LEICHTATHLETIK ZENTRUM
WUPPERTAL e.V.

PHOENIX

NO. 5



VEREINSMAGAZIN 2021



Foto: unsplash.com

WIR ZEIGEN HERZ IN UNSERER STADT

INFORMATION CONSULTING GROUP GMBH ICG

Als Wuppertaler Unternehmen unterstützen wir nachhaltig Vereine und gemeinnützige Organisationen in unserer Stadt, weil uns die Gemeinschaft und das soziale Miteinander am Herzen liegen.

Als Trikotpartner engagieren wir uns bei:

- den Beyeröhder Handballgirls und
- dem FSV Vohwinkel 1948

Weiterhin unterstützen wir:

- den BHC06 – hier sind wir seit 2011 auch Bergi Pate
- das LAZ Wuppertal
- den TSV Fortuna Wuppertal
- Sportstadt-Wuppertal e.V.
- die Freiwillige Feuerwehr Wuppertal Nächstebreck
- die Wuppertaler Tafel
- die Hasenschule Wuppertal
- das Bergische Kinder- und Jugendhospiz Burgholz
- Ärzte ohne Grenzen sowie
- das Kinderhilfswerk World Vision

WWW.ICG.CONSULTING

Ein bisschen wie nach-Hause-kommen…



Liebe Leserinnen und Leser,

vor einigen Wochen fragte mich Thomas Ediger, ob ich in diesem Jahr das Vorwort zur LAZ-Vereinszeitschrift Phoenix schreiben wolle?
Ich habe gleich zugesagt. Es ist mir eine Freude und eine Ehre, dies zu tun.
Die fünfte Ausgabe liegt vor uns. Und sie ist mit ebenso viel Herzblut produziert worden, wie so vieles im LAZ mit Herzblut geschieht.

Es war 2017 an der Zeit, das Leichtathletik-Zentrum zu gründen, um in unserer Heimatstadt Wuppertal endlich wieder Leichtathletik auf hohem Niveau auszubauen und zu fördern.
Von Anfang an war und bin ich dem LAZ verbunden.
Es begeistert mich, unter welch wahrlich nicht einfachen Bedingungen sich die jungen Athletinnen und Athleten weiterentwickeln.
Unter Cheftrainer Thomas Ediger, seiner Frau Corina und deren Team sind sie hierbei in allerbesten Händen.
Unterstützt von engagierten Eltern, auch das darf in diesem Zusammenhang nicht unerwähnt bleiben.

All das erinnert mich an meine Jugendzeit als Leichtathletin, damals noch beim erfolgreichen Barmer TV. Die Leichtathletik war meine sportliche Welt. Und sie ist es geblieben.
Das Training und die Wettkämpfe, aber auch der Zusammenhalt und die gemeinsamen Freundschaften, die daraus erwachsen sind, haben mein Leben sehr bereichert. Bis heute. Daran hat sich nichts geändert.

Es ist schön, die spezielle Leichtathletik-Luft zu schnuppern, sei es die Tartanbahn, der Startschuss, aber auch der spezielle Duft der Eisenkugel. All das habe ich nicht vergessen.
Und so war es auch eine ganz klare und eine schnelle Entscheidung, jetzt als Patin des Siebenkampf- Teams zur Verfügung zu stehen. Das ist für mich so etwas wie nach-Hause-kommen!
„Es ist mir eine Freude, euch durch meine Patenschaft zu begleiten und zu unterstützen."

Meine große Hoffnung für 2022: weniger coronabedingte Einschränkungen im aktiven Sport, keinen weiteren Sport-Lockdown. Das wünsche ich euch und uns allen.

Und: deutlich verbesserte Leichtathletik-Trainingsbedingungen für unsere Großstadt Wuppertal. Die habt ihr euch längst verdient!

In diesem Sinne bin ich eure/Ihre

Barbara Neusel-Munkenbeck

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

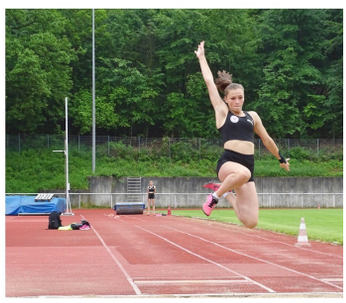
Inhalt

PHOENIX

NO. 5















6 Kader 2020/2021

11 Cheftrainer Thomas Ediger

12 LAZ Sprint Team

19 Impressionen 2021

20 5 Jahre LAZ

23 Wichtiger Support

24 Siebenkampfteam

27 Aus den Trainingsgruppen

28 2022 Berlin

29 Wahre Leidenschaft

32 LAZ Kindergruppe

34 Wichtige Verstärkung

Landeskader 2021/2021: Grundlage für eine Kadernominierung ist zunächst einmal das Erreichen des altersabhängigen Kader-Richtwertes, was alleine aber noch nicht reicht! Neben den geltenden Richtwerten werden zusätzlich Kriterien berücksichtigt, wie z. B.: das Entwicklungspotenzial des Athleten / der Athletin, die Bereitschaft zur Absolvierung eines leistungsorientierten Trainings, Leistungen bei zentralen Meisterschaften sowie die Berücksichtigung des Gesundheitsstatus und die körperbauliche Disposition.

Nominierungen in den Kader des Deutschen Leichtathletik-Verbandes sowie eine Nominierung in den Kader des Landesverbandes gelten als zentrales Instrument der Leistungsförderung, welches für das LAZ Wuppertal als „kleinem, aber feinen" Verein stets von großer Bedeutung ist.

LAZ Wuppertal – Klein, aber fein

Dank der kontinuierlichen und hervorragenden Arbeit des LAZ Trainerteams, rund um Cheftrainer Thomas Ediger, wurden zwei Nominierungen ausgesprochen:

Ava Lindemann – U18

Dreisprung - Landeskader

Duncan Brune – U20

Sprint - Erweiterter Landeskader

Die Nominierungen beweisen erneut die hervorragende Nachwuchsarbeit und Qualität des LAZ Wuppertals. Leistungssport – in der olympischen Kernsportart – Made in Wuppertal.

Landeskader 2021/2022

Good to know – Landeskader – Insights von Thomas Ediger: Die Aufnahme in den Landeskader Leichtathletik stellt eine hohe Herausforderung dar.

Der Landeskader ist lediglich für 4 Jahrgänge der Altersklassen 15 bis 18 konzipiert. Darüber hinaus gibt es beschränkte Aufnahmekapazitäten. Die angestrebte Höchstzahl an Kaderathleten und -athletinnen beträgt 6 - pro Geschlecht - für alle Altersklassen zusammen.

In kaum einer anderen Sportart gibt es solche Beschränkungen - werde in Bezug auf die Altersstruktur noch auf die Anzahl der Athleten und Athletinnen.

Leider sind unsere Athleten und Athletinnen auf einen Kaderstatus angewiesen um in Wuppertal Fördermittel und –möglichkeiten zu erhalten. Die Bedeutsamkeit und Wertigkeit der Leistung (man möge mir diese Worte nachsehen) werden so in keiner Weise berücksichtigt.

Um der aktuellen Pandemie-Situation entgegenzuwirken, hat der Landesverband Leichtathletik reagiert und den „Erweiterten Landeskader" ins Leben gerufen, der die besten Sportlerinnen und Sportler der älteren Jahrgänge ab U 20 berücksichtigt. Dieser Status gibt den Nominierten die Möglichkeit zeitweise an den Landesleistungsstützpunkten trainieren zu können.

Von Sportler zu Sportler!



SPORT 2000 Ihr Sportfachgeschäft auf 750 m² SPORTDIREKT
Tannenbergstraße 53
42103 Wuppertal
Tel. 0202 - 30 81 86
www.sportdirekt-wuppertal.de



Landeskader Dreisprung

Interview mit Ava Lindemann

Phoenix: Ava, erst einmal herzlichen Glückwunsch zu deiner Kader-Nominierung! So wir richtig informiert sind hast du dich noch gar nicht so lange auf den Dreisprung konzentriert, richtig?

Ava Lindemann: Ganz richtig. Im Januar fing ich an, Dreisprung zu trainieren, was mir auf Anhieb sehr gefiel. Meine persönliche Bestleistung von 10,86 m sprang ich bei meinem ersten Dreisprungwettkampf, den das LAZ organisierte und veranstaltete. Da ich somit die Qualifikationsnorm der U 16 Deutschen Meisterschaften um 26 cm überbieten konnte und ebenfalls den Richtwert für den Einzug in den Dreisprunglandeskader knackte, war ich sehr motiviert, an weiteren Dreisprungwettkämpfen teilzunehmen.

Das hört sich nach einem sehr gelungenen Start in die Saison an. Kannst du uns bitte schilder, wie sich die Saison für dich entwickelt hat? Wahrscheinlich was das Ziel somit die Teilnahme an den Deutschen Meisterschaften in Hannover?

