

21.03.2021 Felix Ebel in Dresden erfolgreich!



Am vergangenen Wochenende (21.03.21) konnte **Felix Ebel**, von der Ender Laufgemeinschaft seine gute Form erneut unter Beweis stellen. Als vor vier Wochen Trainer **Andre Pollmächer** dem 17 jährigen Nachwuchsathleten mitteilte, einen der begehrten Startplätze beim Intelligence Citylauf Invitation in Dresden erhalten zu haben, setzte Felix sich das Ziel, seine zur Zeit bestehende Bestzeit (36:40 Minuten) über 10.000 m, deutlich zu unterbieten.

Das Team reiste bereits einen Tag früher an, konnte so noch eine Trainingseinheit absolvieren, die Formalitäten erledigen und die Strecke begutachten.

Ebel war trotz der Coronavorschriften begeistert von der guten Organisation der Veranstaltung. Das Hotel hatte sich komplett von der Übernachtung über die Ernährung bis hin zur Beförderung an die Laufstrecke auf die Sportlerinnen und Sportler eingestellt.

Eine neue Erfahrung für den jungen ELG-ler war der frühe Beginn seines Tages, um 5 Uhr morgens, um pünktlich den Lauf um 8:30 Uhr starten zu können.

Sichtlich nervös und angespannt platzierte sich Felix dennoch selbstsicher in die vorderen Reihen an die Startlinie.

Das Nachwuchstalent der Ender LG kam gut in das Rennen und konnte sich perfekt in die führende Gruppe einordnen und das Tempo konstant hochhalten.

An der Durchgangsmarke bei km 5 passierte Ebel diese mit 15:48 Minuten.

Trotz zwischenzeitliches Seitenstechen, in der Felix seine Konzentration und Kraft darauflegen musste, diese in den Griff zu bekommen, konnte er sein Tempo stabil halten.

Am Ende kämpfte das Nachwuchstalent den letzten km noch einmal gegen den Wind. Schon von weitem registrierte er, den Lauf unter 32 Minuten beenden zu können.

Schließlich kam er mit einer hervorragenden Zeit von 31:55 Minuten ins Ziel.

Bericht: Claudia Ebel 24.03.2021

30.05.2021 Jugend der Emder LG erfolgreich

Am vergangenen Wochenende (30.05.2021) starteten **Jeremias Heeren** und **Fabian Weermann** beim Frank Rüdiger Sportfest in Melle und erzielten gute Zeiten in ihren Disziplinen. Beide Athleten mussten aufgrund der Corona-Pandemie eine Wettkampf-Zwangspause einlegen, konnten aber dennoch trainieren und zeigten sich bei ihrem ersten Wettkampf nach über einem Jahr in top Form.



Fabian Weermann, der seit diesem Jahr in der MJU18 startet, begann seine Saison mit einem 3.000m Lauf.

Mit einer neuen persönlichen Bestzeit über 10:16,65 Minuten kam der 16jährige ins Ziel und unterbot damit über 9 Sekunden seine PB aus dem vergangenen Jahr.

Mit einem 2.Platz in der MJU18 war der junge Nachwuchsläufer zufrieden, aber nicht mit seiner Zeit. Da hatte er sich mehr ausgerechnet.

Weermann hat sich für die Landesmeisterschaften 2021, die in knapp 3 Wochen in Göttingen ausgetragen werden, qualifiziert. Diese Norm unterbot er mit über 18 Sekunden.



Der Sprinter Jeremias Heeren, der nach den Landesmeisterschaften in der Halle im vergangenen Jahr in Hannover immer wieder verletzungsbedingt pausieren musste, startete in der männlichen Jugend U 18 über 100m mit einem großen Starterfeld.

Heeren zeigte sich in hervorragender Form und kam mit einer Zeit von 11,59 Sekunden ins Ziel. In der MJU18 belegte er Platz 3.

Auch der Nachwuchssprinter der Emder LG hat sich damit für die Landesmeisterschaften in Göttingen qualifiziert.

Trainer **Friedhelm Peters** war sehr zufrieden mit der Leistung des 17 jährigen.

