

**(24.12.2012) Frohe Weihnachten!**

Das Trainerteam der ELG wünscht allen Sportlern und ihren Familien Frohe Weihnachten und ein gesundes, aktives und erfolgreiches Jahr 2013!

**(11.12.2012) ELG beim Nikolaus-Sportfest in Borssum**

Haben erfolgreich am Nikolaus-Sportfest in Borssum teilgenommen:

Untere Reihe von links: Dajo Meiners, Ben Schneider, Beke Folkerts, Naemi Podeschwa, Lisanne Eertmoed.  
Obere Reihe von links: Hauke Folkerts, Lea Ramaker, Alike Eertmoed und Emma Arp.

**(28.11.2012) ELG-Athletinnen im Bundeskader**

Links: Anna Raukuc | Oben: Pia Nikoleit

Aufgrund ihrer herausragenden Leistungen in der jetzt zu Ende gegangenen Leichtathletik-Saison, die aus ELG-Sicht überstrahlt wird von der Deutschen Vizemeisterschaft Pia Nikoleits, sind mit Anna Raukuc und Pia Nikoleit gleich zwei Athletinnen in den Bundeskader berufen worden. Aus einem Verein schafften das aus Ostfriesland zuletzt 1998 Silvia Rieger und Hedda Jacob.

Die Top-Leistungen Pias über 800m, vor allem aber über die längere Distanz 1500m veranlassten den Bundesausschuss Leistungssport des DLV Pia in den C-Kader (höchster Jugend-Bundeskader) zu berufen. Ihre Zeit von 2:08,92min war in der Jugend die siebtbeste, während sie über 1500m mit 4:23,89min in der Rangliste den 4. Platz belegt. Selbst bei den Frauen gelang ihr mit diesen Leistungen der Sprung in die Ranglisten (16. + 31 Platz). Seit den legendären Leistungen der Mädchen vom VFL Okkenhausen in den 80er Jahren hat es solche Zeiten hier nicht mehr gegeben.

Trotz des Für Anna Raukuc außerordentlich enttäuschenden Saisonverlaufs wurde auch sie in den Kader der besten deutschen Langhürdlerinnen berufen. Anna war mit sehr großen Hoffnungen in die Saison 2012 gestartet, hatte im Winter mit 55,09'' eine Top-Zeit über 400m erreicht, wurde aber dann schon zu Beginn der Freiluftsaison durch eine schwerwiegende Verletzung, die nur ein unregelmäßiges und stark reduziertes Training ermöglichte, daran gehindert, ihr wahres Potential zu zeigen. Bei den Deutschen Meisterschaften ersprintete sie sich mit 58,34 Sek den 5. Platz, der angesichts der gravierenden negativen Voraussetzungen sehr hoch eingeschätzt werden muss. In der aktuellen Rangliste der besten deutschen Frauen belegt sie damit den 8. Platz.

#### (27.09.2012) ELG-Leichtathleten erfolgreich in Papenburg



Am vergangenen Wochenende fand in Papenburg das 22. landesoffene Schülersportfest im Waldstadion in Papenburg statt. Gemeldet waren für beide Wettkampftage 32 Vereine, 396 Athleten, 953 Einzel-, und 34 Staffelmeldungen.

Die dortige Presse titelte "Olympisches Flair im Waldstadion" und sie behielt recht. Bis zu 80 Kampfrichter und Helfer sorgten an beiden Wettkampftagen für den reibungslosen Ablauf.

Den Auftakt machten die Kinder der Altersgruppen M/W 6 bis M/W 11. Mit dem Einlauf in das Stadion und Vorstellung aller teilnehmenden Mannschaften durch den Stadionsprecher begann die Veranstaltung.



**(24.07.2012) Pia Nikoleit gewinnt Silber bei Deutschen Meisterschaften**



**(03.07.2012) Emder LG mit 11 Athleten bei den Landesmeisterschaften**



Bei den niedersächsischen Landesmeisterschaften in Celle war die Leichtathletikgruppe der ELG mit 11 Athleten vertreten. Pia Nikoleit gewann über 800m in 2:11,11min. den Landesmeistertitel und konnte an ihre guten Leistungen der letzten Wochen anknüpfen. Für die Mittelstrecklerin stehen jetzt in drei Wochen die Deutschen Jugendmeisterschaften an, wo sie wahrscheinlich über 1500m starten wird.