(Schmunzelt) – Ja, die diesjährige Saison war für mich extrem aufregend und eine tolle Erfahrung. Um an den Deutschen Meisterschaften im Dreisprung der U16 teilzunehmen zu können musste ich noch eine Zusatzqualifikation erreichen. Diese habe ich im 100 Meter Sprint angepeilt.
Erst einmal gab es aber für mich ein weiteres Highlight bei den U 16 Nordrheinmeisterschaften in Mönchengladbach. Dort konnte ich die DM-Qualifikation mit 10,64 m erneut überbieten und wurde Zweite. Damit hatte ich überhaupt nicht gerechnet, da dies erst mein zweiter Dreisprung Wettkampf war.

Leider wurde es aber mit der Zusatzqualifikation für die Deutschen Meisterschaften zeitlich sehr knapp. Die Regionsmeisterschaft Mitte August bot sich mir als letzte Chance, diese noch zu schaffen. Im Vorlauf lief ich 14,01 Sek., was für die geforderten 13,55 Sek nicht reichte. Auch im darauffolgenden Endlauf konnte ich die Zeit nicht unterbieten. Ich war sehr traurig und enttäuscht, dass ich die große Möglichkeit, zu den Deutschen U 16 Meisterschaften nach Hannover zu fahren, verpasst hatte. Nach den beiden 100 m Sprints stand für mich noch der Dreisprung auf dem Programm, worauf ich mich trotz der vorherigen Enttäuschung sehr freute. Meine Motivation zahlte sich aus und ich gewann die Regionsmeisterschaft mit einer Weite von 10,69 m.

Das mit der Zusatzqualifikation ist ja wirklich sehr schade! Wie ging es für dich weiter?

Im September erhielt ich erfreulicherweise eine Einladung zum Dreisprung-Landeskadertest, welcher am 3. Oktober in Leverkusen am Olympiastützpunkt stattfand.
Der Test war sehr lehrreich und umso glücklicher war ich, als ich kurze Zeit später die Nachricht erhielt, dass ich es in den Landeskader geschafft habe. Demnach hatte ich Anfang November meinen ersten Kaderlehrgang in Leverkusen, welcher eine spannende Erfahrung für mich war.

Von Sportler zu Sportler!


SPORT 2000
Ihr Sportfachgeschäft auf 750 m²
SPORTDIREKT
Tannenbergstraße 53
42103 Wuppertal
Tel. 0202 - 30 81 86
www.sportdirekt-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

Bitburger – Bier im Bit

BOBOTEX® WE KEEP YOUR BUSINESS ROLLING

Klaus-Peter Frühauf

INFORMATION CONSULTING GROUP GMBH ICG

JUBA Elektro- und Systemtechnik GmbH

Uwe Meurer

Bestattungen Neusel seit 1813

Kaufmann ...die gute Metzgerei!

Peter Barth GmbH Heizung - Sanitär - Elektro

oxe werbung.de

SACHSENRÖDER.com

Volkmar Schwarz

SPORT DIREKT Ihr Sportfachgeschäft

SPORTTUTOR

Stadtsparkasse Wuppertal

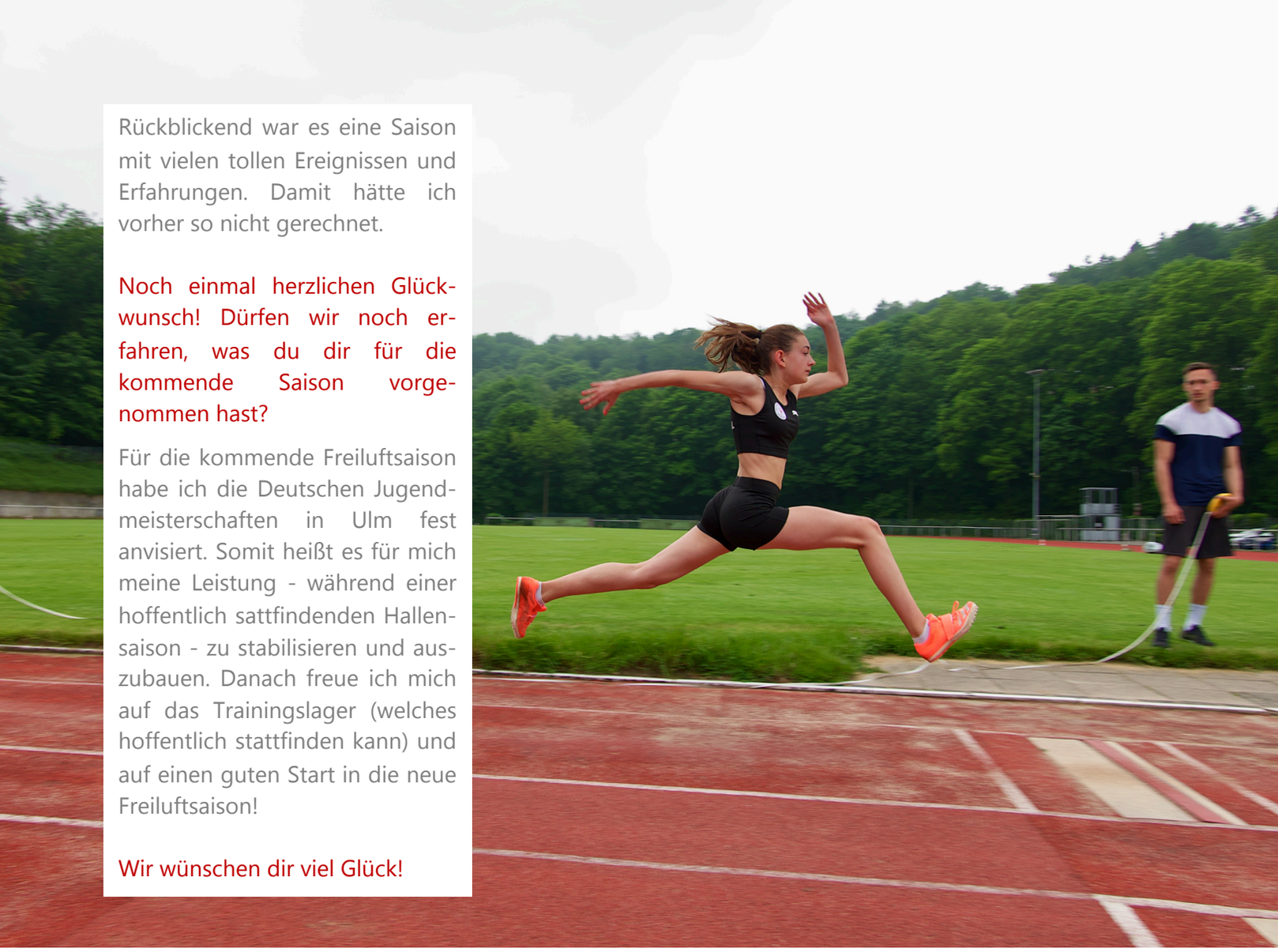
Vaupel & team SERVICE STROMRICHTER

Volkswagen ŠKODA 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



Rückblickend war es eine Saison mit vielen tollen Ereignissen und Erfahrungen. Damit hätte ich vorher so nicht gerechnet.

Noch einmal herzlichen Glückwunsch! Dürfen wir noch erfahren, was du dir für die kommende Saison vorgenommen hast?

Für die kommende Freiluftsaison habe ich die Deutschen Jugendmeisterschaften in Ulm fest anvisiert. Somit heißt es für mich meine Leistung - während einer hoffentlich sattfindenden Hallensaison - zu stabilisieren und auszubauen. Danach freue ich mich auf das Trainingslager (welches hoffentlich stattfinden kann) und auf einen guten Start in die neue Freiluftsaison!

Wir wünschen dir viel Glück!

ACHTUNG!!!

Liebe LAZ-Athletinnen und Athleten und Angehörige,

für alle Sportkleidung und Schuhe, die wir nicht über den LAZ-Teamkleidungs-Onlineshop abwickeln können, erhaltet ihr weiterhin auf das komplette Sortiment

20 %

bei SPORTDIREKT WUPPERTAL - Heymann & Schwarz GmbH, Tannenbergstraße 53, 42103 Wuppertal. Für ein unbeschwertes Shoppingerlebnis stehen genügend kostenfreie Parkplätze hinter dem Haus zur Verfügung!

WICHTIGE ERINNERUNG!!!

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

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!

THOMAS EDIGER

LEICHTATHLETIK ZENTRUM WUPPERTAL

CHEFTRAINER

Und wieder ein Jahr geschafft...

So, oder so ähnlich möchte man das abgelaufene Pandemie-Jahr 2021 beschreiben.

Über Monate keine Sportstätten, keine Wettkämpfe, nur individuelles Training an allen möglichen und auch unmöglichen Orten.

Alle Achtung, mit welchem Enthusiasmus, welcher Einsatz- und Leistungsbereitschaft, mit welcher Professionalität und nahezu verbissenem Trotz unsere TOPS diesen widrigen Gegebenheiten entgegentraten, um das beste aus der Situation zu machen.

So gab es schlussendlich viel Erfreuliches zu vermelden:

René Menk
Deutscher Seniorenmeister M35 über 200 m und Deutscher Seniorenvizemeister über 100 m.

