

06.11.2016 Ostfriesische Crosslauf Meisterschaften

Bei idealen Bedingungen fanden am Sonntag, dem 06.11.2016 die Ostfriesischen Crosslauf Meisterschaften auf dem Trimpfad in Aurich statt. Die Emder LG nahm mit einem großen Teilnehmerfeld in der Jugend teil. Den das Motto des Winters lautet bei den jungen Emdern „Die Läufer der Saison 2017 werden über den Winter gemacht“.

Auf der mal wieder von den Organisatoren der LG Ostfriesland perfekt präparierten Strecke rund um die „Eierberge“ wurden den Athleten alles abverlangt.

Die Veranstaltung begann mit dem Rennen der Schüler über 1.500 Meter. **Emily Konieczny** läutete den erfolgreichen Tag der Emder mit einem 1. Platz in der AK W08 ein. Folgend auf das Rennen der Schüler startete das Rennen der Kurzstrecke (3,6 km). Das Team um **Manfred Frerichs** mit **Stefan Pommer** und **Ralf Dirksen** erzielte einen 2. Platz in der Mannschaftswertung. Nach dem Lauf der Kurzstrecke folgte das Rennen der Jugend. Im Lauf über 1.800 Meter starteten alle Altersklassen zusammen. Am Ende des Laufs ließ das Resultat aufhorchen. 5 Ostfrieslandmeister in den Altersklassen, 4 Vizemeister und weitere sehr gute Ergebnisse mit den Plätzen 4, 5 und 8. Den Gesamtlaufer der Jugend über alle Altersklassen gewannen **Derk Steffen** und **Vanessa Busse**. Mit dem Lauf der Langstrecke über 9,6 km schloss die rundum gelungene Veranstaltung ab. In diesem Rennen galt es die anspruchsvolle Strecke 5mal zu Durchlaufen. In einem spannenden Rennen zwischen Matthias Heinken (TV Norden) und **Ingo Janssen** (Emder LG) konnte der Emder das Rennen für sich entscheiden. Auch dieses Rennen endete mit 2 Ostfrieslandmeistertitel, 2 Vizemeister und einem guten 4 Platz. Als Fazit lässt sich festhalten: Die ersten Grundlagen sind gelegt.

06.11.2016 Ostfriesische Crosslauf Meisterschaften



Crosslauf Schüler/innen 1.500 Meter

1. Emily Konieczny	W08	08:10 Minuten
--------------------	-----	---------------

Crosslauf Kurzstrecke 3.6 km

4. Stefan Pommer	M45	17:24 Minuten
2, Ralf Dirksen	M50	25:02 Minuten
2. Manfred Frerichs	M55	17:02 Minuten

06.11.2016 Ostfriesische Crosslauf Meisterschaften**Crosslauf Schüler/innen 1.800 Meter**

1.	Vanessa Busse	W15	7:42 Minuten
2.	Isabell Zimmermann	W15	8:44 Minuten
2.	Sanna Kusic	W13	7:53 Minuten
4.	Hannah Rolfs	W13	9:55 Minuten
1.	Lara Wallerstein	W12	8:06 Minuten
1.	Derk Steffen	M15	6:37 Minuten
1.	Finn Schneider	M13	7:08 Minuten
2.	Felix Ebel	M13	7:15 Minuten
1.	Marius Sandersfeld	M12	7:16 Minuten
2.	Jerimias Heeren	M12	7:49 Minuten
5.	Fabian Weermann	M11	8:57 Minuten
8.	Lars Rohlfs	M11	10:44 Minuten

Crosslauf 9 km Langstrecke

4.	Monika Friesenborg	W45	53:57 Minuten
1,	Ingo Janssen	M30	34:22 Minuten
2.	Michael Klus-Brauner	M45	39:42 Minuten
1.	Peter Busse	M50	38:51 Minuten
2.	Manfred Frerichs	M55	45:25 Minuten





2016: 11. Garrelder Freimarktauf

Am vergangenen Freitag fand unter optimalen Bedingungen die 11. Auflage des Garrelder Freimarktslaufes statt. Darunter waren auch wieder acht Läufer der Emders Laufgemeinschaft, welche in stark besetzten Wettkämpfen insgesamt sechs Podiumsplätze in ihren Altersklassen erlaufen konnten.

