

LEICHTATHLETIK ZENTRUM  
WUPPERTAL e.V.

# PHOENIX

NO. 3



VEREINSMAGAZIN 2020

# ZEHN JAHRE

ICG.CONSULTING

## WIR SAGEN DANKE

Seit zehn Jahren beraten wir zu den Themen



### 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

Wir unterstützen Sie bei der Erstellung von Leistungsbeschreibungen und bei der Vergabe.

### Multi-Mobilität

Wir unterstützen Sie zu allen technischen und organisatorischen Fragestellungen bis hin zur Marketingstrategie.

[WWW.ICG.CONSULTING](http://WWW.ICG.CONSULTING)



## „Freundschaften, Disziplin und Empathie“

Liebe Sportlerinnen und Sportler, liebe Leser,

ich darf Euch in dieser Ausgabe des Vereinsmagazins des LAZ Wuppertal begrüßen, was mich sehr stolz macht.

Nach der Vereinsgründung Anfang 2018 ging es in den ersten beiden Jahren steil nach oben, und das Bestreben ist groß, diese Aufwärtsbewegung weiter beizubehalten.

An dieser Stelle bereits über die unzähligen Erfolge zu berichten, würde die Spannung beim Lesen dieser Ausgabe vorwegnehmen. Da ich einige der Sportlerinnen und Sportler schon fast 10 Jahre begleite und als Außenstehender die Entwicklung verfolgen konnte, möchte ich daher lieber über meine eigenen Wahrnehmungen kurz berichten.

Auch wenn die Leichtathletik bis auf den Staffellauf kein Mannschaftssport ist, bin ich immer wieder begeistert, mit welcher Verbundenheit alle Beteiligten miteinander agieren. Hinzu kommt, dass ich bei meinen Besuchen auch bei widrigen Wetter- und Trainingsbedingungen stets das Gefühl habe, dass mit hoher Intensität und Disziplin daran gearbeitet wird, das jeweilige Potential auszuschöpfen. In Gesprächen mit dem Trainerteam ist mir dabei deutlich geworden, wie sich alle auf den Erfolg fokussieren. Hierfür müssen jedoch auch hier und da unbequeme Wege eingeschlagen werden.

Sicherlich werden nicht alle Sportlerinnen und Sportler höchste Meisterehrungen empfangen können. Alle können jedoch wichtige Erfahrungen im LAZ gewinnen: „Freundschaften, Disziplin und Empathie“. Macht bitte weiter so!

Wieder ist ein neues Jahrzehnt gestartet und wir alle sind gespannt, was wir in diesem Jahr erwarten dürfen. Ich wünsche allen Sportlerinnen und Sportlern vor allem Gesundheit und ende mit einer alten Weisheit:

„Erfolg ist eine Treppe, keine Tür!“

Euer Jörg Wolff

Geschäftsführer ICG Information Consulting Group GmbH.  
Vorstand Sportstadt Wuppertal e.V.

# INHALT

## PHOENIX NO. 3



### LAZ Athleten aktuell - Saisonberichte

- 10 Tom Ediger
- 12 Florian Oberlies
- 13 Pascal Görlich
- 25 Silja Lüninhöner
- 30 Steen Welp
- 31 Tim Haufe

### Kaderathleten

- 7 Bundeskader Tom Ediger
- 9 Landeskader Tim Haufe

### Deutsche Meisterschaften

- 15 Deutsche Hochschul-Meisterschaften
- 16 Deutsche Meisterschaften U23
- 16 Deutsche Meisterschaften U20/U18
- 18 Deutsche Meisterschaften Berlin
- 20 Deutsche Blockmeisterschaften



## LAZ Aktuell

- 28 Rückblick & Ausblick Thomas Ediger
- 42 Ohne Beteiligung geht es nicht!
- 21 Status Verein - Jan Haufe
- 42 Veranstaltungen – Jan Wasem
- 22 Kampfrichter Alltag

## LAZ Trainingsgruppen

- 38 Unsere LAZ Kindergruppe

## Pleiten, Pech und Pannen

- 40 „Das glaub ich jetzt nicht ...“

## Termine

- 45 PSD Bank Meeting – Anna Clara Sturm
- 44 Wichtige Termine 2020
- 46 Schlafcoach

## Neuzugänge

- 32 Herzlich willkommen

# LEICHTATHLETIK ZENTRUM WUPPERTAL

## Leistungssport im Tal der

### Wupper

Die Nominierung in den Kader des Deutschen Leichtathletik-Verbandes, sowie eine Nominierung in den Kader des jeweiligen Landesverbände, ist das zentrale Instrument der Leistungsförderung. Aus diesem Grund werden nach dem Ende der Bahnsaison die Kadernominierungen von den Trainern und Athleten immer wieder mit großer Spannung erwartet.

Mit hervorragenden Leistungen während der vergangenen Hallen- und Bahnsaison 2019 hatten unsere LAZ Athleten erneut auf sich aufmerksam gemacht.

Die erneute Nominierung von **Tom Ediger** in den DLV-Bundeskader Hochsprung (Nachwuchskader 1 U20) bestätigt zum zweiten Mal in Folge die hervorragende sportliche Leistungsfähigkeit von Tom.

**Tim Haufe** wurde zum dritten Mal in Folge in den Landeskader Sprint berufen.

### *Wertschätzung für die Arbeit des LAZ Trainerteams!!!*

Die erneute Nominierung unserer LAZ Athleten beweist die kontinuierliche, gute Arbeit im LAZ Wuppertal und ist eine wichtige Wertschätzung für das Trainerteam rund um Cheftrainer Thomas Ediger! Mit viel Engagement und Mühe ermöglichen sie es unseren Athleten ihren Leistungssport in Wuppertal zu betreiben. Auf Grund der großen Erfolge haben sich die Trainingsbedingungen und -möglichkeiten in Wuppertal zwar verbessert, trotzdem sind vor allem während der nasskalten Jahreszeit Kooperationen mit benachbarten Vereinen mit

## GOOD TO KNOW – DLV-BUNDESKADER

Die Aufnahme der Athleten erfolgt grundsätzlich in Orientierung auf ihre perspektivischen Leistungsentwicklungspotentiale. Die Nachwuchskaderathleten 1 U20 sind nicht nur kurzfristig auf die jeweiligen internationalen Meisterschaften des Nachwuchsbereiches vorzubereiten, sondern mittel- und langfristig zu entwickeln. Sie sind im Alterssegment von 17 bis 19 Jahren einzuordnen.

- Das Ziel der Nachwuchsförderung im DLV ist die Entwicklung von Spitzenleistungen im eigentlichen Hochleistungsalter.
- Die Nachwuchskader sollen perspektivisch in die Nationalmannschaft der Männer und Frauen integriert werden und mit dem Ziel der Entwicklung konkurrenzfähiger Leistungen auf Weltniveau vorbereitet werden.
- Spitzenleistungen im Hochleistungsalter werden in der Leichtathletik auf der Grundlage eines langjährigen Prozesses im Rahmen des langfristigen Leistungsaufbaus entwickelt.
- In diesem Prozess ist die angestrebte Leistungsstruktur im Hochleistungsalter in ihrer Komplexität als die übergeordnete Zielgröße kontinuierlich und anforderungsadäquat in den jeweiligen Altersbereichen zu entwickeln.
- Entsprechend sind die Trainingsprozesse in den unterschiedlichen Ausbildungsetappen des Grundlagen-, Aufbau-, Anschluss- und Hochleistungsbereiches differenziert und auch individuell zu gestalten.
- Die Anforderungs- und Leistungsstruktur des Hochleistungsbereiches sind nicht linear mit der des Nachwuchsbereiches zu vergleichen.
- Die Leistungsstruktur des Nachwuchsbereiches unterliegt eigenen Normativen und orientiert sich an den Entwicklungsphasen der jungen Athleten.

# BUNDESKADER

## Tom Ediger

Nach einer ausgezeichneten Saison 2018 und einem hervorragenden 1. Platz bei den Deutschen Jugendmeisterschaften in Rostock galt es für Tom sich nun als Jungjüngling in der U20 zu empfehlen.

Der Einstieg war überwältigend: Mit übersprungenen 2,10 m am 10.01.2019 in der Halle in Leverkusen setzte Tom direkt ein Ausrufezeichen, mit dem er seiner Nominierung in den Bundeskader gerecht wurde.

Seine enorme Leistungsfähigkeit konnte Tom erneut bei den Deutschen Jugend Hallenmeisterschaften der U20 in Sindelfingen unter Beweis stellen. Mit übersprungenen 2,09 m gewann Tom die Silbermedaille und musste sich nur dem ein Jahr älteren Vorjahres-sieger, und Junioren Vizeweltmeister von 2017, Chima Ihenetu aus Neubrandenburg mit übersprungenen 2,12 m, geschlagen geben.

Der nach den Hallenmeisterschaften alljährlich stattfindende Länderkampf, für den der Deutsche Meister und der Vize-Meister nominiert werden, wurde 2019 leider abgesagt. Schade! Wäre es doch der erste Einsatz im Nationaltrikot für Tom gewesen.

Mit 2,05 m startete Tom im Mai in die Freiluftsaison. Nach viele guten Platzierungen auf hochkarätig besetzten Sportfesten richtete sich der Blick auf die Deutschen Meisterschaften der U20 in Ulm. Das Wetter und die Anlage meinte es mit den Hochspringern nicht gut. Mit übersprungenen 2,06 m ging die Goldmedaille erneut an den älteren Chima Ihenetu. Die Silbermedaille ging an den älteren Niklas Sagawe. Höhengleich mit 2,03 m belegte Tom den dritten Platz und gewann die Bronzemedaille.

Mit hervorragenden Platzierungen und Ergebnissen, der benötigten Ernsthaftigkeit und dem benötigten Fließ konnte Tom sich erneut für den Bundeskader empfehlen.

Bereits vom 18. – 20.10.2019 fand der Eröffnungslehrgang in Kienbaum statt. Im Dezember ging es dann nach Leverkusen zur Biomechanik Testung. Ein gemeinsamer Lehrgang mit den Athleten des Olympia- und Perspektivkaders, zu denen auch der amtierende Europameister Mateusz Przybylko gehört.

*„Das Leistungsangebot des Bundeskader, die gemeinsamen Maßnahmen und Trainings, sowie der Austausch mit den anderen Spitzensportlern sind für Tom von erheblicher Bedeutung. Wichtig für uns als kleiner Verein ist auch das physiotherapeutische Angebot am Olympiastützpunkt Leverkusen.“* so Trainer und Vater Thomas Ediger.

2020 richtet sich nun die volle Konzentration von Tom und seinem Trainer Wolfgang Killing (ehemaliger Bundestrainer Hochsprung und selbst Olympia Teilnehmer) auf eine mögliche Qualifizierung für die U20 Weltmeisterschaften in Nairobi, für die vom DLV wahrscheinlich eine Qualifikations-Norm von 2,16 m verlangt wird. Good to know: Diese Höhe muss auf einem der DLV-Normwettkämpfe gesprungen werden.

Tom Ediger: *„Eine Nominierung für die Weltmeisterschaften wäre ein persönliches Highlight, vor allem da DLV-Insider*





# Echt Wuppertal.



[treuewelt.sparkasse-wuppertal.de](https://treuewelt.sparkasse-wuppertal.de)

**In Wuppertal geht's beim Sport  
echt zur Sache.**

Echte Fans buchen in der TreueWelt Tickets mit exklusiven Vergünstigungen für die wichtigsten Spiele. Hier finden Sie auch weitere Veranstaltungen und viele Vorteile. Sie werden begeistert sein.

**TreueWelt**  
der Sparkasse Wuppertal





## KADER SPRINT

Bis Ende 2019 haben der Leichtathletik-Verband Westfalen und der LVN den NRW-Landeskader, Goldgas Talent-Team NRW, zusammen aufgestellt.

Für die Saison 2019/2020 hat sich der LVN entschieden wieder eigenständig zu agieren.

Tobias Rüttgers, bisheriger Kadertrainer Sprint, wurde zum 01.11.2019 neuer Leitender Landestrainer. Jannik Engel und Sebastian Fiene übernahmen als Landes-trainer Sprint den LVN-

# LANDESKADER SPRINT

## Tim Haufe

Sprinter Tim Haufe, der sich in der Saison 2019 als Jungjahrgang der U18 beweisen musste, wurde nach seinen Nominierungen 2017/2018 und 2018/2019 zum dritten Mal in Folge in den Landeskader berufen.

Nach einem sehr erfolgreichen Start in die Hallensaison mit 7,30 sec. auf 60 m und 23,04 sec. auf den 200 m konnte Tim seine Leistungsfähigkeit in der Landesregion unter Beweis stellen, die Qualifikation für die Deutschen Hallenmeisterschaften der älteren U20 in Sindelfingen gelang noch nicht.

Beim Start in die Freiluftsaison konnte Tim bei den Regionsmeisterschaften in Dormagen ein weiteres Mal seine läuferische Klasse unter Beweis stellen. So unterbot er die geforderte Qualifikations-Norm für die Deutschen Meisterschaften der U18 sowohl auf den 100 m mit 11,20 sec., sowie auf den 200 m mit 22,86 sec.. „Ein überragender Auftritt!“ so sein Trainer Thomas Ediger.