Duncan William Brune
Jungjahrgang U 20 mit Halbfinalteilnahme über 100m bei den Deutschen Jugendmeisterschaften in Rostock

Tim Haufe
Nordrheinmeister U 20 über 200 m

Ava Lindemann
Nordrhein-Vizemeisterin W15 im Dreisprung

Emma Jung
Nordrheinmedaillengewinnerin Bronze U 18 über 400 m

Yara Böhmer
Nordrheinmedaillengewinnerin Bronze W15 Block Sprint/Sprung

Absolut bemerkenswert ist aber die Qualität der Sprintgruppe. Neben René Menk und Duncan Brune verfügt das LAZ mit Tim Haufe und Niklas Janitza über zwei weitere U 20 Top Sprinter: Drei LAZ Sprinter im 100 m Finale der U 20-Nordrheinmeisterschaften!
Ein Dreifachtriumph hätte hier im Bereich des Möglichen gelegen. Die Witterungsbedingungen (Sturmböen und Gewitter) sorgten jedoch für die Absage des Endlaufs.

Inspiriert durch Jörg Wolffs Ausführungen zum Thema „Förderung des Mädchen- und Frauensports“, bauen wir um unsere Yara Böhmer ein Siebenkampfteam auf, das überregional agieren soll. Eine Aufgabe, auf die ich mich besonders freue. Dazu mehr in diesem Heft auf Seite 24 und 25.

LAZ SPRINT TEAM

Kraft – Schnelligkeit – Tempo
Seit Jahren dominieren die SprinterInnen des LAZ Wuppertal die vordersten Plätze der Wuppertaler Bestenliste. Vor allem auf den Kurzsprintstrecken sind seit der Gründung des Vereines viele Stadtrekorde gefallen - und dies in allen Altersklassen.
In jedem Jahr vertreten die SprinterInnen die Wuppertaler Leichtathletik auf regionalen und bundesweiten Wettkämpfen wie den Deutschen Meisterschaften. Trotz der Coronabedingten Schwierigkeiten im Trainingsbetrieb konnte das Sprint Team um Cheftrainer Thomas Ediger auch 2021 wieder viele Ausrufezeichen setzen.

Duncan Brune und René Menk vertraten das LAZ auf den Deutschen Meisterschaften. Dominanz zeigten auch die U20 Sprinter bei den Nordrheinmeisterschaften über die 100 m: Hier schafften es direkt 3 Sprinter Niklas Janitza, Tim Haufe (Gewinner der 200 m) und Duncan Brune ins Finale. Emma Jung gelang es über den kräfteraubenden 400 m Langsprint die Bronzemedaille zu ersprinten.

2022
Auch für die kommende Hallen- und Freiluftsaison haben sich die SprinterInnen viel vorgenommen. Neben einer Teilnahme an den Deutschen Jugendhallenmeisterschaften sind die Teilnahmen an allen großen Deutschen Sprintevents fest im Visier.

Sprint – ist die älteste aller olympische Disziplinen und stellt besonders hohe Anforderungen an Schnelligkeit und Kraft! Die Kurzsprintstrecken, 50 m bis 200 m, werden mit maximalem Tempo gelaufen. Als Langsprint werden Strecken über 200 m bis 400 m bezeichnet.



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



Foto: Imago Images - Bernd Hoffmann

Personal Best
100 m
10,91 Sek.

Duncan Brune U20

Eigentlich wollte ich nur meine Leistungen im Football verbessern, indem ich meine Sprintwerte verbessere. Deshalb habe ich mich dazu entschlossen, das Sprinttraining beim LAZ Wuppertal aufzunehmen.

Durch das Training habe ich es nicht nur geschafft, im Football viel besser zu werden, sondern ebenfalls gute 100 m Zeiten in der Leichtathletik zu erzielen. Dadurch habe ich auch Spaß am Sprinten gefunden und werde meine Leistungen so gut es geht verbessern!

Mein Ziel: Nachdem ich es 2021 über die 100 m ins Halbfinale der Deutschen Meisterschaften geschafft habe, möchte ich es in der nächsten Saison in den Endlauf schaffen. Zuvor hoffe ich nun aber erst einmal auf eine gute, hoffentlich auch stattfindende Hallensaison. Mit bereits erlaufenen 7,01 Sek. über 60 m könnte auch hier etwas gehen!

www.fliesend.de

Jens Brinkmann

Fliesen- Platten- und Mosaikleger Fachbetrieb









Exklusive Fliesenausstellung

Beratung - Planung - Verlegung

kompetent - zuverlässig - individuell

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



René Menk
M35

Rückblickend habe ich eine fantastische erste Saison beim LAZ Wuppertal erlebt - auch, wenn auf Grund der Corona-Pandemie zunächst einiges anders als gewohnt war …

Aber dank der tollen Trainingsarbeit in unserer Sprintgruppe konnte ich nicht nur meine persönlichen Bestleistungen über 100 m und 200 m aus den Vorjahren pulverisieren, sondern zum Saisonabschluss bei den Deutschen Seniorenmeisterschaften in Baunatal (Kassel) neben dem Vizetitel über 100 m sogar meinen ersten Deutschen Meistertitel über 200 m gewinnen.

Deutscher Meister über 200 m
Deutscher Vize-Meister über 100 m

Alles in allem bin ich mehr als glücklich mit meiner ersten Saison im Trikot des LAZ Wuppertal und freue mich nun auf alles, was das nächste Jahr hoffentlich bringt: Eine weitere Verbesserung meiner persönlichen Bestleistungen, die Teilnahme an Deutschen Meisterschaften, und mein größtes Ziel: einmal im Trikot der Senioren-Nationalmannschaft an einer Europameisterschaft oder einer Weltmeisterschaft teilnehmen.

Personal Best
100 m
11,23 Sek.
200 m
22,67 Sek.



Helios

www.helios-gesundheit.de/wuppertal

Personal Best
100 m
11,20 Sek.
200 m
22,49 Sek.

Tim Haufe U20

2021 – nicht gerade wirklich meine beste Saison …

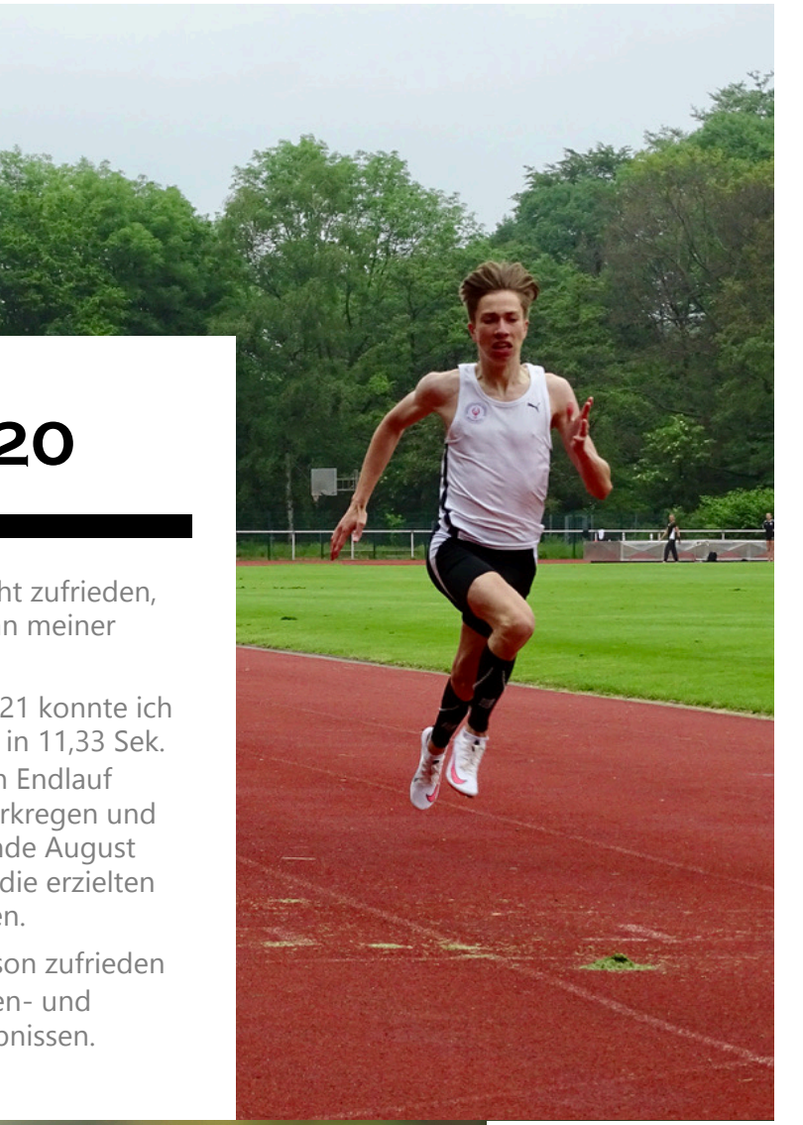
Persönlich blicke ich ein wenig unzufrieden auf die vergangene Saison zurück. Nach einer durch meine Abiturvorbereitungen erschwerten Saisonvorbereitung gelang es mir dieses Jahr leider nicht wirklich in die Wettkampfsaison herein zu finden. Im Wettkampf blieb ich stets über meinen eigenen Bestwerten und unter den im Training gezeigten Leistungen zurück, welches vor allem einer verhältnismäßig unsauberen Sprintform geschuldet war. Gegen Mitte der Saison zog ich mir dann leider auch noch eine - zuerst unentdeckte, Verletzung zu.

