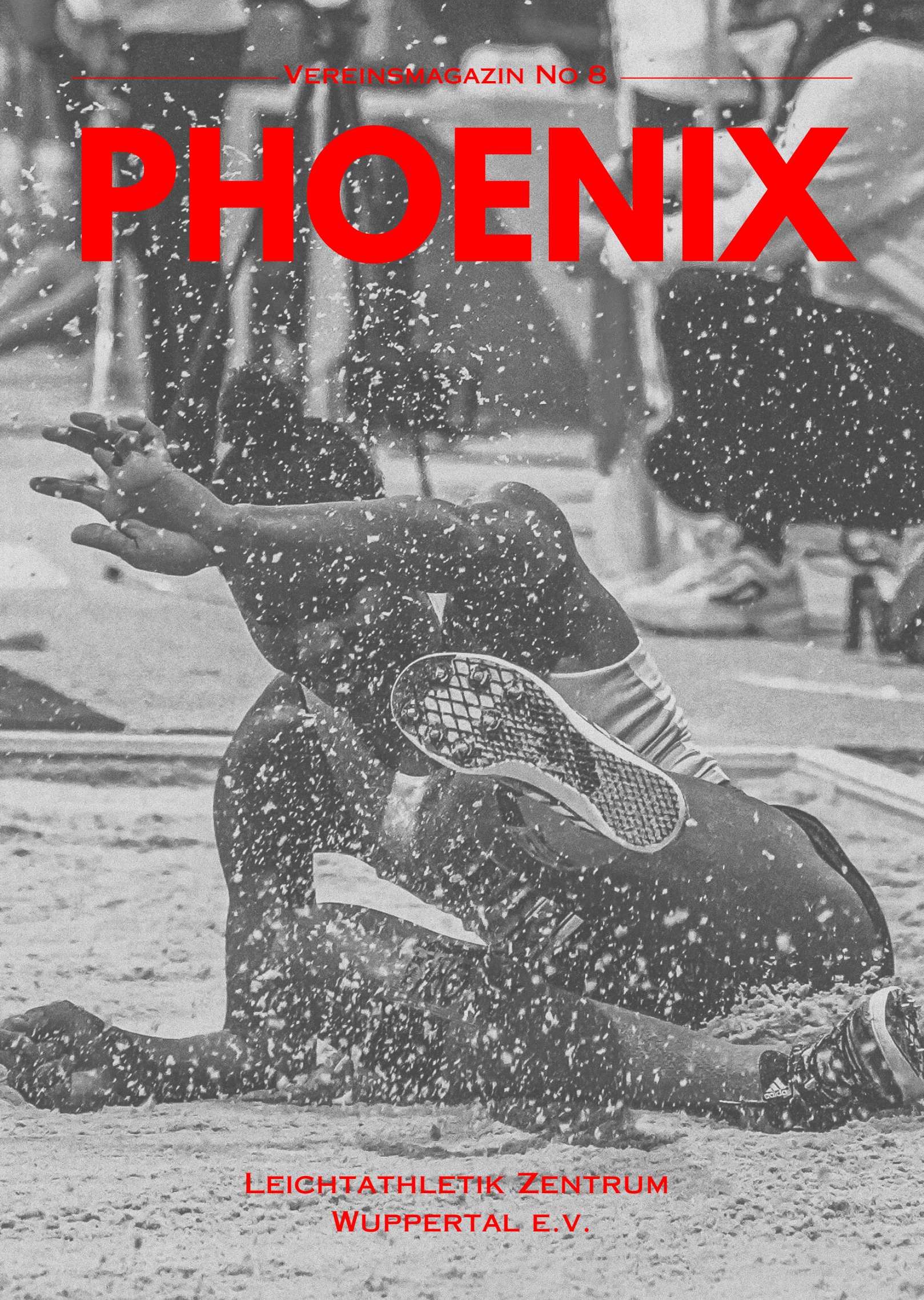
Vereinsmagazin No 8

PHOENIX



Leichtathletik Zentrum
Wuppertal e.V.

WIR BERATEN ZU DEN THEMEN

INFORMATION CONSULTING GROUP GMBH ICG

Digitalisierung
Wir unterstützen Sie in der Planung über das gesamte Projektmanagement bis zum Betrieb.

Rechnergestützte Betriebsleitsysteme (ITCS)
Wir unterstützen Sie zu Machbarkeitsstudien, Förder- und Umsetzungsprojekten.

E-Ticketing und Vertriebssysteme
Wir unterstützen Sie bei der Erstellung von Leistungsbeschreibungen und bei der Vergabe.

Multi-Mobilität, On-demand Verkehre
Wir unterstützen Sie zu allen technischen und organisatorischen Fragestellungen bis hin zur Marketingstrategie.

WWW.ICG.CONSULTING

VORWORT

Liebe Mitglieder und Förderer des LAZ Wuppertal,

es ist mir eine besondere Freude, dieses Grußwort für das LAZ Wuppertal schreiben zu dürfen – einem Verein, der nicht nur eine wichtige Funktion für den Sport in unserer Stadt erfüllt, sondern durch seine Arbeit auch einen wichtigen Beitrag zur Förderung von Kindern und Jugendlichen leistet. Als Vater, dessen Kinder hier im Verein trainieren, sehe ich aus nächster Nähe, welche positiven Effekte die sportliche Betätigung auf ihre Entwicklung hat.

Denn Sport ist insbesondere für junge Menschen weit mehr als körperliche Bewegung: Er vermittelt Werte, die ein Leben lang tragen. Im Wettkampf lernen Kinder und Jugendliche, dass Leistungsgerechtigkeit, Respekt und Fairness zentrale Prinzipien sind.

Sie erfahren, wie wichtig es ist, sich Ziele zu setzen und mit Disziplin sowie Ehrgeiz an deren Erreichung zu arbeiten. Besonders in der aktuellen, schnelllebigen Zeit, bietet der Sport einen unverzichtbaren Gegenpol: Er gibt Orientierung, stärkt den Gemeinschaftssinn und fördert den Charakter. Aber nicht nur diese Aspekte sind wichtig, der Sport hat auch noch andere, soziale Funktionen: Sportvereine wie das LAZ sind Orte an denen Freundschaften geknüpft und gemeinsame Erinnerungen geschaffen werden. Hier werden Talente entdeckt und gefördert. Er ist aber auch ein Ort, an dem Jede und Jeder unabhängig von seiner Leistungsstärke willkommen ist. Hier zählt das Miteinander genauso wie der sportliche Erfolg.

All das wäre jedoch nicht möglich ohne das besondere Engagement der Ehrenamtlichen: Trainerinnen und Trainer, Organisatorinnen und Organisatoren sowie vieler helfender Hände im Hintergrund. Sie sorgen dafür, dass Kinder und Jugendliche nicht nur trainieren, sondern auch wachsen können – körperlich, geistig und sozial. Dafür gebührt Ihnen allen mein tief empfundener Dank! Sie leisten nicht nur einen wertvollen Beitrag zum Sport, sondern auch zur Persönlichkeitsbildung junger Menschen in unserer Stadt.

Für das neue Sportjahr wünsche ich nun allen Mitgliedern des LAZ Wuppertal zahlreiche persönliche Erfolge, großartige Gemeinschaftserlebnisse und vor allem viel Freude am Sport. Ich freue mich darauf, den Verein auch künftig weiterhin als Unterstützer zu begleiten.

Herzliche Grüße

Marcel Hafke MdL
Vorsitzender FDP Wuppertal

www.bergische-volksbank.de

Spenden sammeln für Ihren Verein:

Wo viele MEHR SCHAFFEN,

da ist meine Volksbank im Bergischen Land.

Gemeinsam ans Ziel kommen.