Bei den Deutschen Meisterschaften im Ulm erziele Tim am Samstag mit 11,31 sec. über 100 m eine ansprechende Leistung. Am Sonntag auf den 200 m konnte Tim sich besser präsentieren. Nach einer erheblichen Verzögerung - die Laufbahn war noch vom Starkregen überschwemmt - lief Tim leider etwas verhalten an, konnte aber mit einem hervorragenden Finish überzeugen. Bei 22,93 sec. blieb die Uhr für den LAZ Sprinter stehen, was die neuntbeste Zeit im Jungjahrgang bedeutete.

Am 16.11.2019 traf sich der neu zusammengesetzte LVN-Landeskader, unter der Leitung von NRW-Landestrainer Jannik Engel, zum Auftakt in Leverkusen. Weiter Maßnahmen folgten im Dezember.

„Saisonziele 2020? Eine Qualifikation für die Deutschen Jugend Hallenmeisterschaften der älteren U20 in Neubrandenburg wäre wünschenswert! Im Sommer ist mit einer Qualifikation für die Deutschen Meisterschaften der U18, die erneut in Ulm stattfinden, definitiv zu rechnen. Hier liegt der Fokus auf guten, vorderen Platzierungen bei den 100 m und 200 m Läufen.“ so Trainer Thomas Ediger.



# SAISONBERICHTE UNSERER LAZ ATHLETEN 2019

## TOM EDIGER U20 – HOCHSPRUNG

„Nach meinem Deutschen Meister Titel im Hochsprung 2018 ging es für mich 2019 natürlich darum, zu zeigen, dass dies kein einmaliger Groß Erfolg war, sondern ich auch in der Lage bin, als nun jüngerer U20-Jahrgang bundesweit vorne mit zu springen!



Foto: imago images/footcorner

Bei der U20 DM in Sindelfingen belegte ich mit 2,09 m den zweiten Rang und holte mir somit die **Silbermedaille**.

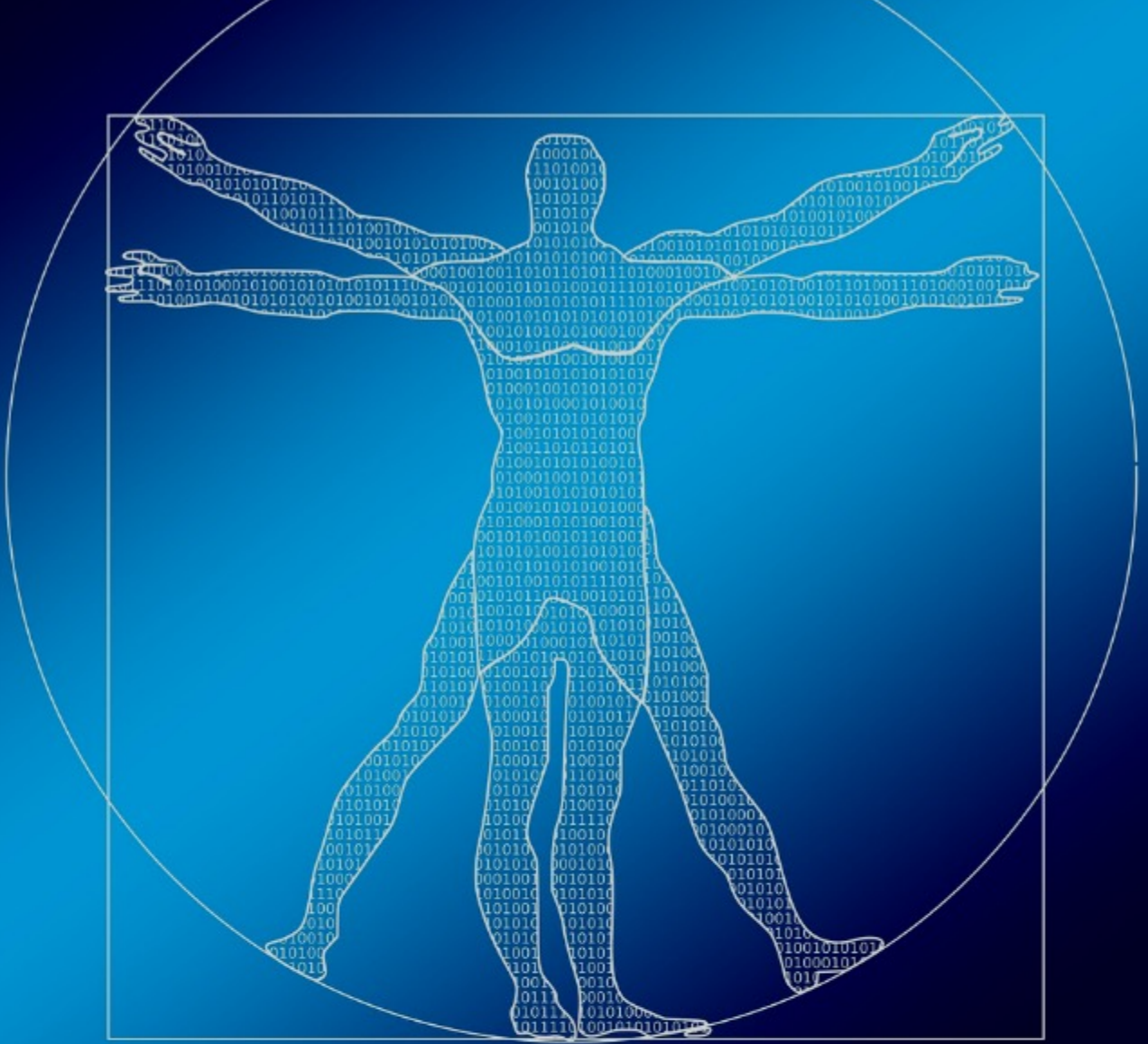
### **Die Hallensaison verlief demnach sehr sehr gut und ließ auf mehr hoffen!**

Durch einige technische Schwierigkeiten sowie einen veränderten und neuen Anlauf konnte ich draußen die Hallenleistung nicht mehr bestätigen und wurde bei der U20 DM in Ulm Dritter, somit durfte ich die **Bronzemedaille** in Empfang nehmen!

Auch wenn an dem Tag deutlich mehr drin gewesen wäre, blicke ich auf ein gutes Jahr 2019, mit zwei DM-Medaillen zurück!

Meine Outdoor-Saisonbestleistung von 2,06 m sprang ich in Duisburg, bei den NRW Meisterschaften, welche in die Ruhr Games eingebettet waren; ein riesengroßes Event bei welchem ich als Botschafter meiner Sportart fungierte und tolle Erfahrungen und Hilfen erfuhr!

**Nun blicke ich zuversichtlich in Richtung 2020!“**



**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](http://www.radiologie-velbert.de)

Kernspintomographie

Computertomographie

Mammographie

Röntgen

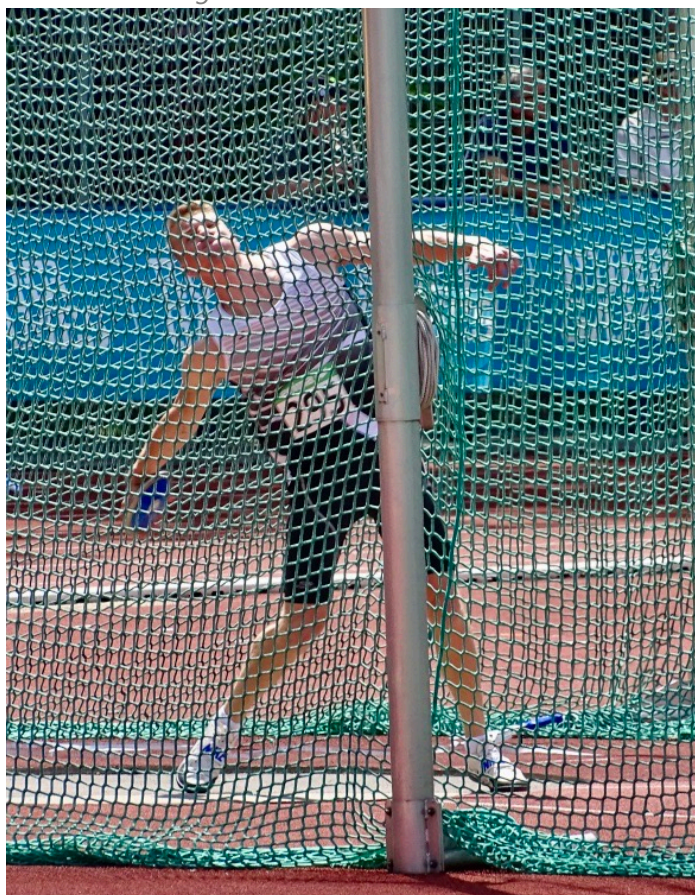
**Wir freuen uns die Athleten des LAZ zu unterstützen!**

## INTERVIEW MIT FLORIAN OBERLIES U20 – DISKUS / STAFFEL

Florian - Flo ☺ - seit Ende 2018 trainierst du beim LAZ Wuppertal. Wie hast du dich auf deine Saison 2019 vorbereitet?

„Meine Vorbereitungen auf die Deutschen Meisterschaften begannen eigentlich erst im März 2019. Bis dahin erhoffte ich mir, in meiner bis dato besten Disziplin, dem Hochsprung, in Ulm an den Start gehen zu können. Jedoch machten die Spätfolgen zweier Sprunggelenksverletzungen diese Planung zunichte.“

Aus meiner vergangenen Zehnkampf-Zeit wusste ich um meine Fähigkeiten im Diskuswurf und nach der ersten Trainingseinheit war klar, dass die DM-Norm nicht unerreichbar ist. Also standen für mich seitdem vermehrt Kräfteinheiten auf dem Programm, um die Mission Diskuswurf Ulm 2019 anzugehen.“



Im zweiten Versuch erreichte ich meine Tagesbestleistung von 46,96 m, die mich an der Endrunde des Wettbewerbs den 9. Rang bescherte. Einigen technischen Konsumenten blieb es geschuldet, dass eine Platzierung in den vorderen Rängen leider nicht möglich war. Dennoch bin ich mit dem 9. Platz sehr zufrieden.“

Nach so kurzer Vorbereitung und Konzentration auf den Diskuswurf Platz 9! Herzlichen Glückwunsch! Wir sind gespannt, was du dir für 2020 vorgenommen hast?

„Für die kommende Saison habe ich mir nicht sehr viel vorgenommen, da ich von Ende Februar bis Ende Juni die fernen Welten Südostasiens erkunden möchte.“

Sollte die Zeit ab meiner Rückkehr bis zu der U23 DM reichen, um die Norm mit dem 2 kg schweren Diskus zu erfüllen, würde mich das sehr freuen, aber ich bin auch nicht traurig, wenn es nicht klappen sollte. In meinem ersten Männerjahr möchte ich mich erst einmal orientieren, um dann im Jahre 2021 wieder richtig angreifen zu können.“



Vom Hochsprung zum Diskus! Wie bist du dann in die Saison gestartet und hast die Qualifikation für Ulm erreicht?

„Meinen ersten Diskus-Wettkampf bestritt ich Ende März in Ratingen. Mit 43,10 m hatte ich meine persönliche Bestleistung schon verbessert, aber die Weite war noch 4 m zu kurz, als dass es für die DM reichen würde.“

Nach weiteren harten Trainingswochen und großen Fortschritten in Sachen Technik, Schnelligkeit und Kraft standen die Regions-meisterschaften in Dormagen auf dem Programm. Mit 6 ungültigen Versuchen war dieses Auftreten aber eines zum Vergessen.

Nach überundenem Abistress fiel die Qualifikationsnorm dann deutlich bei den Nordrheinmeisterschaften in Mönchengladbach, mit viel Luft nach oben.“

Qualifikation für Ulm geschafft, wie ist es dir dann in Ulm bei den Deutschen Meisterschaften ergangen?

„Mein Wettkampf in Ulm verzögerte sich um 1,5h, da sich nur wenige Meter neben dem Stadion ein starkes Gewitter befand. Allerdings habe ich dann beim Einwerfen gemerkt, dass ich mit den schwierigen Bedingungen noch die recht guten Endrunde

## PASCAL GÖRLICH U20 – HÜRDEN

„Mein erstes Jahr beim LAZ war von einigen Höhen und Tiefen geprägt. Insgesamt 4 tollen DM-Qualis stehen leider auch verschiedene Enttäuschungen vor oder während den Wettkämpfen gegenüber. Nach einer guten und intensiven Vorbereitungszeit im Frühjahr lief unser Start bei der U23 DM in Wetzlar, 4 x 100 m, auch ziemlich gut. Wie schnell der Traum von einer guten Platzierung platzen kann, habe ich bei der U20 DM in Ulm erleben müssen. Nach einem zu schnellen und somit auch schlechten Start verlor ich meinen Rhythmus und musste das Rennen bereits nach der ersten Hürde vorzeitig beenden.



