

LEICHTATHLETIK ZENTRUM
WUPPERTAL e.V.

PHOENIX



VEREINSMAGAZIN 2018



Sachsenröder

HIGHTECH-WERKSTOFFE

AUS PFLANZENFASERN



SAVUTEC® / VULKANFIBER DIE EXTREME NATURFASER.

Grundstoff der Vulkanfiberprodukte sind Baumwollfasern. Sie gehören zu den nachwachsenden Rohstoffen. Aus den zu Rohpapier verarbeiteten Pflanzenfasern entsteht durch Pergamentierung die Vulkanfiber SAVUTEC®. Ein Material, das durch seine extreme Festigkeit und Vielseitigkeit begeistert.



GESADUR® / DUROPLAST DER NATÜRLICHE KUNSTSTOFF

In GESADUR® stecken 50% Naturfasern, die Sachsenröder zu einem homogenen Kunststoff auf der Basis hochverdichteter Duroplaste verarbeitet. Im Aushärtungsprozess bildet sich eine äußerst stabile Struktur, die nicht mehr verformt werden kann. GESADUR® wird vorzugsweise zur Herstellung von Lauf- und Stützrollen in der Kabelverseilindustrie eingesetzt.

Durch die außergewöhnlichen und sehr vielseitigen Produkteigenschaften werden die Werkstoffe bereits in zahlreichen Branchen eingesetzt. Aber viele weitere Einsatzmöglichkeiten sind denkbar.



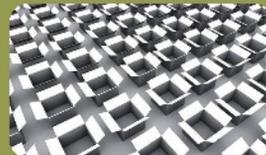
LEICHTBAU-
TECHNOLOGIEN



SCHALLSCHUTZ



VERBUND-
WERKSTOFFE



VERPACKUNGEN



MEDIZINTECHNIK

MEHR INFORMATIONEN UNTER
www.sachsenroeder.com

Liebe Protagonisten des Leichtathletik Zentrums Wuppertal,

seit fast 50 Jahren bin ich in den unterschiedlichsten Funktionen der Wuppertaler Leichtathletik verbunden. Vereine wurden neu gegründet, alte traditionsreiche Vereine sind von der Landkarte verschwunden.



Vor genau 40 Jahren trat der Polizei Sportverein Wuppertal aus der Leichtathletikgemeinschaft mit dem Wuppertaler Sportverein aus. Grund war der Niedergang des WSV-Fußballs. Das Geld wurde damals in den Fußball investiert, nicht mehr in die damals sehr erfolgreichen Leichtathleten.

Nun scheint sich Geschichte doch zu wiederholen:

Die überregional bekannten Leichtathleten des WSV bilden einen neuen Leichtathletikverein, das LAZ Wuppertal.

Was hat euch angetrieben, einen solchen Schritt zu vollziehen? War es aus Verzweiflung, dass ihr euch in einem total auf Fußball ausgerichteten Verein nicht mehr wahrgenommen fühlte? Waren es die mangelnden Alternativen in Wuppertal, wo die wenigen verbliebenen Leichtathletikvereine nur noch auf Breitensport ausgerichtet sind?

Auf jeden Fall gehört zu diesem Schritt eine Menge Mut, entsprechende Manpower, ein gutes Konzept und viele Unterstützer. Ich zolle euch großen Respekt, dass ihr nicht den einfachen Weg gegangen seid, nämlich den Großvereinen in Leverkusen, Düsseldorf, Dortmund oder Wattenscheid beizutreten. Die Stadt Wuppertal bitte ich, ja fordere ich geradezu auf, diesen neuen Verein durch entsprechende Hallen- und Sportplatznutzungszeiten zu unterstützen.

Ich hoffe, dass sich der neue Verein etabliert, sich erste Erfolge schnell einstellen, von der Presse wahrgenommen und Erfolge publiziert und damit auch Sponsoren generiert werden.

Wenn das nicht gelingen sollte, ist die Stadion-Leichtathletik im Tal tot und wird, das zeigt die Vergangenheit, auch nie wieder auferstehen.

Mit den besten Wünschen zum Neustart
euer



Vorsitzender des Leichtathletikkreises Bergisches Land

Vorsitzender der Fachschaft Leichtathletik im Stadtsportbund Wuppertal

Liebe Leichtathletik Interessierte, liebe Förderer,



Jan Haufe

unser Verein, entstanden aus der Leichtathletikabteilung des Wuppertaler Sportvereins, trägt im Logo den Phoenix – ein Symbol der Erneuerung. Erneuerung bedeutet für uns volle Konzentration auf Leichtathletik als Leistungssport und natürlich auf die Athleten.

Wie sie in diesem Heft sehen können, haben wir ein tolles und sehr erfolgreiches Team. Dieser Erfolg soll ausgebaut und z.B. durch die Einrichtung der Kindergruppe nachhaltig gestaltet werden. Wir wollen erfolgreiche Leichtathletik in Wuppertal!

Seit 6 Jahren wird mein Sohn von Thomas Ediger und seinem Trainerteam erfolgreich betreut. Ich erlebe somit immer wieder wie wichtig neigungs- und leistungsorientiertes Training, die Teilnahme an Wettkämpfen und die Erfahrungen in einem motivierten Team für die Entwicklung eines jungen Menschen sind. Wenn ein Trainerteam es schafft beim Athleten eigenverantwortliches Handeln und Selbstorganisation im Training und Wettkampf zu erzeugen, finde ich dieses besonders erwähnenswert.

Über meinen Erwartungen war auch der Zuspruch, den wir von unseren Förderern und Leichtathletikbegeisterten erleben durften. Für mich eine super Basis für den erfolgreichen Start des LAZ Wuppertal - hierfür VIELEN DANK!

Ich freue mich mit Jan Wasem den Vorsitz des Vereins übernehmen zu dürfen und hoffe auf ein vor allem sportlich erfolgreiches Jahr 2018.

Mit sportlichen Grüßen
Jan Haufe – 1. Vorsitzender

Inhalt

KADERATHLETEN

Wertschätzung für die Arbeit des LAZ Trainerteams!

- 06** Nominierungen
- 07** Bundeskader – Sophie Bleibtreu
- 08** NRW-Kader – Jana Rokitta, Tom Ediger, Tim Haufe

LAZ Trainingsgruppen

Leichtathletik für Kinder von 6-9 Jahren

12 Frühförderung zahlt sich aus!

TERMINE 2018

Xx LAZ Events 2018

Wichtige Termine für LAZ Athleten

Xx Hallensaison

Xx Bahnsaison

Xx Trainingslager

Liebe Wuppertaler Leichtathletikfreunde, liebe Förderer und Mitglieder des LAZ,

seit knapp 25 Jahren bin ich in der Wuppertaler Leichtathletik unterwegs. 15 Jahre als aktiver Athlet und ebenfalls 15 Jahre als Trainer und Funktionär in verschiedenen Positionen. Über den Polizei-SV Wuppertal und den Wuppertaler SV nun im neu gegründeten Leichtathletik Zentrum Wuppertal.

Warum in einem neu gegründeten Verein, warum im LAZ?

Wir wollen die erfolgreiche Leichtathletik, als olympische Kernsportart, in unserer Heimatstadt Wuppertal weiter etablieren und ausbauen.

Erstmals sind wir in unserem Handeln unabhängig von anderen Entscheidern und anderen strategischen Ausrichtungen. So können wir das gesamte LAZ auf den sportlichen Erfolg unserer Athletinnen und Athleten ausrichten.

Dies soll immer als gesunder Verein unter dem Aspekt des wirtschaftlichen Handelns erfolgen. Daher bedanke ich mich, auch im Namen meiner Vorstandskollegen, bereits bei den zahlreichen Unterstützern und Förderern, die diesen Schritt erst möglich gemacht haben.