Wir helfen Menschen bei der Verwirklichung ihrer Ideen. Deshalb unterstützen wir besonders den Sport und die Vereine in ihrem wertvollen Engagement. Passt auch gut zu unserem genossenschaftlichen Prinzip: Was einer alleine nicht schafft, das erreichen viele gemeinsam! Nutzen Sie unsere Plattform und sichern sich unseren Spendenbonus:

www.bergische-schaffen-mehr.de

Volksbank im Bergischen Land

Inhalts-*verzeichnis*

03 Vorwort

06 Fortbildungen 2024

08 Kader

09 Saison-berichte

16 Cheftrainer Thomas Ediger

18 Menk for Germany

25 Wett-kämpfe

32 Engagement

2024 - Das Jahr der Aus- & Fortbildungen im LAZ

BY CORINA EDIGER & TOM EDIGER

Getreu dem Motto: "Stillstand ist Rückschritt" wurde beschlossen, unsere Trainer:innen im Jahr 2024 in verschiedenen Bereichen fortbilden zu lassen.

Kampfrichterausbildung

Den Startschuss hierfür setzte die Kampfrichtergrundausbildung am 05.05.2024, die das LAZ für den Leichtathletikverband Nordrhein auf dem Sportplatz Oberbergische Straße ausgerichtete.
Stefan Garweg und Michael Winkel (beide LVN Region Mitte) referierten kurzweilig.

Es waren ca. 20 Teilnehmer:innen aus dem Gebiet des LVN bei der Ausbildung. Um sich schließlich Kampfrichter nennen zu dürfen, mussten die Teilnehmer:innen ihre hier erlernte Theorie anschliebei zwei offiziellen Wettkämpfen in der Saison in die Praxis umsetzen.

Für die Verpflegung der Veranstaltung sorgte Bettina Haufe mit Getränken und bestellten Pizzen.

Fortbildungsjahr 2024

Erste-Hilfe-Kurs

Im August belegten drei Übungsleiter:innen des LAZ (Corina, Katharina und Tim Ediger) einen ganztägigen Erste-Hilfe-Kurs zu Auffrischungszwecken für den Trainingsbetrieb.

Trainerschein

Um weitere Trainerscheine zu erwerben, wird vom DLV gefordert, zunächst einen Onlinekurs über 30 Lerneinheiten zu belegen, der mit einer Prüfung abgeschlossen werden muss. Auch diese haben die drei mit Bravour bestanden.
Um den Trainerschein möglichst zusammenhängend im Praxisblock absolvieren zu können, nahm Corina von ihrem normalen Arbeitsalltag eine Urlaubswoche und besuchte einen Trainerlehrgang in Kamen.

Die Blockausbildung teilte sich in Theorie und Praxis auf. Es waren sieben lange Fortbildungstage (Montag bis Sonntag) von 09:00 Uhr morgens bis um 21:30 Uhr abends. Nach jedem Fortbildungstag musste im Anschluss eine schriftliche Ausarbeitung zu einem gezogenen Thema bzgl. einer Leichtathletikdisziplin erstellt werden, die dann am Prüfungstag (Sonntag) in der Praxis vor einer Prüfungskommission vorgestellt werden musste. Zur Fertigung der Ausarbeitung dauerten die Abende teilweise bis tief in die Nacht hinein.

Bei den Praxiseinheiten mussten die 25 Teilnehmer:innen unter Aufsicht und Anleitung der unterschiedlichen Referenten selbst mittrainieren.
Nach einer anstrengenden Woche und erfolgreichem Abschluss wurde die Heimreise wieder angetreten.

Workshop - Moderation & DJ

Die letzte Fortbildung fand am 10.11.2024 in der Leverkusener Leichtathletikhalle statt: Der Workshop „Moderation und DJ“ unter der Leitung von Tim Husel, Steffen Knoblauch und Jutta Preute.
Hierbei ging es von LAZ-Seite aus für Tim und Tom Ediger darum, Erfahrungen in professioneller Präsentation zu sammeln und Einblicke in die Kunst der Veranstaltungsmoderation zu erhalten.
Es standen verschiedene Facetten der Event-Präsentation im Mittelpunkt. Die Teilnehmer lernten, worauf es bei der Rolle als Moderator ankommt, wie sie sich optimal auf ihren Einsatz vorbereiten und wie sie durch Stimm- und Sprachproben mehr Sicherheit gewinnen können.
In praxisnahen Übungen wurde das Gelernte direkt umgesetzt.

LVN NORDRHEIN

KADER NEWS

Zwei LAZ-Athletinnen im Kader

Wir freuen uns sehr, dass zwei unserer Athletinnen in den Landeskader des Leichtathletik-Verbandes Nordrhein (LVN) aufgenommen wurden!

Pauline Ngangoua wurde in den Hürdenkader und Hannah Friedrichs in den erweiterten Kader für Dreisprung berufen.

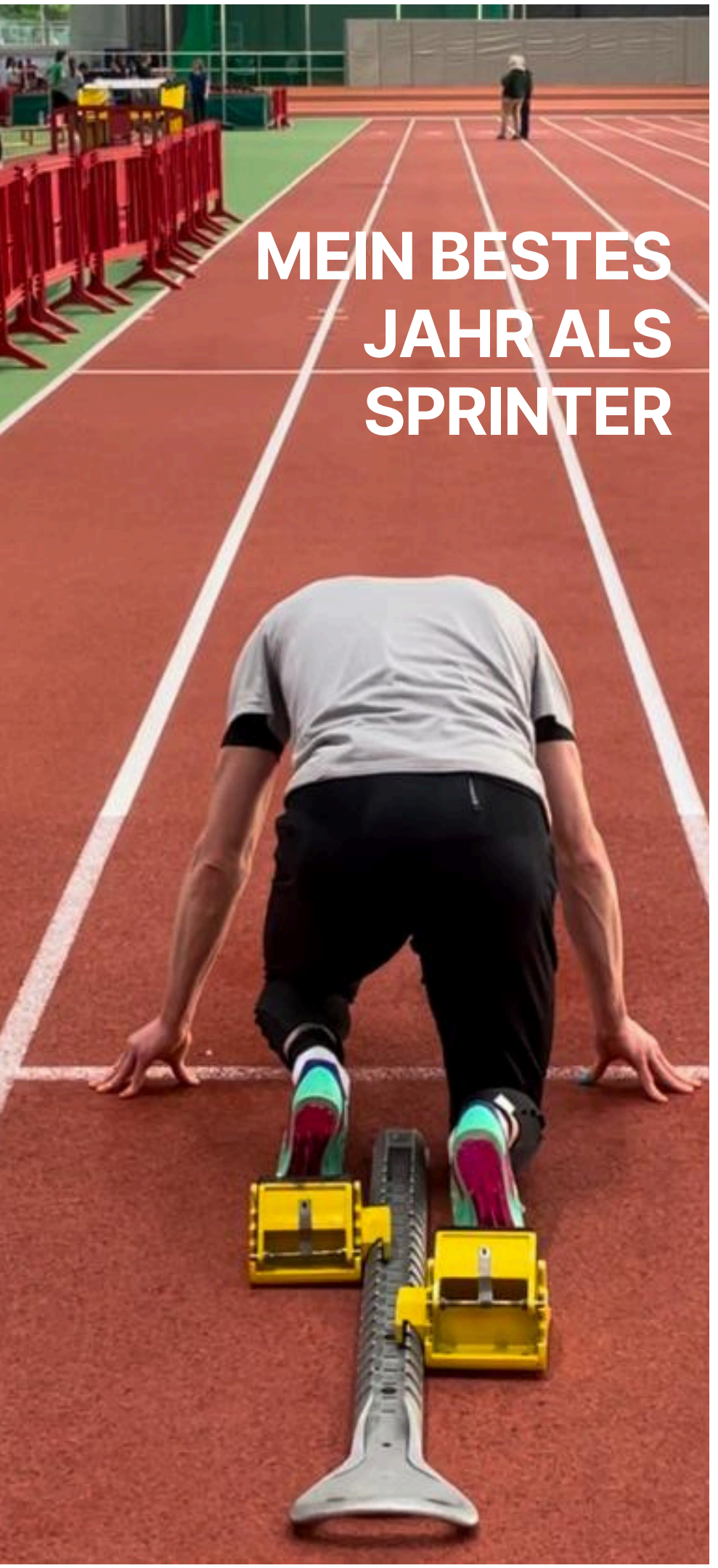
Diese Nominierungen sind nicht nur eine besondere Auszeichnung und ein wichtiger Schritt in der sportlichen Entwicklung unserer Athletinnen, sondern auch ein Zeichen für die herausragende Arbeit, die unser Verein leistet.

