

**(31.12.2010) Platzierungen beim Emdер Silvesterlauf 2010 (5 Kilometer)**

Angela Eden (2. Platz bei den A-Schülerinnen)  
Wiebke van Hoorn (2. Platz bei den B-Schülerinnen)  
Lea von dem Knesebeck (2. Platz bei der weiblichen B-Jugend)  
Ann-Christin Tjaden (3. Platz bei der weiblichen B-Jugend)  
Julia Eickholt (3. Platz bei den B-Schülerinnen)  
Kathrin Janssen (3. Platz bei den A-Schülerinnen)  
Antje Janssen (2. Platz bei den C-Schülerinnen)

Jann Grebener (1. Platz bei der männlichen B-Jugend)  
Jan-Aiko Köhler (1. Platz bei den B-Schülern)  
Niklas Hummerich (1. Platz bei den A-Schülern)  
Andi Siemers (4. Platz bei der männlichen B-Jugend)  
Jannik Schwabe (2. Platz bei den B-Schülern)  
Felix Dawe (3. Platz bei den B-Schülern)  
Tim Saathoff (8. Platz bei der männlichen B-Jugend)

**(28.11.2010) Pia Nikoleit und Jann Grebener siegen beim Adventslauf**

Am Ende konnten sich die Favoriten bei der B-Jugend wieder mal durchsetzen: Pia Nikoleit und Jann Grebener haben den diesjährigen Adventslauf der LG Uplengen klar gewonnen. Während Pia für die 2.350 Meter lange Strecke 8:23,4 Minuten benötigte, erreichte Jann nach 10:46,3 Minuten das Ziel des 3.200-Meter-Laufs.

**(21.11.2010) Jana Iken zweimal in der Bestenliste**



Zur Abwechslung werfen wir mal einen Blick auf die Niedersächsische Bestenliste des Jahres 2010. Hier konnte sich die B-Jugendliche Jana Iken gleich zweimal platzieren. 1,56 Meter im Hochsprung bedeuten den 13. Platz und mit 10,49 Meter im Dreisprung befindet sich Jana sogar auf dem 10. Platz. Betrachtet man ausschließlich Janas Jahrgang (1994), so reichen die Leistungen für die Plätze 6 und 5.

**(19.11.2010) Anna Raukuc ist wieder oben dabei**

Anna Raukuc hat sich nach ihrer krankheitsbedingten Pause im vergangenen Jahr mittlerweile wieder an die deutsche Spitze herangearbeitet. In der Jahresbestenliste des Deutschen Leichtathletik-Verbands (DLV) erreichte die Athletin der Ender LG über 400 Meter Hürden den 6. Platz. Ihre Zeit: 59,30 Sekunden. Die 20-jährige Juniorin kann darüber hinaus den 30. Platz auf der 400-Meter-Strecke (55,82 Sekunden) verbuchen.

**(14.11.2010) Pia Nikoleit mehrfach in DLV-Bestenliste**

Pia Nikoleit von der Ender LG hat sich in der Jahresbestenliste des Deutschen Leichtathletik-Verbands (DLV) wieder mehrere Einträge gesichert. Bei der weiblichen Jugend B steht die 16-Jährige mit ihrer Leistung über 800 Meter auf Platz 20 (2:15,58 Minuten). Auf der 1.500-Meter-Strecke gelang ihr sogar der Sprung auf den 18. Platz (4:44,54 Minuten). Interessant ist in diesem Zusammenhang ein Blick auf die Bestenlisten der bis zu drei Jahre älteren A-Jugend. Auch hier konnte sich Pia in beiden Disziplinen unter den Top50 platzieren.

(28.10.2010) Überraschungssieg: Helge macht das Rennen



Nun steht es endgültig fest: Unser Vereinsmaskottchen heißt "HELGE". Der Name konnte sich in einer Abstimmung unter den Nachwuchsathleten knapp gegen "Friedi" durchsetzen. Helge soll von nun an bei allen Wettkämpfen die Daumen drücken und Glück bringen.

