in Sindelfingen bei den „Großen“ Wettkampferfahrung schnuppern und sicherlich viele motivierende Eindrücke aus dem Glaspalast mitnehmen. So sprang Henrike



*Bronze über die Hürden der WJ U20:  
Lily Louisa Wildhagen (li.).*

Rieper (LG Kreis Nord Stade) mit 1,68 Meter auf den achten Platz, Tim Jäger (MTV Messenkamp) bei den Jungen mit 1,90 Meter auf den neunten Platz. Über 200 Meter kamen Beatrix Gross (LG Göttingen) und Emelie Philipps (Eintracht Hildesheim) bei der weiblichen Jugend sowie Tim Gutzeit (BTB Oldenburg) bei der männlichen Jugend zwar nicht über den Vorlauf hinaus, zeigten sich als U18-Athleten aber dennoch glücklich und zufrieden über den Start bei den „Großen“.

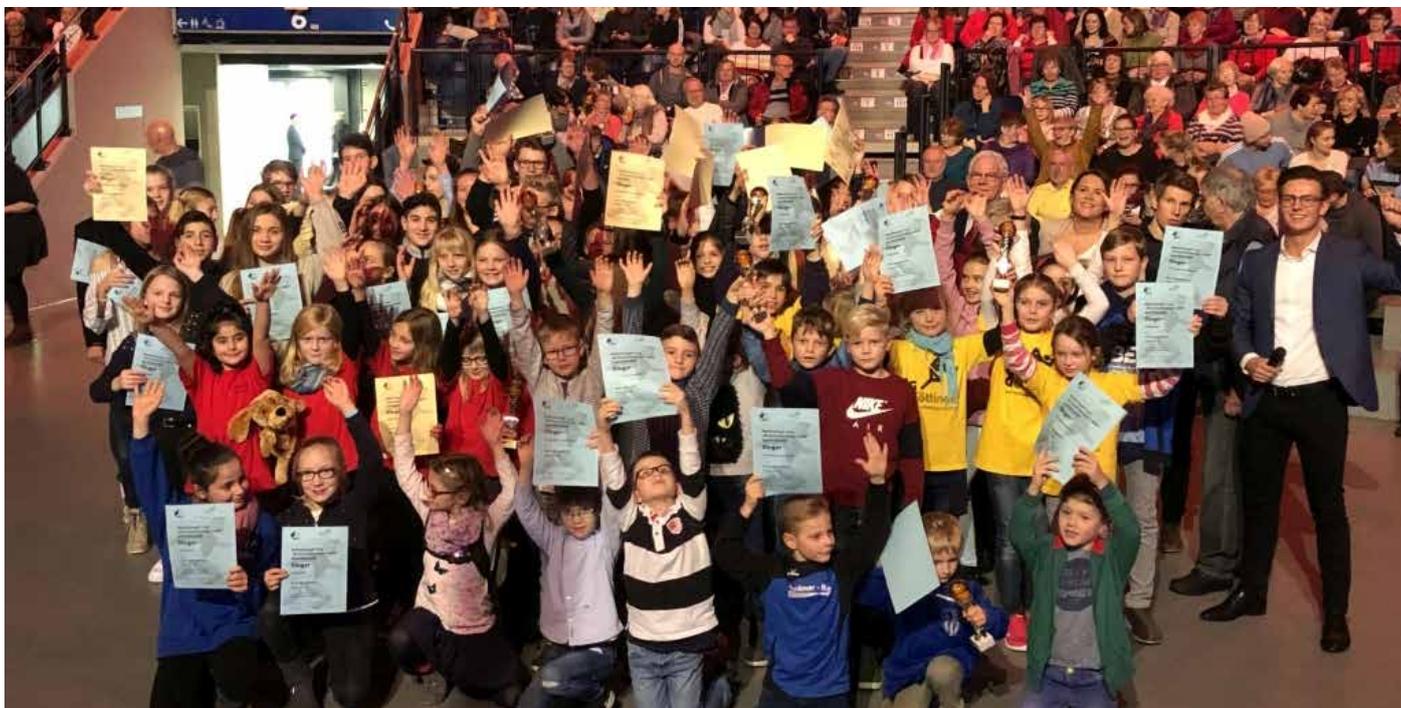
Niedersächsische Staffeln waren in Sindelfingen auch am Start. Der VfL Eintracht Hannover stellte sowohl

bei den Mädchen, als auch bei den Jungen eine 4x200 Meter Staffel. Während das weibliche Quartett als Neunter und Sieger des Vorlaufes nur ganz knapp an einer Finalteilnahme vorbeischrämte (1:42:63 Minuten), war für die Jungen mit Platz 14 nichts zu holen (1:33,36 Minuten). Das männliche Quartett der LG Unterlüß/Faßberg/Oldendorf lief in 1:34,09 Minuten über die Ziellinie.



*Finalplatzierung im Hochsprung der WJ U20:  
Henrike Rieper (LG Kreis Nord Stade).*

# Siegerehrung Mehrkampfcup Braunschweiger Land Ehrung im Rahmen des „Feuerwerks der Turnkunst“



*Siegerehrung vor einer tollen Kulisse. Die Ehrung fand im Rahmen des Feuerwerks der Turnkunst statt.  
(Fotos: NLV)*

vle. „Connected“ (=verbunden) – so lautete das Motto der diesjährigen Tournee des „Feuerwerks der Turnkunst“, bei den turnerische, akrobatische, tänzerische und artistische Elemente zu einem harmonischen Gesamtkunstwerk verschmolzen.

Ebenfalls verbunden und das schon seit vielen Jahren sind die Braunschweigische Stiftung und der NLV. Bereits zum 19. Mal fand der Mehrkampfcup Braunschweiger Land statt, bei dem Schulen und Vereine in drei- bis fünfköpfigen Teams einen leichtathletischen Dreikampf absolvieren - dieses Jahr mit Rekordteilnehmerzahlen für die Vereine.

In der vergangen Freiluftsaison nahmen 9240 Kinder und Jugendliche aus dem Braunschweiger Land an dem Wettkampf teil, was das drittbeste Ergebnis seit Beginn des Kooperationsprojektes im Jahr 2000 darstellt.

Die Ehrung der 106 SiegerInnen fand am 13.01.2019 wieder im Rahmen des Feuerwerks der Turnkunst in der VW Halle in Braunschweig

statt. Vor den Augen stolzer Lehrer, Trainer und Eltern überreichten Gerhard Glogowski und Insa Heinemann für die Braunschweigische Stiftung, Annegret Ihbe für die Stadt Braunschweig sowie Julien Karn für den NLV die Pokale und Urkunden.

In ihren Grußworten hoben die Ehrenden den besonderen Stellenwert des Braunschweiger Mehrkampfcups hervor. Der Mannschaftswettbewerb sei für Schulen und Vereine hervorragend geeignet, um jungen Menschen den Zugang zum Sport zu erleichtern sowie Talente in der Leichtathletik zu entdecken und zu fördern. Sporttreiben sei eine wichtige Sache, weshalb Gerhard Glogowski für nächstes Jahr in Aussicht stellte, eine Runde im Innenraum der VW Halle zu drehen. Annegret Ihbe stellte die Errungenschaften der sportfreundlichen Löwenstadt heraus und Rita Girschikofsky verriet, dass man sich mit den Deutschen Leichtathletik-Meisterschaften 2020 auf ein weiteres tolles Ereignis in Braunschweig freuen kann.

Das Gymnasium Salzgitter-Bad stellte mit 684 SchülerInnen die meisten Athleten und konnte sich über den Sonderpreis für die teilnahmestärkste Schule freuen. Die LG Braunschweig konnte gleich 4 Siegermannschaften vorweisen. Weitere Sieger kommen aus Duderstadt, Göttingen, Helmstedt, Lengede, Oberg bei Ilsede, Schoningen, Uslar, Vechelde und Wolfsburg.

Wir gratulieren allen Gewinnern und hoffen auf zahlreiche Anmeldungen für 2019.

Ein großes Dankeschön gilt auch den ehrenamtlichen Projektmitarbeitern aus dem Bezirk Braunschweig: Stefan Kratz, Anne-Kathrin Eriksen sowie Herbert Schrader, der bis zu seinem Tod maßgeblich am Mehrkampfcup mitwirkte. Durch die Ehrung führten unsere Moderatoren Clemens Lücke und Pascal Will.

Zusätzlich danken wir allen Sportlehrern, Schullekoren und Vereinstrainern des alten Braunschweiger Landes, die jedes Jahr mit Eifer am Mehrkampfcup teilnehmen.



### Rückblick 2019



## Mehrkampfcup Braunschweiger Land 2019 DIE SIEGER



- WK U8:** GS Schoningen, LG Göttingen
- MK U8:** GS Lengede, TSV Germania Helmstedt
- WK U10:** GS Uslar, LG Eichsfeld
- MK U10:** VGS Oberg, LG Göttingen
- WK U12:** Eichendorffschule, LG Eichsfeld
- MK U12:** J.-S.-Gymnasium Vechelde, TSV Germania Helmstedt
- WJ U14:** J.-S.-Gymnasium Vechelde, LG Braunschweig
- MJ U14:** Eichendorffschule, LG Braunschweig
- WJ U16:** J.-S.-Gymnasium Vechelde, LG Braunschweig
- MJ U16:** Realschule Vechelde, TSV Germania Helmstedt
- WJ U18:** J.-S.-Gymnasium Vechelde, LG Braunschweig
- MJ U18:** J.-S.-Gymnasium Vechelde, LG Braunschweig
- WJ U20:** LG Braunschweig
- MJ U20:** LG Braunschweig



Fotos: NLV



# Spelmeyer und Bulmahn zur Staffel-WM NLV-Athletinnen für Meisterschaft in Yokohama nominiert



Luna Bulmahn und Ruth-Sophia Spelmeyer (vl.) (Foto: Instagram).

**red./ur. Der Deutsche Leichtathletik-Verband (DLV) hat sein Aufgebot für die IAAF World Relays 2019 in Yokohama bekannt gegeben. Das DLV-Team wird bei der inoffiziellen Staffel-WM in Japan am 11./12. Mai mit sieben Staffeln vertreten sein.**

Der Deutsche Leichtathletik-Verband (DLV) hat 35 Sprinterinnen und Sprinter für die IAAF World Relays in Yokohama (Japan; 11./12. Mai) nominiert. Die 4x100 Meter-Staffel der Frauen führt die zweifache EM-Medaillengewinnerin von Berlin Gina Lückenkemper (SCC Berlin) an. Zurück in die Staffel kehrt nach überstandener Verletzung mit Lisa Mayer (Sprintteam Wetzlar) eine Leistungsträgerin der letzten Jahre. Die 4x100 Meter-Staffel der Männer ist mit dem Deutschen Rekordhalter Julian Reus (LAC Erfurt Top Team) und dem Deutschen 100 Meter-Meister Kevin Kranz (Sprintteam Wetzlar) stark aufgestellt.

In der 4x400 Meter-Staffel der Frauen stehen drei Langsprinterinnen mit Bestzeiten über die Stadionrunde unter 52 Sekunden: Ruth Sophia Spelmeyer (VfL Oldenburg), Nadine Gonska (MTG Mannheim) und Laura Müller (LC Rehlingen). Bei den Männern führt der mehrfache Deutsche Meister Johannes Trefz (LG Stadtwerke München) das Quartett an. Am Start sind auch 4x200 Meter-Staffeln bei Männern und Frauen sowie zum ersten Mal eine Mixed-Staffel.

Mit einer Platzierung in den Top Ten wollen sich die DLV-Staffeln der Frauen und Männer über 4x100 und 4x400 Meter direkt für die Leichtathletik-Weltmeisterschaften in Doha (Katar; 27. September bis 6. Oktober) qualifizieren. Auch die Mixed-Staffel kann mit einem Rang in den Top Zwölf das WM-Ticket lösen. Zur Vorbereitung auf die World Relays ist das deutsche Sprint-Team derzeit in Okinawa (Japan), wo unter der Leitung von DLV-Staffel-Teamleiter Ronald Stein an Tempo und Wechseln gearbeitet wird. Nicht im Einsatz bei der Staffel-WM ist Tatjana Pinto (LC Paderborn), die sich nach Verletzungsproblemen in der Hallensaison langfristig auf die WM vorbereitet.

## Das DLV-Aufgebot für die IAAF World Relays 2019:

### MÄNNER-STAFFELN

4x100 Meter:

Kevin Kranz (Sprintteam Wetzlar), Patrick Domogala (MTG Mannheim), Julian Reus (LAC Erfurt Top Team), Michael Pohl (Sprintteam Wetzlar), Lucas Jakubczyk (SCC Berlin), Roy Schmidt (SC DHfK Leipzig)

4x200 Meter:

Robin Erewa (TV Wattenscheid 01), Maurice Huke (TV Wattenscheid 01), Robert Hering (TV Wattenscheid 01), Aleixo-Platini Menga (TSV Bayer 04 Leverkusen)

4x400 Meter:

Johannes Trefz (LG Stadtwerke München), Marc Koch (LG Nord Berlin), Tobias Lange (TSV Bayer 04 Leverkusen), Marvin Schlegel (LAC Erdgas Chemnitz), Joshua Hartmann (ASV Köln)

### FRAUEN-STAFFELN

4x100 Meter:

Lisa-Marie Kwayie (Neuköllner SF), Rebekka Haase (Sprintteam Wetzlar), Gina Lückenkemper (SCC Berlin), Alexandra Burghardt (LG Gendorf Wacker Burghausen), Keshia Kwadwo (TV Wattenscheid 01), Lisa Mayer (Sprintteam Wetzlar)

4x200 Meter:

Katrin Fehm (ESV Amberg), Jessica-Bianca Wessolly (MTG Mannheim), Sophia Junk (LG Rhein-Wied), Jennifer Montag (TSV Bayer 04 Leverkusen)

4x400 Meter:

**Ruth Sophia Spelmeyer (VfL Oldenburg)**, Nadine Gonska (MTG Mannheim), Laura Müller (LC Rehlingen), Corinna Schwab (LG Telis Finanz Regensburg)

### MIXED-STAFFEL

4x400 Meter:

Patrick Schneider (LAC Quelle Fürth), Torben Junker (LG Olympia Dortmund), Manuel Sanders (LG Olympia Dortmund), Hannah Mergenthaler (MTG Mannheim), Svea Köhrbrück (SCC Berlin), **Luna Bulmahn (VfL Eintracht Hannover)**



## NLV-Ehrenpräsidentin Rita Girschikofsky geehrt Verdienstkreuz Erster Klasse des Niedersächsischen Verdienstordens



Niedersächsische Minister für Inneres und Sport, Boris Pistorius und Rita Girschikofsky (Foto: Ministerium für Inneres und Sport)

pmi. Sportminister Boris Pistorius hat Rita Girschikofsky für ihr Engagement im Sport mit dem Verdienstkreuz Erster Klasse des Niedersächsischen Verdienstordens ausgezeichnet.

