



Januar 2017

Leichtathletik Newsletter

Silvesterläufe 2016

Leif Gunkel gewinnt Werl - Soest

Nach 15 langen Kilometern lief Leif Gunkel bei Deutschlands größtem Silvesterlauf von Werl nach Soest nach hervorragenden 47:40 Minuten als umjubelter Sieger auf den Soester Marktplatz, nachdem er sich auf den letzten 300 Metern mit einem kraftvollen Spurt von seinen Konkurrenten gelöst hatte.

Vom Start an dominierte der 20jährige, der einer der jüngsten Sieger der Silvesterlauf – Geschichte ist, zusammen mit dem aus Eritrea stammenden Robiel Weldemichael (Delbrück) und dem Sieger von 2011, Dominik Fabianowski das Rennen und setzte sich nach 32 Minuten für die zehn Kilometer immer deutlicher von der Konkurrenz ab. Dass sich Gunkel nicht an der Führungsarbeit beteiligte, brachte Fabianowski mächtig in Rage, und er machte ihm nach dem

Zieleinlauf heftige Vorwürfe, da er sich auch unterwegs behindert fühlte. Gunkel ließ das aber nicht gelten. „Ich habe im Herbst mein Medizinstudium in Göttingen begonnen und bin dorthin umgezogen. Das war für mich eine große Umstellung, so dass ich nicht wusste, was ich drauf habe. Deswegen habe ich mich zurückgehalten, und als ich in der Schlussphase

merkte, dass da noch etwas geht, habe ich mich auf meinen Spurt verlassen.“, beschrieb er seine Strategie. Er hatte erst im November wieder das Training aufgenommen, sich aber auf dieses Rennen nicht gezielt vorbereitet. Er wird nun zunächst einige Crossrennen bestreiten, aber vor allem steht das Studium im Vordergrund.

Leif setzte damit die lange Erfolgsserie von Ansgar Varnhagen, der von 2002 bis 2006 fünfmal mit dem Goldkranz dekoriert wurde, fort.

Michael Ruhe (LGO) beendete das Rennen nach 52:50 Minuten und überzeugte als Zweiter der M 30. I



Peter Haas beim Herne Silvesterlauf

Peter Haas beendete das Jahr beim Silvesterlauf in Herne. In der M 45 wies er alle Attacken des Esseners Mijharrem Yilmaz ab und setzte sich nach 35:48,7 Minuten sicher durch. In den Nachwuchsrennen über 1500 Meter fielen Marie Meyer – Piton in der W 11 (3. - 5:24,1) und Kira Schröder (beide LGO) als Siegerin in der W 12 (5:27,0) angenehm auf.

Von Bilbao bis Emden

Nicht nur zwischen Werl und Soest sondern auch vom spanischen Bilbao bis zur Nordseeküste in Emden stellten sich Eintracht - Langstreckler am Silvestertag erfolgreich dem Starter.

Beim internationalen „Rekalde San Silvestre“ in Bilbao traf Michael Wilms über 7910 Meter auf starke Konkurrenz. Nach 26:33 Minuten, nur 53 Sekunden hinter dem Sieger Gontzal Bilbao Perez, lief er als Neunter über die Ziellinie.

Der gebürtige Frankfurter Kidane Tewelde, war beim Besuch „zu Hause“ im hessischen Oberrodenbach im Main-Kinzig-Kreis, eine Klasse für sich. Er stellte dabei über 5200 Meter bei seinem deutlichen Erfolg mit 17:55 einen neuen Streckenrekord auf.

Auch Steven Orlowski tat es in Stadtlohn nicht ohne Streckenrekord. Mit 25:11 Minuten drückte er die bisherige Marke über 8000 Meter um über eine halbe Minute. „Das war ein toller Jahresabschluss bei einem Rennen in der Heimat und motiviert mich, den Winter über weiter hart zu trainieren.“, sagte er nach seinem letzten Rennen in der Jugendklasse. Auch David Valentin verabschiedete sich aus der Jugend mit einem starken 11,5 Kilometer – Lauf im Emdener Hafengebiet. Im Spurt ließ er nur dem renommierten Andreas Kuhlen (Löningen) nach 37:29 Minuten den Vortritt.