(12.09.2010) Sportfest der LG Papenburg-Aschendorf 2010





**(05.09.2010) Citylauf in Leer mit ELG-Beteiligung**

Andi Siemers hat erfolgreich am Citylauf in Leer teilgenommen. Im Rennen über 5 Kilometer erreichte der ELGER In seiner Altersklasse (männliche Jugend B) den 3. Platz. Seine Zeit: 22,43 Minuten. In der Gesamtwertung aller männlichen Teilnehmer belegte Andi Platz 40.

**(03.09.2010) Anna Raukuc "just for fun" beim Fünfkampf**

Unsere Hürdenspezialistin Anna Raukuc hat sich nach Abschluss ihrer Saison dazu entschlossen, an den Niedersächsischen Fünfkampfmeisterschaften teilzunehmen. Am kommenden Sonntag wird sie nun also in Delmenhorst in den Disziplinen 100 Meter, Hochsprung, Kugelstoß, Weitsprung und 800 Meter antreten.

**(22.08.2010) Pia Nikoleit bei Norddeutschen Meisterschaften auf Platz 3**

Pia Nikoleit hat sich über 1.500 Meter die Bronzemedaille erkämpft. Ihre Zeit: 4:48,75 Minuten.  
Herzlichen Glückwunsch!

**(21.08.2010) Pia Nikoleit erneut mit Bestzeit in Dessau**

Nun ist die Saison fast schon wieder vorbei, aber die 16jährige Pia Nikoleit dreht noch einmal richtig auf: Bei den Norddeutschen Meisterschaften in Dessau startete Pia über 800 Meter bei der bis zu drei Jahre älteren A-Jugend. Sie überquerte die Ziellinie als Vierte und stellte eine persönliche Bestleistung auf: 2:15,5 Minuten. Pia fühlte sich am Abend trotz der starken Leistung kaum ermüdet und wird morgen zusätzlich das Rennen über 1.500 Meter bestreiten.

15.08.2010) Silber für Anna Raukuc bei Juniorenmeisterschaften



Bei den Deutschen Juniorenmeisterschaften der Leichtathleten im bayerischen Regensburg hat Anna Raukuc von der Emders LG mit der hervorragenden Zeit von 59,30sec die Silbermedaille über 400m-Hürden errungen. Damit machte die 20jährige Athletin deutlich, dass sie zurück in der deutschen Spitzenklasse ist, nachdem sie krankheitsbedingt eine einjährige Trainings- und Wettkampfpause einlegen musste. Zwar deutete Anna bereits bei den Deutschen Meisterschaften in Braunschweig an, dass sie bald wieder ihre alte Leistungsstärke erreichen würde, aber der zweite Platz in Regensburg war dennoch für die Verantwortlichen der Emders LG eine große Überraschung.

Am Samstag musste sich die Emderin in einem von drei Vorläufen für den Endlauf qualifizieren. Bis zur 8. Hürde diktierte sie souverän das Rennen, verlor dann allerdings den Rhythmus und musste sich mit dem zweiten Platz zufrieden geben. Mit der insgesamt viertschnellsten Zeit aus allen drei Vorläufen zog sie in das Finale am Sonntag ein.

Hier startete die Emderin auf Bahn sechs und wurde nach dem Start sehr schnell von ihren Konkurrentinnen Laura Hansen und Anja Bork überlaufen. Es schien, als sollten diese beiden Läuferinnen das Rennen unter sich ausmachen, aber die Anna zeigte Kampfgeist und spurtete auf der Zielgeraden mit dem hauchdünnen Vorsprung von einer hundertstel Sekunde auf den zweiten Platz und damit zur Silbermedaille.

Während ihre Trainingspartnerin Pia Nikoleit am kommenden Wochenende noch in Dessau bei den Norddeutschen Meisterschaften in Dessau starten wird, kann sich Anna Raukuc jetzt auf eine wohlverdiente Trainingspause freuen und wird in den kommenden Wochen nur bei einigen kleineren regionalen Veranstaltungen an den Start gehen, bevor dann die Vorbereitungsphase für die anstehende Wintersaison beginnt.