Die Entwicklung und Förderung der Leichtathletik in Niedersachsen ist maßgeblich mit ihrem Namen verbunden: Rita Girschikofsky wurde heute für ihren außerordentlichen Beitrag für die Leichtathletik in Niedersachsen mit dem Verdienstkreuz Erster Klasse des Niedersächsischen Verdienstordens ausgezeichnet.

In seiner Laudatio sagte der Niedersächsische Minister für Inneres und

Sport, Boris Pistorius: „Rita Girschikofsky ist eine führungsstarke Frau, die man als Überzeugungstäterin im besten Sinne bezeichnen kann. Sie kommt von der Basis und packt immer mit an. Gerade in einer Zeit, in der man den Eindruck gewinnen könnte, es gäbe immer mehr Einzelkämpfer, tritt sie für eine starke und solidarische Gemeinschaft ein.“ An die Verdienstkreuzträgerin gerichtet, sagte der Minister weiter: „Für Ihr außergewöhnliches Engagement möchte ich Ihnen heute, auch im Namen der Landesregierung, herzlich danken.“

Rita Girschikofsky, heutige Ehrenpräsidentin des Niedersächsischen Leichtathletikverbandes e. V. (NLV), war selbst jahrelang erfolgreiche Mittelstreckenläuferin und später Trainerin, bevor sie in die Funktionärsarbeit einstieg. Bereits 1994 wurde sie – als erste Frau in der Geschichte des Verbandes – zur Präsidentin des NLV gewählt. Dieses Amt übte sie 24 Jahre aus – länger, als jeder ihrer Vorgänger. Rita Girschikofsky richtete unter anderem den Verband organisatorisch neu aus und baute einen Landestrainerstab auf.

Rita Girschikofsky setzte sich auch für ein vielfältiges Angebot im Breiten- und Gesundheitssport, im Bereich Trendsportarten und für die Förderung der Inklusion ein. 2012 veranstaltete der NLV die damals bundesweit ersten gemeinsamen Verbandsmeisterschaften für Menschen mit und ohne Behinderung.

Ihre Funktionärstätigkeit geht weit über den NLV hinaus. So ist Rita Girschikofsky beispielsweise seit 2004 Präsidentin des Stadtsportbundes Hannover (SSB), sie unterstützt Vereine und setzt sich für die Sportpolitik und strategische Entwicklung des SSB ein. „Auch hier ist Ihr großes Engagement ein echter Gewinn für die Sportlandschaft in unserer Landeshauptstadt“, sagte Pistorius.

Beim Deutschen Leichtathletik-Verband (DLV) war sie von 1994 bis 2018 Mitglied im Verbandsrat und viele Jahre aktives Mitglied in den Bundesausschüssen Laufen und Wettkampforganisation. Unter Ihrer Mitwirkung fanden in Braunschweig mehrfach die Deutschen Leichtathletik-Meisterschaften der Männer und der Frauen sowie in Göttingen zweimal die der Junioren statt. 2014 war Rita Girschikofsky wesentlich an der Organisation der Team-Europameisterschaft in Braunschweig beteiligt.



# Senioren Hallen-WM in Torun (POL)

## 23 Medaillen für NLV-Athleten



Eine Zusammenstellung der Artikel von Roswita Schlachte.

### 1. Tag - Verlass auf die NLV-Senioren

Am ersten Wettkampftag der Hallen-WM der Senioren/in Torun (Polen) konnte Heiner Lüers von der TSG Westerstede im Weitsprung der Klasse M60 mit 5,32m die Goldmedaille erkämpfen.

Zwei Medaillen gingen auf das Konto der Läuferinnen und Läufer. Zunächst konnte Andreas Kuhlen (M35) von der LG Braunschweig in einem engen Rennen zu Bronze über die 3000m in 8:51,48 min laufen. Zweieinhalb Stunden später erreichte Miriam Paurat vom MTV Schladen in der Klasse W45 in einem schnellen 3000m Rennen die Silbermedaille in 10:25,41 min. Das war Saisonbestleistung. Eine weitere Bronzemedaille gab es für den Speerwerfer Carsten Nowak vom TuS Harsefeld in der Klasse M35. Die Weite betrug 48,99m, was Saisonbestleistung bedeutete.

### 2. Tag - 3 Medaillen für Crossläufer

Am 25.03.2019 standen die Crossläufe bei der Hallen-Senioren-WM auf dem Programm. Die Athleten mussten vier Runden und insgesamt acht Kilometer bergauf und bergab rennen inklusive Sandpassagen und Abschnitte mit Wurzeln. Christian Wiese, Klasse M35 von Hannover Athletics, stürzte sogar zweimal. Trotzdem konnte er in einem engen Rennen die Bronzemedaille in 27:14 Minuten erkämpfen. Für die Mannschaft W55 gab es Mannschaftssilber u.a. mit Silva Bultmann vom OSC Damme. Frank Weisgerber von der SV Groß Bülden konnte Mannschaftsbronze in der M50 erlaufen.

### 3. Tag - Silber für Käte Scheikowski

Am Tag 3 bei der Hallen-Senioren WM in Polen gab es eine Silbermedaille im Gewichtwurf der Klasse W75. Käte Scheikowski, die aktuelle Nummer Eins der Deutschen Seniorenbestenliste für 2018 im Gewichtwurf (4,00kg) der W75 vom TV Langen wurde mit 11,47m Zweite. Ihr fehlten lediglich acht Zentimeter zu Gold. Fünf „Würfe“ waren dabei über elf Meter. Die Wettbewerbe im Kugelstoßen und Gewichtwerfen wurden in einer kleinen Sporthalle und nicht in der Arena Torun ausgetragen.

### 4. Tag - Weltrekord & 2x Gold

Es gab zwei Goldmedaillen für NLV Athleten am 4. Wettkampftag. Miriam Paurat vom MTV Jahn Schladen hat im 10km-Straßenlauf gewonnen. Ihre Zeit betrug 37:01 Minuten. Sie startete in der Klasse W45. Dr. Rolf Geese von der LG Göttingen stellte in der Klasse M75 mit 4443 Punkten einen neuen Weltrekord im Fünfkampf auf. Seine Leistungen im Überblick: 60m Hürden 10,54 sek., Weitsprung 3,96m, Kugelstoßen 10,37m, Hochsprung 1,32m und der abschließende 1000m-Lauf in 4:00,49 min.

Am Abend gab es noch eine weitere Medaille: Heiner Lüers von der TSG Westerstede hat nach Gold im Weitsprung eine Silbermedaille im Fünfkampf der Klasse M60 mit 4035 Punkten gewonnen. Seine erbrachten Leistungen waren: 60m Hürden in 9,83 sek., 5,32m im Weitsprung, Kugelstoßen mit 11,15m, 1,42m im Hochsprung und die abschließenden 1.000m in 3:31,10 min.

### 5. Tag - Goldwurf durch Hilbig

Am 5. Wettkampftag wurde Kirsten Hilbig vom VfR Evensen ihrer Favoritenrolle im Hammerwerfen der Klasse W40 gerecht. Sie siegte mit 54,81m deutlich mit 9,47m Vorsprung. Es fehlten nur 32 Zentimeter zur Verbesserung ihres eigenen Deutschen Rekordes. Das Hammerwerfen wird bei

dieser Hallen-WM auf der Wurfanlage Nahe der Arena Torun, ausgetragen

### 6. Tag - Zweites Gold für Geese

Am 6. Wettkampftag gab es um 19:20 Uhr die zweite Goldmedaille für Dr. Rolf Geese in 60m-Hürdenlauf der Klasse M75. Der Athlet von der LG Göttingen benötigte für seinen Sieg 10,68 sek. Die Hürdenzeit vom Fünfkampf war mit 10,54 sek. etwas besser.

### 7. Tag - Zehn Medaillen am Finaltag

Am letzten Wettkampftag bei der Hallen WM der Senioren in Polen gab es einen Medaillenregen für die NLV-Athleten. Um 8:50 Uhr startete Annette Funck vom TV Jahn Walsrode in der Klasse W40 im Halbfinale über die 60m Hürden und schon um 11:30 Uhr war das Finale. Sie erkämpfte die erhoffte Goldmedaille in 8,80 sek. und ist jetzt Weltmeisterin sowohl outdoor (Malaga 2018) als auch indoor. In der Mittagszeit holte Miriam Paurat vom MTV Jahn Schladen ihre dritte Medaille im 1.500m-Lauf der Klasse W45. Ihre Zeit von 4:47,45 min bedeutete die Bronzemedaille mit Saisonbestleistung und ist sogar nah dran am Deutschen Hallenrekord von Eva Trost (4:43,54 min).

Folgende Medaillen errangen NLV-Athleten in den abschließenden 4x200m-Staffeln: Gold für Anne-Kathrin Eriksen, W75, LG Braunschweig, in Weltrekordzeit von 2:50,72 min, Gold für Heiner Lüers, M65, TSG Westerstede (3. Medaille nach Gold und Silber) und Dr. Rolf Geese, M75, LG Göttingen (3. Gold), Silber für Renate Richter, W65, SV Union Salzgitter, Czeslaw Pradzynski, M55, LAV Zeven und Udo Lippoldes, M70, TSV Winnigstedt sowie Bronze für Dr. Dorit Stehr, W60, MTV Amelinghausen und Helmut Meier, M65, LAV Zeven.

**Somit ergeben sich insgesamt 23 Medaillen für NLV-Athleten, d.h. 9x Gold, 7x Silber und 7x Bronze bei der WM in Torun.**



Rückblick 2019



## NLV-Jugendsprecherin Elisabeth Vetter lernt andere Jugendsprecher/innen aus dem Bundesgebiet kennen



*NLV-Jugendsprecherin Elisabeth Vetter  
vor den Türen der DLV-Geschäftsstelle in Darmstadt*

ev. Mein Name ist Elisabeth Vetter, ich bin 18 Jahre alt und mache derzeit ein duales Studium bei der Nord/LB. Seit 12 Jahren bin ich mit großer Begeisterung in der Leichtathletik aktiv und engagierte mich im letzten Jahr erstmalig im Social-Media Team des NLV, wodurch ich erste Erfahrungen mit der ehrenamtlichen Tätigkeit sammeln konnte. An dieser Arbeit habe ich schnell großen Spaß gefunden. In Folge dessen freute ich mich sehr, im vergangenen Oktober als Jugendsprecherin in die Fachkommission Jugend gewählt worden zu sein und nun für die nächsten zwei Jahre die damit verbundenen Aufgaben wahrnehmen zu dürfen.

Als Jugendsprecherin bin ich das Sprachrohr der niedersächsischen Leichtathletik-Jugend. Ich vertrete die Meinung der jugendlichen im NLV und bin immer offen für Fragen, Anregungen und auch für Kritik. Des Weiteren bringe ich mich mit in die Organisation der Landesmeisterschaften ein, bei welchen ich auch meistens am jetzt neu gestalteten NLV Infostand zu finden bin, um euch über Projekte und unsere Arbeit zu informieren oder Fragen zu beantworten.

Natürlich vertrete ich als Jugendsprecherin auch bundesweit den NLV, wie beispielsweise beim Jugendsprecher Teamevent im März in Darmstadt.

Es war sehr interessant die Jugendsprecher der anderen Bundesländer kennenzulernen und sich über Ideen, Projekte und Erfahrungen auszutauschen. Besonders die Tipps und Erfahrungen der Jugendsprecher, welche ihr Amt schon länger ausführen, waren sehr hilfreich, um sich ein umfassendes Bild über den Aufgabenbereich zu bilden. Wir haben u. A. gemeinsam Ideen zu den Themen Rahmenprogramm auf Wettkämpfen und Social-Media-Auftritt erarbeitet und hatten die Möglichkeit uns mit den Mitgliedern des DLV-Jugendteams auszutauschen. Die erlangten Anregungen werde ich in die Arbeit innerhalb des Landesverbandes mit einbringen.

Ich freue mich auf die kommende Wettkampfsaison und einen regen Austausch mit Sportlern, Trainern, Betreuern und Eltern und wünsche allen eine gute Saisonvorbereitung und einen guten Start in die Wettkämpfe



*Elisabeth Vetter (2. vr.) zusammen mit DLV-Maskottchen Jule  
sowie anderen Jugendsprecherinnen aus Deutschland (Fotos: privat)*

# DM U23 in Wetzlar: NLV-Frauenpower sorgte für Titel und Plätze



Siegerin über die 400 m: Luna Bulmahn (Mitte, VfL Eintracht Hannover)  
(Foto: privat)

ur. Für die meisten der niedersächsischen Athleten und Athletinnen hat sich die Fahrt nach Wetzlar gelohnt. Insgesamt acht Medaillen holten sie auf den deutschen U23 – Titelkämpfen, auf denen auch erstmals viele der von der DM in Berlin ausgelagerten Staffelwettbewerbe ausgetragen wurden. Für die Niedersachsen gab es insgesamt zweimal Gold, zweimal Silber und viermal Bronze. Ein gutes Ergebnis.

Die Goldmedaillen verdankt Niedersachsen der NLV-Frauenpower. Lea Meyer (VfL Lönningen) und Luna Bulmahn (VfL Eintracht Hannover) heißen die Titelträgerinnen 2019 in ihren Wettbewerben. Luna Bulmahn hatte bei ihrem Sieg über 400 m der Frauen die Favoritin im Rücken. Davon ließ sich die deutsche Hallen-Vizemeisterin nicht beeindrucken und siegte in 53,25 Sekunden. „Ich war sehr gut drauf, ein schöner Sieg“. Soweit der knappe Kommentar der neuen Titelträgerin, die 300 m des Rennen „gefühlte“ mit einem offenen Schuh gerannt war, weil sich kurz nach dem Start bereits ein Schnürsenkel gelöst hatte.

