

(18.12.2009) Herzlichen Glückwunsch zur Trainerlizenz!

Maïke Diekmann (im Bild mit Trainerkollege Jan-Hendrik) hat am vergangenen Wochenende in Hannover ihre Abschlussprüfung bestanden. Sie ist nun im Besitz einer "Trainerlizenz für Leistungssport im Bereich Leichtathletik". Vorausgegangen waren in den letzten Monaten mehr als 120 Ausbildungsstunden, eine Kampfrichterschulung sowie jede Menge Hausaufgaben.

Herzlichen Glückwunsch!

(01.12.2009) Annike Peters wechselt nach Bremen

Die Emders LG verliert eines ihrer Langlauf-Asse. **Annike Peters** wechselt zum Marathon Club Bremen und ist für ihren neuen Verein ab 01.01.2010 startberechtigt. Annike kann auf eine äußerst erfolgreiche Zeit in ihren Vereinen SV Emden-Harsweg (bis 2005) und Emders LG (2006-2009) zurückblicken. So landete sie in der NLV-Bestenliste des Jahres 2006 bei der A-Jugend sowohl über 3000 Meter als auch über 5000 Meter auf dem zweiten Platz. Annike, wir wünschen dir weiterhin viel Erfolg!

Ansonsten ist es im Nordwesten kaum zu bemerkenswerten Startrechtswechsell gekommen. Ein herber Verlust für die Leichtathletik-Szene in Ostfriesland ist natürlich der Weggang von Hammerwerferin Mareike Nannen nach Frankfurt.

(30.11.2009) Pia Nikoleit gehört zu den Top10 in Deutschland

Pia Nikoleit (W15) hat sich gleich zweimal in den Bestenlisten des Deutschen Leichtathletik-Verbands platziert. Mit ihrer in Ofen erzielten Zeit von 19:21 Minuten über 5 Kilometer landete sie nun auf Platz 10 der Jahresendabrechnung. 2:17,70 Minuten über die 800-Meter-Strecke bedeuteten in dieser Disziplin den 11. Platz.

Echt stark, Pia!

(18.10.2009) Pia Nikoleit läuft Spitzenzeit in Ofen

Pia Nikoleit hat den diesjährigen Volkslauf in Ofen deutlich gewonnen. Für die 5 Kilometer lange Strecke benötigte die 15-Jährige lediglich 19:21 Minuten und war im Ziel ziemlich geschafft. Leider wurden die Ergebnisse fehlerhaft an den Statistiker des Landesverbandes weitergereicht, so dass Pia in der NLV-Online-Bestenliste derzeit mit einem falschen Ergebnis vermerkt ist. Da der Verband die Online-Bestenliste in den kommenden Monaten nicht mehr aktualisiert, wird die korrekte Zeit erst am Ende des Jahres erscheinenden Druckausgabe zu finden sein.

(25.09.2009) ELG beim Flutlicht-Abendsportfest in Papenburg



Gerade einmal zwei Wochen nach der Teilnahme am Schülersportfest in Papenburg machten sich die Leichtathleten der Emders Laufgemeinschaft wieder auf den Weg in die Stadt im Emsland. Diesmal stand das vor allem für ältere Schüler, Jugendliche und Erwachsene ausgerichtete Flutlicht-Abendsportfest auf dem Programm. Für viele Vereine, so auch für die Emders LG, markiert dieser Wettkampf traditionell den Abschluss der Bahnsaison. Da es zu diesem späten Zeitpunkt nicht mehr um großartige Verbesserungen oder gar Meisterehren geht, konnten die Athleten ohne Druck in den Wettkampf starten und sich darüber hinaus an Disziplinen versuchen, die während der Sommersaison eher nicht im Mittelpunkt stehen.

Die Weitspringerinnen Jana Iken (15 Jahre) und Hanne Amelsberg (13 Jahre) beispielsweise starteten zum ersten Mal im Dreisprung. Beide hatten in der letzten Woche erst ihre Schrittfolge einstudiert und konnten mit dem Ergebnis zufrieden sein. Hanne verpasste zwar den Endkampf, konnte sich aber angesichts der Tatsache, dass sie bei den bis zu zwei Jahren älteren A-Schülerinnen startete, ein Lächeln abgewinnen. Nicht ganz überzeugt von ihrer eigenen Leistung war Jana. Die Emderin erreichte zwar mit nur geringem Abstand auf die Siegerin den 2. Platz, klagte aber nach dem zuvor absolvierten Hochsprung über schwere Beine und blieb mit ihrer Leistung von 9,83 Meter etwa einen halben Meter hinter ihren Trainingsergebnissen zurück. Im Hochsprung hatte sie hingegen die ausgezeichnete Form der Vorwochen mit 1,55 Meter und ebenfalls Platz 2 bestätigen können.