Wie kommt es zu einer Nominierung?

Die Auswahl erfolgt auf Basis herausragender Leistungen bei Wettkämpfen, einer kontinuierlichen Trainings- und Leistungsentwicklung sowie einer Potenzialbewertung, sich weiterhin auf hohem Niveau zu entwickeln. Zudem müssen ab der Altersklasse W/M 14 bundeseinheitliche Richtwerte erfüllt werden.

Die Nominierung stellt sicher, dass unsere Sportlerinnen gezielt durch den Verband unterstützt und gefördert werden – sei es in Form von Trainingsmaßnahmen, Wettkampfvorbereitung oder dem gemeinsamen Training mit anderen Talenten der Region. Herzlichen Glückwunsch an Pauline und Hannah! Wir sind stolz auf euch und freuen uns auf die bevorstehenden Herausforderungen und Wettkämpfe.

Herzlichen Glückwunsch !!!



MEIN BESTES JAHR ALS SPRINTER

Saisonrückblick by

René Menk

Die Saison 2024 war ein Jahr, das ich so schnell nicht vergessen werde – mit vier nationalen Titeln und meiner ersten Teilnahme an der Weltmeisterschaft in Göteborg, bei der ich den fünften Platz belegte (mehr dazu in einem separaten Bericht in diesem Heft). Es war ein Jahr voller Höhen, aber auch Rückschlägen, die mich sowohl als Athlet als auch als Mensch weitergebracht haben.

Wintersaison: Ein starker Start trotz Hindernissen

Die Hallensaison begann vielversprechend, obwohl mich Verletzungsprobleme am Fuß begleiteten. Doch bei den Deutschen Hallenmeisterschaften konnte ich den Titel über 60 Meter erstmals gewinnen und auch über die 200 Meter erfolgreich verteidigen. Diese Erfolge waren ein Beweis, dass sich Durchhaltevermögen auszahlt.

Freiluftsaison: Titel verteidigt und neue Erfolge

Die Vorbereitung auf die Freiluftsaison war intensiv. Bei den Deutschen Meisterschaften in Erding, auf einer schnellen Bahn, gelang es mir, meine Titel über 100 und 200 Meter zu verteidigen und zwei Goldmedaillen zu gewinnen.

Rückblick und Ausblick

Vier nationale Titel und ein fünfter Platz bei der Weltmeisterschaft – das macht mich stolz. Aber ich weiß, dass noch viel Luft nach oben ist. Mit den Erfahrungen aus diesem Jahr gehe ich 2025 mit neuem Ehrgeiz an den Start und freue mich auf die nächsten Herausforderungen!

WSW-SPONSORING

Gemeinsam für Wuppertal.

AWG und WSW:
Zwei Unternehmen, die Verantwortung für Wuppertal übernehmen. Seit vielen Jahren unterstützen wir gemeinsam Vereine, soziale Einrichtungen, gemeinnützige Initiativen und viele weitere Projekte in der ganzen Stadt.

DEN REST ERLEDIGEN WIR AWG

WIR SIND WEGBEREITER WSW.

Saisonrückblicke by

Pauline Ngangoua

Die letzte Saison war für mich eine aufregende und lehrreiche Zeit. Ich hatte viele tolle Wettkämpfe, unter anderem die LVN-Vergleichskämpfe in Essen.

Es hat mir super viel Spaß gemacht, für meine Region Punkte zu sammeln und mit den besten Athlet:innen anzutreten. Eine meiner Disziplinen war der Hürdensprint. Das ist meine Lieblingsdisziplin, weil sie Spaß macht und Schnelligkeit und Technik erfordert.

Im Hochsprung und im Weitsprung, weitere Disziplinen, die ich mag, habe ich auch teilgenommen. Die Vergleichskämpfe waren außerdem eine tolle Gelegenheit, Freundschaften zu schließen. Ich bin unter anderem auch mit „fremden“ Mädchen eine Staffel gelaufen. Das hat mir persönlich super viel Spaß gemacht hat, denn wir haben uns von Anfang an mega gut verstanden. Ich habe generell viele neue Freundinnen kennengelernt, von denen ich auch ein paar Wochen später welche im LVN-Jugend- Camp wiedergesehen habe. Die Woche war einfach unvergesslich. Ich fand nicht nur das Training toll, sondern auch die vielen Aktivitäten, die wir zusammen gemacht haben. Die Trainer waren auch alle supernett. Jeder von ihnen hat mit uns eine Disziplin gemacht. Wir wurden in Gruppen aufgeteilt, mit denen wir am Abend Team-Challenges gemacht haben. Ich würde gerne jederzeit wieder ins LVN-Camp. Es war eine wirklich tolle Erfahrung.

Außerdem freue ich mich sehr darüber, dass ich jetzt im Landeskader bin. Denn das Training dort wird mir bestimmt gefallen und mich auf jeden Fall weiterbringen. Dass ich überhaupt so weit gekommen bin, verdanke ich meinen Trainern, die mich immer motivieren, auch wenn mal etwas nicht von Anfang an klappt.

Yulia Aleksiienko

Mein Name ist Yulia und ich bin eine 16-jährige Hürdensprinterin und Dreispringerin. Schon seit mehr als fünf Jahren betreibe ich diesen Sport. Das heißt, es ist inzwischen zu einer Routine geworden, zu einem Bestandteil des Lebens, ohne den ich bestimmt nicht die Yulia sein würde, die ich jetzt bin. Mein Ziel ist immer noch, es zu den Deutschen Meisterschaften zu schaffen. Ich hoffe, dass es 2025 klappen wird.

2024 bin ich Leichtathletin des Jahres in Wuppertal geworden und habe zwei Silbermedaillen bei den Hallen-Nordrheinmeisterschaften gewonnen. Das Ganze hätte ich nie ohne die Unterstützung und Motivation meiner liebsten Sportkollegen geschafft. Aber der größte Dank geht an meine Trainer, die sich enorm viel Mühe geben, viel Geduld haben und große Hoffnung in uns setzen.

SAISONBERICHTE

Hannah Friedrichs

Seit 4 Jahren mache ich beim LAZ Wuppertal Leichtathletik. Erst seit Anfang des Jahres habe ich angefangen, mich auf die Disziplin Dreisprung zu konzentrieren. Bei meinem ersten Dreisprung-Wettkampf bin ich mit 9,85m noch nicht die Kadernorm gesprungen, was mich aber dazu ermutigt hat, im Training weiterhin mein Bestes zu geben.

Im Laufe des Jahres steigerte ich mich auf 10,38m und wurde in den Landeskader Dreisprung berufen. Alle Trainer und meine Trainingskolleginnen sind für mich ein sehr wichtiger Motivationspunkt. Meine Ziele für die kommende Saison wären zum einen im Dreisprung 10.81m zu erreichen und mich zum anderen auch auf den Speerwurf und Sprint zu fokussieren.

TALENT INSIDE

Pauline Ngangoua – talentiert, ehrgeizig, erfolgreich und immer noch bescheiden.