Die fünf und zehn Kilometer werden in Garrel auf einem flachen, durchweg asphaltierten und Bestenlisten fähigen Kurs ausgetragen, weshalb sich einige Emders für diesen Tag hohe Ziele gesetzt hatten.

So beispielsweise **Vanessa Busse**: Sie bereitete sich im Hinblick auf das die Deutsche Kadernorm eine lange, trainingsintensive Saison auf dieses Rennen vor. Über fünf Kilometer gelang ihr am Freitagnachmittag um 16:49 Uhr in einem höchst-dramatischen und packenden Zielsprint nach 19:40 Minuten offizieller Zeit auf die Sekunde genau das Erreichen der Norm. Vereinskollege Finn Schneider, Altersklassensieger der MKJ14, leistete für Busse im Wettkampf größtenteils die entscheidende Tempoarbeit. Belohnt wurde Vanessa Busse an diesem Tage zusätzlich mit einer persönlichen Bestleistung erstmals unter 20 Minuten sowie einem herausragenden zweiten Platz in der Gesamtwertung.

Nicht zufrieden war **Derk Steffens**, der mit 17:40 Minuten seine Kadernorm um genau 20 Sekunden verfehlte. Steffens wurde aber starker Vierter der Gesamtwertung und lief als Altersklassensieger ins Ziel ein, was an diesem Abend immerhin einen kleinen Trost für ihn bedeutete.

Über zehn Kilometer erreichten zwei Emders in einem stark besetzten Lauf einstellige Platzierungen. **Ingo Janssen** erreichte als Fünfter der Gesamtwertung und Zweiter der Altersklasse nach 35:02 Minuten das Ziel, **Jan-Aiko Köhler** folgte mit Altersklassensieg nach 35:47 Minuten auf Rang sieben.

Darüber hinaus erreichte **Michael Groeneveld** über vermessene zehn Kilometer mit 49:42 Minuten eine neue persönliche Bestzeit und blieb damit erstmals unter 50 Minuten.

2016: 11. Garrelder Freimarktauf



2016: 11. Garrelder Freimarktauf



23.10.2016 ELG-Athleten bei Landesmeisterschaft vertreten

Am vergangenen Wochenende (**23.10.2016**) fand in **Wilhelmshaven** die Landesmeisterschaft für die Jugend U18 statt.

Vanessa Busse und Derk Steffens, Ender LG-Leichtathletik, nahmen daran teil und liefen neue persönliche Bestzeiten.

Um 11.30 Uhr fiel der Startschuss für Vanessa Busse über 3.000 Meter. Trotz des warmen Wetters wurde von Anfang an ein schnelles Renntempo hochgehalten. Somit konnte sie eine Bestzeit von 11:04:69 Minuten erzielen und belegte damit in dem älteren Starterfeld den fünften Platz. Die Siegerin in diesem Lauf heißt Lisa Vogelsang von Eintracht Hildesheim in einer Zeit von 10:12:99 Minuten.

Die männliche Jugend startete um 11.50 Uhr ebenfalls über die 3.000 Meter. Dieses Rennen war von der Taktik geprägt. Derk Steffens lief auf den vierten Rang in einer persönlichen Bestzeit von 10:08:53. Hier gewann Falk Siemer vom VfL Lönigen in einer Zeit von 9:41:95 Minuten. Für die beiden Youngsters der Ender LG war es mithin ein sehr erfolgreicher Tag.

24.09.2016 Derk Steffens beim Ländervergleichskampf

Am 24.09.2016 startete Derk Steffens beim „Vergleichskampf der Norddeutschen Verbände“ in Berlin über die 3.000 Meter-Distanz für den NLV.