Gut lief es auch für Angela Eden, die sich mit einer Zeit von 2:34 Minuten über 800 Meter lediglich der extra aus Winschoten/Niederlanden angereisten Konkurrenz geschlagen geben musste. Ganz oben auf dem Treppchen landete hingegen Kristin Janssen, die allerdings in der Jugendklasse über 5000 Meter auf weitere Mitsreiterinnen verzichten musste und daher getragen von den Anfeuerungsrufen ihrer Vereinskameraden ein einsames Rennen lief. Gute Platzierungen erreichte auch Sascha Diekmann bei deutlich größerer Konkurrenz sowohl im Speerwurf mit Platz 6 als auch im Langlauf mit dem 8. Platz. Nur knapp an einer Endlaufteilnahme vorbei sprintete Pia Nikoleit. Da die 15-jährige Kaderathletin des Niedersächsischen Leichtathletik-Verbandes eigentlich eine ausgewiesene Langläuferin ist, war sie ohnehin ohne größere Ambitionen im 100-Meter-Rennen angetreten. Umso bemerkenswerter ist die Tatsache, dass Pia den Endkampf nur um eine Hundertstel Sekunde verpasste. Auch Helke Schoolmann gelangte trotz einer sehenswerten Leistung im Weitsprung nicht in die Runde der besten Acht.

An dieser Stelle sei noch das herausragende Ergebnis eines Langläufers erwähnt, der zwar nicht für die ELG startet, jedoch stets am Training der Emders teilnimmt. Hannes Hettfleisch ist vor zwei Jahren für sein Studium nach Emden gezogen und nimmt seither auch mit großem Erfolg an den Veranstaltungen der hiesigen Laufszene teil. In der Erwachsenenklasse musste sich Hannes in Papenburg lediglich dem Favoriten und diesjährigen Ossilooop-Gewinner Georg Diettrich geschlagen geben und überquerte die Ziellinie als Zweiter nach 15:52 Minuten.

An dieser Stelle sei noch das herausragende Ergebnis eines Langläufers erwähnt, der zwar nicht für die ELG startet, jedoch stets am Training der Emders teilnimmt. Hannes Hettfleisch ist vor zwei Jahren für sein Studium nach Emden gezogen und nimmt seither auch mit großem Erfolg an den Veranstaltungen der hiesigen Laufszene teil. In der Erwachsenenklasse musste sich Hannes in Papenburg lediglich dem Favoriten und diesjährigen Ossilooop-Gewinner Georg Diettrich geschlagen geben und überquerte die Ziellinie als Zweiter nach 15:52 Minuten.

Nach dem insgesamt überzeugenden Auftritt der Emders LG beginnt für die Athleten nun eine mehrwöchige Phase mit ruhigem Training, bevor dann nach den Herbstferien das Aufbautraining für die kommende Saison in Angriff genommen wird.

(21.09.2009) Für Jana Iken geht es immer noch ein Stückchen höher



Die meisten Leichtathleten haben die Saison nach Durchführung der Landesmeisterschaften bereits abgehakt.

Nicht so **Jana Iken** von der Emders LG: Die 15-Jährige steigt im Hochsprung noch einmal zu neuen Höhen empor. Nachdem sie erst vor Kurzem mit 1,55 Meter nur einen Zentimeter unter ihrer Bestleistung geblieben war, gelang ihr beim Schülersportfest in Papenburg der Sprung über 1,59 Meter.

An der folgenden Höhe - 1,61 Meter - scheiterte sie anschließend denkbar knapp.

(19.09.2009) Ein ganz schneller B-Schüler: Daniel Pomberg

Daniel Pomberg hat bei einem Wettkampf in Papenburg eindrucksvoll bewiesen, dass er zu den schnellsten B-Schülern im Nordwesten gehört.

Der Athlet der Ender LG gewann in seiner Altersklasse M12 sowohl den Sprint über 75 Meter als auch das 1000-Meter-Rennen souverän.

Daniel trainiert bisher noch in der Nachwuchsgruppe bei den Übungsleitern Maike und Jan-Hendrik, möchte aber in Zukunft mehr Trainingseinheiten in der älteren Trainingsgruppe absolvieren, um seine Sprintstärke gezielt zu verbessern.

Sprintrainer Wolfgang Iken hat bereits mehrere Bereiche ausgemacht, in denen Daniel noch Potenzial besitzt:

"Allein eine Optimierung des Starts würde einige Zehntel Sekunden bringen."