Eine weitere Medaille für die ELG holte über 400m Tim Saathoff. Wie gewohnt zeigte er in diesem spannenden Rennen einen fulminanten Endspurt und wurde nur um 5/100stel Sekunden von dem Fasberger Ole Böhl geschlagen.

Am Sonntag startete er noch über 800m und belegte auf dieser für ihn ungewohnten Strecke den 5. Platz. Er wird in drei Wochen bei den DJM in Gladbach über 400m an den Start gehen.

Für die größte Überraschung sorgte die Nachwuchsathletin Lotta Gohlke (Bild). Bereits am Samstag konnte sie ihre persönliche Bestleistung über 100m auf 13,20 um fast 4/10tel Sekunden verbessern. Am zweiten Tag startete sie über 80m- Hürden, eine Disziplin, die sie bisher erst dreimal in einem Wettkampf absolvierte. Mit der Zeit von 13:09 sec qualifizierte sich die Sprinterin für das Finale, „eine Leistung, die wir nicht erwartet haben“, so der Emder Trainer Wolfgang Iken. Hier hatte sie Pech, trat in eine Hürde, verlor den Rhythmus und konnte die gute Zeit vom Vorlauf nicht ganz erreichen.

Silja Joesten konnte ebenfalls über 100m ihre persönliche Bestleistung um 5/10tel Sekunden verbessern, verpasste aber damit leider den Zwischenlauf knapp.

Lena Wegbänder und Thomas Schnackenberg hatten sich über 800m für die Landesmeisterschaften in der Altersgruppe M/W14 qualifiziert und steigerten beide ihre Bestleistungen auf 2:41,60 min. bzw 2:14,97min. Auch Angela Eden konnte über 800m mit einer Zeit von 2:33,70min nach längerer Zeit wieder an die Leistungen vom Vorjahr anknüpfen.

Nils Becker hatte sich ein weiteres Mal für die 400m Hürden entschieden. In 61,79sec. belegte er Platz vier, war mit seiner Leistung allerdings nicht ganz zufrieden. Während Jana Iken über 100m in 13,55sec deutlich unter ihren Möglichkeiten blieb, zeigte sie über die 200m in der Zeit von 27,09 sec. wieder eine gute Form, verpasste damit allerdings den Endlauf knapp.

Lena Wegbänder, Imke Diekmann, Silja Joesten und Lotta Gohlke bildeten die Staffel über 4x100m in der Altersklasse U16. Zwar konnten die vier Athletinnen nicht um einen Spitzenplatz kämpfen, doch aufgrund gelungener Wechsel konnten auch sie ihre bisherige Bestleistung in 54,68 sec. leicht verbessern.

#### **(24.06.2012) Deutsche Meisterschaften: Nikoleit und Raukuc im Finale**



Mit Anna Raukuc über 400 Meter Hürden und Pia Nikoleit (im Bild rechts) über 1500 Meter nahmen zwei Athletinnen der Emders LG an den Deutschen Leichtathletik-Meisterschaften in Bochum-Wattenscheid teil und beide Athletinnen qualifizierten sich für die Finals am Sonntag.

Obwohl die 17-jährige Pia Nikoleit noch der Jugend angehört, hatte sie sich aufgrund ihrer hervorragenden Zeiten, die sie im Vorfeld in Pliezhausen, Koblenz und Zeven gelaufen war, für die Deutschen Meisterschaften der Frauen qualifiziert. Eine Zielvorgabe hatte sich die Athletin nicht gegeben, aber „es war uns schon bewusst, dass Pia mit einer ähnlichen Leistung wie in Koblenz in das Finale laufen kann“, so ihr Trainer Friedhelm Peters. Mit einer neuen persönlichen Bestleistung von 4:23,89 Minuten schaffte die jüngste Teilnehmerin in einem hervorragenden Lauf dann tatsächlich die Qualifikation für das 1500-Meter-Finale am Sonntag.



Die Spitzenläuferinnen Corinna Harrer, Diana und Elina Sujew und Alina Krebs hatten sich ein schnelles Rennen vorgenommen, zumal für einige Läuferinnen die Qualifikation für Helsinki und London noch möglich schien. Diesem hohen Tempo konnte Pia Nikoleit erwartungsgemäß nicht folgen, aber sie lieferte trotz der hohen Belastung vom Samstag ein gutes Rennen und belegte in diesem starken Feld mit 4:28,52 Minuten einen hervorragenden 11. Platz. „Wir hatten die Befürchtung, dass die Belastung vom Samstag zu hoch war, aber Pia hat gezeigt, dass sie auf diesem hohen Niveau zwei Läufe überstehen kann“, so Friedhelm Peters. Am kommenden Samstag ist die Emderin bereits wieder im Einsatz und folgt der Einladung des Bundestrainers zur Internationalen Junioren Gala in Mannheim.

