



LEICHTATHLETIK ZENTRUM
WUPPERTAL e.V.

PHOENIX

NO. 2

LEICHTATHLETIK
LEISTUNGSSPORT
AUS WUPPERTAL

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

VEREINSMAGAZIN 2019



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

wie

„Phönix aus der Asche“

treffender lässt sich die Situation der Wuppertaler Leichtathletik zu Beginn des Jahres 2019 nicht beschreiben.

Im Oktober 2017 stand die olympische Kernsportart mit ihren vielfältigen Facetten, auf hohem sportlichem Niveau, in Wuppertal noch auf der Kippe. Durch die Gründung des Vereines „Leichtathletikzentrum Wuppertal“ bekamen aber alle talentierten, erfolgreichen Sportler und

Trainer eine neue sportliche Heimat und damit die Gelegenheit die Farben der Stadt und des Vereines weiterhin bundesweit zu repräsentieren.

Normalerweise dient das erste Jahr der Konsolidierung. Nicht so beim LAZ. Ein sportlich so erfolgreiches Jahr wie 2018 gab es in der Wuppertaler Leichtathletik seit dutzenden von Jahren nicht mehr.

Highlight war natürlich der Deutsche Meistertitel von Rostock, in der U 18, im Hochsprung. 2,04 m übersprang Tom Ediger und damit direkt in den NK 1 Kader des Deutschen Leichtathletikverbandes. Mit Tom wurde auch ein Wuppertaler Sportler als Botschafter seiner Sportart für die Ruhr Games 2019 auserkoren. Dass er auch das Triangulum 2018 erhält, illustriert die Bedeutung seiner Leistung zusätzlich.

Weitere Top Leistungen und Titelgewinne, auf Bundes-, NRW- und Regionalebene waren der Presse nahezu wöchentlich zu entnehmen.

Die Durchführung zweier Veranstaltung auf hohem Niveau wertete den Wuppertaler Sportkalender zusätzlich auf. Das Springermeeting in der Uni Halle, sowie die LAZ Opening beschreiben was möglich ist, wenn Stadt, Verein und Unterstützer (Sportstadt Wuppertal) vertrauensvoll zusammenarbeiten und verschiedenartige Kompetenzen bündeln.

Bemerkenswert auch, dass man sich im LAZ seiner öffentlichen Verpflichtungen jederzeit bewusst ist und Schulen im Rahmen seiner Zeitbudgets gerne unterstützt.

So wurde auch das Amt des Wuppertaler Schulsportbeauftragten im LV Nordrhein vom LAZ übernommen.

Engagement für die Jüngsten unserer Gesellschaft wird im LAZ großgeschrieben. Um dem aktiv Rechnung zu tragen, wurde eine Kindersportgruppe installiert, die sich eines gewaltigen Zulaufs erfreut. Natürlich geht es auch um Talentsichtung, um der nächsten Generation von Leichtathleten die Möglichkeit zu geben, ihr Potenzial auszuschöpfen.

Mit Hilfe des Sportamtes konnte die rasante sportliche Entwicklung mit einer Verbesserung der Trainingsmöglichkeiten synchronisiert werden.

Es geht voran, und das nicht nur wegen des sportlichen Qualitätsgewinns. Seriosität, Nachhaltigkeit und Zuverlässigkeit werden im LAZ kompromisslos gelebt.

Das leuchtende Beispiel kann anderen Wuppertaler Sportvereinen zur Nachahmung empfohlen werden. Das LAZ hat nun über 80 Mitglieder, ein guter Wert für einen Einspartenverein mit überwiegend Aktiven.

Dem Leichtathletik Zentrum Wuppertal und allen Mitgliedern, Trainern und Athleten wünsche ich ein sportlich erfolgreiches Jahr 2019!



Matthias Nocke
Sportdezernent

Inhalt

LAZ Athleten aktuell

Deutsche Jugendmeisterschaften in Rostock

06 DEUTSCHER MEISTER

Tom Ediger | Hochsprung

09 Im Endlauf in Rostock

Sophie Bleibtreu

10 LAZ U18 Staffel VIER MÄDELS

11 Rostock 3. Tag Jana Rokitta – Dreisprung

Deutsche Meisterschaften der U23 in Heilbronn

12 DEUTSCHE U23 MEISTERSCHAFTEN HEILBRONN

Jan Marcel Kezmann

TERMINE 2019

42 Wichtige Termine 2019

38 RUHR GAMES 2019

40 Events 2018 & 2019

Jan Wasem – 2. Vorsitzender

LAZ Athleten aktuell

17 PECHVOEGEL 2018

Oliver Kraft & Tim Haufe

26 Bilanz der ersten LAZ Saison

Thomas Ediger

23 LAZ NACHWUCHS



KADERATHLETEN

LAZ Wuppertal
– Klein, aber fein!

DLV-BUNDESKADER

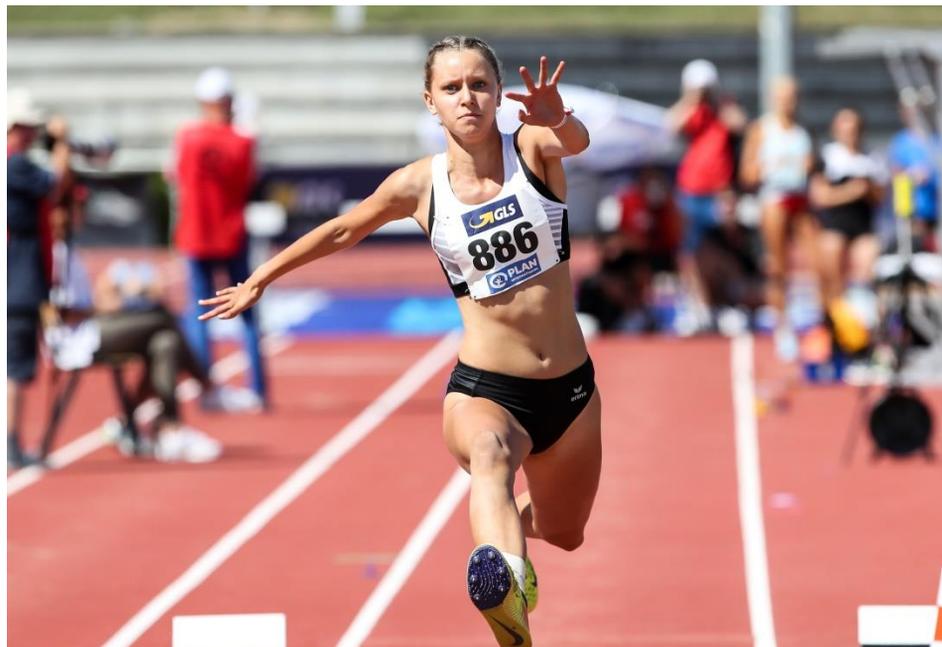
18 Tom Ediger

NRW-LANDESKADER

GOLD-GAS TALENT-TEAM NRW

20 Sophie Bleibtreu

21 Tim Haufe



LAZ Athleten aktuell

17 PECHVOEGEL 2018

14 To Chicago - Jana Rokitta

13 LVN Jugendcamp

13 Sieg beim 7. Deutschen Hochsprung-Cup
Lennart Lauck

LAZ Trainingsgruppen

34 Neuzugänge 2019

36 Kindergruppe voller Erfolg!

LAZ Aktuell

29 Lila Band

Wiederholung einer tollen Aktion

29 TRAININGSLAGER 2019

30 KRAFTRAUM AM KOTHEN

Krafttraining auf neuem Niveau

30 BERLIN - BERLIN

Reinhard und Sebastian Drees berichten von den EM in Berlin

32 Ein Jahr LAZ

Jan Haufe – 1. Vorsitzender

DEUTSCHE MEISTERSCHAFTEN 2018

DER U18 IN ROSTOCK

DEUTSCHER MEISTER 2018

Rostock, der 28. Juli 2018. Trotz viel Wind und 30° im Schatten ist die Sensation perfekt. Tom Ediger vom LAZ Wuppertal wird Deutscher Jugendmeister im Hochsprung.

Ein Interview mit Tom Ediger

Tom, in der letzten Ausgabe haben wir von Dir noch einen Bericht zur Königsdisziplin Zehnkampf gelesen. Heute bist Du Deutscher Meister im Hochsprung. Wie kam es dazu?
Der Wechsel vom Zehnkampf zum Hochsprung kam für mich einerseits durch die zu starke Konkurrenz in meinem Zehnkampfjahrgang und andererseits durch die guten Leistungen und positive Entwicklung im Hochsprung mit wenig Aufwand zu Stande! Dennoch bleiben Trainingsinhalte des Zehnkampfs teilweise erhalten.

Wie ist Deine Saison verlaufen? Welche großen Wettkämpfe hast Du in diesem Jahr bestritten?
Meine Hochsprung-Saison begann in der Halle und ich qualifizierte mich direkt für die Deutschen Hallen-Meisterschaften der U20 in Halle an der Saale, wo ich mit 2,00 m den fünften Platz belegte.

Nächstes Highlight draußen sollte für mich der "Tag der Überflieger" in Essen werden, wo viele Trainingspartner kamen um mich zu unterstützen. Mein absolutes persönliches Highlight 2018!!! Hier sprang ich dann schon 2,02 m.

Im Juni fand in Schweinfurt dann der Normwettkampf für die Europameisterschaften der Jugend in Győr (Ungarn) statt. Die Norm lag bei 2,06 m, somit reichten meine gesteigerten 2,03 m leider nicht für eine Nominierung.

Was ist Dir durch den Kopf gegangen, nachdem Du nicht für die Europameisterschaften nominiert wurdest?

Da ich die Norm nicht gesprungen bin, war die Nominierung vom Tisch! Dass die Norm höher ausgerichtet war als in anderen Ländern ist leider bitterer Fakt! Ich war einerseits enttäuscht, aber auch stolz, dass ich so knapp dran war.

Zum Glück hat sich daraus aber bei mir ein umso größerer Ehrgeiz und auch ein bisschen Wut entwickelt, es bei den Deutschen Meisterschaften in Rostock knallen zu lassen!



Foto: Fusswinkel

Berichte uns bitte von Deinem Wettkampf in Rostock!

Ich war von Anfang an voll konzentriert und hatte mein Ziel, eine Medaille zu gewinnen, fest im Kopf! Ich hatte nicht einmal den Gedanken, dass es nicht klappen könnte! Als am Ende feststand, dass ich mit Saison Bestleistung von 2,04 m Deutscher Meister bin, konnte ich es erstmal nicht richtig glauben, aber wusste sofort, dass sich der Ehrgeiz und der Wille ausgezahlt haben, da ich immer nachlegte, als die Konkurrenz die jeweiligen Höhen schaffte! Der Titel und die Bestleistung krönten eine super Saison!

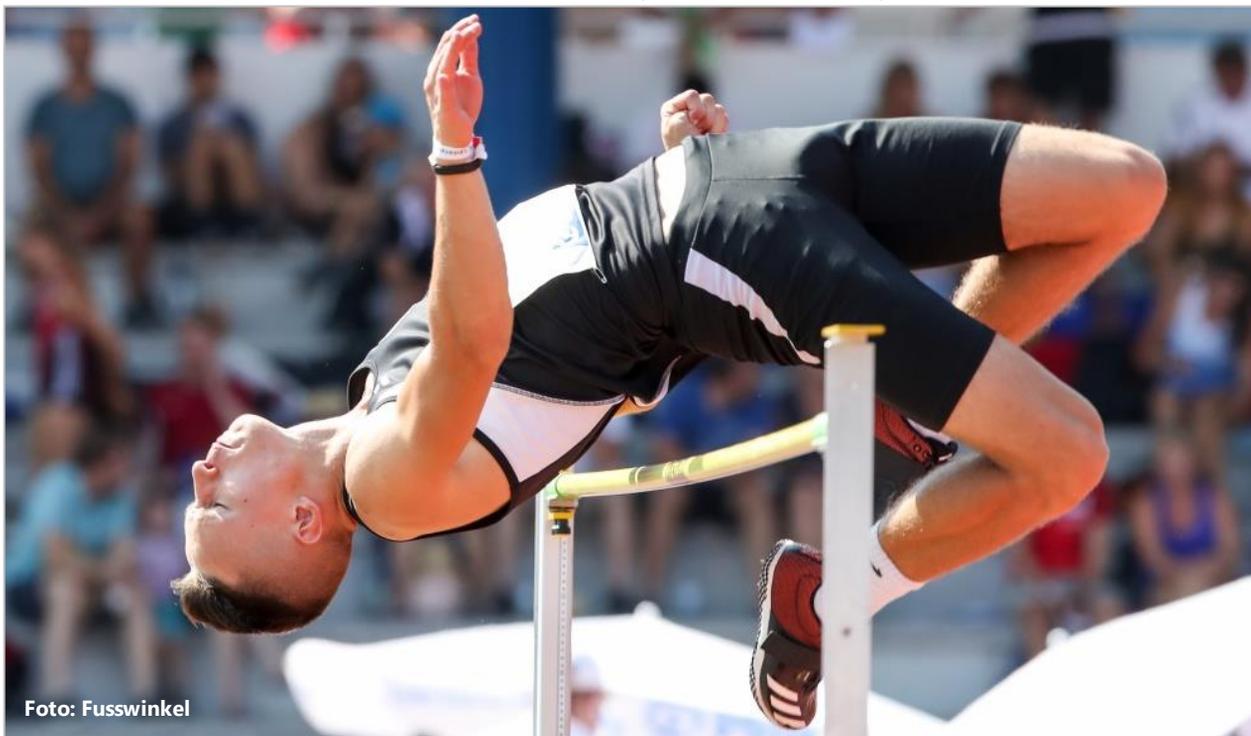


Foto: Fusswinkel

Was ist nach Rostock alles passiert?