(05.09.2009) Starke Leistungen des ELG-Teams bei Dauerregen in Leer

Die Leichtathleten der Ender LG haben sich bei den Grenzlandspielen in Leer nicht von den extrem schlechten Bedingungen beeindrucken lassen.

Trotz des Dauerregens lief beispielsweise Jana Iken zur Höchstform auf. Im Hochsprung blieb sie mit übersprungenen 1,55 Meter lediglich einen Zentimeter unter ihrer Bestleistung. Mit dieser Höhe wäre die 15-Jährige bei den Norddeutschen Meisterschaften, die am vorherigen Wochenende stattgefunden hatten, auf dem Siegerpodest gelandet. Dort hatte es mit 1,50 Meter "nur" zum 7. Platz gereicht. In Leer gewann Jana nicht nur den Hochsprungwettbewerb ungefährdet, sondern verwies auch im Weitspringen die Konkurrenz auf die Plätze. Mit 4,99 Meter bestätigte Jana ihre derzeit gute Form auch in dieser Disziplin, obwohl sie dem Weitsprung im Training zuletzt keine Priorität eingeräumt hatte.

Einen Sieg fuhr auch das Ender Ausnahmetalent Pia Nikoleit (15 Jahre) ein. Sie startete diesmal nicht auf ihrer Paradenstrecke, den 800 Metern, sondern begnügte sich mit dem 300-Meter-Lauf. Pia erarbeitete sich vom Start weg einen komfortablen Vorsprung und enteilte den übrigen Läuferinnen auf der Zielgeraden noch einmal eindrucksvoll. Die zum ersten Mal bei dieser Veranstaltung eingesetzte professionelle Zeitmessanlage ermittelte für die Siegerin eine Zeit von 43,77 Sekunden.

Die ein Jahr jüngere Vereinskameradin Angela Eden startete ebenfalls in diesem Lauf und belegte Platz 4.

Ein weiterer Sieg für das ELG-Team gelang der A-Jugendlichen Julia Weyer über 100 Meter.

Zufrieden sein konnten zudem zwei weitere Emderrinnen: Janina Schade erreichte im Hochsprung den 2. Platz und Laura Wahren wurde im 100-Meter-Sprint Dritte.

Vielen Dank an dieser Stelle an Jana Loos und Wolfgang Iken, die sich wieder mal als Kampfrichter betätigten.

(05.09.2009) Starke Leistungen des ELG-Teams bei Dauerregen in Leer



(31.08.2009) ELG-Trio überzeugt bei Norddeutschen Meisterschaften



Bei den Norddeutschen Meisterschaften in Salzgitter haben die drei Teilnehmerinnen der Ender LG gute Leistungen erzielt.

Wie berichtet wurde **Pia Nikoleit** Vizemeisterin über 800 Meter. Die 15-jährige gab zudem ihr Debüt auf der 300-Meter-Hürden-Strecke. Eingangs der Zielgeraden in Führung liegend trat Pia in die Hürde und stürzte. Sie richtete sich aber sogleich wieder auf und lief dann bis ins Ziel durch, hatte aber keine Chance mehr auf einen der vorderen Plätze. Für Pia steht fest, dass dieser erste auf keinen Fall der letzte Start über diese Distanz gewesen ist. Am liebsten wäre die motivierte Athletin gleich noch einmal gelaufen...

Überzeugen konnte auch Angela Eden, die ihren Zeitlauf über 800 Meter gewann und in der Endabrechnung auf dem 11. Platz landete. Vereinskameradin Jana Iken trat wieder mal in ihrer Spezialdisziplin Hochsprung an. 1,50 Meter bedeuteten Platz 7. Landestrainerin Astrid Onnen bescheinigte Jana eine vergleichsweise gute Technik ("Besser jedenfalls als meine Tochter!") und sieht zugleich noch viel Potenzial und einige Luft nach oben.

(30.08.2009) Pia Nikoleit ist Norddeutsche Vizemeisterin



Pia Nikoleit hat bei den Norddeutschen Meisterschaften in der Altersklasse W15 den 2. Platz erreicht.

Ihre Zeit über 800 Meter: 2:19,27 Minuten. Spannend war der Wettkampftag nicht nur für die Athletin und ihren mitgereisten Anhang, sondern auch für die Daheimgebliebenen, die das Geschehen per Live-Ticker zuhause auf dem Monitor verfolgen wollten. Ausgerechnet von Pias Lauf waren den ganzen Tag über keine Ergebnisse verfügbar, bis schließlich am Nachmittag auch die meisten übrigen Wettkampfdaten nicht mehr abgerufen werden konnten. Gegen 17.10 Uhr sorgte dann endlich die offizielle Ergebnisliste für Aufklärung.