Anna Raukuc belegte im Finale über 400 Meter Hürden in 58,90 Sekunden den 5. Platz. Damit wiederholte sie ihren Vorjahreserfolg und behauptete sich im Feld der besten deutschen Langhürdlerinnen. Gewonnen hat das Finale die Saarländerin Tina Kroon in 57,36 Sek.

Während die Trainer angesichts einer Fußverletzung Annas, die über Wochen ein systematisches Training nicht zuließ, mit dem Ergebnis zufrieden waren, war die große Enttäuschung der Sportlerin nicht zu übersehen. Sie hätte gerne ihr tatsächliches Leistungsvermögen unter Beweis gestellt.

Anna Raukuc bewältigte im Vorlauf die 10 Hürden in 58,66 Sek. trotz eines Fehlers an der 7. sehr souverän und durfte sich berechnete Hoffnungen auf eine Medaille im Finale machen; dort wurde dann allerdings schnell deutlich, dass sich aufgrund der Trainingsdefizite dieser Wunsch nicht erfüllen würde. Auf eine Teilnahme an den in sechs Wochen anstehenden Deutschen Juniorenmeisterschaften, bei denen sie im letzten Jahr die Vizemeisterschaft errang, wird Anna Raukuc verzichten, um die Verletzung auszukurieren.

#### **(07.06.2012) Bestleistung durch Pia Nikoleit in Regensburg**



Während die Leichtathleten der Emders LG beim heimischen Matjeslauf starteten oder sich als Helfer der Veranstaltung engagierten, ging die Emders Mittelstrecklerin Pia Nikoleit bei der Sparkassen-Gala in Regensburg über 1500 Meter an den Start. Aufgrund ihrer guten Vorleistungen startete sie in der stärksten Startgruppe und rechtfertigte ihre Nominierung für diesen Lauf mit einer neuen persönlichen Bestleistung von 4:26,44 Minuten. Damit unterbot sie nun auch die DLV-Kadernorm über die lange Mittelstrecke, nachdem sie bereits am letzten Wochenende in Zeven die Norm über 800 Meter erfüllt hatte. In der Deutschen Bestenliste rangiert sie nun an vierter Stelle der U20.



Aufgrund der Anwesenheit von Bundestrainer Lutz Zauber hatte sich die Emderin vorgenommen, die in Koblenz gelaufene Zeit von 4:28,67 Minuten noch einmal zu unterbieten und so auf sich aufmerksam zu machen. Drei Runden lang lieferte sie sich mit Christiane Glanz in einem schnellen Rennen ein spannendes Duell, musste sich in einem langen Schlussspurt der Berlinerin dann doch geschlagen geben und belegte einen hervorragenden 2. Platz in dem stark besetzten Feld. Zum ersten Mal konnte sie nun in Regensburg auch die Deutsche Jugendmeisterin über 1500 Meter, Luna Udelhoven, bezwingen.

In zwei Wochen wird die 17-Jährige auch bei den Deutschen Leichtathletik-Meisterschaften der Frauen in Bochum an den Start gehen. Durch ihre guten Ergebnisse hat sie sich das Startrecht bei den DLV-Meisterschaften erkämpft, kann laut ihrem Trainer Friedhelm Peters entspannt an den Start gehen und im Feld der besten deutschen Mittelstrecklerinnen ein wenig Erfahrung sammeln.

### **(30.05.2012) Gute ELG-Leistungen in Zeven**

Sechs Athleten der Emders LG starteten am Pfingstwochenende in Zeven beim internationalen Leichtathletik-Sportfest. Bei hervorragenden Bedingungen waren die Voraussetzungen für gute Leistungen gegeben. Am Samstag standen zuerst die 100m auf dem Programm. Bei der Alterklasse U20 erreichte Jana Iken im Vorlauf 13,28sec und qualifizierte sich damit für einen der vier Endläufe. Hier steigerte sie sich noch einmal, gewann ihren Lauf in guten 13,23sec. Eine Verbesserung ihrer persönlichen Bestleistung gelang ihr dann am 2. Wettkampftag über 200m. Hier erreichte sie ihr Ziel, die 27sec.-Marke zu unterbieten und qualifizierte sich mit 26,97sec für den Endlauf. Aufgrund einer leichten Verletzung verzichtete sie dann allerdings auf einen erneuten Start.