Mir haben unglaublich viele Leute gratuliert! Meine Daten für eine mögliche Bundeskader-nominierung wurden schon in Rostock nach der Siegerehrung durch die Bundestrainerin der Männer erfasst. Nach einem sensationellen Tag auf dem Platz haben wir den Abend dann intern gemütlich ausklingen lassen.

*Zurück in Wuppertal folgte ein großer Bericht in der WZ, ein Interview mit der Sportzeitschrift „Einwurf“ und im November wurde ich zum Jugendsportler des Jahres gewählt, **Triangulum** ist ein Preis, der vom TV Beyeröhde gesponsert und verliehen wird.*

Ab nächstem Jahr startest Du als Jungjahrgang in der U20. Welche Ziele verfolgst Du 2019?

In erster Linie zählt es, gesund zu bleiben! Eine Teilnahme an den Deutschen Hallenmeisterschaften im Februar in Sindelfingen, sowie an den Deutschen Meisterschaften der U20 in Ulm ist mein Ziel. Leistungsmäßig ist noch einiges zu machen - ich strebe eine Höhe um die 2,10m an.

Ein erster internationaler Einsatz im Bundestrikot wäre ein absolutes Highlight!

Good to know – Triangulum

Das Wuppertaler Triangulum in Gold wird seit 35 Jahren einmal jährlich vom TV Beyeröhde 1893 e.V. verliehen.

Am 07.11.2018 traf sich dazu die Findungskommission, bestehend aus dem Vereinsvorstand, Vertretern des Stadtsportbundes, des Sportamts, der Stadtparkasse, der Politik und der Presse. Der Vorsitzende des TV Beyeröhde, Norbert Koch, traf mit seinem Vorschlag in diesem Jahr auf Anhieb ins Schwarze. (...)

Nach kurzen Gesprächen wurde Tom vom Gremium einstimmig nominiert.

(Quelle: TV Beyeröhde 1893 e.V.)

KanalTechnik Schmitz & Bleibtreu GbR



Mühlenhämmerstr. 3
58285 Gevelsberg

Tel.: 0 23 32 – 66 66 68

Fax: 0 23 32 – 66 66 67

www.schmitz-bleibtreu.de

info@schmitz-bleibtreu.de



Dienstleistungen für Industrie, Städte / Kommunen und Privathaushalte:

- Kanalreinigung / Kanalfräsarbeiten / Absaugarbeiten
- Kanal-TV-Inspektion / Kanalnebelung (Sichtung von Fehllanschlüssen)
- Kanalrenovierung / Reparatur mittels harzgetränktes Gewebematerial / Inliner
- Dichtheitsprüfung (DIN EN 1610) von neuerlegten, reparierten oder sanierten Kanalrohrleitungen
- Dichtheitsprüfung privater Abwasseranlagen gemäß § 61 LWG NRW
- Bescheinigung über die Dichtheitsprüfung ausgestellt von einem Sachkundigen!
- REINIGUNG von
 - Oel – Wasserabscheideranlagen
 - Fettabscheideranlagen
 - Abwassergruben
- PRÜFUNG
 - gesetzlich vorgeschriebene Generalinspektion (alle 5 Jahre) von Abscheideranlagen gemäß DIN 1999 - 100

Kanal – TV – Inspektions - Fahrzeug



KanalTechnik

Schmitz & Bleibtreu GbR

Kanalreinigungsfahrzeug



KanalTechnik Schmitz & Bleibtreu GbR
Mühlenhämmerstr. 3
58285 Gevelsberg
Tel.: 0 23 32 – 66 66 68
Fax: 0 23 32 – 66 66 67
www.schmitz-bleibtreu.de
info@schmitz-bleibtreu.de

Im Endlauf bei der DM in Rostock

Nach einem beachtlichen Vor- und Zwischenlauf schafft es unsere LAZ Sprinterin Sophie Bleibtreu ins Finale. Hier erreicht sie einen tollen 6. Platz, als zeit-schnellste des Jungjahrgangs der U18.

Ein Saisonbericht von Sophie Bleibtreu

Wenn ich auf meine Saison im Jahr 2018 zurückblicke, bin ich im Großen und Ganzen zufrieden mit meiner Leistung. Fängt man in der Hallensaison an, wäre ich gerne eine für mich zufriedenstellende Zeit gelaufen, dennoch hab ich es zu den Deutschen Meisterschaften U20 in Halle (Saale) geschafft. Dort bin ich bis ins Halbfinale gekommen.

Der erste Wettkampf draußen fand im April statt, wo wir als 4 x 100 m Staffel und ich auf den 100 m die Qualifikation für die Deutschen Meisterschaften in Rostock geschafft haben.

In Rostock habe ich dann den 6. Platz belegt. Dieses Ereignis war mein absoluter Höhepunkt der Saison.

2018 war mein Jahr im jüngeren Jahrgang U18. Von Anfang an hatte ich Respekt vor diesem Jahr. Durch dieses Gefühl habe ich mich teilweise selbst blockiert. Das kann für einen selbst schon anstrengend sein, jedoch war es allgemein eine tolle Erfahrung. 2018 habe ich leider nicht meine persönlichen Ziele erreichen können, was teilweise daran lag, dass ich in Rennen zu viel Ehrgeiz hatte.

Jetzt steht jedoch die Saison 2019 vor der Tür, wo ich mit der richtigen Einstellung die Chance habe meine Bestleistung abzurufen.

Good to know

In der U18 und der U20 werden jeweils zwei Jahrgänge zusammengewertet. Schwere Voraussetzungen für die jeweiligen Jungjahrgänge, da sie auf ältere Konkurrenz treffen, die natürlich in der körperlichen Entwicklung einen Vorsprung haben. Deswegen wird das erste Jahr nicht selten als Konsolidierungsphase gesehen.

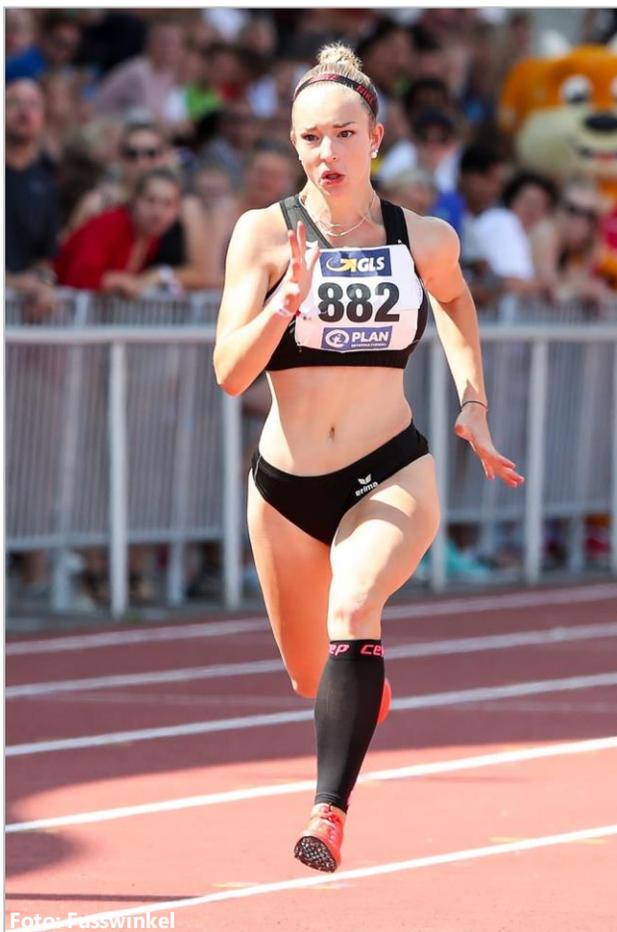


Foto: Fusswinkel



Foto: Fusswinkel

VIER MÄDELS – EIN ZIEL

Für die LAZ Athletinnen Alexandra Mober (2003), Merle Wyneken (2002), Sophie Bleibtreu (2002) und Anna Clara Sturm (2001) gab es 2018 ein gemeinsames Saisonziel: Eine Teilnahme an den Deutschen Jugendmeisterschaften in Rostock.

Alexandra – Alex ☺ – Du bist die jüngste im Quartett – wie ist es Dir vor Deiner ersten DM Teilnahme ergangen?

„Ich war total begeistert, dass wir gleich beim ersten Start am 22.04.2018 zur Bahneröffnung in Lüdenscheid die Qualifikationsnorm geschafft haben und dann beim LAZ Opening auf unserer Anlage die Zeit sogar noch verbessern konnten. Nachdem bei den NRW-Meisterschaften, mit der Umstellung der Laufreihenfolge, ein Wechsel nicht geklappt hat, war ich natürlich sehr nervös!“



Foto: Fusswinkel

v.l.n.r.: Alexandra Mober, Anni Sturm, Sophie Bleibtreu, Merle Wyneken

Sophie, Du hast 2017 schon im Einzel über 100 m bei den Deutschen U16 Meisterschaften teilgenommen. Wie ist es Dir ergangen?

„Mir persönlich ist davor ziemlich viel durch den Kopf gegangen. Wir haben als Team so gut wie jede Trainings-einheit zusammen verbracht. Wir waren schon Wochen, wenn nicht sogar Monate, vorher sehr aufgeregt! Wir haben uns überlegt, was wir tragen können damit jeder sieht, dass wir zusammen gehören.

Wir hatten dann nicht nur ein Shirt, sondern auch ein Haarband. Wir haben vor dem Start die gesamte Zeit zusammen verbracht und haben uns gegenseitig unterstützt die Aufregung zu kontrollieren. Trotzdem bleiben Gedanken wie: Was wäre, wenn genau ich die Übergabe nicht schaffe oder den Stab verliere!“

Merle, Du hast erst 2017 mit der aktiven Leichtathletik angefangen. 2018 dann direkt ein Start bei den Deutschen Meisterschaften:

„Die Deutschen Meisterschaften in Rostock! Ein Ziel und auch ein Traum, der für mich, für uns alle, am 27.07.2018 wahr geworden ist. Wenn man mich fragt, was ich an diesem Tag gefühlt



Foto: Fusswinkel

habe, dann fallen mir nur die Worte Aufregung und Freude ein. Wir vier waren alle sehr gespannt. Für die meisten von uns war es das erste Mal in einem so großen Stadion, wo die Tribünen voll waren, zu laufen.“

Anna Clara - Anni – wie war Rostock für Dich als erfahrenstes Mitglied der Staffel?

„In Rostock war alles anders, wie ich es bisher gewohnt war. Neue Leute, neue Umgebung, anderer Ablauf. Aber als wir dann auf die

habe, dann fallen mir nur die Worte Aufregung und Freude ein. Wir vier waren alle sehr gespannt. Für die meisten von uns war es das erste Mal in einem so großen Stadion, wo die Tribünen voll waren, zu laufen.“

Anna Clara - Anni – wie war Rostock für Dich als erfahrenstes Mitglied der Staffel?

„In Rostock war alles anders, wie ich es bisher gewohnt war. Neue Leute, neue Umgebung, anderer Ablauf. Aber als wir dann auf die Laufbahn geführt worden sind, haben wir vier uns noch mal in den Arm genommen und gesagt, dass wir das schaffen und unser Bestes geben. Als der Schuss kam, fokussierte sich unsere Aufmerksamkeit nur auf den Lauf. Nach dem Lauf waren wir alle sehr erleichtert und glücklich über den gelungenen Lauf.“

Danke Anni. Was uns jetzt noch interessieren würde. Was ist Euer Ziel in 2019, Alex?

