LEICHTATHLETIK ZENTRUM
WUPPERTAL e.V.

PHOENIX

NO. 4

VEREINSMAGAZIN 2021

Ein starkes Duo für Wuppertal

Foto: Christian Reimann | Gestaltung: wppt.de

WUPPEN WIR'S

AWG und WSW übernehmen Verantwortung – gemeinsam unterstützen wir seit vielen Jahren Vereine, soziale Einrichtungen, gemeinnützige Initiativen und andere Projekte in Wuppertal.

AWG Abfallwirtschaftsgesellschaft mbH Wuppertal
WSW Wuppertaler Stadtwerke GmbH
www.awg.wuppertal.de · www.wsw-online.de

AWG

WSW

Sport bedeutet Durchhalte-vermögen, Kraft, Ausdauer, Entschlossenheit, Entbehrung, Solidarität.

Sehr geehrte Damen und Herren,

Sport bedeutet Durchhaltevermögen, Kraft, Ausdauer, Entschlossenheit, Entbehrung, Solidarität. Das vergangene Jahr hat Ihnen all diese Tugenden abverlangt und fordert sie noch - allerdings ganz anders, als wir uns das jemals hätten vorstellen können ...

Die Corona-Pandemie hat uns überrascht, geängstigt und genervt. Inzwischen kennen wir alle AHA-Regeln, mussten Hygiene-Konzepte schreiben, haben unseren Wortschatz um „7-Tages-Inzidenzwert" und „Reproduktionszahl" erweitert. Es gab und gibt massive Einschnitte in unserem Alltag, auch der Sport muss(te) harte Einschränkungen hinnehmen. Ich bin überzeugt, dass wir - und damit meine ich vor allem die Vereine - die Auswirkungen davon noch lange Zeit spüren werden.

Auch wenn die Leichtathletik in erster Linie Individualsport ist und für die Athletinnen und Athleten oftmals noch die Sportausübung erlaubt war, wo Kontaktsport bereits untersagt oder Schwimmen wegen geschlossener Bäder nicht möglich war, war das vergangene Jahr auch für das LAZ geprägt von angesetzten und wieder abgesagten Wettbewerben, Unsicherheiten und schwierigen Trainingsbedingungen.

Corona überlagerte in 2020 alles. Aber es gibt auch Erfreuliches, das wir nicht vergessen sollten:
Nach acht Jahren hatte das LAZ Wuppertal am 24. Januar eine Traditionsveranstaltung wieder aufleben lassen, über die ich mich persönlich sehr gefreut habe: das Springermeeting in der Heckinghauser Sporthalle. Rappelvolle Ränge, tolle Stimmung, Top-Athletinnen und –Athleten. Was das LAZ mit der Sportstadt Wuppertal und anderen Unterstützern da auf die Beine gestellt hat, hat in Wuppertal und weit über die Stadtgrenzen hinaus für Furore gesorgt. Mit 2,08 m erzielte Tom Ediger vom LAZ Wuppertal die deutsche Jugend-Jahresbestleistung. Auch das Sport- und Bäderamt will dieses Highlight im Wuppertaler Sportkalender wieder fest etablieren. Aber den Termin für Januar 2021 müssen wir Corona-bedingt canceln. Keine Frage: Wir nehmen gemeinsam einen neuen Anlauf in 2022!

Weil in NRW zum Teil strengere Regeln galten als in anderen Bundesländern, mussten Sie für die Qualifikation zu Wettbewerben weite Wege in Kauf nehmen. So waren Fahrten nach Baden-Württemberg, Sachsen, Bremen oder Hamburg kostspielig und zeitintensiv.

Aber es hat sich gelohnt: Tom Ediger und Pascal Görlich konnten sich für die Deutschen Meisterschaften Anfang September in Heilbronn qualifizieren. Trotz sechswöchiger Trainingspause erreichte Tom einen tollen 4. Platz. Bitter: Tim Haufe, der die Qualinorm erfüllte, durfte nicht starten, weil die Teilnehmerzahlen Corona-bedingt begrenzt wurden. Aber bei den darauffolgenden Nordrhein-Meisterschaften belegte er Platz 3 über 100 Meter und mit der Top-Zeit von 22,46 sec. Platz 2 über 200 Meter. Das LAZ war fünf weitere Male auf dem Treppchen vertreten: Lennart Lauck (Hochsprung) und Pascal Görlich (Hürdensprint) gewannen ihre Wettbewerbe, Merle Wyneken, Lennox Krivokuca und die erst 13jährige Diskuswerferin Silja Lüninghöner holten Bronze.

Ich bin sicher, es hätten noch so manche Sportlerinnen und Sportler aus dem LAZ-Nachwuchs ihr Können unter Beweis gestellt, wenn es denn Wettbewerbe gegeben hätte …
Auch für mich war der Einstieg in das neue Amt als Leiterin des Sport- und Bäderamtes in einer ungewöhnlichen Zeit eher untypisch. Aber wir haben es geschafft, auch in der Pandemie den Kontakt zu halten – telefonisch, per Mail, bei uns in der Hubertusallee oder auf der Oberbergischen.

Lassen Sie uns diese gute Zusammenarbeit fortsetzen! Ich bin sehr zuversichtlich, dass wir es gemeinsam schaffen werden, die Rahmenbedingungen auf und in den städtischen Sportanlagen für die Leichtathletik allgemein und damit insbesondere auch für das LAZ weiter zu verbessern.

Alexandra Szlagowski

Leiterin Sport- und Bäderamt Stadt Wuppertal

ROKITTA
STEUERBERATUNG

Vorausschauende persönliche Beratung.

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

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

Unser Leistungsspektrum im Überblick:

+ Steuerberatung
+ Wirtschaftsprüfung
+ Existenzgründungsberatung
+ Erbschaftssteuerberatung
+ Steuerstrafrecht

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

INHALT

PHOENIX NO. 4

Deutsche Meisterschaften

8 Athletenberichte

Was für eine Saison !!!

15 Thomas Ediger - Sportwart

39 Jan Haufe – 1. Vorsitzender

Highlight 2020

17 26. Wuppertaler Springermeeting

LAZ Athleten Aktuell

21 Saisonberichte 2020

Trainingsgruppen

36 LAZ Kindergruppe

37 LAZ Nachwuchs

42 Neu im Trainer-Team

30 Training beginnt im Gehirn

Neuzugänge 2021

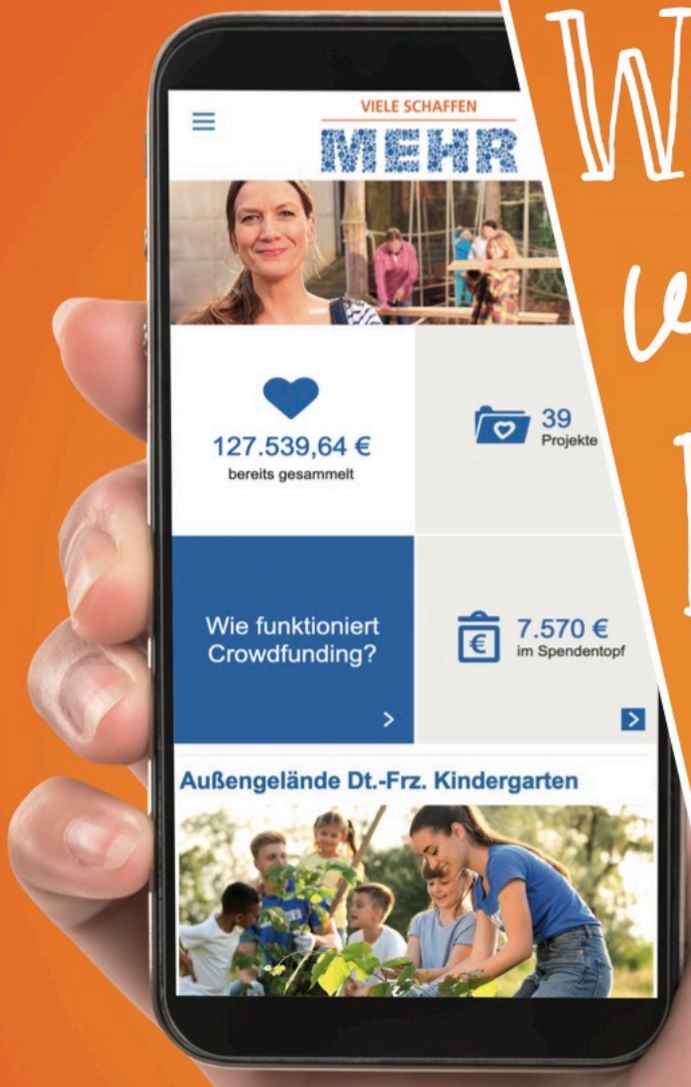
33 Welcome to LAZ

LAZ Aktuell

40 Unterstützung – die „ankommt“

www.bergische-volksbank.de

10.000 € für Projekte, die begeistern



Wo viele MEHR SCHAFFEN,

da ist meine Volksbank im Bergischen Land.

Gemeinsam ans Ziel kommen.

Menschen bei der Verwirklichung ihrer Ideen zu unterstützen, das ist unser Auftrag. Deshalb fördern wir besonders den Sport und die Vereine in ihrem wertvollen Ehrenamt für das Bergische. Passt auch gut zu unserem genossenschaftlichen Prinzip: Was einer alleine nicht schafft, das erreichen viele gemeinsam! Besuchen Sie unsere Spendenplattform und erfahren Sie mehr:

www.bergische-schaffen-mehr.de

Volksbank im Bergischen Land

DEUTSCHE MEISTERSCHAFTEN 2020

Deutsche Meisterschaften stellen für viele Athleten das absolute Saison-Highlight dar. Die Deutschen Hallen Meisterschaften wurde von den Pandemie-Einschränkungen noch verschont, die Freiluft-Saison sollte sich aber zu einer ganz besonderen Saison entpuppen.
So mussten die Deutschen Hochschul-Meisterschaften, die Deutschen Mehrkampf Meisterschaften, die Deutschen Meisterschaften der U23 sowie die DM Jugend U16, und die DM Blockwettkämpfe U16 komplett abgesagt werden. Auch die neu geplante Staffel DM in Bochum Wattenscheid fiel der Pandemie zum Opfer. Somit waren die Deutschen Meisterschaften in Braunschweig sowie die DM der Jugend U20 für viele Leichtathleten die einzige Möglichkeit sich 2020 auf hohem Niveau im Wettkampf zu messen.

Deutsche Hallen-Meisterschaften der Jugend U20

Neubrandenburg

Das Leichtathletik Zentrum Wuppertal wurde in diesem Jahr bei den U20 Deutschen Meisterschaften in der Halle nur von **Tom Ediger** im Hochsprung vertreten. Pascal Görlich hatte leider die Qualifikation für die 60 m Hürden um 9/100stel knapp verpasst.

Deutsche Jugend Meisterschaften U20 / U18

Heilbronn

Lange war es nicht klar, ob aufgrund der Corona-Pandemie überhaupt Deutsche Meisterschaften der Jugend U18 und U20 im Jahr 2020 ausgetragen werden.

Dank eines hervorragenden Hygiene- und Durchführungskonzeptes konnten die Deutschen Meisterschaften mit strengen Auflagen durch die Behörden letztendlich aber doch noch vom 04. – 06. September 2020 im Frankenstation in Heilbronn durchgeführt werden.

Auflagen – Heilbronn Jugend DM

- Maximale Teilnehmerfelder von höchstens 24 Athleten pro Disziplin
- Gesundheitsprüfung von Athleten und Betreuern
- Limitierte Personenzahlen pro Disziplin im Stadion
- Verpflichtung zum Tragen eines Mund-Nasen-Schutzes, ausgenommen Athleten in der unmittelbaren Wettkampfvorbereitung sowie im Wettkampfbetrieb
- Keine Zuschauer

In Heilbronn starteten für das Leichtathletik Zentrum Wuppertal **Tom Ediger** im Hochsprung der U20 und **Pascal Görlich** über 110 m Hürden der U20.
LAZ U18 Sprinter **Tim Haufe** hatte zwar die geforderte Qualifikationsnorm erreicht, scheiterte aber knapp an der Felder-Begrenzung und konnte so das Geschehen nur im Livestream verfolgen.
Mehr zu Saison von unseren Top-Athleten auf den kommenden Seiten.

TOM EDIGER

Foto: Footcorner

PHOENIX: Tom - 2020 war für viele Athleten eine schwierige Saison. Du hast dich für zwei Deutschen Meisterschaften qualifiziert. Bist du zufrieden mit deiner Saison?