Endlich einmal unter 12 Sekunden zu bleiben hatte sich Nils Becker vorgenommen. Zwar verfehlte er sein Ziel im Vorlauf (12,00sec) knapp, aber im Endlauf verbesserte er sich noch einmal auf 11,98sec. Zudem startete der Emders am Sonntag über 400m Hürden. Obwohl er nach gutem Beginn an der 7. Hürde aus dem Rhythmus kam, konnte er sich mit einer Zeit von 60,13 sec. weiterhin verbessern und strebt nun bei den anstehenden Landesmeisterschaften eine Zeit unter 60sec. an.

Niklas Hummerich, eigentlich mehr auf die Mittelstrecke spezialisiert, trat in Zeven über 100 und 200m an. Zwar blieb er auf der kurzen Sprintstrecke mit 12,78 unter seinen Möglichkeiten, aber über 200m konnte er seinen Lauf in einer neuen persönlichen Bestzeit von exakt 25,00 sec. gewinnen.

Jann Grebener hatte sowohl für 1500m als auch für 800m gemeldet. In 4:26,35min. bestätigte er über 1500m seine zuletzt gezeigten Leistungen, doch wurde am Sonntag über 800m ein leichter Trainingsrückstand deutlich. Es ist momentan sicher nicht ratsam, die hohen Belastungen von Doppelstarts einzugehen.

Sascha Diekmann absolvierte am Sonntag 2 Starts. Im Speerwerfen belegte er mit 38,87m den 8. Platz und war über seine Leistung ein wenig enttäuscht, zumal er in dieser Saison bereits die 40m-Marke überworfen hatte. Seinen ersten 200m-Lauf beendete er in 26,76sec.

Im abschließenden 800m Lauf trieben die Emders Leichtathleten dann ihre Vereinskameradin Pia Pikoleit zur neuen Bestzeit von 2:08,92 und zum Sieg in der Wettkampfklasse U20.

(30.05.2012) Pia Nikoleit im Visier des Bundestrainers



Gleich zwei hochkarätige Wettbewerbe musste Pia Nikoleit von der Emdor LG in der letzten Woche absolvieren und weckte aufgrund ihrer hervorragenden Zeiten das Interesse des Bundestrainers Lutz Zauber.

**Koblenz:** Zum ersten Mal stand für die 17-jährige Athletin in dieser Saison ein 1500m–Lauf beim internationalen Läufermeeting in Koblenz auf dem Programm. Bereits im Vorfeld hatte sie wie berichtet in Pliezhausen durch die Zeit von 2:49,22 Minuten deutlich gemacht, dass sie sich momentan in einer hervorragenden Verfassung befindet. Da bei der Veranstaltung in Koblenz alle Läuferinnen unabhängig vom Alter entsprechend der Vorleistung in die Läufe eingeteilt werden, waren ein spannendes Rennen, eine starke Konkurrenz und damit eine gute Zeit vorprogrammiert. Die Emderin startete in der schnellsten Gruppe, und das machte sich bereits in der ersten Runde bemerkbar, die in 65 Sekunden durchlaufen wurde.

Entsprechend ihrer Planung blieb Pia an der 1000m–Marke unter 3 Minuten, konnte das hohe Tempo halten und belegte mit 4:28,67 Minuten, knapp geschlagen von der letztjährigen Deutschen Jugendmeisterin Luna Udelhoven (Bd. Godesberg) einen hervorragenden 2. Platz. Mit dieser Zeit lag die 17-jährige Emderin nur 0,67 Sekunden über der C-Kader-Norm, die Voraussetzung für die Berufung in den Jugend–Nationalkader ist. Zudem verbesserte sie ihre persönliche Bestleistung über 1500 Meter um fast 7 Sekunden.

**Zeven:** Nach drei Tagen Regeneration mit dosiertem Training startete Pia erneut, diesmal beim Pfingstsportfest in Zeven über 800 Meter, und wieder bestätigte sie ihre momentan gute Form. Wie bereits in Koblenz starteten die Läuferinnen entsprechend der Vorleistungen, so dass starke Konkurrenz gesichert war. Mit Tabea Themann (Molbergen) lieferte sich die ELGERin ein packendes Rennen und sprintete in einem starken Schlusspurt in 2:08,92 Minuten über die Ziellinie, lief erneut eine persönliche Bestleistung und erfüllte die Norm für die Berufung in den Jugend-Nationalkader.