30.05.2021 Jugend der Emders LG erfolgreich



Bericht: Claudia Ebel 31.05.2021

Zur Merck-Laufgala in Pfungstadt ging an dem Wochenende der 17-jährige **Felix Ebel** über 3.000m an den Start.

Ebel hatte sich das Ziel gesetzt seine persönliche Bestzeit von 8:38,78 Minuten, die der junge Läufer Anfang Mai in Frankfurt lief, zu unterbieten.

Ebel hatte ein starkes Läuferfeld, die von Beginn an ein schnelles Tempo anliefen. Diese konnte der Nachwuchsläufer gut mithalten, kam mit einer Zeit von 8:28,39 Minuten ins Ziel und hat zudem die Norm für den Bundeskader erreicht

18.05.2021 Felix Ebel läuft DM-Norm über 5.000 m

Zur 5. Langen Laufnacht im Carl-Kaufmann-Stadion in Karlsruhe ging der 17 jährige Nachwuchsläufer der Ender Laufgemeinschaft **Felix Ebel** erstmalig über die 5.000 m Distanz an den Start.

Für die MJU20 ist diese Distanz national so vorgegeben.

Mit einer guten Zeit von **15:27,84 Minuten** hat der Nachwuchsläufer die Norm - diese liegt bei 15:45,20 Minuten, für die Deutschen Meisterschaften 2021 in Rostock über 5000 Meter geschafft.

Der Lauf war eine ganz wichtige Erfahrung für den 17 jährigen, der mit dem Rennen sehr zufrieden

war, sich aber im Vorfeld schon eine bessere Zeit ausgerechnet hatte.

Die äußeren Bedingungen mit Wind und Regen, waren nicht so perfekt. Felix folgte deshalb den Anweisungen seines Trainers und hielt sich bedeckt und sollte nicht vorweg gegen den Wind anlaufen.

Bis zur Deutschen Meisterschaft, die am 30. Juli - 01. August stattfinden soll, können Ebel und

Trainer Andre Pollmächer mit der erreichten Zeit gut arbeiten

Bericht: Claudia Ebel

03.05.2021 Felix Ebel über 3.000m in Frankfurt erfolgreich



Der Nachwuchsläufer der Emders Laufgemeinschaft **Felix Ebel** unterbot deutlich seine Zeit über **3.000 m** beim **2. Fly-up and Far-Meeting** am vergangenen Wochenende (01.05.2021) in Frankfurt und zeigte sich in guter Form.

Der 17-jährige Emders freute sich, einen Startplatz in so einem starken Läuferfeld erhalten zu haben. Auch wusste er, dass es aufgrund der zum Teil sehr erfahrenen Athleten wie dem 24-jährigen

Lukas Abele (SSC Hanau-Rodenbach) ein schwieriges Rennen würde. Sein Ziel war es, die zurzeit bestehende Bestzeit über 8:58,56 Minuten zu unterbieten.

Die EM-Norm dort erreichen zu können, sei „nach den Sternen greifen zu wollen“, so dessen Trainer André Pollmächer.

Trotz eines Teilnehmerfelds von 12 Athleten konnte Ebel sicher das von Beginn an schnelles Tempo mithalten. Nach 1.200m erhöhte sich schlagartig die Geschwindigkeit der Führungsgruppe mit Abele und Christoph Schrick (ASC Darmstadt), die das Ziel hatten, die EM-Norm von 8:22 Minuten anzugreifen.

Das junge Vereinsmitglied der ELG wusste, diese Norm nicht anvisieren und bis zum Ende halten zu können und blieb bei seinem Tempo. Somit entfernte sich die Führungsgruppe zunehmend und Ebel lief einige Runden allein, verfolgt von den hinteren Gegnern. In den letzten 600m kämpfte sich das junge Nachwuchstalent wieder an das Spitzenfeld heran, konnte dann noch an zwei Gegnern vorbeiziehen und kam mit einer neuen **PB über 8:38,78 Minuten** als Vierter ins Ziel.