Tom: Meine Saison verlief bei weitem nicht so, wie ich mir es nach dem relativ erfolgreichen Jahr 2019 erhofft hatte.
Als älterer Jahrgang der Jugend U20 und dem beibehaltenen Bundeskader-Status wollte ich ursprünglich den Traum der Jugend WM in Nairobi anpeilen.

Die Hallensaison verlief jedoch bereits nicht nach meinen Vorstellungen. Zwar durfte ich beim heimischen Meeting in Wuppertal und einer übersprungenen Höhe von 2,08 m enorm viele Erfahrungen mitnehmen, bei den Deutschen Jugend Meisterschaften in Neubrandenburg konnte ich aber leider kein gutes Ergebnis erzielen. Mit übersprungenen 2 Metern reichte es für einen enttäuschenden fünften Platz!

So wie wir dich kennen warst du bestimmt nicht zufrieden, oder?

Aber wirklich nicht! - Nach der Hallensaison lernte ich einige negative Seiten des Leistungssports kennen. Neben der für jeden Athleten anstrengenden und nervigen Alternativtraining-Phase während der Corona-Pause entschied ich mich für einen Trainer-Wechsel, um nochmals neue Reize und vor allem Vertrauen zu erlangen. Dies konnte mir in meinen Augen Tim Husel am besten bieten. Dieser betreute mich 2018 teilweise technisch und vor allem in den Wettkämpfen, unter anderem in Rostock bei meinem größten Erfolg, dem Deutschen Meistertitel.

Mit neuem/alten Trainer in die Freiluftsaison. Wie lief es für dich?

Nach anfangs guten Fortschritten und leider mäßigen Wettkampfergebnissen musste ich aufgrund von Sprunggelenksproblemen gut 6 Wochen pausieren. Nach lediglich anderthalb Wochen Vorbereitung und ständiger Absprache mit Tim, entschieden wir uns, doch an der Jugend DM in Heilbronn teilzunehmen.

Keine 10 Tage Vorbereitung auf die Deutschen Jugend Meisterschaften in Heilbronn. Klingt herausfordernd …

Unter den gewöhnungsbedürftigen Umständen der Corona-Pandemie erreichte ich mit 1,99 m einen sehr zufriedenstellenden vierten Platz, nachdem ich bis zum letzten Versuch der Konkurrenten auf dem Silber-Rang lag.

Damit endete eine besondere und schwierige Saison 2020 mit abgesagten Trainingslagern, wenig Wettkämpfen und abgesagten internationalen Meisterschaften.

Foto: Footcorner

Corona-Saison 2020 – Haken dran! Was hast du dir für die kommende Saison vorgenommen?

Ich gebe nun alles, um nochmal in die Höhenregionen meiner erfolgreichsten Zeiten zu kommen und wieder anzugreifen!

DLV BESTENLISTE 2020
Platz 15
Hochsprung

Foto: Footcorner

Foto: Footcorner

PASCAL GÖRLICH

BESTENLISTE 2020 DLV

Platz 17
110 m Hürden

PHOENIX: Ein Start bei den Deutschen Jugend Meisterschaften und trotzdem sprichst du von einer Saison mit "Pleiten, Pech & Pannen"! Pascal – bitte berichte uns von deiner Saison.

Pascal: Die Saison 2020 startete für mich leider sehr unglücklich. Aufgrund einer Knieverletzung musste ich die Wintersaison 2019/2020 schon frühzeitig abhaken.
Im Januar habe ich dann mit intensivem Aufbautraining für die Sommersaison begonnen. Diese Vorbereitungen wurden dann jedoch leider jäh unterbrochen - zum einen traten in Deutschland bekanntermaßen die Corona-Schutzmaßnahmen in Kraft, die u.a. auch ein Verbot von Trainingsgruppen enthielten, zum anderen hatte ich erneut mit hartnäckigen Oberschenkelbeschwerden zu kämpfen.

Dadurch fiel für mich die Saison 2020 zunächst gefühlt ins Wasser.

Zum Glück kam es doch anders!?

Ja - Ende Juli begann ich wieder zu trainieren. Zunächst lediglich mit der Intention, für die kommende Saison gut vorbereitet zu sein. Mein Trainer, Thomas Ediger und ich stellten jedoch schnell fest, dass es eventuell doch noch eine kurze Sommersaison geben könnte. Am 15. August hatte ich dann bereits meinen ersten 110 m-Hürdenlauf des Jahres in Dortmund. Trotz einer Vorbereitungszeit von nur 2-3 Wochen sprang am Ende bereits die Norm für die U20 Deutschen Meisterschaften in Ulm heraus. Eine Woche später folgte der zweite Lauf in Solingen, wo ich bei strömendem Regen eine persönliche Bestleistung von 14,87 Sek. laufen konnte.

Persönliche Bestleistung bei solch widrigen Bedingungen. Das lässt doch auf ein gutes Abschneiden bei den Deutschen Meisterschaften hoffen?

Am 04. September folgten dann auch schon die Deutschen Meisterschaften, die von Ulm nach Heilbronn verlegt wurden. Diese passten dann jedoch leider zum gesamten Jahr.

Pleiten, Pech & Pannen. Die Startschusstechnikanlage machte allen Athleten einen Strich durch die Rechnung. Nachdem bereits die ersten beiden Starts meines Laufes fehlerhaft und unberechtigt zurückgeschossen wurden, erwischte ich im dritten Versuch einen Traumstart und war gemeinsam mit einem Konkurrenten sehr gut unterwegs. Erst nach ca. 80-90 Meter wurden wir erneut zurückgeschossen – schlimmer konnte es kaum kommen. Denn nur 5 Minuten später erfolgte dann bereits der vierte Start, in dem ich dann natürlich mangels Kraft und Grundlagen-training nicht mehr meine Leistung abrufen konnte.

Mit diesem technischen Drama sollte meine Saison jedoch zum Glück noch nicht enden. Ein kleines „happy end" gab es dann 2 Wochen später. In meinem allerletzten Lauf des Jahrgangs U20 wurde ich mit 14,97 Sek. in Uerdingen Nordrhein-Meister. Nun hoffe ich auf ein verletzungsfreies Jahr 2021 und werde in der U23 erneut angreifen.

Foto: Beautiful Sports / Axel Kohring

Foto: Beautiful Sports / KJ Peters

TIM HAUFE

PHOENIX: Tim – bitte berichte uns von deinem Training, deiner Saisonvorbereitung während des Lockdowns im Frühling.

Tim: Bedingt dadurch, dass die Sportanlagen geschlossen waren, verlagerte ich mein Training in den Wald, auf Feldwege und nach Hause. Das ersetzte aber natürlich nicht das Training auf dem Sportplatz oder in unserem Vereinskraftraum. Vor allem das in der Saisonvorbereitung typische Kraftaufbau-Training fiel somit leider weg.

Trotzdem habe ich versucht aus der gegebenen Situation das Beste zu machen und konnte mich somit auch so, den Umständen entsprechend, gut auf die Sommersaison vorbereiten. Als die Sportplätze dann wieder geöffnet wurden, lief unser Training unter hohen Sicherheitsauflagen ab. Weiter bestand jedoch die Unsicherheit ob Wettkämpfe stattfinden würden, somit fiel die richtige Wettkampfvorbereitung letztendlich recht kurz aus.

Endlich Wettkämpfe und die Klarheit, dass es eine Deutsche Meisterschaft für die Jugend in Heilbronn geben wird. Wie verlief deine Vorbereitung?

Zunächst hatte ich in der Sommersaison Schwierigkeiten. Auf allen Wettkämpfen, an denen ich am Anfang der Saison teilnahm, konnte ich nie mein volles Potential abrufen. Ich blieb stets unter den Zeiten, die ich im Training zeigte, und die Dinge, die im Training gut gelungen waren, wie die Startphase, missglückten im Wettkampf.

Erst zum Ende der kurzen Saison hin, nachdem wir mein Training leicht angepasst hatten, absolvierte ich meine besten Wettkämpfe. Bei den Nordrhein-Meisterschaften konnte ich trotz empfindlicher Kälte und Regen meine Bestleistung über 200 m auf 22,49 Sek. um Längen verbessern und auch auf den 100 m kam ich mit 11,22 Sek. zu alter Stärke zurück.

Tim, obwohl du die Qualifikationsnorm für die Deutschen Jugend Meisterschaften in Heilbronn erfüllt hast, durftest du nicht starten! Was war das für ein Gefühl?

Ja das war zunächst für mich recht ärgerlich. Leider konnte ich, wie bereits erwähnt, zu Beginn der Saison nicht mein volles Potential abrufen. Somit erfüllte ich zwar die Qualifikationsnorm für die Deutschen Meisterschaften, allerdings war die Teilnehmerzahl Corona-bedingt drastisch reduziert worden. Dies traf leider den Bereich Sprint am allerhärtesten, da es im Sprint stets die größten Teilnehmerfelder bei den Deutschen Meisterschaften gibt. Und so durften, statt sonst über 50 Teilnehmer, nur die bis dato schnellsten starten. Leider gehörte ich zu den Teilnehmern, die trotz erfüllter Qualifikationsnorm nicht starten durften.
Aufbauend war für mich meine 200 m Zeit bei den Nordrhein-Meisterschaften. Auch wenn die Deutschen Meisterschaften schon vorbei waren, motivierte es mich, dass diese Zeit theoretisch nicht nur für die Teilnahme an den Deutschen Meisterschaften, sondern auch für den Endlauf und den 7. Platz gereicht hätte.

Noch eine letzte Frage: Was hast du dir für die kommende Saison vorgenommen?

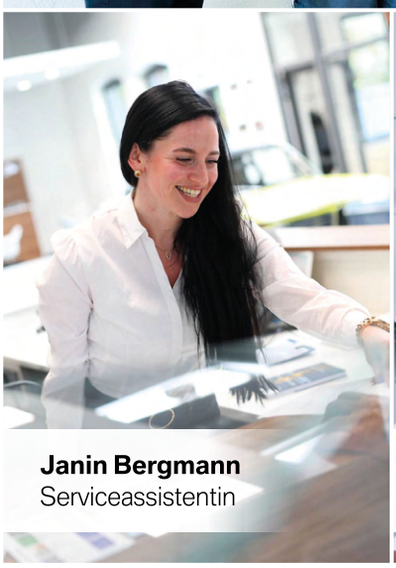
Leider steht bereits fest, dass die U20 Deutschen Hallenmeisterschaften diese Jahr nicht stattfinden werden. Die Teilnahme an diesen wäre auf jeden Fall das erste Ziel im neuen Jahr gewesen. Nun fokussiere ich mich auf die Deutschen Meisterschaften, die hoffentlich wie geplant Ende Juli in Rostock stattfinden werden, bei welchen ich über die 100 m und 200 m teilnehmen möchte.

Foto: Footcorner

Wir bei Emde

Frank Sorgente
Dipl. Service-Berater

Deniz Girgin Werkstattleiter
Alexander Stetinger KFZ-Mechatroniker
Carmelo Trainito KFZ-Elektriker



Janin Bergmann
Serviceassistentin

Lukas Malyska
Verkäufer Teile und Zubehör

Ihre autorisierte BMW und MINI Vertragswerkstatt

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

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

EMDE 50 Jahre 1969 - 2019

BMW Originalteile und Zubehör

MINI Originalteile und Zubehör

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

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

info@bmw-emde-service.de
bmw-emde-service.de

Emde
SERVICE AUS TRADITION

WAS FÜR EINE SAISON !!!

Thomas Ediger

Cheftrainer LAZ Wuppertal

Was fing das Jahr vielversprechend an!

Mit dem Wuppertaler Springermeeting im Januar gelang es neue Maßstäbe zu setzen. Ausverkaufte Halle, bombastische Stimmung, hohe sportliche Qualität, riesiges Medieninteresse, TV vor Ort und ein Lokalmatador, der zu überzeugen wusste.

Insgesamt hat sonst natürlich Corona den jungen Verein in 2020 schwer beschäftigt. Improvisiertes, individuelles Training unter schwersten (örtlichen) Bedingungen und eben ständig neu angepasste Lagemeldungen, die eine Planung auf diesem sportlichen Niveau fast unmöglich machten und Sportler und Trainer alles abverlangte.

Ständig neue Informationen, welche Meisterschaften eventuell in einer Late Season stattfinden könnten und ständig neue, wechselnde Termine.

So blieb uns kaum etwas anderes übrig, als die Qualijagd außerhalb NRW zu starten, wo ja bekanntlich keinerlei Veranstaltungen stattfinden durften. Fahrten nach Baden-Württemberg, Sachsen, Bremen, Hamburg etc. waren kostspielig und zeitintensiv.
Am Ende war es so, dass sich Tom Ediger und Pascal Görlich für die Deutschen Jugendmeisterschaften in Heilbronn qualifizierten. Tim Haufe, der die Qualinorm ebenfalls erfüllt hatte, durfte dennoch nicht starten, weil die Teilnehmerzahlen Corona-angepasst begrenzt wurden.