Jetzt liegt mein Fokus drauf, im Jahr 2022 mit alter Stärke zurück zu kommen. Eine Teilnahme an den Deutschen Hallen- und Freiluftmeisterschaften ist persönlich schon fest eingeplant.



Foto: Imago Images - Bernd Hoffmann

Personal Best
100 m
11,33 Sek.

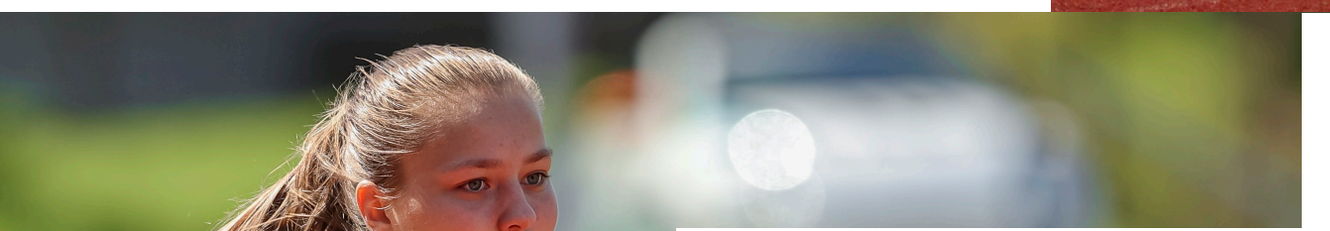


Niklas Janitza U20

Schon mit meinem Saisoneinstieg im Juni war ich recht zufrieden, mit 11,43 Sek. über die 100 m war ich schon nah an meiner bisherigen Bestzeit.

Bereits bei den Nordrheinmeisterschaften am 02.07.2021 konnte ich dann eine neue persönliche Bestzeit aufstellen: 100 m in 11,33 Sek. mit der ich mich als Zweitschnellster sogar für den Endlauf qualifizierte. Leider wurde das Finale dann wegen Starkregen und Gewitter abgesagt und letztendlich wurde dieses Ende August nachgeholt. Hier lief es für mich leider nicht so rund, die erzielten 11,49 Sek. stellten mich nicht ganz zufrieden.

Trotzdem bin ich mit meinen Leistungen in dieser Saison zufrieden und freue mich nun auf die bevorstehende Hallen- und Freiluftsaison 2022 - mit hoffentlich guten Ergebnissen.



Personal Best
400 m
1:00,62 Sek.
400 m Hürden
1:07,83 Sek.

Emma Jung U18

Trotz der weiteren Corona-Einschränkungen konnten wir 2021 teilweise wieder in festen Trainingsgruppen auf die Wettkämpfe hintrainieren, die dann leider oft nur Kaderathleten vorbehalten waren. Das gemeinsame Training hat nach dem langem Einzeltraining des Vorjahres aber wieder deutlich mehr Spaß gemacht.

2021 bin ich wieder über die 400 m und 400 m Hürden gestartet. Mir gelang es leider nicht, mich für die Deutschen Meisterschaften zu qualifizieren, dennoch konnte ich meine Bestzeiten vom Vorjahr auf beiden Strecken unterbieten.

Die Qualifikation für die Deutschen Jugendmeisterschaften bleibt somit das Ziel für die kommende Jahr Saison. Doch zunächst folgen, wenn Corona es hoffentlich zulässt, erstmal einige Hallenwettkämpfe, wo ich auch über 200 m gute Ergebnisse erzielen möchte.

Foto: BEAUTIFUL SPORTS/ Bernd Hoffmann












Impressionen

Freiluftsaison 2021

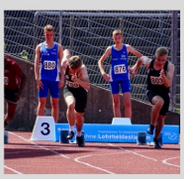


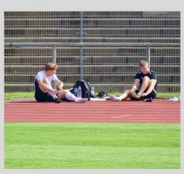


LAZ SPRINT TEAM



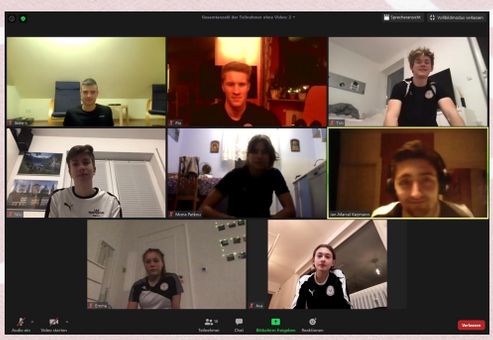





Liebe Mitglieder,
Liebe Unterstützer,
Liebe LAZ-Freunde,

für unsere Athleten und Athletinnen, zum großen Teil Kinder und Jugendliche, war der Start in das Jahr 2021 kein guter. Langer Lockdown, Schulschließungen und auch die Einschränkungen im Sportbetrieb trafen diese Gruppe besonders hart.
Der Trainingsbetrieb, in gewohnter Form, war lange Zeit untersagt. Alternativ gab es Einzeltraining mit Trainingsplan, Training in 2er oder 3er Gruppen oder virtuelles Training.



Aber - AthletenInnen wollen sich natürlich auch in Wettkämpfen messen.

Erste Wettkämpfe wurden in NRW rund um Pfingsten geplant, um dann meist kurzfristig wieder abgesagt zu werden.
Am 5. Juni sollte dann endlich in Siegburg das „Restart-Meeting" stattfinden. Endlich gab es ein Ziel, auf das sich unsere AthletenInnen fokussieren konnten, da auch die damals gültige NRW CoronaSchVO Wettkämpfe zuließ.
Doch der Siegburger Sportdezernent „interpretierte" das Meeting als Sportfest und nicht als Wettkampf und sagte die Veranstaltung so 2 Tage vorher ab. Leider keine Comedy sondern bitterer Ernst zu Lasten der AthletenInnen.

Im zweiten Halbjahr konnten dann endlich wieder gemeinsame Trainings und Wettkämpfe, wenn auch weiterhin mit Einschränkungen, stattfinden.
Und unsere Athleten waren wieder erfolgreich. Neben mehreren Titeln bei Wettkämpfen des Landesverbandes gab es eine Halbfinalteilnahme bei den Deutschen Junioren Meisterschaften und je einen Titel **Deutscher Senioren-Meister** und **Deutscher Vize Senioren-Meister.**

LEICHTATHLETIK ZENTRUM WUPPERTAL

5 JAHRE LAZ WUPPERTAL

Glückwunsch, dass ihr auch mit nicht optimalen Rahmenbedingungen soviel erreicht habt!

Auch im Frühjahr 2022 geht die Unsicherheit bei der Durchführung von Wettkämpfen weiter. Nachdem wir schon in 2021 das **Wuppertaler Springermeeting** absagen mussten, haben wir in 2022 leider auch keine andere Wahl. Das wirtschaftliche Risiko wäre sonst zu groß.
Wir sind aber zuversichtlich im Jahr 2023 die erfolgreiche Veranstaltung wieder durchzuführen.





Am 26.03.2022 werden wir „hoffentlich" den **Wuppertaler Werfertag** ausrichten - auch in diesen Disziplinen haben wir sehr erfolgreiche Athleten. Der Wettkampf ist angemeldet und die Vorbereitungen laufen.

Weitere, eigene Wettkämpfe sind in Vorbereitung, lasst Euch überraschen …

Selbstverständlich wollen unsere AthletenInnen auch in der kommenden Freiluftsaison die Wuppertaler-Leichathletik auf nationalen, hochkarätigen Wettkämpfen repräsentieren. Im Sommer erwartet uns ein ganz besonderes Ereignis: Die Deutschen Meisterschaften der Männer uns Frauen im ehrwürdigen Berliner Olympiastadion.



Schon 2019 qualifizierte sich die 4 x 100 m Männer Staffel, 2022 soll dieses wiederholt werden.

Aufgrund der stetig steigenden Qualität und der großen Ambitionen und Vielfältigkeit unserer Sportlerinnen und Sportler war es wichtig weitere Unterstützung zu generieren:

Bereits im letzten Sommer hat sich **Henry July** unserem Trainerteam angeschlossen. Er ist Mehrkämpfer und ausgebildeter Trainer. Herzlich Willkommen und viel Erfolg!

Im April geht es für 20 AthletenInnen 8 Tage ins **Trainingslager**. Ziel ist das größte Sportzentrum in Thüringen, die Landesport-schule Bad Blankenburg. Wir sind froh diese wichtige Saisonvorbereitung über unseren Förderverein subventionieren zu können.