Mit dem Rennverlauf sind Felix Ebel und Trainer Pollmächer nicht ganz glücklich, jedoch mit dem Ergebnis sehr zufrieden

Bericht: Claudia Ebel 03.05.2021

21.06.2021

Jugend bei Landesmeisterschaft in Göttingen erfolgreich

Zu den NLV + BLV-Meisterschaften der Männer, Frauen und der Jugend U20, U18, U16 gingen am vergangenen Wochenende (19.06.2021) in Göttingen Fabian Weermann und Felix Ebel an den Start und brachten 2 Landestitel und persönliche Bestzeiten mit nach Hause.



Felix Ebel



Fabian Weermann

Für die Emden LG begann der 16-jährige **Fabian Weermann** am Samstagvormittag (19.06.2021) bei bereits extremer Hitze seinen 3.000m Lauf in der MJU 18. Nach dem Start konnte sich der Nachwuchsläufer im Verlauf des Rennens in die Mitte des Feldes positionieren und führte die zweite Gruppe an. Weermann konnte diese einige Runden halten. Nach knapp 2.000m ließ die Kraft der Wärme geschuldet nach.

Mit einer Zeit von 10:15,21 Minuten beendete der junge Läufer sein Rennen mit einer neuen persönlichen Bestzeit. Erst vor 4 Wochen hatte Weermann über diese Distanz eine enorme Leistungssteigerung mit über 9 Sekunden erzielt.

Bereits am nächsten Wochenende geht es für den 16jährigen über 5.000m in Aurich an den Start.

Felix Ebel ging einige Stunden später über die 1.500m Distanz an den Start. Nach einem gelungenen Start und einem schnellen Rennverlauf hat der 17 jährige 300 m vor dem Ziel sein Tempo deutlich erhöht und kam mit einer Zeit von 3:59,09 Minuten als Landesmeister ins Ziel.

Ebel konnte über diese Distanz ebenfalls die Norm für die Deutschen Meisterschaften erzielen und unterbot seine bisherige Leistung um 5 Sekunden.

Einen Tag später musste der junge Nachwuchsläufer noch die Strecke über 3.000m meistern.

Die Vorgabe seines Trainers - hinten positionieren und Rennverlauf beobachten. Die letzten 800 m, nach vorn an die Spitze und Tempo immer mehr steigern - Ebel setzte dieses sehr gut um und kam 100 m vor dem zweitplatzierten Läufer aus Oldenburg mit einer Zeit von 9:18,46 Minuten ins Ziel.

Bericht: Claudia Ebel 21.06.2021

02.08.2021 Ebel pulverisiert Bestzeit bei DM in Rostock und läuft zu Platz 4



Felix Ebel (Startnummer: 462)

Für den jungen Nachwuchsläufer der Emder Laufgemeinschaft **Felix Ebel**, waren die Deutschen Meisterschaften der Jugend U18/U20 im Rostocker Leichtathletikstadion am 01.08.2021 ein voller Erfolg.

In seinem ersten Jahr in der MJU20 und über die neue Strecke 5.000m zeigte der 18jährige erneut mit dem älteren Jahrgang mithalten zu können.

Nach dem Startschuss war das gesamte Läuferfeld überrascht als Benjamin Dern vom LAZ Birkenfeld davonzog und bis zum Ende ein einsames Rennen vorweg lief.

Ebel positionierte sich direkt an die Spitze des Verfolgerfeldes, zeigte ein sehr gutes energisches Rennen und lies sich nicht beirren als Tom Förster (LG Vogtland) und Yassin Mohammed (LG Olympia Dortmund) sich an die Spitze herangearbeitet haben und vor den jungen ELGler setzten.

Beide Athleten waren diesjährige EM-Teilnehmer in Tallinn und die Favoriten dieses Rennens.

Ebel war den beiden EM-Teilnehmern immer dicht auf den Fersen, lies keine Lücken und konnte auf jeden Tempowechsel reagieren. „Die letzten 1.000m hatte ich dann sehr zu kämpfen und habe versucht umzusetzen, was mein Trainer mir zurief. Das klappt in der Regel auch“, so Felix Ebel.

02.08.2021 Ebel pulverisiert Bestzeit bei DM in Rostock und läuft zu Platz 4

„Die letzten 1.000m konnte ich dann noch in 2:49 Minuten laufen“.

