

(17.07.2014) Drei Ostfriesinnen im Endlauf über 100 Meter Hürden



Bei den Norddeutschen Meisterschaften der Leichtathleten standen in der Wettkampfklasse U18 gleich drei Athletinnen aus Ostfriesland im Finale.

Bereits am letzten Wochenende hatten Lotta Gohlke, Anna Bolk und Josephine Bamezon das Hürdenfinale bei den Landesmeisterschaften unter sich ausgemacht und in Hamburg qualifizierten sich die drei Sprinterinnen in drei Vorläufen für das Finale. Hier belegte Lotta Gohlke (Emder LG) den 5. Platz, Anna Bolk (SV Georgsheil) wurde 6. und Josephine Bamezon (SV Georgsheil) kam aufgrund einer Verletzung auf den 8. Platz.

Im Bild oben wird deutlich, dass **Lotta Gohlke** aufgrund eines schlechten Starts bereits an der ersten Hürde den Anschluss verloren hatte. Aber auch an diesem Wochenende zeigte sie Kampfgeist und konnte sich noch mit einer neuen persönlichen Bestleistung im vorderen Feld platzieren. Mit der Zeit von 14,87 Sekunden verpasste sie die Qualifikationsnorm für die Deutschen Jugendmeisterschaften nur knapp. Da die Emderin aber noch zum jüngeren Jahrgang ihrer Altersklasse gehört, wird sie sicherlich in der nächsten Saison ihre Chance nutzen können.

Pia Nikoleit (Bild unten) dominierte das Rennen der Frauen über 1500 Meter deutlich. Sie hatte sich an diesem Wochenende für eine andere Taktik entschieden und ging im Gegensatz zum letzten Wochenende das Rennen verhalten an. Nach 1000 Metern (Zwischenzeit 3:10 Minuten) setzte sie sich dann durch einen langgezogenen Endspurt schnell vom Feld ab und wurde ungefährdet Norddeutsche Meisterin.

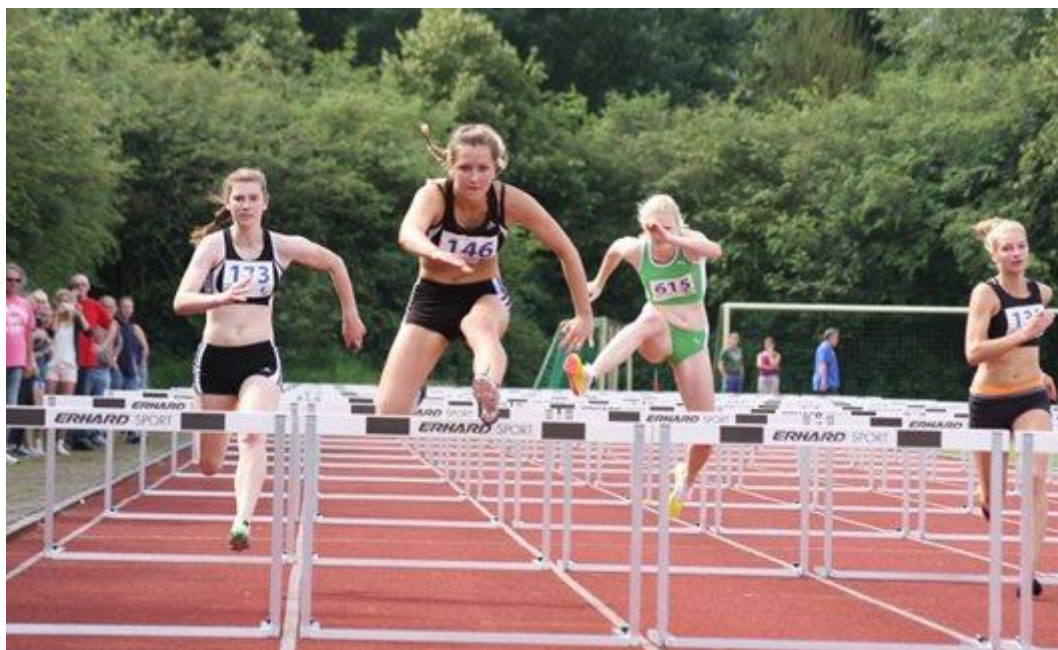
Pia wird dich in den nächsten Tagen intensiv auf die Deutschen Meisterschaften vorbereiten und hofft auf einen Finalplatz.

Lotta wird am kommenden Wochenende bei den Landesmeisterschaften der U20 in Wilhelmshaven über 200 Meter an den Start gehen.

(06.07.2014) Landesmeisterschaften: Erfolge für Pia und Lotta



**„Ostfriesenpower“ - Drei ostfriesische Hürdensprinterinnen auf dem Treppchen.
Josephine Bamezon, Lotta Gohlke und Anna Bolk.**



Lotta enteilt den Konkurrentinnen



Pia Nikoleit auf dem Weg zum Titelgewinn

Bei den diesjährigen Landesmeisterschaften sicherte Pia Nikoleit für die Emders LG den einzigen Titel. In einem überlegen geführten Rennen lief Pia sofort an die Spitze und setzte sich deutlich vom Feld ab. Obwohl sie ohne Unterstützung ihrer Konkurrentinnen laufen musste, siegte sie in der guten Zeit von 4:29,22 Minuten. Für die in Ulm stattfindenden Deutschen Meisterschaften lässt diese Leistung einiges erhoffen. Eine Endlaufteilnahme sollte möglich sein.

