



StaffelStab

Leichtathletik in Niedersachsen



NIEDERSÄCHSISCHER
LEICHTATHLETIK VERBAND E.V.

JETZT **APP** LADEN!



Wir machen leichtATHLETEN!

Die neue NLV-App

Schnell, informativ, digital & zielgruppengerecht S. 3

*Die NLV-Leichtathlet*innen des Jahres 2023*

Prepens & Meyer - Quarata & Hinrichs S. 14 - 15

Deutsche Meisterschaften 2024 in Braunschweig

Acht Medaillen für Niedersachsen S. 16 - 17



SPORT Goslar

Lehrte · Burgdorfer Str. 47



Wir sind
offizieller
Ausstatter
des NLV.



Mannschaftsausstattung zu fairen Preisen

Beflockung | Siebdruck | Sublimation | 3D

Top Service | versandkostenfreie Lieferung

NEU: ERIMA TEAMLINE EVO STAR

Telefon: 05132-52867 | e-Mail: info@sport-goslar.de | Internet: www.sport-goslar.de

Liebe Freundinnen und Freunde der Leichtathletik,

endlich ist sie online! Nach vielen Monaten der Vorbereitung konnten wir im Juli unsere erste verbandseigene APP veröffentlichen. Die neue Plattform, die alle Inhalte unserer Verbandsarbeit bündelt und einen schnellen und direkten Austausch ermöglichen soll, wird in dieser Sommerausgabe des Staffelstabs vorgestellt. Wir freuen uns über zahlreiche neue Nutzer*innen. Klicken Sie sich doch gerne durch die App und teilen Sie das Angebot mit anderen Leichtathletik-Interessierten.

Involviert in das App-Projekt waren die diesjährigen BfDlerinnen. Für uns Vier geht die Zeit in der NLV-Geschäftsstelle mit dem Monat August zu Ende. Ab September wird der Niedersächsische Leichtathletik-Verband dann durch zwei neue Freiwilligendienstleistende unterstützt. Während der vergangenen zwölf Monate durfte ich dem Verband insbesondere im redaktionellen Bereich unter die Arme greifen. Bei Wettkampf-Highlights wie den Deutschen Meisterschaften in Braunschweig oder Mönchengladbach konnte ich dadurch ganz nah dran am Geschehen sein – und das ein oder andere Gesicht der niedersächsischen Leichtathletik besser kennenlernen: Eines dieser Gesichter ist Max Husemann. Über seine Geschichte, Träume und Ziele für die U20-WM lesen Sie in diesem Magazin.

Malik Diakité hat außerdem den ehemaligen niedersächsischen Verbandsarzt Priv. Doz. Dr. Sanjay Weber-Spickschen getroffen. Der Sportmediziner erzählt von seinen schönsten Momenten, die er im Sport erlebt hat und gibt spannende Einblicke in seine aktuellen Tätigkeiten als Kniechirurg.



Zuletzt stellen wir Ihnen einige Termine vor, die Sie im Herbst noch erwartet. Unter anderem das Fortbildungsprogramm für den Herbst 2024 und ein SAVE THE DATE für unseren diesjährigen NLV-Kongress Bewegung und Gesundheit, der sein 20-jähriges Jubiläum feiert.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen dieser Sommerausgabe unseres Verbandsmagazins!

Martha Fahrenkrug
Freiwilligendienstleistende

Impressum

Herausgeber Offizielles Organ des Niedersächsischen Leichtathletik-Verbandes e.V.
Ferdinand-Wilhelm-Fricke-Weg 10, 30169 Hannover
T. 0511 - 33 89 00, info@nlv-la.de

V.i.S.d.P. Viktoria Leu (Geschäftsführerin)

Redaktion &

Autoren

Produktion 1000°Digital GmbH, Mozartstr. 3, 04107 Leipzig

Erscheinungshinweise 23. Jahrgang, zweimal jährlich. Für unverlangt eingereichte Beiträge oder Bilder wird keine Haftung übernommen und es besteht kein Veröffentlichungsrecht. Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht unbedingt die Meinung des NLV wieder.

Die Redaktion behält sich das Recht vor, Leserbriefe zu kürzen (ohne den wesentlichen Inhalt zu verändern) bzw. aus Platzgründen nicht zu veröffentlichen.

Titelbild Die neue NLV-App

ZKZ 13102

Red-Schluss für die nächste Ausgabe Nr. 2/24: 30.11.2024

Der Druck erfolgt aus Mitteln der Finanzhilfe
des Landes Niedersachsen.



Niedersachsen



Momente für die Ewigkeit Marathon in 9.000 Kilometer Entfernung



Höflichkeitsbesuch bei Vize-Gouverneur
(Foto: Präfektur Tokushima)

vle. Delegation um zwei Läufer aus Niedersachsen nimmt am Tokushima Marathon teil. Möglich macht dies ein Austausch-Programm im Rahmen der internationalen Zusammenarbeit insbesondere mit den Partnerregionen des Landes Niedersachsen. Koordiniert und gefördert wird das Programm vom LandesSportBund Niedersachsen.

Zugegebenermaßen – die Anreise war aufgrund eines verpassten Anschlussfluges und neuem Zielflughafen abenteuerlich und weckte Erinnerungen an die vergangene Delegationsreise nach Südafrika, bei der die Teilnehmenden erst zwei Tage später ankamen. Aber dafür sollten die Folgetage in Japan umso atemberaubender werden.

Im Mittelpunkt der partnerschaftlichen Beziehungen zur Präfektur Tokushima steht die Teilnahme am jeweiligen Marathon. Mit Jan Kaschura (RunArtist Holzminden) und Anne Schloßer (Braunschweiger Laufclub) wurden zwei hochmotivierte, schnelle und lebenserfahrene Läufer durch die ebenfalls mitreisenden Thomas Behling und Viktoria Leu ausgewählt, das Land Niedersachsen zu vertreten. Der 39jährige aus der Stadt der Düfte und Aromen hatte sich 2019 als schnellster Koch der Welt in das Guinnessbuch der Rekorde gelaufen. Damalig mit Mütze, Kochjacke, Schürze, Hose und einem 3,2 Kilo-

gramm schweren gusseisernen Topf unterwegs, verteilte er in Japan Gummibärchen und Kinder-Schokolade an am Straßenrand ihn anfeuernde Kinder und freudestrahlende Fernseh-Reporter. Hier schaffte es Kaschura gar zweimal ins japanische TV. Anne Schloßers zweite Leidenschaft neben dem Laufen gilt dem Reitsport. Die 36jährige sorgte für Staunen vor Ort, als sie Fotos präsentierte, denn Pferde kennt man in Japan häufig nur aus dem Fernsehen. Während Jan seine eigenen Erwartungen voll erfüllte (knapp unter 2:40 Stunden), pulverisierte Anne trotz des hügeligen Profils ihre Bestzeit auf nun 3:16 Stunden. Als Zeichen besonderer Wertschätzung erhielten beide ihre Urkunde aus den Händen des Vize-Gouverneurs der Präfektur im Rahmen eines Empfangs.

Neben dem Sport verbindet bekanntlich auch das Essen Kulturen. Als Koch perfektionierte Kaschura diese

Form der Verständigung. Sein zweites Highlight war deshalb das Selbermachen von Soba-Nudeln, wobei er sich mit zwei japanischen Köchinnen ablichten ließ. „Aus ländlicher, kultureller und kulinarischer Sicht hat dieses Land einfach so unfassbar viel zu bieten“, schwärmte er. Jan Kaschura schloss noch vor dem Packen seiner zwei Koffer (wie bei allen Mitreisenden einmal ausschließlich mit Souvenirs gefüllt) nicht aus, mit einer von ihm organisierten Laufreise zurückzukehren und auch weiteren Läufern die Präfektur näher zu bringen. Ebenso von der Gastfreundschaft begeistert zeigte sich Anne und bereute nicht den bis dato längsten Flug ihres Lebens. Sie überzeugte beim traditionellen japanischen Tanz „Awa Odori“ aus der Präfektur Tokushima und als Profi beim Erdbeeren pflücken in den riesigen Gewächshäusern. Und zum schönsten, mit Indigo selbst gefärbten Tuch wurde das Werk von Thomas Behling gekürt. Für den Vizepräsidenten des NLV war es während seiner mehr als 20-jährigen Amtszeit der erste Einsatz als Delegationsleitung. Sein Fazit fällt ebenso positiv aus: „Tokushima hat sich mit seinen freundlichen Menschen, seiner lebenswerten Kultur und seinem leckeren Essen einen Platz im Herzen gesichert.“ Ein besonderer Dank gilt den Akteuren aus der Präfekturverwaltung, die das Programm so liebevoll und abwechslungsreich gestaltet haben. Danke Juri, danke Rasmus



Kurz vor dem Start gemeinsam mit Delegation aus Hunan China
(Foto:NLV Behling)

Die neue NLV-App - schnell, informativ, digital & zielgruppengerecht

hle/hk. **Wir machen leichtATHLETEN! – neu auch auf dem Smartphone! Die neue NLV-App bietet viele wichtige Informationen auf einen Klick.**

Das ist die NLV-App, die zu den Deutschen Meisterschaften in Braunschweig an den Start ging und sich nun sukzessive als Kommunikations-tool etablieren soll.

Was für eine App spricht

Eine App bietet einen verbesserten Zugang zur jüngeren Generation. Denn seien wir mal ehrlich: Homepages werden immer seltener und meist nur zur Suche nach einer speziellen Information aufgerufen. Allgemeine Infos und Hinweise erreichen so die Zielgruppe nicht zuverlässig. Anders mit einer App, die News per Push-Nachricht direkt aufs Smartphone meldet. Und um nicht in einer Informationsflut zu versinken, lässt sich individuell einstellen, über welche Themen man per Push-Nachricht informiert werden möchte. So ist auch eine Live-Berichterstattung vom Medaillen-Regen bei Deutschen Meisterschaften möglich.

„Die Welt von heute ist vernetzt und schnell. Umso mehr freue ich mich, dass die NLV-App genau das bietet: Schnelligkeit und Vernetzung. Denn, was Vereine heute ausmacht, ist doch: schnelle Kommunikation und der Zusammenhalt der Gemeinschaft. Genau das ist die DNA der NLV-App“, so Glaeseker.

Zusätzlich werden mittels App Kommunikationskanäle wie Websites und Social Media gebündelt. Damit sind viele relevante Informationen an einem Ort übersichtlich zugänglich.

In der NLV-App ist ebenso ein Terminkalender mit einer Auswahl an Events, eine Foto-Galerie mit exklusiven Aufnahmen, eine Verlinkung zu LADV, zum NLV-Shop und zur NLV-Homepage zwecks Anmeldung zu Aus- und Fortbildungen enthalten.

Nach einem Beitritt zu einem geschützten, internen Bereich lässt sich in Chat-Gruppen mit anderen Leichtathletik-Interessierten zu Trainingstipps und weiteren Themen austauschen.

„Gemeinschaft lebt von Verbindung. Der Überzeugung bin ich. Und dafür steht die Leichtathletik-Community. Umso schöner, dass dieses Gemeinschaftsgefühl jetzt eine Heimat fin-

det. Mit der NLV-App“, fasst NLV-Vizepräsident Kommunikation und Marketing, Olaf Glaeseker, die Intention des Verbandes zusammen.

Die NLV-App steht sowohl im Google Play Store als auch im Apple Store zum Download bereit.

NIEDERSÄCHSISCHER LEICHTATHLETIK VERBAND E.V.

JETZT APP LADEN!




Wir machen leichtATHLETEN!

Beginn der zweiten Fortbildungssaison Jetzt für Herbst-Fortbildungen anmelden

wb. Im Spätsommer beginnt im NLV auch immer die zweite Fortbildungssaison des Jahres.

Mit dem bunt gemixten Fortbildungsprogramm werden vielfältige Möglichkeiten angeboten, sich als Trainer*in von Kinder-, Jugend-, Erwachsenen- oder Seniorengruppen im Leistungs- oder Breitensport fortzubilden.