Bundestrainer Lutz Zauber versicherte in einem anschließenden Gespräch Pia Nikoleits Trainer Friedhelm Peters, dass eine Berufung sicherlich bald erfolgen wird und stellte eine Einladung zur renommierten Internationalen Mannheimer Junioren Gala in Aussicht.

Am kommenden Wochenende gibt es dann bei der Regensburger Sparkassengala eine weitere Gelegenheit, ihr Leistungsvermögen über 1500m unter Beweis zu stellen, ein wichtiger Lauf im Hinblick auf die Deutschen Meisterschaften im Juni in Wattenscheid, wo dann die Emders LG mit Anna Raukuc (400 Meter Hürden) und Pia Nikoleit (800 Meter oder 1500 Meter) durch zwei Athletinnen vertreten sein wird.

#### **(06.05.2012) Pia Nikoleit beim Läufermeeting mit Spitzenzeit**

Wie in jedem Jahr trafen sich zu Saisonbeginn viele nationale und internationale Topathleten beim internationalen Läufermeeting in Pliezhausen/ Baden-Württemberg und nahmen hier die Gelegenheit wahr, den Leistungsstand zu Beginn der Saison zu überprüfen. Zusammen mit dem Landestrainer Jörg Voigt und einigen anderen Spitzenläufern aus Niedersachsen war Pia Nikoleit von der Emders LG am Wochenende nach Süddeutschland gereist und startete am Sonntag über die ungewohnte Distanz von 1000m.

In diesem Lauf musste sich die Emderin mit den Geschwistern Sujew (Potsdam), Anett Horna (Leverkusen) und der Äthiopierin Sifan Hassan auseinandersetzen, eine gute Voraussetzung für einen schnellen Lauf. Bereits am letzten Wochenende hatte die junge Emderin in Verden gezeigt, dass sie bereits über eine gute Form verfügt und in ihrem ersten Saisonrennen die letztjährige Bestleistung von 2:12,09 Minuten über 800 Meter nur knapp verfehlt.

Aufgrund ihrer guten Vorleistungen wurde Pia in Pliezhausen in die Startgruppe der schnellsten Läuferinnen gesetzt. Sie nutzte diese Gelegenheit aus, versuchte das vorgelegte Tempo mitzugehen und erreichte in der hervorragenden Zeit von 2:49,22 Minuten das Ziel. Mit dieser Zeit belegte sie in der Wertung der U20-Athleten hinter der Äthiopierin Sifan Hassan den zweiten Platz.

„Wir wissen, dass Pia sich in einer guten Form befindet. Eine Zeit zwischen 2:55 und 3:00 Minuten haben wir erwartet, dass sie allerdings die 1000 Meter unter 2:50 Minuten laufen kann haben weder wir noch Pia selbst für möglich gehalten“, so ein überaus zufriedener Trainer Friedhelm Peters.



**(10.04.2012) Tolle Ergebnisse beim Hallensportfest in Dortmund**


(Bericht und Aufwärm-Foto von Wolfgang Iken) Zum Abschluss der Hallensaison haben noch einmal drei Leichtathleten der Ender LG am Sonntag, den 15. März, an einem internationalen Sportfest in der Dortmunder Helmut-Körnig-Halle teilgenommen. Obwohl die Sportler sich bereits auf die anstehende Freiluftsaison vorbereiten und ein hartes Training absolvieren, gab es bei diesem Meeting einige herausragende Ergebnisse.

Einen Doppelsieg konnte Lotta Gohlke in der Altersklasse W14 feiern. Im 60m-Sprint gewann sie ihren Vorlauf in neuer persönlicher Bestzeit von 8,41 sec. In einem tollen Finale zeigte die junge Athletin dann, dass sie sich in sehr guter Form befindet: Nach einem Start-Ziel-Sieg verbesserte sie ihre Bestzeit noch einmal um 2/100. sec. auf 8,39 sec. Nach diesem Finale startete Lotta noch über die 60m-Hürden. Hier siegte sie ebenfalls in neuer persönlicher Bestzeit von 10,44 sec. Das ist umso bemerkenswerter, da die Athleten in den Wintermonaten keine Trainingsmöglichkeiten für diese Disziplin haben.

**Silja Joesten** startete ebenfalls über die 60m-Sprintstrecke in dieser Altersklasse. Im Vorlauf wurde sie in 8,67 sec. Zweite und qualifizierte sich für das Finale. Hier erwischte sie keinen guten Start und belegte dennoch in 8,70 sec. einen guten 3. Platz. Sehr gut lief es für Silja im Weitsprungwettbewerb. Mit neuer Bestweite von 4,55 m erreichte sie den 3. Platz.