Gemäß unserem Motto

„train hard in silence and let your success be your noise“

wünsche ich unserem LAZ ein tolles erstes Jahr, packen wir die vielen notwendigen Schritte gemeinsam an.

Mit sportlichen Grüßen,
Jan Wasem – 2. Vorsitzender



Jan Wasem

LAZ Athleten aktuell

12 MISSION 22.0

Mathis Giesen & Jan-Marcel Kezmann

16 Training mit Deutschlands besten Dreispringern - Jana Rokitta

17 DLV Fair- Play-Camp Sophie Bleibtreu

18 Königsdisziplin Zehnkampf Tom Ediger

20 LYN JUGEND-CAMP Tim Haufe, Lennart Lauck & Sophie Bleibtreu

LAZ Aktuell

24 LAZ – Motivation & Vision Interview mit Sportwart Thomas Ediger

26 LYN C-TRAINER FORT- BILDUNG Starker Auftritt

LEISTUNGSSPORT IN WUPPERTAL

Eine LAZ Athletin im DLV Bundeskader & drei Athleten im NRW-Landeskader

Das Ende der Bahnsaison läutet jedes Jahr die Zeit der Kadernominierungen und -bildungen für das Folgejahr ein.

Nach hervorragenden Leistungen unserer Athleten bei Landes- und Bundeswettkämpfen wurden die diesjährigen Nominierungen von Seiten der Athleten und Trainer mit Spannung erwartet.

Ende Oktober hatte das Warten ein Ende. Wie schon erwartet wurde **Sophie Bleibtreu** zum zweiten Mal in Folge in den NRW-Landeskader Sprint nominiert. Ein wenig überraschend, da fast nicht für möglich gehalten, folgte wenige Tage später für Sophie auch noch die Berufung in den Bundesnachwuchskader.

Jana Rokitta wurde für den NRW-Landeskader Dreisprung nominiert, **Tom Ediger**, eigentlich im Zehnkampf zu Hause, wurde für den NRW Hochsprungkader nominiert und Sprinter **Tim Haufe** wurde in den NRW-Landeskader Sprint berufen.

Wertschätzung für die Arbeit des LAZ Trainerteams!

In NRW gibt es rund 19.000 Sportvereine, davon bieten ca. 750 Vereine Leistungssport an. Lediglich 10% dieser Vereine stellen einen oder mehrere Kaderathleten, bei einem Durchschnitt von 500 aktiven Athleten.

Bei uns im Leichtathletik Zentrum Wuppertal ist die Quote deutlich höher! Vier Nominierungen in den Landeskader und sogar eine Nominierung in die U 18 Nationalmannschaft zeigen die hervorragende Arbeit unserer Trainer.

Euch ganz herzlichen Dank!!!

GOOD TO KNOW – DLV BUNDESKADER

Die Berufung in einen Bundeskader orientiert sich an der sportfachlichen Prognose der Leistungsfähigkeit eines Athleten.

Das DLV-Bundestrainerteam kann jährlich pro Kaderdisziplin ca. drei besonders talentierte Athleten des D-Kaderbereiches, denen eine überdurchschnittlich positive sportliche Perspektive zugesprochen wird, für den Nachwuchskader 3 vorschlagen. (...)

Neben der Bewertung der Wettkampfleistung kommen komplexe Parameter wie das Wettkampferhalten, mentale Eigenschaften und in standardisierten Testformen ermittelte Potentiale im Bereich der notwendigen Zubringerleistungen als Aufnahmekriterien zur Anwendung.



BUNDESKADERNOMINIERUNG

Sophie Bleibtreu

Bereits 2016/2017 hatte sich unser Sprinttalent, auf Grund ihrer herausragenden Leistungen, frühzeitig für den NRW-Landeskader empfohlen. Für die damalige 14-jährige Sophie ein großes Ehrung, stellen die Nominierungen von 14-jährigen Athleten in den NRW Landeskader eher eine Ausnahme dar.

Diese frühe Nominierung konnte Sophie jedoch schnell mit ihren ausgezeichneten Leistungen in der Freiluftsaison 2017 unterstreichen. Mit 12,23 Sekunden über 100 Meter rangiert Sophie aktuell in ihrer Altersklasse auf dem 5. Platz der DLV Jahresbestenliste 2017. Zudem ist Sophie aktuelle U 16 Landesmeisterin, bei den diesjährigen Deutschen Jugendmeisterschaften der W 15 in Bremen gewann sie das B-Finale. Auch in ihrer zweiten Disziplin, den 80 m Hürden, schaffte es Sophie mit 11,91 Sekunden auf den 27. Platz der DLV Jahresbestenliste 2017. Somit war mit einer erneuten Nominierung in den NRW-Landeskader Sprint zu rechnen.

Die hervorragenden Leistungen von Sophie fanden aber nicht nur in NRW Bewunderung, auch dem aktuellen Sprint Bundestrainer Thomas Kremer fiel unsere Athletin auf. So gab es zum Freiluftsaisonende zwischen unserem Heimtrainer Thomas Ediger und dem Bundestrainer, die frühere Trainingspartner sind, bereits Kontakt. Eine etwaige Nominierung wurde besprochen, die allerdings auf Bundeskader Ebene auch durch das Leistungssportgremium bestätigt werden muss.

Um so größer war die Überraschung für Sophie, ihre Eltern und den Trainer als Ende Oktober dann die Sensation, durch das offizielle Schreiben vom Vizepräsidenten Leistungssport Herrn Prof. Dr. Hartmut Grothkopp, bestätigt wurde.



Die erste Kader-Maßnahme fand für Sophie bereits vom 10. bis 14. November 2017 im Bundesleistungszentrum in Saarbrücken statt. Lesen Sie dazu auf Seite 21.

NRW LANDESKADER

DREISPRUNG

Bereits in die Hallensaison 2016/2017 startete **Jana Rokitta** – weibliche Jugend U 18 – als Siegerin der Nordrhein Jugend-Hallenmeisterschaft und der NRW Hallenmeisterschaften im Dreisprung.

Diese Siegesserie konnte unsere Athletin in der folgenden Freiluftsaison fortsetzen. Im Juni wurde Jana im Dreisprung Nordrhein Jugendmeisterin mit 11,63 Metern. Im Juli folgte der Sieg der NRW Meisterschaften mit gesteigerten 11,81 Metern. Zum Höhepunkt der Saison, den Deutschen Jugendmeisterschaften der U 18 in Ulm, konnte Jana ihre Bestleistung noch einmal auf 11,93 Meter steigern. Platz 5 – ein verdienter Lohn für die hervorragende Leistung zum Saisonhöhepunkt!

Nach dieser einzigartigen Freiluftsaison war eine erstmalige Nominierung unsere LAZ Athletin Jana in den NRW-Landeskader Dreisprung reine Formsache.

Auch der Bundestrainer Dreisprung ist auf Jana aufmerksam geworden. Es reichte zwar leider nicht für eine Nominierung in den Bundeskader, aber trotzdem durfte Jana Ende Oktober am Eröffnungslehrgang des Erwachsenenbundeskadern in Chemnitz teilnehmen.

Über dieses Highlight berichtet Jana auf Seite 18.



NRW LANDESKADER

HOCHSPRUNG

Tom Ediger – männliche Jugend U 18 und eigentlich im Zehnkampf beheimatet, konnte sich in der letzten Saison als Vize-Meister der Nordrhein Jugendmeisterschaften, mit übersprungenen 1,92 Meter, für den NRW Landeskader Hochsprung empfehlen.