(20.08.2009) Pia Nikoleit für Ländervergleichskampf nominiert



Die 15jährige Pia Nikoleit ist für die Landesauswahl Niedersachsens nominiert worden. Am 12. September wird sie in Bergen/Rügen beim Vergleichskampf der Norddeutschen Landesauswahlen über 800m für den NLV an den Start gehen

(07.08.2009) Pia Nikoleit mit guter Leistung bei über 30 Grad



Bei den **Deutschen B-Jugendmeisterschaften in Rhede/Westfalen** erreichte Pia Nikoleit in ihrem Vorlauf mit 2:18,73 Minuten den sechsten Platz. Die Schülerin der Altersklasse W15 hatte sich mit ihrer Bestzeit von 2:17,70 min. für diese nationalen Meisterschaften qualifiziert und ging als eine der jüngsten Teilnehmerinnen an den Start.

(31.07.2009) A-Schülerin Jana Iken fliegt 5,26 Meter weit



Beim **Abendsportfest in Delmenhorst** starteten Pia Nikoleit über 300 Meter und Jana Iken im

Weitsprung für die Emdер LG. Beide A-Schülerinnen konnten ihre Wettkämpfe klar für sich entscheiden. Jana Iken, die eigentlich mehr auf den Hochsprung spezialisiert ist, siegte bei sehr guten äußeren Bedingungen im Weitsprung mit 5,26 Meter. Damit konnte sie zum ersten Mal die 5-Meter-Marke überspringen und erzielte eine neue persönliche Bestleistung. Pia Nikoleit siegte im 300 Meter Lauf mit sehr guten 43,69 Sekunden.

(25.07.2009) Der Foto-Mann: Wolfgang Iken



An dieser Stelle soll endlich einmal das lang gehütete Geheimnis gelüftet werden, wer eigentlich diese unglaublich vielen Bilder für unsere Fotogalerien anfertigt:

Wolfgang Iken!

Der ist bei fast allen Wettkämpfen dabei und bringt sich links gerade in eine komfortable Knipsposition neben der Hochsprunganlage. Hier noch eine wichtige Mitteilung an Wolfgang: Wir haben auf unserem Server noch dermaßen viel Platz, dass es für die Fotos von den nächsten 200 Wettkämpfen reichen dürfte.

Wolfgang ist übrigens nicht nur unser "Vereinsfotograf", sondern zugleich Leiter des freitäglichen Sprinttrainings. Schließlich war er selbst mal ein erfolgreicher Sprinter und kann viele seiner Erfahrungen weitergeben.

(17.06.2009) Lena Schmitz für Deutsche Meisterschaften qualifiziert

Lena Schmitz hat bei den **Westdeutschen Meisterschaften der Juniorinnen in Duisburg** den vierten Platz erreicht. Mit ihrer Zeit von 58,18 Sekunden über 400 Meter qualifizierte sich die seit Jahresbeginn für die LG ASV/DSHS Köln startende Athletin für die Deutschen Juniorenmeisterschaften.

Lena war im vergangenen Jahr für ihr Studium an der Sporthochschule nach Köln gezogen und von der Emdер LG zu ihrem neuen Verein gewechselt.

(14.06.2009) Pia Nikoleit wird zweifache Landesmeisterin



Gleich zwei Titel sicherte sich Pia Nikoleit am vergangenen Wochenende bei den Leichtathletik-Landesmeisterschaften der Schülerinnen A in Papenburg.

Am ersten Tag der Meisterschaften siegte die ELGERin über 800 Meter in einer hervorragenden Zeit von 2:18,50 Minuten. In der Spurtentscheidung lieferte sich die Emderin ein spannendes Rennen mit Nadine Aselage aus Lönningen, konnte den Lauf aber knapp für sich entscheiden. Am Sonntag folgte dann der 2000 Meter Lauf. Hier wurde Pia bereits im letzten Jahr und auch in der Hallensaison Landesmeisterin, wodurch sie als Favoritin an den Start ging. Dem hohen Tempo konnten ihre Konkurrentinnen nach der Hälfte der Distanz nicht mehr folgen, sodass sich die Athletin der Emders LG ungefährdet ihren zweiten Titel sichern konnte.

Mit Angela Eden über 800 Meter sowie Jana Iken im Hochsprung und über 300 Meter starteten zwei weitere Athletinnen bei den Landesmeisterschaften. Im Hochsprung reichte es für Jana Iken mit übersprungenen 1,47 Meter "nur" zu einem sechsten Platz. Am zweiten Tag lief sie dann aber über 300 Meter ein gutes Rennen und konnte ihre Bestleistung auf 45,31 Sekunden verbessern. Zusammen mit Hanne Amelsbarg liefen die Mädchen dann noch die 4x100m Staffel. Zwar konnten sie ihren Zeitlauf gewinnen, doch wurde die Staffel leider aufgrund eines Wechselfehlers disqualifiziert.