Derk Steffens

Wie jedes Jahr hatte der Landesverband die Jahresbesten der Altersklasse U16 zum Vergleichskampf eingeladen, um sich dort zu präsentieren. Da Derk in der gesamten U16-Klasse auf Platz zwei der Niedersächsischen Bestenliste steht, war die Nominierung vorhersehbar. Einen Tag vor dem Wettkampf trafen sich alle Athleten, Betreuer und Landestrainer in Hannover, um schon am Freitagabend zuvor in der Jugendherberge anzukommen. Am nächsten Morgen ging es direkt ins Stadion Lichterfelde. Um 14:10 Uhr und bei warmen Temperaturen war es dann so weit und der 3.000 Meter-Lauf stand an. Wie häufig auf Meisterschaften wurde es ein taktisch geprägtes Rennen. Den ersten Kilometer lief Derk im Pulk in 3:16 Minuten, den zweiten in 3:19 Minuten und den dritten in gesteigerter Geschwindigkeit in 3:05 Minuten. Am Ende gab es, trotz eines taktisch geprägten Rennens, eine neue Bestzeit von 9:40:33 Minuten. Derk gewann den 3.000 Meter-Lauf und holte somit die maximale Punktzahl von 5 Punkten für das Land Niedersachsen. Dieses Ergebnis lässt auf eine gute Hallen- und Crosssaison hoffen

13.08.2016 Vanessa Busse bei den Deutschen Meisterschaften in Bremen

Vanessa Busse von der Ender LG hatte sich aufgrund ihrer Vorleistungen für die

Deutschen Jugend Meisterschaften der Altersklasse U16 über 3.000 Meter am 13.08.2016 in Bremen qualifiziert. 29 Mädchen aus dem gesamten Bundesgebiet hatten gemeldet und aufgrund ihrer Bestzeit von 11:04,69 Minuten wurde die Enderin für den schnelleren Zeitlauf nominiert. Ziel für die Athletin war es, bei ihrer ersten Deutschen Meisterschaft die bestehende Bestzeit zu unterbieten. Von daher versuchte sie gleich zu Beginn, in der Spitzengruppe mitzulaufen. Das hohe Anfangstempo und der ständige Kampf um eine gute Ausgangsposition ließen einen gleichmäßigen Lauf nicht zu und so konnte sich die Enderin nicht in der Spitzengruppe festsetzen und verlor den Kontakt zu den führenden Läuferinnen.

Mit einer Endzeit von 11:16,27 Minuten blieb sie deutlich über ihrer bisherigen Bestleistung und belegte den 17. Platz in der Gesamtwertung. Zwar war Vanessa zuerst ein wenig enttäuscht, doch sah sie die Teilnahme an den Deutschen Meisterschaften als eine wichtige Wettkampferfahrung an.

Bei den in zwei Wochen anstehenden Landesmeisterschaften in Delmenhorst ist sie über die Strecken 800 und 3.000 Meter gemeldet, und wird hier versuchen, ihre Bestleistungen zu steigern und gute Ergebnisse zu Erzielen. **Vanessa Busse mit der Startnummer: 261 !**



**23.04.2016 Es läuft in (im) Norden**

Am Samstag, dem 23. April 2016 starteten wieder viele Läuferinnen und Läufer der Ender Laufgemeinschaft beim 14. OLB-Citylauf in Norden. Neben den so genannten Bambini-Läufen über 0,5 Kilometer für die ganz kleinen Läufer/-innen bis einschließlich Jahrgang 2009 wurden auch Läufe über 1,5 Kilometer als Stadtwerke Norden-Schüler-Cup, ein Volkslauf über fünf Kilometer und ein Straßenlauf über zehn Kilometer angeboten.

Beim Zehnkilometerlauf mussten vier Runden durch die Norder Innenstadt gelaufen werden, entsprechend zwei Runden bei den fünf Kilometern. Eine Runde ist genau 2.513 Meter lang. Die Überlänge von 13 Metern wird durch den Start- bzw. Zieleinlauf ausgeglichen. Die Fünf- und Zehnkilometerstrecken sind nach Internationalen Wettkampffregeln vermessen und vom Deutschen Leichtathletikverband anerkannt.

