

Informationen der Leichtathleten des TSC Eintracht 48/95 Dortmund

Liebe Eintracht-Leichtathleten!

Eine sehr gute Sommersaison geht den wohlverdienten Sommerferien entgegen. Ich wünsche allen Athleten, Trainern und Eltern sonnige und erholsame Sommerferien.

Jörg Lennardt - Vorsitzender der Leichtathletik-Abteilung

Titel! Medaillen! Achtungserfolge!

Deutsche Halbmarathon-Meisterschaften

Unter 33 angetretenen Mannschaften erkämpfte das Eintracht-Trio den zehnten Platz. Michael Ruhe führte mit 1:11:24 Std. unser Team an, 34 Sekunden später folgte Knuth Höhler. Nach 1:15:09 lief Zakaria Talbi als „Dritter Mann“ ins Ziel.

Westdeutsche Langstrecken-Meisterschaften

Während sich die Eintracht-Langstreckler in Milano Marittima auf den Sommer vorbereiteten, schwitzte Vanessa Guting zu Hause über ihren Abitur-Klausuren. Dennoch lag sie nicht auf der faulen Haut und trainierte fleißig. Das zeigte sich bei den „Westdeutschen“. In ihrem ersten Bahnrennen über 5.000 Meter steigerte sich „Vani“ auf ausgezeichnete 19:10,38 Minuten und erkämpfte damit bei der A-Jugend den sehr guten siebten Platz.

Westfälische Winterwurf-Meisterschaften

Im Diskuswurf der Junioren war Philipp Grewe der Titel mit 49,58 m nicht streitig zu machen.

Westdeutsche Staffel-Meisterschaften

Christof Neuhaus und Michael Wilms erkämpften über die stark besetzten 3 x 1.000 m zusammen mit dem Baroper Fynn Schwiegelshohn nach 7:29,63 Minuten den vierten Platz und qualifizierten sich für die deutschen Meisterschaften. Dem Trio fehlten nur 1,61 Sekunden am Titel. Tim Voß trat für die zweite LGO-Formation an, die nach 7:45,13 Rang 7 belegte.

Über 3 x 1.000 Meter der A-Jugend hielten sich Paul Kochhäuser und Yannik Giese mit dem LACer Leon Straub hervorragend. Als zweitbeste westfälische Staffel erfüllten sie mit 7:58,29 die Anforderungen für die deutschen Jugendmeisterschaften. Isabel Dillenhöfer, Sarah Sager und Vanessa Guting fehlen über 3 x 800 Meter am Schluss ganze 7/100 an der DJM-„Quali“.

Deutsche Langstrecken-Meisterschaften

Durch das große Angebot an zehn Kilometer-Straßenrennen sind Bahnläufe über diese Distanz selten geworden. Dominik Hollop beendete das Rennen nach guten 31:46,53 Minuten als Zehnter der Juniorenwertung.

Westdeutsche Meisterschaften

Mehmet Yarimay war nicht nur wegen seiner imposanten Figur der „Größte“. Der Kugelstoßriese, der rund 150 Kilo auf die Waage bringt, wuchtete die Kugel erstmals über die 18 Meter-Marke hinaus und erkämpfte mit 18,18 m überlegen den Regionaltitel. Damit erfüllte er die A-Qualifikation für die Deutschen Meisterschaften und kam bis auf 22 cm an die Norm für die Junioren-Europameisterschaften der U 23 heran. Für uns Eintracht-



Mehmet Yarimay

Titel! Medaillen! Achtungserfolge!

ler ebenfalls eine besondere Leistung: Mehmet übertraf mit seiner Leistung unsere Kugelstoß-Ikone Karl-Heinz Wegmann (17,71), dem Olympiasiechsten von Melbourne, der als erster Deutscher die Kugel über die 16 Meter hinaus stieß und Philipp Barth, der bisher mit 18,10 m den Vereinsrekord hielt.

Nachdem die Saison für Philippe Grewe nur schlep-pend an-lief und er mit tech-nischen Problemen zu kämp-fen hatte, p l a t z t e jetzt der



Philippe Grewe

Knoten. Dreimal flog sein Diskus über die 50-Meter-Marke hinaus, und mit 53,67 m wurde er Junioren-Vizemeister.

Endlich knackte Vanessa Guting nach zwei vergeblichen Versuchen die Qualifikation für die deutschen Jugend-Meisterschaften in Rostock. Sie startete in Duisburg in der höheren Juniorinnenklasse und steigerte sich als Dritte gleich um rund vier Sekunden auf tadellose 4:48,15 Min.

Eine Woche lang hatte Paul Kochhäuser mit Klassenkameraden auf „Malle“ das erfolgreiche Abitur gefeiert. Aber diese „Strapaze“ steckte er gut weg. Mit seiner bisher zweitbesten Zeit von 4:06,65 belegte er über 1.500 m Platz 6.

Sarah Nierath lief die 200 m in 25,98 Sekunden und trug zur DM-Qualifikation des 4 x 100-m-Quartetts der LG Olympia bei.

Deutsche Junioren-Meisterschaften

Auf die angestrebte U 23-EM-Qualifikation muss Mehmet Yarimay

noch warten. Er setzte sich offenbar zu sehr unter Druck, doch sind seine 17,59 Meter aller Ehren wert und wurden mit dem dritten Platz belohnt. Die Konkurrenz ist in Reichweite. Mit Philippe Grewe geht es weiter aufwärts. In dem hochklassig besetzten Diskusfeld erkämpfte er mit 53,30 Metern den fünften Platz.

Offene NRW-Meisterschaften

Unsere Werferasse stachen. Mehmet Yarimay machte schon mit seinem ersten Kugelstoß von 17,83 Metern für seinen Sieg alles klar. Leider ist jedoch der Zug zur U 23-EM in Tampere abgefahren, denn im regennassen Ring konnte er sich bei weiteren Stößen, deutlich über die 18 Meter-Marke hinaus, nicht im Ring halten, so dass er die „Quali“ für Tampere verfehlte.

Diskuswerfer hassen Rückenwind. So hoffte Philippe Grewe vergeblich auf „Segelwind“. Immer wieder wurde die Scheibe herab gedrückt, so dass er sich mit 51,73 m zufrieden geben musste. So war er zwar mit dem Sieg aber nicht mit seiner Weite zufrieden.

Zwei Tage nach ihrem schnellen 800-m-Rennen in Kamen verbuchte Carolin Strophff über 400 m als Fünfte 56,85 Sek. Dabei hatte sie aber auf der Zielgeraden unter dem starken Gegenwind zu leiden.

Westfälische Schüler-Meisterschaften

Finn Atzbacher machte deutlich, dass er immer stärker wird. Er meisterte mit dem Stab 2,60 Meter und das war Rang 3 wert. Den Diskus warf er als Fünfter auf 33,23 m.

