

04.09.2020 Ebel läuft bei DM in Heilbronn zu Silber



04.09.2020 Ebel läuft bei DM in Heilbronn zu Silber



Das Nachwuchstalent der Ender Laufgemeinschaft Felix Ebel lief am Freitagabend (04.09.2020) im Frankenstadion Heilbronn bei den Deutschen Meisterschaften der Jugend U18/20 überraschend über 3.000 Meter zu Silber.

Damit hatte der 17-Jährige seine Erwartungen an sich weit übertroffen und zeigte sich nach dem Zieleinlauf sehr emotional, als ihn Trainer André Pollmächer empfing.

„Daran habe ich im Traum nicht gedacht, so Ebel.

Er wollte auf das Podest und hatte sich aufgrund der langen krankheitsbedingten Zwangspause eher zwischen Platz 5-8 gesehen.

Dabei war im Rennverlauf alles zu sehen. Eine absolute Seltenheit über die 3.000m Strecke war ein Fehlstart eines Läufers. Eine Verwarnung war die Folge und die Nervosität der Athleten stieg.

Zu Beginn war es eher ein Bummelrennen, die Athleten beobachteten sich, keiner wollte das Tempo vorgeben und streckenweise war es langsamer als die Trabpausen, die Ebel im Training laufen muss. Ebel machte nach Aussagen seines Trainers taktisch das einzig Richtige und drängelte sich ganz nach vorn, um sich aus Rempelen herauszuhalten. Ab 1.100m kamen die Athleten auf Renntempo und es folgte ein Tempowechselprogramm, bei dem Ebel absolut die Nerven behielt und auf alles reagieren und jeden Schritt vorne mithalten konnte. Es waren noch drei Runden zu laufen, als Felix Ebel die Führungsgruppe übernahm und das gesamte Feld auseinanderriss. „Felix muss sich traumhaft fühlen, sonst würde er nicht so abgehen“ berichtet

Trainer Andre Pollmächer live aus Heilbronn. Es folgte ein Kampf zwischen drei Athleten.

Am Ende kam Ebel mit einer Zeit von 9:24,43 Minuten ins Ziel und holte sich Silber.

Lediglich der Läufer aus Erfurt, Robin Müller kam vor ihm mit einer Zeit von 9:21,83 Minuten ins Ziel.

Bericht: Claudia Ebel

30.08.2020

ELG Jugend erlangen Norm für Landesmeisterschaften

Am vergangenen Wochenende (30.08.2020) fuhren die jugendlichen Mittelstreckenläufer der Ender Laufgemeinschaft mit ihrem Trainer Ingo Janssen zum Läuferabend nach Melle.



v.l. Fabian Weermann, Finja Alberts (407), Nils Oltrop (456), Merit Klus (445), Rouven Miege (444)

Die Nachwuchsläufer haben sich in den letzten Wochen unter nicht immer einfachen Bedingungen darauf vorbereitet die Qualifikationen für die Landesmeisterschaften zu erlangen.

Finja Alberts (407) lief ihren ersten großen Lauf unter Trainer Janssen und sollte Wettkampferfahrung sammeln. Die 12jährige Mittelstreckenläuferin ging über 2.000m an den Start und kam mit 8:33,13 Minuten ins Ziel.

Merit Klus (445) WJU18 ging über 3000m an den Start und nahm diesen Lauf als Trainingseinheit. Mit einer guten Zeit von 11:24,28 Minuten kam sie ins Ziel. Die junge Nachwuchsläuferin hatte die Norm für die Landesmeisterschaften (diese liegen bei 11:50,00 Minuten) bereits in der Tasche. Vor dem Lockdown qualifizierte sie sich mit 10:57,24 Minuten für die LM in Oldenburg, die am 19. September 2020 ausgerichtet werden.

Nils Oltrop (456) (MJU18) ging ebenfalls über 3000m an den Start, lief ein gleichmäßiges Rennen und kam nach 10:46,39 Minuten ins Ziel. Der 17 jährige verpasste die Norm (10:35,00 Minuten) um 11,39 Sekunden.