**+++Anna-Ticker+++15.08.2010+++** Phantastische Leistung von Anna im Endlauf über 400 Meter Hürden. Mit einem fulminanten Endspurt sicherte sich die Emderin bei den Deutschen Juniorenmeisterschaften die Silbermedaille. Auch die Zeit kann sich sehen lassen: 59,30 Sekunden. Herzlichen Glückwunsch, Anna!

**+++Anna-Ticker+++14.08.2010+++** Anna hat sich wie erhofft einen Platz im Finale gesichert. In ihrem Vorlauf über 400 Meter Hürden kam sie mit einer Zeit von 60,56 Sekunden auf den 2. Platz. Lediglich drei Athletinnen konnten in den Vorläufen eine schnellere Zeit erzielen, darunter auch die Favoritin Laura Hansen vom TSV Bayer 04 Leverkusen. Ganz zufrieden mit dem Rennverlauf war Anna dennoch nicht: "Bis zur 8. Hürde lief eigentlich alles optimal, doch dann hatte ich sowohl an der 9. als auch an der 10. Hürde größere Probleme." An der 10. Hürde büßte die Emderin ihre Führungsposition ein, die sie bis dahin innegehabt hatte. Für den morgigen Endlauf zeigt sich Anna aber wieder optimistisch: "Das ist dann sozusagen mein 2. Versuch hier in Regensburg, da wird es bestimmt besser klappen!" Die Daheimgebliebenen drücken die Daumen und verfolgen das Rennen natürlich live im Internet.

**+++Anna-Ticker+++12.08.2010+++** Am Wochenende stehen für Anna Raukuc die Deutschen Juniorenmeisterschaften in Regensburg auf dem Plan. Anna ist mit der viertbesten Zeit über 400 Meter Hürden gemeldet und macht sich berechnete Hoffnungen auf die Endlaufteilnahme und eine gute Zeit. Annas Auftritt kann man live im Internet verfolgen.



**(12.06.2010) Angela Eden bleibt unter 2:30 Minuten**

Bei den Landesmeisterschaften in Göttingen hat Angela Eden von der Emder LG einen großartigen persönlichen Erfolg erzielt. Die 15-Jährige lief 2:29,78 Minuten über 800 Meter und landete mit dieser Leistung in der Endabrechnung auf Platz 14.

**(06.06.2010) Gute Platzierungen bei den Ostfriesland-Meisterschaften**



Bei den Regionsmeisterschaften der C-SchülerInnen in Warsingsfehn haben die Athleten der Emder LG zahlreiche gute Platzierungen erreicht. So konnte sich Sven Janssen im Hochsprung deutlich auf 1,14 Meter verbessern. Dies bedeutete Platz 2.

Weitere Ergebnisse:

Sven Janssen: 6. Platz Weitsprung

Max Lütten: 3. Platz Ballwurf, 3. Platz 800m, 8. Platz Weitsprung

Andela Rajic: 4. Platz Ballwurf, Teilnahme am B-Finale über 75m

Antonia Rajic: 4. Platz 800m, 8. Platz Ballwurf

Antje Janssen: Verbesserung im Ballwurf um 5m und im Weitsprung um 20cm gegenüber dem Vorjahr

**(05.06.2010) Julia Eickholt: Beste Speerwerferin in Ostfriesland**



Julia Eickholt (13) hat es ohne größeren Trainingsaufwand geschafft: Die 13-Jährige von der Emder LG gewann in Leer die Ostfrieslandmeisterschaft im Speerwurf. Wesentlich eifriger hatte Imke Diekmann in den vergangenen Wochen trainiert. Sie konnte ihre Saison nun mit zwei Vize-Meistertiteln im Speerwurf und über 800 Meter krönen. Im Hürdensprint schrammte die B-Schülerin nur knapp an einer Medaille vorbei und erreichte den 4. Platz. In Leer starteten auch Lena Wegbänder und Lotta Gohlke, die zwar nicht auf dem Siegerpodest landeten, die mit ihren Leistungen aber trotzdem sehr zufrieden sein konnten.