Westfälische Jugend-Meisterschaften

Obwohl Paul Kochhäuser über 1.500 m nicht gefordert wurde, lief er mit

4:05,69 Min. als neuer A-Jugend-Meister eine seiner bisher besten Zeiten. Nur knapp verpasste Vanessa Guting beim ihrem sicheren 800-Meter-Sieg mit 2:20,44 Min. ihre persönliche Bestzeit. Dieses Rennen saß ihr einen Tag später noch in den Knochen, als sie über 1.500 m in 4:58,27 Min. Vizemeisterin wurde. Auch mit Sarah Sager geht es wieder aufwärts. Die B-Jugendliche lief die 800 m in guten 2:24,41 Min. und verbuchte 5:08,20 im 1.500 m-Rennen. Mit 11:48,01 Min. belegte Isabell Dillenhöfer über 3.000 m Rang 4.

An der Spitze bog Sarah Nierath im 400-m-Lauf auf die Zielgerade ein. Dann aber musste sie ihrem erst zwei Tage zurück liegendem 400 m-Einsatz in Kamen Tribut zollen und der fast sichere Titel wurde ihr noch abgejagt (60,40).

Gut gesagt

(durch Dr. Alexander Kiel,
Vorsitzender des
TSC Eintracht)

„Wir gehen den Wahnsinn bei der Bezahlung von Spielern nicht mit. Hart trainierende Leichtathleten mit Kreisligafußballern, die die Hand aufhalten, zu vergleichen, das ist unverhältnismäßig.“

Mehmet hat weniger „passive“ Körpermasse

Über 150 Kilo Selbstbewusstsein, nach außen die Ruhe selbst, auch wenn es in ihm „brodelt“ und immer für einen flotten Spruch gut, das ist unser Kugelstoßer Mehmet Yari-may.

Um athletischer zu werden, sollte der 21-jährige mit türkischen Wurzeln eigentlich abspecken, aber davon spricht sein Trainer Friedrich Barth zur Zeit nicht mehr. „Mehmet hat hart gearbeitet und inzwischen

einen großen Teil seiner passiven Körpermasse, sprich Fett, durch aktive Körpermasse, sprich Muskeln, ersetzt und verfügt über ein enormes Kraftpotential.“, sagt Barth und ergänzt: „Er hat im Bankdrücken phantastische 240 Kilo gestemmt. Dadurch die 7,26-Kilo-Kugel für ihn immer „leichter“, so dass er manchmal die Technik „vergisst“. Dennoch bescheinigt er seinem Schützling, dass er sich technisch verbessert hat. Barths einzige Sorge: „Mehmet

darf nicht zu übermotiviert antreten. Wenn er sich im Zaum hält, hat er seine Möglichkeiten noch lange nicht ausgereizt.“

Besondere Ernährung gibt es für den Riesen zu Hause nicht, und Mutter Yarimay versorgt ihren Sohn mit gesunder Hausmannskost, aber von allem eben etwas mehr. Dass er als Leistungssportler hart trainiert, befreite den Moslem von der Einhaltung der Regeln des Ramadan.

Goldene DLV-Ehrennadeln für Oskar Reynecke und Horst Merz

Unser früherer Abteilungsleiter Oskar Reynecke feierte am 4. Februar seinen 90. Geburtstag (die News berichteten). Nun wurde er durch den FuLVW-Vizepräsidenten Hans Schulz im Rahmen der Delegiertenversammlung des TSC Eintracht mit der goldenen Ehrennadel des Deutschen Leichtathletik-Verbandes ausgezeichnet.

Horst Merz, früher ebenfalls Leiter der Leichtathletik-Abteilung, und lange Jahre Trainer der Eintracht-Athleten, wurde durch Hans Schulz ebenfalls mit „Gold“ dekoriert.

Für beide Eintrachtler bedeutet diese Auszeichnung die Würdigung ihres langen Einsatzes für die Leichtathletik, insbesondere für den TSC Eintracht.



Oskar Reynecke und Horst Merz wurden mit der Goldenen Ehrennadel des DLV ausgezeichnet. Urkunden und Nadeln übergab der Vizepräsident des FuLV Westfalen Hans Schulz. (von links: Eintracht-Vorsitzender Alexander Kiel, Oskar Reynecke, Horst Merz, Hans Schulz, Eintracht-Präsident Michael Krause)

Angebot leider nicht genutzt!

Unsere Übungsleiter hatten geplant, einen Bus zu mieten und mit ihren Schützlingen einen auswärtigen Wettkampf zu besuchen. Leider war

das Interesse daran recht gering, so dass die Fahrt nicht zustande kam.

Aber aufgeschoben ist nicht aufgehoben.

Sommerfest der Eintracht-Mädchen und -Jungen

Darüber werden wir in der nächsten Ausgabe der News ausführlich berichten.

Namen - Zeiten - Weiten (nicht nur bei Meisterschaften)

Mehmet Yarimay

Eine Verletzung verhegelte Mehmet die Hallensaison. Aber gleich bei seinen ersten Freiluftwettkampf langte der Kugelstoßriese hin und schaffte mit 17,01 m die B-Norm für die „Deutschen“. Wenige Tage später steigerte er sich auf 17,34 m. Bei den deutschen Hochschul-Meisterschaften legte er erneut zu und wurde mit 17,56 m deutschen Vizemeister. Inzwischen ist er bei 18,18 m angekommen.

Vanessa Rösler

Vanessa Rösler hatte bei hartem Training immer wieder unter Fußverletzungen zu leiden. Sie zog daraus Konsequenzen, reduzierte ihren läuferischen Trainingsumfang auf vier Einheiten in der Woche und ersetzte das fehlende Laufen und Radfahren. Das erwies sich als richtig. Beim Vivawest-Halbmarathon gewann sie als Zweite der Gesamtwertung ihre Kategorie W 35 nach tadellosen 1:25:26 Std. In Duisburg entschied sie die 10 km der W 35 in persönlicher Bestzeit von hervorragenden 37:49 Min. für sich.



Vanessa Rösler kann kämpfen

Sonja Vogt

Wenn Sonja antritt, gibt es für die Konkurrenz nicht viel zu gewinnen. Dabei setzt sie sich oft nicht nur in ihrer Kategorie W 35 durch, sondern ist auch in der Gesamtwertung

an der Spitze zu finden. Beim Düsseldorf Brückenlauf war sie über 10 km nach 38:13 erfolgreich und beim Neheimer City-Lauf entschied sie die Gesamtwertung des „Zehners“ nach 39:13 für sich. In Kamen waren die 5 km für die dreifache Mutter etwas zu kurz. Dennoch lief sie in 18:39,68 Min. allen davon. Man bedenke, noch vor einem guten Jahr strebte sie ihre erste Zeit unter 20 Minuten an. Am Kemnader See erkämpfte sie nicht nur den 10-km-Gesamtsieg in 38:09 für sich, sondern ließ auch den überwiegenden Teil der männlichen Konkurrenten hinter sich. Die „Hölle von Ibbenbüren“ überstand sie ebenfalls erfolgreich und unbeschadet.