Rouven Miege (444) (MJU20), der nach einer längeren verletzungsbedingten Pause noch nicht seine alte Form erreicht hatte, ging ebenfalls über 3.000m an den Start. Der junge Athlet konnte ein konstantes Rennen laufen, das er mit 10:34,96 Minuten beendete. Der 15-jährige Nachwuchsläufer **Fabian Weermann** hatte für diesen Lauf nur ein Ziel. Er wollte die erforderliche Norm, diese liegt bei 10:45,00 Minuten für die MJU16 erreichen. Weermann lief perfekte Rundenzeiten und hatte zum Ende noch genug Kraft und Ausdauer sein Tempo zu erhöhen. Der junge Athlet kam mit 10:25,68 Minuten ins Ziel und die Teilnahme in Hannover am 12.09.2020 zu den Landesmeisterschaften ist gesichert.

Bericht: Claudia Ebel

28.08.2020 Ostfrieslandmeisterschaften in Warsingsfehn

Am Freitag, den 28.08.2020 konnten drei junge Nachwuchsläufer der Ender LG den Titel der Ostfrieslandmeister und einen Vizemeister mit nach Hause bringen.

Die jungen Athleten gingen mit **Fabian Weermann**, **Nils Oltrop**, **Rouven Miede** und **Merit Klus** in Warsingsfehn bei angenehmen warmen Temperaturen über die Langstrecke 5.000m an den Start.

In der MJU 18 konnte der 15-jährige **Fabian Weermann** den Lauf mit 18:23,94 Minuten beenden und wurde in seiner Altersklasse Ostfrieslandmeister.

Ebenfalls in der AK startete **Nils Oltrop**, der seinen Lauf mit 19:03,51 Minuten beenden konnte. Oltrop wurde 2. in der Altersklasse.

Merit Klus (WJU18) lief mit 20:13,22 Minuten ins Ziel und wurde Meisterin in der weiblichen Jugend U18.

Rouven Miede startete in der MJU20 und wurde ebenfalls Ostfrieslandmeister mit einer Zeit von 18:54,60 Minuten.



v.l. Rouven Miede, Nils Oltrop, Fabian Weermann, Merit Klus

Bericht: Claudia Ebel

12.08.2020 Norm für die Deutschen Meisterschaften erreicht



Felix Ebel geht bei den

Deutschen Meisterschaften

Anfang September an den Start.

Über 1.500m hat Ebel die Norm, die bei 4:13,20 Minuten in der MJU 18 liegt, für die DM bereits erreicht. In diesem Jahr werden diese am 04./05. September in Heilbronn ausgerichtet.

Bericht: Claudia Ebel (12.08.2020)

Trotz einer längeren Pause, die der Nachwuchsläufer der Ender Laufgemeinschaft aufgrund einer Erkrankung einlegen musste und die damit verbundene kurze Trainingsphase erreichte Ebel die Norm für die DM über 3.000m, die festgelegt wurde auf 9:10,20 Minuten.

Bei tropischen Temperaturen lief der 17 jährige gestern Abend (11.08.2020) in Hannover eine hervorragende Zeit von 8:58,60 Minuten und konnte seine persönliche Bestleistung um über eine Minute verbessern.

Über welche Strecke Felix Ebel in Heilbronn an den Start geht ? Da will er sich noch nicht festlegen.

Am kommenden Wochenende in Dortmund möchte er noch einmal seine Zeit über 1.500 m verbessern, die zurzeit bei 4:04,08 Minuten liegt.