Neben Training und Wettkampf ist Regeneration ein sehr wichtiger Baustein für den sportlichen Erfolg.
Der **Sportmediziner Dr. Coll** und der **Schlafcoach Björn Steinbrink** haben ein Unternehmen gegründet, das AthletenInnen sehr intensiv zu diesem Thema coacht. Dank der Unterstützung durch die **Bergische Krankenkasse** können unsere AthletenInnen von diesem Projekt profitieren. Nähere Infos folgen in Kürze.

Eine weiteren wichtigen Kooperationsvertrag haben wir mit dem **Helios Klinikum Wuppertal** abgeschlossen. Ziel: Eine schnelle, optimale medizinische Versorgung und gesundheitliche Prävention unserer Top-AhtletenInnen. Auch hier werden wir Euch in Kürze detailliert informieren.

Wir sind also gut vorbereitet und freuen uns auf ein erfolgreiches Jahr!

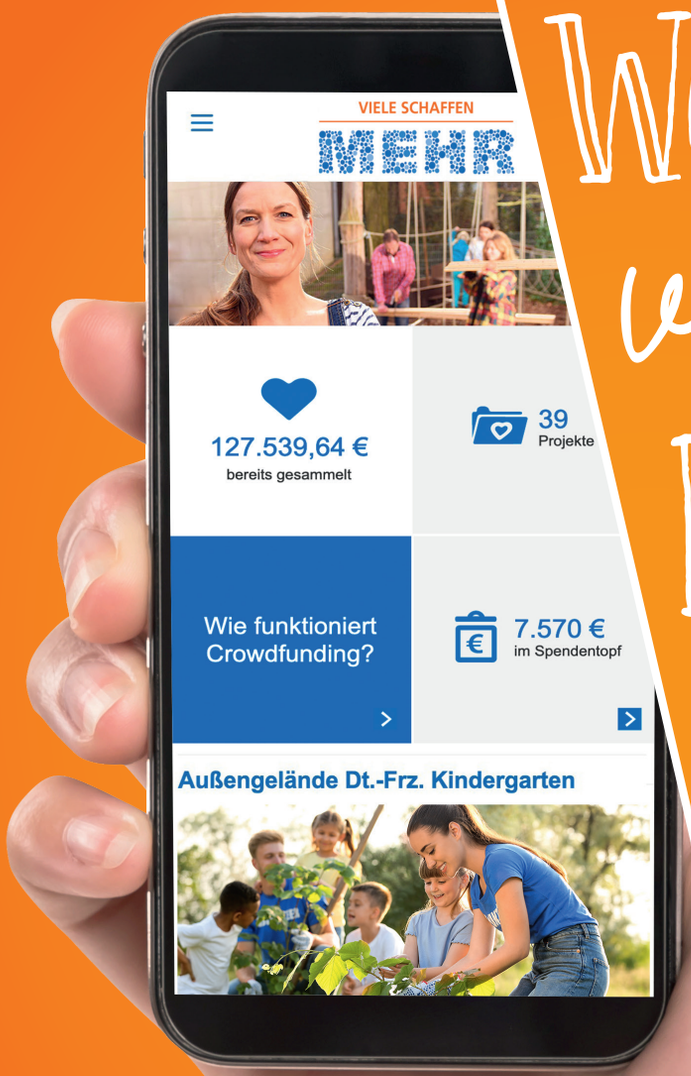
An dieser Stelle noch mal einen **Riesen Dankeschön an alle unsere Unterstützer**, ohne Euch würde es nicht gehen.

Jan Haufe — 1. Vorsitzender

Jan Wasem — 2. Vorsitzender

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

WICHTIGER SUPPORT ...

DANKE

AN JÖRG WOLFF

Jörg Wolff, Geschäftsführer der ICG Information Consulting Group GmbH und Vorstand der Sportstadt Wuppertal e.V., ist seit Jahren ein wichtiger und treuer Begleiter sowie liebevoller Sponsor und Bewunderer des Leichtathletik Zentrums Wuppertals. Bereits bei der Gründung des Vereines stand er dem Vorstand mit viel Einfallsreichtum und wichtigen Wuppertaler Kontakten zur Verfügung. **JÖRG - GANZ HERZLICHEN DANK DAFÜR!**

In der vergangenen Saison unterstützte er die Athletinnen und Athleten des LAZ mit einer ganz besonderen Zuwendung, in dem er 95 Kleidungsstücke der Puma Verein-Kleidungs-Serie, beflockt mit seinem Firmenlogo, dem Verein sponserte. Eine Zuwendung, die ankommt.

Seit dem Sommer 2021 tragen unsere Athletinnen und Athleten das ICG Firmenloge stolz auf der Brust, beim Training auf dem heimischen Platz, aber auch bei Trainings und Wettkämpfen weit über Wuppertal hinaus ...



















Instagram /laz.wuppertal

7 KAMPF-TEAM

Inspiriert durch die Ausführungen von Jörg Wolff, Vorsitzender Sportstadt Wuppertal, dass lediglich 7% des Sportsponsoring für Frauen zur Verfügung stehen (USA Studie), entschlossen wir uns im LAZ ein U 18 Siebenkampf-Team aufzubauen und zu fördern.

Es passte wie die Faust aufs Auge, dass sich Lilly Laserich (Essen Überruhr) und Almut Ostertag (TV Haan) dem LAZ anschlossen um nun gemeinsam mit Yara Böhmer eine leistungsstarke Mehrkampfgruppe zu bilden.

Die Zielsetzungen für 2022 lassen sich bisher schwer beschreiben, weil leider noch nicht bekannt ist, wie der Meisterschaftsbetrieb 2022 ablaufen wird.

Corona macht leider weiterhin die Regeln.

Fakt ist aber, dass die Mehrkämpferinnen im Training richtig reinhauen, professionell agieren und bereits jetzt eine erstaunliche Entwicklung im Trainingsblock Hürdensprint und Speerwurf zeigen.

Als unsere Unterstützerin und LAZ-Freundin Barbara Neusel-Munkenbeck von unserem neuen Siebenkampf-Team hörte, hat sie sich sofort als Patin zur Verfügung gestellt, um als ehemalige Leichtathletin die Siebenkämpferinnen zu begleiten und zu unterstützen.

Disziplinen Siebenkampf / Heptathlon der U 18:
100 m Hürden, Hochsprung, Kugelstoßen, 100 m Sprint, Weitsprung, Speerwurf und 800 m Lauf

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



Yara Böhmer

Nun ist auch die zweite Saison mit Corona vorüber. Die Vorbereitung auf die Sommersaison fiel leider wieder sehr kurz aus. Besonders kurz war die Vorbereitung auf meinen ersten Siebenkampf, denn von diesem habe ich erst einen Tag vorher erfahren. Ohne spezifisches Siebenkampf-Training und große Erwartungen ging ich dort an den Start und konnte einige gute Einzelleistungen erzielen. Leider reichte es insgesamt aber nicht für die U 16-DM-Qualifikation, weswegen ich es im Block Sprint/Sprung versucht habe.

Aber auch dort reichte es - unter anderem durch Faktoren wie die zweite Corona-Impfung - leider nicht. Kurzentschlossen startete ich aufgrund von fehlenden Wettkampfangeboten für den Mehrkampf den Versuch, die U 16-DM-Qualifikation im Dreisprung zu erreichen.

Leider musste ich auch hier feststellen, dass ausreichendes Training vor dem Erfolg steht. Nichtsdestotrotz habe ich in meinem ersten Dreisprung-Wettkampf die 10 Meter Marke übersprungen. Außerdem wurde ich noch zu den Regionsvergleichswettkämpfen eingeladen. Dort gelang es mir im allerletzten Weitsprung-wettkampf der Freiluftsaison endlich wieder, die 5 m-Marke zu knacken.

Nach diesem für mich versöhnlichen Saisonabschluss kam eine weitere gute Nachricht: Ich werde im Jahr 2022 zu den Kadermaßnahmen des „Erweiterten Dreisprung-Landeskaders“ eingeladen und freue mich auf neue Herausforderungen.

Almut Ostertag

Im Haaner TV habe ich schon früh meinen Spaß an der Leichtathletik entdeckt. Nun mit 16 Jahren möchte ich mich gerne auf den Siebenkampf spezialisieren, weswegen ich zum LAZ Wuppertal gewechselt bin.

Hier will ich regelmäßiger trainieren und mich insgesamt weiterentwickeln, und trotz der kurzen Zeit habe ich bereits gute Fortschritte gemacht.

Wir Athletinnen und Athleten werden individuell gefördert und haben viel Spaß beim Training.

In der nächsten Saison hoffe ich, viel Wettkampf-erfahrung im Mehrkampf sammeln zu können und viele neue „PBs – Personal Bests“ zu erreichen.