*Orlowski gewinnt in
Stadtlohn*

Starke Nachwuchsleistungen in der Körnighalle

Mit ausgezeichneten Leistungen verabschiedeten sich mehrere junge Nachwuchsathleten bei der Hallenpremiere in der Körnighalle in die höheren Altersklassen und machten deutlich, dass sie auch dort rasch Anschluss finden werden.

Tessa Krämer rannte bei ihrem letzten Einsatz in der W 13 über 800 Meter mit 2:36,94 an ihre Bestzeit heran. In der W 14 verbuchte Elayna Krisch nach einem mutigen Lauf vorzügliche 2:26,96 Minuten und Lisanne Neumeier bestätigte durch 2:37,96 Minuten ihren Aufwärtstrend.

Mit Neu – Eintrachtler Yassim Mohamed (M 14), der erst vor kurzem zur Leichtathletik gekommen ist, stellte sich mit 2:22,23 Minuten ein laufstarkes Talent vor. Gleiches gilt für seine Schwester Nim-O, die mit 2:41,75 ihre Möglichkeiten nur andeutete. Robin Dunker hielt lange mit, musste dann aber abreißen lassen (2:26,34).

Starker Sprint von Elayna

In der Körnig-Halle ließ Elayna Krisch ihre Sprintstärke aufblitzen. Über 60 Meter ließ die 15jährige schon im Vorlauf durch 8,10 Sekunden aufhorchen. Im Finale bestätigte sie diese Leistung durch 8,13 und ließ starke Konkurrentinnen hinter sich. Über die 60 – Meter Hürden wurde Krisch mit 10,11 gestoppt.

Die jungen Eintracht – Mittelstrecklerinnen imponierten erneut. Die 13-jährigen Kira Schröder und Tessa Krämer konnten sich über Bestzeiten von 2:35,08 bzw. 2:35,51 Minuten freuen. Der 13-jährige Noah Boeck hatte zwar auf eine neue Bestzeit gehofft, doch reichten seine 2:23,47 dafür nicht ganz.

*Elayna rennt allen
davon*

Klasseleistungen in der Körnighalle

In toller Frühform präsentierte sich Lara Reifers über 1500 Meter. Nach vorzüglichen 4:51,87 Minuten hakte sie bereits jetzt die Qualifikation für die deutschen U 20 – Hallen - Titelkämpfe ab. Ihr erstes 1500 – Meter – Rennen schloss Angelina Geitz nach 5:02,63 ab und wird bei den „Westfälischen“ über diese Distanz dabei sein.

*Lara Reifers stark
mit DM-Norm*

Über 800 Meter wollte es der B – Jugendliche Elias Schreml wissen und stellte sich der Männer – Konkurrenz. Er begann furios und wurde nach den ersten 200 Metern mit 25 Sekunden gestoppt. Dafür musste er büßen. Dennoch biss er sich durch und überzeugte durch starke 1:55,41 Minuten und wird bei den „Deutschen“ der U20 dabei sein.

Energisch attackierte Neu – Eintrachtlerin Alexandra Selzer bei ihrem ersten Einsatz im LGO – Dress auf der Gegengeraden der 400 Meter und beendete das Rennen nach 57,15 Sekunden. „Da ist noch viel Luft nach oben.“, meinte Trainer Sebastian Fiene. Das gilt auch für die Sprinterinnen. Leyla Han (8,00) und Klara Leusch (8,11), die nun bei den Landesmeisterschaften dabei sein werden. Zu Hoffnungen berechtigt auch Lisa Röderer. Bei ihrem Comeback nach einer Achillessehnen – Operation hürdelte sie die 60 m in ordentlichen 9,14 Sekunden

