

(03.12.2013) Bericht über Lotta Gohlke

Die Nachwuchs-Sprinterin und -Hürdenläuferin Lottag Gohlke (15) von der Ender Laufgemeinschaft hat ihre in diesem Jahr erfolgte Berufung in den Landeskader bei den ersten Trainingsmaßnahmen für Kaderathleten deutlich bestätigt. Das teilte der Ender LG-Trainer Hans-Albin Jacob der Ender Zeitung mit.

(02.12.2013) Staffelergebnisse vom Nikolaussportfest

W08/09 1:07,48 min. 9. Platz für Frauke Entjer, Amke Eilers, Hannah Oltrop, Anna Stümpert.

M08/09 1:08,13 min. 8. Platz für Hauke Folkerts, Ben Schneider, Emma Arp, Dajo Meiners.

M06/M07 1:13,22 min. 4. Platz für Sven Cassens, Jannis König, Ben Schneider, Tom Schweikhard.

MIXED 1:01,59 min. 1. Platz für Hauke Folkerts, Marie Veddeler, Beke Folkerts, Franka Entjer.

(01.12.2013) Nikolaussportfest in Borssum

Vorher



Nachher

(24.08.2013) Erfolgreiche Woche für unsere Leichtathleten





Bei den Veranstaltungen in Warsingsfehn und Münkeboe konnten unsere Athleten einige Erfolge verzeichnen.

Bei den Regionalmeisterschaften über die Langstrecken in Warsingsfehn konnte **Jann Grebener** in der Gesamtwertung über 3.000 Meter in der Zeit von 9:47,2 Minuten den 2. Platz belegen.

Beim Festtagslauf in Münkeboe startete Jann ein zweites Mal innerhalb einer Woche - diesmal auf der 10-Kilometer-Strecke - und erreichte hier sein Ziel, mit 38:59 Minuten deutlich unter 40 Minuten zu bleiben.

Den ersten Platz in Münkeboe über 1.000 Meter belegte **Lea Ramaker** in der Zeit von 4:22 Minuten. Anschließend startete Lea noch über 5 Kilometer und gewann auch hier mit 25:58 Minuten in ihrer Altersklasse.

Über 2.000 Meter ging **Vanessa Busse** an den Start, teilte sich das Rennen hervorragend ein und gewann den Lauf überlegen in der sehr guten Zeit von 4:22 Minuten.

Marten Niehues startete über 5 Kilometer. Durch diesen Lauf wurde gleichzeitig die Regionalmeisterschaft der Schülerinnen und Schüler ausgetragen. In der Zeit von 20:18 Minuten belegte Marten den 2. Platz und errang damit die Vizemeisterschaft in der Wettkampfklasse M15.

Wiebke Janssen war im 5-Kilometer-Lauf nicht zu schlagen und gewann die Gesamtwertung deutlich. Mit ihrer Zeit von 19:47 Minuten war sie allerdings nicht zufrieden, doch muss hier sicherlich berücksichtigt werden, dass Wiebke eine harte Trainingswoche hinter sich hatte.

(29.07.2013) Pia und Wiebke mit starken Leistungen in Rostock



Mit zwei Teilnehmerinnen waren wir bei den Deutschen Jugendmeisterschaften in Rostock vom 26.-28. Juli vertreten. Wiebke hatte sich über 3.000 Meter bei den Landesmeisterschaften qualifiziert, Pia ging über 1.500 Meter an den Start.

Bereits am Freitag fanden für die U18 Finalläufe über 3.000 Meter statt. Aufgrund der gemeldeten Zeit von 10:22 Minuten, die sie bei den Landesmeisterschaften in Delmenhorst gelaufen war, startete Wiebke im schnelleren der beiden Finalläufe. Beide Zeitläufe waren mit jeweils 15 Läuferinnen besetzt.