Nach dieser Enttäuschung galt meine volle Konzentration dem Top-Ereignis - der 4 x 100 m-Staffel der Senioren auf der "blauen Bahn" im Berliner Olympiastadion - der Traum eines jeden Leichtathleten. Doch dies wurde letztendlich zur größten Enttäuschung im Jahr 2019, da beim letzten Training vor diesem Wettkampf eine alte Oberschenkelverletzung wieder auftrat. So war 2019 für mich ein Jahr zum Lernen.

Leider konnte ich erst Ende Dezember wieder voll ins Training einsteigen. Die Hallensaison ist somit bereits gelaufen und meine Ziele für 2020 heißen nun "topfit werden", "gesund bleiben" und "eine bessere Rolle bei den kommenden Deutschen Meisterschaften in Ulm und Braunschweig spielen.

Beim LAZ fühle ich mich pudelwohl und freue mich zudem, dass ich seit ein paar Wochen als Jugendtrainer die Technik des Hürdenlaufens vermitteln darf.“

**WOW!** sprachschule. stark

Sprachschule mit  
**WOW-Effekt!**

12 Sprachen

Deutsch, Englisch, Spanisch,  
Französisch, Portugiesisch,  
Niederländisch, Russisch,  
Italienisch, Schwedisch, Polnisch,  
Chinesisch, Japanisch

[KONTAKT AUFNEHMEN](#)

**kreativ.kommunikativ – wie stark!**

**Jetzt kostenlose  
Probestunde  
vereinbaren!**

Ihr Partner für Unternehmensschulungen

sprachschule. stark . Ehrenhainstraße 105 . D-42329 Wuppertal  
Fon +49 202 248 69 48 . Fax +49 202 248 69 47  
[www.sprachschule-stark.com](http://www.sprachschule-stark.com)

# Deutsche Meisterschaften 2019

## Deutsche Hallen-Meisterschaften der Jugend U20

Mit vier Qualifikationen für die Deutschen Hallen-Meisterschaften der Jugend U20, die vom 23. – 24. Februar 2019 in Sindelfingen stattfanden, konnten die Athleten des LAZ Wuppertal erneut ihr hohes Leistungsniveau beweisen.

Es qualifizierten sich Tom Ediger U20 im Hochsprung, Pascal Görlich U20 über 60 m Hürden, die weibliche 4 x 200 m Staffel der U20 mit Sophie Bleibtreu, Anni Sturm, Alex Möbers und Merle Wyneken, sowie Sophie Bleibtreu, die als U18 Athletin die Qualifikation für das U20 Starterfeld der im 60 m Sprint unterbot.

Mit fabelhaften 2,09 m ersprang sich Tom Ediger die Silbermedaille! Tom musste sich nur dem ein Jahr älteren U18 Vizeweltmeister von 2017, Chima Ihenetu, geschlagen geben. Seine Vereinskameraden konnten die guten Vorleistungen bestätigen, eine sehr gute Grundlage für die kommende Freiluftsaison.



## Deutsche Meisterschaften

Zum Saisonauftakt 2019 zeigten sich die Athleten der Leistungsgruppe in hervorragender Form. Bereits während der ersten Wettkämpfe konnten die gewünschten DM-Qualifikationen erzielt werden und der „Sommerfahrplan“ war schnell geschrieben:

- Deutsche Hochschul-Meisterschaften in Köln**
- Deutsche Meisterschaften der U23 in Wetzlar**
- Deutsche Meisterschaften der U20/U18 in Ulm**
- Deutsche Meisterschaften in Berlin**
- Deutsche Blockmeisterschaften in Lage**

### Ein absolutes Highlight 2019

Die in Rhede gelaufene Zeit der U23 4 x 100 m Staffel mit Pascal Görlich, Mathis Giesen, Jan Marcel Kezmann und Noah Wilker mit 42,06 sec. reichte nicht nur als Qualifikation für die U23 Deutschen Meisterschaften, sondern auch als Qualifikation für die Deutschen Meisterschaften der Männer, die 2019 auf der „blauen Bahn“ des Berliner Olympiastadion ausgetragen wurden.



# DEUTSCHE HOCHSCHUL-MEISTERSCHAFTEN IN KOELN



Foto: Footcorner

Am 30. Mai 2019 faden die Deutschen Hochschul-Meisterschaften in Köln statt. Mit Jan Marcel Kezmann 100 m Sprint und Sven Opitz im Dreisprung war das LAZ mit zwei Athleten vertreten.

**Jan Marcel** erreichte mit einem hervorragenden Lauf das B-Finale und konnte sich mit sensationellen 10,92 sec. sogar noch die 100 m Einzelqualifikation für die Deutschen Meisterschaften der U23 in Wetzlar ersprinten.

**Sven Opitz** erzielte einen tollen 5. Platz im Dreisprung. Sein bester Sprung wurde mit 13,32 m



Foto: Footcorner



# DEUTSCHE MEISTERSCHAFTEN U23 IN WETZLAR

Bei strahlendem Sonnenschein fanden die diesjährigen U23 Deutschen Meisterschaften, vom 15. - 16. Juni 2019, in Wetzlar statt. Leider ohne die aktive Beteiligung vom schnellsten LAZ Sprinter Jan Marcel Kezmann, der sich 10 Tage vor Wetzlar verletzte. Sehr schade, da sich Jan Marcel neben der 4 x 100 m Staffel auch über die 100 m und 200 m im Einzel qualifiziert hatte.

Kurzfristig wurde die Staffel um das 15 jährige Sprinttalent Tim Haufe ergänzt, der auf der Kezmann Position 3 eingesetzt wurde um eine Neuformierung der Staffel zu umgehen.



v.l.n.r.: Noah Wilker, Tim Haufe, Mathis Giesen, Pascal Görlich, Jan Marcel Kezmann (Foto: Footcorner)

Das LAZ-Quartett erlief, trotz einem verhaunenen Wechsel, einen ansprechenden 10. Platz mit 42,75 sec.. Was wäre mit einem einwandfreien Wechsel, sowie einem gesunden Jan Marcel Kezmann wohl möglich gewesen? ... nächste Chance Berlin!

# DEUTSCHE MEISTERSCHAFTEN U20/U18 IN ULM

Dank der guten Leistungen konnten sich 2019 direkt 5 Athleten des LAZ für die Deutschen Meisterschaften der U20/U18 qualifizieren. Leider musste die weibliche 4 x 100 m Staffel der U20, die schon früh in der Saison die Qualifikation für Ulm erlaufen hatte, ihren Start krankheitsbedingt kurzfristig vorher absagen.

Das dennoch große Starterfeld machte sich mit den Trainern bei heißestem Juli Wetter am Freitag, den 26. Juli 2019 auf den Weg nach Ulm. Neben vielen Eltern begleitete diesmal auch der Physiotherapeut Christian Klotz die Athleten des LAZ um möglichst, vor allem bei den Mehrfachstartern, körperlich gute Voraussetzungen zu schaffen.



Leider meinte es das Wetter im Ulm nicht besonders gut mit dem Leichtathletik-Event. Durch mehrfache amtliche Unwetter-warnungen, Starkregenfälle und heftige Gewitter, kam es zu erheblichen Verzögerungen im Zeitablauf. Am Sonntagvormittag musste die Feuerwehr erst einmal den überschwemmten Platz abpumpen, damit die Wettkämpfe überhaupt gestartet werden konnten.

## SAMSTAG 27. JULI 2019

Am Vormittag fanden die Läufe der LAZ Sprinter statt. Am Nachmittag startete der Diskuswettkampf, am frühen Abend dann der Hochsprungwettbewerb.

**Sophie Bleibtreu**, 100 m U18 Sprinterin, konnte sich mit 12,42 sec. für das Halbfinale qualifizieren. Leider fand sie im Halbfinale nicht in ihren Rhythmus und schied aus.

**Pascal Görlich**, 110 m Hürdensprinter im Jungjahrgang der U20, startete extrem schnell, ja eigentlich „fast zu gut“ und fand deswegen nicht in den so wichtigen Rhythmus und touchierte bereits die erste Hürde und musste das Rennen abbrechen.

**Tim Haufe**, Jungsprinter der U18, startete am Samstag auf den 100 m. Trotz ansprechender Leistung und erlaufenen 11,31 sec. verpasste er leider das Halbfinale.

**Florian Oberlies**, Diskuswerfer der U20, musste mit erheblichen wetterbedingten Verzögerungen zurecht kommen. Mit sehr guten 46,96 m hoffte Florian noch auf eine Teilnahme im Finale, die leider im letzten Durchgang zerschlagen wurde und am Ende den 9. Platz bedeuteten.

**Tom Ediger**, Hochspringer im Jungjahrgang der U20, sorgte für einen erfolgreichen und hervorragenden Abschluss des ersten Tages. Nach einer erneuten Regenunterbrechung fanden die Hochspringer insgesamt schwer in den Wettkampf. Neben dem Wetter „kämpften“ die Hochspringer auch mit der Anlage, die an dem Tag scheinbar keine Höhenflüge zulassen wollte.

Nach einem spannenden Wettkampf musste sich Tom mit dem 3. Platz und übersprungenen 2,03 m zufrieden geben, nur geschlagen von dem höhengleichen Silbermedaillengewinner und dem Deutschen Meister, der auch nur 2,06 m sprang.

Nach der Goldmedaille im Jahr zuvor in Rostock und der Silbermedaille in der Halle in Sindelfingen unterstreicht der 3. Platz und die damit gewonnene Bronzemedaille erneut die hohe Leistungsfähigkeit von Tom und bestätigt sein herausragendes Niveau.

## SONNTAG 28. JULI 2019

Nach den erheblichen Verzögerungen durch erneuten Starkregen wurden am Sonntag die 200 m Läufe, für die sich auch LAZ Sprinter Tim Haufe qualifiziert hatte, mit über 90 minütiger Verspätung gestartet. Der Verzögerung geschuldet nun als Zeitendläufe angesetzt.

**Tim Haufe**, als stärkster Sprinter in seinem Lauf, lief leider sehr verhalten an - konnte dann aber mit einem hervorragenden Finish und 22,93 sec. vollends überzeugenden und sein Potenzial bestätigen.



# DEUTSCHE MEISTERSCHAFTEN IN BERLIN

Nach dem unglücklichen Ausfall von LAZ-Sprinter Jan Marcel Kezmann bei den Deutschen Meisterschaften der U23 in Wetzlar wollte die LAZ-Staffel in Berlin noch einmal richtig angreifen. Eine Qualifikation von Wuppertaler Leichtathleten für die Deutschen Meisterschaften der Männer und Frauen hatte es seit vielen Jahren nicht mehr gegeben.

## Doch es kam ganz anders ...

Jan Marcel Kezmann konnte leider nicht rechtzeitig regenerieren und musste seinen Start endgültig absagen. Zudem kehrten bei Startläufer Pascal Görlich alte muskuläre Probleme zurück und auch für ihn wurde ein Einsatz in Berlin unmöglich.

**Was nun?** Fragezeichen beim Cheftrainer Thomas Ediger, genau so wie bei den übrigen Athleten. Durch die Ersatzmeldungen kann eine Staffel in Berlin an den Start gehen, diese müsste aber durch den Diskuswerfer Florian Oberlies und die Jungsprinter Steen Welp und Tim Haufe ergänzt werden, mit seiner einmaligen blauen Bahn, mitnehmen. Am Sonntag, dem 04. August 2019 startete somit die LAZ Staffel mit drei Jungläufern als absolut jüngste Staffel der Deutschen Meisterschaften. Vor 20.000 Zuschauern glückte der Start, die Läufe und Wechsel waren höchst engagiert. Nach der Stadionrunde blieb die Uhr bei 43,39 sec. stehen und das junge Quartett war glücklich die Herausforderung gemeistert zu haben.



v.l.n.r.: Pascal Görlich, Florian Oberlies, Tom Ediger, Jan Marcel Kezmann, Mathis Giesen, Tim Haufe, Steen Welp



Foto:  
Footcorner

**10% RABATT**

für alle Mitglieder des Leichtathletik Zentrums Wuppertal  
Gegen Vorlage einer Mitgliedsbescheinigung. Gilt nicht im Zusammenhang mit weiteren Rabatten.

# Für jeden **SPORT** die perfekte **KONTAKT- LINSE**

Die optimale Ergänzung zur Brille –  
Wir beraten Sie gerne!



## Ronsdorf

Lüttringhauser Str. 13  
Telefon: 0202 46 76 17

Mo. bis Mi. 9.00-18.30 Uhr  
Do. und Fr. 9.00-19.00 Uhr  
Sa. 9.00-13.30 Uhr

[brillen-buechner.de](http://brillen-buechner.de)

**TEAM FÜR  
DEUTSCHLAND**

Kontaktlinsen für den Spitzensport

BRILLEN



Partner der Deutschen Sporthilfe

Individuell vor Ort.



# DEUTSCHE BLOCK- MEISTERSCHAFTEN IN LAGE

Mit Lennox B. Krivokuca waren die Leichtathleten des LAZ Wuppertal auch mit einem Schüler bei den Deutschen Blockmeisterschaften vertreten.