Die Nordrhein-Meisterschaften, die wieder einmal Corona-bedingt an drei Wochenenden und drei Orten stattfanden (Essen / Uerdingen / Rhede) brachten dem Leichtathletik Zentrum 8 Medaillen ein. Die genauen Resultate finden an anderer Stelle im aktuellem „Phoenix" Erwähnung.

Leider konnte unser starker Nachwuchs sich so gut wie gar nicht messen und zeigen, dass auch in Wuppertal so einige junge Sportler nach vorne drängen und in die Fußstapfen der etablierten treten können und wollen.

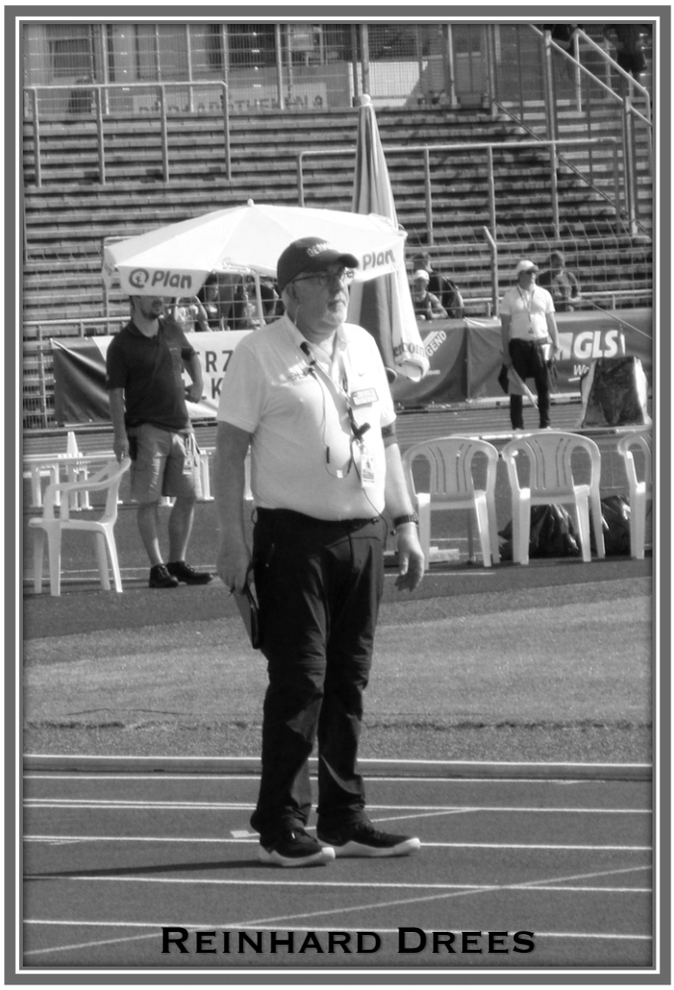
Wie das Thema Sport im Zusammenhang mit Corona gehandelt wird ist schon haarsträubend, nicht nachvollziehbar und augenscheinlich schlecht durchdacht. Politik hat im Sport nichts zu suchen, deshalb hänge ich mich hier nicht weiter dran auf.

Ich bin kein Freund von Durchhalteparolen, deshalb erspare ich mir diese.

Ich ziehe den Hut vor vielen unserer Athleten, die im Rahmen der Corona-schutzverordnung versuchen, ihre angepassten Trainingspläne abzu-arbeiten.

Schauen wir, was nach dem Lockdown wird …

AUFGEBEN IST KEINE OPTION !!!



NACHRUF

Reinhard Drees prägte die Wuppertaler Leichtathletik über viele Jahre.

Als Mitglied der ersten Stunde förderte Reinhard Drees das Leichtathletik Zentrum Wuppertal weit über seine Mitgliedschaft hinaus.

Leichtathletikfreunden ist Reinhard Drees in seiner Funktion als Starter bekannt. So war er bei unzähligen Wettkämpfen und auch bei Deutschen und Internationalen Meisterschaften Stammgast auf dem Starterpodest.

In bester Erinnerung bleibt der Moment, als Reinhard Drees den 200 m Weltrekord von Usain Bolt während der Leichtathletik-WM 2009 in Berlin „abgefeuert" hat.

Trotz dieser besonderen und ambitionierten Aufgaben ließ er es sich nicht nehmen, auch für die jüngsten Athletinnen und Athleten in unserem Sport da zu sein. So waren die Wuppertaler Stadtmeisterschaften bis zuletzt gemeinsam mit seinem Sohn Sebastian Drees ein fester Termin in seinem Kalender.

Wir werden Reinhard Drees für alle Zeit ein ehrendes Andenken bewahren.

www.fliesend.de
Jens Brinkmann
0202 69 511 72
Beratung - Planung - Verlegung kompetent - zuverlässig - individuell

Vereinbaren Sie gerne
einen Besuchstermin !
EXKLUSIVE
AUSSTELLUNG
Uellendahler Str. 460
(bei WUPPER KÜCHEN)
Fliesen- Platten- und Mosaikleger Fachbetrieb

26. Wuppertaler Springermeeting

Bericht von Jan Wasem 2. Vorsitzender LAZ Wuppertal

Ein Highlight im vergangenen Jahr des LAZ Wuppertal war sicherlich die Ausrichtung des 26. Wuppertaler Springermeetings. Nach achtjähriger Pause hat das LAZ Wuppertal das Wuppertaler Springermeeting in der Heckinghauser Halle wiederaufleben lassen. Vor knapp 800 Zuschauern und ausverkauftem Haus feierte das Meeting eine sehr erfolgreiche Neuauflage.

Trotz der langen Tradition der Veranstaltung war es uns als neuer Ausrichter wichtig, der Veranstaltung neue Impulse zu verleihen. Am Ende des Abends haben sich alle Bemühungen und notwendigen Anstrengungen im Vorfeld der Veranstaltung gelohnt und man konnte in viele glückliche Gesichter schauen. Es gab von allen Seiten (Organisatoren, Sportler, Trainer, Sponsoren) ein überaus positives Feedback. Insbesondere die tolle Atmosphäre, die in Wuppertal herrschte, wurde dabei immer wieder positiv hervorgehoben.

Toll auch, dass viele prominente Leichtathleten und auch ehemalige Teilnehmer es sich nicht nehmen ließen an der Veranstaltung teilzunehmen. Hervorzuheben an dieser Stelle sicherlich die Olympiasiegerin und Hochspringerin Heike Henkel, die an diesem Abend mit dabei war.

Wettbewerb der Frauen

Sportlich begann der Abend mit dem Wettbewerb der Damen, den am Ende Jeanelle Schepers aus St. Lucia (Karibik) mit übersprungenen 1,89 m gewann. WM-Finalistin Imke Onnen (Hannover 96) ließ die Höhe aus und zockte. Nach drei Fehlversuchen über 1,92 m musste sie sich mit 1,86 m und Platz 2 zufrieden zu geben. Komplettiert wurde das Treppchen von Lale Eden, die mit 1,82 m eine neue persönliche Bestleistung erzielte. Den integrierten Jugendwettbewerb gewann die Niederländerin Nina Borger mit übersprungenen 1,74 m.

Wettbewerb der Männer

Den zweiten Teil des Abends bestritten die Herren, und unser Lokalmatador Tom Ediger griff mit ins Geschehen ein. Tobias Potye (LG Stadtwerke München) und Gerson Baldé (Portugal) übersprangen beide 2,20 m, aufgrund eines Fehlversuchs weniger belegte Potye den Silberrang. Der Sieg ging an Edgar Rivera (Mexico), der nach übersprungenen 2,23 m bereits als Sieger feststand, sich aber mit dem begeisterten Wuppertaler Publikum noch auf 2,28 m steigerte. Am mexikanischen Rekord von 2,31 m scheiterte er dreimal äußerst knapp.

Lokalmatador Tom Ediger (LAZ Wuppertal) begeisterte das heimische Publikum in der Heckinghauser Halle. Unter frenetischem Jubel übersprang er die 2,08 m im dritten Versuch und stellte eine neue deutsche U20-Jahresbestleistung auf. Er gewann den Jugendwettbewerb gemeinsam mit Lionel Strasser (Österreich).

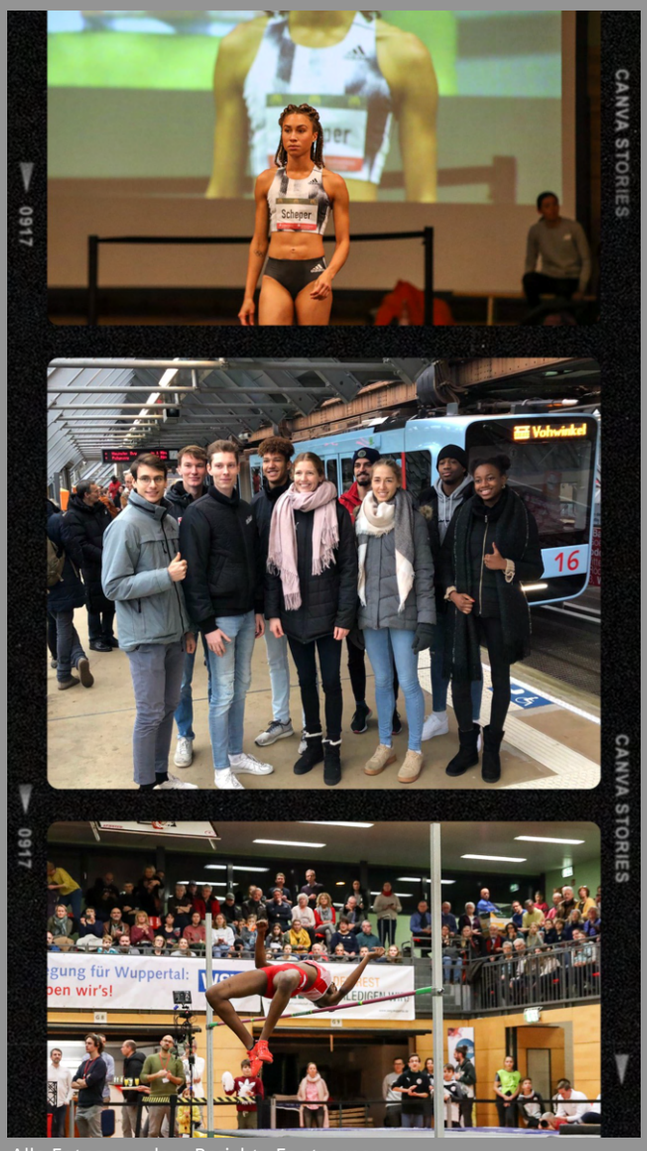
Ein besonderer Moment, wenn eigene Athleten sich im Rahmen einer solchen Veranstaltung mit vielen Medaillengewinnern und Teilnehmern von Olympia, Welt- und Europameisterschaften messen können. Ein toller und stimmungsvoller Abend für unseren noch jungen Verein, auf den wir gerne zurückblicken.

Wir bedanken uns bei den Mitorganisatoren der Leichtathletikabteilung des Barmer TV, bei Sportstadt Wuppertal (insbesondere bei der ICG Information Consulting Group GmbH mit Jörg Wolff und seinen Mitarbeitern), dem Sport- und Bäderamt der Stadt Wuppertal und dem Stadtsportbund Wuppertal sowie allen Sponsoren der Veranstaltung. Ohne die Unterstützung dieser Institutionen, Firmen und Personen wäre das 26. Wuppertaler Springermeeting in dieser Form nicht möglich gewesen.

Ebenso herzlich bedanken wir uns bei allen Helfern aus unserem Verein, die vor, während und nach der Veranstaltung geholfen haben. Diese Helfer haben den reibungslosen Ablauf der Veranstaltung, egal ob beim Catering, der Betreuung von Athleten und Ehrengästen, am Einlass, usw. gewährleistet.