Stabhochspringer überzeugten beim Auftakt

Unsere jungen Stabhochspringer überzeugten bei der Hallenpremiere in Leverkusen mit vielversprechenden Höhenflügen. Obwohl sich Zoe Jakob sich beim Einspringen den Fuß verknackte, biss sie auf die Zähne und steigerte sich auf 3,65 Meter. An den 3,75 scheiterte sie zweimal nur knapp. Damit qualifizierte sich die 17jährige sich auf Anhieb für die deutschen Jugend – Hallenmeisterschaften der WJ U20 in Sindelfingen. Auch die übrigen Schützlinge von Trainer Kai Atzbacher gefielen und kamen bereits nah an ihre Bestleistungen heran. Der 17-jährige Constantin Rutsch zeigte sich mit 4,05 Meter für die Verteidigung seines westfälischen B – Jugend – Titels am 21. Januar in der heimischen Körnighalle gut gerüstet. Ihr Talent zeigten unsere „Neuen“ Jonas Wolf und Johannes Szukalla. Beide gaben in der MU 16 mit 3,50 bzw. 3,20 Metern einen ausgezeichneten Einstand. Bei ihrem ersten Wettkampf in der WU18 machte Pia Blume mit 3,20 Metern deutlich, dass sie rasch Anschluss gewinnen wird.

Nachwuchs im Aufwind

Der internationale Städtekampf am 11. März, für den die Teams aus Budapest und Lund bereits fest zugesagt haben, wirft seine Schatten voraus und unser Nachwuchs hat die Chance, in großer Zahl das Stadtrikot zu tragen.

In der W 15 trumpfte Elayna Krisch bei einer Veranstaltung in der Körnighalle mit einem viel versprechenden 60 – Meter – Sprint auf. Nach vorzüglichen 8,06 Sekunden im Vorlauf war sie im Finale mit 8,07 nicht von der Spitze zu verdrängen. Mit 44,65 Sekunden zeigte sie ihre großen Möglichkeiten über 300 Meter nur auf. Bei ihrem 800 – Meter – Erfolg erzielte Tessa Krämer mit 2:34,07 Minuten neuen Hausrekord. Das gelang auch der ein Jahr jüngeren Karolina Haas, die sich bei ihrem Sieg auf tadellose 2:31,85 verbesserte. Da blieb Kira Schröder trotz guter 2:36,59 nur Rang 4.

Recht ordentlich die 7,78 Sekunden des 15-jährigen Stabhochsprung-Spezialisten Jonas Wolf über 60 Meter. In der M 13 waren die 800 Meter nach tadellosen 2:21,11 Minuten eine klare Sache für Noah Boeck, die Überraschung war jedoch, dass ihm der M 12er Paul Gröver mit 2:23,67 recht nahe rückte. Gröver hatte zuvor die 60 Meter nach 8,61 Sekunden im Vorlauf und 8,79 im Finale für sich entschieden und seine Schnelligkeit deutlich gemacht. Marie Meyer – Piton (W 12) lief mit 2:53,73 Min. starke 800 Meter.

Mehrere junge Nachwuchsathleten schnupperten zum ersten Mal Wettkampfluft.

M 8, 800 m: 1. David Pittlek 3:15,89 Min. - M 9, 50 m: 6. Lukas Butusow 9,31 Sek. Weit: 8. Lukas Butusow 2,89 m - 800 m: Lukas Butusow 3:53,06 Min. - M 10, 800 m: 3. Paul Glahe 3:01,06 Min. - Hoch: 2. Paul Glahe 1,10 m – M 12, 60 m:3. Max Wallinda 9,34 Sek. - 800 m:2. Max Wallinda 2:37,82 Min. - M 13, 60 m: 4. Elvedin Aletic 9,61 Sek. - 60 m Hü.: 2. Elvedin Aletic 13,72 Sek. M 15, 60 m: Robin Dunker 8,16 Sek. - W 9, 50 m: Frida Klemm 9,45 Sek., Leni Heydenreich 9,48 Sek., Helena Klemm 10,00 Sek. W 10, Weit: Marina Brand 3,04 m 800

*Bestzeit für Tessa
Krämer und
Karolina Haas*

m: Marina Brand 3:29,51 Min. - W 12, 60 m: Luisa Preker 9,98 Sek., Vanessa Hlavaczekova 10,38 Sek. - Weit: Luisa Preker 2,64 m – W 14, 60 m: Luana Ribiero 8,62 Sek. -