Die Siegerin des ersten Finallaufes legte eine Zeit von 10:16,94 Minuten vor. Gleich zu Beginn des zweiten Zeitlaufs setzte sich eine Spitzengruppe von drei Athletinnen, unter ihnen die spätere Siegerin Alina Reh, vom Feld ab. Wiebke Janßen schloss sich der Verfolgergruppe an und hielt sich permanent im Windschatten ihrer Konkurrentinnen auf. Wie abgesprochen forcierte sie dann 400 Meter vor dem Ziel das Tempo und konnte sich im Endspurt auf den letzten 100 Metern auf den fünften Platz vorarbeiten.

Pia Nikoleit musste am Samstag in der Mittagshitze von Rostock (35°C) ihren Vorlauf absolvieren und erledigte dies souverän. Am Sonntag wurde der Endlauf ebenfalls um die Mittagszeit gestartet. Gute Zeiten konnten man folglich nicht erwarten. Die Titelverteidigerin Catharina Granz setzt sich bereits in der ersten Runde vom Feld ab, in einigem Abstand folgten Pia und die spätere Zweite Catharina Trost.

(26.06.2013) Wiebke Janssen Landesmeisterin über 3000 Meter



Nach ihrem 2. Platz bei den Landesmeisterschaften der U20 in Winsen a.d. Luhe startete Wiebke Janssen von der Emder LG am letzten Wochenende in Delmenhorst über 3000 Meter in der Altersklasse U18. „Aufgrund der gemeldeten Zeiten war uns im Vorfeld schon klar, dass Wiebke gewinnen kann, wenn der Rennverlauf ihr etwas entgegen kommt“, so ihr Trainer Friedhelm Peters. Gleich zu Beginn des Laufes setzte sich die Emderin an die Spitze des Feldes und bestimmte während des gesamten Rennverlaufs das Tempo. Nur Ida-Sophie Hegemann (LG Eichsfeld) konnte folgen. Wie abgesprochen erhöhte die Emder Athletin 800 Meter vor dem Ziel noch einmal das Tempo, setzte dann in der letzten Runde zu einem langen Endspurt an und überlief die Ziellinie in der guten Zeit von 10:24,66 Minuten mit einem deutlichen Vorsprung vor der Eichsfelderin. Damit wurde Wiebke bereits im ersten Jahr ihrer leichtathletischen Laufbahn niedersächsische Landesmeisterin über 3000 Meter.

(17.05.2013) Spinning beim ISV





In dieser Woche haben einige unserer Athletinnen gemeinsam mit Trainerin Maike Diekmann eine Probe-Spinning-Stunde beim ISV unter der Leitung von Inka Wolf absolviert. Maike: "Es war sehr anstrengend, hat aber unheimlich viel Spaß gemacht und die Mädchen haben super mitgemacht!"

(17.04.2013) Erfolgreiches Wochenende für unsere Langstreckler



Jann Grebener und Wiebke Janssen gingen beim Norder City Lauf über die 5-Kilometer-Strecke an den Start, Sascha Diekmann hatte sich entschieden, zum ersten Mal einen Start über 10 Kilometer zu versuchen und nahm am Familalauf in Oldenburg teil.

Nachdem Wiebke bereits beim Emders Berglauf gezeigt hatte, dass sie sich in hervorragender Form befindet, zeigte sie nun auch über die vermessene 5-Kilometer-Strecke in Norden eine tolle Leistung. Hinter Inga Jürrens belegte sie mit der Zeit von 19:06 Minuten in der Gesamtwertung den zweiten Platz und in der Jugendklasse Platz 1.

Auch Jann Grebener gewann in seiner Altersklasse den 5-Kilometer-Lauf in exakt 18:00 Minuten. Er konnte sich damit in seinem zweiten Lauf der Saison über diese Distanz um ca. 30 Sekunden verbessern und zeigte, dass er sich in aufsteigender Form befindet.