Neben Themen zur **Schnelligkeitsentwicklung**, zum **Hürdensprint**, zum **Weitsprung** oder zum **Sprint und Staffellauf**, kommt auch der Wurfbereich nicht zu kurz. In der **Blockfortbildung Wurf** (14.-15.09. in Hannover) werden Übungsreihen und Technikaspekte zu allen vier Wurfdisziplinen thematisiert. Christoph Weber wird sich zudem am 22.09. in Hannover mit dem speziellen **Krafttraining für das Werfen und Stoßen** auseinandersetzen.

Am 02. & 03.11. ist Christoph Weber dann in Oldenburg und stellt das **funktionelle Training** vor (Samstag für Einsteiger und Sonntag für Fortgeschrittene). Ein alternatives **Speerwurftraining im Saisonaufbau** wird am 26.10. von Casimir Materner in Wehdel veranschaulicht.

Aber auch Themen außerhalb der Trainingslehre oder Technikvermittlung stehen auf dem Programm. In dem Workshop **Kinderschutz im Verein** (16.11. in Rotenburg) wird gemeinsam ein Fahrplan erarbeitet, wie im eigenen Verein Initiative ergriffen und das Thema Kinderschutz aktiv umgesetzt werden kann.

Trainerinnen und Trainer in der **Kinderleichtathletik** sollen auch nicht zu kurz kommen. Es stehen „Materialeinsatz im Kindertraining“ am 09.11. in Hannover und „Kleine Spiele

und Erlebnispädagogik“ am 23.11. in Osnabrück auf dem Programm.

Wer sich für das Thema **Prävention von typischen Verletzungen in der Leichtathletik** interessiert, ist vom 16.-17.11. in Hannover genau richtig.

Neben einer Reihe von Präsenzfortbildungen werden auch einige **Online-Seminare** angeboten. Diese beschäftigen sich mit **Praxisbeispielen zur Kinderleichtathletik**, mit **Schmerzen im Breiten- und Leistungssport**, dem **Coaching im Sport** oder den **Ernährungskompetenzen im Sport**.

Die Informationen zur Anmeldung und weiteren Veranstaltungsdetails sind auf unserer Homepage unter „Bildung“ - „Termine/Anmeldung“ zu finden.

Hier eine Übersicht des NLV-Fortbildungsprogramms der zweiten Jahreshälfte:

Seminarnr.	Fortbildungstitel	Termin	Ort	Lizenzverlängerung	
BF 12/24	Individuelle Technikanalyse und -beratung für Nordic Walking	31.08.2024	Hannover	8 LE	C, ÜLB
FP 12/24	Sprungkrafttraining	08.09.2024	Oldenburg	8 LE	C, B
FP 13/24	Blockfortbildung Wurf	14. & 15.09.2024	Hannover	15 LE	C
BF 7/24	Level 1 (Stufe 2) - Ausbildung zum Lauf- & Walking-Coach	14. & 15.09.2024	Westerstede	15 LE	C, ÜLP
FP 15/24	Krafttraining für das Werfen und Stoßen	22.09.2024	Hannover	8 LE	C, B
FP 14/24	Begeisternde Praxisbeispiele in der Kinder- und Jugendleichtathletik: Spielerisch entdecken, erleben und wachsen	28.09.2024	Oldenburg	8 LE	C
FP 3/24	Trainingslager vielfältig gestalten	28.09.2024	Sprötze	8 LE	C
FP 16/24	Alternatives Speerwurf Training/ alternative Wurfschule im Saisonaufbau	26.10.2024	Wehdel	8 LE	C, B
FP 17/24	Sprint und Staffel im Grundlagentraining	26.10.2024	Hannover	8 LE	C, B
SF 3/24	NLV-Kongress Bewegung und Gesundheit	27.10.2024	Hannover	8 LE	C, B, ÜLB
BF 15/24	Funktionelles Training: Basic-Ausbildung (für Einsteiger)	02.11.2024	Oldenburg	8 LE	C, ÜLB
BF 16/24	Funktionelles Training: Advanced-Ausbildung (für Fortgeschrittene)	03.11.2024	Oldenburg	8 LE	C, B
FP 18/24	Materialeinsatz im Kindertraining	09.11.2024	Hannover	8 LE	C
FP 20/24	Schnelligkeitsentwicklung für Sprint und Sprung	09.11.2024	Bothel	8 LE	C, B
FP 21/24	Spiele und Trendsportarten, die gut in das Leichtathletiktraining integriert werden können	16.11.2024	Hannover	8 LE	C
FP 22/24	Workshop "Kinderschutz im Verein"	16.11.2024	Rotenburg	8 LE	C, B, ÜLB
FP 23/24	Prävention von typischen Verletzungen in der Leichtathletik	16. & 17.11.2024	Hannover	15 LE	C, B, ÜLB
FP 19/24	Kleine Spiele und Erlebnispädagogik	23.11.2024	Osnabrück	8 LE	C
FP 24/24	Leistungsentwicklung im Weitsprung	23.11.2024	Hannover	8 LE	C, B
FP 25/24	Koordination und Rhythmisierung im Hürdensprint	30.11.2024	Hannover	8 LE	C, B
FO 2/24 c	Ernährungskompetenz im Sport: Essen im Training und Wettkampf - Lecker und mehr!	07.08.2024	Online	2 LE	C, B, ÜLB
FO 2/24 d	Ernährungskompetenz im Sport: Essverhalten für Jung und Alt - Pfunde müssen nicht sein!	20.11.2024		2 LE	C, B, ÜLB
FO 5/24 c	Trainingsbeispiele für jedes Quartal in der Kinderleichtathletik (Herbst)	26.09.2024	Online	2 LE	C
FO 5/24 d	Trainingsbeispiele für jedes Quartal in der Kinderleichtathletik (Winter)	12.12.2024		2 LE	C
FO 6/24	Schmerzen im Breiten- und Leistungssport	23.10.2024	Online	2 LE	C, B, ÜLB
FO 7/24	Coaching im Sport - Trainer sind mehr als nur Techniklehrer	06. & 13.11.2024	Online	4 LE	C, B, ÜLB

→ Mit uns beginnt Begeisterung.



LAUFEN

STABHOCHSPRUNG

HOCHSPRUNG

DISKUSWURF

HÜRDEN

KUGELSTOSSEN

WEITSPRUNG



SCHÄPER



Alle Produkte finden Sie
in unserem Shop unter:
www.sportschaeper.de



Kontaktieren Sie uns.
Wir beraten Sie gerne.

Schäper Sportgerätebau GmbH
Nottulner Landweg 107, 48161 Münster

Telefon: +49 (25 34) 62 17 - 10
Telefax: +49 (25 34) 62 17 - 20

E-Mail: info@sportschaeper.de

Niedersächsische Expertise hinter den Kulissen: Sanjay Weber-Spickschen



*Sanjay Weber-Spickschen bei der Behandlung
des Deutschen Rekordhalters im Speerwurf - Johannes Vetter (Fotos: privat)*

md/mf. Ein Niedersachse, dem Spitzensportler*innen vertrauen. Priv. Doz. Dr. Sanjay Weber-Spickschen ist schon lange im Verbandsgeschäft, auch auf höchster Ebene, doch seinen Wurzeln immer treu geblieben. In die-sem Jahr hat der Sportmediziner, der sich mittlerweile auf die Kniechirurgie spezialisiert hat, seine erste eigene Praxis eröffnet – in seiner Heimatstadt möchte er nun insbesondere Hobby- und Breitensportler*innen auf dem Weg zu Genesung bestmöglich unterstützen. Malik Diakité traf sich mit dem ehemaligen niedersächsischen Verbandsarzt und sprach mit ihm über seine aktuelle berufliche Ausrichtung und seine Liebe zur Leichtathletik.

Sie waren lange Zeit Verbandsarzt des Niedersächsischen Leichtathletik-Verbandes. Welche Berührungspunkte haben Sie heute noch zum Sport? Insbesondere zur Leichtathletik?

Ich habe als 6-Jähriger in Peine mit der Leichtathletik angefangen, war später bei Hannover 96 aktiv und habe die Verbindung zur Leichtathletik-Familie immer gehalten. Über den NLV ist damals auch der Kontakt zum Deutschen Leichtathletik-Verband entstanden.

Seit 2008 bin ich Mitglied des Ärzteteams des DLVs, seit 2018 Leitender Arzt im Wurf und seit 2019 im medizinischen Leistungsteam des DLVs.

Im Laufe der Jahre wurde mein Engagement immer umfangreicher, sodass ich Tätigkeiten in anderen Sportarten z.B. im Fußball (NFV, DFB und FIFA) etwas einschränken musste. Dennoch habe ich auch weiterhin viele Sportler*innen aus anderen Sportarten in der Betreuung.

Als Teamarzt der Deutschen Leichtathletik-Nationalmannschaft und des Olympiateams waren Sie bei den Top-Events immer live dabei. Welches besondere Ereignis ist Ihnen bis heute im Kopf geblieben?

Da gibt es ganz viele Momente. Im Laufe der Jahre habe ich sehr viel Zeit mit den Athlet*innen und dem Betreuungsteam verbracht. Ich bin sehr dankbar dafür, dass ich tolle Menschen kennenlernen durfte und einige gute Freundschaften entstanden sind. Natürlich ist es toll wenn wir im Team gemeinsam eine Goldmedaille feiern. Aber auch Enttäuschungen und Niederlagen und die intensive Zeit nach langwierigen Verletzungen verbinden.

Mittlerweile gibt es schon einige Sportler*innen, die ich lange Jahre begleiten durfte und die mittlerweile mit dem Leistungssport aufgehört haben. Trotzdem freuen wir uns, wenn wir uns treffen und über alte Geschichten plaudern.

Ich glaube, dass gerade gemeinsam erlebte Emotionen verbinden und im Herzen bleiben.

Wie würden Sie sich als Arzt in drei Worten beschreiben?

Zuverlässig, empathisch und kompetent.

Woraus ist das Interesse entstanden, nach einigen Jahren als Chefarzt in verschiedenen Kliniken nun eine eigene Praxis zu eröffnen?

Die Idee, irgendwann mal in einer Praxis zu arbeiten, ist nicht ganz neu. Auch vor einigen Jahren spielte ich schon mit dem Gedanken, irgendwann vielleicht einmal in einer Praxis oder Gemeinschaftspraxis tätig zu sein.

Wichtig war für mich vor allem die inhaltliche Ausrichtung mit der Fokussierung auf Knie und Sport. Die Form, ob beispielsweise in einer Klinik als Chefarzt oder Departmentleiter oder in einer eigenen Praxis, spielte für mich eher eine untergeordnete Rolle.

Weshalb entschieden Sie sich für eine Praxis im Bereich der Sportmedizin / Orthopädie?

Als Schüler in der 7. Klasse sollten wir im Kunstunterricht malen, wie wir später unseren Traumberuf ausüben. Ich habe mich damals im Stadion als Sportarzt gemalt.

Schon während des Studiums und während meiner Facharztausbildung habe ich mich ganz bewusst für den Schwerpunkt Sportmedizin und Sportorthopädie bzw. später Kniechirurgie entschieden.

Auch nach vielen Jahren, in denen ich mich intensiv in diesem Bereich beschäftige, finde ich diese Themen sehr spannend. Die Arbeit mit

Sportlerinnen und Sportlern und Knie Patient*innen bereitet mir weiterhin große Freude.

An wen richten sich das Angebot in der neuen Praxis?

Mein Angebot richtet sich an alle Sportlerinnen und Sportler und aktiven Menschen mit Kniebeschwerden oder anderen sportorthopädischen Problemen, die von meiner Erfahrung aus dem Leistungssport und als Knie-spezialist profitieren wollen und die vielleicht etwas mehr als eine durchschnittliche Betreuung wünschen. Aus dem Leistungssport bringe ich mit, dass wir sehr hartnäckig nach einer geeigneten Lösung suchen und erst dann zufrieden sind, wenn wir diese gefunden haben.

Auch in der Arzt-Patienten-Beziehung muss die Chemie passen, so dass eine vertrauensvolle Partnerschaft entstehen kann. Mit meinen Patient*innen bilde ich ein Team und begleite sie bis zur Problemlösung.