„Rostock war ein tolles Erlebnis mit dem Team, das mir immer in Erinnerung bleiben wird. In diesem Jahr müssen wir als Team in der U20 bestehen. Eine Teilnahme bei den Deutschen Meisterschaften 2019 - Hallen- und Freiluft - wäre in diesem Jahr sensationell!“

Herzlichen Dank! Wir wünschen Euch viel Erfolg und drücken schon jetzt die Daumen!

DM Rostock- Tag 3

Jana Rokitta –

Dreisprung

Am dritten Tag absolvierte Jana Rokitta, Dreispringern und Jungjahrgang der U20, ihren Wettkampf. Wegen einer Fußverletzung konnte Jana leider wochen-lang kein Sprungtraining absolvieren und verzichtete auch beim Warm-Up noch auf eine volle Belastung.

Am Ende reichte es für einen Platz 10, welcher durch die Verletzung erklärbar war.

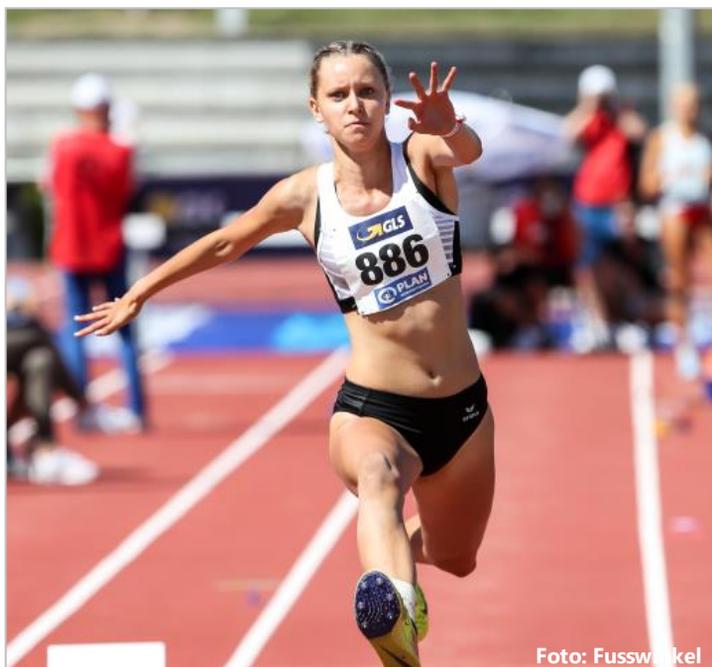


Foto: Fusswinkel

DEUTSCHE MEISTERSCHAFTEN 2018

JAN MARCEL KEZMANN STARTET IN HEILBRONN

Vom 30.06. - 01.07.2018 wurden die Deutschen Meisterschaften der U23 in Heilbronn ausgetragen. Jan Marcel Kezmann, LAZ Sprinter über 100 m und 200 m, der seit 2018 in der Männerklasse startet, hatte sich durch seine guten Leistungen über 200 m früh für den Saisonhöhepunkt qualifiziert.

Nach einer hervorragenden Hallensaison, mit zwei 1. Plätzen bei den Regionsmeisterschaften und einem 2. Platz über 200 m bei den Nordrhein-Hallenmeisterschaften, wurde die DM Teilnahme mit großer Spannung erwartet.



Am 01.07.2018 war es endlich soweit. Via Livestream aus dem Stadion übertragen, wurde Jan Marcel mit 22,21 sec. Dritter seines Vorlaufes. Leider reichte weder die Zeit noch die Platzierung für eine Teilnahme am Finale und trotzdem ist dies ein sehr respektables Ergebnis für das hochklassig besetzte Event, an dem alle namenhaften Deutschen Leichtathleten teilnehmen.

Bereits eine Woche später, am 08. Juli 2018, startete Jan Marcel bei den offenen NRW-Meisterschaften der Männer und Frauen - NRW Gala Bottrop - noch einmal über die 200 m. In diesem Lauf steigerte Jan Marcel seine persönliche Bestzeit noch einmal deutlich auf 22,00 sec. und wurde Zweiter in seinem Zeit-Endlauf.

„Leider habe ich in der letzten Saison mein Ziel von unter 22 Sekunden auf den 200 m nur ganz knapp verfehlt, daher bin ich dieses Jahr umso motivierter nochmal mein Ziel aus dem letzten Jahr im Sommer in Angriff zu nehmen. Wenn der Körper bis dahin weiterhin mitspielt, sollte es dieses Mal auch wirklich klappen.“

Erfreulicherweise konnte sich Jan Marcel auf Platz 6 der ewigen Wuppertaler Männer-Bestenliste schieben und ist in diesem Jahrtausend erst der zweite Wuppertaler Sprinter, dem dies gelang. Der Stadtrekord selber hat zwischenzeitlich 42 Jahre Bestand.

SIEG BEIM 7. DEUTSCHEN HOCHSPRUNG-CUP

Hochspringer Lennart Lauck siegt beim 7. Deutschen Hochsprung-Cup in Essen Überrauch mit Qualifikationsnorm für die Deutschen Jugendmeisterschaften der U16. Warum es nicht zu einer Teilnahme kam, lesen Sie im Saisonbericht von Lennart Lauck:

Die letzte Saison 2018 lief für mich ganz gut. Der Anfang der Saison war nicht ganz rund, aber letzten Endes hatte ich zwei Qualifikationen für Deutsche Meisterschaften.

Im Hochsprung startete die Saison 2018 wie sie 2017 geendet hatte. Seit den NRW-Jugendmeisterschaften in Bochum-Wattenscheid Mitte Juli 2017 übersprang ich bei fast jedem Wettkampf die Höhe von 1,72 m. Ich verzweifelte schon fast, denn egal, bei welcher Höhe ich in den Hochsprungwettkampf eingestiegen bin, immer lag die Latte irgendwann auf 1,72 m und das war dann leider immer die letzte Höhe, die ich überspringen konnte. Bei einem Wettkampf wollte ich schon die 1,72 m auslassen, um diese magische Höhe zu überlisten.

In dieser Zeit lief es mit dem Dreisprung besser. Bereits bei einem der ersten Wettkämpfe überhaupt, bei denen ich im Dreisprung antrat, konnte ich am 10. Mai 2018 bei den Regionsmeisterschaften die Qualifikationsweite für die Deutsche Meisterschaften von 11,80m um 1 cm überspringen.



Foto: Lauck

Dann beim Tag der Überflieger am 31. Mai in Essen Überrauch kam es zu meinem Saison Highlight 2018, nämlich zum Überspringen der Höhe von 1,80 m und der damit verbundenen Qualifikation zu den Deutschen Meisterschaften der Jugend U16 im Hochsprung.

Später musste ich ernüchert feststellen, dass zwei Qualifikationen nicht reichen um auch tatsächlich zu den Deutschen Meisterschaften zu kommen. Bei den unter 16-jährigen wird eine weitere Qualifikation aus einem anderen Disziplinen-Bereich benötigt. Da aber zu diesem Zeitpunkt keine Mehrkämpfe mehr stattgefunden haben, musste ich versuchen die Zusatzqualifikation innerhalb eines offiziellen Wettkampfes im Sprint bzw. im Hürdenlauf zu erreichen, was leider scheiterte.

Somit ist mein Ziel für 2019 die Qualifikation für die Deutschen Meisterschaften zu erlangen. Da ich Anfang 2019 16 Jahre alt werde, ist die neue Qualifikationshöhe für die unter 18-jährigen im Hochsprung 1,95 m.



Auch in den diesjährigen NRW Herbstferien konnten 30 Athletinnen und Athleten der Altersklasse M/W 14, die bei den Landesmeisterschaften unter den Top 8 waren, am Jugend-Camp des Leichtathletik-Verbands Nordrhein teilnehmen.

Neben den Themen Persönlichkeitsentwicklung im und durch Sport, Kooperation und Teambuilding standen auch Workshops zum Thema Sport- und Lebensplanung, Fairplay und Dopingprävention sowie gesundheitsbewusstes und sportgerechtes Verhalten auf dem Programm. Unsere LAZ Athletin Emma Jung war dabei:

„Wir trafen uns am 22.10. in Duisburg, um von dort aus gemeinsam in eine sehr schöne Jugendherberge nach Aurich in Ostfriesland zu fahren. Ich war die einzige Sportlerin aus Wuppertal und kannte nur ein paar andere Teilnehmer von Wettkämpfen. In Aurich wurden wir für die nächsten 5 Tage in 4 Teams - rot, grün, blau und gelb - eingeteilt. Ich



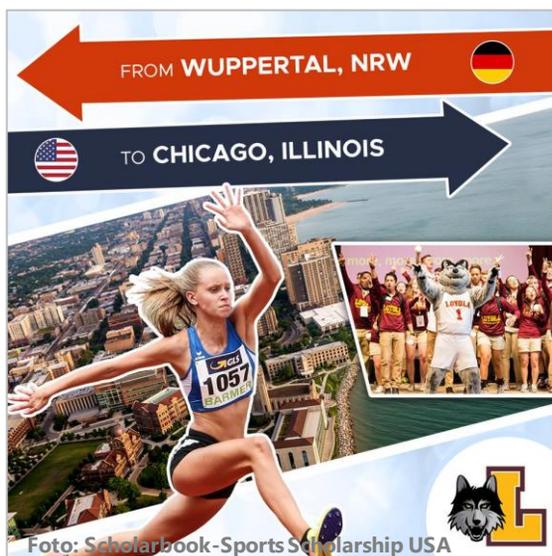
war im Team gelb. In sogenannten Challenges, die alle mit Leichtathletik zu tun hatten wie z. B. Doping, Ernährung, Regelkunde, Sprung, Wurf usw., konnten die Teams jeweils Punkte sammeln. Die Challenges waren sehr lustig, spannend und ausgefallen, wie das Streichhölzer werfen bei Gegenwind. Leichtathletik mal ganz anders. Im Finale bekam der Gewinner für den Sieg 8 Punkte, so dass erst am Ende der Gesamtsieg entschieden wurde.



Emma Jung – zweite Reihe von oben, zweite von links

Letztendlich gewann das Team grün. Dieses erhält nun die Gelegenheit am DLV-Jugendlager 2019 im Rahmen der Deutschen Meisterschaften in Berlin teilzunehmen. Nach dem Jugend-Camp habe ich nun mehr Wissen zu Doping, Ernährung usw., zudem habe ich die anderen Athleten meiner Altersklasse viel besser kennengelernt und wir werden uns nach dem Camp auf den Wettkämpfen ganz anders wahrnehmen. Mir hat das LVN-Camp sehr gefallen!

JANA - DREISPUNG - TO CHICAGO



Nach meinem Abitur im Sommer 2017 und meiner ersten erfolgreichen Teilnahme an den Deutschen Meisterschaften wurde ich von einer Organisation angesprochen, die mir erklärte, dass ich mit meiner erreichten Weite im Dreisprung sehr gute Chancen auf ein Sportstipendium in den USA habe.

Die Idee begeisterte mich sofort, da es in Deutschland sehr schwierig ist Studium und Leistungssport zu vereinbaren. Im Gegensatz dazu hat der Sport in amerikanischen Collegeteams einen ganz anderen Stellenwert, und das durfte ich sieben Monate später selbst in Chicago an der Loyola University, die ich mir aus über 20 Angeboten ausgewählt hatte, feststellen.

Im August ging es für mich in die USA, um mein Psychologie Studium zu starten und dem Leichtathletikteam beizutreten. In Chicago wohne ich seitdem zusammen mit einer anderen Dreispringerin im Studentenwohnheim auf dem Unigelände direkt am Lake Michigan.

Mit 9 Trainingseinheiten in der Woche, davon 3-mal Krafttraining, ist mein Körper einer viel größeren Belastung ausgesetzt als ich es gewohnt war. Die ersten zwei Monate im Aufbau-training hatte ich durchgehend Muskelkater, wurde aber tatsächlich bald stärker und schneller.

Zusätzlich zum eigentlichen Sport gehört Regeneration genauso zum Trainingsplan. Dazu gibt es sportärztliche Untersuchungen, Eisbad und Whirlpool, Massagen, Physiotherapie und Blackroll-Einheiten. Neben der körperlichen Gesundheit wird auch die mentale Stärke mit Workshops zu Themen wie Motivation, Körperwahrnehmung, Depressionen oder Ernährung unterstützt.