Für Tom, der bereits in der Saison 2015/2016 in den NRW Landeskader Diskus und 2016/2017 in den NRW Landeskader Mehrkampf berufen wurde, ist die Nominierung in den NRW Hochsprungkader eine weitere Auszeichnung seiner hervorragenden Leistungsvielfältigkeit.

Neben dieser Nominierung steht Tom auch auf dem Zettel des Mehrkampf Bundestrainers. Er hatte sich als einer der wenigen Athleten des jüngeren Jahrgangs für die Deutschen Meisterschaften der Zehnkämpfer U18 qualifiziert - bei den U 18 Meisterschaften treten jeweils zwei Jahrgänge gegeneinander an. Tom konnte mit einem sehr guten Ergebnis wieder einmal seine Qualitäten im Zehnkampf unter Beweis stellen. Eine Platzierung auf den ganz vorderen Rängen bei den Deutschen Mehrkampfmeisterschaften 2018, diesmal als Athlet des älteren Jahrgangs, bleibt erklärtes Ziel.

Neben den verschiedenen Kadermaßnahmen, die durch die NRW Landeskadertrainer Tim Husel und Peter Schnabel durchgeführt werden, steht Anfang Januar ein besonderes Highlight auf Toms Terminplan.

Ein Start beim international besetzten 15. Clarholzer-Sparkassen-Hochsprungmeeting, bei dem Tom sich mit Athleten aus Deutschland, den Niederlanden und aus Tschechien messen wird.

IM WUPPERTALER SPORT KOMMT KEINER AN UNS VORBEI



BANDEN | BANNER | SPONSORENWÄNDE
HALLEN- & STADIONAUSSTATTUNG
TEXTILDRUCK | MERCHANDISING

oxe
werbung.de

werbedesign alex oxé | hünefeldstr. 60 | 42285 wuppertal | tel. 0202-2501332

NRW LANDESKADER SPRINT

Mit 11,90 Sekunden auf 100 Metern konnte Nachwuchstalent **Tim Haufe** – Jugend M 14 – in der letzten Saison auf sich aufmerksam machen. Mit dieser Zeit wurde Tim Vize-Meister der Nordrhein Jugendmeisterschaften und verbesserte damit den seit 5 Jahre bestehenden Wuppertaler Stadtrekord um 0,39 Sekunden.

Leider verletzte sich Tim beim Hürdenttraining, ausgerechnet vor dem Saisonhöhepunkt der Altersklasse Jugend M 14. Zum Glück konnte Tim einigermaßen schnell an seine guten Leistungswerte anknüpfen. Mit knappen 0,01 Sekunden Rückstand auf den Drittplatzierten belegte Tim bei den NRW Jugendmeisterschaften der U 16 Platz 4.

Mit einem 17. Platz auf der DLV Jahresbestenliste 2017 der M 14 Sprinter konnte Tim sich, wie bereits im Jahr zuvor Sophie Bleibtreu, frühzeitig für den NRW Kader Sprint empfehlen.

Somit stößt ein weiterer starker Sprinter aus Wuppertal in die Trainingsgruppe des NRW Landeskader Trainers Tobias Rüttgers.



NRW- LANDES- KADER

Zielsetzung

Unterstützung und Begleitung auffälliger Athleten in den AK U 18 und U 20, die aufgrund ihrer sportlichen Leistungen, ihrer Leistungsentwicklung sowie ihrer Persönlichkeit und Umfeldvoraussetzungen möglicherweise international (erfolgreich) starten können.

Kadergröße

In der Regel 6 Athleten je Disziplin.

Aufnahme- kriterien

Erfüllung altersbezogener Kaderrichtwerte ohne Anspruch auf Berufung. Sportfachliche Bewertung und Ermessen des Landestrainers auch ohne Erfüllung KRW.

Schwerpunkt

AK 16 – AK 18 - Ausnahme AK 15 oder AK 19 auf begründeten Vorschlag des Landestrainers möglich

(Quelle: Leichtathletik Verband Nordrhein)

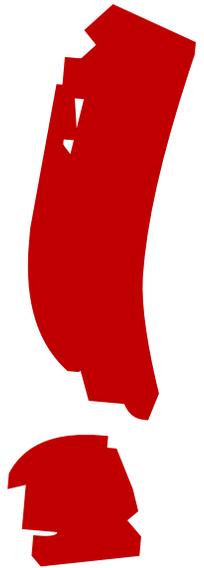
KADERNOMINIERUNGEN

„Wir können direkt die stolze Zahl von vier NRW und einer Bundeskaderathletin vorweisen.

2018 wird unsere Heimatstadt Wuppertal durch das Leichtathletik Zentrum mit hoher Wahrscheinlichkeit bei den Deutschen Leichtathletik Meisterschaften in Halle an der Saale, Bremen, Karlsruhe, Rostock, Heilbronn, Wesel und Nürnberg vertreten sein.

Zudem werden unsere Sportler an den Qualifikationwettkämpfen für die U18 Jugend Europameisterschaften in Ungarn und den U20 Weltmeisterschaften in Finnland teilnehmen. Sie werden alles geben um gute Ergebnisse zu erzielen.“

Thomas Ediger
Sportwart & Trainer der Leistungsgruppe



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



UND ALLES LÄUFT...

**Ihre autorisierte
BMW und MINI-Vertragswerkstatt**

Heiko Emde GmbH | Uellendahler Str. 462 | 42109 Wuppertal
Telefon 0202 8 70 20 8-0
E-Mail info@bmw-emde-service.de

www.bmw-emde-service.de



BMW Originalteile und Zubehör



MINI Originalteile und Zubehör

Emde
SERVICE AUS TRADITION

Leichtathletik für Frühe Förderung

Um das spätere Leistungspotential ausschöpfen zu können, ist eine Investition in ein professionelles Training im frühen Alter von entscheidender Bedeutung. Denn bei Kindern ist die Fähigkeit zu lernen am größten. Sowohl der Körper, als auch das Gehirn können Bewegungsabläufe am besten abspeichern.

Diesem Umstand möchten wir gerecht werden und uns diesem enorm wichtigen Thema im LAZ annehmen und uns zielgerichtet engagieren.

Deswegen haben wir uns entschlossen, im Leichtathletik Zentrum Wuppertal eine Kindersportgruppe zu installieren, die wir altersgerecht an den Sport heranführen und Grundlagen legen, die sowohl für jede Sportart, als auch für die individuelle Entwicklung des Kindes von großer Bedeutung sind.

Denn „Bewegung, Spiel und Sport sind elementare und unverzichtbare Bestandteile einer ganzheitlichen kindlichen Entwicklung. Sie können in vielfältiger Weise die sprachliche, körperliche, emotionale und intellektuelle Entwicklung positiv beeinflussen; sie fördern gleichermaßen die motorischen wie auch die kognitiven und sozialen Kompetenzen von Kindern und Jugendlichen.

Damit können sie einen bedeutsamen Beitrag zur Persönlichkeitsentwicklung der Kinder und Jugendlichen leisten. Bewegung, Spiel und Sport eröffnen Chancen für den Einzelnen wie auch für die Gesellschaft, die es zu nutzen gilt.“ (Kultusministerkonferenz, 2009)



Neben der sozialen Bedeutung von Sport bei Kindern liegt das Hauptaugenmerk bei uns auf der Stärkung der Komponenten Schnelligkeit, Ausdauer, Beweglichkeit, Kraft und Koordination, um die Grundlagen für eine erfolgreiche Sportkarriere zu legen.

Außerdem wollen wir durch gezielt gesetzte Bewegungseinheiten körperliche Defizite abbauen oder verhindern, um späteren körperlichen Beschwerden aufgrund von mangelnder oder falscher Bewegung vorzubeugen. Prävention hat entsprechend einen hohen Stellenwert bei uns.