Sanjay Weber-Spickschen während der Olympischen Spiele in Tokio die unter strengstens Corono-Maßnahmen stattfanden.

Bestellen Sie jetzt über die NLV-Homepage oder in der Geschäftsstelle!

Urkunden (mit Leichtathletikmotiv, blanko) 0,20 €

Broschüren

Grundwissen für Kampfrichter	3,00 €
Beurteilung im sportlichen Gehen	3,00 €
Anleitung der Wettkampfgeräte-Kontrolle	3,00 €
Richtlinien für die Zielbilddauswertung	2,00 €

www.nlv-la.de
T. 0511/ 33 89 0 33
F. 0511/ 33 89 0 19
info@nlv-la.de



Ansprechpartner in der NLV-Geschäftsstelle T. 0511/ 33 89 0-

Viktoria Leu (Geschäftsführerin)	- 16	Eva-Maria Fahrenholz (Finanzen/Verwaltung)	- 14
Wiebke Bültena (Bildung)	- 13	Till Wöllenweber (Breitensport & Sportentw.)	- 44
Frank Reinhardt (Leistungssport)	- 22	Monika Hauschild (Verwaltung)	- 11
Ulrich Michel (Wettkampforg./Öffentlichkeitsa.)	- 33	Tabea Schulz (Kinderleichtathletik)	- 11

Ansprechpartner in den Trainerbüros T. 0511/ 16 74 74-

N.N. (Leitende*r Landestrainer*in)	- 31	Jörg Voigt (Blocktrainer Lauf)	- 32
Georgi Kamenezki (Landestrainer Sprint)	- 38	Björn Sterzel (Landestrainer Sprint / Hürden)	- 35
Sandra Wallenhorst (Landestrainerin Lauf NW)	- 39	Neele Rheinländer (Landestrainerin Nachwuchs)	- 33
Beatrice Mau-Repnak (Landestrainerin Mehrkampf)	- 34		
Annelie Jürgens (Landestrainerin Sprung/Nachwuchs)	- 39		

Zwei interessante Projekte Kinderleichtathletik in Niedersachsen

ts. Die Kinderleichtathletik (kurz: KiLa) hat sich in den letzten Jahren als ein wichtiger Baustein zur Förderung der sportlichen Aktivität und der motorischen Entwicklung von Kindern etabliert. In Niedersachsen gibt es zwei bedeutende Projekte, die darauf abzielen, Kinder frühzeitig für die Leichtathletik zu begeistern: KiLa goes School und der KiLa-Cup powered by NLV.

KiLa goes School: Für mehr Leichtathletik an unseren Schulen!



KiLa goes School ist ein landesweites Projekt, initiiert vom Niedersächsischen Leichtathletik-Verband und gefördert von den Sparkassen in Niedersachsen aus Mitteln der Lotterie Sparen+Gewinnen. Ziel ist es, Schülerinnen und Schüler für Bewegung und die vielseitige Sportart Leichtathletik zu begeistern. Gleichzeitig sollen Lehrkräfte, Trainerinnen und Trainer sowie Vereinsvertreterinnen und -vertreter als treibende Kräfte für die Durchführung der Bundesjugendspiele und die Kinderleichtathletik gewonnen werden.

Seit dem Schuljahr 2023/2024 werden die Bundesjugendspiele in den Jahrgangsstufen 1 bis 4 im Wettbewerbsformat angeboten. Dies bedeutet eine Umstellung von den klassischen Disziplinen wie Sprint, Weitsprung und Ballwurf hin zu den altersgerechten Disziplinen des Kinderleichtathletik-Systems. Viele Grundschulen sind mit diesen neuen Disziplinen noch nicht vertraut, weshalb KiLa goes School Unterstützung bietet.

Die Umsetzung des Projekts umfasst mehrere Bausteine. Vereinsvertreter*innen, Trainer*innen und Lehrkräfte werden gezielt im Bereich Kinderleichtathletik und Bundesjugendspiele fortgebildet, um die Umstellung zu schaffen und die Kinderleichtathletik in der Schule zu etablieren. Die Zusammenarbeit zwischen Grund-/Förderschulen & Vereinen können hierbei im besonderen Maße helfen, den Start zur Durchführung der Bundesjugendspiele in Wettbewerbsform zu meistern. Deshalb werden diese im Rahmen des Projektes KiLa goes School mit Materialpaketen unterstützt.

Eine erfolgreiche Veranstaltungskooperation kann gleichzeitig ein erstes gemeinsames Projekt für eine langjährige Partnerschaft sein, wovon Schulen und Vereine mittel- und langfristig profitieren. Hierzu werden den Schulen und Vereinen Ideensammlungen und Praxistipps an die Hand gegeben, wie ein Kooperationsangebot der Leichtathletik an Schulen gestaltet werden kann, wie diese gefördert werden können und welche Möglichkeiten das NLV-Mobil – ein Leihanhänger mit Sportmaterial und technischem Equipment – bietet, der für gemeinsame Aktionen von Schulkooperationen ausgeliehen werden kann. Das NLV-Mobil wird ab dem kommenden Jahr zur Verfügung stehen.

Für die drei Projektbausteine „Lehrkräftefortbildung“, „Durchführung von Bundesjugendspielen“ und „Anderweitige Zusammenarbeit mit Schulen anstoßen“ ist jeweils ein digitaler Runder Tisch als Impuls- und Austauschplattform vorgesehen.

Weitere Infos zum Projekt finden Sie hier:

<https://www.nlv-la.de/home/jugend/schulsport/kila-goes-school>



KiLa-Cup powered by NLV: Veranstaltungsserie für Kreise & Vereine



Der KiLa-Cup powered by NLV existiert seit 2021 und richtet sich direkt an die Leichtathletik-Kreise und Vereine. Das Ziel ist es, in jedem Kreis einen Kinderleichtathletik-Wettkampf nach festgelegten Regularien durchzuführen. Über diese Kreisvorentscheide qualifizieren sich die jeweiligen Sieger für das große Landesfinale. Dabei stehen der Teamgedanke und das gemeinsame Wetteifern für bestmögliche Teamergebnisse im Vordergrund.

Weitere Infos zum Projekt finden Sie hier:

<https://www.nlv-la.de/home/jugend/kinderleichtathletik/kila-cup-powered-by-nlv-2024>

Für mehr Kinder in der Leichtathletik!

Beide Projekte ergänzen sich hervorragend. Sie tragen zur Gewinnung von Nachwuchs für die Vereine bei, indem KiLa goes School die Leichtathletik in die Schulen bringt und eine breite Basis schafft, während der KiLa-Cup eine wettbewerbsorientierte Ergänzung bietet, damit die Kinder ihre im Training erworbenen Fähigkeiten unter Beweis stellen können. Durch den spielerischen Ansatz beider Projekte werden Kinder motiviert, sich sportlich zu betätigen und ihre Fähigkeiten auszubauen. Die Zusammenarbeit zwischen Schulen und Vereinen im Rahmen von KiLa goes School kann langfristige Partnerschaften schaffen, die auch im KiLa-Cup Früchte tragen. Beide Projekte fördern den Teamgeist und die soziale Integration der Kinder durch gemeinsame sportliche Aktivitäten – für mehr Kinder in der Leichtathletik!

Bilder des KiLa-Kreisentscheides Diepholz - Nienburg (Fotos: privat)



400m U20-Meister im Interview

Max Husemann träumt von Olympia



mf. Der 19-jährige Athlet von der Eintracht Hildesheim gehört zu den besten Langsprintern des Landes. Jetzt hat er es zur U20-WM geschafft.

Er ist mehrfacher Deutscher Jugendmeister, Deutscher U23-Vizemeister über die 400m und belegte bei der Aktiven-DM in Braunschweig zuletzt einen sensationellen vierten Rang über die halbe Stadionrunde: Max Husemann hat es in dieser Saison an die deutsche Spitze geschafft – und wie. Mit persönlichen Bestzeiten von 21,06sek und 47,14sek steht er in der U20 an Position eins in der Deutschen Bestenliste. Mit seinem souveränen Sieg in Koblenz hat er es nun zum bisher größten Highlight seiner Karriere geschafft: Den U20-Weltmeisterschaften, die vom 26. bis zum 31. August in Peru stattfinden werden. Das erste Mal darf er bei einem internationalen Wettbewerb ins DLV-Trikot schlüpfen.

Vor diesem Großereignis wurde es noch einmal Zeit für einen Tapetenwechsel: Jetzt gerade ist Max, der momentan eine Ausbildung zum Sport- und Fitnesskaufmann absolviert und sich ein paar Tage Urlaub genommen hat, mit einem Freund in Paris und schaut sich die Leichtathletik-Wettbewerbe der Olympischen Sommerspiele 2024 live im Stadion an. In einem Telefonat erzählt der ehrgeizige Hildesheimer von seinem Traum, eines Tages selbst ein Olym-

pionike zu sein, über das Teamwork in seiner Trainingsgruppe und seine Ziele für die Jugend-WM.

Langhaarfrisur oder Buzz Cut?

Buzz Cut. Jetzt so im Nachhinein... (lacht)

Wie bist du eigentlich zur Leichtathletik gekommen?

Ich habe schon mit der Leichtathletik angefangen, als ich zwei oder drei Jahre alt war. Meine Mutter war nämlich Trainerin und hat mich schon früh mit auf den Sportplatz genommen. Parallel habe ich viele Jahre auch noch Fußball und Handball ge-

spielt. Seit 2016 starte ich für die Eintracht Hildesheim und 2020 habe ich mich dann dazu entschieden, mich ganz auf die Leichtathletik zu konzentrieren.

Ihr Jungs aus Hildesheim seid allesamt richtig schnell unterwegs. Zuletzt habt ihr in Braunschweig mit Platz acht einen richtig starken Staffel-Auftritt hingelegt. Was ist euer Erfolgsrezept?

Wir verstehen uns als Gruppe richtig gut und haben dasselbe Ziel: Erfolgreich sein. Wir können uns während der Trainingseinheiten einfach super pushen und sind ein tolles Team.

In Mönchengladbach wirktest du vor deinem Start über die 400m tiefenentspannt. Hast dir eben nochmal einen Stuhl genommen und dir Hochsprung angeschaut. Versteckst du die Nervosität?

Ich versuche gerne, nicht darüber nachzudenken, dass ich gleich laufen muss. Deshalb habe ich in Gladbach dann auch mal rüber zum Hochsprung geschaut. Grundsätzlich bin ich aber auch nicht der Nervöseste vor Wettkämpfen.



Max Husemann zusammen mit seinen Team-Kollegen bei den Deutschen Hallen-Meisterschaften 2024 in Leipzig

Jetzt steht also die U20-WM an. Das erste Mal, dass du bei einem internationalen Wettkampf im DLV-Trikot startest. Meinst du da wird das anders sein?

Ich weiß es nicht. Ich habe mir vorgenommen, an den Wettkampf genauso ranzugehen wie an alle anderen. Aber mal gucken, wie nervös man dann doch so vor einer Weltmeisterschaft ist.

Was darf bei dir vor diesen Wettkämpfen nicht fehlen?

Ich höre gerne Musik und versuche, meine Aufwärmroutine immer gleich zu halten. Außerdem laufe ich immer ohne Socken in meinen Spikes. Das fühlt sich besser an und ich weiß: Jetzt ist Wettkampf.

Peru - Worauf freust du dich am meisten?

Die 4x400m-Staffel mit den Jungs wird bestimmt richtig cool. Ich freue mich darauf, die Atmosphäre aufzusaugen und Zeit mit meinen Staffelkollegen zu verbringen.

Hast du dir für die Weltmeisterschaften konkrete Ziele gesetzt? Oder geht es einfach nur ums Genießen?

In meinem Einzelwettkampf über die 400m würde ich gerne eine Runde weiter, also ins Halbfinale, kommen. Mit der Staffel wird es auf jeden Fall

das Ziel sein, ins Finale zu kommen. Mal schauen, was da dann noch so geht.