Lotta hatte ein wenig Pech. Als Vorlaufbeste hatte sie sich für das Finale qualifiziert. Aber dort traf sie auf eine schnelle Josephine Bamezon, die heute ihre eigene Bestleistung um fast eine halbe Sekunde verbesserte. Hinzu kam noch ein wenig Pech, als Lotta zwei Hürden mit dem Nachziehbein berührte und den Rhythmus verlor. Aber Lotta zeigte Kampfgeist und sprintete noch auf den zweiten Platz, zwar mit neuer persönlicher Bestzeit, aber mit zu starker Windunterstützung. Wir hoffen, dass es am Sonntag in Hamburg bei den Norddeutschen Meisterschaften noch besser klappt.

(25.03.2014) Emder Berglauf: Unsere Athleten machen den Weg frei



Im Hinblick auf den am Samstag am Emder Berg stattfindenden 2. Emder Berglauf haben die Leichtathleten der Emder LG schon mal den herumliegenden Müll aufgesammelt um so auch der Sportveranstaltung einen angemessenen Rahmen zu geben. Die Maßnahme im Rahmen der Aktionswoche „Unsere saubere Stadt“ wurde mit einem lockeren Lauftraining verbunden.

(31.01.2014) Erfolgreiche Leichtathleten beim Auricher Crosslauf



Während Lotta und Pia ihre Wettbewerbe in der Halle am Leistungszentrum in Hannover bestreiten konnten, nahmen fünf Leichtathleten bei klirrender Kälte am Auricher Crosslauf im Wallinghausener Wald teil. Auch hier sprangen einige Erfolge heraus.

Sanna (W11 in 6:45 Minuten) und Jonna Kosic (W 14 in 6:23 Minuten) belegten in ihren Altersgruppen jeweils den ersten Platz. Das gleiche schaffte auch Lea Ramaker, die für die 1,5 Kilometer lange Strecke 6:39 Minuten benötigte. Mit der gleichen Zeit kam Vinn Schneider ins Ziel und belegte damit den zweiten Platz in seiner Altersgruppe. Svea Schmidt nahm zum ersten Mal an einem Crosslauf teil und wurde in der Altersklasse W13 Vierte.

(27.01.2014) Lotta Gohlke ist Landesmeisterin

Mit Lotta Gohlke (Bild links) und Pia Nikoleit (Bild unten) starteten nur zwei Athletinnen der Emder LG bei den Niedersächsischen Hallenlandesmeisterschaften der Leichtathleten, aber die beiden Athletinnen sorgten mit einem Titel und zwei Vizemeisterschaften für eine gute Ausbeute. Bereits am Freitag startete Lotta Gohlke bei den U18 über 60 Meter und hatte sich vorgenommen, den Zwischenlauf zu erreichen. Dieser Wettbewerb sollte der Vorbereitung für den nächsten Tag dienen, an dem die Emderin über 60 Meter Hürden zu den Favoritinnen gehörte. In der Zeit von 8,31 Sekunden überstand Lotta den Vorlauf und verbesserte im Zwischenlauf ihre Bestzeit über diese Strecke noch einmal auf 8,25 Sekunden. Zwar verpasste sie damit den Endlauf knapp, aber hier deutete sich an: Lotta ist gut in Form und für die Hürdenwettbewerbe gut gerüstet.

(27.01.2014) Lotta Gohlke ist Landesmeisterin

Am Samstag standen dann bereits um 11 Uhr die Hürdenwettbewerbe auf dem Programm. In diesem Wettbewerb waren mit drei Georgsheilerinnen und Lotta Gohlke gleich vier Ostfriesinnen beteiligt. Im dritten Vorlauf musste sich die Emder Athletin dann für den Endlauf qualifizieren und dies gelang ihr mit der weitaus besten Vorlaufzeit von 9,05 Sekunden. "Es hat alles geklappt. Der Start war perfekt, der Rhythmus wurde sofort gefunden und auch im Auslauf zeigte sie keine Schwächen," so ihr Trainer Friedhelm Peters. Damit war die Emderin jetzt die Favoritin auf den Titel. Und auch diese Aufgabe löste sie souverän. Nochmals verbesserte sie ihre Bestzeit auf 9,04 Sekunden und wurde mit deutlichen Vorsprung Landesmeisterin. Ein großer Erfolg, zumal man berücksichtigen muss, dass die Emder Leichtathletin kaum ein angemessenes Hallentraining in ihrer Spezialdisziplin absolvieren kann. (Ihr steht nur einmal pro Woche für eine halbe Stunde eine 60-Meter-Strecke in der BBS-Halle zur Verfügung).