Bis zum Schluss spannend war die Entscheidung über 3000 m Hindernis der Frauen. Lea Meyer und die Titelverteidigerin Agnes Thurid Gers (SSC Berlin) lieferten sich bis fast ins Ziel ein Duell, das die Sportlerin des VfL Lönningen mit einem Vorsprung von 12 Hundertstelsekunden dann für sich entschied. Ihre Zeit: 10:07:54 Minuten. Lea Meyer: „Ein Rennen nach meinem Geschmack. Bin zufrieden. Jetzt geht es noch zu einem kurzen Trainingslager nach Oberhof, dann zur EM. Und dort ein Rang unter den Top fünf. Das wäre super“.

Auch das „Silber“ geht auf das Konto der NLV-Frauenpower. Merle Homeyer (VfL Bückeburg) sicherte sich mit 6,21 m den zweiten Rang im Weitsprung der Frauen. Sie ist bislang die einzige U23-Springerin, die in diesem Jahr bereits die EM-Norm von 6,45 m übertroffen hat. Im Dreisprung der Frauen verbessert sich Kira Wittmann (SV Quitt Ankum) bei fast jedem Wettbewerb. Den zweiten Rang im Kampf um den nationalen Titel holte sie sich mit 12,90 m.

In einem couragierten und überlegten Rennen gewann Josina Papenfuß (TSG Westerstede) die Bronzemedaille in 10:07:54 Minuten über 3000 m Hindernis. Und auch über die 400 m der Männer hat Fabian Dammermann (LG Osnabrück) nicht „Gold verloren“, sondern Bronze gewonnen. Nach überstandener Verletzungspause meldete er sich im Finale mit 47,10 Sekunden (Halbfinale 46,74 Sekunden) eindrucksvoll zurück. Dritte Plätze sicherten sich auch zwei NLV-Staffeln: 3 x 800 m WJ U20 in 6:53:39 Minuten an die StG Nordhorn Meppen Haren (hier beeindruckte die U18-Athletin Philine Raether mit ihrem Schlussspurt) und an die 4 x 100 m der Frauen durch das Staffelteam Niedersachsen in 46,51 Sekunden.

Mit vierten Plätzen schrammten Sarah Fleur Schulze (TuS Wunstorf) über 800 m der Frauen in 2:11:05 Minuten und Jannik Seelhöfer (SC Melle 03) über 3000 m Hindernis der Männer in 8:52,41 Minuten knapp an Edelmetall vorbei.

Weitere Ergebnisse: 100 m Männer: 6. Deniz Almas (VfL Wolfsburg) 10,41 Sek., 1500 m Männer: 6. Maximilian Pingpank (Hannover Athletics) 4:07:01 Min., 200 m Frauen: 6. Jasmin Wulf (VfL Lingen) 24,78 Sek., 3 x 800 m Frauen: 6. LG Braunschweig 7:25,12 Min., Weitsprung Männer: 7. Luis Grewe (VfL Eintracht Hannover) 6,88 m, Dreisprung Frauen: 7. Friederike Altmann (LG Göttingen) 12,31 m, Diskuswurf Frauen: 7. Mira Waterhölter (LG Nordheide) 47,76 m, 800 m Männer: 8. Max Dieterich (LG Braunschweig) 1:55,10 Min., 110 m Hürden: 8. Jannis Gercken (TSV Wehdel) 15,21 Sek., Speerwurf Männer: 8. Casimir Matteredne (Hannover 96) 63,42 m, 100 m Frauen: 8. Jasmin Wulf (VfL Lingen) 11,86 Sekunden.



Rückblick 2019



## DM Langstrecke in Essen

# Titel und neue Bestzeit für Josina Papenfuß



Siegerin über 5.000 m der WJ U20:  
Josina Papenfuß (Foto: DLV)

dlv/ur. Mit zwei nationalen Titeln kehrten Sportlerinnen aus Niedersachsen von den Deutschen Meisterschaften über 10.000 m auf der Bahn in Essen zurück. Im Sportpark „Am Hallo“ gewann Maria-Luise Kluge vom LAC Langenhagen in der Altersklasse W75 ihr Rennen in 56:53:83 min. Für Josina Papenfuß (TSG Westerstede) ging der Wettbewerb über die 5.000 m der WJ U20.

Die Marschroute für dieses Rennen ist klar gewesen: Die Norm für die U20-EM in Borås (Schweden; 18. bis

21. Juli) von 16:45,00 min sollte fallen. Josina Papenfuß (TSG Westerstede) hatte diese Zeit als einzige Athletin im Feld schon vorher in der Tasche und übernahm die Führungsarbeit. An ihr dran blieben Linn Lara Kleine (LG Olympia Dortmund) und Paulina Kayser (SC Itzehoe). Nachdem das Trio die 3.000 m wie geplant nach genau zehn Minuten passierte, übernahm die Dortmunderin die Tempoarbeit und wurde sogar noch etwas schneller.

Die Entscheidung fiel erst ganz zum Schluss. Im Spurt konnte Josina Papenfuß die meisten Reserven mobilisieren, obwohl sie eigentlich eher über die etwas kürzere Hindernis-Strecke unterwegs ist. In 16:30,59 min steigerte sie ihre Bestzeit um zehn Sekunden und holte sich die Goldmedaille. Linn Lara Kleine (16:34,14 min) sicherte sich Silber vor Paulina Kayser, die in 16:38,91 Minuten ebenfalls die Vorgabe für die U20-EM unterbot.

### Stimmen zum Wettkampf:

Josina Papenfuß: „Die ersten 3.000 m sollte ich Tempo machen, damit es für die anderen zur Norm für die

U20-EM reicht. 3:20 min pro Kilometer war die Vorgabe. Danach habe ich mich in unserem Trio hinten eingeordnet und Linn hat das Tempo sehr gut gesteigert. Zum Schluss haben wir uns gebattlet und es ist für uns beide eine super Zeit rausgekommen. Speziell vorbereitet habe ich mich auf diese Strecke nicht, da ich eigentlich über die Hindernisse unterwegs bin. Das spielt im Training eine wichtigere Rolle, auch die 1.500 m. In Wetzlar werde ich über 3.000 m Hindernis versuchen, mit Norm unter die besten Drei zu kommen. Sollte das nicht klappen, habe ich die 5.000 m als Backup, um auf jeden Fall international dabei zu sein.“

Weitere Ergebnisse: Männer, 10.000m: 14. Karsten Meier (LG Braunschweig) 29:29:25; Frauen 10.000 m: 7. Svenja Pingpank (Hannover Athletics) 34:06:34, 9. Christina Gerdes (BV Garrel) 34:44:64; 5.000 m WJU20: 6. Andres Bonnie (VfL Oldenburg) 17:00:82, 8. Annasophie Drees (VfL Lönigen) 17:14:86; 10.000 m MU23: 10. Silas Bergmann (Hannover Athletics) 31:18:19.

## Neue Deutsche Rekorde bei der DM Senioren Mehrkampf Karlheinz Teufert und Dr. Rolf Geese siegen im Fünfkampf

rs. Am 15. Juni 2019 waren die DM Senioren Mehrkampf in Thüringen. Der Austragungsort war Zella-Mehlis und das Stadion hatte den interessanten Namen „Schöne Aussicht“. NLV-Athleten waren dort äußerst erfolgreich und holten bei dieser Deutschen Meisterschaft je zwei Gold-, Silber- und Bronze-Medaillen.

Der älteste Athlet war Karlheinz Teuber vom SC Langenhagen. Er verbesserte den fünf Jahre alten Deutschen Rekord im Fünfkampf der Klasse M90 (Weitsprung/Diskus/200m/Speer/1500m) von Georg Gerstner um unglaubliche 610 Punkte. Die meisten Punkte erzielte er im 200m-Lauf (42,17 Sek. und 877 Punkte). Den zweiten Deutschen Rekord und die zweite Goldmedaille holte Dr. Rolf Geese, LG Göttingen. Er erzielte sogar 3966 Punkte und verbesserte den alten Deutschen Rekord von Adolf Koch in der Klasse M75 aus dem Jahr 1992 um 158 Punkte.

Silbermedaillen erkämpften Holger Geweke, TV Lohnde, Klasse M40 mit 2988 Punkten und die Fünfkampf-Mannschaft (M35/M40/M45 mit Bethge/Klautke/Seibel) der LG Hanstedt/Wriedel/Sudenburg mit 6696 Punkten. Bronze-Medaillen holten Ingo Kaun, LG Ostfriesland, Klasse M60 mit 2919 Punkten und Gerhard Flachowsky, LG Braunschweig, Klasse M75 mit 2787 Punkten. Einzige NLV-Athletin war Peggy Loreti, TV Lohnde in der Klasse W35. Sie erzielte gute 2430 Punkte und belegte Platz vier ebenso wie Bernd Dunker, M65, Post SV Buxtehude mit 2691 Punkten.

## Deutsche Meisterschaften Jugend U16: Speerwurf-Wettbewerbe fest in NLV-Hand



*Deutscher Meister im Speerwurf der MJ U16:  
Max Dehning mit seinem Trainer (Foto: privat)*

ur. Die niedersächsischen Sportler und Sportlerinnen der Altersklasse U 16 waren auf den Deutschen Meisterschaften in Bremen zahlenmäßig eher spärlich vertreten, dafür überzeugten sie mit guten Leistungen. Im

Endergebnis gewannen sie zweimal Gold und je einmal Silber und Bronze. Dabei war das Speerwerfen fest in Niedersachsenhand. Max Dehning (LG Celle-Land) war als Siebter der Meldeliste nach Bremen gereist, als

Deutscher Meister verließ er das Stadion. Mit seinem letzten Versuch von 55,08 m setzte er sich an die Spitze des Teilnehmerfeldes, seine Gegner hatten ihm dann nichts mehr entgegenzusetzen. Bei den Speerwerferinnen der W 15 beherrschte Christina Lahrs (TSV Wehdel) ihre Konkurrentinnen und siegte sicher mit einer Weite von 46,39 m.

Auch im Hammerwurf der W 15 lagen Niedersächsinen auf den vorderen Rängen. Mit 55,21 m kam Lara Hundertmarck (Einbecker SV) auf den zweiten Platz, mit 42,76 m Sarah Karwacki (TSV Germania Helmstedt) auf Platz vier. Über 300 m der M 15 lief Niclas Jan Kaluza (Eintracht Hildesheim) in 37,24 Sekunden auf den Bronzerang, knapp vor Louis Quarata (VfL Wolfsburg) als Vierter in 37,32 Sekunden. Im Vorlauf hatte der junge Wolfsburger mit 37,03 Sekunden neue persönliche Bestzeit gelaufen.

Die guten Ergebnisse rundeten Jonas Buchberger (DSC Oldenburg) im Hochsprung M 15 mit 1,79 m (4.) und Julian Kuhnt (MTV 49 Holzminden) im Stabhochsprung mit 4,00 m (5.) ab.

## Sommer-Universiade 2019 in Neapel: Bronze für Hochspringerin Imke Onnen



ur. Imke Onnen (Hannover 96) auf einem Medaillenrang! Mit der übersprungenen Höhe von 1,91 m sicherte sich die NLV-Athletin auf der Sommer-Universiade in Neapel den dritten Rang und somit die Bronzemedaille. Sie war mit diesem Ergebnis höhengleich mit der Gewinnerin der Silbermedaille aus der Ukraine. In der Qualifikation hatten Imke Onnen 1,80 m für den Einzug ins Finale gereicht.

Universiaden sind die Weltspiele der Studierenden und werden in zweijährigem Rhythmus (in ungeraden Jahren) im Winter und im Sommer vom internationalen Hochschulsportverband, der Fédération Internationale du Sport Universitaire (FISU), veranstaltet. Sie sind derzeit im Sommer mit knapp 13.000 Teilnehmenden aus über 170 Nationen und im Winter mit mehr als 3.500 Beteiligten aus knapp 50 Ländern die weltweit größten Multisportveranstaltungen nach den Olympischen Spielen.

*Foto: privat*



Rückblick 2019



# Norddeutsche Senioren-Meisterschaften in Berlin

## NLV stellt 75 Meisterinnen und Meister



NLV-Hindernisläufer im Mommensenstadion  
(Fotos: privat)

rs. Am 15. und 16. Juni 2019 wurden die NDM Senioren im Berliner Mommensenstadion ausgetragen. Neu war die Einbindung der Hindernisläufe. Leider haben nur drei Läuferinnen und sechs Läufer diese Startmöglichkeit genutzt. Die vier NLV-Athleten Marcel Schulz, Lars Hampel, Christian Breeck und Roswita Schlachte sind zu Wettkampfbeginn die Hindernisse gelaufen und haben anschließend sogar weitere Disziplinen bei schwüler Hitze absolviert.