20.04.2020 ELG - Jugend trainiert auch in der Krise weiter



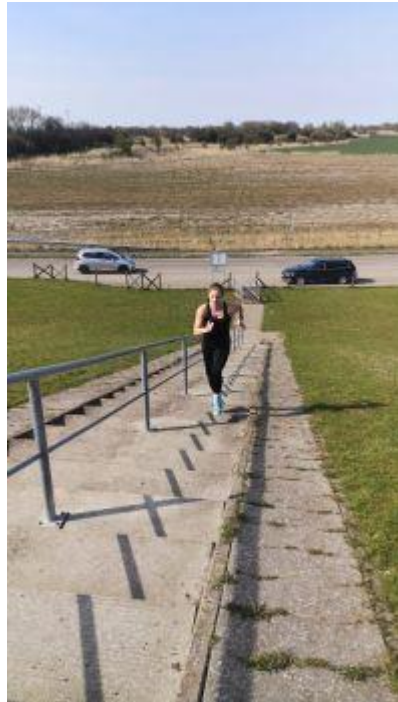
Das traf auch die Jugend der Ender Laufgemeinschaft ziemlich hart. Seit 5 Wochen dürfen sie nicht mehr auf die Sportanlagen, um sich auf die bevorstehende Saison vorzubereiten. Alle Wettkämpfe und Meisterschaften bis Ende Juni sind bereits abgesagt. Aber aufhören zu trainieren, das kommt für die Nachwuchsathleten nicht in Frage. Schließlich geht es ja irgendwann weiter.

Die Kaderathleten Jeremias Heeren und Felix Ebel hoffen noch, dass die Deutschen Meisterschaften in diesem Jahr stattfinden. Vielleicht unter anderen Voraussetzungen und auch etwas später als eigentlich geplant.

Die Athleten stehen mit ihren Trainern Friedhelm Peters und Ingo Janssen im engen Kontakt und bekommen Trainingspläne, an die sie sich strikt halten. Maike Diekmann hat den Jüngsten aus der Gruppe der Kinderleichtathletik einige Trainingsmöglichkeiten für zu Hause per Mail mitgeteilt.

Welche Möglichkeiten Emden außerhalb der Sportanlagen bietet, haben die jungen Athleten schnell herausgefunden. Der Friesenhügel, die hervorragenden Wege an den Kanälen, unsere Wallanlagen, die Strecken am Südkai und auch der eigene Garten eignet sich laut der Sportler und Sportlerinnen super für ihre Trainingseinheiten.

20.04.2020 ELG - Jugend trainiert auch in der Krise weiter



20.04.2020



Finja Alberts und Eske Heeren sind bei der erst seit kurzem aus der Kinderleichtathletik zur Jugend gewechselt und halten sich regelmäßig mit Laufeinheiten fit. Ebenso halten es die Mittelstreckenläufer Fabian Weermann und Nils Oltrop. Die Nachwuchsathleten bekommen ihre Einheiten von Trainer Ingo Janssen vorgegeben. Weermann trainiert meistens allein in seinem Heimatort Manslagt und Oltrop ist hingegen in Emden unterwegs.



20.04.2020 ELG - Jugend trainiert auch in der Krise weiter

Mareeke Heerma, studiert eigentlich in Marburg, da aber die Uni auch geschlossen hat, ist sie in Emden und läuft täglich ihre Einheiten auf dem Wall, am Deich oder an den Kanälen entlang. Zur Abwechslung macht sie im Garten einige Workouts.

Imke Diekmann und Lena Wegbänder bereiten sich vor ihren Laufeinheiten am Südkai auf den dortigen Treppen vor. Zur Abwechslung gibt es auch hin und wieder eine Einheit auf Inlinern. Jeremias Heeren hält sich strikt an den von seinem Trainer Friedhelm Peters vorgegeben Trainingsplan.

Seine täglichen absolvierten Einheiten wie Lauf auf dem Wall, Dehnung und Kraft im Garten und Koordination muss Heeren an Peters Rückmeldung geben.

Seit der Schließung des Internats und des OSP in Hannover trainiert auch Felix Ebel vorerst wieder in Emden.

Ob Dauerläufe, Tempoläufe am Kanal, Berganläufe auf dem Friesenhügel oder auch Kräfteinheiten im Garten oder Wohnzimmer werden täglich vorgegeben und überwacht von seinem Trainer André Pollmächer.