Unsere Motivation ist einfach beschrieben: Wir haben Freude an der Arbeit mit jungen Menschen und wollen uns für die Gesellschaft engagieren.

Kinder von 6–9 Jahren zahlt sich aus

Dem Sport, der uns viel gegeben hat und viel gibt, möchten wir gerne etwas zurück geben. Dies wird ab Frühjahr 2018 in Form von zwei Trainingseinheiten pro Woche mit einer Dauer von je einer Stunde erfolgen.

Visionär möchten wir einen großen Standort in Wuppertal aufbauen und die bestmöglichen Bedingungen für eine erfolgreiche Entwicklung im LAZ Wuppertal schaffen.

Dazu suchen wir Partner, die uns bei unserem Vorhaben unterstützen. Wir erhoffen uns dabei besonders städtische Unterstützung, da wir ohne Sportstätten unsere Idee nicht umsetzen können.

Denn frühe Förderung zahlt sich aus – sowohl für den Sport an sich, als auch für die Gesellschaft und die individuelle kindliche Entwicklung.

Wenn Sie unsere Idee von Anfang an unterstützen möchten oder Sie Ihr Kind anmelden möchten, dann erreichen Sie uns über das Leichtathletik Zentrum Wuppertal:

Katharina.Otto@laz-wuppertal.de
Tim.Ediger@laz-wuppertal.de

Katharina Otto

Geburtsdatum

XX.XX.XXXX

Beruf

XXX

Disziplinen

XXXX

Erfolge

XXXX

Tim Ediger

Geburtsdatum

27.07.1997

Beruf

Versicherungs-/Finanz-Kaufmann

Disziplinen

- Zehnkampf
- Dreisprung

Erfolge

- DM 4. Platz Achtkampf
- Kaderathlet Zehnkampf und Dreisprung

MISSION 22.0

Zwei Trainingspartner – ein Ziel

Die 200 Meter unter 22 Sekunden und eine Teilnahme an den Deutschen Junioren Meisterschaften in Heilbronn
Interview mit Mathis Giesen & Jan-Marcel Kezmann

Das Wintertraining, und damit die Vorbereitung auf die nächste Saison, läuft auch Hochtouren! Wir haben unsere U 23 Sprinter gefragt, welche Ziele sie sich für 2018 vorgenommen haben:

Mathis – was ist Dein Ziel für die nächste Saison?

„Nun, 2017 begann sehr gut. Das Wintertraining neigte sich seinem Ende zu, alles verlagerte sich auf die Bahn und es schien sich abzuzeichnen, dass ein vielversprechender Sommer folgen könnte. Es ließen sich fortlaufend Verbesserungen beobachten, auch wenn so manche Trainingseinheit wortwörtlich zum kotzen war. Unser Trainingslager in Spanien war der absolute Höhepunkt

der Wettkampfvorbereitung. Die im Training gelaufenen Zeiten sagten ganz eindeutig, dass eine erfolgreiche Saison bevorstand. Im ersten sehr verregnetem Wettkampf der Saison konnte ich meine Bestzeit verbessern, allerdings folgte im Training ein Muskelfaserriss, von dem ich mich in der letzten Saison nicht richtig erholen konnte.

Nächste Saison will ich unbedingt zeigen, was für Zeiten ich wirklich drauf habe. Mindestens einmal, oder auch gerne öfter, eine Zeit auf die Bahn legen, die all die Klasse Trainingszeiten bestätigt und das harte Training belohnt. Ich liebe das Laufen und vor allem den Sprint,



Mein Ziel – eine Teilnahme an den DM der Erwachsenen.

Jan-Marcel Kezmann

Mein Ziel - auf meiner Lieblingsstrecke den 200 Metern unter 22 Sekunden. Mathis Giesen

aber wenn man so viel Schweiß und Mühen in das Training steckt, will man irgendwann den Lohn dafür erhalten. Das ist die Motivation, mit der ich meine Vorbereitung starte und der Grund, warum nächstes Jahr voll und ganz aufs Training fokussieren soll!“

Herzlichen Dank Mathis.

Jan-Marcel, was ist Dein Ziel für die kommende Freiluftsaison?

„Wie für mein Trainingspartner Mathis sind die 200 Meter unter 22 Sekunden auch mein Ziel für die kommende Saison! Zum Glück konnte ich in der letzten Saison nahezu beschwerdefrei durchtrainieren.“

Dies war auch der Grund für meine Leistungssteigerung von über einer Sekunde. Mit 22.32 Sekunden hatte ich mich nach zwei Jahren endlich wieder für Deutsche Meisterschaften qualifiziert. Hier konnte ich meine Leistungen um weitere 5 Hundertstel steigern und belegte den dritten Platz im B-Finale. Mein Höhepunkt in der vergangenen Saison!

Auf diesen Erfolg aufbauend hat die Vorbereitung für die kommende Hallensaison begonnen. Obwohl die Trainingsbedingungen im Winter nicht immer optimal sind, bin ich nun mehr als zuversichtlich, dass im kommenden Jahr weitere Top-Zeiten

folgen werden. Durch die Teilnahme am B-Finale 2017 ist die Qualifikation für die 200 Meter bei den Junioren Meisterschaften schon abgehakt. So kann ich mich ohne Druck und ganz aufs Training fokussieren.“

Danke Jan-Marcel! Was uns jetzt noch interessieren würde: Woher nehmt Ihr diese enorme Motivation und wie wollt ihr euer Ziel erreichen?

Jan-Marcel?

„Na ja – nach einer erfolgreichen Saison ist es einfach die Motivation für sein Ziel aufzubringen. Auf einmal rücken jetzt auch schon vermeintlich nicht zu erreichende Ziele, wie eine Teilnahme an der Deutschen Meisterschaften der Erwachsenen, um einiges näher.“

Mathis?

„Die 200 Meter sind meine Lieblingsstrecke – Motivation genug um hier erfolgreich zu sein! Und wie Jan-Marcel und ich unser Ziel erreichen wollen!?! ☺ – Sagen es wir mal so: Mit ganz viel harter Arbeit!“

Euch beiden herzlichen Dank! Wir wünschen Euch ganz viel Gesundheit und Erfolg und für die Deutschen Meisterschaften drücken wir schon heute die Daumen.

Barmenia
Versicherungen

Leben | Kranken | Unfall | Sach

Ein Wochenende mit Deutschlands besten Dreispringern

Ein Erlebnisbericht unserer Dreispringerin Jana Rokitta

„Zusammen mit fünf anderen jugendlichen Dreispringern wurde ich eingeladen am Eröffnungslehrgang des Bundeskaders der Erwachsenen teilzunehmen, welcher am letzten Oktoberwochenende 2017 in Chemnitz stattfand.“

Abends angekommen lernte ich sofort einige Dreispringer kennen, die ich bisher nur im Fernsehen gesehen hatte. Beim gemeinsamen Abendessen **traf ich außerdem den ehemaligen Weltmeister Charles Friedek, der als Bundestrainer die Leitung der Kadermaßnahme übernahm** sowie Harry Marusch, den Trainer der besten deutschen Dreispringer, den ich zufällig bei der Leichtathletik WM in London kennengelernt hatte und der mich erfreulicherweise wieder erkannte.

Am nächsten Morgen stand endlich die erste Trainingseinheit mit dem Fokus auf Laufkoordination an. Es war total verrückt gemeinsam mit dem Europameister Max Heß und der Halleneuropameisterin Kristin Gierisch von einem Weltmeister trainiert zu werden. Nach zwei anstrengenden und aufregenden Stunden war Zeit für ein kurzes Mittagessen.