Sieben Landestitel für den TSC Eintracht

Die Eintrachtler erfüllten bei den westfälischen Hallen – Meisterschaften der Männer, Frauen und M / WU 18 auf heimischer Piste in der Körnighalle die in sie gesetzten Hoffnungen. Die Eintrachtler überzeugten durch sieben „Westfalen – Pferdchen“ und starke Leistungen

Über 1500 Meter der Männer bestimmte der A – Jugendliche Mohamed Mohamed bei seinem Debüt das Geschehen. In einer furiosen letzten Runde musste er dieser Taktik zwar Tribut zollen, doch lief er nach erstklassigen 3:57,31 als Sechster ins Ziel. „Die ersten 1500 Meter in der Halle sind immer etwas heikel. Zudem war ich alleine auf mich gestellt.“, kommentierte die A – Jugendliche Patricia de Graat nach ihrem klaren 1500 – Meter – Erfolg in 4:36,36 Minuten, die ihren Erwartungen entsprachen. Über 1500 Meter der WU 18 sorgten drei Eintrachtlerinnen für ein tolles Rennen. Linn – Lara Kleine machte bei ihrem mutigen Start – Ziel – Sieg ihr außergewöhnliches Talent deutlich. Sie übernahm sofort die Spitze und zog das hohe Tempo energisch durch. Mit glänzenden 4:42,78 Minuten hakete sie ebenso wie Lara Reifers mit ihrer bisher zweitbesten Zeit von 4:54,05 aufwartete und Angelina Geitz, die ihr mit einem furiosen Spurt mit 4:54,37 noch recht nahe rückte, die DM -Norm ab. Die frühere Kirchlingerin steigerte sich gleich um rund 12 Sekunden.

*Starke 1500m von
Neuzugang Linn
Kleine*

Die 800 Meter der Frauen wurde mit Hallenbestzeit von 2:10,46 Minuten zu einer klaren Sache für Laura Hansen. Ihr folgte Alexandra Selzer nach 2:14,93 auf Rang 2. Die 400 Meter begann Marilena Scharff mit 27 Sekunden für die 200 – Meter – Marke zu zögerlich und konnte das nicht mehr wett machen. Dennoch war ihr der Sieg in 57,70 Sekunden nicht streitig zu machen. „Beim nächsten Mal haken wir die Quali ab.“, war Trainer Sebastian Fiene sicher.



Vom Start an beherrschte Elias Schreml die 800 Meter der MU 18. Nach 1:55,13 Minuten war er der Konkurrenz weit voraus. Bei ihrem ersten Versuch über 3,70 Meter hatte Zoe Jakob die Latte bereits überquert, streifte sie aber mit der Hand noch ab. Dennoch war ihr der Stabhochsprungtitel der WU 18 mit 3,50 Metern nicht streitig zu machen.

Die Sprinterinnen hinterließen einen guten Eindruck, auch wenn es für Edelmetall nicht reichte. Johanna Bechthold sprintete über 60 Meter in 7,67 Sekunden zur DM nach Leipzig. Mit 7,74 verpasste Nina Braun die Norm nur um 6/100. Das zeigte sich auch über 4 x 200 Meter der Frauen, als Marilena Scharff, Gina Lückenkemper, Nina Braun und die Baroperin Klara Leusch in 1:38,21 Minuten der Konkurrenz keine Chance ließen, obwohl da noch viel Luft nach oben ist.

Eine Fülle starker Ergebnisse

Mit einer Fülle ausgezeichneter Leistungen warteten die Eintrachtler auf, auch wenn es nicht zu Landesmeistertiteln reichte. Ein erfreuliches Comeback feierte Hürdensprinterin Lisa Röderer nach ihrer Meniskus – OP. Sie flog in 9,14 Sekunden durch den Hürdenwald. Pia Blume schwang sich im Stabhochsprung der WU 18 mit 3,20 Metern auf Platz 3.

Männer, Stabhoch : 8. Nick Stangel 3,80 m - MU 18, 800 m : 17. Vilem Hlavaczek (alle LGO) 2:16,88 Min. -

Neuer Höhenflug von Aaron Große

Unser neuer Schülertrainer Oliver Kunz konnte beim Hochsprung – Meeting in Unna sein erstes Erfolgserlebnis feiern. A - Schüler Aaron Große steigerte sich um 12 Zentimeter auf ausgezeichnete 1,66 Meter und schaffte damit die A – Norm für die Westfalenmeisterschaften seiner Kategorie. „Das ist sicher noch nicht sein letztes Wort.“, ist Oliver sicher.