**Lennox Krivokuca**, Mehrkampftalent M14, hatte sich mit einer Punktlandung von 2500 Zählern, für den Block Wurf, in Leichlingen für die Teilnahme an den Deutschen Block-meisterschaften 2019 in Lage qualifiziert.

Am 10. und 11.08.2019 konnte Lennox seine Form noch einmal bestätigen. Mit 12,78 sec. im 100 m Sprint, mit 13,07 sec. über die 80 m Hürden, 27,19 m im Diskus, 9,55 m im Kugelstoßen und 5,14 m im Weitsprung erzielte Lennox B. bei seinen ersten Deutschen Meisterschaften einen tollen 13. Platz und kehrte mit vielen positiven Erfahrungen aus Lage zurück.



## GOOD TO KNOW - BLOCKWETTKAMPF

Als Blockwettkampf wird in der Leichtathletik ein Wettkampf bezeichnet, bei welchem verschiedene Disziplinen in einem „Block“ zusammengefasst sind und als Einheit gewertet werden. Es wird unterschieden zwischen Block *Sprint/Sprung*, *Lauf* und *Wurf*. Die Blockwettkämpfe sind alters- und geschlechtsabhängig für Schüler der Altersklassen 12 bis 15.



### 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

**L**iebe Leichtathletik-Interessierte,

liebe Förderer,

liebe Mitglieder,

liebe Athleten,



wie ihr in diesem Magazin sehen könnt war das Jahr 2019, das zweite Jahr unseres Vereins, sportlich wieder sehr erfolgreich. Der Erfolg liegt an unserer Positionierung. Wir fördern jeden, der Spaß an der Leichtathletik hat, im Rahmen seiner Möglichkeiten. Athleten mit besonderer Leistungsbereitschaft und Disziplin, im Training und auf Wettkämpfen, werden von unserem Trainerteam durch intensives, individuelles Training weiterentwickelt. Im Vordergrund stehen hier die Qualifikationen, Teilnahmen und Erfolge bei den wichtigen Meisterschaften, und eventuelle Kadernominierungen. Die Anerkennung und Unterstützung eines Sportvereins hängt im Wesentlichen vom nachhaltigen Erfolg der Athleten ab.

**A**uch in 2020 werden unsere Athleten wieder auf vielen Meisterschaften präsent sein. Um unsere Athleten noch besser begleiten und unterstützen zu können haben wir im letzten Jahr einige neue Kooperationen schließen können. Durch unseren neuen Ausrüster Puma – der Kontakt kam aus der Elternschaft, dafür noch einmal ganz herzlichen Dank! – konnten wir eine Kooperation mit dem etablierten und sehr erfolgreichen Leichtathletik-Verein TV Wattenscheid 01 abschließen. Diese ermöglicht uns in der Wintersaison die perfekt ausgerüstete Leichtathletikhalle in Wattenscheid umsonst zu nutzen - jedes Training in der Leichtathletikhalle Leverkusen kostet für Nicht-Kader-Athleten 10,- € pro Athlet und Training. In Wuppertal konnten wir eine Kooperation mit Fivestar Fitness abschließen, was für uns eine erneute Verbesserung der Trainingsmöglichkeiten bedeutet. Ganz neue Wege betreten wir mit unserer neusten Kooperation: Schlafcoaching. Die Athleten der Leistungsgruppe haben die Möglichkeit mit dem Schlafcoach Björn Steinbrink – der bereits die Profis vom Bergischen Handball-Club sowie Olympia Teilnehmer Christian vom Lehn betreut, an der Regeneration im Schlaf zu arbeiten. Mit diesen wichtigen Kooperationen entwickeln wir unseren Verein kontinuierlich weiter.

**Z**um Erfolg unserer Athleten braucht es aber mehr! Es braucht besonders treue Unterstützer, ohne die die Leichtathletik auf hohem Niveau nicht möglich ist. Bei Wettkampfgebühren, die pro Wettkampf und Athlet bei bis zu 48,- € liegen können, ist der Mitgliedsbeitrag schnell aufgebraucht. Vielen Dank an unsere Unterstützer, die alle mit Werbeanzeigen in diesem Heft präsent sind. Besonderen Dank an Jörg Wolff, der für unseren Verein eine besonders wichtige Rolle spielt. Es braucht zudem natürlich auch ein tolles, engagiertes und kompetentes Trainerteam, das die Athleten mit viel Leidenschaft immer wieder motiviert, coacht und individuell fördert. Letztendlich braucht es auch engagierte Eltern, die Fahrten zum Training übernehmen, Kontakte vermitteln, mit Tipps und Ideen bereit stehen und uns bei unseren Events helfen - für uns eine unerlässliche Hilfe. Sportstätten braucht es natürlich auch. Hier erfahren wir eine große Unterstützung der Stadt Wuppertal.

**DANKE**

beitragen!

an alle, die zum Erfolg unsere Athleten

*Jan Haufe*

# KAMPFRICHTER-ALLTAG

## Ein Bericht von unseren Vereinsmitgliedern Sebastian und Reinhard Drees

Nach dem EM-Highlight-Jahr 2018, mit den jeweiligen Einsätzen in Berlin, kehrte in 2019 fast so etwas wie die der Kampfrichter-Alltag in das sportliche Jahr ein. Aber da jeder einzelne Wettkampf ja mit der angemessenen Seriosität und entsprechender Regelanwendung angegangen wird, so ist dann, gleich ob Schülermeisterschaften oder große Deutsche Meisterschaften, jeder Wettkampf für sich wiederum ein Highlight. So wie



Sebastian - Für Sebastian ergaben sich auch in

2019 Einsätze als Videoregisseur im Event-Presentation Team. Dies bei allen nachgenannten Veranstaltungen wie z.B. bei den großen Deutschen Meisterschaften sowohl im Winter in der Halle in Leipzig als auch im Sommer im Berliner Olympiastadion. Das sind jeweils die Spitzentermine innerhalb der vom DLV zu vergebenden Einsätze und sowohl die Leistungen der Sportler wie auch die atmosphärischen, positiven Eindrücke machen diese Meisterschaftstermine zu besonderen Erlebnissen.

tollen Veranstaltung „Berlin fliegt“, die erstmals auf dem stillgelegten Flughafenrollfeld von Berlin-Tempelhof stattgefunden hat.

Dies ist ein hochklassiges internationales Teamevent und die Resonanz bei Sportlern wie Zuschauern bestätigt derartige Wettkämpfe. Dass obendrein erneut Deutschland als Sieger auf heimatlichem Boden hervorging, ist natürlich ausdrücklich positiv zu erwähnen.

Weiter ging es im Sommer nach Ratingen zum größten Internationalen Mehrkampfmeeting auf bundes-deutschem Boden. Zwei Tage lang präsentierte Sebastian die gesamte visuelle Darstellung der Leinwand-bilder im Stadion inkl. der zur Verfügung gestellten Fernsehbilder.

Sebastians Einsatzjahr endete schließlich mit dem ISTAF im Olympiastadion Berlin, welches mit einem deutschen Weltrekord über die neue Disziplin 2.000 m Hindernis die 40.000 euphorischen Besucher beim weltgrößten Eintagesmeeting der Leichtathletik begeistert hatte.

**Reinhard** - Für Reinhard hatte das sportliche Jahr einige andere Wettkampfstätten als Einsatzorte vorgesehen, und so wurde mancher Autobahn-km zurückgelegt.

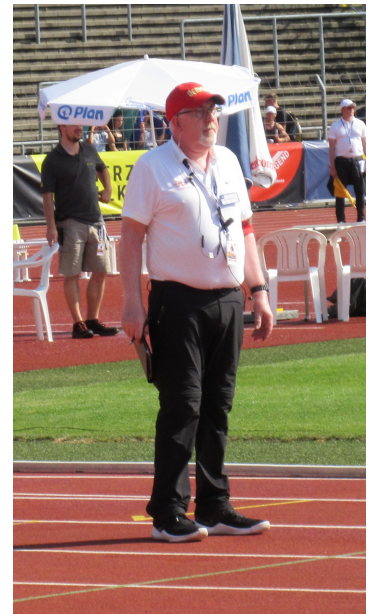
Im Mai begann es in Pforzheim, als Starter mit dem seit vielen Jahren etablierten 3-Täler-Meeting und es folgte ebenso als Starter eingesetzt Ende Mai mit teilweiser nationaler Spitzenbesetzung die "Chrono-Classics" in Weinheim. Immer wieder ist Weinheim mit seiner schnellen Bahn Austragungsort von hochklassigen Meetings mit hervorragenden Zeiten.

Im Juli ging es dann für ein Wochenende nach Regensburg um am Samstag die sogenannten "Lange Laufnacht" zu starten und am Sonntag bei der hochkarätigen Sparkassengala als Startkoordinator im Einsatz zu sein. Es wird immer schwieriger diese Meetings erfolgreich zu gestalten, fehlt es doch überall an Sponsorengeldern, und so ist für 2020 geplant diese Veranstaltungen auf einen Tag zusammen zu legen. Aber wer Wettkampf sucht, der findet auch in Regensburg, wie in Weinheim starke Gegner. Und beide Veranstaltungen die "Rückenwindgarantie" für die Sprints zu gewährleisten. Das heißt für das Kampfgericht dann gegebenenfalls mehrfaches Umbauen der Startanlagen, immer vorausgesetzt zwei Zielbereiche sind aufgebaut. An Arbeit mangelte es jedenfalls nicht.

Ebenfalls im Juli standen dann die Deutschen Jugendmeisterschaften in Ulm auf Reinhard's Terminkalender, und die LAZ-ler, die selbst vor Ort waren, wissen mit welchen Wetterkapriolen wir dort zu kämpfen hatten. Aber die Leichtathletik ist eben eine Draußen-Sportart und so wurden auch mit diesen Unwillen der Natur umgegangen. In 2020, wiederum in Ulm, werden diese Meisterschaften sicherlich bei strahlendem Sonnenschein stattfinden.

Darüber hinaus war Reinhard noch bei einigen Wettkämpfen als Starter für "Jugend trainiert für Olympia" im Einsatz. Sowohl bei einem Kreisfinale im Stadion der Sportschule Steinbach als auch bei einem Baden-Finale, ausgetragen in Baden-Baden und bei einem Baden-Württembergischen Landesfinale in Heilbronn wurde dafür gesorgt, dass die Abläufe am Start und die einzelnen Läufe ordnungsgemäß dem Regelwerk entsprechend durchgeführt wurden.

Während der August für Reinhard ein Zuschauer-Monat war, sowohl bei der DM in Berlin wie später im Monat bei dem Weltklasse-Meeting im Letzigrund mit einem am Rande geführten kurzen Gedanken-Austausch mit dem Schweizer-Chefstarter, so gab es im September dann noch zwei Highlights. Zum einen war dies in München die Team-DM der Senioren, ein Wettbewerb mit ganz eigenem Charakter, und zum Anderen dann, quasi als sommerlicher Jahresabschluss, die Stadtmeisterschaften der Schüler auf der Oberbergischen Straße. Auf der "Heimatbahn" für die Starts verantwortlich zu sein, ist für Sebastian und Reinhard immer wieder eine Freude und eine Ehre. Wir wünschen uns und allen Beteiligten für die kommenden Austragungen eine bessere Resonanz und sind gerne auch in 2020 wieder dabei.



## Die größte Neu- und Gebrauchtwagen-Auswahl im Bergischen Land.



- Die Unternehmensgruppe Gottfried Schultz ist mit insgesamt 28 Betrieben, in 13 Städten Nordrhein-Westfalens, immer in Ihrer Nähe.
- Insgesamt mehr als 3.500 Fahrzeuge für Sie sofort verfügbar.
- Größte Neu- und Gebrauchtwagen-Auswahl im Bergischen Land.
- Top Angebote auch für Gewerbetreibende, Freiberufler und Flottenkunden.
- Kompetente Beratung durch zertifizierte Fachberater.
- Großer Fahrzeugpool für Probefahrten.

**Kein Kauf ohne unser Angebot!**

### Volkswagen Zentrum Wuppertal

Gottfried Schultz Wuppertal GmbH & Co. KG  
Uellendahler Str. 245-251, 42109 Wuppertal  
Tel. 0202 2757-0, Fax -190  
gottfried-schultz.de

**GOTTFRIED SCHULTZ**



Volkswagen



ŠKODA



Nutzfahrzeuge



WO

WAHRZEICHEN  
hoch schweben  
UND MENSCHEN  
SICH VERBUNDEN  
FÜHLEN,

da ist meine Volksbank  
im Bergischen Land.

Ob mobil oder in einer unserer Filialen, fühlen Sie sich mit ihrer Bank immer bestens verbunden. Optimale Erreichbarkeit ist für uns dabei keine abgehobene Idee, sondern ein klares Versprechen. Ganz bodenständig!



**Volksbank  
im Bergischen Land**



# LVN Vergleichskämpfe 2019

Ein Bericht von Silja Lüninhöner – W12

Vom 21. auf den 22. September 2019 war ich zu den Regionsvergleichskämpfen eingeladen.