Folgende NLV-Athletinnen und Athleten wurden Norddeutsche Meisterinnen bzw. Meister: W30: Mareike Witte, STV Barbel (200m in 26,79, Diskus 37,46m), W35: Carola Nowak, TuS Harsefeld (100m 13,60, 200m 27,31, 100m Hürden 16,79), W40: Sabine Lehmann, TSV Wehdel (200m 28,16), Olga Köppen, Lüneburger SV (400m 60,69, 800m 2:19,41), Melanie Bremer, SV Union Salzgitter (Speerwurf 30,96m), W45: Diana Garde, LGG Ganderkesee (100m 13,92, Dreisprung 9,70m), Nicole Kiel, TV Loxstedt (Hammerwurf 28,41m), Dorit Lührmann, SC Melle 03 (Hochsprung 1,32m), Nicole Brünicke, SC Lüchow (Stabhochsprung 2,40m), Kerstin Gericke, MTV Schöningen (Weitsprung 4,89m), W50: Grit Kirchner-Fengkohl, Fortuna Wirdum (80m Hürden 13,98, Hoch-

sprung 1,37m, Dreisprung 9,83m, Weitsprung 4,41m), W55: Brigitte Heidrich, LG Kreis Verden (400m 68,72), Heike Peplinski, TSV Burgdorf (100m 13,93, 200m 29,52), Tanja Schulz, SV Rosche (5000m 22:14,01), W60: Dr. Dorit Stehr, MTV Amelinghausen (200m 34,14), Silvia Braunisch (400m 71,98, Hochsprung 1,35m, Dreisprung 8,77m), Anke Iben, LGG Ganderkesee

(80m Hürden 14,71, Weitsprung 4,06m), Roswita Schlachte, VfL Eintracht Hannover (2000m Hindernis 10:10,07), W65: Renate Richter, SV Union Salzgitter (200m 36,38, Hochsprung 1,17), W75: Anne-Kathrin Eriksen, LG Braunschweig (100m 20,33, Weitsprung 2,81m). M30: Julien Karn, MTV Schöningen (100m 12,09, Dreisprung 12,09m), Hans-Jürgen Lay, BTB Oldenburg (Weitsprung 6,31m), M35: Dennis Seifried, VfL Horneburg (110m Hürden 17,09), Björn Lippold, SV Union Salzgitter (Hammerwurf 40,16m), M40: Marcel Schulz, LG Göttingen (400m Hürden 63,59, 3000m Hindernis 13:38,51, 110m Hürden 18,90, Dreisprung 11,40m, Speerwurf 41,68m), Torsten Hülsemann, SV Union Salzgitter (Kugelstoßen 12,49m, Diskuswurf 35,73m), M45: Lars Hampel, Hannover 96 (11:48,90, 800m 2:15,90), Jan Hiller, BTB Oldenburg (Hochsprung 1,65m), Jörg Pachal, TSV Lelm (Hammer-

wurf 45,22m), Andreas Obermüller, LG Papenburg/Aschendorf (Speerwurf 48,08m), M50: Stefan Gimmy, BTB Oldenburg (Weitsprung 5,08m), Alf Decker, SV Friedrichsfehn (100m Hürden 18,47, Dreisprung 10,32m), Carsten Schöning, SV Karze (Kugelstoß 13,17m, Diskuswurf 39,27m), 4x100m-Staffel M50, BTB Oldenburg (Wirth/Gimmy/Jung/Teuber) 52,07sec., M55: Andreas Oppe, Hannover 96 (400m Hürden 67,21), Rudolf Bötticher, TK zu Hannover (1500m 4:50,92), Henning Holland, LG Osterode (Weitsprung 5,24m, Hochsprung 1,62m, Dreisprung 10,57m), Ulrich Garde, LGG Ganderkesee (Speerwurf 45,61m), M60: Andreas Vieweg, SG Denkershausen/Lagershausen (200m 29,76), Christian Breeck, SC Melle 03 (2000m Hindernis 8:42,43), Priit Jögi, VfL Wolfsburg (Hochsprung 1,41m, Stabhochsprung 2,40m), Rudolf A. Hillebrecht, SVG GW Bad Gandersheim (Hammerwurf 40,20m), M65: Helmut Meier, LAV Zeven (100m 13,35, 200m 27,71, 400m 63,72), M70: Detlef Wickmann, LAV Zeven (800m 2:39,27), Gerhard Weiß, TV Jahn Schneverdingen (Kugelstoßen 12,07), Rudolf Thiele, SC Lüchow (1500m 5:55,97) und M80: Horst Baumgarten, LG Lüneburg (Hammerwurf 34,74m).



# Staffellauf zum Tag der Niedersachsen 350 km von Wolfsburg nach Wilhelmshaven



vi. Die Rekordzahl von 35 Stammläufern und Helfern machte sich am Donnerstag, den 13. Juni auf, die ehemalige mit der aktuellen Ausrichterstadt des Tags der Niedersachsen laufend zu verbinden und dabei unter dem Motto „Lauf dem Diabetes davon“ für den Laufsport zu werben. Vor ihnen lag die bis dato längste und aufgrund der Zeitdauer auch kräftezehrendste Strecke von rund 350 Kilometern.

Während des Staffellaufs wurden traditionell Grußbotschaften aus den durchlaufenen Städten, Dörfern und Gemeinden im Rahmen von Empfängen bei Bürgermeistern gesammelt. Diese wurden am Samstag, den 15. Juni auf der Bühne des NDR an Niedersachsens Innenminister Boris Pistorius und den Oberbürgermeister der ausrichtenden Stadt Wilhelmshaven, OB Andreas Wagner, überreicht. Insgesamt kamen während des Laufes elf Grußbotschaften zusammen, wobei aus den Städten Celle und Bremen die Grüße und Wünsche nach „gutem Gelingen“ aufgrund der nächtlichen Durchquerung bereits im Vorfeld gestellt wurden. Persönlich und zudem sehr herzlich empfangen wurden die Läufer in Wolfsburg, Gifhorn & Neubokel, Nienburg, Bruchhausen-Vilsen, Verden (mit Unterstützung der Landtagsabgeordneten Dörte Liebethuth), Achim, Oldenburg (um 5 Uhr morgens!) und Varel. Dabei war die Berichterstattung in den örtlichen Zeitungen hervorragend, viele Reporter waren live vor Ort.

Langjährige Stammläufer fürchteten sie: Die zwei bevorstehenden Nächte im Doppeldecker-Bus. Wenige Teilnehmer sollen das Unmögliche geschafft haben und fanden einen tiefen Schlaf. Andere hatten mit der damit verbundenen Geräuschkulisse zu kämpfen, waren nach eigenen Angaben „zu lang gewachsen“ oder wollten lieber laufen und die vielen Highlights an der Strecke nicht verpassen. Spitzenreiter war hier Joachim Ellguth mit 92 Kilometern, ausdauerstärkste Frau Margrit Vosskötter mit 82.000 zurückgelegten Metern.

### Wo führte die Strecke entlang?

Von Wolfsburg aus verlief die Route durch Gifhorn, Müden (Aller), Celle, Winsen (Aller) und Schwarmstedt, weiter durch Nienburg und die Samtgemeinde Bruchhausen-Vilsen nach Verden und Achim. Anschließend stand mit der Umrundung der Bremer Stadtmusikanten eine Premiere bevor. Vorbei an Delmenhorst und Ganderkesee durfte auch Oldenburg nicht fehlen, bevor es durch Rastede, Jaderberg, Varel und Dangast am Jadebusen bis nach Wilhelmshaven ging. Dort endete der Lauf mit Empfängen auf den Bühnen des NDR und LSB sowie einem Abschlussessen.

### Wie wird man überhaupt ein Staffelläufer?

„Wir nehmen nur die Besten!“, so lautete mit einem Augenzwinkern Andreas Ull's spontane Antwort auf

die Frage eines Reporters, wie man Staffelläufer wird. Ja, unsere Staffelläufer sind die besten Teamplayer – denn Teamgeist und die Gemeinschaft sind entscheidend, wenn man zwei Tage auf engem Raum miteinander verbringt.

Ansonsten sind die sogenannten Stammläufer, welche von der ersten bis zur letzten Etappe die gesamte Veranstaltung begleiten, eine bunt gemischte Gruppe aus Jung und Alt, Ultra- und Hobbyläufern, Wiederholungstätern (Hilde & Dietrich Steinke sind seit 2003 ununterbrochen dabei!) und über NLV-Kreisvorsitzende neu akquirierten Athleten aus durchlaufenen Städten und Gemeinden.

### Und wie war das Wetter so?

Gewitter mit Hagel am Donnerstagabend kurz nach dem Start in Richtung Tankumsee, Hitze am Freitag mit Temperaturen über 30 Grad, ausgiebige Schauer in der Nacht von Freitag auf Samstag, erfrischende Luft nahe der Nordsee. Da war für jeden Geschmack etwas dabei.

Für die nötige Erfrischung sorgten am Hitzetag zwei von Fördervereinen geführte Freibäder, die extra für die Staffelläufer die Tore öffneten: In Marklohe und in Wietzen konnten Bahnen gezogen und geplanschelt werden. Für die hervorragende Organisation und Unterstützung auch bereits bei Streckenerkundung danken wir an dieser Stelle Hans-Hermann Göbber aus Marklohe ausdrücklich!



## Rückblick 2019



### Überragende Beteiligung durch Vereine & Lauftreffs

Auch aufgrund des moderaten Lauf tempos – im Schnitt wurden die rund 10 Kilometer langen Etappen in einem Tempo von 6:00 min/km bis 6:30 min/km zurückgelegt – war die laufende Unterstützung durch heimatnahe Lauftreffs und Vereine herausragend! Dem kam zugute, dass zu den diesjährigen Stammläufern neben dem zahlenmäßig überlegenen Team vom FC Schüttorf 09 viele Staffellauf-Neulinge aus Vereinen stammten, durch die die Strecke führte.

Bereits beim Start war der Rathaus-Vorplatz in Wolfsburg gut gefüllt mit Sportlern des VfL Wolfsburg, VfB Fallersleben (auch der 1. Vorsitzende Nicolas Heidtke lief mit!), VfR Wilsche-Neubokel, Hartmut Wolfrum als Kreisvorsitzender und weiteren Athleten. Angetan von der Kulisse, ließ es sich Oberbürgermeister Klaus Mohrs nicht nehmen, die Truppe den ersten Kilometer mit seinem Rad zu begleiten – eine tolle Geste!

Sportler des Lauftreffs Rastede nutzten wiederum drei Etappen am Samstagvormittag zur Marathonvorbereitung. Auch Athleten der LG Kreis Verden (initiiert von Rainer Siemt) und des VfR Wilsche-Neubokel begleiteten lange Zeit den Staffellauf. Nachts ab 03:30 Uhr warteten 17 Leichtathleten, akquiriert vom KLV Oldenburg-Stadt um Dirk Spekter und Wolfgang Krex, im Oldenburger Wald auf die Staffelläufer – und das im strömenden Regen! Älteste Mitläuferin war – neben Hilde & Dietrich Steinke aus dem Stammteam – Rosemarie Koppe (Jg. 1941), der es eine Herzensangelegenheit war, in ihrer Heimat die Vereinsfarben des Vareler TB zu vertreten.

Weitere Läufer trugen die Trikots des MTV Langlingen, TSV Asendorf, TV Bruchhausen-Vilsen, MTV Müden/Örtze, der Eystrup Runners, LC93 Delmenhorst & Lauftreff Ganderkesee, des VfL Rastede, TuS Jaderberg, aus

Nienburg und Marklohe sowie einiger anderer. Ebenso waren vereinigungsungebundene Läufer und eine Gruppe der von Herwig Renkwitz ins Leben gerufenen Initiative „Bremen läuft 10“ am Start.

### Herzlichen Dank für die Gastfreundschaft!

Vielorts erwarteten die Sportler offene Türen zu Vereinsheimen bzw. Sporthallen (WC/Duschen) und eine Versorgung mit Obst und Getränken, was von den Läufern der Stammmannschaft und aus der Region sehr dankend angenommen wurde. Zu nennen sind hier in durchlaufener Reihenfolge: VfR Wilsche-Neubokel, TuS Müden-Diekhorst, MTV Schwarmstedt (um 05:30 Uhr wünschte auch Kreisvorsitzende Anja Pauling den Läufern einen „Guten Morgen“), TSV Asendorf, TSV Martfeld, Lauftreff Ganderkesee (nachts zwischen 01:30 – 03:00 Uhr!) und TuS Jaderberg.

In vier Vereinsheimen durfte die Mannschaft überdies zu Abendessen oder Frühstück einkehren: Beim VfL Wolfsburg, dem SSV Rodewald, dem TV Baden und dem SV Ofenerdiek fühlte man sich pudelwohl!



### Was war dieses Jahr außerdem besonders?

Das Motto des diesjährigen Laufes lautete „Lauf dem Diabetes davon“. In Deutschland erkrankten jedes Jahr 500.000 Menschen neu an Typ 2 Diabetes. Mit der Unterstützung des Staffellaufs will der Diabetes-Spezialist Novo Nordisk auf die Erkrankung aufmerksam machen und zu einem gesunden Lebensstil motivieren. Denn eine gesunde Lebensweise und viel Bewegung können dazu beitragen, Typ 2 Diabetes und seine Komplikationen zu vermeiden. „Aktuell gibt es in Niedersachsen 125 Vereine, die Rehabilitationssport für Menschen mit Diabetes anbieten“, so Kai Schröder vom Behinderten-Sportverband Niedersachsen. Von seinen persönlichen Erfahrungen mit der Stoffwechselerkrankung berichtete ein Läufer des Stammteams auch auf der Bühne des NDR und des LSB.

### Rita als Überraschungsgast:

NLV-Ehrenpräsidentin und langjährige Staffellauf-Teilnehmerin Rita Girschikofsky überraschte die Staffelläufer, indem sie unangekündigt vor dem Nienburger Rathaus auftauchte. Die Wiedersehensfreude war auf beiden Seiten riesengroß und Rita die meistfotografierte Person in diesen Minuten.

### Fahrt mit Triebwagen des DEV & Gartenbahncafé:

Die Gruppe war zunächst verwundert, als es in Asendorf hieß: „Bitte alle aus dem Bus aussteigen und am Bahnhof treffen!“ Ein kleiner Wettlauf Mensch gegen Maschine er



Das Team zusammen mit NLV-Ehrenpräsidentin Rita Girschikofsky.  
(Fotos: NLV und H. Peter)



wartete die Läufer auf der nächsten Etappe nach Bruchhausen-Vilsen, wohingegen die sich ausruhenden Sportler eine Fahrt im Triebwagen T 41 des Baujahrs 1932 genießen durften. Anschließend wurde der Empfang durch Bürgermeister Lars Bierfischer ins Gartenbahncafé VOLLDAMPF gelegt. Hier erwarteten die Staffelläufer frisch gebackene Torten.

### Das Welt-Dorf Langlingen:

Man staunte auf beiden Seiten nicht schlecht in der Ortschaft Langlingen, 19 Kilometer südöstlich von Celle, als kurz vor Mitternacht ein Doppeldecker-Bus auf den Parkplatz des EDEKA-Marktes einbog. War der Supermarkt tatsächlich geöffnet und ein Tisch mit Getränken und Süßigkeiten aufgestellt? Sprach der mitlaufende MTV Langlingen nicht von nur rund 10 Sportlern, die hier wechseln und verköstigt werden sollten? Unverhofft ist dann doch am schönsten und wie es der Zufall wollte, galt es auch noch einen Geburtstag zu feiern. Mit alkoholfreiem Sekt und Bier wurde auf Heiko Peters Geburtstag angestoßen. Ein kleines Feuerwerk stellte dann noch das i-Tüpfelchen dar.