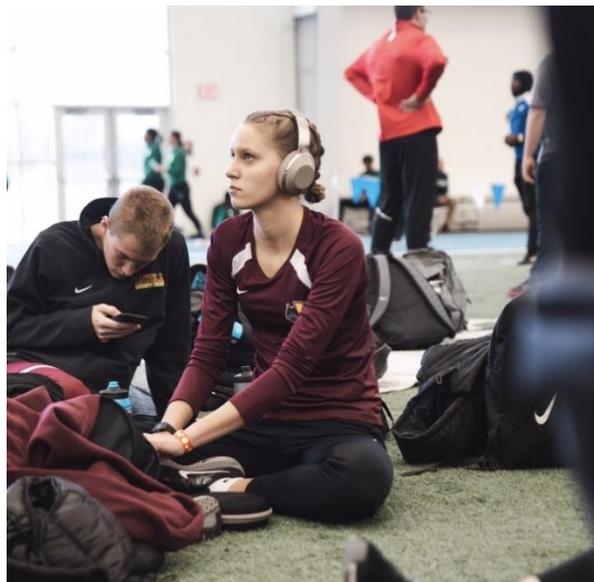
In einer eigenen „Studyounge“ haben wir Athleten einen Platz zum Lernen und uns stehen Tutoren zur Seite, da auch die akademischen Ansprüche sehr hoch sind. Umgerechnet ins deutsche Unisystem benötigt jeder Sportler mindestens einen Notendurchschnitt von 2,0 in jedem Semester und darf in keiner Class (Kurs) durchfallen.

Um das zu schaffen besteht unser Alltag meistens aus Uni, Training und Lernen, um abends dann erschöpft ins Bett zu fallen. Gerade in den ersten Wochen musste ich besonders intensiv lernen, da ich viele Ausdrücke, die ich im Unterricht brauchte noch nicht im Englischen kannte.

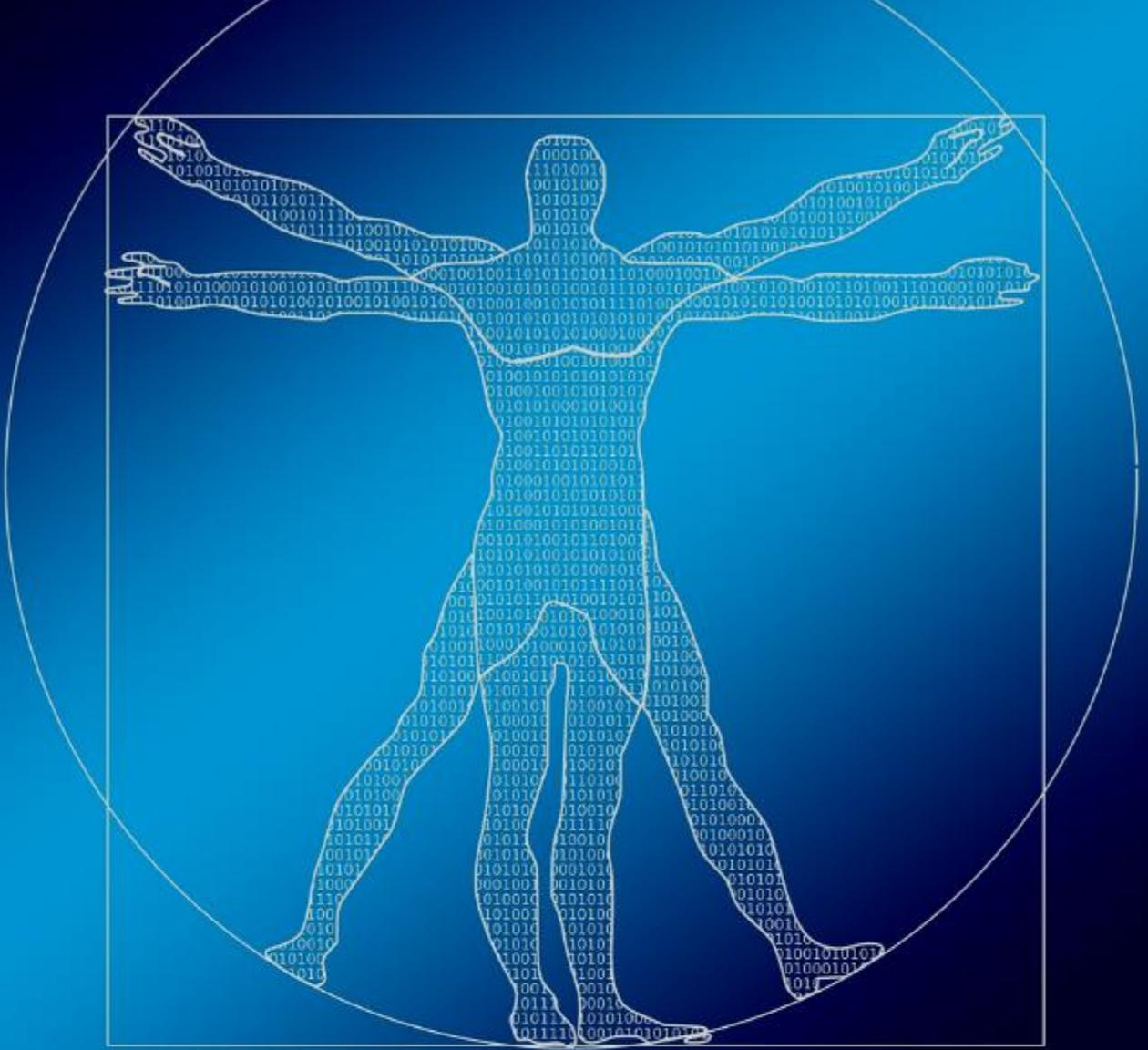
An den Wochenenden während der Aufbauphase nutzte ich meine wenige Zeit nach dem frühmorgendlichen Training um die Stadt zu erkunden. Während der Saison habe ich ab Januar jedes Wochenende einen Wettkampf in einem anderen Staat, zu denen wir mit dem Bus oder mit dem Flugzeug anreisen.

Trotz all der vielen Arbeit und dem harten Training bin ich sehr froh diesen Schritt gemacht zu haben. Durch das Team, das Studentenwohnheim und die Kurse habe ich so viele neue Leute kennengelernt und Freundschaften geschlossen. Fast alle Amerikaner sind total offen und interessiert internationale Studenten kennenzulernen und ich wurde gleich von mehreren Familien über Thanksgiving eingeladen, um diesen amerikanischen Feiertag nicht alleine im Wohnheim zu verbringen.

All diese Erfahrungen der ersten vier Monate lassen mich voller Vorfreude wieder nach Chicago reisen, um in mein zweites Semester und die bevorstehende Saison zu starten.



Fotos: Rokitta



Dr. R. Knollmann • Dr. L. B. Welp

Radiologen • Gemeinschaftspraxis

42549 Velbert

Robert-Koch-Str. 2

Am Klinikum Niederberg

Kernspintomographie

Computertomographie

Telefon (0 20 51) 95 73 – 0

Telefax (0 20 51) 95 73 43

Mammographie

www.radiologie-velbert.de

Röntgen

Wir freuen uns die Athleten des LAZ zu unterstützen!

LAZ Pechvögel 2018

Wie dicht Freud und Leid im Sport beieinander liegen mussten einige Athleten des LAZ in der letzten Saison leidvoll erfahren. Sicher geglaubte Teilnahmen an den Deutschen Meisterschaften fielen dem Verletzungspech zum Opfer:



Oliver Kraft – Saison aus am 04.01.2018

Nach einer von körperlichen Beschwerden geprägten Saison 2017 stieg ich pünktlich zur Wintersaison voller Ehrgeiz ins Training ein. Eine für mich sehr gut Leistung auf 60 m und 200 m im Dezember 2017 ließ auf eine erfolgreiche Saison 2018 hoffen.



Foto: Kraft

Am 04. Januar absolvierte ich, nach einer harten Trainingswoche, eine lockere und regenerative Trainingseinheit. **Da passierte es!** Eine schwere Muskelverletzung im Oberschenkel, die im Krankenhaus in das ich mit einem Rollstuhl gefahren wurde leider als „starker Krampf“ diagnostiziert wurde. Statt Training bestimmten Schmerzen meinen Alltag, die nur sehr langsam abklagen. Ein Wiedereinstieg im März, kurz vorm lang ersehnten Trainingslager, erwies sich als zu früh. Mein Oberschenkel konnte der submaximalen Belastung nicht standhalten.

Im April war klar, dass es ein pünktliches Comeback zu den Deutschen Meisterschaften nicht geben wird. Sportlich konzentrierte ich mich auf Fitness, Kondition und Oberkörper-Krafttraining. Um nicht wieder zu früh ins Training einzusteigen warteten wir ein MRT nach Saisonabschluss ab, bevor ich mich wieder dem Sprinttraining widmete.

Die Hallensaison werde ich noch aussetzen um mich ganz zu meiner alten Form zurück zu kämpfen. Ab April 2019 greife ich dann wieder an ...

Tim Haufe – 2018 schlägt das Unfallpech direkt 2 x zu

Nach guten Resultaten während der Hallensaison und vielversprechenden Trainingsleistungen während des Trainingslagers in Bad Blankenburg blickte ich motiviert auf die kommende Saison, mit dem erklärten Saisonziel: Teilnahme an den Deutschen Meisterschaften der U16 in Watten-scheid.

Bedingt durch einen Autounfall, bei welchem ich eine Gehirnerschütterung erlitt, kam es zu einer ersten Trainingsauszeit. Nach zwei Wochen ohne jegliches Training und weiteren Wochen mit nur leichten Einheiten, da ich nach dem Unfall erstmal keinen starken Erschütterungen ausgesetzt werden sollte, absolvierte ich dann meinen ersten Wettkampf und unterbot die geforderte Qualifikationsnorm für die Deutschen Meisterschaften auf 100 m deutlich.

Allerdings kam es bereits wenige Tage nach dem Wettkampf zu einer weiteren Verletzung: Während einer Trainingseinheit in Essen lief mir ein Rugby-Spieler in die Bahn. Durch eine Ausweichbewegung während des vollen Sprints kam es zu meiner nächsten Verletzung, einem Muskelfaserriss im Oberschenkel. In Folge dieser Verletzung und der Gefahr, dass der Muskel erneut reißen könnte entschied ich auf eine Teilnahme an den Deutschen Meisterschaften zu verzichten.

Umso mehr freue ich mich auf die Saison 2019 als Jungjahrgang der U18 und auf wahrscheinliche Einsätze in den Staffeln der U20 und U23.



Foto: Haufe

LEISTUNGSSPORT IN WUPPERTAL

LAZ Wuppertal - Klein, aber fein !!!

Nach hervorragenden Leistungen unserer LAZ Athleten während der vergangenen Hallen- und Bahnsaison, bei Landes- und Bundeswettkämpfen, wurden die Kadernominierungen wieder mit großer Spannung von den Athleten und Trainern erwartet.

Auftakt der Kadernominierungen bildete **Tom Ediger**, der nach seinem sensationellen Saisonverlauf bereits im Oktober in den Hochsprung Bundeskader NK 1 berufen wurde.

Sophie Bleibtreu und **Tim Haufe** wurden dann im November in den NRW-Landeskader Sprint berufen. Sophie Bleibtreu wurde das dritte Mal in Folge nominiert, für den jüngeren Tim Haufe ist es die zweite Nominierung in Folge.

Jana Rokitta, die 2017/2018 noch im NRW-Landeskader Dreisprung war und momentan in den USA studiert, konnte altersbedingt nicht noch einmal nominiert werden.

Für unseren kleinen Verein ist die Nominierung von wieder einmal drei Athleten ein erneuter Beweis für die hervorragende Arbeit des Trainerteams um Cheftrainer Thomas Ediger. Desweiteren sind die Nominierungen ein weiterer Beweis, dass Leistungssport in der olympischen Kernsportart in Wuppertal möglich ist.

Herzlichen Dank ans LAZ Trainerteam!!!

DLV-BUNDESKADER

Seine sportliche Leistungsfähigkeit und Vielseitigkeit hat **Tom Ediger** schon mehrfach unter Beweis stellen können. In der Saison 2015/2016 wurde Tom in NRW-Landeskader Diskus berufen, 2016/2017 folgte eine Berufung in den NRW-Landeskader Mehrkampf und in der letzten Saison 2017/2018 folgte eine Nominierung in den Hochsprungkader NRW.

Noch während der Hallensaison war Tom Edigers erklärtes Saisonziel 2018 eine vordere Platzierung bei den Deutschen Jugendmeisterschaften der Zehnkämpfer. Deswegen absolvierte Tom neben den Hochsprungeinheiten weiterhin ein Grundlagentraining für die kommende Mehrkampfsaison.

Bei den Nordrhein-Hallenmeisterschaften am 20. Januar 2018 überflog Tom erstmalig die magische 2,00 m Marke und wurde mit übersprungenen 2,01 m Nordrhein-Hallenmeister. Bei den Deutschen Hallen-Jugendmeisterschaften konnte Tom erneut die 2,00 m überspringen und belegte den 5. Platz im deutlich älteren Starterfeld der U20.