Wir, die Mannschaft der Region LVN-Mitte, sind gemeinsam mit einem Bus nach Euskirchen in die Jugendherberge Nideggen gefahren, wo dann per Los die Zimmer eingeteilt wurden. Ich hatte großes Glück mit meinem Zimmer, mit dem ich sehr viel Spaß hatte. Nachdem wir uns eingerichtet, die Taschen ausgepackt, ein wenig eingelebt und gegenseitig vorgestellt hatten, gab es ein paar kleine Kennenlern- und Vertrauensspiele für die ganze Gruppe.



Gegen 17.30 Uhr haben wir zu Abend gegessen und hatten Zeit für uns. Danach, so gegen 19 Uhr, haben wir uns im Gemeinschaftsraum getroffen wo wir in den jeweiligen Altersklassen und als Gruppe verschiedene Aufgaben meisterten wie zum Beispiel den Banner für unsere Region zu designen, einen Schlachtruf zu erfinden oder als Gruppe zusammen eine bestimmte Anzahl an Liegestützen zu machen. Nachdem wir dann unsere Aufgaben erledigt und vorgetragen, unsere T-Shirts bekommen und mit diesen ein Gruppenfoto gemacht hatten, stand uns die Zeit, bis wir ins Bett gehen wollten frei zur Verfügung.

Am nächsten Morgen haben wir gefrühstückt, unsere Sachen gepackt und sind mit dem Bus zum Stadion gefahren, wo der Wettkampf stattfand. Dort gab es Obst und Wasser als Verpflegung, wir konnten uns aber auch mit unserem Geld vor Ort etwas kaufen. Ich war nicht direkt am Anfang dran und hatte somit noch etwas Zeit um meinen neu gewonnenen Freundinnen und Freunden zuzugucken und sie anzufeuern.

Als ich mit zwei weiteren Mädchen aus unserer Region dann im Diskus antrat, hatte ich direkt im ersten Wurf einen ungültigen, da ich ins Netz warf. Glücklicherweise war der Zweite und Dritte besser. Im vierten und damit gleichzeitig letzten Versuch verbesserte ich mich leider nicht mehr, gewann aber letzten Endes trotzdem mit 25,54 m.

Ungefähr 2 Stunden später bin ich dann im Kugelstoßen gestartet wo ich mit 8,05 m leider nur 7. geworden bin. Nach einer schönen Siegerehrung, bei der unsere Region in allen Altersklassen erster wurde, ging es dann schon mit dem Bus zurück nach Hause. Die Zeit war sehr schön aber leider viel zu kurz. Ich würde mich freuen, wenn ich mich irgendwann nochmal dafür qualifiziere.

## GOOD TO KNOW

Silja Lüninhöner setzte 2019 ein Ausrufezeichen! Sie verbessert den Wuppertaler-Stadtrekord der W12 mit dem 750 g Diskus auf sensationelle 28,70 m. Mit dieser Weite findet sich Silja auf der inoffiziellen Deutschen Bestenliste auf dem beachtenswerten 1. Platz wieder. Auf Grund dieser hervorragenden Leistung wurde Silja, trotz junger W12, von der LVN-Region Mitte für die LVN-Vergleichskämpfe nominiert!

## EVA HÖPFNER – JAHRGANG 2006

### Lieblingsdisziplin:

Hürden & Sprint

### Meine Highlights 2019:

Teilnahme am 75 m Endlauf in Essen beim Himmelfahrtssportfest.

### Mein LAZ Wuppertal:

Seit ich 10 Jahre alt bin trainiere ich beim LAZ, damals noch WSV. Mir gefällt die gute Gemeinschaft beim Training und dass ich von den Trainern immer neu gefordert werde. Ich will immer mein Bestes geben und mache diesen Sport einfach total gerne.

### Meine Ziele 2020:

Viele Bestleistungen und eine Treppchen-Platzierung.



v.l.n.r.: Silja Lüninghöner, Eva Höpfner, Sarah Nickel

# LAZ NACHWUCHS

## SARAH NICKEL – JAHRGANG 2007

### Lieblingsdisziplin:

Hürden & Hochsprung

### Meine Highlights 2019:

Ich bin mit meinen Ergebnissen in dieser Saison sehr zufrieden.

Meine Highlights in diesem Jahr waren:

3. Platz bei den Regionsmeisterschaften in Essen

1. Platz bei der Stadtmeisterschaft in Wuppertal

Mein Ziel für das nächste Jahr ist es, meine Bestleistungen noch weiter zu verbessern.

### Mein LAZ Wuppertal:

Wir im LAZ sind ein tolles Team und feuern uns bei Wettkämpfen gegenseitig an. Ich trainiere am Liebsten im Sommer, wenn das Wetter schön ist und wir draußen am Platz sein können. Meine Erwartung für das Jahr 2020 ist, dass wir als Verein viele Erfolge feiern dürfen.

### Meine Ziele 2020:

Mein Ziel für das nächste Jahr ist es, meine Bestleistungen noch weiter zu verbessern.



## SORAYA KRIVOKUCA – JAHRGANG 2008

### Lieblingsdisziplin:

Sprint & Weitsprung

### Meine Highlights 2019:

Am 30.05.2019 habe ich an den Regionsmeisterschaften in Essen teilgenommen und bin dort 4,01 m gesprungen. Mein neuer Rekord!

### Mein LAZ Wuppertal:

Ich fand es super toll, dass dieses Jahr viele Athleten von LAZ bei der DM in Berlin teilnehmen konnten und ich sie live im Olympia-stadion anfeuern konnte.

### Meine Ziele 2020:

Meine Ziele für 2020 sind, dass ich noch an vielen weiteren Wettkämpfen teilnehmen kann und ich meine Zeit im Sprinten toppen kann.



## ELEA RADOJEWSKI – JAHRGANG 2008

### Lieblingsdisziplin:

Weitsprung & Weitwurf

### Meine Highlights 2019:

Meine Highlight 2019 war, dass ich neue, gute Freunde, die mir immer beistehen, gefunden habe.

### Mein LAZ Wuppertal:

Ich finde es gut, dass beim LAZ alle sehr gut zusammenhalten und keiner hingengelassen wird. Die Trainer sind nett und helfen, wenn einer Probleme hat.

### Meine Ziele 2020:

Meine Ziele für 2020 sind weiter zu machen und besser zu werden. Ich versuche mich bei jedem Training zu verbessern, damit ich auch einmal den ersten Platz hole.

## BEN HERBST – JAHRGANG 2006

### Lieblingsdisziplin:

Weitsprung & Werfen

### Meine Highlights 2019:

Meine ersten richtigen Wettkämpfe

### Mein LAZ Wuppertal:

Ich mag vor allem die tolle Gemeinschaft beim Training.

### Meine Ziele 2020:

Erfahrungen sammeln durch mehr Wettkämpfe!



# B

ekanntlich ist das zweite Jahr das schwerste. Insbesondere, wenn das erste so unbeschreiblich gut verlaufen ist. **Wir brauchen uns aber keinesfalls verstecken – ganz im Gegenteil.**

Die Spitzenergebnisse fuhr erneut Tom Ediger im Hochsprung ein, als jüngerer Jahrgang Deutscher Vizemeister in der Halle. Der folgende Länderkampf gegen Großbritannien, Frankreich und Italien wurde ihm

Bei der Freiluft DM landete Tom in der ersten Runde und konnte die für die DM in Berlin seiner Karriere in Empfang nehmen. Erwähnenswert auch, dass eine LAZ Männerstaffel sich für die Aktiven DM in Berlin qualifizieren konnte. Berichte über diese und die Meisterschaften in Wetzlar und Lage werden an anderer Stelle zu lesen sein.

Die Erfolgsbilanz auf NRW,- Nordrhein,- und Regionalebene ist ebenfalls beschreibend und hier wegen der Vielzahl nicht darstellbar. **Was mich persönlich freut- und auch ein Stück weit stolz macht, ist die hervorragende Arbeit, die an der Basis geleistet wird.** Den jüngsten wird die altersgerechte Basis, auf hohem Niveau, durch Kathi und Tim vermittelt. In den U14 und U16 Gruppen wächst dann der leistungsstarke Nachwuchs heran, für den ich hier stellvertretend Silja Lüningshöner und Sarah Nickel nennen möchte.

So dürfen wir hoffnungsvoll ins Jahr 2020 schauen. Hallen DM in Neubrandenburg. Bei Tom Ediger geht's um Medaillen. Auf das Auftreten von Tim Haufe und Pascal Görlich bin ich persönlich besonders gespannt. Ob wir eine 4 x 200 m Männer Staffel nach Leipzig kriegen, dürfte schwer von Marcel Kezmann abhängig sein. Die Junioren messen sich in Mönchengladbach, die Jugend wieder in Ulm und die Schüler in Bremen, die Staffel DM wird in Wattenscheid und nach Bayern / Markt Schwaben zieht es die U16 Mehrkämpfer, ein Termin, den sich Neuzugang Yara Böhmer dick angestrichen hat. Dazu die Pflicht- und Normwettkämpfe für internationale Qualifikationen. Garbsen und Mannheim stehen hier ganz oben an.

**Insgesamt wird das LAZ wieder intensiv national unterwegs sein und damit den Wuppertaler Sport auf hohem Niveau entsprechend präsentieren und vertreten.**

Ein weiteres Highlight für den 24.01.2020 ist in der Planung schon weit fortgeschritten. Das traditionelle Hochsprungmeeting in der Heckinghauser Halle soll wiederaufleben und zum 26. Mal stattfinden. Der Verbund um Wolfgang Killing (Vater des Meetings) / LAZ / Sportamt und Sportstadt Wuppertal (Jörg Wolff) zeigt sich vielschichtig kompetent und absolut im Sinne der Sache agierend.

Im Moment gilt es, die örtlichen Voraussetzungen zu schaffen und das Budget aufzustocken, um die Starterfelder noch attraktiver zu gestalten.

Apropos Jörg Wolff: Seit Jahren hält er uns die Stange. Ohne ihn wäre die rasante sportliche Entwicklung vermutlich nicht möglich. Ein großer Macher, der persönlich aber selten die entsprechende Würdigung bekommt. Deswegen hier von mir: „Herzlichen Dank, Jörg!“

Alle anderen Unterstützer und Förderer finden Sie hier im Heft.

Text Thomas Ediger





**LIMITIERTER  
AKTIONSPREIS!**

**9,99\***

**monatlich statt 19,99 €**

\* Bei Abschluss eines 24-Monats-Abo 50% Rabatt auf den Monatsbeitrag der ersten 6 Monate, danach normaler Monatsbeitrag 19,99 €, zzgl. einmal 19 € Aktivierungsgebühr & 9,99 € Servicepauschale/Quartal. Alle Preise inkl. gesetzlicher MwSt. Aktion nicht kombinierbar.

**Fivestar Fitness Wuppertal**

**Tel. 0202 - 28 18 18 8**

FITNESS & more Wuppertal GmbH  
Mauerstr. 14, 42285 Wuppertal  
Email: [wuppertal@fivestar-fitness.de](mailto:wuppertal@fivestar-fitness.de)

**MELDE DICH ONLINE AN!**

und wir melden uns schnellstmöglich bei dir!

**[www.fivestar-fitness.de/aktion](http://www.fivestar-fitness.de/aktion)**



[/fivestarfittness.wuppertal](https://www.instagram.com/fivestarfittness.wuppertal)

SCAN MICH!



## STEEN WELP U18 – SPRINT

„Nach einer erfolgreichen Wintersaison begann die Sommer-saison für mich direkt mit einem Erfolgserlebnis.

Beim ersten Wettkampf der Freiluftsaison konnte ich meine Bestzeit auf 11.70 sec. steigern.

Der kommende Höhepunkt für die Saison war die fest eingeplante Deutsche Meisterschaft mit der U18 und U20 Staffel. Doch die Qualifikationsnorm konnten aufgrund von unglücklichen Kampfrichter-Entscheidungen nicht erbracht werden. (Siehe Pleiten, Pech und Pannen S. 40)

Umso früher begann meine Vorbereitung für die Deutschen Meisterschaften der Männer in Berlin, wo ich ursprünglich aufgrund meines jungen Alters nur als Ersatzläufer mitfahren sollte.

Doch nach dem Ausfall zweier Teamkameraden stand fest, dass ich am Sonntag, dem 04.08.2019 - meinem 17. Geburtstag - in Berlin auf der blauen Bahn laufen würde.



Vorm Olympiastadion in Berlin  
v.l.n.r.: Florian Oberlies, **Steen Welp**, Mathis Giesen, Tim Haufe

Es war ein unglaubliches Erlebnis, welches ich in der Zukunft mit keiner anderen kommenden Deutschen Meisterschaft vergleichen werden kann.

Dieses unbeschreibliche Gefühl, wenn man ins Stadion mit 20.000 Zuschauern einläuft. Vorher noch die fast unheimliche Stille im Callroom.

Einfach unvergesslich!!!

Das Jahr 2019 war für mich also ein unfassbares Jahr, welches ich in sportlicher Hinsicht nicht so schnell vergessen werde.

Nun freue ich mich auf die kommende Hallen- und Freiluftsaison 2020, in der es gilt meine Trainingsresultate umzusetzen und als Jungjahrgang der U20 gute Ergebnisse zu erzielen.“

## TIM HAUFE U18 – SPRINT

„Nach einer von Verletzungen geprägten Saison 2018 blicke ich auf ein erfolgreiches Jahr 2019 mit insgesamt 4 DM-Normen und 3 Starts bei verschiedenen Deutschen Meisterschaften zurück.