Sascha Diekmanns erster Versuch über 10 Kilometer wurde zu einem Erfolg. In der Zeit von 42:46 Minuten erkämpfte er sich den ersten Platz in seiner Altersklasse. Die Leistung ist umso bemerkenswerter, wenn man bedenkt, dass Sascha diese Strecke ohne besondere Vorbereitung in Angriff nahm.

(07.04.2013) Tolle Leistungen der Mittelstreckler beim ersten Berglauf



Bei herrlichem Sonnenschein wurde am Samstag der erste Emders Berglauf an der „Alten Mülldeponie“ gestartet. Unsere drei Mittelstreckler Wiebke Janssen, Marten Niehues und Jann Grebener hatten sich für die kurze Strecke über 4700 Meter entschieden und überzeugten mit hervorragenden Leistungen.

Beim Start hatten sich die drei gleich in der ersten Starterreihe einsortiert (siehe Foto) und es zeigte sich, dass diese „optimistische Einreihung“ richtig war. Direkt beim ersten Anstieg setzte sich Jann Grebener an die zweite Stelle des Gesamtklassements. Trotz eines Trainingsrückstands aufgrund einer längeren Verletzungspause lief er ein ausgeglichenes Rennen, zeigte bei den Anstiegen und Bergabläufen eine gute Lauftechnik konnte diese Platzierung bis ins Ziel klar verteidigen.

Die gute Zeit von 17:18 für die 4,7 Kilometer lange, schwierige Strecke lässt für die kommende Sommersaison einiges erhoffen. Bei seinem zweiten Start für die Emders LG zeigte auch Marten Niehues eine sehr gute Leistung. Marten war als jüngster Teilnehmer gestartet, setzte sich gleich zu Beginn in einer Verfolgergruppe fest und beendete das Rennen in der guten Zeit von 18:53 Minuten als 6. der Gesamtwertung und 1. seiner Altersklasse. Bereits beim 3000-Meter-Bahnlauf (11:05 Minuten) vor einigen Wochen hatte Wiebke Janssen angedeutet, dass sie sich nach dem intensiven Wintertraining in einer hervorragenden Form befindet. Zusammen mit der Favoritin Sonja Hoogestraat folgte sie in einer vierköpfigen Gruppe den führenden Läufern. Nach der Hälfte des Rennens forcierte sie das Tempo und konnte sich deutlich absetzen. Mit der Zeit von 18:45 belegte die 16-Jährige den ersten Platz in der Frauenwertung.

(23.02.2013) Deutsche Meisterschaften: Silber für Pia Nikoleit

Wir waren derart begeistert von Pia Nikoleits zweitem Platz bei den Deutschen U20-Meisterschaften über 1.500 Meter und der großen Berichterstattung in der Presse, dass wir die Bekanntgabe des Erfolgs an dieser Stelle völlig vergessen haben.

Also: Pia, Herzlichen Glückwunsch zur Vizemeisterschaft und der grandiosen Zeit!

(30.01.2013) Landesmeisterschaften: Sensationssieg für Lotta Gohlke und deutsche Jahresbestleistung für Pia Nikoleit

Sechs junge Athletinnen der Ender LG haben am letzten Wochenende an den Hallenlandesmeisterschaften der Leichtathleten im Olympia-Stützpunkt in Hannover teilgenommen.

Nachdem Pia Nikoleit bereits am letzten Wochenende über 1500 Meter bei den Frauen die Landesmeisterschaft gewonnen hatte, startete sie bei den U20 als Favoritin über 800 Meter und wurde ihrer Favoritenrolle gerecht. 300 Meter lang leistete ihre Hauptkonkurrentin Ariane Ballner die Führungsarbeit und sorgte für ein hohes Anfangstempo; dann zog die Emderin unaufhaltsam davon und siegte in ihrer neuen Hallenbestzeit von 2:09,06 Minuten, eine Zeit, die in den letzten Jahren von keiner niedersächsischen Leichtathletin in der Halle erreicht wurde und die Platz 1 in der momentanen deutschen Bestenliste bedeutet.