Im Anschluss ging es direkt mit einer 3,5 stündigen Theorieeinheit weiter. Nach einem emotionalen Rückblick auf ein erfolgreiches Jahr der deutschen Dreispringer übernahm der Bundestrainer für Sprint Jörg Möckel, der bereits erfolgreiche Sprinter wie Rebekka Haase betreut hat, den Theorieunterricht. **Hierbei beschäftigten wir uns sehr intensiv mit dem Anlauf beim Dreisprung, auf den ich mich zuvor noch nie so detailliert konzentriert hatte und der weitaus komplexer ist, als ich bisher annahm.** Zum Abschluss forderte Charles Friedek uns auf unsere letzten fünf Gedanken vor einem Sprung zu notieren, um diese anschließend genau zu beschreiben. Für uns Nachwuchsathleten war es sehr spannend zu erfahren, was den Top-Dreispringern kurz vor einem Sprung durch den Kopf geht.



Am Abend konnte ich beim gemeinsamen Bowlen die Athleten etwas besser kennenlernen und hatte viel Spaß, obwohl Max Heß uns gnadenlos an die Wand spielte.



Max Heß, Jana Rokitta, Kristin Gierisch

Am nächsten Morgen absolvierten wir Jugendlichen eine Sprungeinheit beim Jugendbundestrainer Jens Hoyer. Er hat sich für jeden von uns Zeit genommen und ich konnte viele wertvolle Tipps mitnehmen.

Insgesamt waren es wirklich tolle, ereignisreiche Tage und ich bin froh, dass ich die Chance hatte an diesem Trainingswochenende teilzunehmen.“



LEISTUNGSSPORT

SUCHT

STARKE PARTNER

Wir vertreten die Wuppertaler Leichtathletik auf regionalen, nationalen und internationalen Wettkämpfen. Die Aufmerksamkeit in Presse und sozialen Medien ist damit gesichert.

Sie können unseren gemeinnützigen Verein als Privatperson durch Spenden oder eine passive Mitgliedschaft unterstützen.

Für Unternehmen gibt es vielfältige Möglichkeiten. Wie Ihr Unternehmen davon profitieren kann besprechen wir gerne mit Ihnen in einem persönlichen Gespräch.

Jan.Haufe@laz-wuppertal.de
0202 – 4292 2350

AWG WUPPERTAL | IHR ENTSORGER



Abfallwirtschafts-
gesellschaft mbH
Wuppertal

ABFALLMANAGEMENT
AUTORECYCLING
CONTAINERSERVICE
MÜLLABFUHR
MÜLLHEIZKRAFTWERK
PAPIERSAMMLUNG
RECYCLINGHÖFE
SCHADSTOFFSAMMLUNG
WERTSTOFFSAMMLUNG

AWG Abfallwirtschaftsgesellschaft mbH Wuppertal
Korzert 15 - 42349 Wuppertal
Telefon 0202 / 40 42-0
www.awg.wuppertal.de



Jetzt in Ihrem App-Shop die AWG-Abfall - App!

Bundeskaderlehrgang & DLV Fair-Play-Camp

Ein Bericht unserer Sprinterin Sophie Bleibtreu

„Meine erste Bundeskadermaßnahme fand vom 10. – 14. November 2017 in Saarbrücken statt. Der Lehrgang war integriert in das DLV Fair-Play-Camp, zudem ca. 90 Sportler aus den verschiedenen Bundesländern, aus allen Disziplinen der Leichtathletik, eingeladen waren.

Es gab einen eng getakteten Zeitplan, der sich aus Training und Tests zusammenstellte. Morgens wurden die Mädchen, als auch die Jungs, getrennt gemessen und gewogen. Zudem wurden wir von Physiotherapeuten auf unsere Stabilität und Dehnbarkeit getestet. Dies nannte sich FMS-Test.

Der WST-Test bezog sich auf unsere Konzentration in einer Testsituation. Der Test läuft wie folgt ab: Man hatte vor sich einen Computer und eine sogenannte Tastatur mit bunten als auch mit einer schwarzen und grauen Taste die für einen hellen und dunklen Ton da waren. Unter dem Tisch hatte man zwei Pedale für rechts und links. 10 Minuten lang leuchteten durcheinander die Tasten auf dem Computerbildschirm auf. Unsere Aufgabe bestand darin so schnell wie nur möglich die richtigen Knöpfe zu drücken.

Beim sogenannten DLV-Test wurde unsere Sprunghöhe und Sprungkraft gemessen.

Jeden Morgen hatten wir einen Workshop in unserem Hörsaal. Einmal ging es um Doping Prävention, ein anderes Mal um Fördermöglichkeiten in der Leichtathletik oder um Internationale Wettkämpfe die für nächstes Jahr anstehen.

Training hatten wir auch. Im Training ging es bei uns um Koordination, technisch gute Sprints durch die Lichtschranke als auch um Staffelttraining.

Die nächste Bundeskadermaßnahme findet im vom 15. – 18. März 2018 in Kienbaum statt. Diesmal ist auch mein Heimtrainer mit dabei.“



SPORTSTADT-WUPPERTAL.DE

FAIR-PLAY-CAMP

Wo können die Jugendlichen in einem fünf-tägigen Trainings-Camp hautnah Fair-Play erleben?

Einmal im Jahr erhalten die von ihren Landesverbänden nominierten 15-jährigen Mädchen und Jungen die Möglichkeit zur Teilnahme am "Fair-Play-Camp".

Neben diesen Kaderathleten der Regionalverbände sind stets auch Sportler vom Behindertensportverband eingeladen.

Während des Camps steht der Fair-Play-Gedanke im Mittelpunkt, **in Workshops und bei Interviews mit prominenten Sportlern** werden aber auch unliebsame Erfahrungen zum Nicht-Fair-Play thematisiert.

(Quelle: Deutscher Leichtathletik Verband)



Faszination Zehnkampf – Königsdisziplin der Leichtathletik

Ein Bericht von Tom Ediger

Die Vielseitigkeit der Disziplinen ist bei Weitem nicht die einzige Herausforderung, die ich die Jahre über im Mehrkampf angenommen habe. Nicht umsonst wird der Zehnkampf in der Leichtathletik als „**KÖNIGSDISZIPLIN**“ verstanden.

Jeder Tag wird mit voller Konzentration und Fokus angegangen, trainiert wird 5 - 6 mal wöchentlich. Das Training dauert solange, bis es zu Ende ist.

Die anderen ein bis zwei Tage sind in meinem Kopf dennoch nicht vom Sport erlöst, sondern werden als allgemeine Regeneration gesehen.

Nach dem bisher größten Erfolg, dem dritten Platz bei den Deutschen Mehrkampfmeisterschaften 2015, hier noch im Neunkampf, haben sich viele positive Dinge getan.

Nicht nur die allgemeine sportliche Entwicklung, die für 2018 den nächsten Großerfolg einleiten soll, sondern auch die Entwicklung im Kopf. 2016 folgte dann die nächste Bronzemedaille bei einer Deutschen Meisterschaft, diesmal mit der Mannschaft.

Ich habe gelernt Dinge abzuhaken, sowie nicht den Kopf in den Sand zu stecken. Ich versuche auch aus jedem misslungenen Training / Wettkampf die positiven Dinge herauszuziehen, denn Ausreden zählen nicht und Aufgeben kenne ich nicht.

Diese Einstellung hat sich mehr und mehr gesteigert, wozu die extrem motivierende Stimmung untereinander, meine Trainingspartner/innen, mein Trainerteam und die generell familiäre Situation beigetragen haben.