Lilly Laserich

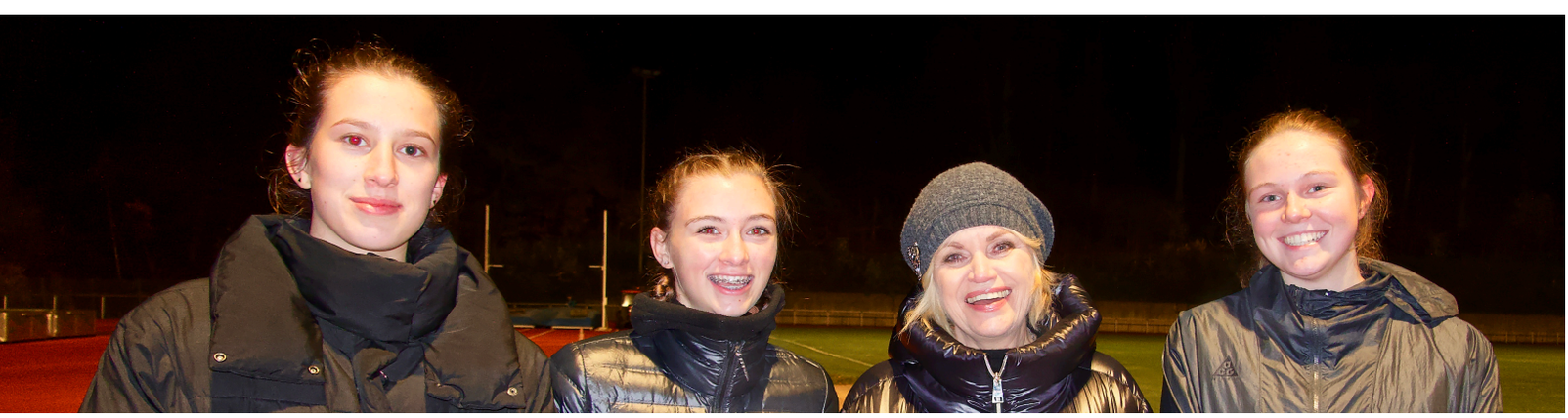
Ich bin 15 Jahre alt und Ende 2021 zum LAZ Wuppertal gewechselt.

Dies war eine wichtige Entscheidung für mein zukünftiges Sportlerleben.

Das Training beim LAZ macht mir sehr viel Spaß, und ich freue mich jedes Mal wieder zum Training zu kommen. Mir gefällt vor allem das individuelle Feedback, welches ich beim Training bekomme.

Mein Ziel für das nächste Jahr ist die Qualifikation für die Deutsche U 18 Mehrkampfmeisterschaft im Siebenkampf.

Ich freue mich auf schöne Jahre beim LAZ!



v.l.n.r.: Almut Ostertag, Yara Böhmer, Barbara Neusel-Munkenbek, Lilly Laserich


Soraya
183
Nele
1
3
URKUNDE
Elea
184
Sarah
INFORMATION CONSULTING GROUP GMBH
ICG
erima
741
Joshua
URKUNDE
URKUNDE
Joshua – Sarah

TRAININGS-GRUPPEN 2021

Soraya Krivokuca W14

#Sprint #Weitsprung #Freundschaft

Seit vier Jahren mache ich Leichtathletik beim LAZ Wuppertal. Meine Lieblingsdisziplinen sind Weitsprung und Sprint. Dieses Jahr bin ich bei den U14 Regions-Einzelmeisterschaften in Essen 4,15 m weit gesprungen, beim Training konnte ich jedoch noch bessere Weiten erzielen.

Mein Ziel ist es, irgendwann die 5,00 m zu springen.

Gerne möchte ich mich von Herzen bei dem ganzen LAZ-Team bedanken, da ohne die Unterstützung und Motivation der Trainer und Vereinsmitglieder vieles nicht möglich wäre. Nicht zu vergessen: Ich habe durch den familiären Verein auch viele neue Freundschaften schließen können, wofür ich sehr dankbar bin.

Elea Radojewski W14

#Kugel #Diskus #Speer

Seit drei Jahren trainiere ich beim Leichtathletik Zentrum Wuppertal und bin jetzt 13 Jahre alt.

Meine Lieblingsdisziplinen sind Kugelstoßen und Diskuswerfen. Ende 2021 habe ich auch angefangen, das Speerwerfen zu trainieren. Ich habe somit viel Spaß am Werfen.

Mein Ziel ist es , mich dort in Zukunft weiter zu verbessern. Mein größter Erfolg war bisher die Regionsmeisterschaft der W 12 im Diskuswurf und der Vizetitel im Kugelstoßen.

Ich liebe Leichtathletik, da sie so vielfältig ist.

Joshua Petzold M14

#Sprint #Weitsprung #Diskus

Ich bin 13 Jahre alt und seit 2020 bin ich beim LAZ Wuppertal. Meine Lieblingsdisziplinen sind Sprint und Weitsprung. Da 2020 Coronabedingt keine Wettkämpfe stattgefunden haben, war die Wettkampfsaison 2021 meine erste.

In meinem ersten Wettkampf wurde ich dann Regionsmeister im Diskuswerfen, zudem konnte ich zufriedenstellende Sprint- und Weitsprungwerte erzielen. Meine persönlich größte Errungenschaft war mein Weitsprungergebnis von 5,22 m beim Remscheider Schülersportfest. Mit diesem Wert und meiner 75 m-Zeit konnte ich mich für die U16 Nordrhein-Hallenmeisterschaften qualifizieren.

Für die nächste Saison würde ich mir wünschen, meine bisherigen Leistungen zu steigern oder mindestens zu halten.

Zudem vielen Dank an Corina und Tom, welche mich erst zu diesen Ergebnissen gebracht haben.

Nele Winter W14

#Weitsprung #Balken #Bestleitung

Seit 2019 bin ich beim LAZ Wuppertal. Am liebsten mache ich Weitsprung, wo ich im Jahr 2021 schon einige Fortschritte feststellen konnte.

Mein Ziel ist es, mich dort weiter zu verbessern und somit neue Bestleistungen zu springen. Vor allem mit dem Absprung vom Balken habe ich noch zu kämpfen, weshalb ich besonders meinen Anlauf verbessern möchte. Aufgrund der Pandemie war es leider nicht möglich, durchgehend zu trainieren und an sonderlich vielen Wettkämpfen teilzunehmen. Deshalb hoffe ich umso mehr, in der kommenden Saison viele Erfahrungen innerhalb der Wettkämpfe sammeln zu können. Ich freue mich auf die kommende Zeit!

Sarah Nickel W15

#Block Wurf #Gold #Hochsprung

Die Saison 2021 war erneut durch Corona nicht besonders lang. Dennoch konnte ich in den wenigen Wettkämpfen einige gute Erfahrungen sammeln.
Im Juli 2021 bin ich in Ratingen W14 Nordrheinmeisterin im Blockwettkampf Wurf geworden. Außerdem bin ich zum ersten Mal Hürden im Wettkampf gelaufen und konnte meine Bestleistung im Hochsprung deutlich verbessern.

Meine Ziele für die kommende Saison sind die Verbesserungen meiner Bestleistungen in vielen Disziplinen und die Qualifikation für die U 16 DM im Block-Wurf. Ich bin sehr motiviert und freue mich auf hoffentlich viele Wettkämpfe im kommenden Jahr 2022.



NACHGEFRAGT

THOMAS EDIGER

2021 TOP - 2022 BERLIN

PHOENIX: Thomas – auch die Saison 2021 fand unter erheblichen Pandemie-Einschränkungen statt. Wie hat sich dies auf das Leichtathletik Zentrum Wuppertal und den Trainings- und Wettkampfbetrieb ausgewirkt?

Thomas: Eigentlich möchte ich hier gar nicht mehr groß auf das Jahr 2021 eingehen. Neben den massiven Pandemie-Problemen lässt mich persönlich diese nicht mehr nachvollziehbare Hin- und Her Eierei, heute hü- morgen hott und die substanz- und wertlosen Aussagen auf höchster politische Ebene, nur noch ungläubig den Kopf schütteln. So wurde der sportliche Alltag noch mehr den je durch ständiges Improvisieren bewältigt, dafür waren die Ergebnisse, wie hier im Phoenix No.5 dargestellt, Top!

Das freut uns zu hören! Nun heißt es wahrscheinlich volle Konzentration auf die neue Saison?

Entschuldige, eine kritische Anmerkung sei mir noch erlaubt: Was mir schwer im Magen liegt, sind die Pandemiebedingten explodierenden Kosten. Knapp 250 Euro kostete uns der Hallenstart im Dezember. Bei den anstehenden Hallenlandesmeisterschaften werden wir 13 Euro Startgeld pro Sportler, pro Disziplin zahlen. Selbstverständlich müssen die zusätzlichen Personalkosten vom Veranstalter aufgefangen werden. Mal schauen was die ehrenamtlichen Trainer, die auf das Auto angewiesen sind, um nach der Arbeit pünktlich beim Trainingsbetrieb zu sein, zu den brutal steigenden Spritpreisen sagen. Die sozialpolitische Bedeutung des sportlichen Ehrenamtes scheint vielen selbsternannten Politprofis nicht klar zu sein, oder er/sie/es interessiert es schlichtweg nicht.
Nicht nur deshalb: Glück dem, der einen Jörg Wolff, eine Barbara Neusel-Munkenbeck, einen Dirk Sachsenröder (stellvertretend für viele andere genannt) in seinem unterstützenden Umfeld hat. Vielen herzlichen Dank Euch allen. Ebenso auch ein herzliches Danke an unsere unterstützende Elternschaft.