Inzwischen hat Sonja Vogt wohl ihre Liebe zu den extrem harten Crossläufen entdeckt. Beim Airport-Run in Weeze lief sie über 12,6 Km mit 13 Hindernissen der gesamten Konkurrenz davon und entschied die Gesamtwertung mit 6 Minuten Vorsprung für sich. Beim Firmenlauf B2Run über ca. 6 km belegte Sonja unter 2336 Teilnehmerinnen nach 22:10 Min. den zweiten Platz.

Tillmann Goltsch

Der M 35er nutzt die kürzeren Distanzen zur Vorbereitung auf die anstehenden Marathonrennen. In Duisburg verbesserte er sich über 10 km auf 33:16 Minuten. Rang 2 gab es für ihn beim AOK-Firmenlauf in der Wambeler Rennbahn, wo er die 6,5 km in 21:40 Min. zurück legte. Beim 10 km Friedenslauf des TSV Kirchlinde gewann er die Gesamtwertung überlegen in erneuter Bestzeit von 33:13 für sich.

Peter Haas

Der M 35er gewann in Witten die Gesamtwertung in ausgezeichneten 36:42 für die 10 km. Auch in Ennepetal überraschte er bei seinem 10-Km-Gesamtsieg in Bestzeit von 36:07 Min. angenehm. Bei City-



Tillmann Goltsch lief bei den „Westdeutschen“ hervorragend

Lauf in Herdecke steigerte er sich auf 36:05 und wurde Zweiter der M 40. Den B2 Run-Firmenlauf über ca. 6 km beendete Peter Haas unter 4346 Teilnehmern als Achter.

Michael Wilms

Der deutsche Vizemeister 2012 über 3.000 m Hindernis, Michael Wilms eröffnete die Saison in Pliezheim auf der Unterdistanz von 2.000 m Hindernis und verbuchte viel versprechende 5:41:77 Min. In Würzburg trumpschte er über 10 km mit neuer Bestzeit von 31:21 Minuten auf. In Regensburg gelang ihm in letzter Minute über 3.000 m Hindernis in 9:02,20 die Qualifikation für die deutschen Meisterschaften.



Michael Wilms wird bei der DM dabei sein

Namen - Zeiten - Weiten (nicht nur bei Meisterschaften)

Christof Neuhaus

Christof ist für seine mutigen Temporennen bekannt. Im Stadion Rote Erde wurde ihm das 3.000 m-Tempo zu lasch, also übernahm er trotz renommierter Konkurrenz die Führungsarbeit. Das musste er am Schluss zwar büßen, doch erzielte er mit 8:36,76 Min. seine bisher zweitbeste Zeit. In Würzburg zeigte er durch 31:23 Min., dass er auf gutem Weg zu seiner ersten 30er Zeit über 10 km ist.

Beim City-Lauf in Herdecke mischte sich Christof nicht in das „Afrika-Duell“ zweier Läufer aus Tansania und Äthiopien ein und beschränkte sich darauf, Platz 3 in 32:25 ungefährdet zu sichern.



Christof Neuhaus

Sarah Sager

Sarah begann die Bahnsaison in Kreuztal mit guten 1:44,49 Min. über die selten gelaufenen 600 m. In ihrem ersten 1.500-Rennen im Stadion Rote Erde lieferte die 17-jährige ordentliche 5:09,84 Min. ab.

Julia Bombien

Den City-Lauf im heimatlichen Herdecke wurde für sie ein „Heimspiel“. Mit Bestzeit von 20:55 Minuten gewann sie die Wertung der weiblichen Jugend.



Julia Bombien

Paul Kochhäuser

Bei 1:25,64 Min. blieben die Uhren nach 600 m stehen. Viel versprechend! Das bestätigte sich kurze Zeit später im Stadion Rote Erde über 1.500 m. Er verbesserte sich gleich um rund sieben Sekunden auf tadellose 4:01,67 Min. und holte damit das Ticket zur deutschen Jugend-Meisterschaft in Rostock.

Vanessa Guting

In einem schnellen 1.500-m-Wettbewerb im Stadion Rote Erde lief sie ausgezeichnete 4:55,23 Min. Das war aber nicht ihr letztes Wort (siehe „Westdeutsche Meisterschaften“).

Sarah Nierath

In Hamm lief die 19-jährige Eintrachtlerin die 400 m, ohne gefordert zu werden, in guten 59,85 Sek.

Carolin Strophff

Obwohl sie eine Woche zuvor wegen einer Infektion das Bett hüten musste, meldete sich die Fünfte der deutschen Hallenmeisterschaften über 800 m in Pliezhausen mit starken 1:33,50 Min. zu Wort. In Dessau gelang „Caro“ mit 2:09,46 auf regennasser Bahn die B-Qualifikation für die DM in Ulm.

Yannik Giese

Bei einem Läuferabend im Stadion Rote Erde wartete der 17-jährige mit 800 m-Bestzeit von 2:02,55 Min. auf. Die erhoffte 1.500 m-Quali gelang ihm in Koblenz mit feinen 4:09,60 Min. In Wenden drückte er bei miesem Wetter seine erst wenige Tage alte 800 m-Bestzeit auf tadellose 2:01,39 Min.

Dominik Hollop

Beim stark besetzten „Internationalen“ in Koblenz lief er die 5.000 m in 15:09,29 Min. und deutete damit eine baldige „30er“ Zeit über die zehn an.

Sina Babenhauserheide

Nach langer Verletzungspause meldete sich Sina in Kamen mit 59,02 Sek. über 400 m wieder zurück.

Tim Voß

In Schweinfurt verbuchte Tim 1:58,89 Min. über 800 m.

Iki Feil ist Stronglady / Knut Höhler verletzt

Auf dem Nürburgring, wo sonst die heißen Boliden um den Sieg kämpfen, waren dieses Mal rund 12.000 Langstreckler zu Hause und kämpften beim „Fisherman's Friend Strongman-Run“ über 22 Kilometer mit zahlreichen wirklich gemeinen Hindernissen. Gewinnen konnte nur der oder die, die nicht nur läuferisch stark waren, sondern auch vor den Hindernissen nicht zurück schreckten.