Das Rennen beendete das Nachwuchstalent direkt hinter dem Vize-Europameister Yassin Mohammed mit einer neuen **PB über 14:53,22 Minuten und Platz 4 in der MJU20 über 5.000m**.

„Felix hat ein super Rennen geliefert und auch taktisch alles richtig gemacht. Er hat gezeigt zu Deutschlands Spitze zu gehören“, so Trainer Andre Pollmächer, der mehr als zufrieden mit seinem Schützling war.

Für die Ender LG ging die 16 jährige **Lotta Lange** das erste Mal über die 800m Strecke zu den Deutschen Meisterschaften WJU18 an den Start. Lange die in den Niederlanden trainiert ging im ersten der drei Zeitläufe an den Start. Mit einer guten Zeit von 2:18,97 Minuten kam die noch junge Teilnehmerin ins Ziel, schied aber im Vorlauf aus.

Bericht: Claudia Ebel 02.08.2021

24.09.2021 Sparkassenlauf in Aurich

Zum diesjährigen Sparkassen-Lauf in Aurich am Freitag, den 24.09.2021 konnte sich die Jugend der Ender Laufgemeinschaft sehr gut präsentieren.



Rouven Miede und Fabian Weermann

Fabian Weermann und **Rouven**

Miede gingen über die Distanz 5.000m an den Start.

Beide Athleten konnten sich im Spitzenfeld behaupten und beendeten dieses Rennen mit sehr guten Ergebnissen.

Fabian Weermann wurde mit einer Zeit von 18:10 Minuten 5. in der Gesamtwertung und belegte in

der AK der männlichen Jugend U18 Platz 1. Zudem konnte der junge Nachwuchsathlet seine persönliche Bestzeit um 14 Sekunden verbessern.

Rouven Miede geht bereits in der Altersklasse der Männer an den Start und konnte sich mit einer Zeit von 18:16 Minuten den 7. Platz in der Gesamtwertung sichern. In der Einzelwertung der Männer belegte Miede Platz 3.

Mit einer Zeit von 18:36 Minuten kam **Matthias Eickholt** direkt hinter Miede ins Ziel und konnte sich damit den 1. Platz in der M35 sichern.

In der Team-Cup Wertung konnten sich **Torsten, Christina und**

Katharina Melles in der Gesamtwertung den 3. Platz sichern

Bericht: Claudia Ebel

11.09.2021

Jugend bei Leichtathletik-Sportfest

und Norddeutschen Meisterschaften vertreten



11.09.2021

Jugend bei Leichtathletik-Sportfest



Am Leichtathletik-Sportfest der LG Papenburg-Aschendorf nahmen (11.09.2021) 13 Kinder und Jugendliche der Ender LG, von denen 11 ihren ersten Wettkampf bestritten, am vergangenen Wochenende erfolgreich teil.

Im Vordergrund sollte für die Athletinnen und Athleten der Spaß stehen.

Lotta Bergmann und **Nilas Till** waren unsere jüngsten Sportler/in.

Sie gingen im 3-Kampf in der Alterklasse U8 an den Start und schlossen diesen sehr gut ab.

Die männlichen Kinder U10 mit **Joris Till**, **Tjark Rüst**, **Lukas Martin**, **Hannes Fritzen**, **Jarno Steffen** und **Julian Wiltfang** gingen im 3-Kampf an den Start und konnten diesen erfolgreich beenden.

In der weiblichen Jugend W 11 starteten **Femke Spree**, **Theda Fritzen** und **Leentje Sandmann**.

Die drei entschieden sich für den Sprint über 50m, Weitsprung und am Ende für den 800m Lauf.

Zum Ende des Wettkampftages hat das Trio ihren Trainerinnen

Maïke Diekmann und **Claudia Ebel** einen spannenden 800m Lauf präsentiert.

Theda Fritzen holte sich Gold, **Femke Spree** lief zu Silber und **Leentje Sandmann**, die vom Weitsprung zur Startlinie sprintete und direkt startete holte sich Bronze.