**(30.05.2010) Jana Iken ist Vizemeisterin im Bezirk Weser-Ems**

Jana Iken von der Emder LG hat bei den Bezirksmeisterschaften Weser-Ems den 2. Platz erreicht. In einem spannenden Hochsprung-Wettkampf meisterte die B-Jugendliche 1,54 Meter im dritten Versuch, scheiterte anschließend aber an 1,58 Meter. Die Siegerin erreichte zwar auch "nur" 1,54 Meter, gewann aber aufgrund der Tatsache, dass sie diese Höhe bereits im 2. Versuch überqueren konnte.



**(19.05.2010) Lena Schmitz ist Deutsche Meisterin 2010**

Einen ganz großen Erfolg konnte ELGerin Lena Schmitz am vergangenen Wochenende in Hannover feiern. Die derzeit für die LG ASV/DSHS Köln startende Athletin gewann mit ihrer Mannschaft den Bundesliga-Endkampf in der Frauenklasse. Herzlichen Glückwunsch!

**(08.05.2010) ELG-Erfolge in Stuhr**



An der Bahneröffnung in Stuhr haben mehrere Athleten der Emders LG erfolgreich teilgenommen. Neben den Einzeldisziplinen stand vor allem die Staffel der B-Schülerinnen im Mittelpunkt. Da diese Staffel komplett neu zusammengestellt worden war, hatten die vier ELGerinnen Andela Rajic, Lena Wegbänder, Lotta Gohlke und Silja Joesten im Vorfeld des Wettkampfs in mehreren Trainingseinheiten die Staffelübergabe eingeübt. In Stuhr wurde dieser Fleiß nun mit dem zweiten Platz belohnt. Das Quartett musste sich lediglich der Konkurrenz von der LG Bremen-Nord geschlagen geben. Ihre Sprintstärke stellten insbesondere Silja und Lotta in den anschließenden Läufen über 75 Meter unter Beweis. Bei einem großen Teilnehmerfeld von fast 30 Sprintern landeten die 12-Jährigen auf den Plätzen 5 und 6. Gute Ergebnisse konnten auch zwei weitere Mannschaftskameraden erzielen. So gewann der 15-jährige Sascha Diekmann den 3000 Meter Lauf und die gleichaltrige Angela Eden belegte über 800 Meter den 2. Platz. Die Ergebnisliste kann auf der Website des LC Hansa Stuhr eingesehen werden.

**(24.04.2010) Saisonauftakt in Emden**

Am dem von BW Borssum ausgerichteten Schülersportfest haben mehrere Nachwuchsathleten der Emders LG teilgenommen.

Am Start waren Classuurman (1. Platz im Ballwurf), Sven-Tore Janssen (1. Platz im Hochsprung), Reykuurman (4. Platz im Ballwurf), Jule Mühlenbrock (5. Platz über 50 Meter), Lina Brahms (3. Platz über 50 Meter), Rike Rosenboom (4. Platz über 50m), Lya Tönjes (2. Platz im Ballwurf) und Neele Schweikard (8. Platz im Weitsprung).

**(27.02.2010) Anna Raukuc mit deutlicher Verbesserung in Karlsruhe**



Bei den Deutschen Meisterschaften in Karlsruhe hat Anna Raukuc ihren Aufwärtstrend der vergangenen Wochen fortgesetzt. Die 20-jährige Athletin der Emders LG benötigte über 400 Meter 56,57 Sekunden und war damit eine halbe Sekunde schneller als noch vor zwei Wochen bei den Norddeutschen Titelkämpfen. Mit dieser Leistung landete sie auf Platz 12. Die Meisterschaften aus Karlsruhe werden live im Internet übertragen.

**(21.02.2010) Pia Nikoleit rennt ins Finale der Deutschen Meisterschaften**

Bei den Deutschen Meisterschaften der Jugend hat sich Pia Nikoleit mit einer starken Leistung im Vorlauf über 1.500 Meter die Endlaufteilnahme gesichert. Im Endlauf musste sie sich allerdings der bis zu drei Jahre älteren Konkurrenz geschlagen geben und landete auf dem 12. Platz.