Pia Nikoleit, erst seit ein paar Tagen aus dem Trainingslager in Portugal

zurück, zeigte im 1500 Meter Lauf, dass sie bereits über eine gute Form verfügt. In einem Rennen, dass auf den ersten 800 Meter für die beiden Kaderathletinnen Tabea Themann und Pia Nikoleit viel zu langsam war, setzten sich die beiden Favoritinnen in der zweiten Rennphase deutlich vom übrigen Feld ab und erreichten beide noch eine Zeit unter 4:30 Minuten. Nikoleit verpasste dabei nur ganz knapp den Landesmeistertitel und musste ihrer Freundin Tabea Themann den Vortritt lassen. Die gleiche Reihenfolge gab es dann am Samstag über 800 Meter. Hier wurde deutlich, dass die Emderin über die lange Mittelstrecke momentan stärker ist und sie einem sehr hohen Anfangstempo über die 800 Meter Strecke noch nicht folgen kann. Am kommenden Wochenende stehen für die beiden Athletinnen die Norddeutschen Meisterschaften in Hamburg auf dem Programm. Während die Teilnahme für Lotta Gohlke noch nicht ganz gesichert ist, wird Pia Nikoleit über 1500 Meter an den Start gehen.

(13.01.2014) Unsere Stärken liegen doch im Laufbereich

Lange mussten wir bei den ostfriesischen Hallenmeisterschaften in Emden auf den ersten Titel warten, aber am Ende der Veranstaltung zeigten unsere Mittelstreckler wieder einmal, wo unsere großen Stärken liegen

Am Samstag hatten wir auf einen Sieg unserer Landesmeisterin Lotta Gohlke über 60 Meter Hürden gehofft, aber die Georgsheilerin Josephine Bamezon schnappte in einem spannenden Rennen Lotta trotz einer neuen Bestzeit den Titel um 4/100stel Sekunden weg. Beide Athletinnen machten aber deutlich, dass in zwei Wochen bei den Landesmeisterschaften mit ihnen zu rechnen sein wird. Einen weiteren zweiten Platz ersprintete sich über 60 Meter Niclas Schomerus. Die Bronzemedaille gab es für Mareeke Heerma über 800 Meter, für Lotta Gohlke über 60 Meter und zu unserer großen Überraschung für Jonna Kosic im Hochsprung, die in ihrem ersten Wettkampf gleich 1,38 Meter übersprang und nur knapp an der Höhe von 1,41 Meter scheiterte.

Am Sonntag konnte sich Naemi Podeschwa bis in den Endkampf über 60 Meter durchkämpfen und belegte einen sehr guten 5. Platz. Finn Schneider konnte sogar zur Vizemeisterschaft in seiner Altersgruppe sprinten. Alle, die bis zum Schluss der Veranstaltung ausgeharrt hatten, wurden dann belohnt. Endlich konnten wir uns über zwei Titel durch Lea Ramaker und Finn Schneider über 800 Meter freuen. Hinzu kamen noch zwei Vizemeisterschaften durch Lena Hambach und Sanna Kosics. Mit einem hervorragenden 3. Platz über 800 Meter trug auch Dajo Meiners noch zu einem sehr erfolgreichen Abschluss dieser Titelkämpfe für unsere Leichtathletikabteilung bei.

Ein besonderer Dank gilt Imke Diekmann, Kristin Janssen und Jana Iken, die am Sonntag unsere jungen Athleten hervorragend mit guten Tipps unterstützten. Maren Hambach, Angela Eden und Jana Iken sorgten am Samstag als Kampfrichterinnen dafür, dass beim Hochsprung alles wettkampfgerecht zuging.

(02.01.2014) Comeback beim Silvesterlauf



Jann Grebener und Tim Saathoff, zwei unserer ehemaligen Leistungsträger, nutzten die Weihnachtsferien, um mal wieder für uns zu starten. Beim Emder Silvesterlauf unterstützten sie unsere jungen Athleten Lena Hambach, Jonna Kosic und Marten Niehues im 5km-Lauf. Während sich Jann im Vorderfeld (Platz 6) platzieren konnte, merkte man Tim (Platz 22) doch einen gewissen Trainingsrückstand an. Erfolgreicher waren unsere jungen Läuferinnen. Lena belegte in der guten Zeit von 21:27 Minuten den 2. Platz in der Gesamtwertung der Frauen, Jonna wurde mit geringem Rückstand (21:58 Minuten) Dritte. Als bester Schüler wurde Marten 16. der Gesamtwertung.

Für unsere Athleten stehen in diesem Monat noch weitere Wettbewerbe auf dem Programm. Am kommenden Wochenende fahren einige Sportler nach Dortmund zu einem Hallenmeeting, eine Woche später starten viele jüngere Athleten bei den ostfriesischen Hallenmeisterschaften und am 25. Januar hoffen wir auf ein gutes Abschneiden von Lotta Gohlke und Pia Nikoleit bei den Landesmeisterschaften in Hannover.