Bericht: Claudia Ebel 20.04.2020

18.02.2020 Felix Ebel wird 12. bei DM in Neubrandenburg



Der Nachwuchsathlet Felix Ebel von der Emders LG ging am Sonntag im Finale in der MJU20 zu den Deutschen Meisterschaften über 1.500 m in Neubrandenburg an den Start.

Der 16-Jährige startete somit eine Altersklasse höher.

Bereits am Freitag reiste Ebel mit seinem Trainer Frank André Pollmächer an und absolvierte nachmittags in der Leichtathletikhalle noch eine Trainingseinheit.

Niedersachsen war zu dieser Meisterschaft mit den meisten Vereinen vertreten.

Es war ein taktisches, aber auch unruhiges und aufregendes Rennen, bei dem es zu starkem Körpereinsatz kam, um seine Position zu behaupten. Fast wäre Ebel noch gestürzt.

Doch er wehrte sich gegen die traktierende Konkurrenz, die viel Kraft kostet und kam mit einer Zeit von 4:13,47 Minuten ins Ziel.

12. in Deutschland über 1500m in MJU20, eigentlich startet Ebel noch in der MJU18, damit ist der Nachwuchsathlet zufrieden. Im September hatte er noch gar nicht daran gedacht, überhaupt an den Deutschen Meisterschaften teilzunehmen und freut sich umso mehr, diese Erfahrung jetzt schon gemacht zu haben.

Jetzt bereitet Ebel sich auf die Landesmeisterschaften über 10.000 m in Uelzen vor.

Bericht: Claudia Ebel Emders LG

10.02.2020 Felix Ebel in Dortmund wieder mit Bestleistung



Er erlebt zurzeit eine Leistungsexplosion auf der 1500 Meter-Strecke:
Felix Ebel (links) von der ELG, mit seinem Stützpunktrainer André Pollmächer.
EZ-Bild: privat

ELG-Läufer über 1.500 Meter noch einmal 4,5 Sekunden schneller

Dortmund. Die guten Nachrichten für den Läufer der Emders Laufgemeinschaft, Felix Ebel, reißen nicht ab: Er hat jetzt am Wochenende in Dortmund wieder eine neue persönliche Bestleistung erreichen können.

Zu den ersten Gratulanten gehörte sein Trainer Frank André Pollmächer vom Olympiastützpunkt Hannover, in dem Ebel seit vergangenem Jahr trainiert.

Der Emders hatte in der vergangenen Woche einen Startplatz für das PSD-Bank Indoor Meeting in Dortmund bekommen.

Bei dem internationalen Meeting starteten Athleten aus insgesamt 23 Nationen. Über die 1.500 Meter, die am gestrigen Sonntag um 14.25 Uhr auf dem Plan standen, waren allerdings nur Teilnehmer aus Deutschland am Start.

Mit einer Zeit von 4:04,08 kam Ebel ins Ziel, der Dritte, Henrik Lindstrot vom TuS Germ. Horstmar, war nur unwesentlich schneller (4:03,93).

Zum Vergleich:

Eine Woche vorher war Ebel in Hannover gestartet, hatte dort in 4:08,67 die Norm für die Deutschen Jugendmeisterschaften in Neubrandenburg geschafft. Jetzt war er in Dortmund noch einmal 4,5 Sekunden schneller, nachdem er in Hannover seine Zeit fast pulverisiert hatte und zwölf Sekunden schneller lief als bisher.

Als erster gratulierte ihm selbstverständlich sein Trainer Pollmächer zu dieser unglaublichen" Leistung. Direkt danach schloss ihn sein ehemaliger Vereinskamerad der Emders Laufgemeinschaft, Derk Steffens in die Arme, der seit drei Jahren am Sportinternat in Dortmund trainiert.

Bericht: Emderszeitung Montag, den 10.02.2020

03.02.2020

Ebel schafft die Norm für die Deutsche Meisterschaft

Sein Stützpunkt-Trainer ist hochzufrieden



Seine Formkurve zeigt steil nach oben: Der ELG-Läufer Felix Ebel profitiert von den Bedingungen im Olympiastützpunkt in Hannover

Emden. Der Läufer der Ender Laufgemeinschaft, **Felix Ebel**, hat bei seinem Auftritt in Hannover bei den Norddeutschen Hallen-Meisterschaften der MJU 20 über 1.500 Meter die Norm für die Deutschen Meisterschaften erreicht.