By Corina Ediger

Pauline kam im Alter von 12 Jahren im Februar 2023 zum LAZ. Davor war sie beim SV Bayer, wo sie spielerisch mehrere Sportarten ausprobieren konnte. Von Beginn an zeigte Pauline, dass in ihr einiges an Talent und Willen steckt. Ich kann mich noch an die erste Hürdeneinheit mit 12 Jahren erinnern, in der sie ohne weiteres den Hürdenzwischenabstand mit drei Schritten sprinten konnte, was außergewöhnlich ist.
Innerhalb eines Jahres entwickelte sich Pauline rasant.

Freiluftwerte:

	2023:	**2024:**
• **75 m:**	**11,24 s**	**10,48 s**
• **60 m Hürden:**	**10,51 s**	**9,90 s**
• **Weitsprung:**	**3,88 m**	**4,96 m**
• **Hochsprung:**	**1,41 m**	**1,52 m**
• **Ballwurf:**	**28 m**	**34,50 m**
• **Block Sprint Sprung:**	**1901 Punkte**	**2363 Punkte**
• **Vierkampf:**	**1668 Punkte**	**1929 Punkte**

Einfach super!

Ende 2023 wurde Pauline in das Talentteam des Leichtathletik-Verbandes Nordrhein berufen. Pauline nahm an sechs Wochenenden an dreistündigen Maßnahmen in Krefeld-Uerdingen und Dormagen teil und konnte so auch Kontakt zu talentierten Sportler:innen anderer Vereine knüpfen.

Im September 2024 wurde Pauline für das Team Region Mitte für die Nordrheinvergleichskämpfe nominiert. Die Mannschaft konnte den ersten Platz erzielen.

Wir drücken Pauline die Daumen, dass sie ihr Ziel, die Deutschen Meisterschaften im Mehrkampf, erreicht! Wir werden sie dabei tatkräftig unterstützen.

Im Oktober nahm sie an einer einwöchigen Trainingsmaßnahme des LV Nordrhein in Aurich teil. Ende Oktober wurde sie in den Landeskader W14 im Hürdensprint berufen.

Trotz all ihrer Erfolge hat Pauline ihre fröhliche und hilfsbereite Art anderen Vereinsmitgliedern gegenüber beibehalten. Ihren Ehrgeiz lässt sie niemals nach außen erkennen. Nur wer mit ihr zusammenarbeitet, merkt manchmal, dass es sie ein wenig zu ärgern scheint, wenn es nicht so lief, wie es hätte laufen sollen. Das nimmt sie aber eher zum Anlass „noch eine Schippe zuzulegen“.
Ihre Trainingsbilanz zeigt, dass ihr der Sport wichtig ist. Sie ist eine der Athletinnen, die kaum Fehlzeiten aufweist und beim Training stets bis zum Ende durchzieht.

Für das Jahr 2025 liegt der Fokus auf dem Siebenkampf.

Im Jahr 2024 erzielte Pauline folgende Erfolge:

Nordrhein-Bestenliste U14 - W13:

- **im Block Sprint Sprung**
- **im Dreikampf**
- **im Hochsprung**
- **im Vierkampf**
- **über die 60 m Hürden**

Regionsbestenliste der Region Mitte U14 - W13:

- **im Block Sprint Sprung**
- **im Hochsprung**
- **in den Hürden**
- **im Dreikampf**
- **im Vierkampf**

UNSER AUSRÜSTUNGS PARTNER

ABSOLUTE TEAMSPORT
SPORTDIREKT

LAZ NEWS

NEUZUGÄNGE

Julia Müller

Hi, mein Name ist Julia Müller und ich bin 22 Jahre alt. Beim LAZ trainiere ich seit diesem Sommer, vorher habe ich bereits acht Jahre Leichtathletik gemacht. Nach einer dreijährigen Pause und einem Umzug habe ich die Leichtathletik zu sehr vermisst und habe mich somit für das LAZ entschieden. Hier wurde ich herzlich in das bestehende Team aufgenommen. Meine Disziplinen sind der 100m Sprint und die 100m Hürden.

Ich hoffe, in der kommenden Saison regelmäßig an Wettkämpfen teilnehmen zu können und meine alten Leistungen vielleicht sogar zu übertreffen.

Kimberly Mavie Bruné

Mein Name ist Kimberly Mavie Bruné, Jahrgang 1999. Ich studiere Neurolinguistik an der HHU in Düsseldorf und bin deshalb nach Wuppertal gezogen.
Nach einer siebenjährigen Pause habe ich, um einen Ausgleich in meinem Alltag zu haben, wieder mit der Leichtathletik angefangen. Beim LAZ Wuppertal wurde ich dabei sehr gut aufgenommen und unterstützt, um meine Leidenschaft wieder zu erwecken. Derzeit fokussiere ich mich auf den Diskuswurf.

Sara Thranberend

Obwohl ich erst dieses Jahr richtig mit dem Laufen begonnen habe, kann ich bereits stolz auf meine Fortschritte zurückblicken. Meine Wurzeln liegen eigentlich im Schwimmen, aber die Leidenschaft meines Vaters für das Laufen hat mich inspiriert, diesen Sport für mich zu entdecken. Die ersten Trainingseinheiten waren herausfordernd, doch mit jeder Woche spüre ich, wie ich stärker und schneller werde.

Mein Motto lautet: "Talent ist nur harte Arbeit. Niemals aufgeben – jedes Training bringt einen ein Stück näher an das Ziel." Mit diesem Gedanken gehe ich jede Einheit an und arbeite hart, um meine Ziele zu erreichen. Mein größtes Highlight war bis jetzt der 5km-Lauf in Chicago, wo ich einen guten Platz in meiner Altersklasse erzielen konnte.

Besonders die 3000m-Distanz reizt mich und auch auf den 5000m habe ich ein festes Ziel vor Augen: eine Zeit unter 20 Minuten.

Nichts *neues* in Wuppertal *- oder doch?*

By Thomas Ediger
Cheftrainer & Sportwart

SO LIESSE SICH DAS JAHR 2024 AUF DEN ERSTEN BLICK ZUSAMMENFASSEN. DOCH SO EINFACH IST ES NICHT!

Die ohnehin schwierigen Rahmenbedingungen sind noch anspruchsvoller geworden, vor allem durch die unzureichende Infrastruktur unserer Anlage an der Oberbergischen Straße. Diese ist schlichtweg nicht mehr wettkampftauglich. Hinzu kommen fehlende Tribünen und Parkplätze, was dazu führt, dass uns eine wichtige Einnahmequelle durch ausgetragene Veranstaltungen wegbricht. Doch wie so oft gilt: Jammern hilft nicht – anpacken ist gefragt.

Starke Unterstützung und 120 Prozent Engagement

Gut, dass es Menschen wie Jörg Wolff gibt, der seiner Firma ICG Consulting vorsteht und uns seit mehr als einem Dutzend Jahren die Treue hält. Fast schon scherzhaft könnte man sagen: Er gehört zum Inventar. Mit seiner Unterstützung, seinem Improvisationstalent und einer gehörigen Portion Engagement konnten wir vieles kompensieren. Und das ist auch nötig, denn unser stark nachrückender Nachwuchs hat nicht weniger als 120 Prozent Einsatz verdient.

Sportliche Entwicklungen und Highlights

Sportlich hat sich 2024 einiges getan – im Guten wie im Herausfordernden. Unsere Sprintgruppe musste sich leider auflösen, da ihre Mitglieder neue Wege gegangen sind: Duncan Brune hat ein Stipendium in Ohio angenommen, wo er sich nun auf Football konzentriert, Tim Haufe studiert in Paris und Niklas Janitza absolviert eine Ausbildung außerhalb von Wuppertal. Trotz dieser Verluste gibt es auch Grund zur Freude: René Menk sorgt weiterhin für Schlagzeilen. Bei der Masters-Weltmeisterschaft in Göteborg belegte er über 200 Meter einen beeindruckenden 5. Platz – als zweitbester Europäer. Darüber hinaus sammelt er fleißig weitere Deutsche Meistertitel.