(31.05.2009) Pia Nikoleit für Deutsche Meisterschaften qualifiziert**Pia Nikoleit hat es geschafft:**

Die Athletin der Emders LG unterbot beim Pfingstsportfest in Zeven die Norm für die Deutschen Jugendmeisterschaften über 800 Meter.

Pia bewältigte die Strecke in neuer Bestzeit von 2:17,70 Minuten. Die erst 15-jährige Läuferin gehört eigentlich noch der Schülerklasse an, darf aber bei den Meisterschaften in Rhede Anfang August bei der B-Jugend starten.

(29.05.2009) Ostfrieslandmeister: Die Staffel der A-Schülerinnen**Bei den in Aurich ausgetragenen Meisterschaften der Region Ostfriesland haben die Leichtathleten der Emders LG vier Titel und mehrere gute Platzierungen erzielt.**

Den größten Erfolg konnten die A-Schülerinnen verbuchen, die sich im Staffellauf mit deutlichem Abstand auf die Konkurrenz aus Warsingsfehn die Goldmedaille sicherten.

Hervorzuheben ist insbesondere die Leistung von Hanne Amelsbarg, die eigentlich noch der jüngeren Altersklasse angehört, in diesem Staffellauf aber bei den Älteren als Startläuferin zum Einsatz kam. Ihr schneller Start aus dem Block war eine wichtige Voraussetzung für den späteren Sieg der Staffel.

Die weiteren Mitglieder des ELG-Quartetts traten im Anschluss noch in verschiedenen Einzeldisziplinen überaus erfolgreich an.

So gewann Angela Eden in einem taktisch sehr gut gelaufenen 800-Meter-Rennen den Meistertitel.

Die 14-jährige verharrte lange Zeit im Windschatten der führenden Läuferinnen, um sich dann in einem Endspurt auf den letzten Metern noch auf den ersten Rang vorzuschieben. Die Stoppuhr blieb für Angela bei 2:32,9 Minuten stehen. Ihre Vereinskameradin Jana Iken konnte gleich zwei Titel erringen. Sie gewann sowohl den Hochsprung als auch den Weitsprung. Die vierte Staffelläuferin schließlich, Pia Nikoleit, erreichte im Sprint über 100 Meter den 3. Platz. Damit war die Emderin äußerst zufrieden, da sie eigentlich auf den Langstrecken zu Hause ist. Weitere gute Platzierungen erkämpften sich an diesem Tag Sascha Diekmann (2. Platz im Speerwurf) und Julia Küter (6. Platz im Weitsprung).

(10.05.2009) Pia Nikoleit Vizemeisterin über 3.000 Meter

Bei den diesjährigen Landesmeisterschaften über die Langstrecken sicherte sich Pia Nikoleit von der Emden LG die Vizemeisterschaft in der Zeit von 11:21,90 Min.

Pia war als amtierende Landesmeisterin über 2000 Meter als Mitfavoritin ins Rennen gegangen. Vom Start weg führte sie das Feld an, gefolgt von ihrer schärfsten Konkurrentin, Marie Wagenknecht aus Wennigsen. Beide setzten sich in der dritten Runde vom Feld ab, so dass die Entscheidung nur zwischen diesen beiden Athletinnen fallen konnte. In der Schlusskurve zogen dann beide den Endspurt an und auf den letzten Metern musste sich die ELGERin knapp geschlagen geben.

(25.04.2009) Gute Stimmung und Bestleistungen beim Saisonauftakt in Leer

v.l.: oben : Hanne, Helke, Claas, Nils, Sascha, Imke, Ture, Marike,
v.r. unten: Stina, Angela, Hanna, Jana Iken, Jana Loos, Kristin (es fehlt: Hilko)

Mit guter Stimmung und zahlreichen nennenswerten Leistungen sind die jungen Leichtathleten der Emden Laufgemeinschaft (ELG) bei strahlendem Sonnenschein in die Freiluft-Saison gestartet. Gleich zu Beginn der **Bahneröffnung in Leer** sorgte Jana Iken für einen Höhepunkt der Veranstaltung aus ELG-Sicht. Die 15-Jährige hatte sich vor dem Wettkampf vorgenommen, im Hochsprung mindestens die Qualifikationsnorm