Hatte Trainer Friedhelm Peters im Vorfeld mit dem Landesmeistertitel seiner Mittelstrecklerin gerechnet, so sorgte Lotta Gohlke für eine Riesenüberraschung über 60 Meter Hürden. Bereits im Vorlauf zeigte die 14jährige Sprinterin, dass man sie zum Favoritenkreis zählen musste und zog mit der schnellsten Vorlaufzeit von 9,50sec. ins Finale ein. Bis zur fünften Hürde lagen noch vier Läuferinnen gleichauf, doch dann spielte die Emderin ihre Stärke auf den letzten Metern aus und siegte in der hervorragenden Zeit von 9,26 Sekunden doch noch recht deutlich.

In diesem Finale standen neben Lotta mit den Georgsheilerinnen Josephine Bamezon und Pia Werner zwei weitere Ostfriesinnen. Dies ist umso bemerkenswerter, weil keine der Athletinnen zur Zeit die Möglichkeit hat, ihre Spezialdisziplin in der Halle zu trainieren.

Am Sonntag stand Lotta Gohlke nach erfolgreichen Vor- und Zwischenläufen auch noch im Sprintfinale über 60m und erreichte hier einen guten 7. Platz.

Ein wenig Pech hatte Jana Iken im Hochsprungwettbewerb der U20. Trotz guter Sprünge gelang es ihr nicht, ihre persönliche Bestleistung, die sie am letzten Wochenende in Dortmund aufstellte, zu wiederholen und belegte mit 1,55 Meter den 6. Platz.

Zum Abschluss der Veranstaltung starteten die 4 Schülerinnen Silja Joesten, Lena Wegbänder, Imke Diekmann und Lotta Gohlke noch über 4x100m. Gute läuferische Leistungen und gelungene Wechsel sorgten für eine neue Bestleistung der Staffel und für einen weiteren 7. Platz für die Ender LG.

(26.01.2013) Unsere Athleten in der Dortmunder Helmut-Körnig-Halle

Während Pia Nikoleit um den Landesmeistertitel in Hannover kämpfte, starteten 6 unserer Athleten in Dortmund und genossen die tolle Atmosphäre in der Helmut-Körnig-Halle, in der im Februar die Deutschen Hallenmeisterschaften stattfinden werden.

Dass man auch ohne intensives Sprungtraining hoch springen kann zeigte Jana Iken; 1,60 Meter reichten, um ihren Wettbewerb zu gewinnen, ein Ergebnis, das für die kommende Sommersaison einiges erhoffen lässt.

Wiebke Janssen und Marten Niehues starteten zum ersten Mal bei einem größeren Wettbewerb. Beide konnten an den Landesmeisterschaften nicht teilnehmen, weil sie erst im Herbst mit der Leichtathletik begonnen haben und bisher nicht die Norm für die Teilnahme erfüllen konnten. Um fast 7 Sekunden unterbot Wiebke im 800-Meter-Lauf diese Zeit, wurde in ihrem Lauf Zweite und zeigte, dass sie das Potenzial hat, Zeiten unter 2:30 Minuten zu laufen. Marten hielt sich exakt an die Vorgaben, die Wolfgang Iken ihm auf den Weg gegeben hatte, orientierte sich im Rennverlauf an der Spitzengruppe und überlief seine Konkurrenten ausgangs der Zielgeraden. Mit 2:22,88 Minuten unterbot auch er die LM-Norm klar und kann sich jetzt auf eine gute Vorbereitung für die Sommersaison konzentrieren.

Lotta Gohlke nutzte die Gelegenheit eine Woche vor ihren Landesmeisterschaften zu einem Test im Sprint und über 60 Meter Hürden. 8,1 Sekunden über 60 Meter bedeutete unter 45 Starterinnen Rang 6 und 9,3 Sekunden über 60 Meter Hürden Rang 2.