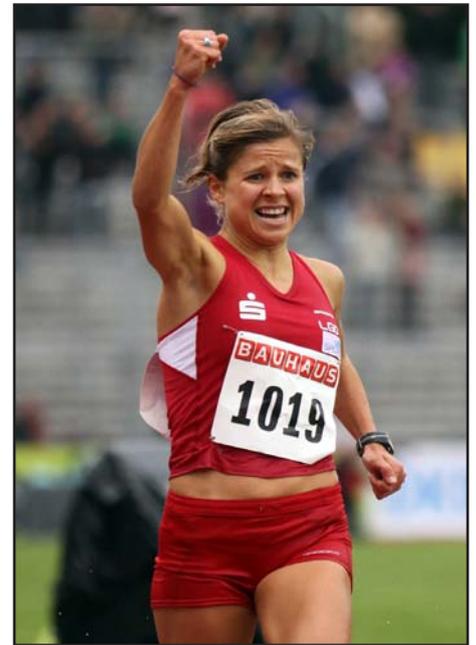
Knut Höhler hatte sich viel vorgenommen, aber schon am zweiten Hindernis, an dem er unglücklich aufkam, wurde er durch eine Verletzung gestoppt. Der Mediziner als „Mann vom Fach“, wusste sofort, dass da irgendetwas gerissen war. „Wäre es nur noch ein Kilometer bis zum Ziel gewesen, hätte ich mich durch gekämpft. Aber da ich noch 20 km vor mir hatte, machte das keinen Sinn.“, erklärte der Tough Guy von Wolverhampton.

Dagegen konnte Friederike Feil ihren überlegenen Sieg bejubeln. Sie legte die mit schwierigen Hindernissen gespickten 22 Km in glänzenden 2:08:53 Stunden zurück und ließ ihre schärfste Konkurrentin um rund sieben Minuten zurück. „Das Reifenhindernis und die Steigungen gingen tierisch in die Beine. Echt Spaß machte das Wasserhindernis. Da hat sich mein

Schwimmtraining der letzten Wochen ausgezahlt.“, lachte das kleine Energiebündel.

Iki Feil: Nur noch Trailrun-Rennen

Für Iki war ihr Sieg am Nürburgring die Bestätigung, dass ihre Entscheidung, sich zumindest in nächster Zeit auf Trailrun-Rennen zu konzentrieren, richtig war, und sie will bei allen europäischen Serie von acht Rennen dabei sein. Die 27-jährige Ernährungswissenschaftlerin arbeitet zu Zeit an ihrer Promotion, und ihr Beruf mit zahlreichen Vorträgen nimmt sie voll in Anspruch und erfordert ihren ganzen Einsatz. „Durch mein berufliches Engagement habe ich nicht mehr die Zeit für das nötige intensive Training für Bahnrennen.“ Noch vor zwei Jahren wurde sie bekanntlich Dritte der deutschen Meisterschaften über 3.000 m Hindernis und hatte damit ihr Potential noch längst nicht ausgeschöpft. Aber sie wollte mehr. „Natürlich könnte ich bei entsprechendem Training wieder auf dem Treppchen stehen, aber das genügt mir nicht.“, sagt die ehrgeizige Langstrecklerin und erklärt: „Vielleicht könnte ich sogar die EM-Qualifikation schaffen, doch wäre ich dort nur „Teilnehmerin“, und das ist nicht das, was ich mir sportlich vorstelle“.



Friederike Feil hat Freude am Trailrun

Für die Trailrun-Rennen reicht der mir zeitlich mögliche Trainingsumfang, und wenn ich einmal zwei Tage nicht trainieren kann, ist das nicht so tragisch.“, will Iki in Zukunft Sport und Beruf unter einen Hut bringen, möchte aber nicht ausschließen, hin und wieder ein Straßenrennen zu bestreiten. „Das ist ihre Entscheidung, und das müssen wir akzeptieren.“, sagt ihr nicht ganz glücklicher Trainer Pierre Ayadi.

Kompliment, Claudia!

Es war wie so oft: Niemand hatte Zeit, den Info-Stand der LG Olympia bei der 1. Dortmunder Laufmesse in der Koernighalle zu betreuen. Wer ließ sich breitschlagen? Claudia Guting! Acht Stunden lang gab sie fachkundig und kompetent Auskunft über die LGO und auch über

den TSC Eintracht, beantwortete freundlich vielerlei Fragen. Wo hat sie das nur gelernt?

Darüber hinaus nutzte sie den Info-Stand für ihre Kreativ-Angebote und vor allem die leckere Marmelade fand reißenden Absatz. Der Erlös

kommt der Jugendarbeit der LGO zu gute.

Auch beim internationalen Städtekampf half sie am Verpflegungsstand fleißig mit.

Gäbe es nur mehr Claudias.

Zweites Zuhause in Italien (von Michael Ruhe)

Ein immer wiederkehrendes Phänomen zu Ostern: Kaum ist der Frühling da, fliegen zahlreiche Dortmunder Leichtathleten in alle Himmelsrichtungen aus. Dieses Mal ging es u. a. nach Flagstaff / Arizona, Spanien und Italien.

Ich gehörte zu der gut 20 Athleten großen Gruppe, die sich auf den Weg nach Milano Marittima an der italienischen Adriaküste gemacht hatte. Für mich war es das erste Trainingslager unter professioneller Leitung außerhalb Deutschlands. Im Vorfeld hatte ich nur gute Nachrichten aus dem Vorjahr zu hören bekommen. Ich muss sagen: Meine Erwartungen wurden übertroffen.

Bereits ab dem ersten Tag fühlten wir uns wie zu Hause. Hotelier Luciano, seine Tochter und die Angestellten des Hotels Ambra haben sich hervorragend um uns gekümmert. Aber auch Helga und Werner Koglin, die seit einigen Jahren in Italien Rad- und Laufsport-Ferien organisieren, standen uns jederzeit mit Rat und Tat zur Seite. Werner ist selbst Langstreckler, vor kurzem wurde er in seiner Altersklasse westdeutscher 10-km-Meister und weiß daher bestens, wie den ambitionierten Leichtathleten zu helfen ist.

Das Wichtigste: Das Training lief für die meisten von uns wirklich gut. Bei einer so großen Truppe kommt man um die eine oder andere Verletzung natürlich nicht herum. Aber auch dann sind die Betroffenen nicht eingeknickt, sondern haben die zahlreichen Möglichkeiten des Alternativ-Trainings, die uns zur Verfügung standen, fleißig genutzt. So konnten wir z. B. im nahe gelegenen Fitnessstudio Krafttraining absolvieren oder Radfahren. Der Besuch eines Schwimmbades war auch möglich,

entweder zum mehr oder weniger gemütlichen Schwimmen oder zum bei Athleten sehr beliebten Aquajogging. Die alltäglichen Trainingseinheiten, normalerweise 2 bis 3 am Tag, fanden im Stadion in Cervia und Umgebung aufhielten. Darunter auch einige bekannte Gesichter aus der deutschen Laufspitze. Das Wetter haben wir als durchwachsen empfunden, aber wenn man bedenkt welches wir in Deutschland zurück gelassen haben, war uns damit gut gedient. Wir konnten planmäßig trainieren und einige von uns haben mit Sicherheit ihre Einheitenpro-Woche oder Kilometer-Rekorde geknackt. Wer viel trainiert muss natürlich auch gut regenerieren. Zum einen haben wir das eiskalte Wasser der Adria genutzt, um unsere Beine nach intensiven Einheiten zu kühlen, zum anderen hatten wir die freundliche Unterstützung durch Franziska Schmid, unserer Physiotherapeutin. Neben regenerativen Massagen hat sie auch den einen oder anderen Notfall behandelt. Außerdem wurden wir von der Firma Ultrasports unterstützt. Friederike Feil, die selbst am Trainingsgeschehen teilnahm, hat uns einen sehr lehrreichen Vortrag über Ernäh-

rung in Verbindung mit Leistungssport gehalten. Das Interesse war so groß, dass sogar Sportler aus anderen Unterkünften teilnahmen.