Regen oder Hitze beim Wettkampf?

Hitze. Definitiv.

Dein Sommer ist vollgepackt mit Wettkämpfen und großen Highlights. Worin findest du einen Ausgleich? Was gibt dir Kraft?

Für mich ist der Sport mein Ausgleich. Eigentlich ist es eher anders herum: Wenn ich keinen Sport mache, bin ich unausgeglichen. Dadurch, dass ich diesen Sommer fast ausschließlich bei den DMs gestartet bin, konnten wir immer längere Trainingsblöcke einbauen. Folglich war ich gar nicht so viel unterwegs.

Klappt das bei dir eigentlich gut? Leistungssport und alles andere unter einen Hut zu bringen?

Ja, total. Dadurch, dass ich meine Ausbildung bei Eintracht Hildesheim mache, treffe ich auf viel Verständnis, wenn es darum geht, dass ich aufgrund eines Wettkampfes oder Trainingslagers über einen längeren Zeitraum hinweg nicht da bin. Ich habe außerdem kurze Wege: Mit dem Fahrrad brauche ich nur fünf Minuten bis zum Sportplatz und zur Eintracht.

400m sind richtig anstrengend. Was sind für dich die kräftezehrendsten Trainingseinheiten in der Woche? Womit quälst du dich am meisten?

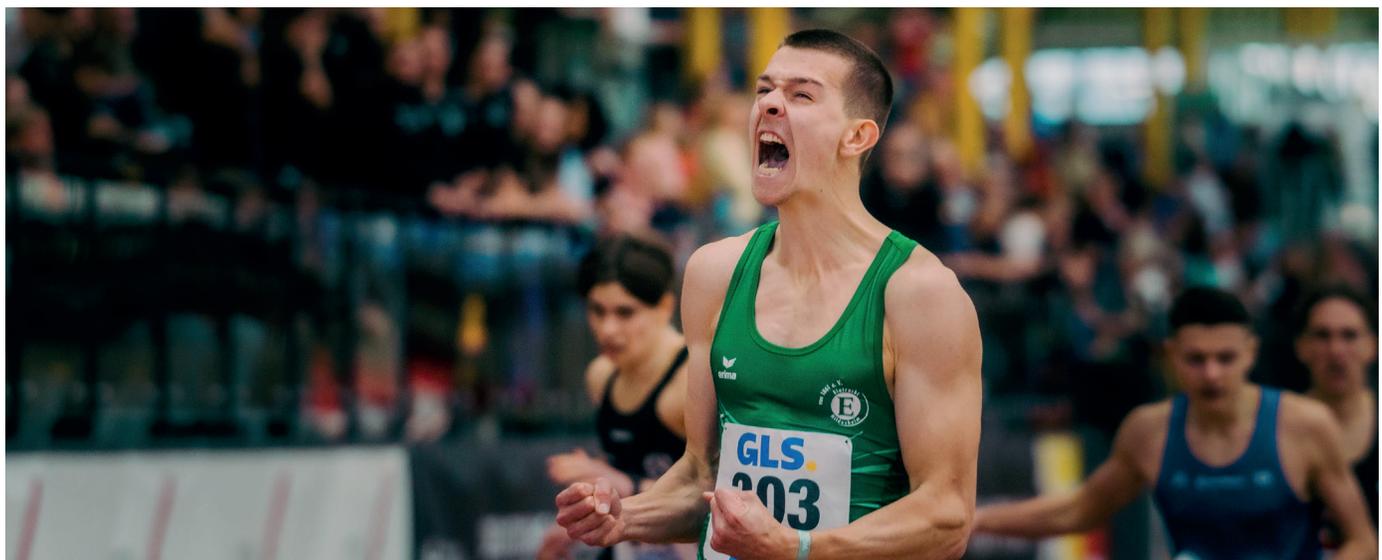
Am schwersten fällt es mir eigentlich immer, wenn ich alleine trainieren muss. Ganz egal, was für eine Trainingseinheit es ist. Hier alleine in Paris zu trainieren, war schon ganz schön eklig. Wenn wir gemeinsam die harten Tempoeinheiten machen, dann tut es wenigstens allen weh. Sich gemeinsam durchzukämpfen, macht dann schon wieder Spaß.

Kannst du etwas über euren Trainer Marvin Linke erzählen? Was für eine Rolle spielt er für dich?

Marvin ist sehr engagiert und steht voll und ganz hinter uns Athleten und dem, was er tut. Er möchte aus uns das Bestmögliche herausholen und unser Training optimal gestalten. Sein Support bedeutet mir sehr viel.

Was ist dein größter Traum?

Eine Teilnahme an den Olympischen Spielen.



*Ein Sieg, der mit voller Emotion gefeiert wird.
Max Husemann bei seinem Sieg über 400m bei der DM Jugend Halle 2024 in Dortmund
Fotos: T. Flatemersch & M. Haslbeck*

Das NLV HIGH PERFORMANCE TEAM 2024

Optimale Förderung durch den NLV



Nele Jaworski, Carolin Hinrichs und Max Husemann (v.l.) während der Autogrammstunde im Rahmen der DM 2024 in Braunschweig

mf. Auch für das Jahr 2024 hat der Niedersächsische Leichtathletik-Verband eine Reihe niedersächsischer Top-Athlet*innen aus dem Erwachsenen- und Nachwuchsbereich für die Förderung im Rahmen des HIGH PERFORMANCE TEAMS nominiert. 45 Sportler*innen – unter ihnen unsere diesjährigen Olympia-Teilnehmer*innen von Paris oder die gerade erst aus der Slowakei zurückgekehrten U18-EM-Nachwuchstalente – profitieren die Saison über von monatlicher finanzieller Förderung, mit der der NLV die Leichtathletik-Stars von heute und morgen auf ihrem sportlichen Weg bestmöglich begleiten und unterstützen möchte. Unterstützt wird das Projekt durch NiedersachsenMetall. Die Maßnahme erstreckt sich über drei Förderstufen. Das gesamte TEAM finden Sie auf der NLV-Homepage.

Mit dem besten Support nach Paris

Mit auf der Liste stehen in diesem Jahr natürlich diejenigen, die den NLV bei DEM Highlight, den Olympischen Spielen in Paris, vertreten: Fabian Dammermann (LG Osnabrück) – Silbermedaillengewinner über 400m bei der diesjährigen DM in Braunschweig – reist als Teil des Staffelpools mit in die französische Hauptstadt. Ebenfalls für das Staffelpool, allerdings „nur“ als Ersatzathletin, ist die Wolfsburgerin Nele Jaworski für Paris no-

minierte. Das HIGH PERFORMANCE TEAM-Mitglied begeisterte in dieser Saison mit ihrem Staffel-Einsatz bei der Staffel-WM auf den Bahamas und ihrem Doppelsieg bei der Deutschen Meisterschaft der U23 in Mönchengladbach. Sowohl über die 100m als auch über die 200m-Distanz kommen momentan nur wenige an der Abiturientin vorbei. Ebenfalls vom NLV unterstützt wird Imke Onnen: Die Athletin von Hannover 96 reist als frischgebackene Deutsche Meisterin nach Paris und wird in der Hochsprung-Qualifikation um den Einzug ins erste olympische Finale ihrer Karriere kämpfen. Marathonläufer Hendrik Pfeifer (TK zu Hannover) ist das vierte TEAM-Mitglied, das der DLV in den Olympia-Kader berufen hat: Wie Jaworski hat auch er einen Ersatz-Status.

Auftritt bei Autogrammstunden in Braunschweig

Einige Athlet*innen des HIGH PERFORMANCE TEAMS konnten in diesem Jahr bereits etwas zurückgeben und unterschrieben im Rahmen der Deutschen Meisterschaften im heimischen Braunschweig fleißig NLV-Caps und T-Shirts. Nicht nur die langjährigen niedersächsischen Leistungsträger wie Fabian Dammermann gaben dort ihre Autogrammstunde, sondern beispielsweise auch Florian Kroll und Max Husemann -

die diesjährigen U23-Dominatoren über die 400m-Distanz: Die Athleten von der LG Osnabrück und Eintracht Hildesheim glänzten bereits bei der Aktiven-DM mit starken Auftritten und bejubelten am darauffolgenden Wochenende dann Gold und Silber bei der U23-Meisterschaft. Für Max Husemann werden die kommenden Wochen übrigens noch einmal richtig spannend: Als U20-Athlet hat er die Norm für die Weltmeisterschaft in Peru bereits in der Tasche und hofft jetzt auf die finale Nominierung. Auch Luis Oberbeck, Emil Meggle und Thorben Finke schauten in Braunschweig am NLV-Stand vorbei: Alle drei gewannen sie in diesem Jahr Medaillen bei den nationalen Titelkämpfen der Aktiven oder der U23. Alle drei gehören sie zum HIGH PERFORMANCE TEAMS 2024.

U18-Talente mit ihrem ersten internationalen Einsatz und ganz viel Potenzial

Erstmals Unterstützung erhalten außerdem einige unserer zu Beginn der Woche aus der Slowakei zurückgekehrten U18-EM-Teilnehmerinnen: So zum Beispiel Luna Fischer. Die 17-jährige Sprinterin vom VfL Eintracht Hannover belegte in slowakischen Banská Bystrica nicht nur Rang sechs im 200m-Finale, sondern wurde mit der Medley-Staffel sogar Vierte. Ihren ersten Start im DLV-Trikot feierte auch die Asendorferin Lynn Michelmann. Als 19. angereist wurde sie nach einem Hammer-Wochenende im Weitsprung-Finale Fünfte. Auch im Stabhochsprungfinale war eine Nachwuchsathletin des HIGH PERFORMANCE TEAMS vertreten: Klara Härke – sie trainiert beim MTV Holzminden – übersprang in der Slowakei 3,90m.

Für seinen weiteren sportlichen Weg, die Olympischen Spiele in Paris und alle weiteren verbliebenen Höhepunkte der Saison 2024 wünschen wir dem HIGH PERFORMANCE TEAM nur das Beste!

EM-Medaillen für das Marathon-Team Pfeiffer Erste internationale Medaille für Almas - Prepens überrascht



Sichtbar stolz über ihre Medaillen-Ausbeute bei der EM 2024 in Rom:
Esther und Hendrik Pfeiffer (Foto: privat)

mf. Auf die Leichtathletik-Europameisterschaft in Rom kann der Niedersächsische Leichtathletik-Verband samt seiner acht niedersächsischen EM-Teilnehmer*innen äußerst positiv gestimmt zurückblicken: Drei Medaillen, neue persönliche Bestleistungen und eine EM-Premiere feierten die Niedersachsen bei der Meisterschaft, die vom siebten bis zum zwölften Juni in der italienischen Hauptstadt stattfand und als Wegweiser in Richtung Paris diente.

Beim Halbmarathon sicherte sich das Ehepaar Pfeiffer zwei Medaillen. In der Frauenkonkurrenz kam Esther Pfeiffer (Hannover 96) nach 1:11,28h ins Ziel. Sie belegte damit als drittschnellste deutsche Frau Rang 18 und gewann im der Teamwertung mit Melat Kejeta, Domenika Meyer, Fabienne Königstein und Katharina Steinruck die Silbermedaille. „Trotz der Hitze war es ein richtig gutes Rennen für mich. Ich hatte das Glück, dass ich lange hinter Domenika herlaufen und mich dann hinter eine belgische Athletin hängen konnte. Ich musste nicht einmal Führungsarbeit leisten, ich glaube, das hat mir die Körner für den Schluss ge-

geben“, erzählte die Läuferin später gegenüber dem DLV.

Medaille Nummer zwei gab es für ihren Ehemann und Trainingspartner Hendrik Pfeiffer. Der 31-Jährige benötigte für die Halbmarathon-Distanz 1:04,32h. Beim Bronzegewinn seines Mannschaftskollegen Amanal Petros reihte er sich mit dieser Zeit auf den 34. Rang im Gesamtklassement ein. In der Team-Wertung durfte er sich die Bronzemedaille um den Hals hängen lassen.