Keine schönen Umstände und neue Herausforderungen. Kannst du uns und den interessierten Lesern einen kleinen Ausblick auf das Jahr 2022 geben?

Leider musste das Wuppertaler Springermeeting erneut abgesagt werden. Wie sich jetzt zeigt, die richtige Entscheidung. Die Saison-Vorbereitungen laufen, unter schwierigen Bedingungen. Zum Glück können wir diesen Winter gemeinsam trainieren, allerdings stellt 2G+ eine Herausforderung für die Sportler dar, die täglich trainieren müssen.

Selbstverständlich auch eine große Herausforderung für die Trainer, die den Trainingsbetrieb organisieren müssen. Die enorme Leistungsbereitschaft und der Leistungswillen unserer Athletinnen und Athleten machen einiges leichter. Echte Profis, wenn man Professionalität nicht am bezahlten, vielfach unterklassigen Sport festmacht.

Konzentrieren wir uns auf den Sport und die erklärten LAZ-Saisonziele: Bei welchen Top-Events und Meisterschaften werden wir „hoffentlich" LAZ Athleten und Athletinnen sehen?

Die Terminkalender sind leider noch unvollständig. Die Deutschen Meisterschaften werden in Berlin sein. Ein Traum, einmal auf der blauen Bahn des altehrwürdigen Olympiastadions laufen zu dürfen, den einige unserer Sprinter schon verwirklicht haben. Wir werden alles daran setzen wieder eine 4 x 100 m Männerstaffel dahinzubringen.
Die Deutschen Meisterschaften der U 16ner werden in Bremen sein, die der U 18 und U 20 in Ulm. Offen sind bisher noch die Austragungsorte der Deutschen Mehrkampfmeisterschaften, der Deutschen Juniorenmeisterschaften und der Deutschen Schüler Blockmeisterschaften. Wir wollen möglichst überall die LAZ- und Wuppertaler Fahne hissen. Unser Beitrag, dass es in Wuppertal auch erstklassigen Sport in olympischen Sportarten gibt.

Das hört sich nach sehr viel Fahrerei und Einsatz an. Wie sehen eure Pläne für die kommende Hallensaison aus?

Im Februar stehen die Deutschen Jugend Hallenmeisterschaften in Sindelfingen an. Im Januar geht es los mit diversen Regional-, Nordrhein- und NRW-Meisterschaften. Wir - unsere Athletinnen und Athleten, die Trainer, der Vorstand und auch die Eltern, wir werden wieder alles geben. Probleme und Herausforderungen sind dafür da, beseitigt zu werden. Packen wir es an, das Jammern überlassen wir anderen.

Gutes Gespür und Organisation …

Wer in einer olympischen Individualsportart erfolgreich sein will muss früh Verantwortung übernehmen. In erster Linie für sich selbst.
Anders als im Mannschaftssport gibt es nicht die Möglichkeit auszuwechseln, nicht bei Schwäche und auch nicht bei einer Verletzung. Dementsprechend muss der Athlet, die Athletin frühzeitig ein Gespür für sich und seinen Körper entwickeln. Er muss sich organisieren lernen, um die vielschichtigen Trainingseinheiten mit den Verpflichtungen in der Schule, der Uni oder dem Beruf in Einklang bringen - denn: Am sportlichen Tag X stehen Leichtathleten und Leichtathletinnen ganz alleine auf der großen Bühne.

Wahre Leidenschaft …

Oliver Kraft U 23

#Kugelstossen



Nachdem ich mich dem LAZ 2020 als Trainer wieder angeschlossen habe, wurde meine alte Begeisterung für die Leichtathletik sehr stark geweckt. Da ich die letzten Jahre zwar auf Leichtathletik, jedoch nicht auf Krafttraining verzichtet habe, sind einige Grundlagen noch vorhanden, um die Aktivität als Leichtathlet nach drei Jahren wieder aufzunehmen.

Das Kugelstoßen ist für meine Voraussetzungen die passendste Disziplin. Trotz der geschaffenen Grundlagen im Kraftbereich stellt mich das vielseitige Training vor neue Herausforderungen, welche ich gerne in Angriff nehme. So besteht mein aktuelles Training neben der Kraftsteigerung aus Schnelligkeits-, Sprung-, Athletik-, und Technikeinheiten.

Langfristig verfolge ich das Ziel, nach 2016 in Heidenheim und Bremen erneut an einer Deutschen Meisterschaft teilzunehmen. In der Altersklasse U 23 bleiben mir dafür noch zwei weitere Jahre …



Sven Opitz U 23

#Weitsprung 6,27 m

Nach vielen Individualtrainings auf der Sambatrasse freute ich mich auf den Sportplatz, den Trainer und endlich wieder Sprünge in die Grube machen zu können. Doch leider war die Freude nur von kurzer Dauer, da ich verletzungsbedingt direkt zweimal pausieren musste. Um keine Folgeschäden zu riskieren sattelte ich vom Dreisprung auf den Weitsprung um.

Nach wenigen Wochen stand in Wattenscheid der erste Wettkampf der Saison an. Mit 6,27 m konnte ich meine Vorjahresleistung übertreffen. Die exakt selbe Weite erzielte ich knapp einen Monat später bei den Regionsmeisterschaften in Neuss und erreichte den zweiten Platz. Saisonabschluss war für mich ein Wettkampf in Hagen, und nach dem letzten Sprung stand immerhin noch eine sechs vor dem Komma.
Rückblickend bin ich mit den Resultaten der Saison unter Berücksichtigung der Umstände zufrieden. Mit Umstellung der Sprungtechnik und des Anlaufes soll es im nächsten Jahr Richtung 7 m Marke gehen.

35 Jahre Qualität und Kompetenz mit Herz

Wir überzeugen Sie gerne bei einer unverbindlichen Beratung.

10% Rabatt
für alle Mitglieder des
Leichtathletik Zentrums Wuppertal

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



TEAM FÜR DEUTSCHLAND
Kontaktlinsen für den Spitzensport

BRILLEN BÜCHNER KONTAKTLINSEN

Ronsdorf | Lüttringhauser Str. 13 | Telefon: 0202 46 76 17
Mo. bis Mi. 9-18.30 Uhr | Do. und Fr. 9-19 Uhr | Sa. 9-13.30 Uhr
brillen-buechner.de |

Tim Ediger M

#Speer 47,72 m

Ehemals im NRW Kader und DM-Teilnehmer Mehrkampf, DM-Teilnehmer Dreisprung, nun im Speerwurf tätig. Zunächst zu meinen persönlichen Zielen: Ich übe diesen Sport seit meiner Kindheit aus. Während meiner Berufsausbildung habe ich andere Sportarten ausprobiert - dann jedoch relativ schnell gemerkt, dass die Leichtathletik der einzig wahre Sport für mich ist, für den ich gerne neben meiner beruflichen Tätigkeit viel Aufwand betreibe. Das hilft mir enorm dabei, einen gesunden Ausgleich zu schaffen.



Nachdem ich im Juni meinen ersten Speerwurf-Wettkampf nach fast fünf Jahren bestritten habe und im Laufe der Saison meine persönliche Bestleitung von damals übertreffen konnte (nun 47,72m), ist mein Ziel für das Jahr 2022, die 50 Meter-Marke zu übertreffen. Neben meinen eigenen Zielen möchte ich unseren jüngeren Sportlerinnen und Sportlern dabei helfen, ihren Weg in der Leichtathletik erfolgreich zu gestalten (ob im Dreisprung, Speerwurf oder anderen Disziplinen). Denn ich würde gerne das weitergeben, was ich selbst über die Jahre hinweg erfahren durfte.



Florian Oberlies U23

#Diskus 43,71 m

Die Saison 2021 lasst sich rückblickend nicht besonders positiv beschreiben. Durch viele fehlende Trainingseinheiten in der Corona Pause war es schwierig, eine Grundlage für die Saison zu schaffen. Als diese im weiteren Verlauf der Saison antrainiert war, ist die Meldefrist für die Deutschen U 23 Meisterschaften leider schon verstrichen gewesen. Fehlende Diskus-Wettkämpfe in unserem Bundesland haben ebenso dazu geführt, dass die Saison, wie im Vorjahr auch schon, wenige Möglichkeiten zur Leistungsbestätigung bereitstellte.

Um einigermaßen im Wettkampfrhythmus zu bleiben, trainierte ich zudem vielseitig auf Weitsprung und Sprint.

Seit dem Sommer liegt mein Fokus also schon auf dem nächsten Jahr, in der Hoffnung, dass die sportliche Formkurve im Diskuswerfen erneut nach oben zeigt.