Bei meinem längsten Zehnkampf verbrachte ich 18 Stunden in zwei Tagen auf dem Sportplatz, Dauerspannung, auf jede Disziplin neu konzentrieren, pushen und motivieren. Zum Abschluss der gehasste 1500 m Lauf.

KÖNIGE DER ATHLETEN EBEN!

ZEHNKAMPF

auch Dekathlon, von griechisch δέκα déka ‚zehn‘ und ἄθλος áthlos bzw. ἄθλον áthlon ‚Heldentat‘; englisch decathlon, ist ein sportlicher Leichtathletik Wettkampf bei dem in Form eines Mehrkampfes innerhalb von zwei Tagen zehn Einzelwettkämpfe in verschiedenen Disziplinen ausgetragen werden. Deren Ergebnisse werden nach einer Punktetabelle umgerechnet, die sich am jeweiligen Weltrekord orientiert; der gültige Weltrekord in jeder Einzeldisziplin wird jeweils mit rund 1200 Punkten angesetzt. Sieger ist der Sportler mit der höchsten Punktesumme aus allen zehn Teildisziplinen.

Die vier Lauf-, drei Sprung- und drei Wurfdisziplinen erfordern große Vielseitigkeit und Ausdauer der Sportler. Deshalb wird der Zehnkampf auch die Königsdisziplin der Leichtathletik genannt.

Erster Tag

100 Meter, Weitsprung, Kugelstoß, Hochsprung, 400 Meter

Zweiter Tag

110 Meter Hürden, Diskuswurf, Stabhochsprung, Speerwurf, 1500 Meter

Der Grund die Herausforderung anzunehmen und alles was ich habe zu investieren, ist allgemein die Erfolgsgier; zu sehen, wie sich harte Arbeit auszahlt. Die Motivation wird durch die Trainingsgruppe, Musik und den Glauben an mich selbst Tag für Tag größer, *so hart das Training auch ist, ich weiß es zahlt sich aus und ich verliere nie die Ziele aus den Augen.*

Neben einem erfolgreichen Zehnkampf peile ich 2018 die Teilnahme an den in Rostock stattfindenden Deutschen Einzelmeisterschaften der U 18 im Hochsprung an, meine Lieblingsdisziplin und ich freue mich hier über die NRW Kader Nominierung.

Ebenso die Qualifikation mit der 4 x 100 m Staffel, welche durch unseren Teamgeist ebenfalls ein Highlight werden könnte.

Nach dem Motto:



wird 2018 ein hoffentlich sportlich erfolgreiches und gesundes Jahr.

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

LVN Jugend-Camp in Ronneburg

Drei unserer Athleten waren dabei

Lennart Lauck und Tim Haufe M 14 / Sophie Bleibtreu W 15

Traditionell richtet der Leichtathletik-Verband Nordrhein e.V. in den Herbstferien ein Jugend-Camp für die besten Jugendlichen der Altersklasse M/W 14 aus.

Mit hervorragenden Leistungen während der Hallen- und Freiluftsaison 2017 konnten unsere Athleten Lennart Lauck und Tim Haufe auf sich aufmerksam machen. Deshalb erfolgte vom Landesverband die Einladung zum Jugend-Camp, welches in diesem Jahr unter dem Motto: „**Olympische Werte und Persönlichkeitsentwicklung**“ im

Workshops & Theorieeinheiten der M/W 14

- Sport & Schule / Bildung
- Fairplay & Anti-Doping
- Teamgeist
- Sport in der Karriereplanung

hessischen Ronneburg stattfand.

Am Jugend-Camp 2.0 konnten in diesem Jahr auch erstmalig die Athleten der vergangenen Jugend-Camps teilnehmen. 23 Athleten und Athletinnen, darunter auch unsere Sophie Bleibtreu, bildeten das Team Berlin.

Das Team Berlin des Jugend-Camps 2.0 übernahm die Aufgabe ein Jugend-Camp am Rande der 2018 in Berlin stattfindenden Leichtathletik Europameisterschaften zu planen.

LVN JUGEND-CAMP

Tim Haufe - Team blau

„Vom 23. bis zum 27. Oktober fand das diesjährige LVN-Camp in Ronneburg statt. Los ging es für uns früh Morgens am 23. Oktober in Duisburg. Bereits auf der Busfahrt begannen sich alle Athleten gut zu verstehen.

Gegen Mittag erreichten wir dann Ronneburg. Zu unserer aller Überraschung wurden wir, die 2003er, direkt nach dem Mittagessen in 4 Gruppen eingeteilt, die wir die ganze Woche über behielten. In diesen Gruppen bestritten wir verschiedene sportliche kleine Wettkämpfe. Aber auch nach jedem Vortrag, zu verschiedensten interessanten Themen des Leistungssportes und der Leichtathletik, wartete eine Challenge auf uns. Für alle Challenges und Wettkämpfe gab es Punkte: Fürs erste Team 4 Punkte, für das zweite Team 3 Punkte, usw.

Der Abschluss und Höhepunkt unseres Aufenthaltes in Ronneburg war ein Flutlicht Wettkampf, an dem ein 7-Kampf in abgewandelter Form stattfand. Letztendlich gewann Team Blau mit den meisten Punkten und bekam damit die Chance mit der Gruppe des Jugend-Camps 2.0 mit zur Europameisterschaft 2018 nach Berlin zu fahren.

Am nächsten Tag war unser Aufenthalt in Ronneburg auch schon wieder vorbei und wir traten den Rückweg nach Duisburg an.

Zusammenfassend kann man sagen, dass wir alle viel aus dem Camp in Ronneburg mitgenommen haben! Vor allem aber haben sich neue Freundschaften entwickelt und wir freuen uns auf ein baldiges Wiedersehen auf den nächsten Wettkämpfen.“

Lennart Lauck – Team rot

„Das Jugend-Camp des LV Nordrhein 2017 in Ronneburg hat sehr viel Spaß gemacht. Neben den vielen neuen Sportlern, die man kennengelernt hat, konnten wir auch neue Trainingsmethoden und Trainer kennenlernen und vergleichen.

Wir konnten erleben wie Disziplinen trainiert werden, die man sonst nicht trainiert. Bei mir war das die Wurfdisziplin, bei der wir ein Streichholz wie einen Ball geworfen haben. Für mich ein ganz komisches Gefühl, mit aller Kraft zu werfen und kaum 5 m weit zu kommen. Sehr witzig war es die Disziplin Gehen kennenzulernen, die sehr lustig anzusehen ist, vor allem weil wir das Gehen mit dem Spiel „Eierlaufen“ kombiniert haben, indem wir auf einem Esslöffel einen Minigolfball balanciert haben.

Die Vorträge Regelkunde waren sehr interessant und man konnte neue Regeln, auch aus seiner Disziplin, kennenlernen.

Schlecht war leider das Essen und das Wetter, aber zum Glück waren alle Trainer sehr lustig! Vor allem Tim Huse, stellv. Vorsitzender des Jugendausschuss, der zwischendurch immer anfängt zu singen, wenn man etwas falsch gemacht hat.“



Foto: LV Nordrhein

Team rot: Lennart Lauck - ganz links - Team schwarz: Sophie Bleibtreu - unterste Reihe - ganz rechts
Team blau: Tim Haufe - obere Reihe – ganz rechts

LVN JUGEND-CAMP 2.0

Sophie Bleibtreu – Team schwarz

„Das LVN-Camp 2.0 fand parallel zum Jugend-Camp in Ronneburg statt, zu dem die Jahrgänge 2001-2002 eingeladen waren, die sich mit der Planung der Europameisterschaften 2018 in Berlin beschäftigten.