Engagement als Ausrichter

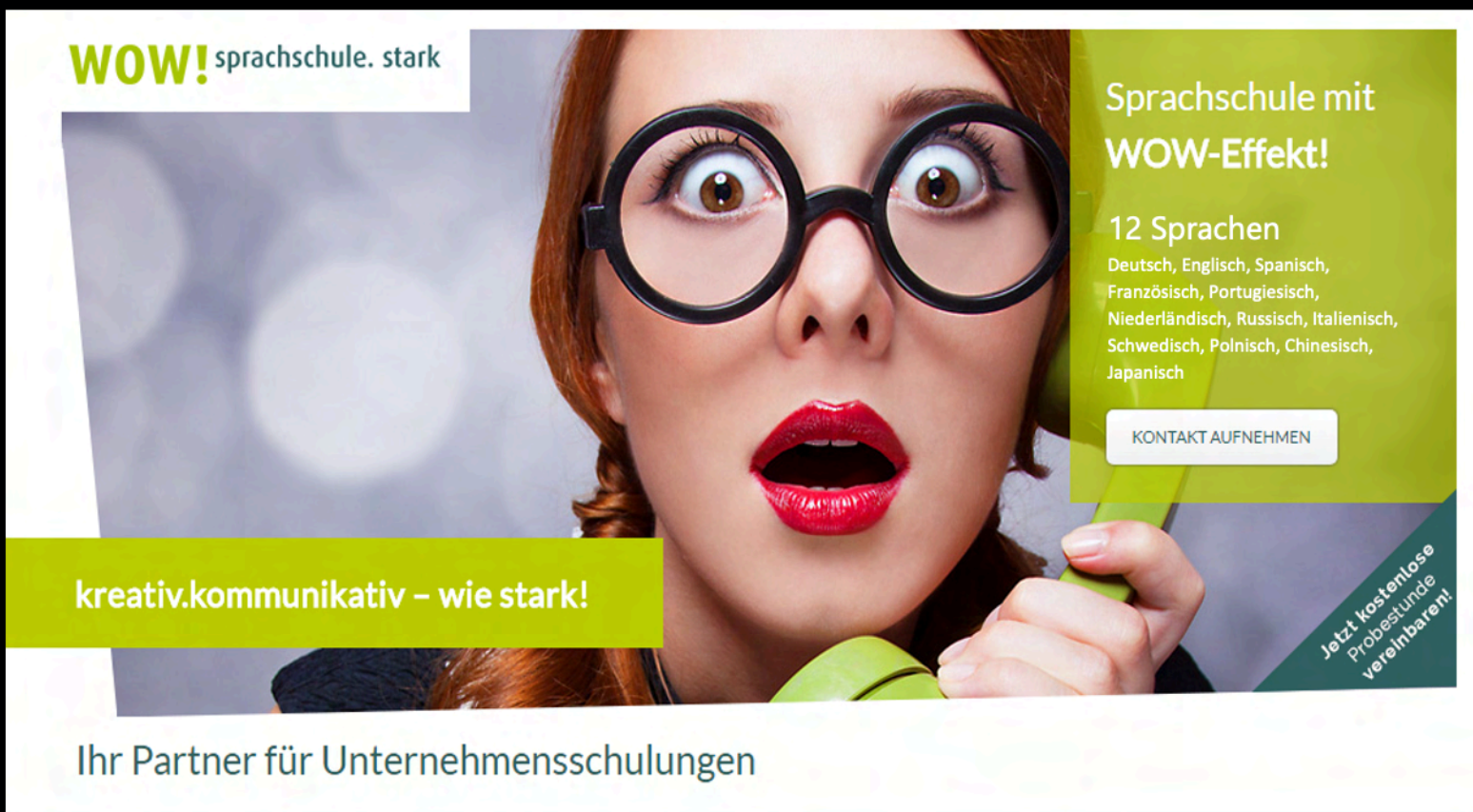
Auch 2024 haben wir als Verein große Verantwortung übernommen und mehrere wichtige Veranstaltungen ausgerichtet. Unser traditionelles Hochsprungmeeting war wieder ein voller Erfolg und lockte Athlet:innen und Zuschauer gleichermaßen an. Als Ausrichter der Talentiade haben wir jungen Sportler:innen die Chance gegeben, ihr Potenzial zu zeigen und wertvolle Wettkampferfahrung zu sammeln. Darüber hinaus waren wir Ausrichter für einen Kampfrichterlehrgang. Alle Veranstaltungen sind wichtige

Faktoren für die Weiterentwicklung des Sports und der Strukturen in unserer Region.

Nachwuchsarbeit: Es geht voran
Unser Nachwuchs gibt ebenfalls Anlass zu viel Optimismus. Direkt zwei unserer talentierten Athletinnen, Hannah Friedrichs und Pauline Ngangoua, wurden für 2025 in den Landeskader berufen – ein klarer Beweis für die gute Arbeit unserer Trainer:innen und die stetige Entwicklung der jungen Generation. Die Nachwuchsförderung bleibt für uns ein zentraler Bestandteil unserer Arbeit und wir sind überzeugt, dass wir schon bald weitere sportliche Erfolge feiern können.

Ein *Blick nach* vorne

2024 hat uns erneut gezeigt, wie wichtig Zusammenhalt, Engagement und Kreativität sind, um Herausforderungen zu meistern. Mit dieser Einstellung blicken wir optimistisch auf das kommende Jahr. Ich bin mir sicher: 2025 werden wir wieder von Teilnahmen an Deutschen Meisterschaften berichten können – und von vielen weiteren Erfolgen, die uns als Verein voranbringen.

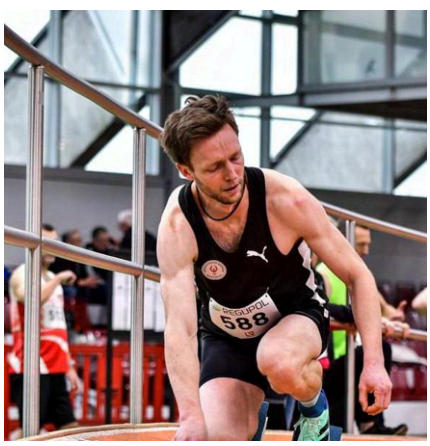


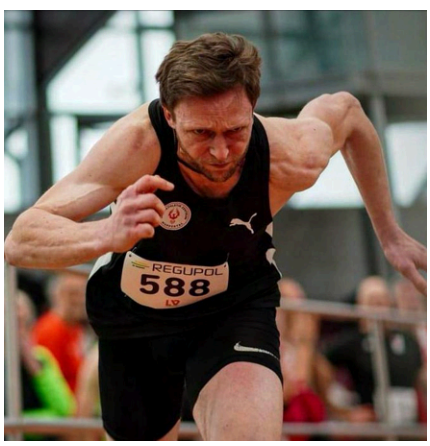
„Die Weltmeisterschaften in Göteborg waren ein unvergessliches Erlebnis – der fünfte Platz in einem so starken Teilnehmerfeld ist ein Ergebnis, auf das ich lange hingearbeitet habe."

René Menk

Vom 13. bis zum 25. August 2024 durfte ich an einem der größten Highlights meiner sportlichen Laufbahn teilnehmen: den Leichtathletik-Weltmeisterschaften der Masters in Göteborg. Die Stadt empfing uns Athleten mit perfekten Bedingungen. Das Stadion war beeindruckend – moderne Außenanlagen, eine großartige Halle und eine tolle Atmosphäre an jedem Wettkampftag. Von Beginn an war die Stimmung elektrisierend, sowohl im Stadion als auch in der gesamten Stadt.

RENÉ MENK FOR GERMANY





Man merkte sofort, dass Göteborg sportlich lebte, überall traf man Athleten aus der ganzen Welt und ich freute mich riesig, ein Teil davon zu sein. Ich trat im Sprint über die 200 Meter an. Eine Disziplin, auf die ich mich intensiv vorbereitet hatte. Schon im Vorlauf lief es für mich sehr gut, und ich konnte als Sieger über die Ziellinie gehen. Es war ein unglaubliches Gefühl, mit all den anderen Top-Athleten im Deutschland-Trikot an den Start zu gehen.