Medaille Nummer drei mit nach Hause bringen konnte Deniz Almas. Der Sprinter vom VfL Wolfsburg war sowohl im Vor- als auch im Finallauf der 4x100m-Staffeln Teil des DLV-Quartetts. Die finale Entscheidung, die als eine der letzten Wettbewerbe ausgetragen wurde, war mehr als spannend: Der letzte Wechsel von Almas auf Lucas Anshah-Peprah lief nach starker Vorarbeit der DLV-Kollegen nicht ganz optimal; der Hamburger 100m-Finalist musste mehrere Male nachgreifen. Schlussendlich verloren die Deutschen zwar Rang zwei, gewannen dafür aber in 38,52sek Bronze – ein großer Erfolg. „Im ersten Moment freuen wir uns über Bronze und im zweiten Moment sind wir ein

bisschen enttäuscht, dass wir Silber an die Holländer verloren haben. Es war eine ganz knappe Kiste. Aber das ist ein Ziel für die Zukunft“, schilderte Deniz Almas später dem DLV seine Gefühlslage. Dem 25-Jährigen war die Freude über seine erste internationale Medaille ins Gesicht geschrieben.

In der 4x100m-Staffel der Frauen durfte Almas' Vereinskollegin Nele Jaworski die verantwortungsvolle Position zwei übernehmen und den Staffelstab von Sophia Junk auf Europameisterin Gina Lückenkemper übergeben – und das mit gerade einmal 19 Jahren. Eine Endzeit von 42,61sek reichte im Finale für Rang vier. Die dritte EM-Finalistin aus Wolfsburg war Luna Bulmahn: Der Langsprintern gelang dank einer schnellen Vorlaufzeit gemeinsam mit der 4x400m-Staffel die Qualifikation für die Olympischen Spiele. In der europäischen Konkurrenz belegte das Quartett Rang acht.

Völlig überwältigt war Talea Prepens nach ihrem Vorlauf über die halbe Stadionrunde. Nachdem die Sprinterin vom TV Cloppenburg noch nachnominiert worden war, stürmte sie in Italien zu einer neuen persönlichen Bestzeit: Sie benötigte lediglich 22,83sek und war damit mehr als zwei Zehntelsekunden schneller als je zuvor. Weil sie ihren Vorlauf mit dieser Top-Zeit gewann, ging es für die junge Studentin im Halbfinale weiter: Hier unterbot sie ein weiteres Mal die 23-Sekunden-Marke und wurde Vierte.

Teil des Finals im Hochsprung der Frauen war Imke Onnen. Die Athletin von Hannover 96 war im Qualifikationswettkampf mit 1,89m in die Finalentscheidung gesprungen. Nachdem dort dann die 1,90m direkt im ersten Versuch liegen blieben, reichte es für die 1,93m beim ersten Saisonhöhepunkt des Jahres leider nicht mehr. Die Hannoveranerin wurde Achte. Die selbe Platzierung gab es auch für Tom Förster von der LG Braunschweig. Im B-Finale über die 10.000m kämpft sich der 22-Jährige nach 28:41,95min ins Ziel.

Die NLV-Leichtathlet*innen des Jahres 2023

Prepens & Meyer - Quarata & Hinrichs



oben: Talea Prepens und Marcel Meyer (v.l.)
unten: Loius Quarata und Carolin Hinrichs (v.l.)

jdV. Talea Prepens und Marcel Meyer gewinnen im Aktivenbereich, Carolin Hinrichs und Louis Quarata sind die Jugend-Leichtathlet*innen des Jahres 2023

Es war vielleicht nicht das erfolgreichste Jahr für die Leichtathletik, aber trotzdem konnten einige Athletinnen und Athleten aus Niedersachsen national und international tolle Erfolge erzielen. Es gab ja nicht nur die trostlose WM in Budapest, sondern auch die überaus erfolgreiche U20-EM in Jerusalem oder die sehr stimmungsvollen Deutschen Meisterschaften in Kassel.

Bei der Wahl der Leichtathlet*innen wurde neben einem Online-Voting auf der NLV-Homepage auch in diesem Jahr das Votum von Funktionsträgern des NLV in die Ent-

scheidung miteinbezogen. Präsident Uwe Schünemann, Vizepräsident Leistungssport Dr. Nils Eckardt, Vizepräsident Jugend Jan Gutzeit, Geschäftsführerin Viktoria Leu, der Leitende Landestrainer Wilko Schaa und Bundesstützpunktkoordinatorin Gesine Knauer gaben jeweils ihre Stimme ab.

Prepens diesmal auf Platz 1

Bei den Frauen konnte sich den Titel Niedersachsens Leichtathletin des Jahres mit 26,78% der Stimmen die Vierte der U23-WM über 200m und 4*100m Talea Prepens vom TV Cloppenburg sichern, nachdem sie im letzten Jahr noch auf Platz zwei landete. Bei der U23-DM war sie sowohl über 100m als auch über 200m erneut die Schnellste. Hinter ihr landete mit 23,18% Dreispringerin Kira

Wittmann (LG Göttingen). Die 23-jährige sprang in diesem Jahr bei den Deutschen Hallenmeisterschaften in Dortmund zum ersten Mal über 14 Meter. Damit holte sie sich nicht nur gleich den ersten DM-Titel im ersten Jahr bei den Aktiven, sondern konnte dadurch auch einen Monat später bei der Hallen-EM teilnehmen und dort Platz 7 erreichen. Auch bei den Weltmeisterschaften und der Team-EM, wo sie den 4. Platz belegte, durfte sie Deutschland vertreten. Nach Rang 4 im letzten Jahr kann sie sich nun über ein tollen 2. Platz bei der Sportlerwahl freuen. Eng war dahinter der Kampf um Platz 3, den WM-Teilnehmerin Luna Bulmahn vom VfL Wolfsburg am Ende mit 14,40% der Stimmen für sich entscheiden konnte. Hinter der 400m-Spezialistin landeten Weitspringerin Merle Homeier von der LG Göttingen (13,45%), die deutsche Marathonmeisterin Esther Pfeiffer (12,36%) und DM-Langstreckensiegerin Jasmina Stahl von Hannover 96 (9,84%).

Zehnkämpfer lösen sich ab

Ein einmaliges Erlebnis waren sicherlich die Deutschen Mehrkampfmeisterschaften in Hannover, vor allem aber für Marcel Meyer (Hannover 96). Vor heimischen Publikum wurde der aufstrebende Zehnkämpfer Deutscher Meister bei den Männern. Auch bei der Sportlerwahl konnte er sich nun mit 22,82% der Stimmen gegen alle anderen durchsetzen und folgt damit seinem Teamkollegen Malik Díakité als Niedersachsens Leichtathlet des Jahres. Neben dem DM-Sieg wurde Meyer außerdem noch Vierter bei den U23-Europameisterschaften in Espoo. Knapp hinter ihm platzierte sich der deutsche 800m-Meister Luis Oberbeck (LG Göttingen) mit 20,54% der Stimmen. In seiner noch jungen Karriere wurde auch er 2023 zum ersten Mal Deutscher Meister und krönte damit seine tolle Saison, in der er unter anderem auch für den DLV bei der Team-EM starten durfte. Das Podium komplettiert Mara-

thonläufer Hendrik Pfeiffer (TK zu Hannover), der innerhalb weniger Monate insgesamt drei Marathons auf hohem Niveau gelaufen ist und bei den hoch angesehenen Marathons Berlin, New York und Boston jeweils in die Top 20 laufen konnte. Sein Stimmenergebnis von 14,38% wäre womöglich noch höher ausgefallen, hätte man seine neueste Leistung Anfang des Jahres in Houston berücksichtigt, wo er in 2:07:14 Stunden eine bemerkenswerte neue Bestzeit aufstellte und nur um 7 Sekunden an der Olympiaqualifikation vorbeilief. Hinter ihm folgt Tobias Morawietz (VfL Wolfsburg / 12,40%), der als Ersatzläufer für die 4*100m zur U23-EM mitgekommen ist, und Langstreckenkollege Tom Förster (LG Braunschweig / 11,01%) auf den Plätzen 4 und 5. Förster war U23-EM-Teilnehmer über 10.000m und U23-DM Sieger über 10.000m und 10km Straße. Das Nachsehen hatten bei dieser Wahl die Zehnkämpfer Maximilian Karsten (VfL Wolfsburg / 10,90%) und Fynn Hülsiggensen (Hannover 96 / 7,96%). Sie machten im letzten Jahr mit Podestplätzen bei Deutschen Meisterschaften auf sich aufmerksam. Karsten gelang dies am letzten Wochenende erneut: Platz 3 im Hallensiebenkampf der Männer.

Hinrichs erneut Jugendsiegerin

Zum dritten Mal in Folge hat Carolin Hinrichs vom VfL Lönningen die Wahl zur Jugend-Leichtathletin in

Niedersachsen gewonnen (28,10%). Dabei musste sie sich diesmal gegen die Sprinterinnen Nele Jaworski (VfL Wolfsburg / 24,52%) und Luna Fischer (VfL Eintracht Hannover / 18,61%) durchsetzen. Hinrichs überzeugte in diesem Jahr mit internationalen Teilnahmen bei der U20-EM, bei der die Hindernisläuferin es in den Endlauf schaffte, und der Cross-EM, wo sie mit dem U20-Team Silber holte. Bei den nationalen Titelkämpfen war sie zudem über 1500m in der Halle und im Crosslauf die Siegerin, im Freien stand sie im Hindernislauf auf dem Silberpodest. Nele Jaworski zeigte erst letztes Wochenende, dass ihr Entwicklungspotenzial noch nicht vollkommen ausgeschöpft ist, als sie über 60m in Chemnitz nach starken 7,35 Sekunden ins Ziel flog. Auch sie stand im letzten Jahr stets auf dem Podium bei den nationalen Meisterschaften der U20. Bei der U20-EM nahm die Sprinterin nicht nur über 200m teil, sondern wurde mit der 4*100m Staffel sogar Europameisterin. Die noch drei Jahre jüngere Luna Fischer war derweil die schnellste Sprinterin in der U18 in Deutschland und kann sich hier über Platz 3 freuen. Dahinter folgt ihr mit Lera Miller eine weitere Läuferin und European Youth Festival Teilnehmerin vom VfL Lönningen (16,86%) und mit Lara Hundertmark (Einbecker SV / 11,91%) die einzige Vertreterin einer technischen Disziplin und Zweite der U20-DM.

Quarata entscheidet Langsprint

Bei der Wahl zu Niedersachsens Jugendleichtathlet des Jahres 2023 dominieren die Langsprinter das Ergebnis. Die Top 3 sind durchweg 400m-Sprinter. Die Nase vorn hatte am Ende der Athlet vom VfL Wolfsburg Louis Quarata (25,14%) knapp vor Florian Kroll von der LG Osna-brück, der mit 23,96% der Stimmen nur ein Prozent hinter Sieger Quarata landete. Der Dritte im Bunde war Niclas Jan Kaluza von Eintracht Hildesheim (15,70%), der neben der flachen Distanz auch über 400m Hürden erfolgreich war. Alle drei sorgten dafür, dass Deutschland Silber in der 4*400m Staffel bei der U20-EM in Jerusalem gewann. Wahlsieger Quarata siegte zudem bei den Deutschen Meisterschaften der U20 und U23. Tim Kalies vom Braunschweiger Laufclub fehlten dahinter lediglich 0,03% zu Platz 3. Mit 10,35% und 9,18% der Stimmen platzierten sich die Sprinter Milian Zirbus (LG Osterode) und Thorben Finke (SV Sigiltra Sögel) auf den Plätzen fünf und sechs. Zirbus war U20-EM Teilnehmer, Finke Bronzemedailengewinner der U20-DM.



DM Mehrkampf 2024 in Hannover - JETZT Tickets sicher

In wenigen Tagen ist es wieder soweit! Hannover lädt zu den Deutschen Mehrkampf-Meisterschaften.