Bereits im Ersten Wettkampf - den Regionsmeisterschaften am 18.05.2019 in Dormagen - konnte ich mein Potential im Jungjahrgang der U18 unter Beweis stellen und unterbot sowohl die 100 m, als auch die 200 m Norm für die Deutschen Meisterschaften der U20 deutlich.

### Deutsche Meisterschaften Wetzlar

Als Läufer der U23 Staffel ging es im Juni dann zu meinen ersten Deutschen Meisterschaften, den der U23, in Wetzlar. Als jüngster Teilnehmer dieser war es mir dort möglich wichtige Erfahrungen für meine folgenden Deutschen Meisterschaften, ohne erheblichen Leistungsdruck, zu sammeln. Zudem bewies ich, dass es mir durchaus möglich war auch mit Älteren, im direkten Vergleich, mitzuhalten.

### Deutsche Meisterschaften Ulm

Bei meinem folgenden Start, den Deutschen Meisterschaften der U18 in Ulm, war es mir wieder nicht möglich mein volles Potential abzurufen.

So blicke ich sowohl bei den 100 m, als auch auf den 200 m weit über meinen persönlichen Bestzeiten sowie ich mit den erlaufenen Zeiten trotzdem im Jungjahrgang vollends überzeugen konnte.

### Deutsche Meisterschaften Berlin

Nach ausfallbedingten Veränderungen der U23 Staffel, stand der Start bei den „richtigen“ Deutschen Meisterschaften in Berlin an. Unter Anbetracht der, auf Grund der kurzfristigen Ausfälle, wenig einstudierten Wechsel und dem Fakt, dass wir die mit Abstand jüngste teilnehmende Staffel waren, konnten wir in Berlin ohne Druck an den Start gehen und die unfassbare Atmosphäre des Berliner Olympiastadions genießen. Das Laufen auf dieser legendären „blauen“ Bahn und die Atmosphäre - erzeugt durch viele tausend Zuschauer - ist etwas, was mir auf jeden Fall im Gedächtnis bleiben wird.

Nun blicke ich zuversichtlich auf meine Saison 2020, in welcher es gilt, die gesammelte Erfahrung im Jungjahrgang der U18, sowie mein volles Leistungspotential, abzurufen.“



Noah Wilker / Tim Haufe Foto: imagoimages/pw

Nach dem Ende der Wechselfrist im November 2019 möchten wir diese Ausgabe gerne wieder dazu nutzen um unsere neuen Mitglieder, mit einem Bild und kleinen Steckbrief, vorzustellen.

## Herzlich willkommen im Leichtathletik Zentrum Wuppertal !!!

### NEUZUGÄNGE 2020

#### *Ole Grevsmühl - Jahrgang 1999*

**Deutscher Meistertitel im Hochsprung der U20 im Jahr 2017**

Nach meinem Umzug nach Nordrhein-Westfalen kam für mich nur ein neuer Verein in Frage, das LAZ Wuppertal.

Ich wollte weiterhin leistungsorientiert meine Disziplin ausführen, ohne im Studium Probleme zu haben oder Vorlesungen verpassen.

Durch die erfahrenen Trainer und die Unterstützung ist es mir hier möglich meinen individuellen Trainingsplan flexibel umzusetzen, ohne auf feste Zeiten angewiesen zu sein. Durch das Probetraining mit den Athleten ist mir schnell klar geworden, dass ich hier die perfekten Voraussetzungen habe um mich weiterzuentwickeln und mein Potential voll auszuschöpfen.

Für die kommenden U23 Saisons habe ich das Ziel weiterhin verletzungsfrei zu bleiben und erneut einen Podiumsplatz bei den Deutschen Meisterschaften zu belegen.



#### *Emely Bongwald - Jahrgang 2005*

Mein Interesse für Sport war schon immer groß.

Mit 7 Jahren war ich in einem Sportverein, in dem ich 4 Jahre lang viele Sportarten ausprobieren konnte. Danach konnte ich mich nicht für eine Sportart entscheiden.

Im Februar 2019 habe ich die Leichtathletik beim LAZ ausprobiert. Hier habe ich alte Freunde wiedertreffen und neue gefunden. Mit den Trainern macht das Training viel Spaß. Meine Lieblingsdisziplinen sind Hochsprung und Hürdenlauf und ich hoffe, noch viele weitere ausprobieren zu können und mich in allen zu verbessern.





## Anthea Bieg – Jahrgang 2006

### Rein in's neue Outfit!

Vor gut 2 Jahren habe ich in einem Sommerferienkurs die Leichtathletik für mich entdeckt. Nur die Basisgrunddisziplinen, Laufen – Werfen – Springen, waren mir schnell zu wenig. Daher freue ich mich sehr, ab dem neuen Jahr für das LAZ starten zu dürfen. Ich freue mich auch darauf neue Disziplinen kennenzulernen und in bekannten hoffentlich neue persönliche Bestwerte erzielen zu können. Den Sprung in die Leistungsgruppe zu schaffen wäre toll, ich werde versuchen alles dafür zu geben.

Mein Motto lautet: If you have dream - fight for it! Das neue Wettkampfoutfit ist bestellt, es kann losgehen...

Ein großes Dankeschön an alle, die mich so herzlich im Verein aufgenommen und direkt das Gefühl vermittelt haben willkommen zu sein!



## Ava Lindemann – Jahrgang 2006

In meinem alten Verein hat mir das Training nach und nach immer weniger Spaß gemacht, da es überhaupt keine Abwechslung mehr gab. Ich habe auf dem Weg zum Training keine richtige Vorfreude mehr empfunden, weil ich keine Herausforderung mehr hatte.

Seit meinem Wechsel zum LAZ freue ich mich wieder sehr auf das Training und habe auch sehr viel Spaß. Außerdem wurde ich außerordentlich freundlich und herzlich in die Gruppe aufgenommen. Die ganze Atmosphäre der Gruppe ist überaus entspannt und sehr schön. Ich habe mich von Anfang an super wohl gefühlt.

Zudem habe ich mir gewünscht bei einer Disziplin, vor allem bei einer Sprungdisziplin, die mir liegt, gefördert zu werden. Ich finde es sehr toll, dass mir dies nun ebenfalls ermöglicht wird. Ich bin also sehr, sehr froh, dass ich zum LAZ gewechselt bin.



## Jette Geldmacher – Jahrgang 2006

Bevor ich beim LAZ angefangen habe, habe ich einige Jahre getanzt und bei vielen Wettbewerben, auch international, teilgenommen.

Nun möchte ich was Neues ausprobieren und finde es gut, so viele verschiedene Disziplinen der Leichtathletik ausprobieren zu können. Da ich noch nicht so lange dabei bin, habe ich noch keine Lieblingsdisziplin.

Für 2020 freue ich mich auf neue Herausforderungen.

## Yara No'e Böhmer – Jahrgang 2006

Mein Ziel für 2020 ist es leistungsorientiert zu trainieren, da es mein größter Wunsch ist an den Deutschen Meisterschaften im Blockwettkampf teilzunehmen. Schnell wurde mir klar, dass ich mein gewohntes Umfeld für dieses Projekt verlassen muss.

Nach dem ersten Mail-Kontakt und den ersten (Probe)-Trainingseinheiten wurde mir bewusst, dass ich noch einen harten Weg vor mir habe, den ich aber nur mit so einem tollen Team schaffen kann.

Team bedeutet hier, gemeinsam Spaß zu haben ohne das Ziel aus den Augen zu verlieren.



SPORTSTADT-WUPPERTAL ZENTRALISIERT AUFGABEN IN DER SCHNITTSTELLE  
ZWISCHEN SPORT & WIRTSCHAFT UND SCHAFFT MEHRWERTE FÜR BEIDE SEITEN.

## DIE MITGLIEDER



## Ruben Borgini – Jahrgang 2006

Nach meinen anfänglichen eher enttäuschenden Versuchen, einen für mich passenden Verein zu finden, kam ich glücklicherweise zum LAZ.

Hier fühlte ich mich auf Anhieb wohl, da ich von Corina und den Athleten in meiner Gruppe sehr herzlich aufgenommen wurde. Besonders gefällt mir das vielfältige Trainingsangebot, wodurch ich verschiedene neue Disziplinen ausprobiert konnte.

Mittlerweile habe ich an den ersten Wettkämpfen teilgenommen und konnte sogar meinen ersten größeren Erfolg in meiner Altersklasse als Stadtmeister erzielen.

Ich bin voll motiviert und freue mich auf das Training in 2020 und hoffe meine Leistungen verbessern zu können.



## Nele Winter – Jahrgang 2007

Ich habe zum LAZ gewechselt, da ich regelmäßiger und öfter trainieren wollte.

In meinem vorherigen Verein ist das Training oft ausgefallen. Jetzt beim LAZ konnte ich innerhalb weniger Monate viel mehr Disziplinen ausprobieren. Besonders toll fand ich, dass ich von Anfang an herzlich aufgenommen wurde, so macht das Training viel mehr Spaß.

Am liebsten mache ich Hoch- und Weitsprung, hier möchte ich mich in diesem Jahr weiter verbessern.



## Zoe Kaja – Jahrgang 2007

Ich mache seit meinem 5. Lebensjahr Leichtathletik und meine Stärke sind Lang- und Mittelstreckenläufe.

Da mein Trainer in meinem alten Verein aufgehört hat, habe ich mich dafür entschieden zum LAZ zu wechseln.

Als ich dann das erste Mal zum Training beim LAZ kam, wurde ich sofort herzlich aufgenommen und das Trainieren hat mir richtig Spaß gemacht.

Für das nächste Jahr wünsche ich mir neue Disziplinen zu erlernen, mich in einigen Disziplinen zu verbessern und Wettkämpfe für das LAZ zu bestreiten.



## Justus Ehser – Jahrgang 2007

Hallo,

mein Name ist Justus Ehser, ich bin 12 Jahre alt und komme aus Wuppertal-Sudberg.

Zum LAZ bin ich gekommen, da laufen einfach mein „Ding“ ist. Seit Juni 2019 bin ich nun beim LAZ und das Training macht mir irrsinnig viel Spaß. Ich fühle mich sehr wohl, da es eine sehr nette Truppe ist und „coole Sportler“.

Die Trainer erklären mir auf eine sehr nette Art was ich besser machen könnte ...eigentlich sollten sie Lehrer sein, dann würde ich genauso gerne wie zum Training in die Schule gehen ☺.





## Matti Christian Schaller - Jahrgang 2007

Nach einer langen Zeit in einer erfolgreich spielenden Fußballmannschaft, wo ich in der Abwehr und als Torwart gespielt habe, bin ich durch einen Hochsprung-Workshop in einem Schulsportcamp, durchgeführt vom LAZ, auf Leichtathletik gestoßen und war total begeistert. Vor allem Hochsprung mag ich dabei sehr gerne. In meiner Freizeit springe ich mit meinen beiden Brüdern viel auf dem Trampolin rum, mache Musik und fahre oft mit meinen Freunden Mountainbike. Hier machen mir besonders Sprünge und

Singles, trails und Spaß. Am LAZ gefällt mir besonders, dass die Trainer und die Teamkollegen alle sehr nett sind und dass das Training viel Spaß macht.

## Richard Höpfner - Jahrgang 2008

Bevor ich zum LAZ gekommen bin habe ich 3 Jahre im Verein Fußball gespielt. Durch meine ältere Schwester war ich auch oft am Platz beim Training des LAZ.

Im Herbst 2018 wurde ich dann spontan bei den Stadtmeisterschaften gemeldet und habe gleich gewonnen. Das hat mich so motiviert, dass ich seitdem nur noch beim LAZ trainiere.

Ich laufe gerne schnell und werfe weit. Ich gehe immer gerne zum Training und freue mich auf die Wettkämpfe.



## Tom Siepmann - Jahrgang 2008

Hallo,

ich bin Tom und bin elf Jahre alt. Mir gefällt mein neuer Verein LAZ sehr gut, weil die Trainer nett sind und das Trainieren Spaß macht.

Ich freue mich schon auf den Sommer, wenn wir wieder bei warmen Temperaturen trainieren können.

Bis bald,

Tom

## Magdalene Rabanus - Jahrgang 2009

Liebe Leser,  
mein Name ist Magdalene und ich bin 10 Jahre alt.

Ich mache gerne Sport und durfte Anfang des Jahres in die Leichtathletik reinschnuppern. Das Training hat mir großen Spaß gemacht und die Trainer und Kinder sind sehr nett. Zirkeltraining macht mir besonders Laune.

Gerne möchte ich auch mal an einem Wettkampf teilnehmen. Den Sparteignungstest NRW für die weiterführende Schule habe ich auf jeden Fall problemlos geschafft. Auch Dank des Trainings im LAZ.

Gruß, Magdalene





## Zoey Jovanovic - Jahrgang 2009

Durch meinen Schulwechsel in die Sportklasse der FBR (Friedrich-Bayer-Realschule), bin ich auf Leichtathletik aufmerksam geworden.