**Tim Saathoff**, eigentlich auf die 400 m-Strecke spezialisiert, startete in der Altersklasse U 20 über die 60 m Sprintdistanz und über die 800 m Strecke. Im 60 m Vorlauf siegte er in 7,53 sec. und erreichte das Finale. Davor musste Tim allerdings noch den 800m-Lauf absolvieren. In diesem Lauf wollte er sein Stehvermögen und die Sprintausdauer testen. Sein Ziel: eine Zeit unter 2 Minuten. Nach dem Start ging der A-Jugendliche sofort an die Spitze und bestimmte das Tempo. Nach 600 m ließ er etwas nach und wurde von einem Konkurrenten überholt. Doch Tim zeigte Sprintstärke und konnte diesen Lauf nach einem starken Endspurt noch für sich entscheiden. Doch das gesteckte Ziel verfehlte er um 5/100. sec. In 2:00,05 min. wurde er nach Auswertung aller Zeitläufe Zweiter. Eine Stunde später dann das 60m-Finale. Hier musste sich zeigen, wieviel Kraft der 800m-Lauf gekostet hat. Tim zeigte sich gut erholt und verbesserte seine Zeit auf 7,49 sec. Damit belegte er den zweiten Platz.

Trainer und Athleten zeigten sich höchst zufrieden über einen gelungenen Abschluss der Hallensaison. Diese Ergebnisse machen Hoffnung auf eine gute Freiluftsaison.

**(23.03.2012) Aktion "Saubere Stadt" - Wir waren dabei!**



Die Leichtathletikgruppe der Emder LG nutzte einen Trainingstermin, um am Rande ihrer Laufstrecke vom JAG-Sportplatz bis zum neuen Müllberg den Müll zu sammeln.

**(22.03.2012) Anna Raukuc im Trainingslager**



Anna Raukuc zusammen mit ihrer Nationalmannschaftskameradin Ruth Spelmeyer aus Oldenburg an einem trainingsfreien Tag bei einem Ausflug zum Kap der guten Hoffnung. Das Wetter ist hervorragend, die Trainingsbedingungen sind optimal.

**(19.03.2012) Unsere C-SchülerInnen beim Wettkampf in Borssum**



Am vergangenen Wochenende haben Finnja Meyer, Franziska Scholz, Vanessa Busse, Lars Wermerßen (alle Jahrgang 2001) und Giorgio Calderelli (2002) am C-Schüler-Sportfest von Blau-Weiß Borssum teilgenommen. Für Finnja und Franziska war es der 1. Wettkampf überhaupt. Vanessa übersprang beim Hochsprung 1,08 Meter und Giorgio wurde 3. im Kugelstoßen. Lars lief zum ersten Mal über die Hürden. Trainerin Maike Diekmann: "Es war ein tolles Sportfest und es gab für alle Urkunden."

**(12.03.2012) Mit dem Nationalteam nach Südafrika**



Drei Wochen wird sich die Emder Leichtathletin Anna Raukuc zusammen mit weiteren Kaderathletinnen in einem Trainingslager im südafrikanischen Stellenbosch auf die anstehende Sommersaison vorbereiten.

Unter der Leitung von Bundestrainer Edgar Eisenkolb sollen hier die Grundlagen für eine erfolgreiche Saison gelegt werden.

Die Athletin der Emder LG war aufgrund ihrer überragenden Leistungen und nationalen Erfolge der letzten Saison in den Nationalkader berufen worden.



**(29.02.2012) Anna Raukuc erreicht Endlauf bei Deutschen Meisterschaften**

Mit diesem Ergebnis kann Anna Raukuc mehr als zufrieden sein: Bei den Deutschen Hallenmeisterschaften erreichte die ELG-Athletin über 400 Meter den 7. Platz. Zugleich verbesserte sie ihre Bestleistung deutlich auf 55,09 Sekunden.