Was nun - fragten sich unser LAZ Athlet mit Heimtrainer Thomas Ediger. Weiterhin auf die Zehnkampfsaison bauen oder lieber volle Konzentration auf den Hochsprung legen, wo vielleicht eine Teilnahme an den Europameisterschaften der U18 im ungarischen Győr möglich ist.



Das Training wurde schlussendlich auf den Hochsprung ausgerichtet und bereits im Mai konnte Tom in der Freiluftsaison, beim "Tag der Überflieger", die 2,02 m überspringen. Leider reichten übersprungene 2,03 m bei der Internationalen U18 Gala in Schweinfurt nicht für eine Nominierung für die Europameisterschaften. Der Deutsche Leichtathletik Verband hatte die Qualifizierungsnorm bei 2,06 m festgelegt, deutlich höher als in den anderen europäischen Verbänden, in denen lediglich 2,00 m als Norm gefordert wurde.

Mit Bestleistung von 2,04 m und dem 1. Platz bei den Deutschen Jugendmeisterschaften in Rostock setzte Tom dann noch einmal ein deutliches Zeichen. Noch vor der offiziellen Siegerehrung wurde Tom von Brigitte Kurschilgen, der Hochsprung-Bundestrainerin der Männer, angesprochen.

Tom Ediger wurde nach einer sensationellen Saison nun offiziell in den Bundes Nachwuchskader 1 berufen. Im August ging es bereits nach Saarbrücken zum Training im Bundesteam und im Dezember nach Leverkusen zur dreitägigen Biomechanik und Testung. Anfang April ist eine Kraftdiagnostik in Berlin vorgesehen, bevor im Mai die Biomechanik unter Wettkampfbedingungen, anlässlich des Normwettkampfes in Garbsen, stattfindet.



Foto: Fusswinkel

GOOD TO KNOW – DLV Bundeskader

Die DLV-Bundeskader umfassen je nach Leistung und Alter der Athleten seit Beginn der Leistungs-sportreform die Kaderstufen Olympiakader (OK), Perspektivkader (PK), Ergänzungskader (EK) sowie im Nachwuchsbereich die Nachwuchskader. (...) Die Berufung in einen Bundeskader orientiert sich an der sportfachlichen Prognose der Leistungsfähigkeit eines Athleten.

(Quelle: DLV-Kaderstruktur)

NRW-LANDESKADER SPRINT

goldgas Talent-Team NRW

Die herausragenden Leistungen von LAZ Sprinterin **Sophie Bleibtreu** hatte nach NRW-Landeskaderzugehörigkeit in 2016/2017 sogar 2017/2018 für eine Aufnahme in den Bundeskader NK 2 Sprint gesorgt.

In der Saison 2018 musste sich Sophie nun als Jungjahrgang der U18 beweisen. Dieses schaffte sie bereits während der Hallensaison, mit einer Teilnahme an den Deutschen Meisterschaften der U20. Im durchweg älteren Starterfeld der U20 erreichte Sophie durch hervorragende Leistung das Halbfinale.



Foto: Fusswinkel

Ein weiteres Ausrufezeichen setzte Sophie mit ihrem 6. Platz bei den Deutschen Jugendmeisterschaften in Rostock. Sophie steigerte sich von Lauf zu Lauf und erreichte das Finale der besten 8.

Neben einem sehr starken 6. Platz durfte sich Sophie darüber freuen, bei den Deutschen Jugendmeisterschaften schnellste Sprinterin ihres Jahrganges gewesen zu sein.

Dass Sophie Bleibtreu trotz dieser hervorragenden Saison nicht im Bundeskader verblieb, mag einer Umstrukturierung im Kadersystem geschuldet sein. Ihre Nominierung für den NRW-Landeskader war aber zweifelsfrei.

Sophie selber zieht aus dieser nicht ganz nachvollziehbaren Entscheidung eine große Portion Motivation. Nicht nur deshalb sind wir gespannt auf die nächste Saison, in der Sophie dann als Athletin des älteren Jahrgangs in der U18 sprinten wird.

Good to know – NRW D Kader – goldgas Talent-Team NRW

Grundlage für eine Kaderaufnahme ist zunächst einmal das Erreichen des altersabhängigen Kader-Richtwertes in einer Disziplin. Die dort zugrunde gelegten Leistungswerte sind international orientierte Richt- und Entwicklungswerte, von deren Erreichen allein allerdings kein Anspruch auf eine Nominierung für den NRW-D-Kader abzuleiten ist. Berücksichtigt werden wichtige Zusatzkriterien wie:

- Stand und Entwicklung der Wettkampfleistung(en) und -platzierung(en) unter besonderer Berücksichtigung von Leistungen bei den zentralen Meisterschaften.
- Stand und Entwicklung von perspektivisch bedeutsamen Leistungsvoraussetzungen.
- Gesundheitsstatus und körperbauliche Disposition.

(...) Darüber hinaus erfolgt die Klärung der Bereitschaft zur Kooperation mit Leichtathletik-NRW und den Landesdisziplintrainern. Unter Berücksichtigung aller Fakten wird dann der NRW-D-Kader für das Trainings- und Wettkampfsjahr nominiert.

NRW-LANDESKADER SPRINT

goldgas Talent-Team NRW

Sprinter **Tim Haufe** – männliche Jugend U16 – hatte sich bereits 2017/2018 für den NRW-Landeskader empfohlen. Für den damals 14-jährigen Tim eine große Ehre, da die Nominierung von 14-jährigen Athleten in den NRW Landeskader eher eine Ausnahme darstellt.

Mit dem Sieg bei den Nordrhein Hallenmeisterschaften Anfang März - 60 m in 7,39 sec. – bestätigte Tim seine frühe Nominierung. Im ersten Bahnwettkampf der Saison über 100 m unterbot Tim mit 11,53 sec. deutlich die geforderte Norm für die Deutschen Jugendmeisterschaften und bewies seine Qualitäten auf den 100 m.

Zwei Unfälle, ein Verkehrsunfall mit Kopfverletzung sowie ein Ausweichmanöver um einen Zusammenstoß mit einem Rugbyball im vollen Sprint zu vermeiden, kosteten den jungen Sprinter allerdings die Saison: Start-Verzicht bei den LVN und NRW Meisterschaften, sowie kein Start bei den Deutschen Meisterschaften der U16.

Somit war nicht unbedingt mit einer erneuten Nominierung für den NRW Kader zu rechnen, vor allem weil gute Platzierungen bei den zentralen Meisterschaften zu den Kaderkriterien gehören.

Tim konnte aber bereits im August, trotz erheblichen Trainingsrückstands, an seine Frühform anknüpfen. Er verbesserte seine Bestleistung auf 11,52 sec. und setzte sich an die Spitze der LVN Bestenliste 2018.

Für Tobias Rüttgers, NRW-Landestrainer Sprint, war eine erneute Nominierung selbstredend und so ging die Nominierung auch glatt durch die Entscheidungsgremien.





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.



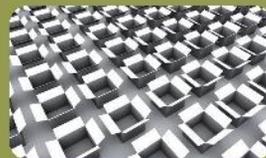
LEICHTBAU-
TECHNOLOGIEN



SCHALLSCHUTZ



VERBUND-
WERKSTOFFE



VERPACKUNGEN



MEDIZINTECHNIK

MEHR INFORMATIONEN UNTER
www.sachsenroeder.com

LENNOX KRIVOKUCA – JAHRGANG 2005

Lieblingsdisziplin:

Schwer zu benennen – Ich mag alle Disziplinen im Dreikampf.

Meine Highlights 2018:

Ein Highlight 2018 war auf jeden Fall die Nordrhein-Regionsmeisterschaft in Willich, bei der ich den ersten Platz erzielen konnte. Ein weiteres Highlight waren natürlich auch die Stadtmeisterschaften, die unser Verein ausgerichtet hat, wo ich ebenfalls den ersten Platz erzielt habe.

Mein LAZ:

Es ist wirklich toll, dass so viele Athleten/Athletinnen bei den Deutschen Meisterschaften in Rostock dabei waren.

Meine Ziele 2019:

Mein Ziel für 2019 ist es meine Ergebnisse der diesjährigen Stadtmeisterschaften, mit 10,19 sec. auf 75 m; 4,95 m im Weitsprung sowie 41 m im Ballwurf, noch zu toppen.



Foto: Krivokuca

LAZ NACHWUCHS



Foto: Haufe

CHRISTIANA FATIRA – JAHRGANG 2005

Lieblingsdisziplin:

Speerwerfen

Meine Highlights 2018:

Es sind wirklich alle Momente im LAZ Wuppertal für mich toll. Wenn ich mich aber für ein Highlight entscheiden muss, dann ist es sicherlich der 1. Platz im Ballwurf bei den LVN-Regionsmeisterschaften in Willich.

Mein LAZ Wuppertal:

Seit einem Jahr lebe ich in Deutschland und seit etwas weniger als einem Jahr trainiere ich beim LAZ. Ich habe keine wirklichen Vorbilder, meine Konzentration richtet sich auf meine inneren Werte und ich möchte im Training immer besser werden.

Meine Ziele 2019:

Eine Teilnahme an Wettkämpfen ist für mich das Schönste! Deswegen möchte ich mich 2019 beim Speerwerfen weiterentwickeln und an vielen Wettkämpfen für das LAZ Wuppertal teilnehmen.

LAZ NACHWUCHS



SILJA LÜNINGHÖNER – JAHRGANG 2007

Lieblingsdisziplin:

Keine – ich mag alles!

Meine Highlights 2018:

Mein 1. Platz bei den Stadtmeisterschaften (nach 4 Wochen Training) und mein erster Diskuswurf.

Meine Trainingsgruppe:

Corina ist eine wirklich nette und lustige Trainerin! Meine Gruppe ist einfach cool und ich habe neue Freunde gefunden. Das Training ist abwechslungsreich und ich will noch weitere Disziplinen kennenlernen, natürlich will ich noch besser werden.

ACHTUNG - ACHTUNG!!!

Hast auch Du Lust am Sport und der Bewegung im Freien? Trainierst Du gerne in einer motivierten Truppe? Möchtest Du Leichtathletik vielleicht einmal ausprobieren? Dann melde Dich bei uns und vereinbare ein Probetraining!

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
Probekunde
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



WIR BERATEN ZU DEN THEMEN

INFORMATION
CONSULTING
GROUP GMBH **ICG**

Digitalisierung

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

Rechnergestützte Betriebsleitsysteme (ITCS)

Wir unterstützen Sie zu Machbarkeitsstudien, Förder- und Umsetzungsprojekten.

E-Ticketing

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.

Wir unterstützen seit vielen Jahren die Leichtathletik in Wuppertal und sind Gründungsmitglied von Sportstadt Wuppertal e.V.

www.icg.consulting



SW
SPORTSTADT-WUPPERTAL.DE
IMMER DIE RICHTIGE TAKTIK

EIN JAHR LAZ WUPPERTAL! EIN DEUTSCHER MEISTER TITEL! BILANZ NACH EINER ERSTEN LAZ SAISON

Ein Interview mit Cheftrainer Thomas Ediger

Natürlich kann, darf und sollte man den sportlichen Höhenflug des LAZ 2018 nicht auf die Deutschen Jugendmeisterschaften in Rostock reduzieren - LAZ ist auf allen Ebenen viel, viel mehr!

Und trotzdem war Rostock schon besonders, nicht nur für den Verein, sondern auch für die Stadt Wuppertal und insbesondere die olympische Kernsportart Leichtathletik in Wuppertal.

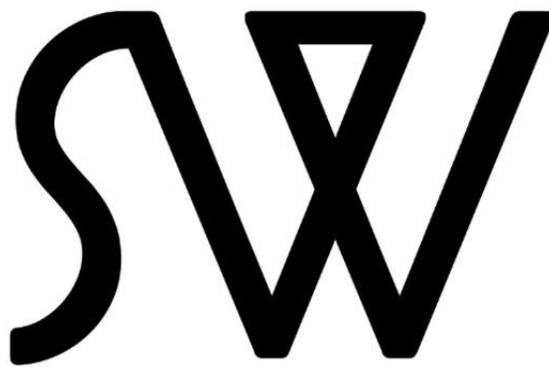
Sophie Bleibtreu, die dem jüngeren Jahrgang der U18 angehörte, überstand den Vor- und Zwischenlauf über 100 m und sicherte sich einen Platz im Endlauf. Hier sprintete sie auf Rang 6 und durfte sich als schnellste Deutsche Sprinterin ihres Jahrganges feiern lassen.



Den Vogel aber schoss Tom Ediger im Hochsprung der U18 ab.