### Besondere Einladung:

Von Boris Pistorius & Oberbürgermeister Andreas Wagner nach dem Bühnenauftritt zu einem Getränk eingeladen: Die Staffelläufer waren sichtlich erfreut und können nun hiermit „prahlen“.

Nach einem Abschlussessen im Gorch-Fock-Haus – der Chef war selbst Läufer und jahrelang Laufveranstalter – bot sich noch die Möglichkeit, in Wilhelmshaven zu übernachten und das bunte Bühnenprogramm des Tags der Niedersachsen zu genießen. Die beiden diesjährigen Staffellauf-Jubilare Manfred Arens und Johannes Belt (jeweils zehn Teilnahmen) erhielten als Präsente jeweils eine Flasche original VW Curry-Gewürzketchup, einen Tafel Hachez-Schokolade mit den Bremer Stadtmusikanten als Motiv sowie einen Staffelstab.

Unser besonderer Dank gilt neben den Läufern auch den beiden (neben Andreas Ull) zusätzlichen Fahr-



### Rückblick 2019

radbegleitern, die Tag und Nacht den rechten Weg wiesen bzw. ausleuchteten und am Hitzetag stets ein erfrischendes Vilsa-Getränk im Fahrradkorb parat hielten. Danke, Thomas Lempken und Kathrin Heinzer, für eure bis zu 175 Kilometer! Wir zählen auch auf euch, wenn es in zwei Jahren heißt: Vom Meer in die Landeshauptstadt!

Ebenso wäre eine solches Event nicht ohne Partner und Sponsoren möglich gewesen: Neben dem Bremer Leichtathletik-Verband, dem Behinderten-Sportverband Niedersachsen und dem LandesSportBund Niedersachsen danken wir der AOK Niedersachsen, Novo Nordisk, Fahrrad Stadler, VILSA-Brunnen für die große Getränkeauswahl und HaeSt Sportgeräte für die speziell angefertigten Staffelstäbe. Ein Begleitfahrzeug und eine Fahrradnavigation wurden uns vom MTV Müden/Örtze zur Verfügung gestellt.

PS: Auch auf der Sportmeile des Tags der Niedersachsen war die Leichtathletik vertreten! Hier testeten ein Team aus KLV und LG Wilhelmshaven die leichtathletischen Fähigkeiten zahlreicher Besucher beim 30m Lichtschranken-Sprint. Auch Sprung- und Wurfkraft wurden gemessen. Dabei zeigte sich Friedhelm Henze begeistert von der Freude junger Athleten: „Dieser Junge sprintet schon zum sechsten Mal!“ Auch Klaus Dröge resümierte: „Die Aktion ist prima gelaufen und die Resonanz war erfreulich!“

Zudem informierte Novo Nordisk kompetent über das Thema Diabetesprävention und bot Blutzuckermessungen an.



### Das diesjährige Staffellauf-Team:

Dagmar Beernink, Steffi Borchers, Ellen & Joachim Ellguth, Christiane Haarhues, Wilhelm Hermsen, Floris Metzner, Heiko Peter, Björn Scheve, Margrit & Ralf Vosskötter (alle FC Schüttorf 09), Barbara Schulte (Hameln), Jeannette Schöndube (LG Wilhelmshaven), Julia & Katrin & Olaf Schliephake (alle MTV Altendorf), Rosa Maria Klug (MTV Müden/Örtze), Sascha Wöhlk (MTV Schwarmstedt), Silvia Kettel (Nienburg), Andreas Kopp (PSV Holzminde), Manfred Arens, Johannes Belt, Birgit Burg, Heinrich Langkopf (alle SC Melle 03), Hilde & Dietrich Steinke (beide SV Concordia Neermoor), Jens Grimpe (TSV Asendorf), Karin Haake (TSV Lemke), Marlen Webersinke (Vareler TB), Frank Krommrei, Nora Schridde (beide VfL Wolfsburg), Stefan Hölter (VfR Wilsche-Neubokel), Kathrin Heinzer, Thomas Lempken (beide Fahrradbegleitung), Andreas Ull, Viktoria Leu (beide NLV).

Nach Wolfsburg sind wir angereist, weil Laufen unser Hobby heißt.  
Die Vicky hat uns zusammengebracht, sie hatte für uns eine besondere Fracht.  
Zum Tag der Niedersachsen sollten wir sie bewegen unsere Hachsen.  
Wilhelmshaven war das Ziel, 350 km in 2 Tagen, ganz schön viel!  
Doch Etappe für Etappe brachten wir den Staffelstab dorthin im dauernden und ruhigen Trab.  
Dank Vicky's hervorragender Organisation gab es keine Komplikation.  
Hartes Pflaster, Feld und Flur, es bot sich uns eine vielfältige Natur.  
Regen, Hagel, Sonnenschein, bei Tage und Nacht, wir haben deswegen keine Pause gemacht.  
Sinn und Zweck unserer Aktion trugen wir von Station zu Station.  
Herzlichen Dank dem NLV und an das Sponsoring für die erlebnisreiche Zeit und das Catering.  
Und sollte man mich wieder fragen, und ginge es mir bis dahin nicht an den Kragen oder mich sonst was plagen, man müsste mich nicht schlagen, ich würde es wohl wieder wagen, soviel kann ich heute sagen, und den Staffelstab mit nach Hannover tragen.

Herzlichst, Silvia  
(Silvia Kettel, Stammläuferin)



# Senioren-EM 2019 in Venedig (ITA)

## NLV-Athletinnen und Athleten stark



Olga Köppen (re) mit Siegerin Maren Schott (Foto. R. Müller)

rs. Die Leichtathletik-Europameisterschaften der Seniorinnen und Senioren fanden vom 5.-15. September 2019 in Venetien, d.h. in Italien statt. Die Athleten hatten teilweise schwierige Bedingungen, denn es gab häufig Gewitter mit Regenschauern und Wind. So konnte Jana Müller-Schmidt, SG Osterholzer L.A., ihre Schnelligkeit nicht einsetzen und verfehlte sowohl das Ziel, Europameisterin der Klasse W50 zu werden, als auch den Deutschen Rekord in der Klasse W55 mit der 3kg-Kugel zu verbessern. Dabei ist anzumerken, dass für den DLV das Jahrgangsprinzip und für den Europaverband das Geburtsdatumsprinzip gilt. Jana gewann die Silbermedaille im Kugelstoßen der W50 mit 13,70 Metern.

Ebenfalls eine Silbermedaille erkämpfte Heiner Lüers, TSG Westerstede, im 300m-Hürdenlauf der Klasse M60 in guten 45,69 Sekunden. Rudolf Böttcher, TK zu Hannover, startete am Sonntag im 4km Crosslauf und wurde Neunter seiner Klasse M55 in 14:04 Minuten. Mit der Mannschaft gewann er die Silbermedaille. Wolfgang Thielbörger, LG Göttingen, Klasse M85, stieß die 3kg Kugel 8,08 Meter weit und konnte sich über eine Bronzemedaille freuen. Andreas Kuhlen, LG Braunschweig, wurde ganz knapp Vierter im 1500m-Lauf der Klasse M35 in sehr guten 3:58,48 Mi-

nuten. Ihm fehlten nur 0,12 Sekunden zu Bronze und 0,43 Sekunden zu Silber. Trotzdem war Andreas nicht unzufrieden.

Olga Köppen vom Lüneburger SV lief am 9. September 2019 in einem spannenden Finale der Klasse W40 die 400m in 59,82 Sekunden zu Bronze. Zeitgleich, aber eine Tausendstel vor Olga, war Annette Quaid aus Irland. Die Goldmedaille holte ihre Teamkollegin Maren Schott, TSV Bayer 04 Leverkusen, in starken 58,64 Sekunden. Am 11. September waren die 800m-Vorläufe. So blieb für Olga keine Zeit zum Feiern. Trotz der ganz knapp verpassten Silbermedaille ist sie glücklich und zufrieden mit Bronze und dem Wettkampfverlauf. Eine weitere Bronzemedaille holte Wolfgang Thielbörger, LG Göttingen, Klasse M85, im Speerwerfen (400g) mit 19,08 Metern, erzielt im vierten Versuch.

Am 12. September holte der vielseitige Leichtathlet Manfred Arnd vom TSV Burgdorf die erste Goldmedaille für den NLV. Er startete in der Klasse M75 und lief als Erster über die 80 Meter Hürden (0,762 Meter hoch) in guten 15,73 Sekunden ins Ziel. Die zweite Medaille des Tages ging im Weitsprung an Heiner Lüers, TSG Westerstede, Klasse M60. Er sprang 5,35 Meter. So weit ist kein Athlet seiner Altersklasse 2018 gesprungen. Für Heiner war es die zweite Medaille bei dieser EM.

Am Abend gab es dann noch eine Silbermedaille für Heike Peplinski im 200m Sprint der Klasse W55. Der TSV Burgdorf kann somit über die zweite Medaille an einem Wettkampftag jubeln. Heike benötigte 29,57 Sekunden. Alle drei Medaillen in dieser Disziplin gingen an Athletinnen des DLV.

Der 13. September war für Manfred Arnd und Olga Köppen ein Glückstag. Nach Gold im Hürdensprint holte Manfred Arnd, TSV Burgdorf, Klasse M75 auch die Goldmedaille im Weitsprung mit 4,35 Metern, erzielt im 4. Versuch vor seinem Mannschafts-

kollegen Hartmut Krämer, der 4,23 Meter weit sprang. Olga Köppen, Lüneburger SV, Klasse W40, rannte die 800m in persönlicher Bestleistung von 2:14,27 Minuten zu Bronze. Olga holte bei dieser EM somit zwei Bronzemedailles und gehört zu den besten Mittelstrecklerinnen Europas in der Klasse W40.

Am vorletzten Wettkampftag holten NLV-Seniorinnen und Senioren vier Goldmedaillen in den Sprintstaffeln. Anne-Kathrin Eriksen, LG Braunschweig, stellte mit der 4x100m-Staffel der Klasse W75 in 1:13,92 Minuten einen neuen Europarekord auf. Weitere Goldmedaillen holten Heike Peplinski, TSV Burgdorf, Klasse W55 (54,72 Sekunden), Manfred Arnd, ebenfalls TSV Burgdorf (und seine dritte Medaille bei dieser EM), Klasse M75 (57,38 Sekunden) und Heiner Lüers, TSG Westerstede, Klasse M60 (50,57 Sekunden).

Am Finaltag gab es sogar noch fünf Goldmedaillen und zwei Silbermedaillen. Marie Luise Kluge, LAC Langenhagen, Altersklasse W75, siegte im Halbmarathon in 2:08:56 Stunden, wobei berichtet wurde, dass die Hitze am letzten Wettkampftag in Venetien Superzeiten verhinderte. Gold mit der Mannschaft im Halbmarathon holte Maria Luisas Mannschaftskollege Wolfgang Schaper, Klasse M75. Francesco Santilli, Post SV Hannover, holte Mannschaftssilber in der Klasse M65. Drei weitere Goldmedaillen gab es in den 4x400m-Staffeln: „Staffelkönig“ Heiner Lüers, TSG Westerstede, Klasse M60, in 4:07,39 Minuten, Dr. Ted Spitzer, Klasse M55, SV Germania Helstorf, in 3:53,48 Minuten und Olga Köppen, in der Staffel Klasse W35, Lüneburger SV, in 4:04,72 Minuten. Außerdem holte Diana Obermeyer, LAC Langenhagen, Klasse W35, eine Silbermedaille mit der Mannschaft im 20 km Straßengehen. Die Berichterstatte von der AG Senioren hofft, keine Athletin und keinen Athleten, die eine EM-Medaille in Venetien gewonnen haben, vergessen zu haben.

# DM Berlin: Gold und Silber für NLV-Athletinnen



*Siegerin über die 400 m:  
Luna Bulmahn (Fotos: NLV).*

ur. Es sind vor allem die Frauen, die auf den nationalen Titelkämpfen der Leichtathletik in Berlin für Jubel und Glücksgefühle beim NLV sorgten. Ihnen verdankt der niedersächsische Leichtathletikverband, dass er im Kampf um Medaillen und Podiumsplätze nicht leer ausging. Daher zieht NLV-Präsident Uwe Schünemann insgesamt ein positives Fazit nach den Deutschen Meisterschaften im Olympia-Stadion: „Es herrschte eine tolle Atmosphäre, der Zuschauerzuspruch war besser als erwartet und unsere NLV-Athletinnen waren auch immer mal wieder für eine positive Überraschung gut. Einmal Gold und dreimal Silber, dazu Platzierungen im Spitzenfeld, wir können zufrieden sein. Beste Voraussetzungen für die Titelkämpfe 2020, die in unserem Verband in Braunschweig stattfinden“.

Sie selbst sah sich nicht als Titelaspirantin und daher zählt ihr Sieg auch zu den Überraschungen auf der „blauen Bahn“ in Berlin. Luna Bulmahn (VfL Eintracht Hannover)

gewann die 400 m in neuer persönlicher Bestzeit von 52,37 Sekunden. Entscheidend für ihren Erfolg war, dass sie auf der Zielgeraden noch einmal attackieren konnte. Luna Bulmahn: „Ich bin sprachlos. Ich hatte mir Chancen auf eine Medaille ausgerechnet, aber nie daran gedacht, gegen die starken Konkurrentinnen zu gewinnen“. Ruth Sophia Spelmeyer (VfL Oldenburg) lief in 53,65 Sekunden (Halbfinale 53,42 Sek.) als Fünfte über die Ziellinie.

Zweimal Silber gab es am ersten Wettkampftag für niedersächsische Athletinnen. Wenn sie auch gerne ein wenig höher gesprungen wäre, so strahlte Imke Onnen (Hannover 96) doch, als ihr Uwe Schünemann die Silbermedaille für ihren zweiten Rang im Hochsprung umhängte. „Letztendlich bin ich auch heute mit 1,87 m zufrieden. Das Einspringen war eigentlich katastrophal, ich rechnete schon mit dem Schlimmsten für den Wettkampf. Daher bin ich froh, dass es doch noch 1,87 m und Silber geworden sind.“. Eine neue Saison-Bestleistung erzielte Lale Eden (Hannover 96) mit 1,80 m und einem fünften Rang.