Wieder einmal hat übrigens der Ergebnisdienst in Form eines Live-Tickers für Unmut bei den daheimgebliebenen Fans gesorgt. Das Ergebnis des um 14.30 Uhr gestarteten Finales wurde erst um 17.45 Uhr veröffentlicht.

**(06.02.2010) Erst Fabelzeit, dann Bronze für Pia Nikoleit**


Pia Nikoleit und Trainer Friedhelm Peters Am ersten Tag der Norddeutschen Meisterschaften in Hannover hat Pia Nikoleit von der Emder LG ihre erst vor zwei Wochen aufgestellte Bestleistung über 1.500 Meter deutlich verbessert. Die mit 16 Jahren jüngste Teilnehmerin des Starterfeldes in der Jugendklasse benötigte 4:44,08 Minuten und überquerte die Ziellinie als Vierte - nur einen Wimpernschlag hinter der drittplatzierten Läuferin. Auch die in der Frauenklasse startende Anna Raukuc konnte sich im Vergleich zu den Vorwochen nochmals steigern und landete über 400 Meter ebenfalls auf dem 4. Platz. Ihre Zeit: 57,15 Sekunden. Am zweiten Tag der Meisterschaften reichte es für Pia nicht ganz zu einem neuen Rekord, dafür aber errang sie auf der 800 Meter Strecke die Bronzemedaille. Anna verbesserte ihre Jahresbestleistung über 200 Meter erneut leicht auf 25,96 Sekunden. Für die Emder LG starteten außerdem Jana Iken und Jana Loos, die angesichts ihrer längeren Trainingspausen respektable Ergebnisse erzielten, aber nicht auf den vorderen Rängen landeten.

**(24.01.2010) Grandioser Doppelerfolg bei den Landesmeisterschaften**


Bei den Leichtathletik-Landesmeisterschaften in Hannover haben Anna Raukuc und Pia Nikoleit von der Emder Laufgemeinschaft (ELG) gleich zwei Titel gewonnen.

Am 1. Wettkampftag der zweitägigen Veranstaltung musste zunächst die 20-jährige Anna Raukuc in der Frauenklasse über 400 Meter an den Start. Für die Trainer war es im Vorfeld des Rennens nicht möglich gewesen, eine Prognose für das Abschneiden der Emderin abzugeben. Schließlich hatte die in den



vergangenen Jahren erfolgsverwöhnte Läuferin vor exakt einem Jahr aus gesundheitlichen Gründen das Training einstellen müssen und war erst im September wieder in das Training eingestiegen. Nach gut einjähriger Wettkampfpause stellte sie sich nun also wieder der Konkurrenz und überraschte sowohl das Publikum im Sportleistungszentrum Hannover als auch sich selbst.

Zu Beginn des 400-Meter-Rennens heftete sich Raukuc an die Fersen von Favoritin Juline Stein (TV Langen) und blieb lange Zeit an zweiter Position. Erst eingangs der Zielgeraden setzte Raukuc zu einem energischen Schlussspurt an, überholte die Langenerin und überquerte die Ziellinie nach 57,25 Sekunden und mit einem letztlich recht komfortablen Vorsprung.

Die Zeit zeigt, dass Raukuc zwar verständlicherweise noch nicht ganz an ihre früheren Leistungen anknüpfen kann. Sie scheint allerdings auf dem besten Wege zu sein, mittelfristig auch wieder deutlich schnellere Zeiten erzielen zu können und den Weg zurück in die deutsche Spitze zu finden.

Einen ähnlichen Verlauf hatte der 800-Meter-Lauf von Vereinskameradin Pia Nikoleit am 2. Wettkampftag. Die 16-Jährige, die bereits auf zahlreiche Erfolge im jüngeren Schülerbereich zurückblicken kann, kämpfte in Hannover zum ersten Mal in der Jugendklasse um Meisterehren. Es entwickelte sich auch hier ein packender Zweikampf zwischen Pia Nikoleit und Carlotta Meyer-Ranke, und wiederum verlief der Endspurt zugunsten der Enderin. Die Stoppuhr blieb bei 2:16,71 stehen, was eine neue persönliche Bestleistung bedeutete. Diese Leistung verdient vor allem deshalb besondere Anerkennung, da Nikoleit erst tags zuvor einen anstrengenden Lauf über die 1500-Meter-Distanz bewältigt und hier die Vizemeisterschaft errungen hatte.