Gestern zeigte er über die 800 Meter erneut, wie stark er sich entwickelt hat, seitdem er im Olympiastützpunkt Hannover trainiert. Bei seinem Lauf über die 1.500 Meter musste er nur den älteren Mitstreitern den Vortritt lassen, kam in einer Zeit von 4:08,67 Minuten als 4. ins Ziel.

Zum Vergleich:

Der Dritte, Alioua Adam (Jahrgang 2001) vom Niendorfer TSV, kam in 4:08,17 ins Ziel. Ebel war mit seiner Zeit der schnellste 2003-er.

Einen Tag später, den anstrengenden Lauf von Samstag noch in den Knochen, erreichte er trotzdem eine persönliche Bestzeit mit 2:00,11 Minuten. Damit war er Gesamtzehnter von 25 Läufern. Sein Stützpunkttrainer Frank André Pollmächer ist mehr als zufrieden mit seinem Schützling, da in beiden Disziplinen eine enorme Leistungssteigerung zu sehen ist.

Über 1.500 Meter waren es innerhalb von vier Monaten über zwölf Sekunden. Lange Zeit, seinen Erfolg zu genießen, hat Felix Ebel allerdings nicht. Denn die Deutsche Jugendmeisterschaft U 20 findet bereits in zwei Wochen in Neubrandenburg statt. Und genau dort möchte der ELGAthlet zeigen, dass seine Erfolge keine Eintagsfliegen sind, sondern hart erarbeitete Resultate. Nach der DJM startet Ebel noch bei den Landesmeisterschaften in Uelzen, diesmal über die ungewohnten 10.000 Meter.

Bericht: EnderZeitung

Montag, 03. Februar 2020

17.-19.01.2020 ELG Jugend gehört zu Niedersachsens Elite

Am vergangenen Wochenende (17.bis 19.01.2020) nahm die Jugend der Ender Laufgemeinschaft an den Hallenmeisterschaften der Landesverbände Niedersachsen/Bremen teil und zeigte, dass sie zu dessen Elite gehört.



Jeremias Heeren startet seit diesem Jahr in der männlichen Jugend U 18 und ging schon am Freitagabend über seine Paradedisziplin 60 m Sprint an den Start.

Heeren zeigte bereits im ersten Vorlauf seine Stärke und konnte diesen mit einer Zeit von 7,33 Sekunden für sich entscheiden.

Der Nachwuchssprinter qualifizierte sich für das Finale, in dem er dann auch zeigte was in ihm steckt.

Der 16 jährige lief ein unsagbar schnelles Rennen und durchlief die Ziellinie mit einer neuen persönlichen Bestzeit von 7,24 Sekunden zu Platz 4.

Am darauffolgenden Tag startete Heeren noch einmal über 200m und konnte diesen Lauf mit einer Zeit von 23,93 Sekunden und Platz 7 beenden.



In der weiblichen Jugend U18 ging ebenfalls am Freitagabend **Merit Klus** gegen eine starke Konkurrenz zu ihrem ersten Lauf über 1500 m in dieser Meisterschaft an den Start.

Klus kam gut ins Rennen und hielt sich konstant im mittleren Feld. Mit einer neuen persönlichen Bestzeit über 5:10,75 Minuten kam die 17-jährige ins Ziel und wurde 10. in der Gesamtwertung.

Am Sonntagmorgen startete die junge Athletin über die 3.000 m Distanz, in der sie ebenfalls eine neue Bestzeit lief und die Ziellinie als 6. mit einer Zeit von 10:57,24 Minuten durchlief

17.-19.01.2020 ELG Jugend gehört zu Niedersachsens Elite



Der Mittelstreckenläufer **Felix Ebel** ging direkt nach seiner Vereinskollegin über die Strecke 1.500m in den Wettkampf.