Ich hatte mir lange gewünscht, einmal für mein Land bei einer internationalen Meisterschaft zu starten und jetzt war dieser Traum Realität geworden. Das Halbfinale war dann eine größere Herausforderung. Das Niveau der Konkurrenz war hoch und jeder von uns kämpfte verbissen um den Finaleinzug. Ich wurde Zweiter, was mir die ersehnte Finalteilnahme sicherte. Der Jubel der Zuschauer und die Unterstützung meiner Teamkollegen gaben mir noch einmal zusätzlichen Antrieb.

Im Finale selbst standen dann die besten Masters-Sprinter der Welt auf der Bahn. Es war ein intensiver Wettkampf, der alles von mir abverlangte. Ich lief auf den fünften Platz und wurde zweitbester Europäer. Natürlich wäre eine Medaille das Sahnehäubchen gewesen, aber ich bin dennoch unglaublich stolz auf das Erreichte. Fünfter bei einer Weltmeisterschaft, in diesem starken Teilnehmerfeld – das ist etwas, worauf ich lange hingearbeitet habe.

Abschließend bleibt mir nur, mich bei allen zu bedanken, die mich auf diesem Weg unterstützt haben. Die Weltmeisterschaften in Göteborg werden mir immer in bester Erinnerung bleiben – sowohl wegen der sportlichen Leistungen als auch wegen der großartigen Atmosphäre. Die Teilnahme an diesen Weltmeisterschaften war für mich ein ganz besonderes Kapitel, aber jetzt geht es weiter. Ich freue mich schon auf die kommenden Herausforderungen auf der Bahn.

GLÄNZENDER AUFTRITT

... und ein bleibender Eindruck

Hannah Friedrichs Jg.2010 und Pauline Ngangoua Jg. 2011, haben bei den Nordrhein-Meisterschaften der Altersklassen U20 und U16 in Troisdorf einen beeindruckenden Eindruck hinterlassen. Ihre beeindruckende Bilanz: drei Starts, drei neue Bestleistungen, zwei Bronzemedaillen – ein Beleg für ihre Topform zum richtigen Zeitpunkt.

Hannah Friedrichs: Erfolgreich gegen ältere Konkurrenz

Hannah Friedrichs W14 musste sich im Dreisprung mit der Konkurrenz der älteren Altersklasse W15 messen, da Dreisprung für 14-Jährige noch keine offizielle Wettkampfdisziplin ist. Doch sie meisterte diese Herausforderung souverän. Gleich viermal übersprang sie ihre bisherige Bestleistung und erzielte mit 10,38 Metern ein herausragendes Ergebnis. Mit dieser Weite liegt sie deutschlandweit auf Platz 5 ihres Jahrgangs (2010) und belegte in der Wuppertaler Bestenliste der W15 Platz 3.

Auch im Speerwurf bewies Friedrichs ihr Talent: Mit einer neuen persönlichen Bestleistung von 33,19 Metern erreichte sie den vierten Platz im 16-köpfigen Starterfeld – nur knapp an einer weiteren Bronzemedaille vorbei.

Pauline Ngangoua: Erfolgreich im Hochsprung

Pauline Ngangoua, amtierende Nordrhein-Meisterin im Blockwettkampf Sprint/Sprung der Altersklasse W13, trat im Hochsprung gegen die 14-Jährigen an und zeigte ihr Potenzial.

Hannah & Pauline

Nach mehreren Wettkämpfen mit konstanten 1,44 Metern steigerte sie sich in Troisdorf auf eine neue Bestleistung von 1,48 Metern. Da sie alle Höhen im ersten Versuch meisterte, sicherte sie sich den dritten Platz und verwies höhengleiche Konkurrentinnen auf die nachfolgenden Ränge. Dieses Ergebnis unterstreicht, dass noch viel Potenzial in der ambitionierten Mehrkämpferin steckt.

Eine beeindruckende Vorstellung

Hannah Friedrichs und Pauline Ngangoua haben mit ihren Leistungen gezeigt, dass sie zu den vielversprechendsten Nachwuchsathletinnen der Region gehören. Ihre Erfolge bei den Nordrhein-Meisterschaften sind nicht nur ein Beweis für ihr Talent, sondern auch für das Engagement ihrer Trainer:innen und die hervorragende Nachwuchsarbeit des LAZ Wuppertal. Beide Athletinnen dürfen sich auf eine vielversprechende sportliche Zukunft freuen.

ERFOLGREICHES OSTER TRAININGSLAGER 2024:

Das traditionelle Ostertrainingslager 2024 fand im Olympia-Stützpunkt Hannover statt – dieses Jahr in abgespeckter Form, aber dennoch mit vollem Erfolg.

Die Sportstätten, die uns bestens vertraut waren, boten perfekte Bedingungen. Bereits mehrfach waren wir zu Gast dort und wissen, was wir erwarten können. Untergebracht waren wir in der modernen Jugendherberge direkt neben den Sportanlagen, was den Aufenthalt besonders komfortabel machte.

Ein kleiner Wermutstropfen war, dass wir dieses Mal die großartige Leichtathletikhalle nicht nutzen konnten, da der Niedersächsische Landes- und der Bundeskader dort ein Veto eingelegt hatte. Doch das Wetter spielte zum Glück mit, sodass wir die großzügigen Outdoor-Anlagen bestens für unser Training nutzen konnten.

Mit einem gemieteten Kleinbus machten wir uns auf den Weg nach Hannover, während Tim und Kathi Ediger mit dem PKW anreisten, da sie nicht die gesamte Zeit vor Ort bleiben konnten. Für unsere jüngeren Athletinnen und Athleten der U14, U16 und U18 standen acht spannende Trainingstage bevor. Das Training war gut dosiert und auf die jeweilige Altersgruppe abgestimmt, mit dem Ziel, die Teilnehmer langsam an höhere Belastungen heranzuführen und gleichzeitig das Teambuilding zu stärken. Ein klarer Schwerpunkt lag auf der Technik, und durch die vielen Wiederholungen in kurzer Zeit konnten wertvolle Fortschritte erzielt werden. Die U18 hatte zudem die Möglichkeit, einen der drei Krafträume zu nutzen, die uns wirklich beeindruckten.

Natürlich durfte auch der Besuch der Osterkirmes und ein gemeinsames „Eis essen“ nicht fehlen – ein schöner Ausgleich zum intensiven Training.

Am Ende blicken wir auf ein erfolgreiches Trainingslager zurück und brachten unsere müden, aber zufriedenen Sportlerinnen und Sportler sicher nach Wuppertal zurück.

NEUE IMPULSE FÜR TECHNIK UND TEAMGEIST

www.fliesend.de

Jens Brinkmann

Fliesen- Platten- und Mosaikleger Fachbetrieb

Exklusive Fliesenausstellung

Beratung - Planung - Verlegung

kompetent - zuverlässig - individuell

Uellendahler Str. 460 Tel. 0202 - 69 511 72 www.fliesen-brinkmann.de

RUMPFKRAFT

STABILISATION

MAXIMALKRAFT

HEIMREISE

TRINKT DOCH WASSER WOLLT.

ABER BITTE REGIONAL.

klima neutral

BEWUSST BERGISCH.

WETTKÄMPFE 2024

IM JAHR 2024 RICHTETE UNSER LEICHTATHLETIK ZENTRUM WUPPERTAL WIEDER ZWEI HERAUSRAGENDE VERANSTALTUNGEN AUS: DAS WUPPERTALER HOCHSPRUNGMEETING UND DIE U12-TALENTIADE.