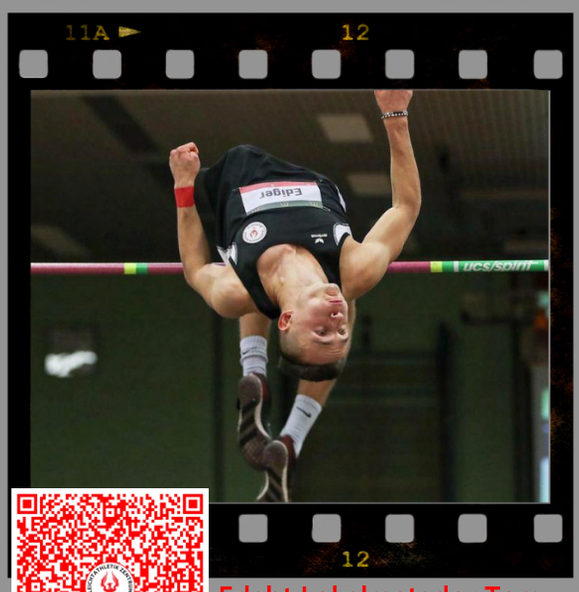
Gerne hätten wir in 2021 das nächste Springermeeting organisiert und gemeinsam mit vielen Zuschauern gefeiert. Aufgrund der Entwicklung rund um die COVID-19 Pandemie und den verlängerten Lockdown bis in den Januar wird es allerdings in 2021 leider keine Wiederholung geben. Alle Organisatoren, das LAZ Wuppertal, das Sport- und Bäderamt der Stadt Wuppertal und Sportstadt Wuppertal, in Person von Jörg Wolff, haben bis zuletzt alle Möglichkeiten geprüft, das Springermeeting dennoch stattfinden zu lassen. Die Coronaschutzverordnung ließ uns am Ende keine andere Wahl, als das Springermeeting in 2021 ausfallen zu lassen.

Wir hoffen auf eine Fortsetzung in 2022 und gemeinsam mit vollen Zuschauerrängen wieder ein tolles Sportevent in Wuppertal zu veranstalten.



Alle Fotos aus dem Bericht: Footcorner

Auch ehemalige Hochsprung Stars kamen nach Wuppertal: Weltmeisterin Inha Babakowa (Oben) und Olympiasiegerin Heike Henkel (Mitte)



Erlebt Lokalmatador Tom Ediger noch einmal L I V E !

FIVESTAR
FITNESS

LEICHTATHLETIK ZENTRUM WUPPERTAL

KOOPERATIONSPARTNER

Fivestar Fitness Wuppertal

Tel. 0202 - 28 18 18 8

FITNESS & more Wuppertal GmbH
Mauerstr. 14, 42285 Wuppertal
Email: wuppertal@fivestar-fitness.de

MELDE DICH ONLINE AN!

und wir melden uns schnellstmöglich bei dir!

www.fivestar-fitness.de/aktion

/fivestarfitness.wuppertal

SCAN MICH!

LAZ ATHLETEN AKTUELL

Bereits bei den Nordrhein-Hallenmeisterschaften Ende Januar in Leverkusen konnten die Athleten des Leichtathletik Zentrums einen Titel und zwei Vizemeistertitel für sich verbuchen:
Tom Ediger U20 holte sich den Meistertitel im Hochsprung, Tim Haufe U18 wurde Vizemeister über 200 m, ebenso Florian Oberlies im Diskus der zudem NRW Vizemeister, Männer Winterwurf, wurde.

Nach den vielen Wettkampfabsagen im Sommer boten die Nordrhein-Meisterschaften, die auf mehrere Standorte verteilt für Ende September und Anfang Oktober angesetzt wurden, unseren LAZ Athleten die Möglichkeit ihr Leistungsniveau noch einmal abzurufen, vor allem weil die Starterfelder durch die TOP-Vereine aus den 4 Nordrhein-Regionen stets für kräftige Konkurrenz sorgen.

Trotz der für Leichtathleten späten Terminierungen und dem zum Teil sehr kalten und widrigen Wetterbedingungen konnten unsere LAZ Athleten noch einmal ein richtiges Ausrufezeichen setzen:

2 Nordrhein-Meistertitel
Lennart Lauck - Hochsprung; Pascal Görlich – 110 m Hürden

1 Silbermedaille
Tim Haufe – 200 m Sprint

5 Bronzemedaillen
Silja Lüninghöner – Diskus; Emma Jung – 400 m Hürden; Merle Wyneken – 200 m Sprint; Lennox Krivokuca – 80 m Hürden; Tim Haufe – 100 m Sprint

GELUNGENER SAISONABSCHLUSS

Ein toller Saisonabschluss und nach der langen, schwierigen Saison ein weiterer Beweis für die vielfältige, kontinuierliche und gute Arbeit des LAZ Trainerteams rund um Cheftrainer Thomas Ediger!

Lesen Sie mehr zu den Erfolgen unserer LAZ Athleten in den Saisonberichten.

Silja Lüninghöner

Diskus / Kugel W13

BESTENLISTE 2020 DLV
Platz 31
Diskus W14

Die Saison war eine echte Herausforderung …

Erst ging das Diskusnetz im Februar beim Sturm kaputt und dann kam Corona. Das Training wurde komplett abgesagt und wir durften das Stadion nicht mehr betreten. Für uns bedeutete das: „Training zu Hause", nach Trainingsplan, aber ohne Gerätschaften und geeignete Trainingsstätten.

Als dann ab Juni alles wieder etwas gelockert wurde, konnten wir endlich wieder in Kleingruppen trainieren, allerdings weiterhin ohne Diskusring und-netz.
Nach den Sommerferien freuten wir uns alle auf einen normalen Trainingsbetrieb, doch leider wurden, insbesondere für uns Jüngere, alle Wettkämpfe abgesagt.

Ich bekam eine Wettkampfchance, da ich mich im letzten Jahr für die diesjährigen Nordrhein-Meisterschaften für die U14 im Kugelstoßen und Diskuswerfen qualifiziert hatte.

Der Wettkampf fand dann auch ohne Zuschauer in Rhede statt. Ich startete hoch und wurde mit nicht so guter Weite im Kugelstoßen immerhin Achte. Das Diskuswerfen war dann um so erfolgreicher. Ich warf zum ersten Mal mit dem 1kg schweren Diskus und wurde mit einer Weite von 26,35 m Dritte.

Leider wurde unser Training nach den Herbstferien wieder gestrichen. Wir dürfen nur noch zu zweit ohne Trainer auf die Bahn, was technisches Training fast unmöglich macht, wenn man keine Korrekturen bekommt. Für uns Athleten ist das Training ohne die Motivation von Trainern und Mitathleten eine Herausforderung und wir alle hoffen, dass wir bald wieder ganz normal in der Gruppe Sport machen dürfen.

LENNOX KRIVOKUCA

HÜRDENSPRINT U16

Für viele und besonders für mich war der Saison Start sehr holprig.

Es begann alles ganz gut in den ersten Monaten des neuen Jahres. Doch mit der Zeit wurden alle Corona-Maßnahmen immer strenger. Die letzten Hallenwettkämpfe waren von den Zeiten her keine Bestzeiten, doch unzufrieden war ich nicht. Das Training im neuen Jahr war echt gut bis zum Lockdown ...

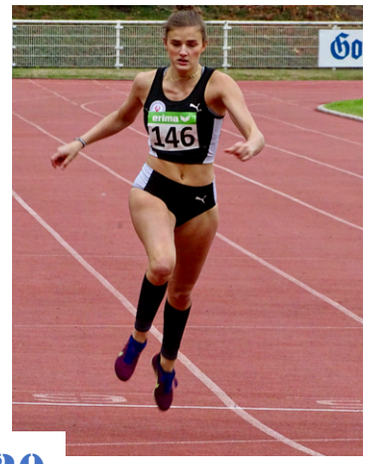
Einzeltraining und Übungen Zuhause machen, ist echt ein großer Unterschied!

Als im Sommer dann wieder normal trainiert werden konnte, war ich sehr froh und habe immer alles gegeben. Meine Leistungen im Training wurden immer besser. Mein erster Wettkampf seit langem war dann der Regions-Nachwuchswettkampf, wo ich meine Bestzeit stark unterbieten konnte.

Das Highlight der schwierigen Saison war der 3. Platz bei den Nordrhein-Jugend-Meisterschaften.

Dann begann für mich das erste Mal Krafttraining und es hat mir echt viel Spaß gemacht. Es war etwas ganz Neues für mich und eine sehr gute Abwechslung. Ich war voller Motivation, doch dann begannen wieder die Corona Verschärfungen gegen den Vereinssport. Training durfte nur noch mit einem Trainingspartner stattfinden. Doch schwere Zeiten machen erfinderisch und so hatten wir erst vor ein paar Tagen das erste Zoom Training zu Hause.

Nun hoffen wir mal, dass trotz der schwierigen Zeiten das Training im neuen Jahr wieder normal stattfinden kann.



SPRINT & STABHOCHSPRUNG U20

Merle Wyneken

Das Jahr verlief für mich nach dem **Motto „2020 soll nicht sein“.**

Ich war von Dezember 2019 bis Anfang des Jahres gesundheitsbedingt sportlich leider erstmal raus und dann folgte mein Abitur, welches ich mir eigentlich auch anders vorgestellt habe. Als ich das dann alles hinter mir hatte und das Training wieder einigermaßen gestartet ist, habe ich mich dann auch dafür entschieden, dieses Jahr noch einen Wettkampf im 200 m Sprint zu laufen. Dafür habe ich mich dementsprechend vorbereitet und wurde am Ende Dritte bei den Nordrhein-Meisterschaften in der U20 - mit einer guten Zeit, dafür, dass ich so lang raus war.

In den letzten Monaten habe ich wieder mit meiner aller ersten Disziplin in meiner Zeit als Leichtathletin angefangen, dem Stabhochsprung. Nach jetzt fast drei Jahren als Sprinterin habe ich mich koordinativ, kraftmäßig und konditionell sogar noch gesteigert, was mir bei meinen ersten Sprüngen sehr geholfen hat. Seitdem bin ich total begeistert und habe Riesen-Spaß an dieser sehr anspruchsvollen Disziplin. Durch die Hilfe meines Trainers, Thomas Ediger, und vor allem seinem Sohn Tom Ediger, der fast jeden Tag mit mir auf dem Platz ist und sich jede Woche einen individuellen Trainingsplan für mich ausdenkt, habe ich Woche für Woche große Fortschritte gespürt!
Und gerade, wo es richtig gut lief, kamen wieder neue Corona-Regeln um die Ecke; so viel zu meinem Motto 2020.

Ich konnte zwar noch mit Tom alleine auf den Platz, aber durch die Schließung der Turnhallen und der Krafträume ist es mittlerweile leider auch zu kalt geworden, um draußen zu springen.
Voraussichtlich bin ich ab Januar 2021 für ein Jahr in den USA, wo ich weiterhin in der Leichtathletik aktiv sein möchte!

Allen Sportlern beim LAZ wünsche ich für das Jahr 2021 ein freudvolles, von Regeln und Verordnungen freies, erfolgsversprechendes sportliches Tun.

Yara Böhmer

BLOCK W14

2020 - stark angefangen, stark nachgelassen ...

2020 - ein Jahr wie kein anderes!!!

Am 25 Januar begann bei mir die Winter-Saison in Düsseldorf mit den Regions Meisterschaften und dem ersten Wettkampf für den LAZ. Hier konnte ich drei persönliche Bestleistungen erzielen, jeweils die Quali für die Nordrhein-Meisterschaften in der Halle holen und sogar Regionsmeisterin im Weitsprung werden.

Dies war mir nur möglich, da ich schon 5 Monate beim LAZ trainieren durfte.

Leider konnte ich verletzungsbedingt an der Nordrhein-Meisterschaft nicht teil nehmen.

Nachdem ich meine Verletzung auskuriert hatte, durfte ich langsam wieder anfangen zu trainieren und mich auf die kommende Sommersaison vorzubereiten. Doch leider kam dann der Lockdown, aber ich ließ mich nicht unterkriegen und habe für mich alleine weiter trainiert. Dies war mir dank der super tollen Trainingspläne von Thomas möglich.

Nachdem wir endlich wieder mit Abstand und Regeln trainieren durften, habe ich mich auf die wenigen aber vorhandenen Wettkämpfe vorbereitet - leider nicht so, wie ich es mir erhofft hatte.

Da ich aus körperlichen Gründen nicht so trainieren konnte, wie ich wollte, fehlten mir viele Trainingssprünge, um meinen Sprung und Anlauf zu verbessern und zu stabilisieren.
Dann kam der erste Wettkampf der Saison in Bayern! Es war eine wunderbare Erfahrung auch mal in einem anderen Bundesland einen Wettkampf bestreiten zu dürfen und zu sehen wie, weit die Anderen dort sind.

Danach folgten noch ein paar Wettkämpfe, um mir die Qualifikationen für die Nordrhein-Meisterschaften zu holen. Unter anderen auch mein erster Hürden-Sprint über die 80m, bei dem ich mich auch direkt qualifizierte. Nur konnte ich dann meine Leistung im Wettkampf nicht abrufen, am besten lief es noch im Hochsprung mit Platz 4, obwohl ich dafür gar nicht trainiert hatte!

Auf ein hoffentlich besseres (Corona-armes) 2021.