Vom 23. bis 25. August 2024 dreht sich für Allrounder aller Altersklassen, von den U16-Youngsters bis zu den Aktiven, alles um den Mehrkampf. Dann werden im Erika-Fisch-Stadion im Sportpark Hannover die nationalen Titelkämpfe ausgetragen. Gelingt Lokalmatador Marcel Meyer

(Hannover 96) die Titelverteidigung? Wie schneiden die erfolgreichen Youngstars um Svea Funck ab? Spannende Wettkämpfe und hochklassige Leistungen sind an den Wettkampftagen garantiert.

Tickets können Sie jetzt bereits im [DLV-Ticket-Shop](#) online erwerben. Es sind sowohl Tages- als auch Dauerkarten erhältlich. Kinder unter sechs Jahren haben freien Eintritt.

Der Niedersächsische Leichtathletik-Verband freut sich auf zahlreiche Fans beim Heimspiel in Hannover!

Einen hervorragenden Einblick in die 2023'er Veranstaltung mit sensationeller Stimmung und sportbegeistertem Publikum liefert beispielsweise [dieser Bericht des NDR „Hallo Niedersachsen“](#).

Deutsche Meisterschaften 2024 in Braunschweig: Acht Medaillen für Niedersachsen



Imke Onnen bei ihrem Siegesprung über 1,88 m (Foto: T. Flatemersch)

Das Eintracht-Stadion in Braunschweig war Ende Juni Schauplatz der Deutschen Meisterschaften in der Leichtathletik, die in diesem Jahr trotz durchwachsenen Wetters ein wahres Fest des Sports boten. Während Dauerregen die Wettkämpfe prägte, sorgten die niedersächsischen Athleten für zahlreiche Höhepunkte und Sonnenschein-Momente.

Goldene Erfolge für Wittmann und Onnen

Im Sprungbereich konnten sich die niedersächsischen Athletinnen besonders auszeichnen. Kira Wittmann von Hannover 96 triumphierte im Dreisprung mit einer Weite von 13,47 Metern. Ihr Sieg, erzielt im dritten Versuch, war besonders emotional, da sie vor Familie und Freunden in Braunschweig gewinnen konnte. Ihre Trainingskollegin, Anna Gräfin Keyserlingk, sicherte sich die Bron-

zemedaille mit einer Saisonbestleistung von 13,26 Metern. Auch Imke Onnen, ebenfalls aus Hannover, holte sich den Titel im Hochsprung mit einer Höhe von 1,88 Metern. Die Konkurrenz und die Herausforderungen des Wetters machten den Wettkampf spannend bis zum Schluss.

Überraschungs-Silber für Finke

Der 19-jährige Thorben Finke sorgte für eine der größten Überraschungen des Wochenendes. Bei seiner ersten Aktiven-Meisterschaft lief er die 200 Meter in 21,32 Sekunden und sicherte sich die Silbermedaille. Sein Teamkollege Max Husemann von Eintracht Hildesheim konnte im 400-Meter-Finale ebenfalls überzeugen und gewann Silber mit einer Zeit von 46,34 Sekunden.

Luis Oberbeck und die knapp verpasste Titelverteidigung

Luis Oberbeck, der Vorjahressieger, musste sich diesmal mit dem zweiten Platz zufriedengeben. Nach einer schwierigen Vorbereitung konnte er sich über die 800 Meter nicht wie im Vorjahr durchsetzen und wurde Vizemeister mit einer Zeit von 1:49,88 Minuten.



Kira Wittmann (mi.) mit ihrer Goldmedaille. Anna Gräfin Keyserlingk (re.) sicherte sich im selben Wettbewerbe die Bronze-Medaille.

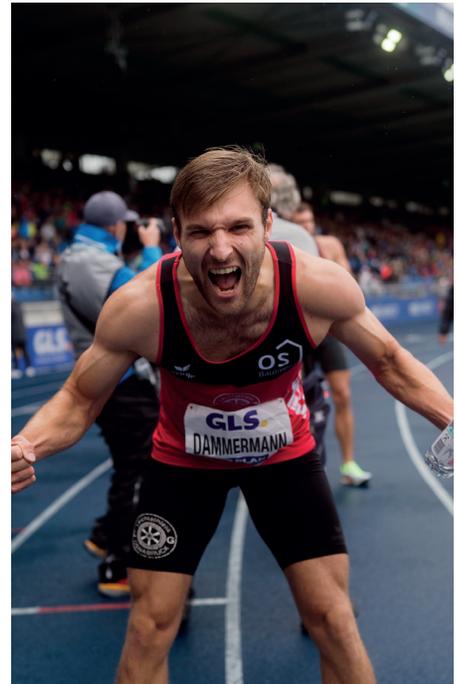


*Luis Oberbeck (re.) feiert seine Silber-Medaille zusammen mit Team-Kollege Emil Meggle (Platz 6)
(Fotos: T. Flatemersch)*

Weitere Medaillen für Niedersachsen

Zusätzlich zu den Goldmedaillen gab es für Niedersachsen zwei Bronze-medailen. Yasmin Amaadacho vom Garbsener SC lief über 400 Meter Hürden eine Zeit von 58,47 Sekunden und sicherte sich den dritten Platz. Svenja Pingpank von Hannover Athletics kam über die 5000 Meter in 16:05,03 Minuten als Dritte ins Ziel.

Die niedersächsischen Athleten konnten auch einige vierte Plätze erreichen, darunter Luna Bulmahn über 400 Meter und Nele Jaworski über 200 Meter. Ebenfalls besonders hervorzuheben sind die Resultate von Torben Schaper im Hammerwurf, der mit einer Weite von 65,30 Metern den vierten Platz belegte, und Alexander Bai, der im Hochsprung mit 2,00 Metern auf Platz fünf landete.



Fabian Dammermann sichert sich über 400m Silber und somit auch die Qualifikation für das 4x400m Olympia-Team.

Danke an alle Helfer*innen für ihren Einsatz

Wir möchten uns von ganzem Herzen bei den Helferinnen und Helfern bedanken für euren unermüdlichen Einsatz während der Deutschen Meisterschaft. Drei Tage lang habt ihr im Stadion und bei dem 5k City-Run mitgeholfen und dafür gesorgt, dass der Wettkampf reibungslos ablaufen konnte.

Egal ob ihr an den Start- und Ziellinien standet, die Hürden aufgestellt habt, die Weiten gemessen habt oder als Kampfrichterinnen und Kampfrichter im Einsatz wart - eure Arbeit war unverzichtbar und hat maßgeblich zum Erfolg der Veranstaltung beigetragen.

Trotz des wechselhaftem Wetters habt ihr euch nicht entmutigen lassen und mit eurem Engagement dafür gesorgt, dass die Athletinnen und Athleten optimale Bedingungen hatten, um ihr Bestes zu geben.

Wir wissen, dass euer Einsatz oft im Hintergrund stattfindet und nicht immer die Anerkennung bekommt, die er verdient. Deshalb möchten wir euch an dieser Stelle nochmals ausdrücklich danken für eure Zeit, eure Energie und eure Leidenschaft, die ihr in diese Meisterschaften gesteckt habt.

Ohne euch wäre eine solche Veranstaltung nicht möglich gewesen. Ihr seid die wahren Helden und Heldinnen hinter den Kulissen, die dafür sorgen, dass der Sport reibungslos funktioniert.

Vielen Dank für euren Einsatz und wir hoffen, dass wir auch in Zukunft auf eure Unterstützung zählen können.

Mit herzlichen Grüßen,

Das Organisationsteam der Deutschen Meisterschaft 2024

U18/U23-DM 2024 in Mönchengladbach: Ein Goldrausch für Niedersachsen



Gold über die 400 Meter Hürden: Yasmin Amaadacho (Garbsener SC)
(Fotos: O. Seitz)

Die Deutschen Meisterschaften der Jugendklassen U23 und U18 in Mönchengladbach waren für Niedersachsen ein riesiger Erfolg. Mit 18 Medaillen, darunter 10 Goldene, konnte sich das Land eindrucksvoll präsentieren.

Nele Jaworski: Die Sprinterin des Wochenendes

Nele Jaworski vom VfL Wolfsburg setzte sich sowohl über 100 Meter als

auch über 200 Meter durch. Über 100 Meter konnte sie sich in einer knappen Entscheidung gegen Chelsea Kadiri behaupten. Über 200 Meter gewann sie überlegen mit einer Zeit von 23,30 Sekunden.

Thorben Finke und Florian Kroll glänzen auf der Bahn

Thorben Finke holte sich über 200 Meter seine erste Goldmedaille mit einer Zeit von 20,79 Sekunden. Flo-

rian Kroll, der sich über 400 Meter in 46,75 Sekunden den Titel sicherte, zeigte ebenso eine starke Leistung.

Titelverteidigungen und neue Meister

Emil Meggle verteidigte seinen Titel über 800 Meter erfolgreich. Auch Paula Terhorst vom VfL Lönningen wiederholte ihren Vorjahreserfolg über 800 Meter in der U18. Lera Miller, ebenfalls vom VfL Lönningen, holte sich die Titel über 1500 Meter und 2000 Meter Hindernis.

Medaillen in technischen Disziplinen

In den technischen Disziplinen beeindruckte Carolin Evers mit ihrem Hochsprung und gewann Silber. Im Stabhochsprung sicherte sich Klara Härke ebenso Silber, während Julian Karsten im Weitsprung der männlichen Jugend U18 Bronze gewann. Torben Schaper konnte im Hammerwurf der männlichen U23 über Silber jubeln.



Silber für Carolin Evers und damit die überraschende Quali für die U18-EM



Ebenfalls mit Silber dekoriert:
Stabhochspringerin Klara Härke
(MTV 49 Holzminden)

U16/U20-DM 2024 in Koblenz: Erste Meistertitel und weitere Erfolge



Überraschungsgold über 800m:
Marie Celie Warneke



Max Husemann (Nr. 730) gewann die 400m der MJ U20 mit 47,46 sek.
(Fotos: M. Haslbeck)

Mit 16 Podest-Platzierungen konnten die Sportlerinnen und Sportler aus Niedersachsen auf ein erfolgreiches Meisterschafts-Wochenende bei den Deutschen Meisterschaften der U16 und U20 in rheinländischen Koblenz zurückblicken.

Marie Celie Warneke und Svea Funck

Marie Celie Warneke überraschte über die 800 Meter der U20 mit ihrem ersten Deutschen Meistertitel. Ihre Zeit von 2:05,36 Minuten qualifiziert sie sicher für die U20-WM in Peru. Svea Funck von TV Jahn Walsrode gewann im Hochsprung der W15 Gold mit einer Höhe von 1,71 Metern.

Micah Schade: Deutsche Jahresbestleistung im Weitsprung

Micah Schade von der LG Emstal Dörpen erzielte mit 6,68 Metern im Weitsprung eine neue Deutsche Jahresbestleistung und sicherte sich damit den Titel. Nevio Völkel von der LG Osnabrück gewann den Hochsprung der U18 mit einer Höhe von 2,03 Metern.



Freut sich über Gold im Hochsprung der WJ U16: Svea Funck

Silbermedaillen für den NLV

In der weiblichen Jugend U16 holten sich Maya Kamara (100 Meter), Sophie Suermann (1500 Meter Hindernis) und Anna Rieger (Stabhochsprung) Silbermedaillen. Nila Folgoso Weigmann gewann Bronze über 800 Meter, ebenso wie Erik Siepmann über 300 Meter.

Insgesamt war das Wochenende für die niedersächsischen Athlet*innen ein großer Erfolg. Ihre beeindruckenden Leistungen und Medaillenplatzierungen zeigen einmal mehr die Stärke und das Talent der Leichtathletik-Szene in Niedersachsen.