Am Sonntag (12.09.2021) gingen **Jakob Fritzen** und **Mattis Behrens** in der männlichen Jugend U14 an den Start. Beide hatten sich für den Weitsprung und die Strecke über 800m melden lassen.

Mattis entschied sich zudem noch für den Speerwurf und Jakob für die 60m Hürden.

Jakob holte sich im 800m Lauf und im Hürdensprint die Goldmedaille und Mattis konnte sich im Speerwurf die Bronzemedaille sichern

11.09.2021

Jugend bei Leichtathletik-Sportfest

Zu den Norddeutschen Meisterschaften der Männer und Frauen und der U18 in Bremen ging der 16-jährige **Fabian Weermann** über 3.000m an den Start und konnte diesen Wettkampf mit einer Zeit von 10:18,03 Minuten beenden

**Mattis Behrends**

Bericht: Claudia Ebel

vorne: **Jokob Fritzen**

21.10.2021 Ender LG bei "Meine Insel Lauf" vertreten**Mattis Weermann****Fabian Weermann**

Mit zwei Jugendlichen der Ender Laufgemeinschaft waren der 16-jährige **Fabian Weermann** und sein jüngerer Bruder **Mattis** am "meine Insel - Lauf" auf Norderney vertreten.

Fabian, der über die **5 km Strecke** an den Start ging, beendete den Lauf mit einer neuen Bestzeit von **18:06 Minuten**.

Der 11 jährige **Mattis** startete über **1.500 m**. Dieses Rennen konnte der junge Läufer in einer Zeit von **5:54 Minuten** beenden.

Bericht: Claudia Ebel

05.11.2021 DLV-Bundeskaderberufung für Felix Ebel



DLV-Bundeskaderberufung 2021/2022

Lieber Felix Ebel,

der Vorstand des Deutschen Leichtathletik-Verbandes (DLV) hat Sie für die Saison 2021/2022 vom 01.11.2021 bis 31.10.2022 in Abstimmung mit den Chef-Bundestrainern und nach Beratung durch die Ständige Kommission Leistungssport sowie unter vorheriger Einbindung der Athletenvertretung in seinem Nachwuchskader 1 U20 (NK 1 U20) berufen.

Ihnen, Ihrem Trainer und Ihrem Verein gratulieren wir recht herzlich !

Mit vielen Grüßen
Prof. Dr. Hartmut Grothkopp
Elke Bartschat
Vizepräsident Leistungssport
Chef-Bundestrainerin Nachwuchs



Emden, 05.11.2021

11.12.2021 Goldmedaillen und gute Platzierung

bei Crosslauf in Papenburg



Mit 6 Nachwuchsathleten konnte die Emders Laufgemeinschaft (ELG) am vergangenen Wochenende (11.12.2021) unter strengen Corona - Hygieneregeln am Crosslauf rund um das Waldstadion in Papenburg teilnehmen und erzielte dabei sehr gute Ergebnisse.

Die Strecken waren zum Teil sehr anspruchsvoll und matschig. Die kurzfristige Rodung Maßnahmen im Stadionwald forderten vor allem auf der Mittel,- und Langstrecke, durch ein sehr tiefes Geläuf, alle Kräfte der Aktiven.

Fabian Weermann (MJU18) und **Jakob Fritzen** (MJU14) konnten sich am Ende über eine Goldmedaille freuen.

Theda Fritzen und **Femke Spree**, beide W11 belegten Platz 4 und 6.

Max Lauterjung (M10), der als jüngster Teilnehmer der Emders LG an den Start ging belegte Platz 5.

Emily Konieczny (W13) erkämpfte sich Platz 5.

Folgende Ergebnisse konnten erzielt werden:

Platz	Name	Strecke	Zeit
1. Platz	Fabian Weermann	2.500 m	9:08 Minuten
1. Platz	Jakob Fritzen	1.550 m	6:09 Minuten
4. Platz	Theda Fritzen	900 m	3:43 Minuten
5. Platz	Max Lauterjung	1.200 m	4:51 Minuten
5. Platz	Emily Konieczny	1.200 m	4:50 Minuten
6. Platz	Femke Spree	900 m	3:59 Minuten

Bericht: Claudia Ebel 14.12.2021