Natürlich gab es auch Zeit für andere Aktivitäten neben dem Sport. So haben wir u. a. Ausflüge nach Ravenna (sehr schöne Altstadt), in eine Ölmühle (wo man exquisite Öle erwerben konnte), auf eine Radsportmesse und den Wochenmarkt von Cervia gemacht. Zwischendurch war noch genug Zeit, um in netter Runde Karten zu spielen oder im Strandcafe einen Cappuccino zu genießen. In knapp zwei Wochen hatte man die Gelegenheit sich untereinander noch besser kennen zu lernen. Damit ist die Verbundenheit einiger von uns noch größer geworden.

Lagerkoller? Nicht bei uns! Nächstes Jahr gerne wieder.

Und jetzt? Die getankte Kraft auf deutschen Bahnen und Straßen in den kommenden Wochen und Monaten rauslassen.

Run happy !

Die Eintrachtler in Milano Marittima



Leichtathleten im Fitness-Studio des TSC Eintracht

Zur Förderung des Leistungssports durch den TSC Eintracht gehört auch, dass mehrere Leichtathleten im hervorragenden Fitness-Studio des Sportcenters trainieren können. Auf Vorschlag von Trainer Pierre Ayadi können Athleten (-innen), die eine Chance auf Finalteilnahme bei den deutschen Meisterschaften besitzen oder nach längerer Verletzungspause wieder Anschluss gewinnen wollen, dort unter Anleitung qualifizierter Studiotrainer arbeiten. Dabei stehen Kraft- und Ausdauerübungen, der Ausgleich von Dysbalancen und individuelle Übungen im Mittelpunkt. Nach einem harten Training können sie in der Sauna schwitzen.

„Die Zusammenarbeit zwischen den Leichtathletik-Trainern und den Studiotrainern Tina Javers, Thorsten Hütz, Carsten Sieberg und David Ringel bei der Trainingsplanung funktioniert optimal.“, freut sich Studiolleiterin Barbara Oetting-Bauer, die auch die abteilungsübergreifende Zusammenarbeit lobt und sagt: „Die Präsenz der Leistungssportler bereichert das Studiolieben.“



Unsere Athleten trainieren im Fitness-Studio des Eintracht-Sportzentrums



Die Leichtathleten fühlen sich sehr wohl und freuen sich besonders über die Möglichkeit auch an Wochenenden, zum Teil sogar an Feiertagen und eventuell bis spät abends eine Trainingsmöglichkeit zu haben.

Barbara Oetting-Bauer lobt: „Die Leichtathleten in der Leistungssportförderung haben immer eine positive Ausstrahlung und fallen durch ihre Höflichkeit und Ernsthaftigkeit im Training immer wieder angenehm auf.“

Übrigens: Auch unser Abteilungsleiter Jörg Lennardt und seine Frau sind öfter im „Studio“ zu finden, um ihre Fitness zu verbessern.

„Sport ist Mord“ oder „Turne bis zur Urne“ - Was ist richtig ?

Ruhr-Nachrichten-Redakteurin Ulrike Böhm-Heffels hat sich in einer Glosse mit diesem Thema befasst, und wir wollen den News-Lesern ihren amüsanten Beitrag nicht vorenthalten.

„Turne bis zur Urne-ist das Credo von Grönemeyer, dem allgegenwärtigen Medizinprofessor. „Sport ist Mord“ prophezeit dagegen die Fraktion der Bewegungsfaulen.

Zwischen beiden Extremen reibt sich ein Freund auf. Immer auf der Flucht vor der Tatsache, dass sein letztes Lebensdrittel unzweifelhaft begonnen hat. Allerdings nur,

wenn's gut läuft für ihn, immerhin sind schon 60 Lebensjahre passe´. Sein hyperaktiver Körper brems sich allerdings gerade selbst aus.

Das Dauerstrampeln gegen das Alter endete tödlich fürs linke Knie. Das rechte starb schon vor drei Jahren, wurde wieder belebt unter den Händen eines Chirurgen, bröselte knorpeltechnisch aber aufs Neue los. Das linke Knie bekam den Rest durch exzessives Tennistraining. Die rechte Schulter hatte sich unser Senior, der so gerne wieder Junior wär', beim Sturz vom Rad geschreddert. Was vorkommen kann, nach 170 Km im Sattel.

Derart lädiert, peilt der Mann jetzt die Alpen an. Sein Orthopäde zweifelt am Verstand: Bergsteigen? Mit diesen ausgeleierte Scharnieren? Für Skalpell und Rekonvaleszenz reicht die Zeit nicht. Also riet der Tennistrainer, ein rustikaler Kerl aus Serbien mit den Zügen des Rumänen Ion Tiriac, der „Bobbele“ auf den Wimbledon-Thron trainierte, zu Kohlumschlägen- aber ohne Rezept. Was also schichten, Weißkohl oder Wirsing, roh, blanchiert oder gar gekocht? Über Nacht aufgelegt oder 24 Stunden durchgetragen samt Geruchsentwicklung unter der Anzugshose?

„Sport ist Mord“ oder „Turne bis zur Urne“ - Was ist richtig ?

Die Alternative wären Quarkumschläge, so ließ der Trainer wissen. Und vergaß auch hier nähere Angaben eines Arztes oder Apothekers. Quark der Magerstufe oder die Vollfettvariante? Gewürzt als Kräuterquark mit viel Schnittlauch und

noch mehr Vitaminen oder als Süßkram mit Bananengeschmack?

Schließlich gab noch eine Freundin ihren Senf dazu: Bitte die gute alte Chemie aus der Apotheke verschmieren. Also ordentlich Diclofenac aufs

Scharnier, Klarsichthülle drüber, damit die Soße schön kühl bleibt über Nacht und ab ins Bett.