Wuppertaler Hochsprungmeeting

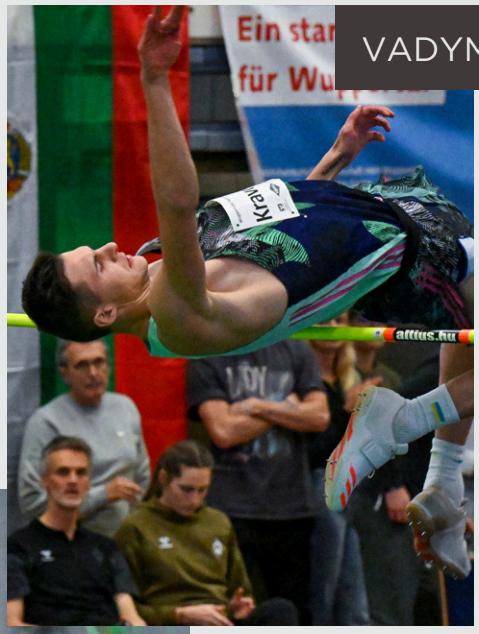
Am 26. Januar 2024 fand in der Sporthalle Küllenhahn das Wuppertaler Hochsprungmeeting statt. Unter der Schirmherrschaft von Prof. Dr. Uwe Schneidewind, dem Oberbürgermeister der Stadt Wuppertal, versammelten sich nationale und internationale Spitzenathleten, um ihr Können unter Beweis zu stellen.

Bei den Männern siegte der Tscheche Jan Štefela mit 2,28 m. Der Ukrainer Vadym Kravchuk erreichte mit persönlicher Bestleistung von 2,25 m den zweiten Platz, während der Türke Alperen Acet mit ebenfalls übersprungenen 2,25 m den dritten Platz belegte.

Unser Wuppertaler Lokalmatador Tom Ediger vom TSV Bayer 04 Leverkusen überzeugte mit starken 2,10 m.

JAN ŠTEFELA

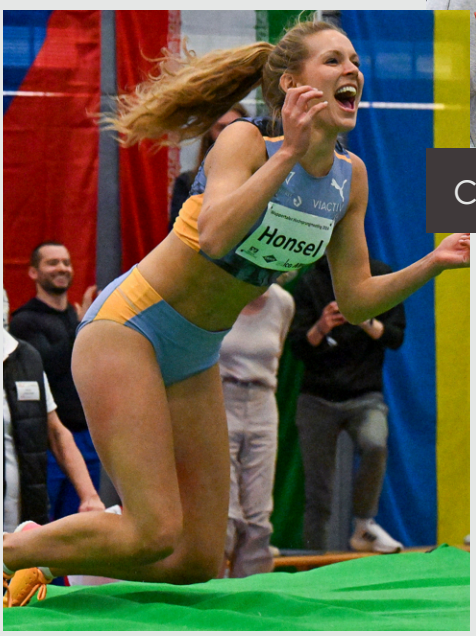
HOCHSPRUNGMEETING 2024



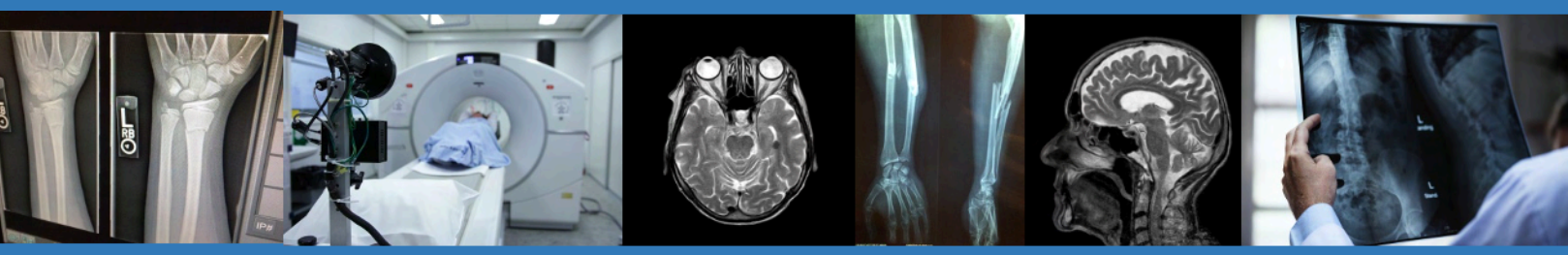
VADYM KRAVCHUK

Bei den Frauen triumphierte Christina Honsel vom TV Wattenscheid 01 mit einer übersprungenen Höhe von 1,95 m, was sowohl eine europäische Jahresbestleistung als auch einen neuen Meetingrekord darstellte. Den zweiten Platz belegte die Bulgarin Mirela Demireva mit 1,93 m, gefolgt von der Türkin Buse Savaşkan, die mit 1,91 m einen neuen türkischen Hallen-Landesrekord aufstellte.

TOM EDIGER



CHRISTINA HONSEL



Dr. L. B. Welp • Dr. D. Schubert

Radiologen • Gemeinschaftspraxis

42549 Velbert
Robert-Koch-Str. 2
Am Klinikum Niederberg

Telefon (0 20 51) 95 73 – 0
Telefax (0 20 51) 95 73 43

www.radiologie-velbert.de

Kernspintomographie

Computertomographie

Mammographie

Röntgen

Wir freuen uns die AthletenInnen des LAZ zu unterstützen!

RADIOLOGIE
VELBERT

Die Atmosphäre in der Halle war elektrisierend; Athleten und Zuschauer lobten die hervorragende Stimmung, die auch zu den beeindruckenden Leistungen beitrug. Christina Honsel betonte nach ihrem Sieg die positiven Bedingungen und die Unterstützung des Publikums.

Ein besonderer Dank gilt unseren Sponsoren und Unterstützern, darunter die Volksbank im Bergischen Land, ICG und AWG, die maßgeblich zum Erfolg der Veranstaltung beitrugen. Ebenso möchten wir der Stadt Wuppertal für ihre Unterstützung danken.

Alle Bilder der Seiten 25 - 28 von Andreas Fischer - Abi-fotodesign

U12-TALENTIADE

Am 1. September 2024 richteten wir die 3. U12-Talentiade der LVN-Region Mitte in Wuppertal aus. Junge Talente aus verschiedenen Vereinen der Region traten in spannenden Wettkämpfen gegeneinander an und zeigten beeindruckende Leistungen. Die Veranstaltung bot den Nachwuchsathleten eine hervorragende Plattform, ihr Können unter Beweis zu stellen und wertvolle Wettkampferfahrungen zu sammeln.

Wir möchten uns herzlich bei allen ehrenamtlichen Helfern, Kampfrichtern, Sponsoren und Unterstützern bedanken, die durch ihren unermüdlichen Einsatz zum Erfolg dieser Veranstaltungen beigetragen haben.

ROKITTA
STEUERBERATUNG

Vorausschauende persönliche Beratung.

Die intensive, persönliche Betreuung der Mandanten und eine hohe Kompetenz zeichnen die Steuerberatung Rokitta aus. Wir beraten aktiv und betrachten Unternehmensentwicklungen vorausschauend. Als Partner begleiten wir unsere Mandanten bei ihren Entscheidungen.

Das Spektrum reicht von mittelständischen und kleinen Unternehmen über freiberufliche Existenzen und Privatpersonen bis zu Vereinen, Verbänden und Stiftungen.

Unser Leistungsspektrum im Überblick:

+ Steuerberatung
+ Wirtschaftsprüfung
+ Existenzgründungsberatung
+ Erbschaftssteuerberatung
+ Steuerstrafrecht

Steuerberatung Rokitta . Lise-Meitner-Str. 1-3 . D-42119 Wuppertal . T +49(0)202.26 21 146 . F +49(0)202.26 21 147 . hr@stb-rokitta.de . www.stb-rokitta.de

TEAM FÜR DEUTSCHLAND
Kontaktlinsen für den Spitzensport

WIR HABEN FÜR JEDEN **SPORT** DIE PERFEKTE **KONTAKTLINSE**

Jan Bösebeck
Augenoptikermeister
& Betriebsleiter

10% Rabatt für alle Mitglieder des Leichtathletik Zentrums Wuppertal!*
*Gegen Vorlage einer Mitgliedsbescheinigung. Nicht im Zusammenhang mit weiteren Rabatten.