Ich konnte mehrere Wochen an Probetrainings teilnehmen. Dadurch habe ich verschiedene Disziplinen kennengelernt, die mir viel Spaß machen. Der Einstieg fiel mir sehr leicht, da ich super in die Gruppe aufgenommen wurde und alle sehr nett sind.

Da ich in meinem vorherigen Hobby (Rollkunstlauf) an Wettkämpfen teilgenommen habe und ich dort gute Platzierungen erreicht habe, hoffe ich, dass ich dieses in der Leichtathletik genauso erreichen kann. Ich freue mich schon auf meinen ersten Wettkampf beim LAZ.

## Jari Lüninhöner - Jahrgang 2009

Ich habe gemerkt, wie viel Spaß meine Schwester beim Leichtathletik-Training hat, deshalb bin ich vor den Sommerferien ein paar Mal zum Probetraining gegangen. Eigentlich hatte ich gar keine Zeit, da ich noch viel anderen Sport mache.

Nach den Ferien bin ich dann bei den Stadtmeisterschaften gestartet und konnte durch einen guten Ballwurf zweiter werden. Am Ende bin ich zum ersten Mal 800 m gelaufen und bin direkt Stadtmeister geworden. Ich möchte noch schneller laufen können. Nach den Sommerferien möchte ich regelmäßig zum Training kommen, bis dahin starte ich, wenn es passt.



**0202 69 511 72**

Beratung - Planung - Verlegung kompetent - zuverlässig - individuell



Vereinbaren Sie gerne  
einen Besuchstermin !

**EXKLUSIVE  
AUSSTELLUNG**

Uellendahler Str. 460  
(bei **WUPPER** **ÜCHEN**)

**Fliesen- Platten- und Mosaikleger Fachbetrieb**

# Unsere LAZ Kindergruppe

Seit zwei Jahren kümmern sich unsere Trainer Katharina Otto und Tim Ediger mit großem Erfolg, viel Engagement und Leidenschaft um unseren LAZ Leichtathletik-Nachwuchs, unsere Stars von morgen und die wichtige Zukunft des Vereins.

Das Training macht den sportlich interessierten Kindern im Alter von 6 – 9 Jahren so viel Spaß, dass viele gerne ihre Freundinnen und Freunde mit zum Training bringen wollen. Leider bleibt Interessierten momentan nur die Warteliste, die Nachfrage hat noch nicht nachgelassen und freut das Trainerteam.

*Warum kommt das Training bei den Kinder so gut an? Warum haben die Kinder so viel Spaß beim Training?*

„Wir setzen unseren Fokus auf die Vielseitigkeit“, so Katharina. „Dabei ist es uns sehr wichtig, dass die Kinder nicht nur Laufen, Springen und Werfen. Es geht viel mehr um ein ganzheitliches Training in dem wir die Kinder in der Entwicklung ihrer motorischen, kognitiven und sozialen Fähigkeiten mit Übungen unterstützen, anleiten und auch begleiten.“

Tim Ediger ergänzt: „Durch die unterschiedlichen Bewegungsmöglichkeiten trainieren wir den gesamten Körper, dieses beugt auch schon im frühen Kindesalter Haltungsschäden vor. Unseren Kids macht die Bewegung in der Gruppe einfach riesig Spaß.“



## Trainingsinhalte

### **Motorische Fähigkeiten:**

- Schulung des Gleichgewichtssinns
- Entwicklung von Kraft und Schnelligkeit
- Verbesserung der Koordination

### **Kognitive Fähigkeiten:**

- Durch vielfältige Übungen bekommen die Kinder eine Vorstellung ihrer körperlichen Fähigkeiten

### **Soziale Fähigkeiten:**

- An Regeln halten
- Rücksicht nehmen
- Andere Kinder unterstützen
- Gemeinsame Ziele erreichen



# PLETTEN, PECH UND PANNEN ...

## PECHVOGEL 2019

Jan Mercel Kezmann



Ich weiß selbst nicht, wie ich mein Jahr besser zusammenfassen könnte, als mit der Beschreibung Pechvogel und das, nachdem es eigentlich so gut begonnen hatte.

Aber einmal von vorne, nach einer eher bescheidenen Hallensaison, ohne viele Wettkämpfe gemacht zu haben, war die Vorfreude auf die kommende Sommersaison umso größer. Das Trainingslager in Bad Blankenberg machte Hoffnung für einen guten Saisonstart und diese war auch notwendig, da die Normen für die U23 DM Mitte Juni schnell gelaufen werden mussten. Und nach einer kurzen Erholungsphase ging es dann für mich schon perfekt los.

### ABSAGE DES 3. MCDONALD'S SPRINGERMEETING

Bei denen am 1. Mai 2019 vom LAZ ausgetragenen Staffelleisterschaften hatte es das Wetter noch gut mit den Leichtathleten gemeint.

Doch leider ändere sich kurz danach die Wetterlage und für den 4. Mai 2019, Tag des 3. Wuppertaler McDonald's Springermeeting, wurde der Durchzug einer Kaltwetterfront, mit ergiebigen Regenfällen und Sturmböen, vorausgesagt. Somit musste das Event leider schweren Herzens abgesagt werden.

Ein Ausweichtermin konnte 2019 nicht mehr gefunden werden, umso mehr freuen wir uns nun auf das 26. Wuppertaler Springermeeting am 24.01.2020.

Die erste 21er Zeit auf 200 m lief ich schon auf meinem zweiten Wettkampf und auch die neue 100 m Bestzeit von unter 11 Sekunden ließ nicht lange auf sich warten. Einen so guten Start mit Bestleistungen so früh in der Saison hatte ich noch nie, und so wusste ich, dass ich für die Meisterschaften gut gerüstet bin. Doch dann zog ich mir zwei Wochen vor den Meisterschaften einen Muskelfaserriss auf der linken Oberschenkelrückseite zu, welcher mich dazu zwang die Meisterschaften abzusagen.

Nichtsdestotrotz hatte ich noch Glück, dass wir zu Beginn der Saison schon mit unserer 4 x 100 m Staffel die Norm für die DM gelaufen sind, welche im Berliner Olympiastadion ausgetragen wurden. So hatte ich letztendlich genug Zeit mich angemessen mit der Staffel auf dieses vorzubereiten.

Doch rund zwei Wochen bevor der Wettkampf anstand, plagten mich Rücken- und Hüftprobleme, welche es mir trotz Behandlung von Physiotherapeuten nicht ermöglichte an der Meisterschaft teilzunehmen.

Leider bin ich nun seit einigen Monaten verletzt und hoffe, dass sich die Beschwerden im neuen Jahr legen, sodass ich hoffentlich doch bald wieder auf der Bahn stehen kann.

### „Das glaub ich jetzt nicht ...!“

Am 28. Juni 2019 wollte die neu zusammengestellte U20 4 x 100 m Staffel mit Pascal Görlich, Tim Haufe, Steen Welp und Florian Oberlies in Essen die letzte Möglichkeit nutzen noch die Qualifikations-Norm für die U20 Deutschen Meisterschaften in Ulm zu laufen.

Bahn 4, der Start klappt, alle Wechsel klappen, doch dann bleibt die Uhr bei 45,01 sec. stehen, erfordert sind 43,80 sec.. Ratlose Gesichter! Ist die gerade reparierte Zeitmess-anlage doch wieder kaputt? Waren die Jungs doch nicht schnell genug?

Es war leider ein menschlicher Fehler!!! Die Kampfrichter hatten die Startblöcke auf die falsche Markierung, also auf die 4 x 400 m Markierung gestellt. Somit mussten unsere Jungs deutlich weiter bis ins Ziel laufen ...





Du hast Spaß am Sport, trainierst gerne in der Gruppe und möchtest Leichtathletik gerne ausprobieren?

**INFOS UNTER**  
[laz-wuppertal.de/training](http://laz-wuppertal.de/training)



- **Fassade • Treppenhaus • Wohnung**
- **Wärmedämmsysteme:  
Fassaden • Keller • Speicher**
- **dekorative und  
denkmalpflegerische Malerarbeiten**

Simonshöfchen 4 a  
42327 Wuppertal  
Telefon 73 2004 · Telefax 73 43 18

[www.malerwerkstaetten-orth.de](http://www.malerwerkstaetten-orth.de)  
[info@malerwerkstaetten-orth.de](mailto:info@malerwerkstaetten-orth.de)

## Ohne Beteiligung geht es nicht ...!

Viele fleißige Helfer sorgten am 01.05.2019 dafür, dass die vom LAZ ausgetragenen Staffel-Regionsmeisterschaften der LVN Region Mitte auch kulinarisch zu einem Erfolg wurden.

So fanden neben den frische gebackenen Waffeln, vielen leckeren Kuchen und Muffins, auch Salate und vor allem die Grillwürstchen große Anerkennung.

In 3 Stunden wurden von Lars Welp, Axel Görlich und Martin Oberlies (linkes Foto v.l.n.r.) 300 Würstchen gegrillt und verkauft. Was unseren LAZ-Vätern den liebevollen Spitznamen "Die drei vom Grill" einbrachte.

**Und scheinbar hat es auch noch Spaß gemacht!** Haben alle drei dem Wintergrillen, im Rahmen des 26. Wuppertaler Springermeeting, sofort zugesagt. Für den Verein ist die Beteiligung der Elternschaft bei solche „Verkaufsveranstaltungen“ von großer Bedeutung, so lassen sich, bei gutem Gelingen, zusätzliche und dringend benötigte Einnahmen für die Vereinskasse generieren!

**Ganz herzlichen Dank an alle fleißigen Helfer!**



*Liebe Mitglieder,  
liebe Sportler, Eltern und Verwandtschaft,  
liebe Sponsoren und Unterstützer,*



jetzt gehen wir 2020 bereits in das dritte, aktive sportliche Jahr des LAZ Wuppertal und können erneut auf ein vergangenes, erfolgreiches Jahr 2019 zurückblicken.

Bei unzähligen Wettkämpfen konnten wir herausragende Leistungen unserer Athletinnen und Athleten bewundern. Tolle Auftritte und persönliche Weiterentwicklungen in allen Altersklassen und über alle Wettkampfebene. Am Ende sicherlich herausstechend die beiden Medaillen von Tom Ediger bei den Deutschen Meisterschaften.

Am ersten Mai 2019 haben wir auf dem Sportplatz Oberbergische Straße die Staffelmeisterschaften der LVN-Region Mitte ausgerichtet, bei dem sich alle Vereine der LVN-Region Mitte in den Sprint- und Langstaffeln in Wuppertal gemessen haben. Bei bestem Wetter konnte das LAZ beweisen, dass auch die Ausrichtung und Organisation solcher Wettkämpfe genauso erfolgreich absolviert werden kann. Vielen Dank an alle Eltern, die im Hintergrund zum erfolgreichen Gelingen der Veranstaltung beigetragen haben.

Dies hätten wir auch gerne drei Tage später beim 3. McDonald's Springermeeting bewiesen. Leider fiel die Veranstaltung im wahrsten Sinne des Wortes ins Wasser. Bei kalten Temperaturen, böigem Wind und Dauerregen mussten wir die Veranstaltung einen Tag vorher absagen.

Aber "aufgeschoben ist nicht aufgehoben": Am 24. Januar 2020 werden wir die Veranstaltung, diesmal wettergeschützt in der Heckinghauser Sporthalle, nachholen und veranstalten das 26. Wuppertaler Springermeeting. Nach 8 Jahren Unterbrechung lassen wir damit Wuppertaler Sporthistorie wiederaufleben und wollen die Veranstaltung unter der Flagge des LAZ weiterentwickeln. Ermöglicht wird diese Veranstaltung durch die Zusammenarbeit mit dem Barmer TV 1846 Wuppertal sowie der Unterstützung durch Sportstadt-Wuppertal, dem Sport- und Bäderamt der Stadt Wuppertal und dem Stadtsportbund Wuppertal.

Wir können uns auf zwei tolle Hochsprungwettbewerbe in der Männer und Frauenklassen freuen, an denen auch ambitionierte Jugend U20-Springer teilnehmen werden. Neben Tom Ediger als Lokalmatador und Imke Onnen, die es bei der WM 2019 in Doha ins Hochsprung-Finale geschafft hat, werden wir ein tolles Teilnehmerfeld an den Start bringen. EM-, WM- und Olympiateilnehmer, internationale Starter und Sportler, die unzählige Medaillen bei Deutschen Meisterschaften gewonnen haben, werden sich in Heckinghausen im sportlichen Wettkampf messen. Ein besonderer Dank geht an die Sponsoren der Veranstaltung, ohne die eine Ausrichtung eines solchen Events in Wuppertal nicht möglich wäre!

Getreu unserem Motto „train hard in silence and let success be your noise“ wollen wir auch 2020 wieder mit sportlichen Erfolgen auf uns aufmerksam machen.

Auch dies ist u.a. nur durch die vielen Sponsoren und Förderer im Hintergrund möglich, bei denen wir uns für ihre Unterstützung recht herzlich bedanken möchten.