Unser Sportopfer ahnt es noch nicht, aber wir werden sein Knie im Bergurlaub besser in eine Gondel schleppen.“

Aus dem Nachwuchsbereich

Zunächst ein Kompliment an unsere Übungsleiter. Ihnen ist es gelungen, ihre Schützlinge für die Teilnahme an Wettkämpfen zu motivieren. Die nachstehenden Berichte zeigen, dass sie dabei viel versprechende Leistungen erzielten

Zeiten und Weiten unserer jungen Athleten

(Stichtag für die Erfassung der Ergebnisse: 18. Juni 2013)

Das Debüt über die 3.000 m auf der Bahn fiel für **Nicolas Vogt (M 13)** hervorragend aus. Bei 10:29,87 Min. blieben die Uhren für ihn stehen, und das dürfte nur der Anfang sein. In Koblenz gewann er die 800 m der M 13 in 2:24,13 Min. und verbesserte sich später auf 2:22,28. Die 5 km legte er auf der Straße in 20:27 Min. zurück. Unter 4.346 Konkurrenten (ca. 6 km) belegte Nicolas Platz 86.

Von Wettkampf zu Wettkampf eilt **Henry Bohr (M 13)**. In Kreuztal warf er den Diskus auf 34,91 m und stieß die Kugel auf 9,79 m. In Haltern ließ er 35,23 und 9,97 folgen, ehe er in Twiste die Scheibe auf seine Bestweite von 36,07 m schleuderte. In Porta Westfalica flog der Eisenball erstmals über die 10 m-Marke hinaus und schlug bei 10,39 m auf.

Seinen besten Speerwurf schaffte Henry in Attendorn mit 33,88 m und der 200 Gramm-Ball flog in Essen auf 49,00 m. Dort zeigte er

durch 1,42 m im Hochsprung, dass er nicht nur werfen kann.

Mutter und Tochter **Wilkens** hinterließen bei einem Straßenlauf in Ickern einen guten Eindruck. Mutter Heike erkämpfte in der W 45 über 5 km nach 20:23 Min. den zweiten Platz, während Tochter Nele in der W 14 (1.300 m) nach 5:03 als Vierte ins Ziel kam.

Die jungen **Eintracht-„Stabis“** zeigten bei einem Wettbewerb im Stadion Rote Erde Flagge, und die Arbeit von Marie Platzelt und Kai Atzbacher trägt Früchte. Die talentierte A-Schülerin **Elisa Schollähm**, um die es ruhig geworden war, überwand 2,10 m. Die gleiche Höhe schaffte die B-Jugendliche Theresa Weber. Auch der B-Schüler **Konstantin Rutsch** versuchte sich mit dem Stab und schwang sich über 1,90 m. Kurz darauf verbesserte er sich auf 2,10 m. Finn Atzbacher (M 14) eifert seinem Vater Kai nach, der bereits tolle 5,52 m meisterte. Finn ist inzwischen bei 2,60 m angekommen, der Anfang ist gemacht. Die B-Jugendliche Teresa Weber überwand in Bochum 2,22 m und Zoe Jakob (W 13) schaffte bei ihrem ersten Versuch 2,02 m.

Kreis-Mehrkampf-Meisterschaften

Im Dreikampf der M 11 lieferte **Robin Dunker** seinem Kontrahenten einen tollen Kampf und gab sich mit 993 Zählern nur um 22 Punkte ge-

schlagen. Dank eines starken Ballwurfs von 37,00 m und einem guten Weitsprung von 3,87 m sammelte **Hennes Krämer** als Dritter 962 P. **Cedric Mielsch** belegte mit 852 P. Rang 4.

In der M 10 war **Alexander Pyka** im Dreikampf mit 883 P. konkurrenzlos.

Den Vierkampf der M 13 beendete **Konstantin Rutsch** mit 1.538 P. auf Platz 3. Nur 47 Zähler zurück folgte **Doh Formusoh** als Vierter.

In der W 13 bestätigte **Zoe Jakob** als Dritte des Vierkampfs mit 1.1564 P. ihre Fortschritte. Den Dreikampf der W 11 sah **Maren Taetschok** mit 737 P. auf Platz 5. **Naomi Keller** sollte ihr erster Wettkampf (6.-538 P.) Mut machen.

Nur vier Punkte fehlten Tessa Krämer im Dreikampf der W 10 am dritten Platz. Sie sammelte 921 Zähler. Holly Bohr holte die meisten Punkte durch ihre 26,50 m im Ballwurf und kam als fünfte auf 918 Punkte.

Starke Jungen

Die schnellsten Nachwuchssprinter Dortmunds kommen von der Eintracht. Der achtjährige **Arne Urban** lief die 50 m in 9,27 Sek. und **Linus Thiele** dominiert in der M 9 mit tollen 8,44 Sek. 8,01 Sek. wurden für **Alexander Pyka** in der M 10 gestoppt. Er ist damit zweitschnellster Dortmunder seiner Klasse. In der M 11 trumpfte **Robin Dunker** durch 7,83 auf. **Konstantin Rohner** führt

Aus dem Nachwuchsbereich

in der M 11 die Weitsprung-Rangliste der LGO mit 3,83 m an und **Sven Kaufhold** nimmt mit 2:55,4 in der M 11 die Spitze unter den 800 m-Talenten an. Auf 2:43,77 verbesserte sich **Vilem Hlavaczek** (M 12) über 800 m.

In der M 13 gehören die Eintracht-Jungen zu den Stützen der LGO. **Nicolas Vogt** lief die 800 m in 2:22,28 Min. und imponierte bei seinem ersten 3.000 m-Rennen durch 10:29,87 Min. In 11,00 Sek. hürdelte **Konstantin Rutsch** die 60 m Hürden und verbesserte sich im Weitsprung auf 4,53 m. **Henry Bohr** zeigte durch 1,42 m im Hochsprung, dass er nicht nur ein außergewöhnliches Wurf talent ist. Auf 10,39 m stieß er die Kugel und sein Diskus segelte auf starke 36,07 m. Immer besser wird der 14jährige **Finn Atzbacher**. Vor allem seine 2,60 m im Stabhochsprung imponierten.

M 10, 800 m: Alexander Pyka 3:18,2 Min.-Weit: Alexander Pyka 3,38 m-Ball: Benjamin Laas 30,00 m, Alexander Pyka 27,00 m-Dreikampf: Alexander Pyka 883 P.

M 11, 50 m: Sven Kaufhold 8,44 Sek., Hennes Krämer 8,62 Sek., Cedric Mielsch 8,66 Sek.-Weit: Robin Dunker 3,89 m., Hennes Krämer 3,87 m., Cedric Mielsch 3,38 m-Ball: Hennes Krämer 37,00 m., Cedric Mielsch 31,00 m., Robin Dunker 30,00 m-Dreikampf: Robin Dunker 993 P., Hennes Krämer 962 P., Cedric Mielsch 852 P.