STEEN WELP
SPRINT U20

Nach dem erfolgreichen Jahr 2019 mit dem sportlichen Höhepunkt der Deutschen Meisterschaften in Berlin wollte ich 2020 an diese Leistungen anknüpfen. Doch im Herbst 2019 musste ich operiert werden - 10 Wochen Pause! Wintersaison ungewiss.

Rechtzeitig zur Hallensaison wurde ich fit und konnte starten (mit erheblichen Trainingsrückständen). Die gelaufene Zeit – langsamer als 1 Jahr zuvor. Bis zum Ende der Hallensaison konnte ich meine PB noch verbessern. Es wäre mehr drin gewesen …

Im März die nächste Enttäuschung! Lockdown – der sportliche Alltag wurde von einem auf den anderen Tag komplett heruntergefahren. Individualtraining!

Endlich ging es wieder los, doch meine OP-Narben verhinderten ein regelmäßiges Training verhinderte meine OP-Narben. Dem entsprechend wenig erfreulich waren die Ergebnisse der Wettkämpfe, und schließlich entschloss ich mich dazu, die Saison zu beenden um früh

Mit der neuen Vorbereitung beginnen zu können.

Einige Wochen konnte ich nun durchgehend trainieren, bevor Deutschland wieder von der Corona-Pandemie eingeholt wurde und erneut das öffentliche Leben heruntergefahren werden musste. Wie die Wintersaison aussehen wird und ob es überhaupt eine geben wird, ist ungewiss - abwarten ist angesagt. Ich will auf jeden Fall angreifen!

Foto: Beautiful Sports / KJ Peters

Foto: Footcorner

NIKLAS JANITZA

SPRINT U18

Wenn ich auf meine Saison im Jahr 2020 zurückblicke, bin ich trotz der widrigen Umstände, die das Jahr 2020 für uns bereithielt, sehr zufrieden mit meinen Leistungen.

Die Saison startete am Anfang des Jahres für mich mit Wettkämpfen in der Halle. Ich nahm im Vor- und Endlauf (7,61 Sek. & 7,62 Sek.) der Nordrhein-Meisterschaften über 60 m sowie im Vorlauf der NRW Hallenmeisterschaften ebenfalls über 60 m teil (7,67 Sek.).

Leider mussten das Training und die Wettkämpfe im Frühjahr aufgrund der Corona-Pandemie pausieren. Anfang Mai ging es dann endlich wieder ganz normal mit unserem Training weiter.

In meinem ersten Wettkampf nach der Corona-Pause am 15.08.2020 in Dortmund konnte ich auf 100 m meine Bestzeit von 12,20 Sek. auf 11,72 Sek. verbessern. Am 23.08.2020 erreichte ich in Solingen auf 100 Metern leider nur eine 11,81 Sek.

Mein Highlight des Jahres waren für mich die Nordrhein Jugend-Meisterschaften am 26.09.2020 in Rhede. Ich konnte meine Bestzeit auf 100 m noch einmal unterbieten und wurde mit 11,42 Sek. zweiter in meinem Vorlauf und qualifizierte mich somit für den Endlauf. Dort belegte ich mit einer Zeit von 11,56 Sek. den 7. Platz. Leider konnte ich an dem 200 m Lauf am 27.09.2020 nicht teilnehmen, da ich über Nacht eine Erkältung bekam. Ich war sehr traurig, da ich hoffte, auch über 200 m meine Bestzeit verbessern zu können.

Trotz der Einschränkungen und meines Ausfalls auf 200 m, kann ich auf ein tolles sportliches Jahr zurückblicken. Ich hoffe, dass ich im Jahr 2021 an vielen Wettkämpfen teilnehmen kann und meine Bestzeit wieder verbessern kann. Mein absoluter Traum für das Jahr 2021 ist die Teilnahme an den Deutschen Jugend-Meisterschaften. Ich freue mich sehr, in so einem tollen Verein trainieren zu können.

DISKUS U23

FLORIAN OBERLIES

Ich bin in der Saison 2020 zum ersten Mal in der Altersklasse der Erwachsenen an den Start gegangen. Somit habe ich meinen Fokus auf die Teilnahme an den U23 Deutschen Meisterschaften ausgerichtet, die durch die Pandemie später jedoch abgesagt wurde.

Genau wie im Jahr 2019 wollte ich mich auch 2020 auf den Diskuswurf konzentrieren. Mit zwei Technikeinheiten habe ich im Winter bei den NRW Winterwurfmeisterschaften den Vizetitel einfahren können, sodass man mit guten Ergebnissen im weiteren Verlauf der Saison rechnen konnte.

Meine Sommervorbereitung konnte ich gut mit Krafteinheiten im **FIVESTAR FITNESS** in Unterbarmen und während einer mehrwöchigen Südostasienreise in dortigen Fitnessstudios absolvieren. Unglücklicherweise zerstörte im Frühjahr kräftiger Wind das Diskusnetz in Wuppertal. Leider dauerten die Instandsetzungsarbeiten bis in den Herbst, sodass wichtige und wertvolle Technikeinheiten ausblieben und ich mir keine Hoffnungen mehr auf die DM Teilnahme machte. Trotzdem konnte ich bei der (Corona-bedingten) einzigen Wettkampfteilnahme an der DM-Norm kratzen, was auf das nächste Jahr hoffen lässt.

Meine Ziele für die nächste Saison sind weiterhin die Teilnahme an der U23 DM sowie die 50 m Schallmauer zu durchbrechen.

Die Sommersaison 2020 war von Anfang an sehr stark von der Corona-Pandemie beeinträchtigt. Das Vereinstraining musste Mitte März, mitten in der intensivsten Vorbereitungsphase auf die Sommersaison, unterbrochen werden. Und auch das alljährliche Trainingslager in den Osterferien konnte in diesem Jahr nicht stattfinden.

Mit der Hilfe von individuellen Trainingsprogrammen, die mir Thomas fast täglich, abgestimmt auf die jeweilige Trainingsphase, zuschickte, konnte ich das Training zu Hause alleine fortführen.

Als das Vereinstraining im Sommer wieder aufgenommen werden durfte, sind mehrere Athleten zusätzlich in die Leistungsgruppe aufgenommen worden, die von Thomas betreut wird.

LENNART LAUCK

HOCHSPRUNG U18

Da Thomas nun eine recht große Leistungsgruppe mit unterschiedlichen Disziplinen gleichzeitig zu betreuen hatte, kam die Idee auf, dass Tom, in enger Absprache mit Thomas, mein Hochsprungtraining übernehmen könnte.

Da Tom jede Menge Erfahrungen aus dem eigenen Hochsprungtraining mitbringt, machte mir von Anfang an die eins zu eins Betreuung sehr viel Spaß und wir konnten bereits im Training sehr gute Ergebnisse erzielen. Leider war der Hochsprung in der Wettkampfphase besonders stark von den Corona-Einschränkungen betroffen, da bei fast allen Wettkämpfen, die überhaupt im Sommer stattgefunden haben, nur wenige Disziplinen angeboten wurden.

Hochsprung wurde in der Regel nicht angeboten, da es die vielen vorgeschriebenen Vorsichtsmaßnahmen den Wettkampfausrichtern fast unmöglich machten, einen Hochsprungwettbewerb auszurichten.

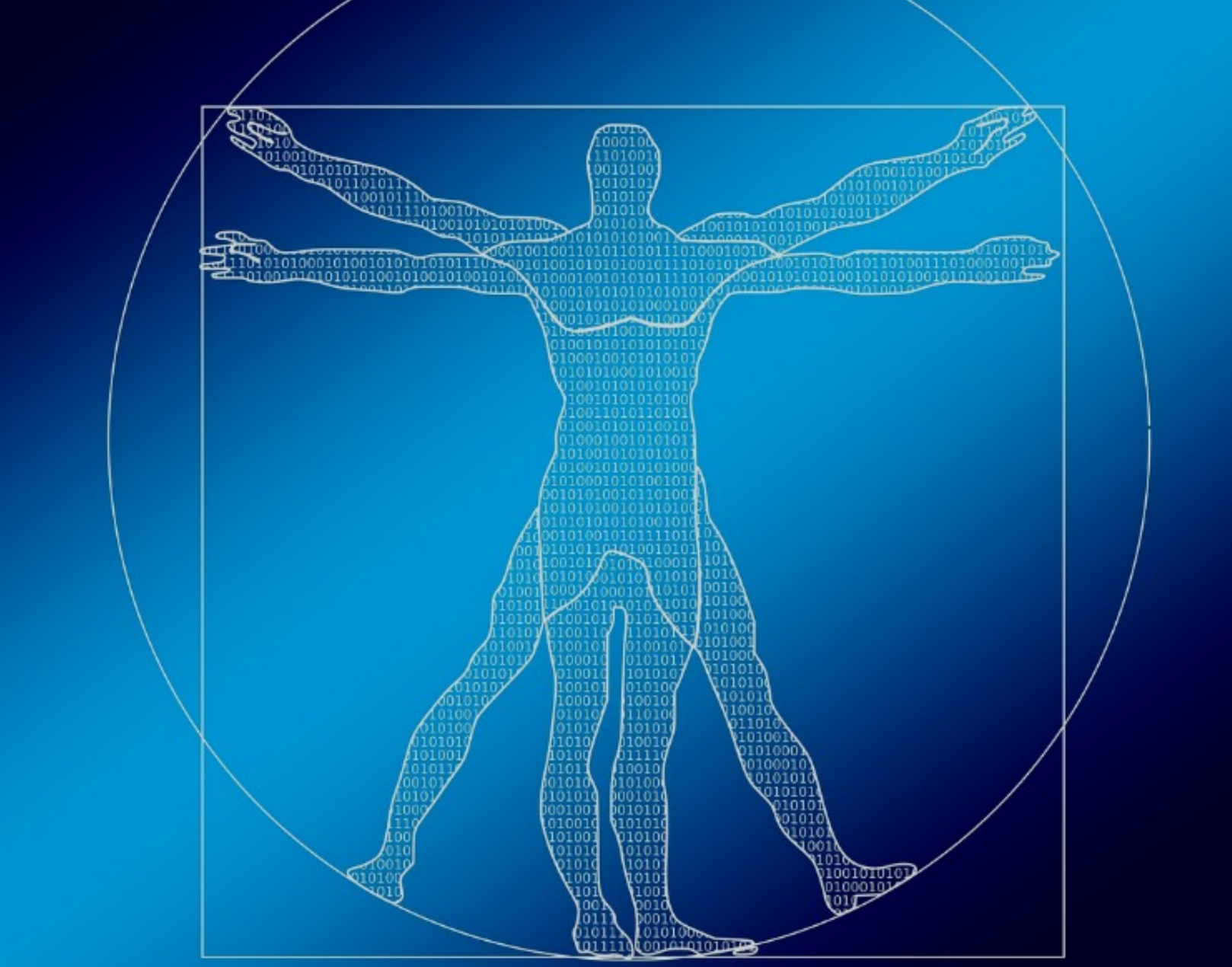
Daher begann und endete meine Wettkampfsaison Sommer 2020 mit den Nordrhein-Jugend-Meisterschaften U18 am 19.09.2020 in Essen-Stoppenberg, die ich mit meiner bisherigen Bestleistung von 1,87 m gewann.

Ich konnte während der Corona-bedingten Trainingsausfallzeiten zwar gut an den Zubringerleistungen arbeiten, jedoch fand über Monate kein Training an der Hochsprunganlage statt. Aufgrund der beeinträchtigten Trainingsphase bin ich beim Wettkampf mit einem Anlauf von nur vier Schritten gesprungen, da ich es in der kurzen Vorbereitungszeit nicht schaffte, einen längeren Anlauf in eine gute Höhe umzusetzen.

Für das Wettkampfjahr 2021 ist mein Ziel, meine Besthöhe auf über 1,90 m zu steigern, obwohl ich zur Zeit aufgrund eines Unfalls für längere Zeit ausfalle.

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



Dr. L. B. Welp • Dr. D. Schubert

Radiologen • Gemeinschaftspraxis

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

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

www.radiologie-velbert.de

Kernspintomographie

Computertomographie

Mammographie

Röntgen

Wir freuen uns die Athleten des LAZ zu unterstützen!

Emma Jung

LANGSPRINT U18

Ich hatte mir für dieses Jahr eigentlich viel vorgenommen. Bisher hatte ich mich eher auf die Mittelstrecke von 800 m konzentriert, doch nach meiner Rückkehr aus England stieg ich dann auf den Langsprint und die Langhürde über 400 m um.

In diesem Jahr war alles anders …

Wegen des Lockdowns war aber ein Training an der Hürde zwischendurch nur begrenzt möglich, als Alternative zum geliebten Sportplatz musste die Trasse, Wald und Garten herhalten.