Brillen BÜCHNER

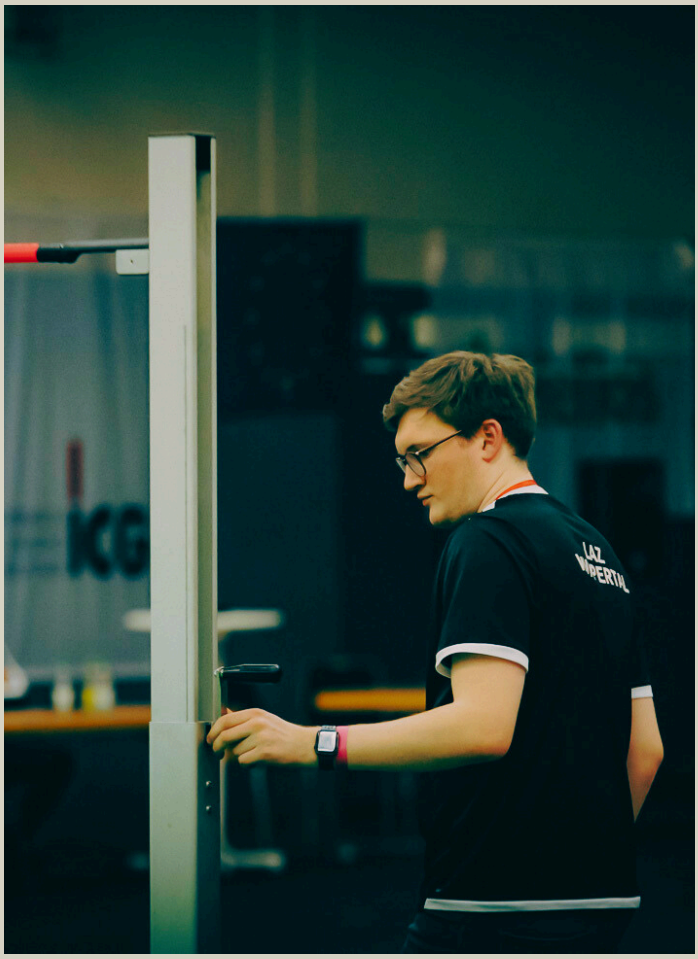
Lüttringhauser Str. 8 | Wuppertal-Ronsdorf | Telefon: 0202 467617 | brillen-buechner.de |

ISTAF
INDOOR
1
60
3

1
2
3

“DIE NACHWUCHSARBEIT LIEGT MIR AM HERZEN, WEIL ICH DEN KINDERN DIE FREUDE, CHANCEN UND ERFAHRUNGEN WEITERGEBEN MÖCHTE, DIE MICH SELBST ALS SPORTLER GEPRÄGT HABEN.”

VOM ATHLETEN ZUM TRAINER: NACHWUCHSARBEIT MIT LEIDENSCHAFT



CHRISTOPHER TRAICHEL
TRAINER KINDERGRUPPE U12 & U14

Mittlerweile sind knapp zehn Jahre vergangen, seit ich meinen Bruder Marc zum ersten Mal als Trainer auf dem Sportplatz an der Oberbergischen Straße vertreten habe. Damals war ich selbst noch aktiver Leichtathlet und habe die Trainingsgruppe vor meinen eigenen Trainingseinheiten trainiert. Thomas und Corina Ediger betreuen uns Leichtathleten schon seit Jahren mit einem Aufwand, der für mich alles andere als selbstverständlich ist. Für mich stand damals sofort fest: Ich will die beiden dabei unterstützen, den Kindern in Wuppertal einen Zugang zur Sportart Leichtathletik zu ermöglichen.

Heute betreue ich zusammen mit Corina mehr als 20 Kinder in den Altersklassen U12 und U14. In den drei Trainingseinheiten, die wir pro Woche anbieten, legen wir besonderen Wert auf eine ausgewogene athletische Grundausbildung.

Gerade in diesen Altersklassen werden aber auch die ersten Wettkampferfahrungen gesammelt, und die Kinder haben die Chance, an regionalen Meisterschaften teilzunehmen. Daher gehören die Vorbereitung auf die Wettkämpfe und die Wettkampfbetreuung ebenfalls zu unseren zentralen Aufgaben.
Auch wenn der Spaß am Sport bei uns im Vordergrund steht, ist es unglaublich schön zu sehen, wie die Kinder Interesse am Wettkampfsport entwickeln und sich stetig verbessern wollen. Die Vorfreude und Nervosität vor den Wettkämpfen sind immer riesig – ein Gefühl, das wir nur zu gut kennen und das uns alle verbindet.
Unser Ziel ist es weiterhin, auf die tolle Arbeit von Katharina und Tim Ediger aufzubauen und die Kinder bestmöglich für den Übergang in die Leistungsgruppe vorzubereiten. Dieser Übergang ist jedes Mal mit gemischten Gefühlen verbunden: Einerseits freuen wir uns riesig über die Fortschritte der Kinder, andererseits ist es schwer, sie nach Jahren intensiver Zusammenarbeit loszulassen. Doch der Stolz überwiegt, wenn wir sehen, wie sie den nächsten Schritt in ihrer sportlichen Laufbahn machen.
Die Vorfreude auf die kommende Zeit ist groß: Immer wieder schließen sich neue Gesichter unserer Gruppe an, die mich mit ihrem Ehrgeiz und Fleiß inspirieren. Es ist diese Begeisterung, die mich antreibt und meine Leidenschaft für die Nachwuchsarbeit in der Leichtathletik immer wieder aufs Neue entfacht.

Vereinsleben 2024

About Me

ICF-zertifizierter systemischer Coach mit Schwerpunkt Leadership-Development & Team-Management
Über 20jährige Berufserfahrung in Führungspositionen im Bereich Sales & Marketing
in Biotechnologie- und Biopharma-Unternehmen.

Contact Me

+49 172 2022 682

irene@welp.coach

www.welp.coach

Sprechen Sie mich an!

Irene Welp

EMPOWER YOUR INSIGHTS
BUSINESS COACHING

Business Coaching

Führungskräfte-Coaching

Organisations-Coaching

Team-Coaching

in deutscher und englischer Sprache
digital & face-to-face
für Einzelpersonen und Unternehmen

Impressum

Phoenix No. 8

Leichtathletik Zentrum Wuppertal e.V.
Ehrenhainstr. 103
42329 Wuppertal
info@laz-wuppertal.de

Gemeinnützigkeit anerkannt / Zuwendungsbescheinigung nach § 50 Abs. 1 EstDV

Jan Haufe
Vorsitzender
Jan.Haufe@laz-wuppertal.de

Jan Wasem
Zweiter Vorsitzender
Jan.Wasem@laz-wuppertal.de

Druck
Onlineprinters GmbH
Dr.-Mack-Straße 83
90762 Fürth

Fotos Vereinsmagazin:
Sofern an den Fotos dieser Ausgabe keine Quellenhinweise angegeben sind, handelt es sich um Fotos eines LAZ-Mitgliedes, welches dem Leichtathletik Zentrum Wuppertal zur Nutzung überlassen wurde.

Von Fußball bis Fechten.
Von Ballett bis Rugby.

Ihre Leidenschaft. Ihr Projekt. Unsere Förderung.
Wir unterstützen Ihr Engagement für mehr Vielfalt im Wuppertaler Amateur- und Profisport. Aus Überzeugung – schon immer.

Wie das geht? Schauen Sie nach unter
sparkasse-wuppertal.de/nachhaltiges_engagement

Weil's um mehr als Geld geht.

Sparkasse
Wuppertal