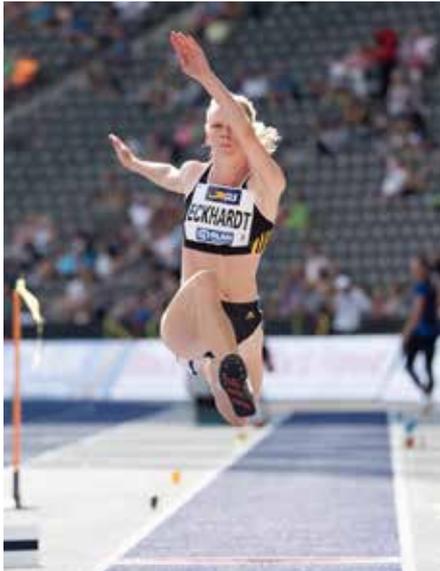
Sie war die Titelverteidigerin im Dreisprung, Neele Eckardt von der LG Göttingen. Noch vor Wochen hätten auch sie und ihr Trainer Frank Reinhardt nicht daran gedacht, dass sie nach langer Krankheit für Berlin wieder fit geworden wäre. Darum ist die Silbermedaille mit einer Weite von 13,93 m ein toller Erfolg für die Göttingerin und sicherlich für diese Saison „noch nicht das Ende der Fahnenstange“. Knapp an einer Medaille vorbei schrammte Kira Wittmann (SV Quitt Ankum). 13,19 m (ein Zentimeter hinter ihrer Bestleistung) bedeuteten Platz vier.

Auch Merle Homeier (VfL Bückeburg) blieb bei ihrem Sprung auf den zweiten Podestplatz mit 6,42 m nur drei Zentimeter hinter ihrer Bestleistung zurück. Der Weitsprung zählte am zweiten Wettkampftag zu den spannendsten und spektakulärsten Disziplinen. Und Merle Homeier behauptete sich in dem Wettbewerb, in dem die Siegerin Weltjahresbestleistung sprang, mit ihrem zweiten Rang vor starker Konkurrenz.

Eine neue Saisonbestleistung musste Fabian Dammermann (LG Osna



*Flop zu Silber für Hochspringerin Imke Onnen (Hannover 96).*



13,93 m: Silber für Dreispringerin Neele Eckhardt.

brück) schon bringen, um über 400 m auf den fünften Rang zu laufen. 46,45 Sekunden, eine tolle Leistung. Über 3000 m Hindernis der Frauen erreichte Lea Meyer (VfL Lönigen) in 9:59,38 Minuten ebenfalls einen fünften Platz. Knapp dahinter auf Rang sechs Josina Papenfuß (TSG Westerstede), die mit 10:03,42 Minuten neue persönliche Bestzeit lief. Über ihren fünften Platz im 5000 m – Rennen freute sich Svenja Pingpank

**Rückblick 2019**  
(Hannover Athletics) in 16:14,13 Minuten. Zwei Plätze hinter ihr Christina Gerdes BV Garrel) auf Platz sieben mit neuer Saisonbestleistung von 16:26,80 Minuten.

Unsere Sprinterinnen schafften den Einzug in die Finalläufe über 100 m und 200 m und liefen jeweils als Sechste über die Ziellinie. Anna Lena Freese (FTSV Jahn Brinkum) über die kurze Sprintstrecke in 11,50 Sekunden (Halbfinale 11,44 Sek.), Pernilla Kramer (VfL Wolfsburg) mit neuer Saisonbestleistung von 23,65 Sekunden über die 200



Saisonbestleistung und Platz 5 für 400m-Läufer Fabian Dammermann.



Platz 6 für die StG StaffelTeam Niedersachsen mit u.a. Michelle Janiak.

m. Und im Hammerwurf freute sich Cathinca van Amerom (Hannover 96) über Rang sechs. Und in einem rein taktisch geprägten Rennen über 1500 m der Männer schaffte es mit Maximilian Pingpank (Hannover Athletics) mit 3:58,30 Minuten einer unserer männlichen Athleten auf den siebten Rang. In der guten Zeit von 45,35 sek. hatte sich die StG StaffelTeam Niedersachsen über 4 x 100 m der Frauen den sechsten Rang erlaufen. Zum Team gehörten T. Schulz, M. Janiak, S. Häbler und L.

## Guter 9. Platz für Imke Onnen bei der WM in Doha Luna Bulmahn startete in 4x400m Mixed-Staffel

any. Imke Onnen (Hannover 96) belegte bei der WM in Doha mit 1,89 m im Hochsprung einen sehr guten 9. Platz. Die Hannoveranerin qualifizierte sich zum ersten Mal für ein WM-Finale.

Bei einer Einstiegshöhe von 1,84m riss die 25-Jährige beim ersten Versuch - aufgeschreckt durch einen 200m-Lauf-Startschuss. Der zweite Sprung war sicher. Die aufgelegten 1,89m übersprang sie auch souverän. Die 1,93m konnte sie im WM-Finale leider nicht mehr erreichen. Trotz Erkältung hatte sie zuvor in der Qualifikation ihre persönliche Freiluft-Bestleistung mit 1,94m eingestellt.

Viertelmeilerin Luna Bulmahn (2 vl. vorne) startete mit der Deutschen 4x400m Mixed-Staffel. Zusammen mit Marvin Schlegel, Karolina Palitzsch und Manuel Sanders kamen nach 3:17,85 Minuten lediglich auf Rang sieben in ihrem Vorlauf ins Ziel und verfehlten daher leider das Finale. (Foto: Instagram L. Bulmahn)



# NLV-Nachwuchsathleten mit starken Leistungen 5 Deutsche Jugendmeistertitel für Niedersachsen



*Überraschungs-Gold für Meryem Gül im Diskuswurf der WJ U18.*

sb. Vom 26.07.-28.07.2019 war das Donaustadion in Ulm Austragungsort der Deutschen Jugendmeisterschaften U20 und U18, die wohl für Athleten, Trainer, Betreuer und auch Zuschauer, aufgrund der extremen Wetterbedingungen, als geschichtsträchtige Meisterschaften in Erinnerung bleiben dürften. Während mit Auftakt der Meisterschaft am Freitag sommerliche Extremtemperaturen von bis zu 38°C in Ulm gemessen wurden, entwickelte sich das Wetter bereits im Laufe des zweiten Wettkampftages in das andere Extrem, sodass fortan bis zum abschließenden Wettkampftag Gewitter und Starkregen herrschten. In Folge dessen kam es immer wieder zu Wettkampfunterbrechungen und Änderungen im Zeitplan.

Unsere niedersächsischen Nachwuchsathleten zeigten unter diesen Bedingungen Nervenstärke und lieferten zum Saisonhöhepunkt reihenweise Spitzenleistungen ab. Allen voran unsere Werfer wussten hierbei die nationale Bühne für sich zu nutzen und holten gleich zwei Mal Gold sowie jeweils einmal Silber und Bronze.

Den Auftakt machte Meryem Gül (TV Norden) im Diskuswurf der weiblichen Jugend U18. Sie zeigte bereits über die vergangenen Wochen eine ansteigende Formkurve und krönte ihre tolle Saison mit dem Deutschen Jugendmeistertitel mit einer Weite von 46,03m. Im Hammerwurf der männlichen Jugend U20 sorgte Raphael Winkelvoss (Einbecker SV) für eine faustdicke Überraschung, indem er den Hammer auf 70,04m warf und damit zugleich seine persönliche Bestleistung um knapp 5 Meter steigerte. Seine Konkurrenten waren davon sichtlich beeindruckt und wussten diese Spitzenweite nicht zu kontern, sodass er sich am Ende über die Gold-Medaille freuen durfte.

Auch unsere Hammerwerferinnen stellten erneut unter Beweis, dass sie derzeit zu den bundesweit besten Nachwuchswerferinnen zählen. So holten Annegret Jensen (TSV Lelm) mit einer Weite von 58,39m Silber in der WJU18 und die Spitzensportlerin der Niedersächsischen Landespolizei Henriette Heinichen (TuRa Braunschweig) mit 55,22m Bronze in der WJU20.

Gleich eine goldene und eine silberne Medaille heimste Talea Prepens (TV Cloppenburg) im Sprint ein. Zunächst erkämpfte sie sich in einem engen 100m Sprint in 11,65s den zweiten Platz, bevor sie am Folgetag in ihrer Paradedisziplin über 200m in 24,01s einen deutlichen Sieg feiern durfte. Im selben 200m-Rennen sprintete Lilli Böder (VfL Eintracht Hannover) in 24,55s auf den sechsten Platz.

Als Titelanwärter über 400m Hürden in der männlichen Jugend U18 wurde im Vorfeld Jordan Gordon (OTB Osnabrück) gehandelt. Mit Hannes Lochmüller (SV Creaton Großgotttern) hatte Jordan einen starken Konkurrenten aus Thüringen in seinem Lauf, der bis zur letzten Hürde sogar knapp in Führung lag. Doch dank eines starken Finishes auf den letzten Metern konnte sich Jordan am Ende mit fünf Hundertstel Vorsprung durchsetzen und in 53,07s

seinen ersten DM-Titel feiern.

Mit ihrem fünften Platz über 100m Hürden in der WJU18 zeigte Johanna Paul (TuS Wunstorf) einmal mehr, dass sie zur erweiterten deutschen Spitze im Hürdensprint zählt. Dagegen etwas hinter den eigenen Erwartungen zurückgeblieben ist Anne Gebauer (VfL Eintracht Hannover), die sich bei der späteren Siegerehrung aber dennoch über ihren sechsten Platz in 63,28s über 400m Hürden freuen konnte. Jeweils den siebten Platz belegten Tim Gutzeit (BTB Oldenburg) in 22,13s über 200m in der MJU18 und die WJU20-Sprinterinnen des VfL Eintracht Hannover in 48,52s in der 4x100m Staffel.

Für die herausragende Leistung im Sprungbereich sorgte aus niedersächsischer Sicht die Vierte der diesjährigen Europameisterschaften im Dreisprung, Kira Wittmann (SV Quitt Ankum). Bei widrigen Wettkampfbedingungen steigerte sie sich von Sprung zu Sprung und konnte so mit ihrem letzten Versuch die Tagesbest



*Gold und Silber gab es in Ulm für Sprinterin Talea Prepens.*



12,97 m - Sieg für Kira Wittmann im Dreisprung der WJ U20

weite von 12,97m springen. Herzlichen Glückwunsch zum DM-Titel!

In einem sehr spannenden Hochsprung-Wettbewerb in der Altersklasse WJU18 konnten gleich mehrere Springerinnen die 1,71m überspringen, sodass am Ende die Fehlversuche über die Medaillenplätze entscheiden sollten. Jennifer Laura Soetebier (LG Nordheide) zeigte eine konstante Sprungserie und durfte sich so am Ende über den sechsten Platz mit übersprungen 1,71m freuen.

Unsere niedersächsischen Läuferinnen und Läufer konnten zwar keinen DM-Titel holen, zeigten aber mit drei Bronze-Medaillen und den mit Abstand meisten Top 8-Platzierungen, dass sie zum Saisonhöhepunkt in bester Verfassung waren. Insbesondere unsere Langstrecklerinnen, Jasmina Nanette Stahl (Hannover Athletics) und Annasophie Drees (VfL Lönningen), wussten mit ihren dritten Plätzen in ihren jeweiligen Altersklassen WJU18 bzw. WJU20 über 3000m zu überzeugen. Während Jasmina das Rennen bei extremer Hitze von Vorne gestaltete und nach 10:18,62min ins Ziel einlief, konnte sich Annasophie auf ihre Tempohärte zum Ende des

Rennens verlassen, sodass die Uhr für sie 9:48,38min stoppte.

Auch über die 2000m Hindernis in der MJU18 liefen zwei Niedersachsen in die vorderen Platzierungen. Allen voran Lukas Schendel (Hannover 96) bewies mit seinem dritten Platz und einer Steigerung seiner persönlichen Bestleistung auf 6:11,78min, dass er auf dieser Strecke zu den Besten in seiner Altersklasse zählt. Finn-Jona Loddoch (Eintracht Hildesheim) holte mit einer Zeit von 6:15,94min den fünften Platz. Dem Ergebnis des Hildesheimers wollte sein Vereinskollege Enes-Maurice Köse, in keinen Fall nachstehen. Enes-Maurice erkämpfte über 800m in 1:57,88min den sechsten Platz.

Mit einem starken 1500m-Lauf holte sich Svenja Holenburg (VfL Eintracht Hannover) in 4:46,42min den verdienten vierten Platz.

Mit gleich drei Athletinnen waren die 800m der WJU20 fest in niedersächsischer Hand. Hier konnte Xenia Krebs (VfL Lönningen) in einem packenden Schlussspurt den vierten Platz in 2:13,50min holen. Amelie Vedder (SV Union Meppen) und Jana Schlüsche (FSV Sarstedt) vervollständigten mit den Plätzen 8 und 9 das gute Gesamtergebnis.

Über 1500m in der MJU20 sorgte Erik Siemer (LG Osnabrück) für eine kleine Überraschung. Mit einem sehr

überzeugenden Auftritt im Vorlauf ließ er bereits seine derzeit gute Verfassung andeuten. Im Finale, welches er zusammen mit seinem Vereinskammeraden Linus Vennemann bestritt, sollte er bis zuletzt Anschluss an die Spitzengruppe halten können und erkämpfte sich so in 4:05,37min den guten fünften Platz. Linus Vennemann wurde in diesem Rennen Elfter.

Weitere Top 8-Platzierungen erliefen Alissa Lange (VfL Lönningen), 6. Platz über 2000m Hindernis WJU20 in 7:22,84min, Lea Jerkovic (LC Hansa Stuhr), 7. Platz über 2000m Hindernis WJU20 in 7:23,65min, Rieke Emmrich (LG Nordhorn), 7. Platz über 800m WJU18 in 2:15,80min, sowie Jonas Just (LG Osterode), 7. Platz über 5000m MJU20 in 15:59,66min.