In beiden Disziplinen hat sich die ELGerin nun klar für die Deutschen Hallenmeisterschaften qualifiziert, die Ende Februar in Halle/Saale ausgetragen werden. Noch ist jedoch nicht klar, in welcher der beiden Disziplinen sie antreten wird. Die ehrgeizige Sportlerin behält sich sogar einen Doppelstart vor.

beflügelt durch die Erfolge ihrer Vereinskameradinnen konnte auch Angela Eden ein gutes Resultat über 800 Meter erzielen. Sie benötigte 2:32,75 Minuten und war damit erheblich schneller als noch in den vorangegangenen Wettkämpfen

#### (10.01.2010) Ergebnisliste und Bilder der Hallenmeisterschaften in Emden





(06.01.2010) Emders LG in Dortmund

Die Ergebnisliste von den Ostfriesischen Hallenmeisterschaften kann man sich hier herunterladen. Zudem gibt es eine umfangreiche Bildergalerie vom Samstag und mehrere Bilder vom Sonntag.

**Bild oben:** Die siegreiche Staffel der B-Schüler mit Daniel Pomberg, Reyk Gründig, Claas Buurman und Nils Buurman.

**Bild links:** Johannes Booken von der Emders LG wurde souverän Ostfriesland-Meister im Langlauf.



Mehrere Athletinnen der Emders LG haben am traditionellen Sportfest des BV Teutonia Lanstrop in der Dortmunder Leichtathletik-Halle teilgenommen. Pia Nikoleit präsentierte sich dabei in außerordentlich guter Verfassung: In ihrem ersten Wettkampf in der Jugendklasse B lief die 16-Jährige 2:17,28 Minuten über 800 Meter und verfehlte damit nur knapp eine neue persönliche Bestleistung. Zu einem besonderen Duell kam es auf der 400-Meter-Strecke zwischen den ehemaligen Vereinskameradinnen Anna Raukuc (ELG) und Lena Schmitz (Ex-ELG, nun Köln). Am Ende konnte Anna ihre ehemalige Trainingspartnerin mit einer halben Sekunde Vorsprung auf den 2. Platz verweisen. Ebenfalls überzeugen konnte Laura Wahren, die im Sprint über die 60-Meter-Distanz bis ins Finale vorstieß und hier Platz 6 belegte. Es gibt wieder eine Bildergalerie.



**(04.01.2010) Hallenmeisterschaften in Emden**



Am kommenden Wochenende finden in der Sporthalle der BBS2 in Emden die Ostfriesischen Hallenmeisterschaften statt. An dieser Stelle noch vier 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 wird allerdings ein Imbisswagen vor dem Haupteingang aufgebaut.

**(01.01.2010) Annike Peters: Ein letzter Sieg für die Emder LG**

Beim Emder Silvesterlauf ist Annike Peters ein letztes Mal im Trikot der Emder LG gelaufen. Sie bewältigte die 11,5 Kilometer-Strecke in einer Zeit von 49:44 Minuten und war damit die schnellste Läuferin in der Frauenklasse. Annike startet ab sofort für den Marathon Club Bremen.

**(01.01.2010) Pia Nikoleit gewinnt den Emder Silvesterlauf**



Pia Nikoleit von der Emder LG ist ihrer Favoritenrolle gerecht geworden und hat den **Emder Silvesterlauf** überlegen gewonnen. Die 15-Jährige benötigte für die fünf Kilometer lange Strecke 19:55 Minuten und überquerte die Ziellinie somit zweieinhalb Minuten vor der zweitplatzierten Athletin. In den Schüler- und Jugendklassen starteten außerdem Rieka Storz (25:01 - 1. Platz wJB), Andi Siemers (20:55 - 3. Platz Schüler A), Felix Dawe (24:58 - 3. Platz Schüler B), Steffen Ehrlich (18:28 - 2. Platz bei der mJA) und Kevin Schoneboom (19:39 - 2. Platz mJB).