Auf ein erfolgreiches 2020,

*Jan Wasem*

Stellvertretender Vorsitzender



# WICHTIGE TERMINE 2020

## JANUAR

11.01.2020 Regionsmeisterschaften Halle U20/U18 – Düsseldorf

18. – 19.01.2020 LVN Meisterschaften Halle M/F & U20/U18 – Leverkusen

25.01.2020 NRW-Meisterschaften Halle U20/U18 – Dortmund

25.01.2020 Regionsmeisterschaften Halle U16/U14 – Düsseldorf

## FEBRUAR

09.02.2020 Regionsmeisterschaften M/F – Düsseldorf

**12.02.2020 Deutsche Hochschulmeisterschaften (Halle) – Frankfurt**

**15. – 16.02.2020 DM Jugend Halle U20 – Neubrandenburg**

**22. – 23.02.2020 DM Halle – Leipzig**



## MAERZ

01.03.2020 LVN Meisterschaften Halle U16 – Düsseldorf

## APRIL

## MAI

26.04.2020 Regionsmeisterschaften Block U16/U14

10.05.2020 Regionsmeisterschaften U18/U20 – Neuss

**10.05.2020 Deutsche Hochschulmeisterschaften – Schwäbisch Gmünd**

17.05.2020 Regionsmeisterschaften M/F & U16 – Krefeld

17.05.2020 DLV - 21. KURTULUS Springermeeting Garbsen

21.05.2020 Regionsmeisterschaften U14 – Himmelfahrtssportfest - Essen

23.05.2020 LVN Blockwettkämpfe – Euskirchen

24.05.2020 NRW-Meisterschaften M/F – NRW Gala – Recklinghausen



## JUNI

13.06.2020 DLV - Jugend Gala U18 – Walldorf

13. – 14.06.2020 LVN Meisterschaften U20/U18/U16 – Krefeld

**06. – 07.06.2020 DM – Braunschweig**

**27. – 28.06.2020 DM Staffeln – Bochum Wattenscheid**

20. – 21.06.2020 DLV - 27. BAUHAUS Junioren Gala – Mannheim

20. – 21.06.2020 NRW Meisterschaften U20/U18/U16 – Lage



## JULI

**04. – 05.07.2020 DM Jugend U16 – Bremen**

**24. – 26.07.2020 DM Jugend U20/U18 – Ulm**

## AUGUST

**08. – 09.08.2020 DM Blockwettkämpfe U16 – Markt Schwaben**

**15. – 16.08.2020 DM U23 – Mönchengladbach**

21.05.2020 Regionsmeisterschaften U14 Drei- und Vierkampf – Viersen

## SEPTEMBER

Wuppertaler Stadtmeisterschaften

27.09.2020 LVN Vergleichskämpfe – Ratingen

# PSD BANK MEETING DUESSELDORF

## Anna Clara Sturm läuft

### mit!

Am 04. Februar 2020 findet das 15. PSD Bank Meeting, Teil der World Athletics Indoor Tour, in Düsseldorf statt. Neben namenhaften Top-Athleten, wie den norwegischen Laufstars Jakob und Filip Ingebrigtsen, der Niederländerin Dafne Schippers, sowie den deutschen Sprintstars Julian Reus und Michael Pohl, startet auch unsere LAZ Athletin Anna Clara Sturm.

**Wie es zur Einladung kam – ein Interview mit Anna Clara:**

**Anna Clara, eine Teilnahme am PSD Bank Meeting! Ein absolutes Highlight! Berichte uns bitte wie es dazu kam:**

Das Adventmeeting in Düsseldorf, am 16.12.2019, war seit langem mein erster Wettkampf. Hier konnte ich direkt zwei neue Bestzeiten über 60 m und 200 m aufstellen.

Auf den 60 m konnte ich mich mit neuer Bestzeit von 8,03 sec. für den Endlauf qualifizieren. Diesen gewann ich später mit 8,07 sec..

Nach einer Pause standen dann noch die 200 m an. Ich erinnerte mich daran, was mein Trainer Thomas Ediger mir noch vor dem Lauf gesagt hatte „schön locker“. Daran hab ich mich versucht zu halten um nicht wieder zu verkrampfen. Mit 26,36 sec. gewann ich letztendlich auch die 200 m, womit ich wirklich nicht gerechnet hatte.



Als Erstplatzierte wurde ich dann, total überraschend, zum internationalen PSD Bank Meeting eingeladen.

**Herzlichen Glückwunsch! Was ist dir nach der Nominierung durch den Kopf gegangen?**

Bei so einem Meeting, als Einlagelauf starten zu dürfen, ist total aufregend und wird bestimmt ein tolles Erlebnis!

Viele bekannte Gesichter werde ich „live“ sehen und ich freue mich riesig dort teilnehmen zu dürfen.

**Anna Clara, Du hast wie berichtet direkt zwei neue Bestzeiten aufgestellt!?**

Durch unsere neue Kooperation mit dem Fitnessstudio FiveStar in Wuppertal konnte ich mit meinen Trainingspartnern deutlich öfters Schnellkraft trainieren. Das harte Training hat sich zum Glück ausgezahlt ☺.

Ich denke dies ist auch eine gute Möglichkeit für mich um allen Sponsoren, und allen die den LAZ so toll unterstützen, und natürlich den Trainern ein großes Dankeschön auszurichten. Nur durch diese wichtige und wertvolle Unterstützung ist das alles möglich!

**Was sind nun Deine nächsten Ziele?**

Durch das tolle Ergebnis in Düsseldorf und durch das nun anstehende PSD Bank Meeting ist meine Motivation natürlich noch einmal gestiegen!

Beim nächsten 60 m Wettkampf möchte ich auf jeden Fall die 8 sec. unterbieten. Am Ende des zweiten Laufes in Düsseldorf hab ich ein wenig verkrampft und deswegen konnte ich die 8 sec. noch nicht unterbieten.

**Sei am 04.02.2020 dabei !!!  
DLV Live Ticker und Live-Ergebnisse ab 17:25 Uhr!**

Bis zum PSD Bank Meeting heißt es jetzt „weiter hart trainieren“, meine Bestzeit auf den 200 m bei den nächsten Wettkämpfen zu steigern um mich und das LAZ Wuppertal bestmöglich zu vertreten.

# SCHLAFCOACHING ZUR LEISTUNGSSTEIGERUNG

## LAZ Wuppertal „next steps“

Für viele Menschen und vor allem Sportler liegt der Schlüssel zur perfekten Gesundheit und zur hohen Leistungsfähigkeit in guter Ernährung und Bewegung. Was wäre denn jetzt, wenn über 30% des Trainingseffektes und der guten Ernährung, einfach so verpuffen? Man verwendet Geld und Zeit für sein Training und seine gute Ernährung aber 1/3 des Effektes kommt nicht an. Höchst wahrscheinlich wird es leider auch bei Ihnen genauso sein!

### Warum ist das so?

Weil Schlaf und Regeneration allgemein viel zu wenig Beachtung findet. Jeder Mensch schläft und wacht (hoffentlich) morgens wieder auf. Aber wie ist es mit der Schlafqualität?

Sie müssen nicht das Gefühl haben schlecht zu schlafen, werden es aber trotzdem. 94% der Deutschen schlafen nämlich deutlich schlechter als sie es könnten.

Über 100.000 Jahre hat der Körper im Rahmen der Evolution wenig Abweichungen im Tagesablauf erfahren. Erst die letzten 200 Jahre haben dazu geführt, dass die nächtliche Regeneration deutlich zu wenig Effekt hat. Unser Körper ist für die heutige Zeit nicht gemacht und wir müssen viele Kleinigkeiten optimieren, um zukünftig nicht unter starken gesundheitlichen Schädigungen zu leiden.

Das ganze Thema nennt sich „Schlafcoaching“ und gibt es im Ausland seit den 90er Jahren. In Deutschland ist das Thema noch relativ neu, aber der LAZ geht die Thematik ab sofort an.

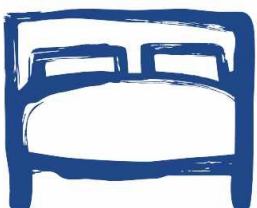


Mit dem zertifizierten Schlafcoach „Bjoern Steinbrink“ hat sich der LAZ eine Kooperation gesichert, welche jedem Sportler eine Leistungssteigerung garantieren wird.

„Schlafcoaching ist für jeden Menschen eine wichtige Säule für Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Für Sportler entscheidet Schlaf und Regeneration über Sieg und Niederlage“, sagt Steinbrink.

Bjoern Steinbrink ist Schlafcoach von Leistungs- und Profisportlern diverser Disziplinen. Im Bereich der Leichtathletik sind wir vom LAZ mit die ersten in Deutschland, welche das Thema in dieser Intensität angehen. Die wissenschaftliche Basis des Schlafcoachings von Bjoern Steinbrink, wird in Kooperation mit dem Institut STI-MEHN an der Steinbeis+Akademie gewährleistet. Das Institut ist ein Unternehmen in der Holdingstruktur der Steinbeis-Hochschule Berlin und sichert unseren Sportlern ein fundiertes Beratungskonzept zu.

Wir bauen darauf, dass viele unserer Mitglieder diese dritte Säule zukünftig stärker ins Training und den Alltag einbauen. Wir freuen uns drauf.



# Der Schlaftrainer

## Deutschland lernt schlafen

# Impressum

## PHOENIX NO. 3

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

Gemeinnützigkeit anerkannt /  
Zuwendungsbescheinigungen nach § 50 Abs. 1  
EstDV

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

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

Druckerei  
Eugen Huth GmbH & Co. KG  
Vohwinkler Straße 65  
42329 Wuppertal



Fotos: Sofern an den Fotos dieser Ausgabe keine Quellenhinweis angegeben ist handelt es sich um eine Foto von einem LAZ-Mitglied, welches zur Nutzung durch das Leichtathletik Zentrum Wuppertal überlassen wurde.

# Wir helfen Ihnen durch die schwere Zeit.

Vertrauen Sie unserer  
langjährigen Erfahrung  
in allen Trauerfragen;  
dem Team von Bestattungen  
Neusel, Ihren Experten  
zwischen-Himmel und Erde.



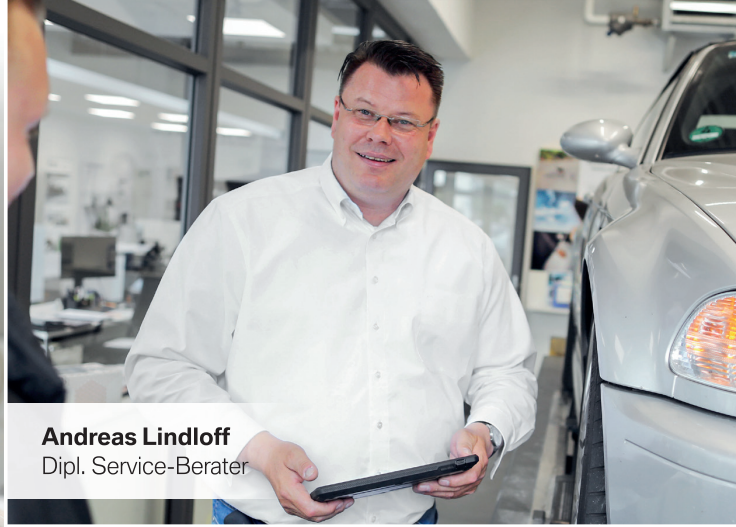
Bestattungen Neusel  
Berliner Straße 49, 52-54  
42275 Wuppertal

0202.663674  
info@neusel-bestattungen.de  
www.neusel-bestattungen.de

# Wir bei Emde



**Deniz Girgin**  
Werkstattleiter



**Andreas Lindloff**  
Dipl. Service-Berater



**Irene-Juliet Arzadon**  
Serviceassistentin



**Markus Menger**  
Teilvertriebsleiter

## Ihre autorisierte BMW und MINI Vertragswerkstatt

Wir bieten Ihnen ein breites Leistungs- und Servicespektrum. Qualifiziertes Personal und modernste Technik stehen für die beste Qualität. Sie können sich sicher sein, mit uns bleibt Ihr BMW und Mini ein Original. Dazu bieten wir Ihnen unseren autorisierten Service und Teilvertrieb aus einer Hand an.

- // BMW und MINI Werksgarantie und Kulanzabwicklung
- // Inspektionen, Ölwechsel
- // Verschleißreparaturen aller Art
- // Beseitigung von Unfallschäden
- // Beseitigung von Glasschäden
- // Reifenservice und Rädereinlagerung
- // HU/AU, täglich
- // Günstige Service-Ersatzfahrzeuge
- // Vermittlung von Fahrzeugen



BMW Originalteile und Zubehör



MINI Originalteile und Zubehör

### Heiko Emde GmbH

Uellendahler Straße 462, 42109 Wuppertal  
Tel.: 0202 8 70 20 8-0

### Öffnungszeiten

Mo bis Do: 7:30 – 18:00 Uhr  
Fr: 7:30 – 17:00 Uhr

[info@bmw-emde-service.de](mailto:info@bmw-emde-service.de)  
[bmw-emde-service.de](http://bmw-emde-service.de)

**Emde**  
SERVICE AUS TRADITION