Den Abschluss bildeten wie immer die Langstaffeln der Erwachsenen. Mit einem starken, geschlossenen Mannschaftsauftritt holte die 3x1000m Staffel der LG Braunschweig in einem packenden Finale in 7:14,13min Silber.

Rückblickend freute sich NLV-Vizepräsident Jugend, Steffen Brümmer, über das gute Gesamtergebnis der niedersächsischen Nachwuchssportlerinnen und Nachwuchssportler, die Dank des Social Media-Teams bestens über Instagram (nlv\_online) in Szene gesetzt worden sind.



70,04 m - Raphael Winkelvoss (Einbecker SV) sorgt für eine Überraschung im Hammerwurf der MJ U20. (Fotos: T. Flatemersch)

## DM Mehrkampf Jugend 2019 in Ulm: Glänzender Saisonabschluss für NLV Mehrkampf-Nachwuchs



Die Zehnkämpfer von Hannover 96 mit ihrer Trainerin Beatrice Mau-Repnak.

tb. Die Siebenkämpferin Marie Dehning (LG Celle Land) und die Zehnkämpfer Marcel Meyer, Malik Diakité, Thorben Hast (alle Hannover 96) sowie Lasse Pixberg (LC Hansa Stuhr) sorgten bei den Deutschen U18 und U20 Mehrkampfmeisterschaften für einen glänzenden DM Saisonabschluss aus NLV Sicht. Gold, Silber und Bronze konnten die Niedersachsen aus Ulm in ihre Heimat zurück bringen.

Die erste Medaille bekam Marie Dehning nach zwei tollen Siebenkampftagen um den Hals gehängt. Mit 5.550 Punkten erzielte sie eine neue Bestleistung und durfte sich in der weiblichen Jugend U18 verdient über die Silbermedaille freuen. Sie begann den Mehrkampf gleich mit einer neuen Bestzeit von 14,71s über 100m Hürden. Es folgte der Hochsprung, bei dem Marie sehr gute 1,63m überquerte. Nach starken 12,23m im Kugelstoßen beendete die 16 jährige Athletin des TuS Bergen mit schnellen 12,67s über die 100m den ersten Wettkampftag. Den zweiten Tag eröffnete der Schützling von Trainer Björn Lipppa mit tollen 5,67m im Weitsprung. Dann kam ihre Parade-disziplin, der Speerwurf, an die Reihe und mit einem herausragenden Wurf auf 49,56m verbesserte sie ihren Hausrekord um gut zwei Meter und

erzielte die größte Weite des gesamten Teilnehmerfeldes. Auch in der abschließenden Disziplin, dem 800m Lauf, durften die Konkurrentinnen Marie nur von hinten sehen. In einer Zeit von 2:22,27min überquerte sie als Schnellste die Ziellinie. „Marie hat an diesen beiden Wettkampftagen einen überragenden Siebenkampf mit starken Leistungen absolviert und ich bin nach diesem tollen Wochenende wirklich stolz auf meine Athletin“, sagte ein sehr glücklicher Trainer Björn Lipppa nach dem Wettkampf. Auch Landestrainerin Beatrice Mau-Repnak war voll des Lobes: „In einer vorbildlichen Zusammenarbeit mit dem NLV hat Björn seine Athletin auf den Punkt auf die Mehrkämpfe

dieser Saison vorbereitet. Schon in der Hallensaison konnte Marie mit dem Gewinn der Bronzemedaille bei den Deutschen Meisterschaften die ersten Erfolge der Zusammenarbeit ernten. In Bernhausen zum Qualifikationswettkampf bot sie der haushohen Favoritin richtig Paroli und verpasste nur knapp eine Sensation. Hier in Ulm war sie wieder top vorbereitet und darf sich zurecht mit ihrem Trainer über Silber freuen.“

Für drei weitere Medaillen sorgten die U20 Jungs von Hannover 96. Malik Diakité, Marcel Meyer und Thorben Hast schrammten in der Mannschaftswertung nur knapp am deutschen Rekord vorbei, den sie im Juni in Bernhausen schon überboten hatten, der allerdings wegen fehlender Dopingkontrolle wahrscheinlich nicht anerkannt werden wird. Diesmal blieben sie 48 Punkte unter dem alten Rekord der LAV Bayer Uerdingen Dormagen. Doch die Goldmedaille war ihnen mit 21.893 Punkten und 2.627 Punkten Vorsprung auf die Zweitplatzierten nicht zu nehmen.

In der Einzelwertung sicherte sich Malik Diakité mit 7.499 Punkten die Silbermedaille nach einer anstrengenden Saison und Platz 8 bei der U20 EM. Er stellte sich voll in den Dienst seiner Mannschaft und drehte insbesondere am zweiten Tag noch einmal voll auf. Nach 11,29s über 100m, 6,68m im Weitsprung, 13,83m mit der Kugel, 1,83m im Hochsprung und 48,65s über 400m, was die



Thorben Hast lieferte eine gute Leistung in Ulm ab. (Fotos: privat)



te Zeit aller Zehnkämpfer bedeutete, startete er mit Bestleistung über die Hürden in 14,97s in den zweiten Tag. Nach 47,27m mit dem Diskus und 4,20m mit dem Stab folgte die zweite Bestleistung mit dem Speer den er mit 59,10m am weitesten warf. Über 1500m gab Malik noch einmal alles für seine Mannschaft und die Uhr blieb bei 4:44,86min stehen.

Sein ein Jahr jüngerer Vereinskollege Marcel Meyer konnte bei den Trials für die U20 EM zwar die geforderte Norm überbieten, durfte aber als fünfter Deutscher nicht international starten. Er hatte daher in Ulm Besserung versprochen und hielt auch was er versprach. Er startete in 11,34s über 100m und legte mit Bestleistung von 6,76m im Weitsprung nach. Die Kugel landete bei 14,57m was ebenso wie die 1,89m im Hochsprung Bestleistung bedeuteten. Die Stadionrunde beendete Marcel in starken 49,92s und lag nach dem ersten Tag auf Bestleistungskurs. Den zweiten Tag begann er wieder stark über die Hürden in 14,59s und ließ die Diskus-scheibe auf 40,05m fliegen. Mit dem Stab stellte er seine Bestleistung von 4,50m ein, bevor er den Speer

6 Meter weiter als bisher auf 54,75m warf. Die 1500m beendete er knapp vor Malik in 4:44,63min und steigerte seine Zehnkampfbestleistung über 200 Punkte. Mit 7.465 Punkten holte er sich verdient die Bronzemedaille ab.

Auch der Dritte im Bunde der 96er Mannschaft, Thorben Hast, steuerte nach einer tollen Saison seinen Beitrag zum Sieg der Mannschaft bei. Er wurde mit 6.929 Punkten Siebenter in der Einzelwertung und hatte im Weitsprung mit 7,01m und über 1500m, in Bestleistung von 4:25,23min, seine herausragenden Ergebnisse. Die 100m sprintete er in 11,43s, stieß die Kugel auf 12,31m, sprang 1,83m hoch und benötigte nur 49,77s über 400m. Nach dem 110m Hürdensprint blieb die Uhr für ihn nach 15,74s stehen, der Diskus landete bei 35,65m, mit dem Stab übersprang er 3,80m und er warf den Speer auf 48,45m. Im kommenden Jahr wird er sich neben seinen Vereinskollegen über einen Bundeskaderplatz freuen dürfen.

Nicht zu vergessen sei ein ebenfalls toller 6. Platz von Lasse Pixberg (LC Hansa Stuhr) in der Männlichen Ju-

gend U18. Nach einer schwierigen Saison aufgrund einer hartnäckigen Verletzung konnte er in diesem Jahr erst spät ins Wettkampfgeschehen eingreifen. In Ulm startete er mit guten 11,62s über 100m in den Wettkampf. Es folgte ein Satz auf 6,03m im Weitsprung, was seinem derzeitigen Vermögen entsprach und die Kugel stieß er auf 13,70m. Im Hochsprung näherte er sich mit 1,80m seiner einstigen Bestleistung bis auf 4cm, um am Ende des ersten Tages über 400m in 52,38s seine erste Bestleistung an diesem Wochenende aufzustellen. Am zweiten Tag nahm er das tolle Ende des ersten Tages zur Motivation die 110m Hürden ebenfalls in Bestleistung zu beenden. 15,05s stehen hier nun in seiner Rekordliste. 36,06m mit dem Diskus, 3,50m mit dem Stab über die Latte, 44,15m mit dem Speer und 4:58,92 min über 1500m rundeten sein gutes Endergebnis ab. Mit 6.345 Punkten blieb er nur 10 Punkte unter seinem Hausrekord, nahm aber wertvolle Erfahrungen für die nächsten Wettkämpfe mit.

## Das waren die SAT.1 Sommerspiele 2019

ts. Leichtathletinnen und Leichtathleten aus ganz Niedersachsen haben sich bei den diesjährigen SAT.1 REGIONAL-Sommerspielen gemessen. Dazu waren wir in Edemissen, Hanstedt, Sarstedt und zuletzt in Lönningen, wo sich jeweils sechs hochmotivierte Athleten dem Parcours gestellt haben.

Die beste Zeit erreichten die Sportlerinnen und Sportler der LG Peiner Land aus Edemissen. In der Vorrunde legten sie einen super schnellen Lauf in 39,5 Sekunden hin. Am vergangenen Freitag fand dann das große Finale statt, bei dem sie die Möglichkeit hatten, die Zeit zu unterbieten und sich somit die Verdopplung der Gewinnsumme auf 4000€ zu verdienen.

Steffen, Emil, Malte, Amira, Jens und Michelle, die die krankheitsbedingt verhinderte Sarina ersetzte, legten wieder einen tollen Lauf hin. Die Bestzeit konnten sie zwar nicht knacken, stellten mit 46,6 Sekunden aber die zweitbeste Zeit der Sommerspiele auf. Auf Grund dessen entschied sich SAT.1 trotzdem dazu, den Wert des Einkaufsgutscheins beim offiziellen Ausstatter des NLV, Sport GOSLAR auf 4000€ zu verdoppeln. Herzlichen Dank!

Eine spannende Veranstaltungsreihe geht somit zu Ende. Wir bedanken uns bei allen Teilnehmern, Organisatoren und Helfern, sowie dem Team von SAT.1 regional, die uns mit dem Format der Sommerspiele eine tolle Möglichkeit geboten haben, die Leichtathletik zu präsentieren.



(Foto: Instagram LG Peiner Land)

## Gold und Bronze für NLV-Teams bei Team-DM Senioren StG Brinkum/Barbel/Friedrichsfehn überrascht mit Gold



Das Gold-Team der StG Brinkum / Barbel / Friedrichsfehn (Foto: privat)

rs. Am 21. September 2019 sind drei Mannschaften aus Niedersachsen zum 47. Nationalen Endkampf der Deutschen Leichtathletik-Senioren-Mannschaftsmeisterschaft (offizieller Titel: Team DM Senioren) nach München gefahren. Austragungsort war das schöne Dantestadion und der ausrichtende Verein der TSV Forstenried. In der Klasse M60/65 startete das erste Team der LG Kreis Verden und in der W50/55 eine weitere Mannschaft. Außerdem konnte

sich die Startgemeinschaft Brinkum-Barbel-Friedrichsfehn bei den Seniorinnen W30/35 für den Endkampf qualifizieren.

Die Goldmedaille in der Klasse Seniorinnen W30 ging am Ende mit 7232 Punkten sensationell an die StG Brinkum/Barbel/Friedrichsfehn. Zum Team gehören Mareike und Jennifer Witte, Rieke Stieglitz, Silke Nowotny, Svenja Siemer, Corinna Sandfort sowie Yasmin Homeyer.

Final stand am Samstagnachmittag die 4x100m-Staffel an. Die Mannschaften trennte zu dem Zeitpunkt nur 55 Punkte, Köln lag in Führung. Erstmals in dieser Besetzung laufend passte dann aber einfach alles: Stieglitz, Sandfort, Witte und Witte liefen in einem perfekten Rennen und mit einem neuen Landesrekord in 50,96 Sek. den Sieg ins Ziel - mit knapp 30m Vorsprung vor der Konkurrenz. Dies bedeutete ein Endergebnis von 7232 Punkten und damit der Titelsieg mit einem Vorsprung von 111 Punkte vor den Kölnern.

Bronze bei den Seniorinnen W50 holte das Team der LG Kreis Verden mit 5389 Punkten. Die Mannschaft bestand aus Brigitte Heidrich, Miriam Machill, Karin Schmidt, Birgit Schwers, Manuela Jaschinski und Ursula Siewert. Das Seniorenteam der LG Kreis Verden, Klasse M60, belegte mit 7023 Punkten Platz 4. Nur zwei Punkte fehlten dem Team zur Bronzemedaille. Die AG Senioren freut sich über die guten Ergebnisse und sagt herzlichen Glückwunsch.

## Deutsche Berglaufmeisterschaft Erfolgreiche NLV-U20 Mannschaften



Silber für Elke Dorusch (Mitte), Post SV Holzminden (Foto: Schlachte)

rs. Am 22. September 2019 waren die DM Berglauf erstmals in Breitungen, d.h. in Thüringen. Der Start der Männer wurde bei bestem Wetter um 10 Uhr gestartet und der Frauenlauf eine halbe Stunde später. Es ging 9,3km bergauf und (untypisch für

eine Berglauf DM) circa 4km bergab. Das Ziel war die Pleß. Die einzige Einzelmedaille für den NLV, eine Silberne, holte Elke Dorusch, Post SV Holzminden, in der Klasse W65 in guten 1:36:09 Stunden. Sie ließ viele jüngere Läuferinnen hinter sich.