M 12, 75 m: Donatus Edelmann 11,74 Sek.-Weit: Donatus Edelmann 3,88 m., Vilem Hlavaczek 3,66 m., Kenneth Toporowski 3,51 m-Ball: Kenneth Toporowski 34,50 m

M 13, 75 m: Konstantin Rutsch 11,04 Sek., Doh Formusoh 11,17 Sek.-100 m: Doh Formusoh 13,92 Sek.-5 km Straße: Nicolas Vogt 20:27 Min.-Hoch: Konstantin Rutsch 1,34 m., Doh Formusoh 1,22 m-Stabhoch: Konstantin Rutsch 2,10 m.-Weit: Doh Formusoh 4,13 m-Speer: Henry Bohr 33,88 m.-Ball: Henry Bohr 49,00 m., Doh Formusoh 41,00 m, Konstantin Rutsch 34,00 m-Vierkampf: Konstantin Rutsch 1.538 P., Doh Formusoh 1.491 P.

M 14, 80 m Hü.: Finn Atzbacher 17,30 Sek.-Hoch: Finn Atzbacher 1,44 m-Kugel: (4 kg): Henry Bohr 8,34 m., Finn Atzbacher 8,11 m-Diskus (1 kg.): Henry Bohr 32,40 m., Finn Atzbacher 33,23 m-Speer (600 gr.): Finn Atzbacher 25,80 m., Henry Bohr 25,26 m.

Viel versprechende Mädchen

Langen Atem bewies die neunjährige **Kira Schröder** durch 3:05,0 Min. über 800 m. **Tessa Krämer** hat nach ihrem Aufrücken in die W 10 sofort Anschluss gefunden. Sie lief die 800 m in starken 3:01,1 Min., und jetzt soll bald die 2 vor dem Doppelpunkt sehen. **Holly Bohr** hat mit ihrem Bruder die Wurfstärke gemeinsam und

machte darüber hinaus ihre Vielseitigkeit deutlich. Ihr Ball flog auf 27,50 m. **Zoe Jakob** ist in der W 13 „Alleinunterhalterin“. Sie sprintete die 75 m in 11,17 Sek. und versuchte sich mit erstaunlichen 2,02 m sogar erfolgreich im Stabhochsprung. Im Weitsprung steigerte sie sich auf 4,02 m.

W 8, 50 m: Nicola Wortelmann 9,27 Sek., Vanessa Hlavaczek 9,96 Sek.-Weit: Vanessa Hlavaczek 2,48 m

W 9, Weit: Kira Schröder 2,89 m

W 10, 50 m: Tessa Krämer 9,03 Sek., Holly Bohr 9,45 Sek.-Hoch: Holly Bohr 1,00 m-Weit: Holly Bohr 3,11 m., Tessa Krämer 3,04 m-Ball: Tessa Krämer 23,50 m-Dreikampf: Tessa Krämer 921 P., Holly Bohr 918 P.-Vierkampf: Holly Bohr 948 P.

W 11, 50 m: Maren Taetschok 0.36 Sek., Naomi Keller 10,90 Sek.-Weit: Maren Taetschok 2,79 m., Naomi Keller 2,49 m-Ball: Maren Taetschok 14,5 m., Naomi Keller 12,00 m-Dreikampf: Maren Taetschok 737 P., Naomi Keller 538 P.

W 12, 75 m: Nele Wilkens 11,82 Sek.-800 m: Nele Wilkens 3:00,1 Min.

W 13, Hoch: Zoe Jakob 1,24 m-Ball: Zoe Jakob 28,00 m-Vierkampf: Zoe Jakob 1.564 P.

W 15, 100 m: Hannan Al Naji 14,26 Sek.

Aufgelesen

Aus einer BMW-Werbung: „Wir trainieren nicht! Wir bereiten uns auf Siege vor.“

Tolle Ausreden:

RN-Redakteur Andreas Schröter belegte beim B2Run Platz 3.497 und war mächtig enttäuscht. Aber ihm war danach auch klar, warum seine Olympia-Hoffnungen einen Dämpfer bekommen hatten.

(O-Ton):

„Es war sehr heiß, ungewohnt hügelig, ich brüte eine Erkältung aus, meine Schuhe sind sehr alt, ich war eingekeilt, die schöne Gegend hat mich abgelenkt.“

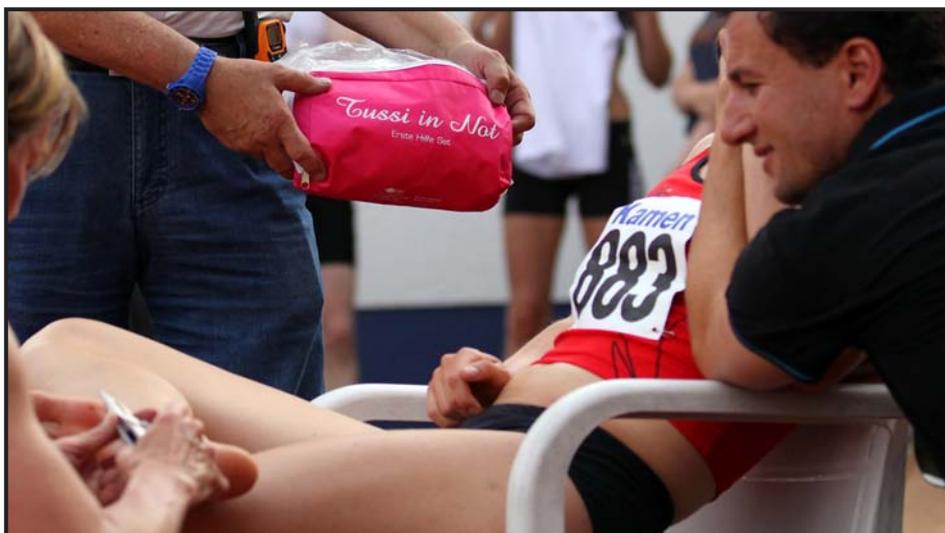
Von Andreas Schröter können andere „Ausreder“ noch lernen.

**WIR TRAINIEREN NICHT,
WIR BEREITEN UNS AUF
SIEGE VOR.**

Rucke di guh, Blut ist im Schuh

Der letzte 800 m-Test vor den deutschen Meisterschaften verlief für Carolin Strophff sehr zufriedenstellend. Aber was war da passiert? Hinter dem Zielstrich musste „Caro“ durch ihren Teamkollegen Tim Voß gestützt und vorsichtig zu Boden geleitet werden. Niemand hatte einen Stolperer gesehen, aber Pierre Ayadi vermutete, dass sein Schützling wohl umgeknickt war. Vorsichtig wurden die Spikes ausgezogen, aber als der ehemals weiße Socken zum Vorschein kam, wurde rasch klar, dass etwas anderes passiert sein musste. Wo kam das ganze Blut her? Das wusste Caro selbst nicht, und der erste Schreck war groß. Nach eingehender Untersuchung wurde ein ein Zentimeter langer Glassplitter als Übeltäter ausgemacht, der erst den Socken durchgeschnitten hatte und dann komplett im Fuß steckte.