Klassezeiten in Erfurt

Das Mittelstrecken – Trio des TSC Eintracht bedankte sich für die Einladung zum „Erfurt – Indoor“ mit glänzenden Zeiten. In einem von taktischen Spielchen geprägten 800 – Meter – Rennen setzte sich Laura Hansen in der Schlussphase im Spurt gegen renommierte Konkurrentinnen wie die Wattenscheiderin Denise Krebs durch und steigerte sich erneut. Noch vor einer Woche hatte sie bei den „Westfälischen“ eine neue Hallenbestzeit verbucht, die sie jetzt um 43 Hunderstel auf 2:10,03 Minuten verbesserte.

*Laura Hansen
gewinnt Erfurt
Indoor*

Der 17-jährige Elias Schreml stellte sich über 1500 Meter den Männern, um eine seinem Können angemessene Leistung zu schaffen. Der deutsche B – Jugend – Vizemeister 2016 über diese Distanz konnte natürlich dem hohen Tempo der hochkarätigen Rivalen nicht folgen und war lange auf sich gestellt. Dennoch hielt er tapfer durch und wurde durch erstklassige 3:55,87 Minuten belohnt. Damit führt er aktuell die nationale Rangliste der MU 18 und MU 20 an.

In ihrem erst zweiten 1500 – Meter – Rennen sorgte Linn Kleine (alle LG Olympia) für einen Paukenschlag. Die noch 15-jährige ließ nur der drei Jahre älteren Linda Strigenz aus Leipzig den Vortritt und steigerte sich gegenüber ihrem Debüt um rund sieben Sekunden auf glänzende 4:35,24 Minuten. In der WU 18 – Rangliste nimmt sie zur Zeit den zweiten Platz ein.

Höhenflüge in der Körnighalle

„Solche Veranstaltungen sollte es öfter geben.“ war bei der Premiere des „Flying Indoor“ in der Körnighalle mehrfach zu hören. Damit bestätigte sich für die LG Olympia und Initiator Kai Atzbacher, eine echte Lücke gefunden zu haben, die man in Zukunft vermehrt füllen will. Mit 3,55 Metern entschied Zoe Jakob den Stabhochsprung ihrer Klasse für sich, verpasste aber den erhofften Hausrekord. „Beim Einspringen sah es noch sehr gut aus, aber dann ist der Faden gerissen.“, stellte Trainer Kai Atzbacher fest. Das galt auch für Pia Blume, die sich mit einem „Salto nullo“ in den Listen wieder fand. Bei seinen beiden MU16 – Springern hatte Atzbacher Grund zur Freude. Jonas Wolf schwang sich als Sieger über seine neue Bestleistung von viel versprechenden 3,80 Metern und Johannes Szukalla (alle LG Olympia) meisterte 3,40 Meter.

Eintracht – Langstreckler imponieren in Hamm

Rechtzeitig zum Auftakt der Straßenlaufserie der LG Hamm zeigte das Thermometer zur Freude der Akteure wieder Pluswerte. 984 Teilnehmer erreichten das Ziel. Die Langstreckler (-innen) des TSC Eintracht hielten sich hervorragend und trugen bei den Männern zu den Siegen in der Mannschaftswertung über zehn Kilometer bei. Auch in der Einzelwertung hinterließen sie einen hervorragenden Eindruck.

Erneut machte Steven Orłowski deutlich, dass er in der Männerklasse sofort Anschluss gefunden hat. Er überzeugte gegen den Lokalmatador Malik Farhat durch seinen

beeindruckenden Kampfgeist und gab sich erst in der Schlussphase nach tadellosen 31:55 Minuten um acht Sekunden geschlagen. Dem Vorjahrsieger Luca Heerdt aus Münster (32:55) gab er keine Chance. Ihm lieferte Kidane Tewolde nach überstandener Grippe einen tollen Kampf und gab sich auf Rang 4 nach 32:49 nur um Millimeter geschlagen. Auch Michael Wilms meldete sich mit einem starken Rennen zurück und seine 32:56 (5.) lassen auf weitere schnelle Rennen, auch über die Hindernisse, hoffen.