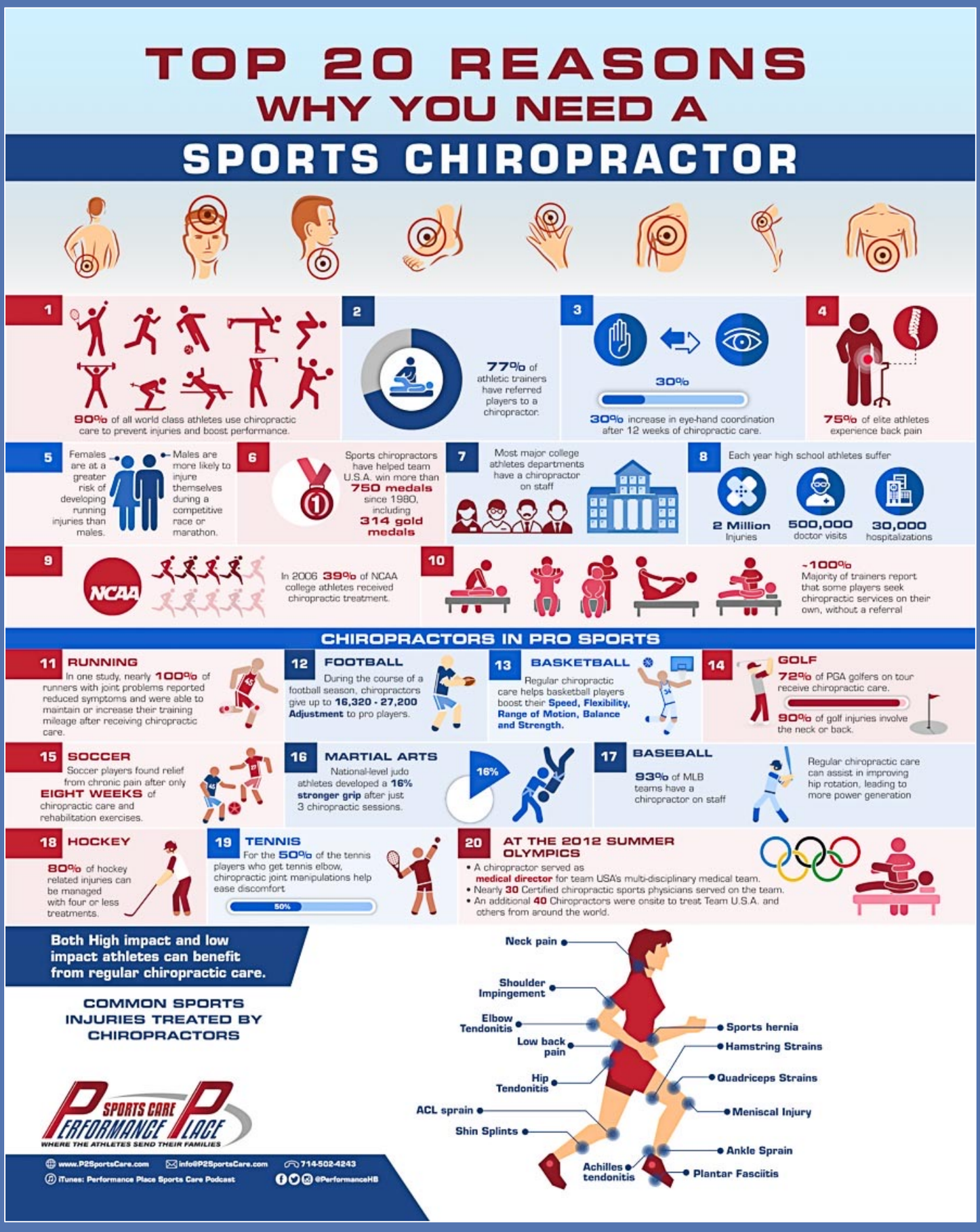
Vor allem wenn man in einer neuen Disziplin startet sind Wettkämpfe und viele Trainingseinheiten wichtig, um Erfahrung zu sammeln und sich weiterzuentwickeln.

Die Wettkämpe wurden in den Juli verschoben und somit war die gesamte Saison erst verspätet gestartet, dennoch waren die wenigen Wettkämpfe besser als keine. Die Atmosphäre bei Wettkämpfen ist normalerweise sehr euphorisch und gemeinschaftlich, dies war dieses Jahr anders. Begrenzte Zuschauer, Athleten und Trainer Zahlen machten es nicht möglich mal länger zu bleiben und durch die verpflichtete Maske anzufeuern stellte sich auch als schwer raus. Außerdem gab es nur wenige Wettkämpfe und vor allem für die Randdisziplin, wie den Langsprint mussten wir oft weit fahren.

Die Reglungen fürs neue Jahr sind nicht so leicht vorauszusehen, aber ich hoffe auf das Beste. Immerhin konnte ich in diesem Jahr an einigen Wettkämpfe dennoch teilnehmen und mich sowohl über die Hürden als auch über die 400 m flach für die LVN Meisterschaften qualifizieren, damit war ich nach dem Umstieg schon zufrieden.

Durch Corona haben wir alle dieses Jahr leider viel allein trainiert, was viel Disziplin beansprucht und weitaus weniger Spaß macht, da vor allem in der Gemeinschaft man sich gegenseitig pusht und Spaß hat. Nun musste man jeden Tag erst mal checken wann, wo, wie und ob Training ist und wenn nicht, welches Programm ansteht? Ich hoffe, das wird im nächsten Jahr wieder anders und wir trainieren wieder öfter in der Gruppe mit Trainer auf dem Platz, und vielleicht ist dann auch eine Teilnahme bei den Deutschen Meisterschaften möglich.

TRAINING BEGINNT IM GEHIRN



CHIROPRAKTIK TRAINIERT DAS NERVENSYSTEM

Die Qualität einer Bewegung und die Leistung, die wir körperlich erbringen, ist von der Qualität der Informationen abhängig, die aus den Sinnesorganen (Augen, Ohren, Geschmacks- und Geruchssinn, Nervenzellen der Tiefensensibilität, die uns die Stellung und Bewegung eines Gelenkes vermitteln) zu unserem Gehirn geleitet werden.

Chiropraktik verändert die Qualität des Inputs an das Gehirn durch die Behandlung der Wirbelsäule. Die Kommunikation zwischen dem Gehirn, unserer Steuerzentrale, und dem Körper wird verbessert.

90 % aller Weltklassesportler lassen sich regelmässig chiropraktisch behandeln, weil:

- die Beweglichkeit sich verbessert
- die Regeneration beschleunigt wird
- muskulären Verletzungen vorgebeugt wird
- Bewegungsabläufe und die Wahrnehmung sich verbessern
- Chiropraktik die Ursache behandelt

CHIROPRAKTIK SCHRÖDER MEYER

Klaus Meyer - Dr. Oliver Schröder

10% RABATT

für alle Mitglieder des Leichtathletik Zentrums Wuppertal

Gegen Vorlage einer Mitgliedsbescheinigung. Gilt nicht im Zusammenhang mit weiteren Rabatten.

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

Jan Bösebeck
Augenoptikermeister
& Betriebsleiter

Ronsdorf
Lüttringhauser Str. 13
Telefon: 0202 46 76 17

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

brillen-buechner.de |

TEAM FÜR DEUTSCHLAND
Kontaktlinsen für den Spitzensport

BRILLEN BÜCHNER
Partner der Deutschen Sporthilfe

WELCOME TO

Auch in diesem Jahr möchten wir an dieser Stelle die Gelegenheit nutzen einige unserer neuen Mitglieder vorzustellen, unsere Neuzugänge 2021. Trotz der erheblichen Corona-Einschränkungen für Leichtathleten in der letzten Saison freuen wir uns umso mehr über das Interesse an unserem Verein und 10 neue Mitglieder.

Herzlich willkommen im Leichtathletik Zentrum Wuppertal!

Maria Petkou

Jahrgang 2003

„Mein Name ist Maria Petkou und ich bin im Jahr 2003 geboren.

Seit ich klein war habe ich Sport einfach geliebt und mit unterschiedlichen Sportarten zu tun gehabt.

Schon immer habe ich mich aber für Leichtathletik besonders interessiert. Ich freue mich also sehr Teil des LAZs Wuppertal zu werden."

Emma Geist

Jahrgang 2005

„Bevor ich im Januar 2020 dem LAZ Wuppertal beigetreten bin, habe ich geturnt. Aber irgendwann hat mir das keinen Spaß mehr gemacht und ich suchte mir eine neue Herausforderung.

Ich bin jetzt seit fast einem Jahr dabei und habe so viel ausprobiert, gelernt und auch relativ schnell die Disziplinen gefunden, die mir liegen. Die Trainer gestalten das Training immer so, dass es Spaß macht und man auch viel dabei lernt. Beim Training ist auch immer gute Stimmung und alle sind nett zueinander."

Hast auch du Lust auf Leichtathletik?

Du magst das Training in einer dynamischen Gruppe, bewegst dich gerne und bist leistungsbereit? Dann melde dich zu einem unverbindlichen und kostenfreien Probetraining an. Terminvereinbarung über: info@laz-wuppertal.de

SPORTSTADT-WUPPERTAL.DE

IMMER DIE RICHTIGE TAKTIK

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

DIE MITGLIEDER

Agentur Özcan-Schulz

AMB

Andrea Kaiser

ANDREAS GÜNTNER SANITÄR - HEIZUNG

Brillen Arlt – Das Zentrum für Sehberatung in Wuppertal

Audi Zentrum Wuppertal

B & R & Partner Steuerberatung

Golf-Club Bergisch Land

Bitburger

BOBOTEX – WE KEEP YOUR BUSINESS ROLLING

www.fliesend.de – Jens Brinkmann

INFORMATION CONSULTING GROUP GMBH – ICG

JUBA Elektro- und Systemtechnik GmbH

Kaufmann …die gute Metzgerei!

WUPPERTAL · HAAN

Uwe Meurer

Bestattungen Neusel – Seit 1813

oxe werbung.de

Peter Barth GmbH – Heizung - Sanitär - Elektro

SACHSENRÖDER.com

Volkmar Schwarz

SPORT DIREKT – Ihr Sportfachgeschäft

SPORTTUTOR

Stadtsparkasse Wuppertal

Vaupel & team – SERVICE STROMRICHTER

Volkswagen Skoda – Volkswagen Zentrum Wuppertal – GOTTFRIED SCHULTZ

Die beste Wahl im Tal! WUPPER-KÜCHEN

YEAH! SPORT – Triathlon & Personal Training

BESUCHEN SIE UNS AUCH AUF FACEBOOK UNTER FACEBOOK.COM/SWIDRT

René Menk

Jahrgang 1983

„Hallo zusammen, ich heiße René Menk, bin Jahrgang 1983 und gehe in den Disziplinen 100m und 200m an den Start.

Nachdem ich bis 2019 noch in Düsseldorf für den ART Düsseldorf gestartet bin kam es leider zu einer einjährigen sportlichen Pause. Nach einem Umzug und persönlichem Neustart freue ich mich, nun beim LAZ Wuppertal eine neue sportliche Heimat gefunden zu haben.

Seit Herbst 2020 habe ich mich der dortigen Trainingsgruppe angeschlossen und fühle mich sehr wohl. Ich bin sehr motiviert, mit neuem Elan durchzustarten und meine alten Bestzeiten zu egalisieren."

Ilias Simeonidis

Jahrgang 2006

"Hallo, mein Name ist Ilias, ich bin 14 Jahre alt und seit September beim LAZ. Vor dem LAZ war ich beim PSV; nachdem unser Trainer aufgehört hat, bin ich hier gelandet und ich finde es sehr angenehm.

Leichtathletik hat mir schon immer Spaß gemacht.

Mein Ziel für 2021 ist mehr Motivation zu haben denn 2020 war kein einfaches Jahr und ich wurde durch Corona auch ehrlicherweise viel fauler.

Am liebsten mache ich Langläufe und Weitsprung."

Joshua Petzoldt

Jahrgang 2008

„Bevor ich Anfang 2020 zum LAZ gekommen bin, habe ich 7 Jahre Judo betrieben. Als ich dann vor knapp einem Jahr aufgehört habe, wollte ich mal eine andere Sportart ausprobieren und bin dann durch einen Freund auf Leichtathletik und den LAZ gekommen.

Da durch Corona in diesem Jahr noch keine Wettkämpfe stattgefunden haben, freue ich mich darauf nach der Pandemie an Wettkämpfen teilzunehmen."

LAZ KINDERGRUPPE

Ein Bericht von Kathi Otto und Tim Ediger

Leider gibt es nicht sehr viel aus unserer Kindergruppe zu berichten.