Nachdem er bereits bei den Deutschen Jugendhallenmeisterschaften in Halle an der Saale bei der älteren U20 mit dem 5. Platz aufhorchen ließ, konnte er sich in Rostock, in einem packenden Finale, mit übersprungenen 2,04 m den Deutschen Meistertitel erkämpfen.

Dies brachte Tom zudem die Berufung in den Bundeskader NK 1 ein.



SPORTSTADT-WUPPERTAL.DE

IMMER DIE RICHTIGE TAKTIK

Weitere Titel wurden durch LAZ Sportler auf NRW-, Nordrhein- und Regionalebene an die Wupper geholt, die hier im Einzelnen nicht alle aufgezählt werden können.

Erwähnenswert aber, dass Wuppertal mit Jan Marcel Kezmann wieder einen überregional wettbewerbsfähigen Sprinter in der Erwachsenenklasse hat, der sich in Heilbronn bei der Deutschen U23 Meisterschaft sehr gut präsentierte. Seine 22,07 sec. über 200 m brachten ihn auf Platz 6 der ewigen Wuppertaler Bestenliste (elektronische Zeiten). Die letzte Änderung in diesen Top Ten gab es 1999, also vor 19 Jahren.

Sophie Bleibtreu und Tim Haufe wurden erneut in den NRW Kader Sprint berufen. Jana Rokitta scheidet altersbedingt aus.

Erfreulich auch, dass die Nachwuchsarbeit greift. In der U 14 wussten Christiana Fadira, Lennox Krivokuca und Georg Jacob zu überzeugen. Gemeinsam mit Emma Jung (W 14) sind sie ernsthafte Kandidaten für die Teilnahme an den Deutschen Blockmehrkampf Meisterschaften 2019 in Lage.

In der U12 gibt es richtig viel Potenzial für eine Siebenkampfmannschaft mit Perspektive.

Und in der Kindergruppe wird fantastische Arbeit geleistet.

Die Messlatte für 2019 ist sportlich nun sehr hochgelegt.

Für die Deutschen U20 Hallen Meisterschaften in Sindelfingen sind bereits qualifiziert: Tom Ediger - Hochsprung, Sophie Bleibtreu - Sprint 60 m, Neuzugang Pascal Görlich - 60 m Hürden. Jana Rokitta ist leider nicht da, sie studiert in den USA.

Wir gehen davon aus, dass wir sowohl eine 4 x 200 m Staffel männlich und weiblich durchbekommen. Und ich bin sehr gespannt, wie sich Tim Haufe über die 200 m bei den ersten Hallenwettkämpfen präsentiert.

Als Teilnehmer für die Deutschen Junioren Meisterschaften in Wetzlar haben beste Chancen: Jan Marcel Kezmann, Mathis Giesen, Tom Ediger, Jana Rokitta, Lena Otto.

Zu den Deutschen Staffelmeisterschaften hoffen und glauben wir drei Staffeln schicken zu können.

Zu den Deutschen Jugendmeisterschaften in Ulm möchten wir gerne mit mindestens 5 Einzelstartern fahren und damit neue Wuppertaler Maßstäbe setzen.

Gerne möchte ich mich noch beim Sportamt bedanken, welches eine zweite Zeit in einer Dreifachhalle zur Verfügung stellen konnte und die Möglichkeit zur Einrichtung und Nutzung eines Krafraumes verschaffte und die Sportstätten-situation im Winter verbesserte.



„Wir können Ihren Schmerz nicht lindern.
Wir können Ihnen in schweren Zeiten helfen.“



Ein offenes Ohr, Mitgefühl und Kompetenz.
Wir beraten. Wir organisieren. Wir helfen
Ihnen in schweren Zeiten. Und das seit
über 200 Jahren.

LAZ Athleten aufgepasst !!!

Wiederholung einer tollen Aktion - Barbara Neusel-Munkenbeck, LAZ Unterstützerin und LAZ Mitglied, honoriert auch in der nächsten Saison jede Qualifikationsnorm für die Deutschen Meisterschaften mit dem Lila Band.

Bereits in der vergangenen Saison hatte Barbara Neusel-Munkenbeck, Inhaberin von Bestattungen Neusel und selbst ehemalige Leichtathletin, unsere Athleten mit der Vergabe des Lila Band begeistert. Im Rahmen der LAZ Saisonabschlussfeier am 29. September 2018 würdigte Barbara Neusel-Munkenbeck die Leistungen der LAZ Athleten und der Vereinsfunktionäre. Das LAZ Wuppertal ist:

„Eine tolle Idee mit noch besserer Umsetzung!“

Um die Athleten weiterhin zu unterstützen, und um ein klein wenig mehr Motivation für die anstehende Hallen- und Freiluftsaison 2019 zu geben, wiederholte Barbara Neusel-Munkenbeck ihr Lila Band Versprechen. **Herzlichen Dank!**



Foto: Neusel

Lila Band

Honorierung von Qualifikationen für die Deutschen Leichtathletik Meisterschaften 2019, Halle und Freiluft:

Einzel-Qualifikation 100,- € | Staffel-Qualifikation 200,- €

TRAININGSLAGER 2019

Neuaufgabe Bad Blankenburg 14. – 22. April 2019

Bereits im letzten Jahr fiel die Auswahl auf das moderne Sport- und Tagungszentrum Bad Blankenburg im Thüringer Wald. Das Zentrum bietet hervorragende Trainingsbedingungen: neben einer Leichtathletikanlage, einer Mehrfachhalle, verschiedenen Fitness- und Krafträume steht den Athleten noch das regenerative Zentrum „Vitalion“ zur Verfügung.

Nach unserem letztjährigen Trainingslager in Bad Blankenburg sind unsere Athleten sehr gut in die Freiluftsaison eingestiegen. Bereits im April wurden wichtige Qualifikationsnormen für Deutschen Meisterschaften erreicht. Der zeitliche und auch finanzielle Aufwand ist zudem geringer als die üblichen Trainingslager im Süden Europas.



Foto: Sportschule Bad Blankenburg

Das LAZ Trainingslager wird dieses Jahr direkt zum Anfang der NRW Osterferien stattfinden, weil diese 2019 sehr spät beginnen und die Zeit zu den ersten Qualifikationswettkämpfen Anfang Mai relativ knapp ist.

Bis zu 14 Athleten der Leistungsgruppe können teilnehmen.

KRAFTTRAINING AUF EIN NEUES NIVEAU GEHOBEN

Seit Ende 2018 steht unseren LAZ Athleten nun endlich ein Raum zur Verfügung, der in Eigenleistung als Kraftraum ausgestattet werden kann. Der durch die Stadt Wuppertal bereitgestellte Raum am Gymnasium Am Kothen ist ein weiteres Mosaiksteinchen, von elementarer Bedeutung, auf dem Weg zu professionellen Trainingsbedingungen!

Kraft- und Athletiktraining ist für Leichtathleten ein unverzichtbarer Bestandteil des leistungsorientierten Trainings und lässt sich nun deutlich einfacher in die gesamten LAZ Trainingsprozesse integrieren.

„Der Kraftraum Am Kothen ist für uns ein absoluter Gewinn.“ so Cheftrainer Thomas Ediger. *„Am Kraftraum führt auch für Leichtathleten kein Weg vorbei. Vor allem in den Wintermonaten ist der Raum für uns sehr wichtig um die wichtigen Zubringerleistungen unserer Athleten weiter zu steigern. Durch die Nähe zum Sportplatz an der Oberbergischen Straße ergeben sich für uns weitere tolle Möglichkeiten. Insbesondere das wichtige Utilisieren (Erträge des Krafttrainings in die Zielbewegung zu transferieren) lässt sich so nahezu perfekt gestalten.“*

*„Der Raum am Gymnasium Am Kothen muss jetzt noch nach den Bedarfen unserer Athleten ausgestattet werden. Thomas Ediger hat uns zum Glück einige private Geräte und Maschinen zur Verfügung gestellt, die bereits in einem Kraftakt zum Kothen transportiert worden sind. **Lieben Dank an unseren Unterstützer Jörg Wolff, seinen Bruder Volker Wolff und unsere helfenden Athleten!** Neben der Leihgabe sind aber auch weitere Anschaffungen erforderlich. Hierbei können wir einmal mehr auf **die Unterstützung unserer Förderin Barbara Neusel-Munkenbeck setzen. Hierfür noch einmal ganz lieben Dank!**“* so Jan Haufe.

BERLIN - BERLIN - WIR WAREN IN BERLIN

Ein Bericht von Reinhard Drees und Sebastian Drees



Bei der EM in Berlin vom 6.-12. August 2018 waren unsere LAZ Mitglieder Reinhard und Sebastian Drees im Einsatz.

Über viele Jahre haben sich Sebastian und Reinhard durch zuverlässige Arbeit bei vielen Deutschen Meisterschaften und anderen Wettkämpfen vom DLV in ihren jeweiligen Aufgabengebieten für einen solchen außerordentlichen Einsatz bei einer Europameisterschaft qualifiziert.

Sebastian war als Video Director im Event-Presentation-Team für die Koordination der Livebilder auf den großen LED-Leinwänden zuständig. Dieses erst seit einigen Jahren bestehende Team sorgt dafür, dass bei der Vielfalt von teilweise zeitgleich stattfindenden Wettbewerben im Stadion, die Zuschauer wie bei einer Show mittels Bildern und Moderation ohne Informationsverlust durch die Veranstaltung geführt werden.

Während Sebastian alle Wettkämpfe von hoch oben im Stadion aus einer der sogenannten Skyboxes hinter seinen Monitoren verfolgte, hat Reinhard im Innenbereich im direkten Blickfeld der Zuschauer gestanden. Er fungierte als einer der Starter an der elektronischen Startwaffe, um einen regelkonformen Start bei den Laufwettbewerben zu garantieren. Zum bei der EM eingesetzten Starterteam gehörten neben den Startern auch ein Startkoordinator, verschiedene Rückstarter, Startordner und ein vom internationalen Verband bestellter Schiedsrichter.

Auch wenn der physische Einsatz bei bis zu 12-Stunden-Tagen enorm ist, so ist es dennoch eine große Freude und Ehre bei einer derart hochkarätigen Veranstaltung im Einsatz gewesen zu sein.



Viele besondere Momente bleiben in Erinnerung: *„Einerseits ist es die positive Anspannung bei der Konzentration und dem Blick auf das gesamte Starterfeld“,* so Reinhard, *„sowie andererseits das hautnahe Erleben besonderer Momente, bei denen man nur wenige Meter vom Geschehen entfernt war. Zum Beispiel, wenn der an dem Tag überragende schwedische Stabhochspringer Armand Duplantis nach einem Sprung über 6,05m von seinem Konkurrenten Renaud Lavillenie beglückwünscht wird. Für mich ein herausragendes sportliches Erlebnis!“*

Foto: Dress

Die Leichtathletik-EM hatte natürlich viele weitere sportliche Highlights zu bieten und ließ die Zuschauer von ihren Sitzen aufstehen. *„Die Ehrenrunde vom frisch gebackenen Zehnkampf Europameister Arthur Abele, deren Bilder ich exklusiv produzieren durfte und die auch im Fernsehen zu sehen waren, sind für mich der Gänsehautmoment dieser EM gewesen“,* sagt Sebastian.

Das Fazit von beiden lautet: *„Eine insgesamt auf sportlicher und organisatorischer Seite herausragende EM bleibt uns am Ende als Gesamtleistung in positiver Erinnerung.“*

Reinhard und Sebastian freuen sich schon auf das Wettkampfsjahr 2019 und sind bestimmt auch für die Wuppertaler Zuschauer wieder auf der Oberbergischen Straße bei Wettkämpfen als Kampfrichter zu sehen.

BERLIN 2018 LEICHTATHLETIK-EM

DAS SPORT FESTIVAL

7.-12. AUGUST 2018, OLYMPIASTADION
TICKETS: WWW.BERLIN2018.INFO



Liebe Leichtathletik Interessierte, liebe Förderer, liebe Mitglieder,

2018 war nicht nur das erste Jahr des LAZ, es war für unsere Athleten auch ein sehr erfolgreiches Jahr.

Neben dem Meistertitel, vielen Teilnehmern bei Deutschen Meisterschaften, einer Bundeskader-Athletin und 3 NRW-Kader Athleten tauchen auch 8 LAZ Athleten in den DLV-Bestenlisten 2018 auf. Diese Bestenlisten umfassen die 30 Besten Athleten nach Jahrgang und Disziplin in Deutschland.

Und genau das war die Hauptmotivation der LAZ Gründung – eine Basis für alle Athleten zu schaffen, die in Wuppertal Leichtathletik als Leistungssport betreiben wollen.