Imke Diekmann startete ebenfalls über 60 Meter Hürden und belegte hier in 10,7 Sekunden einen guten Mittelplatz. Hanne Amelsbarg startete zusammen mit Jana Iken über 200 Meter in der Frauenklasse. Nach langer Wettkampfpause hatte sie sich zum Ziel gesetzt, 30 Sekunden zu unterbieten und übersprintete die Ziellinie in 29,76 Sekunden. Jana verfehlte mit 27,76 Sekunden nach dem anstrengenden Hochsprungwettbewerb ihre bisherigen Bestleistung über 200 Meter nur unwesentlich.

Die Athleten und die Trainer der ELG bedanken sich bei der Sportförderung des VW-Werkes, die einen VW-Bus zur Verfügung stellte und so für eine angenehme und problemlose An- und Abreise der Sportler sorgte.

24.01.2013) Pia Nikoleit erneut Landesmeisterin über 1500 Meter



Eine Woche nach einem anstrengenden Trainingslager zeigte die Emders Leichtathletin Pia Nikoleit, dass sie das Kadertraining im portugiesischen Monte Gordo gut verkräftet hat - sie wurde mit ihrer neuen Hallenbestzeit über 1500 Meter Landesmeisterin bei den Frauen. Obwohl Pia noch in der Jugendklasse U20 startet galt sie zusammen mit ihrer Freundin Tabea Themann als Favoritin über die lange Mittelstrecke. Themann übernahm die Führungsarbeit und sorgte für ein schnelles Rennen, sodass die Konkurrentinnen den beiden nicht folgen konnten und sie sich schnell vom Feld absetzten.

Nach 1000 Metern in einer Zwischenzeit von 3:02 Minuten legte die Emderin einen Zwischenspur ein und setzte sich sofort deutlich ab. Bei 4:32,18 blieb die Stoppuhr stehen, eine Zeit, die die Emderin bisher in der Halle noch nicht gelaufen war.

Am zweiten Tag der Landesmeisterschaften tauschten die beiden Läuferinnen die Rollen. Pia Nikoleit setzte sich über 800 Meter sofort an die Spitze, legte ein hohes Tempo vor schuf die Grundlage für ein schnelles Rennen. 300 Meter vor dem Ziel wurde sie von Themann überholt, konnte aufgrund des hohen Anfangstempos nicht mehr folgen und belegte den zweiten Platz. Auch in diesem Rennen stellte die Siegerin eine neue persönliche Hallenbestzeit auf. Am kommenden Wochenende finden in Hannover die U20- und die U16-Landesmeisterschaften statt. Neben Pia Nikoleit (Sie geht erneut über 800m an den Start) wird die Emdener LG noch mit 5 weiteren Athletinnen vertreten sein. Chancen auf eine gute Platzierung rechnen sich Jana Iken im Hochsprung und Lotta Gohlke über 60m Hürden aus.

(17.01.2013) Hallenmeisterschaften in Emden



(02.01.2013) Wiebke und Marten beim Silvesterlauf vorne dabei



Für **Wiebke Janssen** und **Marten Niehues** endete das Jahr 2012 mit zwei hervorragenden Ergebnissen über 5 Kilometer beim Ender Silvesterlauf. Beide haben sich erst im Sommer der Leichtathletiksparte der ELG angeschlossen und zeigen bereits jetzt über die langen Strecken tolle Leistungen.

Wiebke Janssen belegte in der Gesamtwertung über in der Zeit von 19:48 Minuten den 3. Platz, war mit dieser Leistung auch zugleich beste Jugendliche Teilnehmerin und überraschte alle mit ihrer Zeit unter 20 Minuten.

Marten hatte sich ebenfalls das Ziel gesetzt, „unter 20“ zu laufen. Direkt nach dem Start setzten sich die späteren Bestplatzierten Stephan Voskuhl und David Valentin vom Feld ab. Marten führte ein taktisch gutes Rennen in einer Verfolgergruppe und konnte mit einer Zeit von 18:39 Minuten als 3. Jugendlischer und Gesamtachter durchs Ziel laufen.