„Unsere Jüngsten haben am meisten unter den Coronamaßnahmen gelitten!"

Training während des ersten Lockdowns war nicht verantwortbar, das erforderliche Maß an Eigenverantwortung konnten wir den Kindern nicht abverlangen.
Es gab dann ein paar Trainingseinheiten, bevor wieder alles runtergefahren wurde.

Geändert hat sich, dass wir nur noch eine Trainingseinheit pro Woche anbieten. Die Trainingsstätte Vohwinkel / Tesche wurde auf Grund der örtlichen Lage leider nicht wie erwartet angenommen.

Die Gruppe an sich ist sehr gefragt. Wir haben 25 Kinder auf der Warteliste. Das rege Interesse freut uns sehr, gleichzeitig ist es uns jedoch leider nicht möglich, die Gruppe zahlenmäßig aufzustocken. Insbesondere fehlende Sportstätten lassen uns keine Wahl, wenn wir denn die Qualität weiterhin sicherstellen wollen.

Wir freuen uns darüber, dass wir die ersten Kinder an die Wettkampfgruppe heranführen und unserer eigenen Zielsetzung damit gerecht werden konnten.

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

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

Kein Kauf ohne unser Angebot!

Volkswagen und Škoda in Wuppertal

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

GOTTFRIED SCHULTZ

ŠKODA Nutzfahrzeuge

Lola Villmar

Jahrgang 2010

Ich heiße Lola Villmar, bin 10 Jahre alt, und meine Lieblingsdisziplin ist Sprinten.

Ich würde gerne mal Hochsprung ausprobieren.

In der Grundschule habe ich schon immer gerne gesprintet. Ich bin sehr schnell. Meine Hobbys sind malen, mit meinen Freunden spielen und laufen.

LAZ NACHWUCHS

Hallo, mein Name ist Joost Winter und ich bin 10 Jahre alt.

Angefangen habe ich beim LAZ in der Gruppe bei Kathi und Tim. Seit dem letzten Sommer trainiere ich bei Corina und Chrissy in der Gruppe.

Mir gefällt es dort sehr gut, weil wir viele verschiedene Disziplinen ausprobieren. Bis jetzt gefällt mir Hochsprung am besten.

Ich hoffe, dass wir bald wieder normal trainieren können.

JOOST WINTER

JAHRGANG 2010

SAMUEL KOZLOWSKI „SAMY“

JAHRGANG 2010

LIEBLINGSDISZIPLIN

Hochsprung & Sprint

MEINE HIGHLIGHTS 2020

Gruppenwechsel von der Kindergruppe zur Schülergruppe

MEIN LAZ WUPPERTAL

Ich wurde in der neuen Gruppe sehr nett aufgenommen und die älteren Athleten geben mir Tipps. Meine Trainer sind super und ich fühle mich beim LAZ sehr wohl.

MEINE ZIELE 2021

Mein Ziel ist es meine Leistung zu verbessern und an Wettkämpfen teilzunehmen.

WIR BERATEN ZU DEN THEMEN

INFORMATION CONSULTING GROUP GMBH ICG

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

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

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

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

SPORTSTADT-WUPPERTAL.DE
IMMER DIE RICHTIGE TAKTIK

Wir sind Mitglied bei Sportstadt-Wuppertal.

WWW.ICG.CONSULTING

LIEBE MITGLIEDER, LIEBE UNTERSTÜTZER, LIEBE LAZ-FREUNDE,

das Jahr 2020 war schon „besonders".

Nach einem Super Start mit dem **26. Wuppertaler Springermeeting** (VIELEN DANK an dieser Stelle an Jörg Wolff und Wolfgang Killing) kam Covid-19 und hat den sportlichen und auch den privaten Alltag verändert.

Sich an die Veränderungen anzupassen war die große Herausforderung.
Und das ist vielen unserer Athleten sehr gut gelungen. 7 LAZ Athleten, einer sogar 2 mal, tauchen in den **Bestenlisten des Deutschen Leichtathletik Verbandes** auf – die Bestenlisten umfassen die Top 50 in Deutschland nach Disziplin und Jahrgang. Eine besondere Leistung!

Trotz aller Einschränkungen und stark minimierten Teilnehmer-Feldern haben 2 Athleten unseren Verein auf den **Deutschen Jugendmeisterschaften** in Heilbronn vertreten. Tom erreichte nach längerer Verletzung den 4ten Platz, der/die Läuf/e von Pascal waren Dank eines „unglücklichen" Starters nichts für schwache Nerven.

Tom hatte sich in der Hallensaison auch für die **Deutschen Jugendmeisterschaften in Neubrandenburg** qualifiziert - er erreichte hier den 5ten Platz.

Damit das Training weiter optimiert werden kann und so noch mehr Athleten in den Bestenlisten auftauchen und an DM's teilnehmen können gab es **Ergänzungen im Trainer-Team**. 5 „Neue", alle bekannte LAZ Top Athleten mit DM-Erfahrung, werden das bekannte Trainerteam unterstützen und sicher viele neue Impulse setzten.

Wichtige Ergänzungen haben wir auch in unserem **medizinischen Netzwerk** (siehe u. a. Seite 31). Bei Verletzungen sind schnelle Termine und kompetente Ansprechpartner sehr wichtig.

Neu ist auch unser **Ausstatter**. Wir beziehen ab diesem Jahr unsere Ausrüstung von der Wuppertaler Firma Sportdirekt. Wir freuen uns jetzt einen Partner aus Wuppertal zu haben, der auch dem Verein Sportstadt Wuppertal angehört. Schön, das wir hier etwas zurückgeben können!

Wir freuen uns weiter über reges Interesse an unserem Verein. Leider können wir nicht alle Anfragen nach Mitgliedschaft erfüllen und müssen eine Warteliste führen – das ist im Moment ziemlich ungewöhnlich, da Sportvereine tendenziell eher an Mitgliederschwund leiden.

Was sich in 2020 nicht verändert hat ist das anhaltend große Interesse der Menschen in Deutschland an der Sportart Leichtathletik. Nach aktueller Allensbacher Marktstudie, die auch Sportarten nach Interesse abfragt, taucht die Leichtathletik nach Fußball auf dem zweiten Platz auf, gefolgt vom Skispringen und Handball.

In 2021 werden wir weiterhin der Corona-Situation anpassen müssen - das bleibt eine große Herausforderung.

DANKE an alle, die uns auch in schwierigen Zeiten so toll unterstützen!

Jan Haufe
1. Vorsitzender

P.S. In 2022 wird es wieder besonders spannend – lasst Euch überraschen …

2021

UNTERSTÜTZUNG – DIE „ANKOMMT"

Erfolgreiche Sportler

- sind positiv und blicken nach vorne
- sind fokussiert und zielorientiert
- sind organisiert und diszipliniert
- sind sich ihrer selbst sicher

so ungefähr die Theorie. Doch selbst wenn ein Sportler im Kinder- und Jugendbereich der Leichtathletik alle diese Eigenschaften mitbringt, so ist dies noch lange kein Erfolgsgarant - es braucht zudem eine liebevolle Begleitung und Unterstützung vielfältiger Art. Zu benennen sind hier vor allem motivierende Trainer, die eine langfristige Entwicklung fördern, sportliche Rahmenbedingungen um optimale Trainings-Einheiten absolvieren zu können, Unterstützung von zu Hause, Fahrdienste zum Training und zu Wettkämpfen, ein medizinisches Notfallnetz, Erfolgs- und Medienpräsenz, Wertschätzung.

Seit Gründung des Vereins im September 2017 arbeiten die Vorstandsmitglieder intensiv daran die vom Verein beeinflussbaren Rahmenbedingungen stetig zu verbessern, dazu gehört vor allem die Verbesserung der Trainingssituation sowie der Auf- und Ausbau von Netzwerken, Partnerschaften und Unterstützern.

„Viele unserer Athleten agieren hoch professionell, zielgerichtet und erfolgsorientiert." so Cheftrainer Thomas Ediger. „Durch ihren professionellen Umgang mit dem Sport definieren sie sich nach unserer Auffassung als Sport-Profis, auch wenn unsere Athleten keine finanzielle Zuwendungen erhalten. Umso mehr gewinnt es an Bedeutung, wenn es für erfolgreiche Athleten Zuwendungen von sportaffinen Unterstützern, die die Leistung wahrnehmen und einschätzen können, egal in welcher Form gibt. Der ideelle Wert ist vielfach bedeutender als der materielle und immer wieder eine gewaltige Motivationsspritze!"

Zu vielen kleinen und großen Neuerungen und Erfolgen lesen Sie in dieser Ausgabe. Besonders bedanken möchten wir uns an dieser Stelle bei:

Sportstadt Wuppertal

SPORTSTADT-WUPPERTAL.DE
IMMER DIE RICHTIGE TAKTIK

Schon oft konnte das LAZ Wuppertal auf das groß, wertvolle Netzwerk der Sportstadt zurückgreifen und vor allem die Realisierung des 26. Wuppertaler Springermeetings (Bericht in diesem Heft) wäre ohne Sportstadt Wuppertal nicht möglich gewesen.

Ein besonderes Dank richtet sich an die Vorstände Jörg Wolff und Jens Brinkmann, die es immer wieder schaffen ihr Netzwerk für das LAZ „anzuzapfen" um den Verein und die Athleten in ihrer jeweiligen Situation zu unterstützen. Hier ein tolles Beispiel aus 2020:

Führerschein für Hochsprung Ass Tom Ediger

Bundeskader-Athlet Tom Ediger ist ständig unterwegs. Training und/oder Physio in Leverkusen, Training in Essen, Platz- und Krafteinheiten an verschiedenen Stellen in Wuppertal. Ein eigener Führerschein wäre da eine deutliche Erleichterung für Athleten und Eltern. Kurzerhand suchte die Sportstadt Wuppertal für Tom einen Sponsor, Sportstadt-Mitglied Alex Oxé stellte einen Kontakt zu Dennis Habbecke, Geschäftsführer der Fahrschule Habbecke GmbH, her.

Im September war es soweit: „Wir freuen uns, dass Tom durch unsere Vermittlung und Unterstützung jetzt glücklicher Führerscheininhaber ist!", Jens Brinkmann – Sportstadt Wuppertal.

Marcel Großpietzsch - Fahrschule Habbecke, Jens Brinkmann – Sportstadt Wuppertal, Tom Ediger

Das LAZ Wuppertal und Tom Ediger bedanken sich bei allen Beteiligten für die finanzielle und tatkräftige Unterstützung! Herzlichen Dank!!!

Lila Band

Bestattungen Neusel

Seit Gründung des Vereins unterstützt Frau Barbara Neusel-Munkenbeck, Bestattungen Neusel und ehemalige Leichtathletin, den Verein und unsere Athleten vielfältig.

In diesem Jahr wurde zum dritten Mal in Folge von Barbara Neusel-Munkenbeck das Lila Band verliehen. Eine „wertvolle" Auszeichnung aller Athleten die sich für die Deutschen Meisterschaften qualifizieren konnten, eine tolle Belohnung für alle ambitionierten Sportler, die hart an ihren Zielen arbeiten.

In diesem Jahr wurden Pascal Görlich, Tom Ediger und Tim Haufe mit dem Lila Band ausgezeichnet.

LAZ-Athleten ausgepasst! Auch in der nächsten Saison wird das Lila Band wieder verliehen. Wir sind gespannt wer im nächsten Jahr dabei ist ☺

v.l.n.r.: Pascal Görlich, Tom Ediger, Barbara Neusel-Munkenbeck, Tim Haufe

Förderkreis Leistungssport Wuppertal e.V.

Seit Jahren werden unsere Bundes- und Landeskaderathleten treu vom Förderkreis Leistungssport Wuppertal e.V., der von verschiedenen Wuppertaler Unternehmen, der Stadt Wuppertal sowie einigen Einzelmitgliedern getragen wird, vierteljährlich finanziell unterstützt. Lieben Dank für diese individuelle Unterstützung und Honorierung der Leistung!

UNTERSTÜTZER „WEITERHIN" DRINGEND GESUCHT!!!

Die Möglichkeiten das LAZ Wuppertal zu unterstützen, als Unternehmen oder privat Person, sind vielfältig: Sie können sich finanziell engagieren – Ihre Spende ist steuerlich anrechenbar. Es gibt die Möglichkeiten einer passive Mitgliedschaft, einer Werbeanzeige auf unserer Homepage/Social Media oder in diesem Heft, sponsern Sie einen Athleten oder eine Trainingsgruppe, … Es gibt wirklich viele Möglichkeiten uns zu unterstützen!