LAZ KINDERGRUPPE

Auch in diesem Jahr haben die Regelungen während der Corona-Pandemie ein Training in unserer Kindergruppe weitestgehend unmöglich gemacht. Nach den Sommerferien konnten wir dann endlich wieder mit dem Training beginnen. Wir haben schnell gemerkt, wie sehr den Kindern der Sport gefehlt hat. Umso mehr freut es uns, dass wir das Training nun wieder regelmäßig - freitags - anbieten können.

Unter normalen Umständen hätten wir das Training nach den Herbstferien in die Halle verlegt - um jedoch kein erhöhtes Risiko einzugehen, trainieren wir in diesem Jahr weiterhin draußen auf dem Sportplatz Oberbergische Straße - es heißt also nun „warm anziehen".

Die Nachfrage nach unserer Kindergruppe ist nach wie vor enorm hoch. Wir konnten dennoch in diesem Jahr endlich neue Kinder aufnehmen, da einige Kinder aus unserer Gruppe in die Wettkampfgruppe gewechselt sind. Genau darin soll weiterhin unser Schwerpunkt liegen: Den Kindern den Spaß an der Leichtathletik zu vermitteln und dafür zu sorgen, dass die entscheidenden Grundlagen (spielerisch) erlernt werden, um die ersten Wettkämpfe erfolgreich bestreiten zu können.

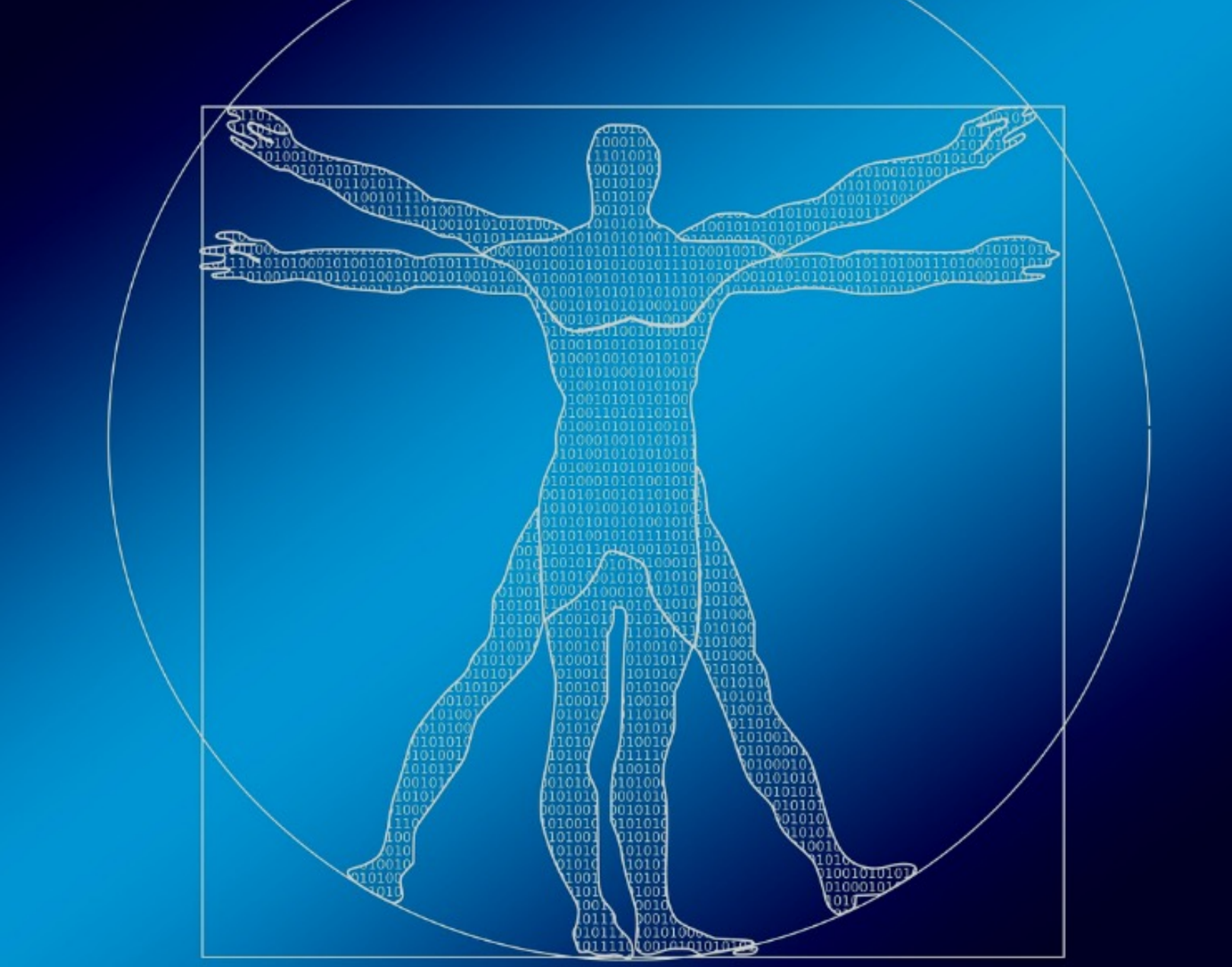
EIN BERICHT VON KATHARINA OTTO UND TIM EDIGER





Peter Barth
GmbH
Heizung - Sanitär - Service

Tel. 0202 - 30 49 87
www.barth-wuppertal.de





Dr. L. B. Welp • Dr. D. Schubert

Radiologen • Gemeinschaftspraxis

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

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

www.radiologie-velbert.de

Kernspintomographie

Computertomographie

Mammographie

Röntgen

Wir freuen uns die AthletenInnen des LAZ zu unterstützen!

WICHTIGE VERSTÄRKUNG



Henry July

Seit Sommer 2021 unterstütze ich das LAZ Trainerteam, vorwiegend im Schülerbereich, und seit Herbst 2021 bin ich primär für die Altersklassen U 12 – U 14 verantwortlich. Außerdem trainiere ich spezifisch und regelmäßig die Kurzhürden mit den Altersklassen U 14 – U 16.

Nachdem ich mich dazu entschieden habe, meine aktive Laufbahn, die zunächst durch den Mehrkampf und später durch den Kurzsprint inklusive der Kurzhürden geprägt war, verletzungsbedingt zu beenden, wollte ich der Leichtathletik erhalten bleiben und habe daher beschlossen, eine Trainerausbildung zu absolvieren. Die berufliche Laufbahn hat mich nach Wuppertal geführt und aufgrund dessen habe ich mich vor Ort nach einem geeigneten sportlichen Umfeld umgesehen. Als ich dann auf das LAZ Wuppertal gestoßen bin, habe ich Namen aus eigener aktiver Zeit wiedererkannt und meine Hilfe initiativ beim Trainerteam des LAZ angeboten.

Nun freue ich mich Teil eines kompetenten und gleichgesinnten Trainerteams sein zu können und kommende sportliche Herausforderungen mit den Athleten und Athletinnen meistern zu können.

HERZLICH WILLKOMMEN

Julia Aleksiienko W14

Ich komme ursprünglich aus der Ukraine und bin 13 Jahre alt. Ich bin schon seit einem Jahr beim LAZ Wuppertal und meine Lieblingsdisziplin ist Hürden. In der Disziplin bin ich Achte bei den U 14 Regionalmeisterschaften in Essen geworden. Mein Ziel ist, bis 2025 bei den Deutschen Meisterschaften teilzunehmen.





Wilhelmine Scholich U18

Ich bin 15 Jahre alt und seit Anfang des Schuljahres Mitglied beim LAZ Wuppertal. Ich habe mich hier sofort wohlgefühlt, da ein tolles Gemeinschaftsgefühl und Teamgeist jede Trainingseinheit begleitet. Ich freue mich jedes Mal auf die Gruppe und die Professionalität des Trainings. Ich hoffe, dass ich alles bisher Gelernte in Zukunft auch bei Wettkämpfen anwenden kann.

Jasmin Schmerse U23

Ich bin 20 Jahre alt und habe bis zu meinem Umzug 2019 einige Jahre Leichtathletik in Breckerfeld gemacht. Es ist schön, so nett und freudig beim LAZ aufgenommen worden zu sein und ab jetzt ständig in einem so tollen und motivierten Team zu trainieren.
Endlich trainiere ich wieder regelmäßig und kann vielleicht sogar noch einmal in höhere Leistungsbereiche vorstoßen.
Ich kann es kaum erwarten, wieder bei Wettkämpfen zu starten und bin gespannt, was in mir steckt.



Impressum

PHOENIX NO. 5

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

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



Verlässlich für die Zukunft.
Seit 200 Jahren.

Bewegung, Leben, Umwelt: Wir setzen uns aktiv für den Zusammenhalt, die Gemeinschaft und die Entwicklung von Wuppertal ein – zu unserem Jubiläum sind wir uns dieser Verantwortung besonders bewusst.
Weil's um mehr als Geld geht.

sparkasse-wuppertal.de/200-jahre

200 Jahre
Stadtsparkasse Wuppertal