**(19.02.2012) Deutsche Jugendmeisterschaften in Sindelfingen**


Am letzten Wochenende trafen sich die besten deutschen Nachwuchsleichtathleten im Glaspalast in Sindelfingen, um hier die nationalen Deutschen Meisterschaften auszutragen. Mit Pia Nikoleit, Tim Saathoff und Nils Becker vertraten drei Athleten der ELG die ostfriesische Leichtathletik. Eine tolle Atmosphäre, an beiden Tagen viele Zuschauer und spannende Wettkämpfe, für die drei Emders Sportler und die Betreuer Andreas Nikoleit und Friedhelm Peters ein erlebnisreiches Wochenende. Dass Pia Nikoleit im Endlauf über 1.500 Meter auf den fünften Platz rannte, war für die Emders Delegation dann sicherlich der Höhepunkt.

Bereits am Samstag musste die Startgemeinschaft Emden/Aurich in den Staffelwettbewerben über 4x200m antreten. Die vier Leichtathleten Nils Becker, Tim Saathoff, Oliver Meene und Richard Krull hatten sich die Ziele gesetzt, eine neue Bestzeit zu laufen und das beste niedersächsische Team zu werden. Beide Vorhaben gelangen. Die Wechsel klappten gut, alle vier Starter zeigten sich topfit und mit der neuen Bestzeit von 1:33,17 Minuten erreichte die Startgemeinschaft einen guten Mittelfeldplatz unter 37 Teams.

Bereits zwei Stunden später musste der Emders Tim Saathoff über 400 Meter antreten, konnte sich also kaum vom Staffellauf erholen. Um den Endlauf zu erreichen musste man hier unter 49,50 Sekunden laufen, eine Zeit, die momentan unter den gegebenen Umständen für den Emders sicherlich noch zu schnell ist. Nach einer etwas zu langsamen ersten Runde zeigte der Emders dann aber wieder sein gutes Stehvermögen und wurde mit einer Zeit von 50,31 Sekunden 13. der deutschen Jugendmeisterschaften.

Pia Nikoleit sorgte dann bereits am Samstag für Spannung. 29 Starterinnen mussten in 3 Vorläufen die Endlaufteilnehmer ermitteln, aufgrund ihrer momentan guten Form und ihrer in Hamburg und Hannover erzielten Ergebnisse eigentlich kein Problem für die junge Emdersin. In einem taktisch geführten Rennen wurde sie in ihrem Vorlauf Dritte und qualifizierte sich für das Finale am Sonntag. Ein Platz unter den ersten Acht war das erklärte Ziel der Athletin. Und die Emdersin zeigte, dass sie zu den besten jugendlichen Mittelstrecklerinnen Deutschlands gehört. Obwohl der Rennverlauf nicht wie gewünscht schnell verlief, setzte sich Pia nach etwa 1000 Metern mit einer Spitzengruppe vom restlichen Feld ab und überquerte in 4:39,84 Minuten die Ziellinie. Eine gute

Wintersaison wurde mit dem fünften Platz bei den Deutschen Jugendmeisterschaften abgeschlossen.

**(05.02.2012) ELG-Athleten auch in Hamburg erfolgreich**



Skeptischer Blick vor dem Start: Pia Nikoleit

Nach dem guten Abschneiden der Leichtathleten der Emder LG vor einer Woche bei den Landesmeisterschaften in Hannover wurden auch die Norddeutschen Meisterschaften in Hamburg zu einer erfolgreichen Veranstaltung. Athleten aus den norddeutschen Ländern trafen sich in der Leichtathletikhalle Hamburg, um ihre diesjährigen Meisterschaften auszutragen. Mit sieben Athleten war die Emder LG vertreten und diese verzeichneten beachtenswerte Erfolge.

Norddeutsche Meisterin über 400m wurde Anna Raukuc. Nach den Deutschen Hochschulmeisterschaften (Platz 3) am Mittwoch in Frankfurt war dies für die Athletin des Nationalkaders der zweite Start innerhalb einer Woche. Trotz der Belastung siegte sie überlegen in 56,72 sec. Am Sonntag startete die Hürdenspezialistin noch über die 200m und belegte hinter der Deutschen 400m-Meisterin Janin Lindenberg aus Magdeburg Platz 2.

Tim Saathoff startete ebenfalls über 400 und 200m. Wie in der Vorwoche in Hannover musste er sich vom Deutschen Meister Jannik Rehbein geschlagen geben und wurde in 50,36sec Norddeutscher Vizemeister über 400m. Über 200m traf Saathoff auf starke Konkurrenz und konnte sich nicht für das Finale qualifizieren. Für die gleichen Strecken hatte sich Nils Becker entschieden. Auf der ungeliebten Innenbahn blieb der Emdrer in 54,32 sec. unter seinen Möglichkeiten, doch konnte er am Sonntag über 200m in 24,36 überzeugen.