ADAC Marathon Hannover kürt Deutsche Meister Größte Laufveranstaltung in Niedersachsen begeistert



Die zweifache Mama pulverisierte in 2:23:50 Stunden den Streckenrekord um knapp zwei Minuten, blieb nur drei Sekunden über ihrer Bestzeit und hatte am Ende einen Vorsprung von über zehn Minuten auf die Zweitplatzierte der DM-Wertung Lisa Fuchs (VfL Sindelfingen 1862.e.V.). Dritte wurde die Niedersächsin Svenja Ojstersek vom Braunschweiger Laufclub in neuer persönlicher Bestzeit von 2:37:22 Stunden. Ihr Vereinskollege Christoph Uphues schaffte es mit einer Zeit von 2:23:51 Stunden immerhin in die Top 10 bei den Männern.

jd.v. Über 25.000 Teilnehmer*innen, zwei Streckenrekorde, Sonnenschein und zahlreiche Zuschauende an der Strecke machten die diesjährige Ausgabe des Hannover Marathons Mitte April zu einer ganz besonderen Veranstaltung.

Das ohnehin schon hohe Medieninteresse wurde durch die Deutschen Meisterschaften im Marathon und der R5k-Serie, die im Rahmen dieser Veranstaltung ausgetragen wurden, zudem noch erhöht. Unter anderem auch, weil sich der deutsche Rekordhalter im Marathon Amanal Petros (SCC Berlin) für den Marathon angekündigt hatte und einen neuen Streckenrekord anpeilte.

Petros mit Streckenrekord

Tatsächlich konnte er seinen Worten Taten folgen lassen und kam am Sonntag in 2:06:05 Stunden so

schnell, wie nie zuvor jemand in Hannover ins Ziel und sicherte sich seinen ersten deutschen Marathonmeistertitel. „Die Stimmung war bombe, deutlich besser als im letzten Jahr. Das hat mich am Ende nach vorne gebracht, dafür bedanke ich mich!“, sagte Petros im anschließendem Siegerinterview.

Auch Mayer mit Rekord



Genauso erfolgreich wie Petros war auch Domenika Mayer (LG Telis Finanz Regensburg) bei den Frauen.

Einen Deutschen Meistertitel für Niedersachsen gab es dagegen durch Sabine Weisig (Delligser SC) in der W65. Sie benötigte für den Marathon 3:23:02 Stunden. Außerdem gab es in der M85 durch Johann Spieker (SV Grenzland Laarwald) und in der Teamwertung der M50/60 durch Hannover 96 weitere DM-Titel.

Pfeiffer gewinnt Halbmarathon

Hendrik Pfeiffer (TK Hannover) hatte sich bei seinem Heimspiel für einen Halbmarathon-Start entschieden, da am darauffolgenden Sonntag (21. April) sein Debüt beim London Marathon folgte. In 64:10 Minuten fuhr er dabei souverän den Sieg vor Julian Großkopf (LAZ Ludwigsburg; 66:37 min) und Till Grommisch (TSV Bayer 04 Leverkusen; 68:04 min) ein.

R5k-Laufserie bereits Samstags

Bereits am Samstagnachmittag wurde am Neuen Rathaus die vom Deutschen Leichtathletik-Verband und German Road Races ins Leben gerufene R5k-Laufserie 2024 ausgetragen – ein Straßenlaufwettbewerb, der insbesondere Nachwuchstalente im Langstreckenbereich sichtbar machen und finanziell unterstützen soll. Für den OTB Osnabrück startete hier Jonas Kulgemeyer, der schon beim vorherigen Lauf der Serie in Paderborn auf sich aufmerksam machte, nachdem er in neuer Bestzeit (14:47 Minuten) Vierter der U23 wurde. In



Amanal Petros gewinnt in neuem Streckenrekord (Fotos: eichels)

Hannover sollte es nun noch weiter nach vorne gehen. Auf dem 800 Meter langen Rundkurs waren die ersten fünf Runden von taktischen Spielchen geprägt.

Fotofinish nach schneller Schlussrunde

Erst in der letzten Runde wurde es richtig schnell und davon profitierte auch Kulgemeyer, der zuvor im Trainingslager unter anderem mit dem deutschen 800m-Meister Luis Oberbeck an seiner Schnelligkeit gearbeitet hatte. Mit dieser Grundlage konnte er sich tatsächlich im Zielsprint gegen all seine U23-Konkurrenten durchsetzen und im Fotofinish seinen ersten Sieg bei dieser Serie feiern. Aber damit nicht genug: Der Osnabrücker übernahm damit außerdem auch die Führung in der U23-Gesamtwertung, in der es um eine 1000-Euro-Siegeprämie und hohe Trainingslagerzu-

schüsse geht. Dafür müsste er im September bei den abschließenden 5k-Läufen in Hamburg und Berlin seine Position verteidigen.

Vanessa Mikitenko siegreich

Eine weitere Podiumsplatzierung gab es in der WJ U20, wo Johanna Ewert (Hannover 96) in 17:33 Minuten als Zweite hinter Siegerin Vanessa Mikitenko ins Ziel kam.



6. April 2025: DM Marathon erneut beim Hannover-Marathon



NLV-Präsident Uwe Schünemann, Marathon-Chefin Stefanie Eichel und DLV-Vorstandsvorsitzender Idriss Gonschinska (Foto: eichels)

Am 6. April 2025 sollen die Deutschen Marathon-Meisterschaften erneut im Rahmen des ADAC Marathon ausgetragen werden.

Die Marathon-DM in Hannover geht in die nächste Runde – das hat der Deutsche Leichtathletik-Verband ge-

meinsam mit dem NLV am Rande der diesjährigen Deutschen Einzelmeisterschaften in Braunschweig bekanntgegeben. Wie in diesem Jahr sollen die Deutschen Meistertitel im Rahmen des ADAC-Marathons, der zum 25. Mal von der eichels GmbH

organisiert wird, vergeben werden. „Mit der Professionalität der Umsetzung und einer schnellen und nahezu perfekten Strecke hat sich der ADAC Marathon Hannover auf nationaler Ebene absolut profiliert und etabliert. Wir werden auch im nächsten Jahr wieder außergewöhnliche Leistungen und hochwertige Titelkämpfe erleben dürfen“, so NLV-Präsident Uwe Schünemann. Bei der Meisterschaft vor drei Monaten war das Teilnehmerfeld bestens besetzt: Sowohl in der Männer- als auch in der Frauenkonkurrenz konnten durch Amanal Petros und Domenika Mayer neue Streckenrekorde gefeiert werden.

**ADAC
MARATHON
HANNOVER**

**DEUTSCHER
LEICHTATHLETIK
VERBAND**

1. Service-Tag für Niedersachsens TREFFs Knapp 80 Teilnehmer*innen angeregt und begeistert



hk. Am 13. April 2024 fand im Rahmen des Marathon-Wochenendes in Hannover ein Tag voller Austausch und spannender Themen statt: Der allererste NLV+BLV Service-Tag für TREFFs! Die knapp 80 Teilnehmer*innen wurden von einer Vielzahl inspirierender Programmpunkte angeregt und begeistert.

Die Eröffnung des Servicetags erfolgte mit einer herzlichen Begrüßung aller Teilnehmenden durch Andreas Ull, Vizepräsident für Breitensport und Sportentwicklung beim Niedersächsischen Leichtathletik-Verband (NLV) und Till Wöllenweber, Referent für Breitensport und Sportentwicklung beim NLV, der mit viel Freude und Begeisterung durch das gefüllte Tagesprogramm führte.

Den ersten Programmpunkt gestaltete Dr. Kristin Behrens, DLV-Seniormanagerin Sportentwicklung. Sie präsentierte nicht nur die Ergebnisse der DLV-Läufer*innen Befragung aus 2022/2023, sondern auch unser brandneues Bildungsangebot: Die bundeseinheitliche Ausbildung zum Lauf- und Walking-Coach! Die Hannover Runners, vertreten durch Isabell Schwenkert und Corinna Blass und das Lauffeuer Brake, vertreten durch Gudrun Gesenberg-Eilers und Dirk Eilers, gewährten inspirierende Einblicke in ihre erfolgreichen TREFF-Konzepte. Sie präsentierten Best-Practice-Beispiele und zeigten, wie es ihnen gelingt, ihre Laufcommunity in Hannover und Brake in Bewegung zu bringen und zu halten.

Ruth Sophia Spelmeyer-Preuß, angehende Sportpsychologin und ehemalige Olympia- und WM-Halbfinalistin über 400m, teilte ihre Expertise zum Thema „Lauf- und Walkingcoach als Vertrauensperson“. Sie erläuterte die vielschichtigen Herausforderungen, mit denen Coaches in den Vereinen konfrontiert werden und präsentierte verschiedene Möglichkeiten, angemessen damit umzugehen.



Ruth Sophia Spelmeyer-Preuß

Einen besonderen Höhepunkt stellte das 50-jährige Jubiläum der Lauftreffs in Deutschland dar! Aus Niedersachsen sind bereits seit 1974 vier TREFFs mit dabei: TV Lautenthal, TSV Salzgitter, MTV Salzgitter und TuS Norderney. Wir durften den TREFF-Verantwortlichen des TV Lautenthal und des Lauftreff Salzgitter eine Jubiläumsurkunde überreichen um ihre jahrelange, ehrenamtliche Arbeit wertzuschätzen. Besonders hervorzuheben und sehr berührend für alle Servicetag-Teilnehmer war hier die Anwesenheit des bereits 90-zig-jährigen Hans-Joachim Geyer als damaliges Gründungsmitglied des Lauftreff im TV Lautenthal vor 50 Jahren.

Am Nachmittag konnten wir ganz herzlich Jan Fitschen, ehemaliger Langstreckenläufer und Europameister über 10.000 Meter aus dem Jahr 2006 bei uns begrüßen. Er begeisterte die Teilnehmer*innen mit seinem Impulsvortrag „Motivation im Laufsport“. Dabei präsentierte Fitschen nicht nur mentale und physische Ansätze zur Steigerung der Lebensfreude am Laufen, sondern ging auch darauf ein, wie Gruppen durch das Laufen motiviert werden können. Als besonderes Geschenk brachte er Armbänder aus Kenia als Glücks- und Glaubensbringer für die Teilnehmenden und insbesondere für Starter*innen des diesjährigen Hannover Marathon mit. Abgerundet wurde der Tag mit einer Workshop-Phase zur Ausarbeitung und Optimierung des TREFF-Angebots, in der gemeinsame Ideen zur TREFF-Gestaltung entwickelt und diskutiert wurden. Mithilfe der Leitfrage „Wie können wir die drei verschiedenen Lauftypen gezielt ansprechen und für unser TREFF-Angebot begeistern?“ konnten sich die Teilnehmenden angeregt austauschen.

Den Abschluss stellte ein „Walk and Talk“ zum Start-/Zielbereich des Hannover Marathon dar, um sich im Neuen Rathaus durch die Haupt-Organisatorin Steffi Eichel letzte Informationen zum Stand des Marathons und zugleich ihre persönliche Wertschätzung zur Bedeutung der Lauftreffs in Niedersachsen abzuholen.

Ein herzliches Dankeschön geht an alle, die den 1. NLV +BLV Servicetag für TREFFs zu einem solchen Erfolg gemacht haben!

Der Niedersächsische Leichtathletik-Verband (NLV) hat die Veranstaltung gemeinsam mit dem Bremer Leichtathletik-Verband (BLV) und seinem Gesundheitspartner AOK-Niedersachsen präsentiert.

Fotos: NLV

Mehrkampf-Cup 2023 Siegerehrung bei der DM Männer/Frauen in Braunschweig



NLV Vizepräsident Breitensport und Sportentwicklung Andreas Ull am Mikrophon
(Fotos: NLV)

Am 28.-30. Juni 2024 kämpften die besten Leichtathlet*innen Deutschlands in Braunschweig um die letzten Tickets für Paris. Neben den spannenden Wettkämpfen und hochklassigen Leistungen, die an dem tollen Meisterschaftswochenende gezeigt wurden, fand auch die Siegerehrung des regionalen Mehrkampf-Cups Braunschweiger Land (MKC) einen würdigen Rahmen.

Der Mehrkampf-Cup Braunschweiger Land besteht aus einem Schul- und einem Vereinswettbewerb. Hier messen sich Kinder und Jugendliche aus dem Braunschweiger Land in Mannschaften bzw. Teams in den Mehrkampfdisziplinen Laufen, Springen und Werfen. Der Mehrkampf-Cup Braunschweiger Land bietet den teilnehmenden Kindern und Jugendlichen eine einzigartige sportliche Erfahrung, die ihre persönliche Entwicklung bereichert.