Ebel zeigte sich ruhig und konzentriert am Start und reihte sich direkt in Position 3 ein, auf die er sich bis 500 m vor dem Ziel konstant hielt. In der Kurve überholte er dann den Läufer aus Hildesheim und war dem Gegner aus Göttingen dicht auf den Fersen.

Der Nachwuchssportler hatte noch 400 m zu laufen, als er an dem Führenden vorbeizog, sein Tempo erhöhte, die Konkurrenz 50 m hinter sich lies und dieses bis zum Ende hielt. Ebel überquerte die Ziellinie mit einer neuen persönlichen Bestzeit von 4:16,82 Minuten und wurde Landesmeister.

Am nächsten Tag ging der Nachwuchsläufer dann über die Distanz 800m an den Start. Es war ein taktisches Rennen, bei dem sich Ebel stetig auf Position 2 hielt und mit 56/100 hinter dem Erstplatzierten ins Ziel kam.

Mit einer Zeit von 2:05,06 Minuten wurde Ebel **Vizemeister der MJU18**.



Für eine Überraschung sorgte **Finn Schneider**, der nicht wie gewohnt über die Mittelstrecke an den Start ging. Der Nachwuchssportler hatte die Qualifikation zur Teilnahme in der technischen Disziplin Dreisprung an den Landesmeisterschaften bereits im September erreicht und lies sich dafür melden.

Bis zu seinem 3. Versuch führte der junge Athlet, bis ihm die Spitze der Gegner aus dem Landkreis Schaumburg vorerst abnahm. Sehr konzentriert ging Schneider in seinen 4. Sprung, mit dem er dann mit 12,34 m wieder die Führung übernahm und diese bis zum Ende des Wettkampfes hielt. **"Landesmeister"** Mit diesem Meistertitel und einer Einladung vom Landestrainer des Olympiastützpunktes Hannover, der während des Wettkampfes auf Finn aufmerksam wurde, beendete der 16 jährige glücklich seinen Wettkampf. Künftig wird er ebenfalls einmal im Monat am Stützpunkt trainieren.

17.-19.01.2020 ELG Jugend gehört zu
Niedersachsens Elite



Isabell Zimmermann ging in der weiblichen Jugend U20 über die Distanz 400m am Samstag in ihren ersten Wettkampftag.

Der Nachwuchsathletin machte eine leichte Erkältung zu schaffen. Zimmermann kam gut ins Rennen und lief unter den Umständen einen ausgezeichneten Lauf.

Mit einer Zeit von 1:04,96 Minuten wurde sie 7. in der Gesamtwertung.

Am darauffolgenden Tag startete die 19 jährige über 200m und war deutlich besser mit sich zufrieden.

Zimmermann hatte einen guten Start und lieferte sich einen spannenden Kampf mit einer Gegnerin aus dem Landkreis Celle, den sie für sich entschied und in einer Zeit von 28,00 Sekunden die Ziellinie durchlief.

17.-19.01.2020 ELG Jugend gehört zu
Niedersachsens Elite



Der jüngste Starter für die Emder Laufgemeinschaft **Fabian Weermann** rundete am Sonntag über die Disziplin 3.000m in der Jugend M15 das erfolgreiche Wochenende ab.

Der Nachwuchsathlet hatte 15 Hallenrunden zu laufen und lief ein konstantes gutes Rennen.

Dabei hatte der 15 jährige immer die Gegner hinter sich im Auge und lies sich Platz 3 nicht nehmen.

Mit einer neuen persönlichen Bestzeit über 11:15,92 Minuten kam Weermann in Ziel.

Die Läufer der 4x200m Staffel mit Jeremias Heeren, Patrick Schirdewan, Thies von Cölln und Finn Schneider musste leider verletzungsbedingt ihren Start zurückziehen.

Trainer Friedhelm Peters zeigte sich hochzufrieden mit den Leistungen seiner Jugend.

In 2 Wochen gehen die jungen Athleten zu den Norddeutschen Meisterschaften nach Hannover an den Start.

Bericht: Claudia Ebel