Der Wettergott wütete nicht so furchtbar wie von den Meteorologen vorhergesagt wurde. Zwar wehte ein recht heftiger und kalter Nordwind, dafür schien aber überwiegend die Sonne und erst nach der Veranstaltung gingen die ersten Schauer nieder. Der Veranstalter, Holger Wesseln aus Köln, zeigte sich nicht so ganz zufrieden, denn das Feld der sehr starken Läufer/-innen war sehr klein und die Teilnehmerzahl auch etwas geringer als im Vorjahr. Das lag wohl auch an der zeitgleich stattfindenden Niedersachsenmeisterschaft u. a. über 10.000 Meter Bahnlauf in Lönningen. So fehlte auch der eigentlich gemeldete Zehn-Kilometer-Titelverteidiger Reinke Eiben aus Emden und überließ nunmehr Jan Waschkau den obersten Platz auf dem Siegetreppchen. David Valentin stellte als Sieger des Fünf-Kilometer-Laufs einen neuen Streckenrekord auf.

Ergebnisse der ELG-Teilnehmer:**1,5 km Schülerinnen**

Vanessa Busse, 1. gesamt und AK W2001, 06:02 Minuten

Cinja Hempelmann, 1. W2007, 07:29

Emily Konieczny, 1. W2008, 07:30

1,5 km Schüler

Finn Schneider, 1. gesamt und AK MJG2003, 05:46

Jannis Hempelmann, 2. M2003, 06:12

5 km Frauen

Vanessa Busse, 1. WU16, 20:08

5 km Männer

Derk Steffens, 1. MU16, 17:27

08.06.2016 ELG-Athleten bei Landesmeisterschaft vertreten

Am vergangenen Wochenende fand in Wilhelmshaven die Landesmeisterschaft für die Jugend U18 statt.

Vanessa Busse und **Derk Steffens**, Emders LG-Leichtathletik, nahmen daran teil und liefen neue persönliche Bestzeiten.

Um 11.30 Uhr fiel der Startschuss für Vanessa Busse über 3.000 Meter. Trotz des warmen Wetters wurde von Anfang an ein schnelles Renntempo hochgehalten. Somit konnte sie eine Bestzeit von 11:04:69 Minuten erzielen und belegte damit in dem älteren Starterfeld den fünften Platz. Die Siegerin in diesem Lauf heißt Lisa Vogelsang von Eintracht Hildesheim in einer Zeit von 10:12:99 Minuten.

Die männliche Jugend startete um 11.50 Uhr ebenfalls über die 3.000 Meter. Dieses Rennen war von der Taktik geprägt. Derk Steffens lief auf den vierten Rang in einer persönlichen Bestzeit von 10:08:53.

Hier gewann Falk Siemer vom VfL Lönningen in einer Zeit von 9:41:95 Minuten. Für die beiden Youngsters der Emders LG war es mithin ein sehr erfolgreicher Tag.



Vanessa Busse, Derk Steffens



11.06.2016 Erfolgreiche Wettkampfwoche für die Leichtathleten in Delmenhorst

7 Athleten der Emders LG starteten am 11.06.2016 bei den Ostfriesischen Leichtathletikmeisterschaften der Jahrgänge U14 und U16. in Delmenhorst.

Finn Schneider siegte sowohl im Sprint über 75 m (10,28sec) als auch im 800 m-Lauf (2:23,51). In beiden Wettbewerben belegte sein Vereinskamerad Felix Ebel den zweiten Platz und sorgte damit für einen Doppelsieg der Emders LG.

Im Weitsprung konnte Felix dann aber auch einen Titel zum Erfolg besteuern und gewann mit einer Weite von 4,38 m.

In der Wettkampfklasse M14 belegte Lars Wermerßen im 800 m- Lauf den ersten Platz und wurde im Weitsprung mit 4:36 m Zweiter.

Einen weiteren Sieg für die Emders LG erkämpfte sich Lara Wallerstein über 800 m. In 2:49,41 min. siegte sie klar in neuer persönlicher Bestleistung.

Bei den Mädchen der WK13 konnte Hannah Roofls mit zwei dritten Plätzen im Sprint und im 800 m Lauf, knapp vor ihrer Vereinskameradin Anke Huismann, überzeugen.

Jette de Vries startete über 80 m Hürden, konnte allerdings noch nicht ganz an die hervorragenden Leistungen der letzten Saison anknüpfen

Am Abschluss der Veranstaltung sorgte dann Derk Steffens in einer neuen persönlichen Bestleistung (2:15,21) über 800 m für einen weiteren Erfolg der Emders LG.