für die Landesmeisterschaften - 1,48 Meter - zu erreichen. Diese Höhe wurde ohne Probleme gemeistert und mit 1,51 Meter konnte das Talent im Anschluss sogar ihre persönliche Bestleistung des vergangenen Jahres einstellen. Damit gab sich die Emderin jedoch keinesfalls zufrieden. Bei den nächsten beiden Höhen überquerte Jana die Latte jeweils im zweiten Versuch, so dass sie am Ende mit hervorragenden 1,56 Meter auf dem ersten Platz landete. Vereinskameradin Jana Loos, eigentlich auf der Sprintstrecke zu Hause, erreichte in dieser Konkurrenz Platz 3. Anschließend standen die Dreikämpfe und die Langläufe für alle Schülerklassen auf dem Programm. Vor allem auf den Strecken über 800 und 1000 Meter konnte der Nachwuchs der Emders LG punkten und zahlreiche Siege einfahren. Insbesondere der Auftritt von Ture Samson sorgte für Begeisterung im Team. Die erst 9-jährige Athletin setzte sich gleich nach dem Startschuss mit einem beherzten Sprint an die Spitze des Teilnehmerfeldes. Souverän behielt Ture die Führung inne und gab diese bis zum Überqueren der Ziellinie auch nicht mehr ab. Helke Schoolmann, erst zu Jahresbeginn vom TuS Hinte zur ELG gewechselt, wählte eine andere, aber ebenfalls erfolgreiche Taktik. Sie verharrte die längste Zeit über im Windschatten der in Führung liegenden Läuferin, bis sie diese schließlich in einem starken Schlussspurt überholen und mit deutlichem Abstand auf den 2. Platz verweisen konnte. Die Mehrzahl der Mädchen und Jungen nahm an den Mehrkämpfen teil. Alle Emders Teilnehmer zeigten großes Engagement in den Disziplinen Sprint, Ballwurf und Weitsprung. Mehrmals gelangte der ELG-Nachwuchs in der Endabrechnung auf das Siegerpodest, so Claas Buurman (Platz 2), Hilko Giesenberg (Platz 3), Stina Wrede (Platz 2), Hanne Amelsberg (Platz 2) und Nils Buurmann (Platz 2). In der Jugendklasse startete Hanna Klinkhart ausschließlich über 100 Meter und belegte knapp geschlagen den 2. Platz. Trainer und Athleten zeigten sich höchst zufrieden über einen gelungenen Saisonauftakt. Besonders hervorzuheben ist neben den sportlichen Leistungen der Teamgeist: Alle ELGler konnten sich während des Wettbewerbs der lautstarken Unterstützung ihrer Vereinskameraden sicher sein.



(15.02.2009) ELG-Trio holt Bronze bei Landesmeisterschaften im Cross

Bei den NLV-Crossmeisterschaften in Ostercappeln haben unsere A-Schülerinnen in der Mannschaftswertung den 3. Platz erreicht. Am Start waren Helke Schoolmann, Angela Eden und Pia Nikoleit. In der Einzelwertung gewann Pia (W15) trotz starker Erkältung ebenfalls Bronze.

(03.02.2009) Nachwuchs der Emders LG beim Auricher Crosslauf

Beim Auricher Crosslauf am vergangenen Wochenende haben die Nachwuchsathleten der Emders LG erneut unter Beweis gestellt, dass sie bei regionalen Wettkämpfen ganz vorne mitlaufen können. Insbesondere der 13-jährige Daniel Rappat erreicht dabei Zeiten, die auch bundesweit konkurrenzfähig sind. Die 1.800 Meter lange Strecke durch Aurich-Wallinghausen bewältigte der Emders in der herausragenden Zeit von 6:42 Minuten und ließ der angereisten Konkurrenz keine Chance. Diese Leistung ist umso erstaunlicher, wenn man berücksichtigt, dass der ELGer in den letzten Monaten aufgrund einer Verletzung kaum trainieren konnte. Offensichtlich hat der talentierte Läufer, der 2008 sogar in der Niedersächsischen Langlauf-Bestenliste den 2. Platz belegte, schnell zur alten Stärke zurückgefunden. Auch die anderen Teilnehmer des Crosslaufs waren überaus erfolgreich. In der Altersklasse M12 trumpten Nils Buurman und

Daniel Pomberg auf. Sie überquerten die Ziellinie als Zweiter bzw. Dritter. Bei den 10-Jährigen überzeugten Claas Buurman (4. Platz), Reyk Schmieta (6. Platz) und Sven Janßen (9. Platz). Als einziges ELG-Mädchen startete Imke Diekmann, die bei den 11-Jährigen 6. wurde. Die Ender Athleten fanden eine sehr gut organisierte Veranstaltung vor, bei der alle Teilnehmer eine Urkunde erhielten und herausragende Leistungen sogar mit Medaillen und kleinen Sachpreisen prämiert wurden.