Diese Basis konnten wir natürlich nur mit viel Unterstützung errichten. Eine Übersicht unserer Unterstützer ist auf Seite 43 zu finden. Vielen Dank an alle dort Genannten – ohne Euch wäre unser Verein nicht möglich!

Ich möchte mich jedoch besonders bei **Jörg Wolff** und **Dirk Sachsenröder** bedanken, die uns besonders großzügig unterstützen.

Vielen Dank auch an die **Stadt Wuppertal**, die uns sehr engagiert mit Sportstätten unterstützt.

Großen Dank auch an **Barbara Neusel Munkenbeck**, die unter anderem unseren Sportlern eine Prämie für eine DM-Qualifikation zu Verfügung stellt.

Sportstadt Wuppertal gebührt natürlich auch ein besonderer Dank. Dieses Netzwerk hilft uns zum Beispiel unseren neuen Vereinsbus zu unterhalten.

Tolle Unterstützung bekommen wir aber auch von unseren Mitgliedern und deren Angehörigen. Unsere Events würden ohne Euch nicht laufen.



Dass diese Basis funktioniert hat sich im letzten Jahr schnell rumgesprochen. **In den Medien wurde ausgiebig über die Erfolge unserer Athleten berichtet** (ca. 17.900 mm in der WZ) **und auch in den Sozialen Medien verfolgte man sehr intensiv unsere Entwicklung** (ca. 23.000 Seitenaufrufe auf laz-wuppertal.de / bei Facebook+Instagram Reichweiten je Beitrag bis zu 1.500 Personen). Dadurch haben sehr erfolgreiche Athleten und neue Talente das Top Team von Cheftrainer Thomas verstärkt.

Auch unser Ziel uns aktiv um die Nachwuchsarbeit zu kümmern hat funktioniert. Katharina Otto und Tim Ediger haben es geschafft eine tolle Kindergruppe auf die Beine zu stellen (die 16 Plätze waren schon nach kurzer Zeit vergeben) und auch die Jugendgruppe von Corina Ediger hat vielversprechende junge Talente gewinnen können.

Die Basis steht! Hier noch mal DANKE an alle Beteiligten.

2019 wird geprägt werden durch den zunehmenden sportlichen Erfolg. Für diese weitere Steigerung müssen natürlich die entsprechenden Rahmen gesetzt werden. Hier geht es in erster Linie um die Absicherung des gestiegenen Budgets und natürlich einer nötigen, qualifizierten Erweiterung des Trainerstabs.

Thomas arbeitet aktuell an einer Kooperation mit der „NRW-Sportschule“ Bayer-Realschule / Schulzentrum Süd. Hier wird es für alle Beteiligten tolle Synergien in 2019 geben.

Aber nicht nur die Leistungen der LAZ Athleten werden immer besser, auch die Beliebtheit der Leichtathletik in Deutschland wird immer größer.

Die **Allensbacher Markt- und Werbeträgeranalyse 2018** (das Institut für Demoskopie Allensbach erstellt seit 1959 jährlich relevante Studien) kommt zu folgendem erfreulichen Ergebnis (siehe Kasten).

Wir sind in einer beliebten Sportart sehr erfolgreich. Daher freue ich mich auf ein spannendes Jahr 2019!

Mit sportlichen Grüßen

Jan Haufe

Vorsitzender

In Deutschland interessieren sich **30,67 Mio.** Menschen und damit **43,5%** der Bevölkerung ab 14 Jahren für Leichtathletik. Gemessen am Interesse der Deutschen positioniert sich die Leichtathletik damit im Ranking aller Sportarten auf **Platz 2** hinter dem Fußball. In der Leichtathletik treffen Sponsoren also auf eine besonders **große Zielgruppe**. Selbst die engere Zielgruppe der „besonders Interessierten“ hat noch eine Größe von 8,71 Mio. (12% der Gesamtbevölkerung).

Auch wenn das Geschlechterverhältnis innerhalb der Zielgruppe relativ ausgeglichen ist, sind es häufiger Männer (58,2%), die an der Leichtathletik besonders interessiert sind.

Beruflich sind die Leichtathletik-Interessierten vergleichsweise häufig in der Politik sowie den Natur- und Ingenieurwissenschaften aktiv. Unter ihnen finden sich außerdem relativ viele **Innovatoren** und **Trendsetter**.

Quelle: Allensbacher Markt- und Werbeträgeranalyse 2018
Basis: Bundesrepublik Deutschland, deutschsprachige Bevölkerung ab 14 Jahren (70,45 Mio.)



Foto: afi-fotodesign

NEUZUGÄNGE 2019

Jedes Jahr dreht sich im November das Wechselkarussell. Zum Jahreswechsel begrüßt das Leichtathletik Zentrum Wuppertal 6 neue Athletinnen und Athleten in seinen Reihen.

„Wir freuen uns über unsere Neuzugänge, die wir zukünftig sportlich begleiten und entwickeln können. Zudem zeigen die Wechsel, dass die Arbeit des LAZ bereits ein Jahr nach Vereinsgründung überregionale Anerkennung findet,“ sagt Sportwart Thomas Ediger.

Unter den Zugängen ist mit Florian Oberlies der Deutsche U16 Meister im Hochsprung aus dem Jahr 2015, sowie Pascal Görlich, der sich in diesem Jahr für die Deutschen Meisterschaften in Rostock für die 110 m Hürden qualifiziert hatte.

Florian Oberlies – Jahrgang 2000

Deutscher Meistertitel im Hochsprung der U16 im Jahr 2015

Für mich kam nur ein Wechsel zum LAZ Wuppertal infrage, da ich ein paar Athleten und den Trainer durch viele gemeinsame Wettkämpfe schon sehr gut kannte und mit diesen in einem sehr guten Verhältnis stehe. Ich habe in meinem alten Verein das Gefühl gehabt, dass ich mich dort nicht weiterentwickeln kann. Ich brauchte einen neuen Reiz.

In meinen ersten Tagen im Training in Wuppertal hab ich direkt gemerkt, dass ich mich hier super auf die Saison vorbereiten kann und dass mein Ziel 2019, die Teilnahme an den Deutschen Juniorenmeisterschaften, in diesem Verein mit allen Mitteln unterstützt wird.



Foto: Haufe

Pascal Görlich – Jahrgang 2001

Westfälischer Meister 2018 über 60 m Hürden
Westfälischer Meister 2018 über 110 m Hürden
Teilnahme DM Rostock 2018 über 110 m Hürden

Um mein Potential voll auszuschöpfen zu können, habe ich mir einen neuen Verein gesucht, der ein professionelles und leistungsorientiertes Training anbietet. Mit dem LAZ Wuppertal habe ich genau diesen Verein gefunden, der eine hohe Qualität (Trainer, Training und Trainingsstätten) bietet.

Vom ersten Tag an war der Trainer optimal vorbereitet. Ruhige, sachliche sowie lobende und anerkennende Worte prägen das Training und nun auch meine Entwicklung. Auch die Athleten haben mir die Umstellung erleichtert – ich wurde sehr schnell und toll aufgenommen.

2019 möchte ich diverse Qualifikationen für Deutsche Meisterschaften (Staffel und Einzel) erzielen, dafür gilt es gesund und verletzungsfrei zu bleiben.



Foto: Ediger

Steen Welp – Jahrgang 2002

In meinem alten Verein wurde Leichtathletik als reiner Freizeitsport angeboten, mit einem Trainingsangebot von 1-2 wöchentlich. Ich wollte mich aber zum Leistungssport orientieren. Durch einen Freund hatte ich vom LAZ gehört und über die ansprechende Homepage konnte ich mich im Voraus über den Verein, die Trainer und Athleten informieren. Ich wurde mit großer Freundlichkeit im LAZ empfangen. Mein Trainingspensum wurde schon bald auf 4-5 mal die Woche umgestellt. Bereits vom ersten Tag an war ich überrascht von der Gemeinschaft innerhalb der Trainingsgruppe, der Trainer begeistert mich mit motivierendem und qualitativem Feedback. Somit bin ich sehr zuversichtlich meine zwei Ziele für 2019 realisieren zu können:

1. Den Spaß am Sport nicht zu verlieren!
2. Erfolge bei überregionalen Wettkämpfen zu haben.



Foto: Niessen

Philipp Niessen – Jahrgang 2002

Mein Wechsel zum LAZ war für mich eine wichtige Entscheidung im Hinblick auf die kommende Hallen- und Freiluftsaison 2019, in der ich meine sportliche Leistung insgesamt steigern will. Das LAZ bietet mir die Chance meine Wünsche in die Tat umzusetzen. Seit meinem ersten Probetraining bin ich überrascht, dass selbst beim Training die Konzentration und die Qualität jeder Übung, sowie der Anspruch den jeder an sich selbst hatte, sehr hoch gehalten wird. Die Trainer geben nach jedem Lauf allen Sportlern eine individuelle Rückmeldung über positive und negative Dinge, verbunden mit Verbesserungsvorschlägen. Das überrascht und beeindruckt mich und

durch dieses qualitative Feedback konnte ich sofort eine Steigerung meines Trainingsniveaus erleben. Somit werde ich meine Ziele für 2019, Verbesserung meiner 100 m Zeit und die Teilnahme an überregionalen Wettkämpfen, sicherlich erreichen.

Emily Breitner – Jahrgang 2008

In meinem alten Verein waren wir oft 30 Kinder mit nur einem Trainer. Meistens sind wir nur gelaufen und andere Disziplinen wurden kaum ausprobiert. Richtig Lust hatte ich zum Training nicht mehr.

Seit meinem Wechsel zum LAZ macht mir das Training wieder Spaß. Ich bin toll aufgenommen worden und der Umgang miteinander ist richtig nett!

Im nächsten Jahr möchte ich gerne meine Bestzeiten über 50 m und 800 m verbessern. Beim Weitsprung muss ich meine Technik verbessern, um endlich die 3 m zu knacken. Ich hoffe weitere technische Disziplinen ausprobieren zu können.



Foto: Haufe

Juna Laumann – Jahrgang 2008

Ich wollte gerne leistungsorientierter, konzentrierter und in kleineren Gruppen trainieren. Die langen Wartezeiten bei den Übungen haben mich zuvor sehr genervt, deswegen habe ich mich zu einem Wechsel ins LAZ entschieden.

Es war für mich überraschend, dass ich so schnell und herzlich aufgenommen wurde. Das machte mir den Einstieg viel einfacher und ich fühlte mich direkt sehr wohl. 2019 möchte ich mich in allen Disziplinen verbessern und das LAZ gut vertreten.



Foto: Laumann

Leichtathletik für Kinder im LAZ Wuppertal

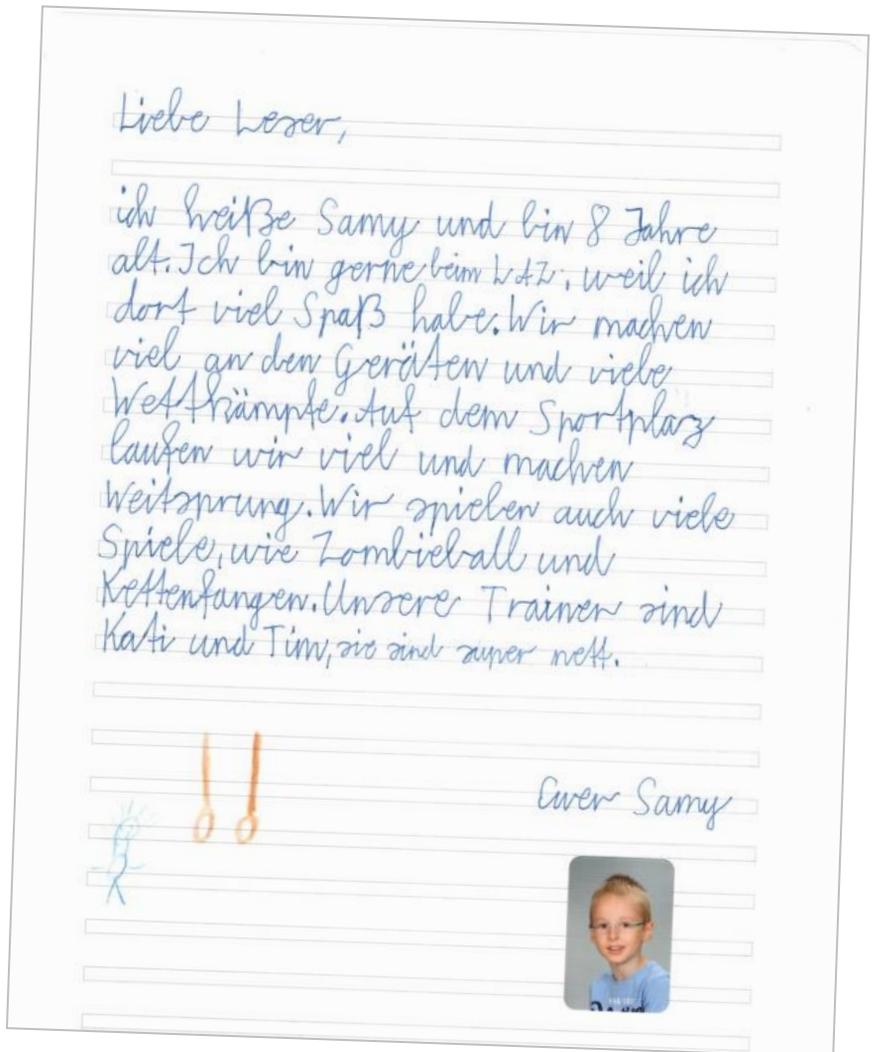
Seit mehr als einem halben Jahr leiten wir nun die Gruppe für Kinderleichtathletik beim LAZ Wuppertal. Diese besteht mittlerweile aus mehr als 15 Kindern, welche zwischen fünf und neun Jahren alt sind. Aufgrund der extrem hohen Nachfrage waren wir leider gezwungen, die Aufnahme neuer Mitglieder vorerst zu stoppen.