Schnellster NLV-Athlet war Leon Magnus Iffner, LG Braunschweig, als 5. der Klasse MJU20, in 1:05:18 Stunden und die beste NLV-Läuferin Ann-Christin Opitz, SC Melle 03, als elfte Frau in 1:18:06 Stunden. Die LG Braunschweig (Leon Magnus Iffner, Dustin Zeunert und Frederik Mantel) holte den Titel in der Mannschaftswertung in 3:19:13 Stunden in der Klasse MJU20 vor Hannover 96 (Jan Luca Tanner, Julius Bode und Lukas Schendel). Der Vorsprung betrug dabei lediglich 86 Sekunden. Das Team

aus Hannover benötigte 3:20:39 Stunden. Eine Silbermedaille holte die Mannschaft vom LAV Zeven in der Klasse M40/45. Dr. Marcel Frank, Marco Miltzaff und Carsten Ahlfeld benötigten insgesamt 3:51:15 Stunden. Eine weitere Mannschaftsmedaille ging an den Laufclub BlueLiner in der Klasse M35. Die Zeit von Sebastian Radecker, Matthias Wilschusen und Dominik Schrader betrug 3:29:37 Stunden.

Der Dank der Berichterstatteerin von der AG Senioren (die auch bei der Berglauf DM gestartet ist) geht an den örtlichen Ausrichter, dem SV Lauftreff Breitungen, für die gute Organisation sowie die liebevolle, leckere und preiswerte Bewirtung.



# U16-Länder-Vergleichskampf 2019 in Bremen: Team Niedersachsen gewinnt erneut



ja. / yw. In diesem Jahr fand der traditionelle Vergleichskampf der norddeutschen Verbände der U16 in Bremen statt. 50 Athleten und Athletinnen des NLV brachen am Samstagmorgen, den 14.09.2019 auf, um auch dieses Jahr wieder die Mission Titelverteidigung zu starten. Zum Saisonabschluss konnten noch so einige Athleten neue Bestleistungen erzielen und sich mit dem Gesamtsieg belohnen.

Beim diesjährigen Vergleichskampf standen den niedersächsischen Nachwuchssportlern Mannschaften aus Berlin, Hamburg, Bremen und Schleswig-Holstein gegenüber.

Gleich zu Beginn der Veranstaltung stellte das Team Niedersachsen schnell ihre Ambition der erfolgreichen Titelverteidigung unter Beweis. Die Landesmeisterin im Block Lauf Merle Schmidt (VfL Stade) siegte mit 45,63 Sekunden über die 300m Hürden. 100m-Kollegin Jule Wachtendorf (SV Nordenham) setzte mit ihrem Sieg in einer Zeit von 12,56 Sekunden ein weiteres Ausrufezeichen. Obwohl weiterhin gute Leistungen erbracht wurden, schließ die Konkurrenz nicht, wodurch zwischenzeitlich die Gesamtführung an Schleswig-Holstein als auch Berlin abgegeben werden musste.

Doch das ließ sich das Team Titelverteidigung nicht gefallen; für sie gab es kein Halten mehr. Durch einen Dreifacherfolg zog das Team wieder an allen anderen vorbei. Deutsche

Meisterin Christina Lahrs (TSV Wehdel) im Speerwurf mit einer neuen persönlichen Bestweite von 51,13m, Carolin Hinrichs (VfL Lönigen) über 2.000m und die abschließenden Staffelläuferinnen (Jule Wachtendorf, Mayleen Bartz, Nele Jaworski und Ese Wema) holten jeweils 5 Punkte für das NLV-Team.

Euphorisch wurde im Ziel daraufhin der Sieg der weiblichen Jugend mit 60 Punkten gefeiert.

Ebenso wie die Mädchen starteten die Jungen mit einem Ausrufezeichen in den Wettkampf. Der 5. Platzierte der Deutschen Meisterschaft im Stabhochsprung Julian Kuhnt (MTV 49 Holzminden) übersprang die 4,00m und holte 5 Punkte für den NLV. Kurz darauf wurde der Dritte der Deutschen Meisterschaften Niclas Jan Kaluza (Eintracht Hildesheim) zweiter über seine Paradedisziplin die 300m Hürden in guten 40,61 Sekunden.

Bereits nach dem 100m-Läufer Jeremias Heeren (Emder LG) in 11,73 Sekunden lag das Team Niedersachsen in Führung, welche es bis zum Ende nicht mehr abgab. Der frisch gebackene Deutsche Meister Max Dehning (LG Celle-Land) gewann den Speerwurf mit starken 55,42m, sodass sich der Titelverteidiger einen kleinen Vorsprung erarbeitete. Moritz Fellner baute diesen Vorsprung mit seinem Lauf über 3000m in 9:26,85 Minuten aus. Zum Schluss sicherte sich die männliche Jugend U16 durch den 2. Platz in der Staffel (Jeremias

Heeren, Torben Prepens, Niclas Jan Kaluza und Jonas Hinsch) den Gesamtsieg. Im Ziel standen 57 Punkte auf dem Konto des Team Niedersachsen, wodurch ihre Mission Titelverteidigung in der Gesamtwertung mit 117 Punkte glückte.

Wir bedanken uns bei allen Athleten/innen, Kampfrichtern, Helfern und Zuschauern für den erfolgreichen Wettkampf und ihre tolle Arbeit. Wir freuen uns schon jetzt auf das nächste Jahr voraussichtlich in Hamburg, wenn es wieder gilt, den Titel mit allen sportlichen Mitteln zu verteidigen.



*Meist ganz vorne zu finden die NLV-Athleten. (Fotos: NLV)*



*Gewann erneut in Bremen: Speerwerfer Max Dehning (re.)*

# Niedersachsen im Lauffieber

## AOK-Laufabzeichenwettbewerb 2019 der Schulen



ve. Im Jahr Eins nach dem 20-jährigen Jubiläum glänzte der AOK-Laufabzeichenwettbewerb mit einer hohen Beteiligung an Schulen, die in gleich vier Kategorien um den Sieg kämpften.

Fast 21.000 Teilnehmer aus 187 Schulen erliefen 902.595 Minuten. Das ergibt bei einer Durchschnittsgeschwindigkeit von 10 km/h die Strecke von Hamburg nach Garmisch-Partenkirchen und zurück oder auch rund 62.700mal den neuen Deutschen Rekord über 5.000m von Konstanz Klosterhalben!

Anders als bei diesem Deutschen Rekord kommt es beim AOK-Laufabzeichenwettbewerb auf Ausdauer und nicht auf Geschwindigkeit an. Jede Schülerin und jeder Schüler darf das Lauftempo selbst bestimmen.

### Meppen und Selsingen oben auf

Sieger der ersten Wertungsgruppe (weniger als 150 Grundschüler) wurde nach dem letztjährigen zweiten Rang die Astrid-Lindgren-Schule in Rühle bei Meppen. Sie tauschte ihre Platzierung mit der Grundschule Kirchbrak aus dem Landkreis Holzminden, die sich dieses Jahr knapp

geschlagen geben musste. Mit der Katholischen Grundschule Holzmin-den komplettiert eine Schule das Treppchen, die nach einer kurzen Laufpause wieder durchstartete.

In der zweiten Grundschul-Wertungsgruppe (ab 150 Schüler) setzte sich die in der Vergangenheit auch durch ihre künstlerischen Fähigkeiten bekannte Grundschule Selsingen an die Spitze und verdrängte damit den Vorjahres-Ersten und -Zweiten auf die jeweils nachfolgenden Plätze. Den Silberrang belegte die Grundschule am Schölerberg aus Osnabrück, Bronze ging nach Wolfsburg an die Grundschule am Drömling Vorsfelde.

Prämiert werden die hervorragenden Leistungen jeweils mit einem Gut-schein von HaeSt Sportgeräte im Wert von 300 Euro (1. Platz), 200 Euro (2. Platz) und 150 Euro (3. Platz) sowie einem Pokal.

### Sieg geht nach Rhede/Ems und Hattorf

Sie lieferten sich ein Kopf-an-Kopf-Rennen: Die Ludgerusschule Rhede/Ems und die Oberschule Hattorf. Am Ende teilten sie sich die Ehre. In der Wertungsgruppe der fünften und

sechsten Klassen bewiesen die Emsländer den längeren Atem, bei den Siebt- und Achtklässlern siegten die Schüler aus dem Harz hauchdünn. Dabei hatte die Ludgerusschule ein Jahr pausiert, die Oberschule Hattorf am Harz im Vorjahr beide Siege er-laufen. Dem Gymnasium Lehrte ge-lang bei seiner ersten Teilnahme am Wettbewerb direkt der Sprung auf Rang drei.

### Kinderleichtathletik-Wettkampf und Startraining verlost

Unter allen am AOK-Laufabzeichen-wettbewerb teilnehmenden Schulen wurde zum fünften Mal ein vom NLV ausgerichteter Kinderleichtathletik-Wettkampf verlost. Hier hatte An-dreas Ull als NLV-Vizepräsident für Breitensport und Sportentwicklung die Finger im Spiel und zog den Zet-tel mit der Aufschrift „Grundschule Scharnebeck“ aus dem Lostopf. Die Schule aus dem Landkreis Lüneburg darf sich nun über einen Kinder-leichtathletik-Wettkampf in der Hei-mat freuen.

Aufgrund der positiven Resonanz auf den letztjährigen Jubiläumspreis wird nochmals ein Spitzen-Leichtathlet aus Niedersachsen eine Schule be-suchen und vor Ort ein Training an-leiten. Auch für diesen Sonderpreis ließ Andreas Ull das Los entscheiden. Die Erst- bis Viertklässler der Grund-schule Fullen bei Meppen dürfen sich schon einmal auf eine Sportstunde der besonderen Art mit anschlie-ßender Fragerunde einstellen.

Für die zahlreichen Meldungen und Einreichungen bedanken sich AOK Niedersachsen und der Niedersäch-sische Leichtathletik-Verband recht herzlich und gratulieren allen Gewin-nern und Platzierten!

Die vollständigen Ergebnislisten fin-den Sie zudem im Downloadbereich der NLV-Homepage.

ICH  
DEIN  
AUTO

# OPEL MOKKA X

## DAS X STEHT FÜR ABENTEUER

1.4 L ECOTEC TURBO, 140 PS (103 KW)



FÜR **249€\***

**\* DEINE ASS-KOMPLETTRATE INKL.**

- » 12 MONATSVERTRÄGE » KFZ-VERSICHERUNG » KFZ-STEUER
- » ÜBERFÜHRUNGS- UND ZULASSUNGSSKOSTEN » 19% MWST.
- & KEINE ANZAHLUNG / SCHLUSSRATE

\*20.000 km Jahresfreilaufleistung (5.000 Mehrkilometer gegen Aufpreis möglich). Angebot gilt vorbehaltlich etwaiger Änderungen und Irrtümer. Gelieferte Fahrzeuge können von der Abbildung abweichen. Begrenzte Stückzahl! Übernahme muss bis Ende Dezember 2019 erfolgen. Stand: 18.11.2019.



**ASS Athletic Sport Sponsoring**

☎ 0234 95 128 - 40

✉ [info@ass-team.net](mailto:info@ass-team.net)

🌐 [www.ichbindeinauto.de](http://www.ichbindeinauto.de)



# Zusammen nehmen wir jede Hürde!



## 1 bis 4 Wettkampfhürden / Schulsportdürden

Wettkampfhürden aus hochwertigen Aluminiumprofilen gefertigt, gem. IWB, mit IAAF-Zertifikat. Holz-Hürdenleisten aus hochwertigem, haltbarem und extrem elastischem Eschenholz!

### 1 Wettkampfhürde

Wettkampfhürde, TÜV-geprüft, mit Sicherheitskopf und vorge-schraubter Hürdenleiste. Die Höhen- und Gewichtsverstellung erfolgt einfach durch Einrasten der Sicherheitsstifte an den Fuß- und Trägerprofilen. Mit IAAF-Zertifikat.

Wettkampfhürden 03001043 ~~214,00 €~~ **199,00 €**

### 2 Wettkampfhürden

Wettkampfhürde, TÜV-geprüft, die Hürdenleiste ist in den Sicherheitskopf eingelassen. Die Höhen- und Gewichtseinstellung erfolgt durch Einrasten der Sicherheitsstifte an den Fuß- und Trägerprofilen. Mit IAAF-Zertifikat.

Wettkampfhürden 03010431 ~~239,00 €~~ **219,00 €**

### 3 Wettkampfhürden

Wettkampfhürde, TÜV-geprüft, die Hürdenleiste ist in den Sicherheitskopf eingelassen. Die Höheneinstellung erfolgt einfach und bequem per Knopfdruck. Die Gewichtseinstellung erfolgt durch Einrasten der Sicherheitsstifte am Fuß. Mit IAAF-Zertifikat.

Wettkampfhürden 03010432 ~~249,00 €~~ **229,00 €**



~~26,50 €~~  
**ab 24,50 €**  
pro Stück

### 4 Schulsportdürde

Schulsportdürde aus Aluminium, TÜV-geprüft, mit einer Hürdenleiste aus gelbem Kunststoff (PVC). Standardhöhen: 0,840 m - 0,762 m - 0,685 m - 0,600 m. Unsere Schulsportdürden fertigen wir auch individuell in verschiedenen Höhen, sprechen Sie uns gern an!

Schulsportdürde 03000143 ~~170,00 €~~ **159,50 €**

### 5 Einfache Wettkampfhürde (Alu/Stahl)

Einfache Wettkampfhürde in Aluminium / Stahl-Bauweise. Verstellen der Höhen mittels eines Druckknopfes, Verstellung der Kontergewichte durch Schnappverschluss. Robuste Hürdenleiste aus Kunststoff. Einstellbare Höhen: 1,067 m - 0,990 m - 0,914 m - 0,840 m - 0,762 m. TÜV geprüft, IAAF-zertifiziert.

Einfache Wettkampfhürde (Alu/Stahl)  
030SAM33 ~~150,50 €~~ **135,00 €**



### 7 Ersatzhürdenleiste

Schwarz-weiß. Weitere Farben auf Anfrage.

Holz	03EE0043	<del>26,50 €</del>	<b>24,50 €</b>
Kunststoff	03KE0043	<del>38,00 €</del>	<b>34,50 €</b>



Weitere Angebote finden Sie auch in unserem Shop unter:  
**www.sportschaeper.de/shop**

Angebotspreise mit Vereinsrabatt

Alle Preise inkl. MwSt und Fracht (deutsches Festland). Druckfehler vorbehalten. Gültig für 2019.

Frachtfrei

www.sportschaeper.de  
www.facebook.com/sportschaeper  
www.instagram.com/sportschaeper