(01.02.2009) Drei Titel bei den Landesmeisterschaften in Hannover



„Im Moment läuft es richtig gut.“ Nachdem bereits am letzten Wochenende die Leichtathleten der Ender LG einen Einzeltitel (400m flach) und einmal Staffelbronze (weibliche Jugend B) aus der Landeshauptstadt mit nach Emden brachten, wurde das zweite Wochenende noch erfolgreicher. Gleich im ersten Wettbewerb der weiblichen Jugend A konnte Anna Raukuc ihren Sieg vom letzten Wochenende bestätigen und rang in einem taktisch hervorragend geführten Rennen ihre Dauerkonkurrentin Inga Maria Müller (LG Hannover) in der Zeit von 55,50 sec. nieder. Für die in 14 Tagen in Neubrandenburg stattfindenden Deutschen Jugendmeisterschaften scheint die Sprinterin gut gerüstet.

Direkt im Anschluss an das Rennen trat Pia Nikoleit bei den Schülerinnen W 15 zum 800m Lauf an. Mit einem Platz auf dem Treppchen hatte man im Trainerteam der ELG gerechnet, aber dass es der Landesmeistertitel in einer neuen persönlichen Bestzeit von 2:21,66 min. wurde, war dann doch eine Überraschung. In einem anfangs schnellen Rennen über die vier Hallenrunden hielt sich die Emderin genau an die vorgegebene Renntaktik und ließ in einem fulminanten 150m Endspurt ihren Konkurrentinnen keine Chance.

Anschließend startete mit der 14jährigen Angela Eden eine weitere Mittelstrecklerin der ELG über 800m. Angela erkämpfte sich in dem schnellen Rennen ebenfalls mit einer neuen persönlichen Bestleistung (2:30,79 min.) unter 22 Starterinnen einen hervorragenden 4. Platz bei den Schülerinnen W 14.

Am Sonntag trat dann Anna Raukuc trotz der großen Wettkampf- und Trainingsbelastung über 60m Hürden an, steigerte ihre persönliche Bestleistung, die sie erst vor drei Wochen in Bremen aufgestellt hatte, noch einmal um 5/100stel sec auf 8,84 sec und belegte mit nur 1/100stel sec. auf die Siegerin Annika Roloff den zweiten Platz.

Janina Schade und Jana Iken gingen für die ELG im Hochsprung an den Start. Obwohl für beide in den Wintermonaten ein intensives Hochsprungtraining in Emden nicht möglich ist, lieferten die Athletinnen einen guten Wettkampf ab und erfüllten die in sie gesetzten Erwartungen.

Gegen Abschluss der Landesmeisterschaften standen dann die Langstrecken auf dem Programm. Über 3000m startete noch einmal Pia Nikoleit. Nachdem die ersten der anstehenden 15 Runden noch im Pulsk gelaufen wurden, setzten sich die Oldenburgerin Natalie Walter und Pia Nikoleit vom Feld ab. Der

Tempoverschärfung der Emderin konnte Walter in den letzten Runden allerdings nicht mehr folgen und die Athletin der ELG holte sich in der schnellen Zeit von 11:02,31min. ihren zweiten Landesmeistertitel. Nach dem dritten Platz in der ELG Staffel vom letzten Wochenende und ihren beiden LM-Titeln ist die Emderin damit eine der erfolgreichsten Leichtathletinnen der diesjährigen Landesmeisterschaften. Nach diesen anstrengenden Wochenenden folgen für die jungen Leichtathletinnen nun zwei Regenerationswochen mit leichtem Training, bevor mit den Deutschen Jugendmeisterschaften und den Niedersächsischen Crossmeisterschaften zwei weitere wichtige Wettkämpfe anstehen.