In verschiedenen Gruppen wurden T-Shirts designt, Tagesabläufe geplant, die Unterkunft herausgesucht und Banner/Plakate bemalt.

Die 2003er Gruppe blau gewann dann, nach mehreren Wettbewerben, Tickets für die EM 2018. Da jedoch noch mehr Tickets zur Verfügung stehen, werden diesen bei den nächsten Nordrhein Meisterschaften 2018 in Leverkusen verlost.“

Rehazentrum Wuppertal

Das sympathische Zentrum für Physiotherapie
und ambulante Rehabilitation in Stadion-Nähe



Als Physio-Partner
unterstützen wir die Athletinnen
und Athleten des LAZ und
wünschen viel Erfolg!



**Aktiv sein,
aktiv bleiben,
Schmerzen vorbeugen**



**Mit Spaß in Bewegung,
mit Fitness gegen Trübsal,
mit Beratung gesünder leben**



**Aquafit, Nordic Walking, Pilates,
Rückengymnastik, Massage,
Fitnesstraining und vieles mehr**



LAZ WUPPERTAL

MOTIVATION UND VISION

Interview mit Sportwart Thomas Ediger, Trainer LAZ Leistungsgruppe

Thomas, wir wissen um Deine große Verbundenheit zum WSV. Jetzt ein Wechsel zum LAZ. Welche Gründe gab es hierfür?

„Leider haben sich die Bedingungen für die erfolgreichen Leichtathleten im WSV derart verschlechtert, dass Teilnahmen an überregionalen Meisterschaften nicht mehr hätten finanziert werden können. Ein Verbleib wäre bei gleichbleibendem oder gar gesteigerten Standard möglich gewesen.“

Weitere Ausführungen erspare ich uns!

So werden wir unseren WSV zum 30.06.2018 mit schweren Herzen verlassen müssen. Das Startrecht hingegen wechselt bereits zum 01.01.2018.“

Warum kein Wechsel in einen anderen Wuppertaler Verein oder in einen renommierten Verein in der Umgebung?

„Für mich / uns war es selbstverständlich und verpflichtend in unserer Heimatstadt zu bleiben und nicht den Verlockungen der Großstadtvereine zu erliegen. Viel zu dünn ist der erstklassige Sport, in olympischen Sportarten, in Wuppertal gesät.“

Hier standen wir auch verschiedentlich im Wort.

Der Anschluss an einen anderen Wuppertaler Verein schien nicht zielführend, nirgendwo schienen entsprechende Strukturen vorhanden. Es gab wirklich interessante Gespräche und sicher auch viele gemeinsame Schnittstellen mit anderen Wuppertaler Vereinen.

Mein persönlicher Favorit war der VSTV, was auch in der Person des dortigen Vorsitzenden, Matthias Conrads, begründet sein mag. Aber aus der Erfahrung heraus war es für uns eine Grundvoraussetzung schlanke Entscheidungsstrukturen und kurzfristige Entscheidungskompetenzen zu schaffen.

Eine Elterninitiative äußerte den Wunsch das Leichtathletikteam zusammenzuhalten und engagierte sich entsprechend. Die einzige Lösung war, nach vielen Überlegungen und Analysen, einen eigenen Verein zu gründen. So entstand das Leichtathletik Zentrum Wuppertal.“

Danke Thomas. Kannst Du uns bitte noch einen Einblick geben wie der neue Verein aufgestellt ist?

„Durch den ungewöhnlichen Einsatz und Tatendrang der Elternschaft inspiriert waren Corina und ich sofort bereit den eingeschlagenen Weg mitzugehen.“

Das LAZ Wuppertal speist sich personell nahezu komplett aus der Leichtathletikabteilung des WSV. Dass sich alle 53 Startpassinhaber dem LAZ anschließen, sehe ich als Indiz für unsere gute Arbeit, die geleistet wurde und möchte mich herzlich für das Vertrauen bedanken. Abteilungsfunktionäre und Trainer werden die Sportler begleiten.

Danke auch an die Elternschaft und unsere langjährigen Weggefährten Jörg Wolff und Dirk Sachsenröder und allen anderen, die unterstützend und motivierend agierten und den neuen Weg mit uns gehen.“

Bleibt zuletzt noch die Frage nach Euren Zielen für 2018?

„Die rasante sportliche Entwicklung unserer Sportler wird uns fordern – es gibt noch einiges zu tun, gerade um bessere Trainingsmöglichkeiten zu schaffen.

Das lang ersehnte Wurfhaus, auf dem Sportplatz Nocken, konnte leider für diesen Winter nicht realisiert werden. So geraten wir Wurftechnisch leider wieder ins Hintertreffen. Die Fahrten nach Leverkusen, Köln und Düsseldorf, zumindest mit unserem Top Team, finden in steter Regelmäßigkeit statt.

Die stolze Zahl von vier NRW und einer Bundeskaderathletin können wir vorweisen.

2018 wird Wuppertal durch das LAZ mit hoher Wahrscheinlichkeit anlässlich von Deutschen Leichtathletik Meisterschaften in Halle an der Saale, Bremen, Karlsruhe, Rostock, Heil-

bronn, Wesel und Nürnberg vertreten sein.

Definitiv werden wir an Pflicht- und Qualifikationswettkämpfen in Mannheim, Schweinfurt und Filderstadt teilnehmen.

Wenn wir den Wuppertaler Winter gut überstehen und insgesamt planorientiert agieren können, wollen wir versuchen ein Wörtchen um die Vergebepätze zur Teilnahme an der U 18 EM in Ungarn und U 20 WM in Finnland mitzusprechen.

Der Aufbau einer Talentsichtungsgruppe, Prominentenwettkampf, Wuppertaler Athletiktage, schnellster Grundschüler und vieles andere mehr haben wir uns für 2018 auf die Fahne geschrieben.

Für jede Unterstützung, die es jungen Wuppertaler Sportlern ermöglicht die olympische Sportart Nr. 1 auch in ihrer Heimatstadt Wuppertal ausüben zu können, sind wir dankbar.“

TRAININGSLAGER 2018

Bad Blankenburg

30.03. - 07.04.2018



Trainingslager sind ein wichtiger Baustein jeder systematischen Saisonvorbereitung. Deswegen werden auch 2018 die Athleten der LAZ Leistungsgruppe über die Osterferien ins Trainingslager fahren.

Dieses Jahr ist die Wahl auf das Sport- und Tagungszentrum Bad Blankenburg, im Thüringer Wald, gefallen. Eine Anlage die von internationalen und nationalen Sportlern und Mannschaften für intensive Trainingslager gerne genutzt wird, da die Anlage hervorragende Bedingungen bietet: 400 m Rundlaufbahn mit sehr schneller Kunststoffbahn, Weit-, Hoch-, Stabhochsprung- und Wurfanlagen, sowie hervorragend ausgestattete Kraft- und Fitnessräume. Eine Mehrfachhalle steht zur Verfügung.

Geleitet wird das diesjährige Trainingslager wieder von Corina und Thomas Ediger. Jan Wasem, 2. Vorsitzender, und Physiotherapeut Dominik Völker, vom Rehazentrum Wuppertal, begleiten unsere Athleten.

Die allgemeine athletische Ausbildung als Grundlage für ein effektives Wurftraining

Am 05. November 2017 war Thomas Ediger, LAZ Trainer der Leistungsgruppe, erneut als gefragter Referent im Einsatz für den Leichtathletik-Verband Nordrhein. Unter oben genannten Titel führte er von 09:30 bis 17:00 Uhr in der Sporthalle Nocken, Wuppertal Vohwinkel, eine C-Trainer Fortbildung durch. Unterstützt wurde er durch LAZ Athletiktrainerin Marina Ediger und den LAZ Athleten Oliver Kraft, Tom Ediger und Tim Haufe.