Die Resonanz freut uns sehr und bekräftigt uns, die Gruppe nach und nach weiterzuentwickeln.

Das Training findet zweimal in der Woche statt. Bis zu den Herbstferien 2018 nutzten wir den Sportplatz „Oberbergische Straße“ als Trainingsstätte. Besonders wichtig war es uns dabei, den Kindern in erster Linie den Spaß am Sport zu vermitteln. Dies gelingt vor allem durch spielerische Vermittlung der einzelnen Bewegungskompetenzen.

Vom „Kettenfangen“ bis hin zur „chinesischen Mauer“ wird alles probiert. Dabei werden die verschiedenen Disziplinen der Leichtathletik jedoch nicht aus dem Auge verloren. So probieren sich die Kinder laufend auch im Sprinten, Weitspringen und Ballwerfen aus.

Wichtig ist für uns hierbei eine gesunde Mischung, um Spaß und Wettkampf miteinander zu vereinbaren.



Seit den Herbstferien findet unser Training in der Sporthalle statt. Hier sieht die Trainingsgestaltung etwas anders aus.

Damit in naher Zukunft auch komplexe Disziplinen, wie zum Beispiel der Stabhochsprung, ausprobiert werden können, legen wir in der Halle den Fokus auch auf turnerische Elemente. So sind die Seile und Ringe ein regelmäßiges Trainingsutensil.

Auch verschiedene Parcours – unter anderem bestehend aus Kästen, Matten oder Ringen – stellen eine gute Hilfe dar, um die koordinativen Fähigkeiten zu verbessern.

Natürlich sind auch in der Halle verschiedene Spiele, wie zum Beispiel „Zombieball“ oder „Feuer, Wasser, Sturm“ ein fester Bestandteil des Trainings.

„Wir lieben die Spiele und finden es toll, an den Seilen zu schwingen“, sagen zum Beispiel Jupp (8 Jahre) und Ben (8 Jahre).

Neben den sportlichen Aspekten ist es uns vor allem wichtig, dass die Kinder lernen, sich in eine Gruppe zu integrieren und als Team zu funktionieren.

Dies versuchen wir durch Team-Wettkämpfe, wie zum Beispiel den Staffellauf, zu stärken.

Für uns persönlich ist das Leiten der Gruppe mit enorm viel Spaß verbunden. Uns freut es zu sehen, welche enorme Entwicklung bei den Kindern nach kurzer Zeit zu erkennen ist. Zudem sind wir stolz darauf, wie viel Motivation und Ehrgeiz von den Athleten an den Tag gelegt wird.

Zusammenfassend können wir nach mehr als sechs Monaten sagen, dass wir mit der Entwicklung der Gruppe sehr zufrieden sind und die hohe Nachfrage uns stolz macht. Unsere Erfahrungen zeigen uns immer wieder:

Der Sport ist sowohl für die körperliche, als auch für die individuelle kindliche Entwicklung nahezu unverzichtbar.

Ein Bericht von Katharina Otto & Tim Ediger



Interesse ...!? Dann melde dich!

Katharina.Otto@laz-wuppertal.de

Tim.Ediger@laz-wuppertal.de

Telefonisch unter: 0202 – 429 22 350

RUHR GAMES 2019



Foto: Christopher Maderer

20. - 23. JUNI 2019



Foto: Christopher Maderer

Tom Ediger wurde ins Talent+Team Ruhr berufen und ist offizieller Botschafter der Leichtathleten.

Die Ruhr Games, Europas größtes Sport Festival für Jugendliche, gehen in die dritte Runde. Vom 20. – 23. Juni 2019 erwarten die Besucherinnen und Besucher im Landschaftspark Duisburg Nord ein einmaliger Mix aus Sport-Wettkämpfen, Shows, Music Acts, Street-Art, Trendsport, Virtual Reality, Workshops, int. Jugendbegegnung u.v.m.

Nach einem Portrait- und Kampagnen-shooting ist Tom Ediger in diesem Jahr als Gesicht der Ruhr Games Kampagne und somit als offizieller Botschafter der Leichtathletik zu sehen.

<http://www.ruhrgames.de/de/sports/talente/#talente>

Spannende Einsätze bei Presseanfragen (ARD, WDR, RTL, KiKA, usw.) für die jeweilige Sportart im Zusammenhang mit den Ruhr Games warten auf Tom, ebenso wie die Möglichkeit auf eine Auszeichnung mit einem von zwei Nachwuchsförderpreisen im Wert von 2.500,-€.

Wir drücken die Daumen!

Daumen drücken gilt es auch für unsere LAZ Athletinnen und Athleten. Die diesjährigen Ruhr Games Leichtathletik-Wettkämpfe werden im Rahmen der NRW-Jugend-Meisterschaften der U20, U18 und U16 ausgetragen. Somit kann dieses Jahr jeder Leichtathlet mit NRW Qualifikation bei den Ruhr Games starten.

KONTAKTLINSEN

Beim Sport sind Kontaktlinsen die richtige Wahl. Probieren Sie es aus!

10% RABATT

für alle Mitglieder des
Leichtathletik Zentrums
Wuppertal

Gegen Vorlage einer Mitgliedsbescheinigung.

Gilt nicht im Zusammenhang mit weiteren Rabatten

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

www.brillen-buechner.de

 **TEAM FÜR
DEUTSCHLAND**

Kontaktlinsen für den Spitzensport

BRILLEN



Partner der Deutschen Sporthilfe



Individuell vor Ort.

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



Jan Wasem

ein erstes erfolgreiches Jahr liegt hinter dem LAZ Wuppertal, auf dass wir gemeinsam voller Stolz zurückblicken können. Dabei sind neben dem Deutschen Meistertitel von Tom Ediger speziell auch unsere erstklassigen Veranstaltungen in bleibender Erinnerung geblieben.

Unseren ersten öffentlichen Auftritt hatten wir beim **2. McDonald's Springermeeting**, das erstmals in der Unihalle Wuppertal stattfand. Die Veranstaltung wurde mal wieder gemeinsam mit Sportstadt Wuppertal ausgerichtet. Den Hochsprung gewann Lokalmatador Tom Ediger in einem spannenden Wettkampf mit übersprungenen 1,96 m. Das Teilnehmerfeld umfasste neben bundesweiter Hochsprung-Konkurrenz auch internationale Gäste aus Tschechien.



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

In den Stabhochsprung-Wettbewerben gingen etliche nationale Topstars und internationale Springer an den Start und verliehen der Veranstaltung den verdienten sportlichen Glanz. Bei den Frauen siegte die amtierende Deutsche Hallenmeisterin Katharina Bauer mit übersprungenen 4,41 m., die im weiteren Verlauf der Saison als erste Stabhochspringerin mit Defibrillator mediale Schlagzeilen machte. Tobias Scherbarth, mehrfacher Deutscher Meister, WM- und Olympia-Teilnehmer, gewann den Männer-Wettbewerb mit übersprungenen 5,51 m., zum Ende der Saison beendete er seine sportliche Laufbahn. Ein tolles erstes Highlight des LAZ!

Ein besonderer Dank geht an die Sponsoren der Veranstaltung, ohne die eine Ausrichtung eines solchen Events nicht möglich wäre. Hier seien insbesondere **Sportstadt Wuppertal, die Namenspaten Klaus-Peter Frühauf Restaurantbetriebe McDonalds Wuppertal-Haan, Neusel Bestattungen, Stadtparkasse Wuppertal und Sachsenröder, aber auch die Stadt Wuppertal und der Stadt-sportbund erwähnt.**



Foto: Fusswinkel

Am ersten Mai folgte das **LAZ Opening** als offizielle Saisonöffnungsveranstaltung auf dem Sportplatz Oberbergische Straße. Auch hier konnten wir wieder sportliches Topniveau präsentieren, u.a. waren etliche Deutsche Meister am Start. Im Laufe der Veranstaltung konnten fünfzehn Qualifikationsnormen für Deutsche Meisterschaften geknackt werden. Ein weiteres Ausrufezeichen des LAZ!

In diesem Format soll es auch 2019 weitergehen. Am **Mittwoch, den 01.05.2019 richten wir die Staffelleisterschaften der LVN-Region Mitte** auf dem Sportplatz Oberbergische Straße aus. Alle Vereine der LVN-Region Mitte werden sich an diesem Tag in den Sprint- und Langstaffeln in Wuppertal messen.

Drei Tage später, am **Samstag, den 04.05.2019 wird es zur dritten Auflage des Springermeetings kommen. Diese Veranstaltung ist in den NRW-Hochsprung-Cup** integriert.

Mein besonderer Dank gilt wiederum allen Sponsoren und Unterstützer, die Sport in der olympischen Kernsportart Leichtathletik auf diesem Niveau in Wuppertal erst ermöglichen. Vielen Dank!

Auf ein erfolgreiches 2019,

Jan Wasem

stellvertretender Vorsitzender

TERMINE FÜR LAZ ATHLETEN

JANUAR

19. - 20.01.2019 LVN Meisterschaften Halle M/F, U20 & U18 – Leverkusen

FEBRUAR

02. - 03.02.2019 NRW Hallenmeisterschaften U20/U18– Leverkusen

09.02.2019 Regionsmeisterschaften Halle U16 & U20 – Düsseldorf

16. - 17.02.2019 DM Halle – Leipzig

23. - 24.02.2019 DM Jugend Halle U20 – Sindelfingen

MÄRZ

10.03.2019 LVN Meisterschaften Halle U16 – Düsseldorf



LAZ TERMINE - MAI !!!

01.05.2019

Regionsmeisterschaften Staffelmeisterschaften – Wuppertal

04.05.2019

3. Springermeeting Wuppertal inkl. NRW-Hochsprung-Cup

MAI

05.05.2019 Regionsmeisterschaften U16 (Diskus und Stab) – Düsseldorf

18.05.2019 Regionsmeisterschaften U18/U20 – Dormagen

19.05.2019 Regionsmeisterschaften U16 – Neuss

26.05.2019 LVN Blockwettkämpfe

30.05.2019 Regionsmeisterschaften M/F & U14 – Essen

JUNI

01. - 02.06.2019 LVN Meisterschaften U20/U18 – Mönchengladbach

15. - 16.06.2019 DM U23 – Wetzlar

22.06.2019 DLV-U18-Gala Schweinfurt

21. - 23.06.2019 NRW Meisterschaften U20/U18 – Duisburg

29. - 30.06.2019 26. BAUHAUS Junioren Gala – Mannheim

JULI

06. - 07.07.2019 DM Jugend U16 – Bremen

07.07.2019 NRW Meisterschaften & Gala M/F - Bottrop

26. - 28.07.2019 DM Jugend U20/U18 – Ulm

AUGUST

03. - 04.08.2019 DM – Berlin

10. - 11.08.2019 DM Blockwettkämpfe U16 – Lage

SEPTEMBER

22.09.2019 – LVN Vergleichskämpfe

WUPPERTALER
Stadtmeisterschaften der U16
September 2019

GOLD

SUPPORT



GOLD

PARTNER



Impressum

PHOENIX

Leichtathletik Zentrum Wuppertal e.V.

Ehrenhainstr. 103
42329 Wuppertal
info@laz-wuppertal.de

1. Vorsitzender: Jan Haufe
jan.haufe@laz-wuppertal.de

2. Vorsitzender: Jan Wasem
jan.wasem@laz-wuppertal.de

Gemeinnützigkeit anerkannt /
Zuwendungsbescheinigungen
nach § 50 Abs.1 EstDV



Auf die Plätze, fertig,
überwiesen.



VOLKSBANK &
BANKING