Eine zufällig anwesende Ärztin sah sich die Bescherung an, hatte aber kein geeignetes „Werkzeug“ zur



Blut ist im Schuh

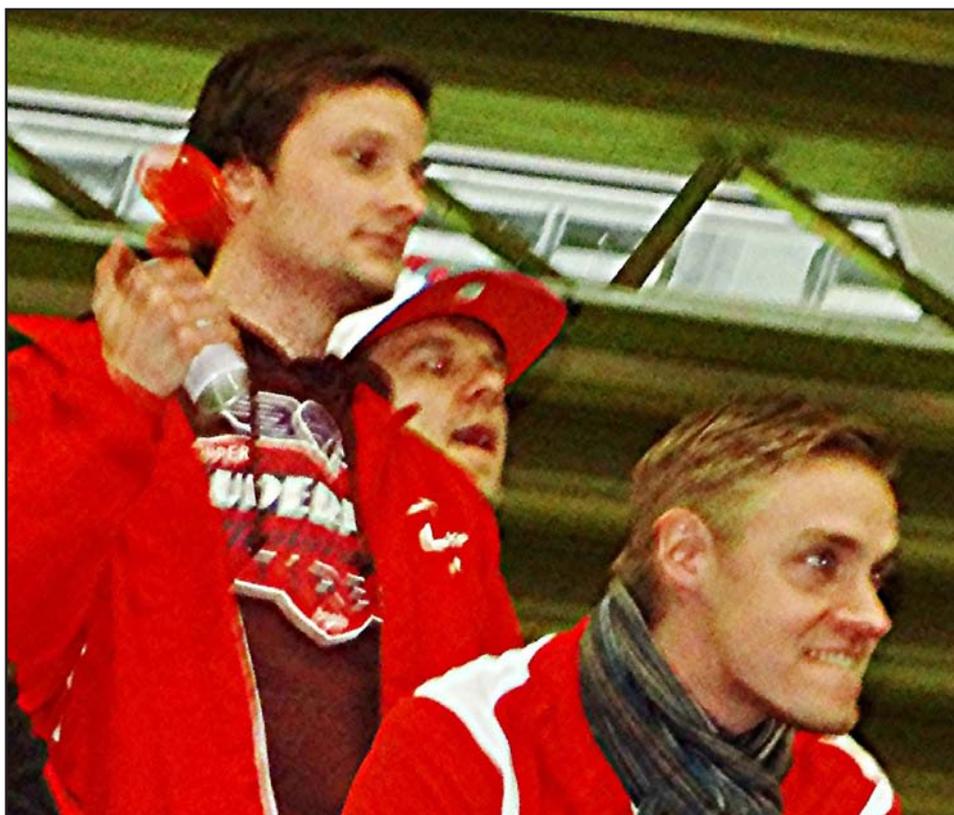
Hand. Aber mit einer Multizange aus dem PKW-Werkzeugkasten entfernte die fähige Medizinerin den Splitter aus dem Fuß. Carolin zeigte wieder einmal, aus welch hartem Holz sie geschnitzt ist, biss auf die Zähne, aber zur Verpflasterung musste dann doch ein nicht ganz

passendes „Erste Hilfe Set“ verwandt werden.

Aber wie war der Glassplitter in den Schuh gekommen?

War da die böse Konkurrenz am Werk?

Ein Fall für den „Tatort“.



Florian Wolter und Christoph Hengmith sind leider immer noch verletzt.

Aktuelle Übersicht: Trainer und Trainingszeiten

Gruppe:	Trainingszeiten:	Leitung:	Telefon:	E-Mail:
U 16 und U 14 weiblich und männlich	Montag 16:30 Uhr	Carolin Strophff Marie Patzelt	0176 / 32358617 0178 / 8151334	C.Strophff@web.de marie.patzelt@web.de
	Dienstag 16:30 Uhr	Zakaria Talbi Carolin Strophff	0174 / 5277018 0176 / 32358617	jrijajuldi@yahoo.de C.Strophff@web.de
	Donnerstag 16:30 Uhr	Marie Patzelt Zakaria Talbi	0178 / 8151334 0174 / 5277018	marie.patzelt@web.de jrijajuldi@yahoo.de

Zusätzlich findet für Talente im A- und B-Schüler/innen-Bereich einmal wöchentlich ein Fördertraining der LG Olympia statt, zu dem gesondert eingeladen wird!

U 12 und U 10 weiblich und männlich	Mittwoch 17:00 Uhr	Simon Hoyden Lisa Marcinkowski Stefan Vollmer	0176 / 24872147 0162 / 3319483 01577 / 3861386	mrsportsclub@freenet.de lisa.marcinkowski@web.de stefan.vollmer1@arcor.de
	Freitag 17:00 Uhr	Simon Hoyden Lisa Marcinkowski Stefan Vollmer	0176 / 24872147 0162 / 3319483 01577 / 3861386	mrsportsclub@freenet.de lisa.marcinkowski@web.de stefan.vollmer1@arcor.de

Aus organisatorischen Gründen bitten wir darum, dass sich an die Jahrgangseinteilungen gehalten wird. Es können keine Ausnahmen gemacht werden!

Leichtathletik für alle, die über 16 Jahre alt sind und für jede Leistungs- klasse	Montag / Mittwoch / Freitag 18:00 - 20:00 Uhr	Marco Krönke	0170 / 7561276	MarcoKroenke@gmx.de
--	---	--------------	----------------	---------------------

Trainingszeiten in den Sommerferien

U 16 und U 14 weiblich und männlich:

Das Training wird montags und donnerstags jeweils von 16:30 - 18:00 Uhr angeboten.

U 12 und U 10 weiblich und männlich:

In den ersten drei Wochen der Sommerferien wird das Training nur mittwochs um 17:00 Uhr stattfinden. Danach dann jeweils mittwochs und freitags ab 17:00 Uhr.

Unser Spendenkonto Impressum:

TSC Eintracht 48/95 Dortmund
Konto-Nr. 241 015 416
Sparkasse Dortmund
(BLZ 440 501 99)

Vermerk:
„Spende Leichtathletik-Abteilung“



TSC Eintracht
Viktor-Toyka-Straße 6
44139 Dortmund
Tel.: (02 31) 91 23 15-0
E-Mail: joerg@lennardt-home.de

Ansprechpartner:

Jörg Lennardt, Pierre Ayadi

Fotos:

Peter Middel, Horst Merz

Redaktion:

Horst Merz

Für Anregungen, Leserbriefe oder Wünsche sind wir immer dankbar!