Jana Iken und Angela Eden bestätigten ihre Leistungen von der Vorwoche. Für beide stellte dieser Wettkampf den Abschluss der Hallensaison dar und sie werden sich jetzt auf die anstehende Freiluftsaison vorbereiten.

Jann Grebener, der wieder über beide Mittelstrecken an den Start ging, wurde im 1500m Lauf Siebter. Für ihn stehen am kommenden Wochenende, die niedersächsischen Crossmeisterschaften auf dem Programm, bevor er eine erfolgreiche Wintersaison abschließt.

Pia Nikoleit bestätigte wieder ihre herausragende Form. Bereits am Sonntag verbesserte sie ihre 1500m-Hallenbestleistung um ca. 5 Sekunden auf 4:36,01. In einem starken Feld mit der Deutschen Meisterin Johanna Schultz und der letztjährigen deutschen Vizemeisterin Catarina Granz lief die Emderin ständig in der Spitzengruppe mit, musste sich erst im Endspurt knapp geschlagen geben und belegte einen ausgezeichneten vierten Platz.

Der Höhepunkt aus Emdrer Sicht folgte dann am Sonntag. Der 800m Lauf der weiblichen U20 war mit 6 Läuferinnen besetzt, die eine Vorlaufleistung zwischen 2:08 und 2:13 hatten und alle zur deutschen Spitzenklasse gehören. Hier zeigte Pia, dass sie auch gegen eine solch starke Konkurrenz bestehen kann. In einem begeisternden Rennen konnte nur die deutsche Meisterin Johanna Schultz die ELGerin besiegen, die in einem starken Schlusspurt auf der Zielgerade auf den zweiten Platz stürmte und deutlich machte, dass sie mittlerweile Anschluss an die Deutsche Spitzenklasse im Mittelstreckenbereich gefunden hat.

Mit Pia Nikoleit, Tim Saathoff und Nils Becker werden drei Emdrer Athleten am 18./19 Februar im Glaspalast in Sindelfingen bei den Deutschen Jugendmeisterschaften vertreten sein, ein großer Erfolg für die

**(29.01.2012) Landesmeisterschaften der U16 und U20 in Hannover**



Während der NLV wieder einmal nicht besonders begeistert von den Leistungen der Athleten bei den Landesmeisterschaften in Hannover ist und auf seiner Website miesepeterig von "schlechten Zeiten" schreibt, konzentrieren wir uns an dieser Stelle auf die guten Leistungen unserer Sportler:

1. Platz: Pia Nikoleit, WJ U20 - 800 Meter in 2:15,35 Minuten
2. Platz: Tim Saathoff, MJ U20 - 400 Meter in 50,30 Sekunden
2. Platz: Pia Nikoleit, WJ U20 - 1.500 Meter in 4:41,3 Minuten
3. Platz: Tim Saathoff, MJ U20 - 200 Meter in 23,17 Sekunden
3. Platz: O. Meene, R. Krull, N. Becker, T. Saathoff - 4x200m in 1:34,05 Min.
4. Platz: Jann Grebener, MJ U20 - 1.500 Meter in 4:24,5 Minuten
7. Platz: Jana Iken, WJ U20 - 200 Meter in 28,09 Sekunden
8. Platz: Nils Becker, MJ U20 - 400 Meter in 53,80 Sekunden
9. Platz: Jann Grebener, MJ U20 - 800 Meter in 2:05,68 Minuten
12. Platz: S. Joesten, L. Wegbänder, I. Diekmann, L. Gohlke, WJ U16 - 4x100m in 55,79 Sek.

**(22.01.2012) Ergebnisse von den Landesmeisterschaften**

2. Platz: Anna Raukuc, Frauen - 400 Meter in 55,88 Sekunden
3. Platz: Pia Nikoleit, Frauen - 800 Meter in 2:12,68 Minuten
5. Platz: Tim Saathoff, Männer - 400 Meter in 50,20 Sekunden
6. Platz: O. Meene, M. Kaun, N. Becker, T. Saathoff - 4x200m in 1:33,23 Min.
11. Platz: Angela Eden, wJ U18 - 800 Meter in 2:35,30 Minuten

**(15.01.2012) Jann Grebener überzeugt im Crosslauf**

Bei den Crosslauf-Bezirksmeisterschaften in Papenburg hat Jann Grebener in der Altersklasse U20 den zweiten Platz belegt. Der Athlet der Emder LG benötigte für die 3.100 Meter lange Strecke 10:37 Minuten.