Sprechen Sie mich gerne an! Jan Haufe – 1. Vorstand - mail: jan.haufe@laz-wuppertal.de

EIN RIESIGER GEWINN ...

Ein immer wiederkehrender Knackpunkt im Leistungs- oder leistungsorientierten Sport ist es für den Verein, mit der sportlichen Entwicklung seiner Athleten, logistisch Schritt halten zu können.

Bericht Thomas Ediger

Insbesondere die Trainerfrage ist für viele Vereine ein leistungslimitierendes Problem. Trainer generell sind rar, gute Trainer rarer.

Auch bei uns, im LAZ, stießen unsere verantwortlichen Trainer für den Leistungs- und den Talentaufbau an ihre Grenzen. Die Anzahl der willigen und talentierten Sportler wuchs immens und war wegen der Disziplinvielfalt trotz nahezu tagtäglichen Engagements, immer schwerer in unserem eigenen Sinne zu betreuen.

Ich selbst bin ein überzeugter Freund von disziplinspezifischer Unterstützung für die verantwortlichen Trainer. So lässt sich auch spezielles Individual-Training realisieren.

Absolut geeignete Kandidaten haben wir in unseren eigenen Reihen gefunden. Alle Teilnehmer an mehreren Deutschen Meisterschaften, ihrem Sport verbunden, kompetent, erfahren und zuverlässig. Alle mit einem guten Namen und respektvoll akzeptiert. Und das wichtigste: die Kommunikation zu leitenden Trainern stimmt.

Ich persönlich freue mich enorm, dass alle eingestiegen sind und ihren Part je nach Trainingsphasen und Absprache akribisch erledigen.

Ein riesiger Gewinn und Qualitätsgewinn für das LAZ und ein System, das trotz der hiesigen Möglichkeiten und Mittel zu greifen scheint.

OLLI KRAFT

NRW Kader Mehrkampf. Heute im Kraftsport sehr involviert und kompetent. Was liegt näher als ihm das leichtathletikspezifische Krafttraining mit zu übertragen?

„Als ehemaliger Leichtathlet freue ich mich nicht nur darüber mein Wissen weiterzugeben, sondern habe durch meine Erfahrung in der selben Sportart auch Bezug zu den Athleten und kann diese Vorteile bestmöglich in das Training einbringen.
Am wertvollsten ist für mich hierbei den Kontakt zu dem Verein und zu den Athleten weiterhin zu pflegen.

Mit der Aufgabe das Krafttraining zu übernehmen stellt sich für mich eine neue Herausforderung dar. Indem ich die Athleten bei den wichtigen, aber schwierigen Übungen unterstütze, verhelfe ich ihnen zu Fortschritten sowohl in den Übungen als auch in ihrer Disziplin.

Zu Fortschritten und Steigerungen beitragen zu können bereitet nicht nur mir, sondern auch den Athleten sehr viel Freude.
So ist diese Aufgabe für mich optimal um mein eigenes Können sinnvoll einzusetzen.

Außerdem habe ich zu meiner Zeit als Athlet selber gerne von älteren, erfahrenen Sportlern gelernt, demnach werde ich dem versuchen genau so gut nachzugehen, wie ich es selber bereits erfahren durfte."

JAN MARCEL KEZMANN

HAT JAHRELANG DIE WUPPERTALER SPRINTSZENE BEHERRSCHT. HAT SEINEN SPORT KONSEQUENT GELEBT. UNTERSTÜTZT NICHT NUR IM SPRINT SONDERN KÜMMERT SICH IN DER CORONA-ZEIT UMS ONLINE-TRAINING.

Foto: Footcorner

„Nachdem ich nun seit über 6 Jahren als Sprinter für den LAZ auf der Bahn stand und so einige Artikel für die LAZ Zeitschrift als Athlet verfasst habe, habe ich in diesem Jahr nach einer langen Verletzungspause mich doch vom Leistungssport verabschieden müssen. Glücklicherweise bot sich mir aber dann die Möglichkeit für einen kleinen Rollenwechsel vom Sportler zum Trainer, mit welcher ich dem Verein weiterhin treu bleiben und das Team unterstützen kann. Insbesondere Thomas hat mich dazu ermutigt bei unserem Nachwuchs im Sprintbereich unter die Arme zu greifen.
Damit versuche ich ein Stück weit dazu beizutragen, dass es bei den jungen Sprintern genauso oder am besten noch erfolgreicher weiter geht als in den Jahren zuvor. Auch, wenn ich kein ausgebildeter Trainer bin, so glaube ich doch, dass ich durch die vielen Jahre auf der Laufbahn und den zahlreichen Wettkämpfen den Jüngeren, sowohl bei der allgemeinen technischen als auch vielleicht bei der wettkampf-spezifischeren Vorbereitung mit meinen bisher gewonnen Erfahrungen als Athlet weiterhelfen kann.
Alles in allem hoffe ich, dass wir im kommenden Jahr wieder normal auf der Laufbahn zumindest in kleinen Teams unsere Runden ziehen und, ja auch mal härtere Sprinteinheiten, wovor sich so mancher sträubt, absolvieren können, um so auf eine gute Saison 2021 blicken zu können. Dazu versuche ich einen kleinen Beitrag zu leisten.“

Foto: Footcorner

TIM EDIGER

NRW KADER MEHRKAMPF UND DM TEILNEHMER DREISPRUNG. EINSATZ IM DREISPRUNG UND SPEERWURF.

"Die Leichtathletik begleitet mich schon mein ganzes Leben, da meine Eltern beide Trainer sind. Daher habe ich diesen Sport seit dem Kindesalter ausführen und schätzen lernen dürfen. Nachdem ich lange Zeit den Mehrkampf (4. Platz bei Deutschen Meisterschaften 2011) ausgeübt habe und dort in allen Disziplinen meine Erfahrungen sammeln konnte, habe ich in den letzten Jahren besonders den Dreisprung (mit Teilnahme bei Deutschen Meisterschaften und als NRW-Kader-Athlet) ausgeübt und bin nun beim Speerwerfen angelangt.

Es ist für mich eine Herzensangelegenheit, unsere Nachwuchssportler - ob nun unsere vielversprechenden Dreispringerinnen , oder eben auch unsere Nachwuchswerfer - (wie es die Zeit zulässt) auf ihrem Weg zu begleiten und dem Sport und den jüngeren Sportlern das zurück zu geben, was der Sport mir über die Jahre gegeben hat."

Von Sportler zu Sportler!

adidas · NIKE · PUMA · erima · hummel · JAKO

SPORT 2000 — Ihr Sportfachgeschäft auf 750 m²

SPORTDIREKT

Tannenbergstraße 53
42103 Wuppertal

Tel. 0202 - 30 81 86
www.sportdirekt-wuppertal.de

ATHLETEN UND ELTERN AUFGEPASST !!!

NEUER PARTNER AB JANUAR 2021

Tolle Nachrichten für alle LAZ-Athleten und Angehörige! Ab Januar 2021 arbeiten wir mit SPORTDIREKT WUPPERTAL - Heymann & Schwarz GmbH, Tannenbergstrasse 53, 42103 Wuppertal zusammen.

SPORTDIREKT WUPPERTAL ist seit 1993 in Wuppertal und Umgebung als der Partner der Sportvereine und Sportler tätig und vielen von euch wird das große Angebot, auf über 750 qm in der Tannenbergstraße, schon bestens bekannt sein! Zukünftig beziehen auch wir unsere Teamkleidung für unseren Online-Shop über SPORTDIREKT und wir freuen uns auf ein gutes Sortiments an Spikes zurückgreifen zu können.

WICHTIG FÜR EUCH!!!

Ab Januar 2021 erhalten alle LAZ-Mitglieder und deren Angehörige

20 %

auf das komplette Sortiment im SPORTDIREKT Shop, Tannenbergstraße. Für alle die mit Auto anreisen stehen genügend Parkplätze hinter dem Haus zur Verfügung!

Sobald es die Corona-Situation zulässt werden wir auch einen Welcome-Abend mit dem SPORTDIREKT-Team organisieren. Info folgt!

Auch im Lockdown für euch online & telefonisch erreichbar !!!

Von Sportler zu Sportler!

adidas · NIKE · PUMA · erima · hummel · JAKO

SPORT 2000 — Ihr Sportfachgeschäft auf 750 m²

SPORTDIREKT

Tannenbergstraße 53
42103 Wuppertal

Tel. 0202 - 30 81 86
www.sportdirekt-wuppertal.de

Foto: Footcorner

TOM EDIGER

Bundeskader Hochsprung, NRW Kader Diskuswurf und Mehrkampf. Geeignet für nahezu alle Disziplinen. Perfekter Einstieg im Hochsprung und Stabhochsprung.

„Für mich war es immer enorm wertvoll, wenn mir Athleten, die selber den Sport auf einem guten Level gemacht haben oder noch machen, Tipps gegeben haben. Die sprachliche Vermittlung bestimmter Inhalte oder das Vormachen bestimmter Übungen kann nahezu gleichaltrigen oftmals einfacher gelingen.
Demnach will ich meine Erfahrungen in den verschiedenen Disziplinen und besonders im Hochsprung gerne an jüngere Athletinnen und Athleten weitergeben!
Herausforderung ist hierbei, dass man durch die jugendliche, lockere Art nicht nur als Kumpel, der ein paar Tipps gibt, verstanden wird. Es geht darum, auch als „Trainer" ernst genommen und respektiert zu werden. Dies gelingt bisher aber sehr gut!
Das wichtigste für mich ist, dass derjenige bereit ist, wenn's drauf ankommt alles zu geben und konzentriert sowie ambitioniert zu arbeiten.
Um noch auf den psychischen Aspekt einzugehen: Das Verständnis, was gerade möglicherweise im Kopf des Athleten vor sich geht, fällt mir als Athlet, der ggf. ähnliche Phasen durchgemacht hat ebenfalls oft leicht. Ich hoffe, dass ich in Zukunft noch einigen LAZ Athleten bei ihrer Entwicklung helfen kann."

PASCAL GÖRLICH

Erfahrener Hürdensprinter mit ausgezeichneter Technik. Hürden ist sein Bereich.

„Ab der Wintersaison 2019/2020 habe ich begonnen, Athleten aus den Jahrgängen der U16 und jünger im Hürdensprint zu trainieren. Eine der größten Herausforderungen war es meiner Meinung nach nicht, die Technik zu vermitteln, sondern den jungen Athleten die Angst vor den Hürden zu nehmen, wenn sie diese im Vollsprint anlaufen sollten. Aber nach einiger Zeit gehörte dieses Problem der Vergangenheit an.
Danach ging es Schritt für Schritt nur noch darum, die korrekte Technik zu erlernen bzw. immer weiter zu verbessern.
Dies bereitet mir persönlich den größten Spaß, wenn man erkennen kann, dass ein Athlet etwas richtig macht, weil man ihm den richtigen Tipp gegeben hat, bzw. es richtig vorgemacht hat. Da der Hürdensprint eine meiner größten Leidenschaften ist, gibt es auch mir persönlich immer noch die Motivation, sich selber zu verbessern, um dieses Wissen dann irgendwann auch an jüngere Sportler weitergeben zu können."

LAZ WUPPERTAL @ SOCIA MEDIA

Wir freuen uns sehr dass das LAZ Wuppertal auch in Social Media eine starke Beachtung findet.

Erfolgreiche und sympathische Athleten, ein tolles Trainer-Team, besondere Veranstaltungen und aktive Mitglieder - einfach ein sympathischer Verein.

Für euch die Daten aus 2020:

16.610 SEITENAUFRUFE
MIT 5.300 BESUCHERN

DER ERFOLGREICHSTE
BEITRAG HATTE 1.420 AUFRUFE

WAS – Ihr folgt uns noch nicht!? Einfach den QR-Code mit eurer Smartphone-Kamera scannen ...

Impressum

PHOENIX NO. 4

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

Gemeinnützigkeit anerkannt / Zuwendungs-bescheinigungen nach § 50 Abs. 1 EstDV

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

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

Druck-Agenten
Bornberg 25
42109 Wuppertal

Fotos Titelblatt: Footcorner

Fotos Vereinsmagazin: Sofern an den Fotos dieser Ausgabe kein Quellenhinweis angegeben ist, handelt es sich um Fotos von LAZ-Mitgliedern, welche dem Leichtathletik Zentrum Wuppertal zur Nutzung überlassen wurden.

Wir helfen Ihnen durch die schwere Zeit.

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

Bestattungen Neusel
Berliner Straße 49, 52-54
42275 Wuppertal
0202.663674
info@neusel-bestattungen.de
www.neusel-bestattungen.de

In Wuppertal geht's beim Sport echt zur Sache.

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

treuewelt.sparkasse-wuppertal.de

TreueWelt
der Sparkasse Wuppertal