25.01.2009) ELG-Staffel bei Landesmeisterschaften auf Platz 3



Bei den Niedersächsischen Hallenmeisterschaften in Hannover gelang den Leichtathleten der Emder LG gleich dreimal der Sprung auf das Siegerpodest. Zu Beginn der Wettkämpfe sorgte die 19-jährige Anna Raukuc für Begeisterung bei den Zuschauern. Obwohl sie eigentlich noch der Jugendklasse zugerechnet wird, startete die Kaderathletin des Deutschen Leichtathletik-Verbands in der Frauenklasse. Raukuc lieferte sich ein packendes Duell über 400 Meter mit ihrer Dauerrivalin Inga Maria Müller von der LG Hannover. Dabei ging die Athletin aus der Landeshauptstadt zunächst souverän in Führung und konnte ihren Vorsprung im weiteren Verlauf sogar noch leicht ausbauen. In einem starken Schlusspurt schloss Raukuc dann aber zügig auf und überholte schließlich kurz vor der Ziellinie. Am Ende lagen gerade einmal 2/10 Sekunden zwischen den beiden Läuferinnen. Mit ihrer Zeit von 55,39 Sekunden sicherte sich die Emderin nicht nur den Meistertitel, sie konnte darüber hinaus eine neue persönliche Bestleistung erzielen und sich in der Deutschen Bestenliste auf den zweiten Platz vorschieben. Zum Vergleich: Die derzeit schnellste Deutsche, Christiane Klopsch aus Hessen, liegt bei 55,33 Sekunden. Trotz dieses kraftraubenden Rennens trat Raukuc am folgenden Tag auch noch auf der 200 Meter Strecke an. Hier gelang es der 400-Meter-Spezialistin ebenfalls, zahlreiche Konkurrentinnen hinter sich zu lassen. Sie stellte sowohl im Vor- als auch im Endlauf einen persönlichen Rekord auf. 25,19 Sekunden bedeuteten die Vizemeisterschaft. Für die größte Überraschung im ELG-Team sorgte allerdings die Staffel der weiblichen B-Jugend. Das Emder Quartett hatte sich im Vorfeld der Meisterschaften nur geringe Chancen auf einen der vorderen Plätze ausgerechnet, da man zum ersten Mal in dieser Besetzung antrat und die Konkurrenz stark war. Dank der durchweg gelungenen Wechsel gewannen die ELGer am Ende die Bronzemedaille. Pia Nikoleit, Jana Loos, Hanna Klinkhart und Laura Wahren (im Bild, v.l.) mussten sich lediglich den hoch favorisierten Teams aus Hannover und Norden geschlagen geben. Super, Mädels!!!

(18.01.2009) Pia und Angela mit Gold und Bronze beim Crosslauf

Vor einer Woche erst gingen Angela Eden (14 Jahre) und Pia Nikoleit (15 Jahre) bei den Ostfriesischen Hallenmeisterschaften an den Start. Wie berichtet gewannen beide die Langläufe in ihrer jeweiligen Altersklasse. Am vergangenen Wochenende nun traten die Athletinnen bei den Bezirksmeisterschaften im Crosslauf an. Nach 11:05 Minuten überquerte Pia als erste die Ziellinie der 2750 Meter langen Strecke. Angela kam mit einer Zeit von exakt 12:00 Minuten auf den dritten Platz.

(12.01.2009) Zahlreiche Titelgewinne bei Meisterschaften

Bei den **Ostfriesischen Meisterschaften in Emden** konnten unsere SchülerInnen und Jugendlichen zahlreiche Titel erringen. Besonders erfolgreich waren die jüngeren Langläufer: Claas Burmann (M10), Julian Stöhr (M11), Nils Burmann (M12), Stina Wrede (W11), Angela Eden (W13) und Pia Nikoleit (W15) waren in ihrer jeweiligen Altersklasse unschlagbar. Somit ging im Schülerbereich jeder 2. Langlauf-Titel an die ELG.

(07.01.2009) Melderekord bei Hallenmeisterschaften

Mehr Teilnehmer von der Ender LG als jemals zuvor werden am kommenden Wochenende bei den **Ostfriesischen Hallenmeisterschaften an den Start gehen. In die Sporthalle der BBSII in Emden** entsendet die ELG insgesamt 35 Athleten der Schüler- und Jugendklassen. An dieser Stelle noch zwei wichtige organisatorische Hinweise: 1. Alle Sportler finden sich etwa eine Stunde vor Beginn ihres ersten Wettkampfs in der Halle ein. 2. Nach Auskunft der Organisatoren ist die Cafeteria an beiden Tagen geschlossen. Es sollte daher ausreichend Proviant mitgenommen werden.

(04.01.2009) Hallensportfest des SV Werder Bremen



Für die A-SchülerInnen und Jugendlichen der Emders LG ist es mittlerweile zur guten Tradition geworden, zu Jahresbeginn am **Hallensportfest des SV Werder Bremen** teilzunehmen. In diesem Jahr machten sich acht Athleten auf den Weg: Im Bild, obere Reihe v.l.: Jana Iken, Hanna Klinkhart, Jana Loos, Janina Schade. Untere Reihe v.l.: Sascha Diekmann, Pia Nikoleit, Anna Raukuc, Angela Eden. Vor allem die A-Jugendliche Anna Raukuc lief mal wieder zur Höchstform auf und konnte ihre Bestleistungen sowohl über 60 Meter als auch 60 Meter Hürden bereits im Vorlauf verbessern. In beiden Endläufen gelang der 19-Jährigen eine nochmalige Leistungssteigerung.

© 2009 Emders Laufgemeinschaft e.V. Alle Rechte vorbehalten.