Porträt der Trainer/innen der U10/12-Schülergruppe

Corinna Marschewski

Als Corinna vor drei Jahren zum TSC Eintracht kam, stürzte sie sich mit großer Begeisterung in die Arbeit, obwohl es viele Probleme überwinden gab. Vor allem ihr ist zu verdanken, dass die Anzahl junger Mädchen und Jungen, die zum Training kommen, immer mehr geworden ist.



* Geburtsdatum: 19 03 1997

* Beruf: Studentin

* Ziele mit den Mädchen und Jungen der M / W U 12 und U 10: Corinnas Ziel ist, ihre Schützlinge für den Sport zu begeistern und sie dabei individuell auf ihrem Weg zu begleiten. Sie sagt: „Es ist ein wunderbares Gefühl, ihnen zu zeigen, was in ihnen steckt und wie sie ihre Talente entfalten können.“

* Lieblingsdisziplinen: Mittel – und Langstrecke, Hochsprung

* Eigene sportliche Erfolge: Regelmäßige Teilnahme an

Straßenläufen, Sport – Abitur

* Ihr Motivationsspruch: Es geht nicht darum der oder die Beste zu sein. Es geht darum besser als gestern zu sein.

* Hobbies: Skilaufen, Joggen, Klettern

Zoe Straub

* Geburtsdatum 04 07 1998

* Schülerin

* Trainerin beim TSC Eintracht seit Herbst 2016

* Ziele mit der U 10 / U 12 – Schülergruppe: Im Vordergrund steht der Spaß am Sport und dass die Kids entdecken, wie vielseitig und toll die Leichtathletik ist.

* Lieblingsdisziplinen: Crosslauf, Langstreckenlauf

*Das Trainerteam der
Jüngsten*

- * Ihr Motivationsspruch: Aufgeben kannst du bei der Post
- * Hobbies: Laufen, Lesen, Lachen

Juliane Mahr

- * Geburtsdatum 12.11.1998
- * Schülerin
- * Trainerin beim TSC Eintracht seit Herbst 2015
- * Ziele mit der U 10 / U 12 – Schülergruppe: Zusammen Spaß zu haben und jeden kleinen Erfolg zu feiern!
- * Lieblingsdisziplinen: Gehen
- * Ihr Motivationsspruch: Gib alles, dann kannst du nicht verlieren!

Moritz Meininghaus

- * Geburtsdatum: 02 08 1999
- * Beruf: Schüler
- * Lieblingsdisziplin: 400 m
- * Eigene sportliche Erfolge: Bezirksmeister mit meiner 4 x 400 – m - Schulstaffel in den USA
- * Motivationsspruch: If it hurts there's one more repeat left
- * Hobbies: Klavier, Leichtathletik

Steven Orlowski

- * Geburtsdatum 23 02 1997
- * Beruf: Schüler
- * Trainer beim TSC Eintracht: 01 11 201
 - * Ziele mit der U 12 / U 10 – Gruppe: Spaß am Sport
 - * Lieblingsdisziplin: Lauf
 - * Eigene sportliche Erfolge: 4. Platz 10000 m Deutsche U 20 – Meisterschaften 2016
 - * Motivationsspruch: Glaube immer an dich selbst.
 - * Hobbies: Leichtathletik, Triathlon

Luci Salva

- * Geburtsdatum: 19 08 1999
- * Beruf: Schülerin

- * Trainerin beim TSC Eintracht: Seit Herbst 2015
- * Ziele mit der U 12: Den Kindern Spaß am Sport beibringen und sie motivieren, immer besser zu werden
- * Lieblingsdisziplin: 200 m
- * Eigene sportliche Erfolge: 200 m in 28,87 Sek. und 3000 m Gehen in 21:52 Min.
- * Motivationspruch: Wenn es weh tut, bringt es etwas
- * Hobbies: Lesen, Leichtathletik, Zeichnen