Breits das dritte Jahr in Folge bot Thomas Ediger als Referent eine C-Trainer Fortbildung für den Leichtathletik-Verband Nordrhein an, die zur Verlängerung der C-Trainer-Lizenz dient. Trotz Herbstferien meldeten sich 23 C-Trainer aus dem kompletten Einzugsgebiet des LVN an, die sich auf einen praxisorientierten Tag mit dem erfolgreichen Trainer und ehemals selbst erfolgreichen Leichtathleten freuten.

Nach einer kurzen Einführung mit notwendigem Theorieteil ging es mit Marina Ediger, die als Athletiktrainerin unterstützte, direkt in den ersten Praxisteil: Mobilisation und Stabi-lisation mit hohem Dynamik-Anteil. Für die C-Trainer eine schweißtreibende Einheit ...☺.



Nach einer weiteren Theorieeinheit folgte Praxisteil II, bei der Referent Thomas Ediger von LAZ Athleten unterstützt wurde.

Erst wurde ein bewegungsorientiertes Koordinationstraining demonstriert, gefolgt von variantenreichen Kräftigungsübungen mit Partner oder Hilfsmitteln.

Das Feedback der teilnehmenden C-Trainer war hervorragend und rundete die sehr gelungene Fortbildung ab.



Fazit und Feedback von Thomas Ediger: *„Trotz der schwierigen Rahmenbedingungen, es fehlen uns einfach an gute Tagungsmöglichkeiten, war es insgesamt wieder ein absolut gelungener Auftritt unserer Gruppe. Danke auch an die Elternschaft die mich durch die Organisation des Caterings unterstützt hat!“*



SAVE THE DATE



STABHOCHSPRUNG-MEETING
10.03.2018
UNI-HALLE WUPPERTAL

SW
SPORTSTADT-WUPPERTAL.DE
IMMER DIE RICHTIGE SEITE

LAZ-OPENING
01.05.2018

SPORTPLATZ OBERBERGISCHE STRASSE

100 m und 800 m

M/F, U 20, U 18, U 16, U 14

Hoch- und Dreisprung, Diskus, Kugel, 4x100m, 5000m

M/F, U 20, U 18

HEIKO EMDE 800M

GEPLANTE EVENTS 2018

LAZ sucht den schnellsten Grundschüler

Wuppertaler-Promi-Wettkampf

Athletik-Test-Tage

TERMINE FÜR LAZ ATHLETEN

HALLENSAISON 2018

Deutsche Meisterschaften

24.02. – 25.02.2018

DM Jugend Halle U 20
DM Jugend Winterwurf U 20, U 18
Halle (Saale)

NRW-Meisterschaften

20.01. – 21.01.2018

NRW-Winterwurf
Leverkusen

03.- 04.02.2018

NRW-Meisterschaften - Halle
M/F, U 20, U 18
Dortmund

LV Nordrhein

20.01. – 21.01.2018

LVN Hallenmeisterschaften M/F, U 20, U 18
Leverkusen

03.03.2018

LVN Hallenmeisterschaften U 16
Düsseldorf

Region Mitte

07.01.2018

Regiohallenmeisterschaften M/F, U 20
Düsseldorf

13.01.2018

Regiohallenmeisterschaften Jugend U 20
Düsseldorf

18.02.2018

Regio-Meisterschaft U 16
Düsseldorf

LEICHTATHLETIK TOP EVENTS 2018

Deutsche Hallenmeisterschaften – Dortmund

17.02. – 18.02.2018

Die 65. Deutschen Leichtathletik-Hallenmeisterschaften sind der Auftakt in ein ganz besonderes Leichtathletik-Jahr: Im Sommer 2018 findet für die DLV-Top-Athleten vom 6. bis 12. August im Berliner Olympiastadion ihre Heim-EM statt! Die Hallen-DM in Dortmund ist ein erster Gradmesser für die Form der besten deutschen Leichtathleten auf dem Weg zu den europäischen Titelkämpfen.

Wer startet in das Jahr der Heim-EM mit dem Meistertitel? Wer ergattert ein Ticket für die Hallen-Weltmeisterschaften in Birmingham? Und wer ist in Rekordlaune?

Hallen – Weltmeisterschaften – Birmingham (GBR)

02.03. – 04.03.2018

Europameisterschaften 2018 – Berlin

2 07. – 12. August 2018

TERMINE FÜR LAZ ATHLETEN

BAHNSAISON 2018

Deutsche Meisterschaften

30.06. – 01.07.2018

DM U 23
Heilbronn

07.07. – 08.07.2018

DM Jugend U 16 Blockwettkampf
N.N.

27.07. – 29.07.2018

DM Jugend U 20, U 18
Rostock

18.08. – 19.08.2018

DM Jugend U 16, M/W 15 Einzel
Wattenscheid

24.08. – 26.08.2018

DM Mehrkampf
Wesel

DLV Gala

16.06.2016

Internationale DLV Gala U 20, U 18
Schweinfurt

EUROPAMEISTERSCHAFTEN

05.07. – 08.07.2018

EM Jugend U 18
Győr, Ungarn

NRW-Meisterschaften

16.06. – 17.06.2018

Mehrkampf M/F, U 20, U 18, U 16
Lage

14.07. – 15.07.2018

NRW-Jugend U 20, U 18, U 16
Duisburg

Region Mitte

05.05. – 06.05.2018

Regio-Mehrkampfmeisterschaft
M/F, U 20, U 18, U 16
Ratingen

12.05.2018

Regiomeisterschaften Jugend U 16, U 14
NN

13.05.2018

Regiomeisterschaften M/F, U 20, U 18
Essen

23.06.2018

Regiomeisterschaften Blockwettkampf
Jugend U 16, U 14
Düsseldorf

WELTMEISTERSCHAFTEN

10.07. – 15.07.2018

WM Junioren U 20
Tampere, Finnland

LV Nordrhein

03.06.2018

LVN Blockmeisterschaften
Troisdorf

09.06. – 10.06.2018

LVN Jugend U 20, U 18, U 16
Krefeld-Uerdingen

23.09.2018

LVN Regionsvergleichskämpfe
Aachen

Stadtmeisterschaften Wuppertal

September 2018



**TRAIN HARD IN SILENCE AND LET
THE SUCCESS BE YOUR NOISE**

**WILLST DU
MITGLIED**

IM LAZ WERDEN?

**DU HAST SPASS AN DER LEICHTATHLETIK
UND BEWEGST DICH GERNE?
DU TRAINIERST GERNE IN DER GRUPPE
UND BIST LEISTUNGSBEREIT?**

**DANN MELDE DICH!
VEREINBARE EIN PROBETRAINING**

Thomas.Ediger@laz-wuppertal.de



DANKE!

an Claus Büttner-Wobst,
der dieses Magazin
möglich gemacht hat!



PHOENIX

Magazin des Leichtathletik Zentrum Wuppertal e.V.

Ehrenhainstr. 103

42329 Wuppertal

info@laz-wuppertal.de

www.laz-wuppertal.de

www.facebook.com/laz.wuppertal

www.instagram.com/laz.wuppertal

www.snapchat.com/add/laz.wuppertal



CONSULTING

SPORTMANAGEMENT

DIGITALISIERUNG

REALISATION

MULTI-MOBILITÄT



**KEINE
LUST
AUF
MITTEL-
MASS?**

KOMMUNIKATION

MARKETING

WIR AUCH NICHT.

ICG – die treibende Kraft im Management!

WWW.ICG.CONSULTING



INFORMATION
CONSULTING
GROUP GMBH **ICG**