Die Siegerteams des Vereins- und Schulwettbewerbs aus 2023 erhielten inkl. Betreuer*innen im Vorhinein eine Einladung zur Siegerehrung und eine Eintrittskarte für den DM-Samstag und somit die Möglichkeit einige Finals im Stadion zu erleben und mit den Athlet*innen mitzufiebern.

Im Namen der Braunschweigischen Stiftung, die seit Beginn im Jahr 2000

dem Projekt als Trägerin und Förderin zur Seite steht, des Niedersächsischen Leichtathletik-Verbandes (NLV), des NLV-Bezirks Braunschweig und der Stadt Braunschweig durften wir die siegreichen Teams ganz herzlich am Eintracht Stadion begrüßen.

Die offizielle Siegerehrung des Wettbewerbs von 2023 fand auf der Bühne des Vorplatzes unter strahlendem Sonnenschein statt. Unter Moderation von Andreas Ull, NLV Vizepräsident Breitensport und Sportentwicklung, überreichten Friedemann Schnur

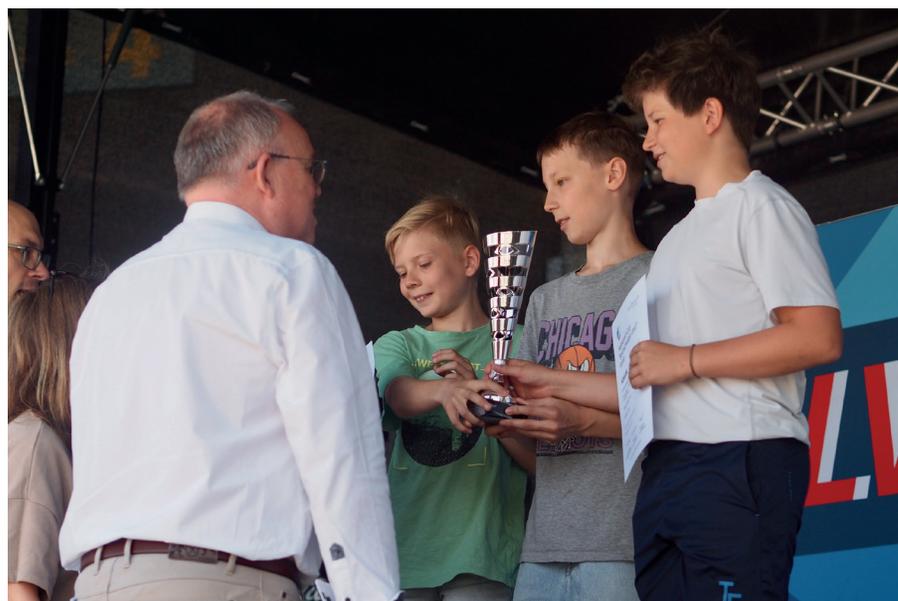
(Geschäftsführender Vorstand der Braunschweigischen Stiftung), Elisa Hildebrand (Projektmanagerin der Braunschweigischen Stiftung), Stefan Kratz (MKC-Schulsportbeauftragte) und Frank Graffstedt (Ratsvorsitzender der Stadt Braunschweig) den Teams gemeinsam Pokale, Urkunden und Preise.

Unter den Siegerteams waren auf Vereinsebene der TSV Arminia Vöhrum (KiLa-Team U10), LG Eichsfeld (weibl. U12), MTV Schöningen (männl. U12), VfL Wolfsburg (weibl. U14), LG Göttingen (männl. U14), MTV Vechelde (weibl. U16), LG Braunschweig (männl. U16).

Die Siegerteams des Grundschulwettbewerbs stammen aus der Grundschule Schwarzer Berg (Klasse 1 und 4), Grundschule Woltwiesche (Klasse 2 und 3) und Grundschule Isoldestraße (Klasse 3).

Auch in diesem Jahr können wieder motivierte Schulen und Vereine an dem Mehrkampf-Cup Braunschweiger Land teilnehmen. Der Wettbewerbszeitraum erstreckt sich vom 03. April noch bis zum 31. Oktober 2024.

Alle weiteren Informationen sind [hier](#) zu finden.



Hinweise zur klima- und inklusionsfreundlichen Organisation von Laufveranstaltungen



Foto: Ostwaldflitzer e.V.

Die Fokusgruppe „Nachhaltiger Laufsport“ des NLV wagt sich auf neues Terrain und liefert

erste Ergebnisse im Kontext Nachhaltigkeit in der Organisation von Laufveranstaltungen für Niedersachsens Laufmacher.

Nachdem das Thema „Green Running – Step by Step“ bereits erstmals 2022 in Hannover beim 1. NLV+BLV-Servicetag für Laufveranstaltende vorgestellt worden ist, hat sich eine Fokusgruppe unter Führung des NLV-Ressorts Breitensport & Sportentwicklung mit Referent Till Wöllenweber zum Thema „Nachhaltiger Laufsport“ insgesamt fünf Mal ausgetauscht.

Mit dem Ziel praxisorientierte Mehrwerte für die Akteure des Laufsports zu schaffen, wurden erste Ergebnisse, wie Leitfäden/Checklisten und Praxisideen zur Organisation von klima- und inklusionsfreundlichen Laufveranstaltungen erstellt. Die Ergebnisse und Ausarbeitungen sind nun zentral auf der NLV-Homepage unter dem Reiter „Nachhaltiger Laufsport“ (Link) übersichtlich dargestellt und

werden durch weitere Informationen zu den Themen ergänzt und fortlaufend weiterentwickelt.

Laufveranstalter aus Niedersachsen werden im Zuge der Veranstaltungsanmeldung künftig automatisch auf die Informationen und Ergebnisse hingewiesen. Gleichzeitig werden sie dazu eingeladen, im Rahmen des nächsten Servicetages für Laufveranstalter, der im Frühjahr 2025 stattfinden soll, mit dem NLV und der Fokusgruppe gemeinsam die weitere Entwicklung der Nachhaltigkeits-Vision zu besprechen.

„Wir wollen eine Bewegung für den Laufsport in Niedersachsen anstoßen, die sich ihrer verantwortungsvollen Position bewusst ist und sich dieser Notwendigkeit zukunftsweisend stellt.“: erklärt NLV-Referent Till Wöllenweber.

Weitere Informationen zu diesem spannenden und wichtigen Thema erhalten Sie [hier](#).

SAVE THE DATE – NLV-Kongress Bewegung und Gesundheit am 27. Oktober 2024 in Hannover

Im Herbst ist es endlich soweit – der NLV Kongress Bewegung und Gesundheit feiert sein 20-jähriges Jubiläum.

Der 20. NLV-Kongress Bewegung und Gesundheit des Niedersächsischen Leichtathletik-Verbandes mit seinem Gesundheitspartner AOK Niedersachsen findet am Sonntag, den 27. Oktober 2024, in der Akademie des Sports in Hannover statt. Jetzt den Termin notieren und spannende Workshops nicht verpassen!

Der NLV-Kongress Bewegung und Gesundheit unterstützt von der AOK Niedersachsen – seit vielen Jahren unter dem Titel AOK-Workshop bekannt – ist die zentrale Fortbildungsplattform des NLV für den Bereich Gesundheits-, Präventions- und

Breitensport für Übungsleiter*innen, Trainer*innen und Interessierte aus ganz Niedersachsen.

Die Veranstaltung feiert in diesem Jahr 20-jähriges Jubiläum unter dem Motto „leichtATHLETIK - konstant aktiv“! Im Rahmen des Kongresses wird traditionell ein breites Spektrum von klassischen Themen wie Ernährung, Laufen, Nordic Walking, Funktionelles Training, Kindertraining, Erwachsenen- und Seniorentaining, Koordination bis zu Themen wie Yoga, Achtsamkeit, Gehirntaining geboten. Aus insgesamt zehn bis zwölf spannenden Kursen können sich die Teilnehmenden zwei auswählen, die sie in den zwei Blöcken á 2,5 Stunden besuchen können. Insgesamt werden 180 Teilnehmer*innen

erwartet. Unabhängig von der Kurswahl werden den Teilnehmer*innen 8 LE für ihre Trainer-C (Breitensport, Leistungssport und Kinderleichtathletik), Trainer-B oder ÜL-B „Sport in der Prävention“-Lizenz angerechnet.

Der NLV-Kongress bietet eine tolle Plattform, um praxisorientierte Impulse zu ausgewählten Themen für das eigene Training bzw. zur Trainingsgestaltung für Gruppen mitzunehmen und sich mit anderen Interessierten auszutauschen.

Nähere Informationen zum Programm, den Themen und der Anmeldung werden in der zweiten Augushälfte auf der NLV-Homepage veröffentlicht.

NLV-Kongress Wettkampf und Leistung

Sechs spannende Themen aus den unterschiedlichen Disziplinen



hk. Sechs spannende Themen standen am 10. März auf dem Programm. Neben Themen aus den unterschiedlichen Disziplinblöcken der Leichtathletik wurde auch über den Tellerrand geschaut und sich dem Turnen und der Ernährung im Leistungssport gewidmet.

Am 10. März 2024 fand der NLV-Kongress Wettkampf und Leistung in der Akademie des Sports in Hannover statt. Der Kongress konnte eine breite Reichweite erzielen und C- und B-Trainer*innen ansprechen, die leistungsorientierte Athlet*innen ab der U16 betreuen. Bei dieser Veranstaltung handelte es sich um keine reine Präsenzveranstaltung, sondern rund die Hälfte der insgesamt 120 Teilnehmer*innen nahm via Zoom an dem Kongress teil.

Unterstützt wurde die Veranstaltung durch das erfahrene Team von SchulSportWelten, das eine reibungslose Übertragung von Bild und Ton sicherstellte, sodass auch die Online-Teilnehmenden den Vorträgen und praktischen Übungen folgen konnten.

Die Veranstaltung wurde mit einer Begrüßung der Teilnehmenden durch Wiebke Bültena, Referentin für Bildung beim Niedersächsischen Leichtathletik-Verband (NLV) und Bernd Rebeschke, Vizepräsident Bildung beim NLV, eröffnet. Anschließend wurden alle Teilnehmenden in ihre Workshops aufgeteilt, welche eine

gute Mischung aus theoretischen und praktischen Anteilen boten.

Referent René Sack, Trainingswissenschaftler am OSP Sachsen-Anhalt, eröffnete den Reigen der Workshops mit seinem Vortrag „Drehtechnik Diskus & Kugel“, in dem er die Gemeinsamkeiten und Unterschiede der Drehstoß- und Diskuswurftechnik herausarbeitete und praktische Übungen zur Verbesserung der Technik vorstellte.

Bei der A-Trainerin Sprung Astrid Fredebold-Onnen drehte sich in ihrem Workshop „Trainingslager im Sand“ alles um die Vorteile des weichen Untergrundes. Gemeinsam mit dem Athlet Jakob Lück (Weit-/Dreispringer von Hannover 96) demonstrierte sie nicht nur die vielfältigen Möglichkeiten dieses Untergrundes für die Entwicklung von Schnelligkeit und Sprungkraft, sondern auch die Vorteile des Sandes in konditionellen, koordinativen und athletischen Bereichen.

Aus dem Bereich Lauf beleuchtete Alexander Fromm, DLV-Nachwuchsbundestrainer Mittelstrecke, in seinem Workshop „Ausdauertraining im Gelände“ die Vorzüge des Geländelaufs für das Training und gab inspirierende Vorschläge zur Integration in das Trainingsprogramm.

Marco Kleinstauber, leitender DLV-Bundestrainer Nachwuchs Sprint/Hürde, widmete sich der Hürdentechnik und dem Rhythmus beim

Sprint und erläuterte mit praktischen Übungen die Grundlagen für eine erfolgreiche Hürdentechnik.

Einen kleinen Exkurs in die Welt des Turnens machte die Referentin Birgit Kruse, Präventions- und Gesundheitswissenschaftlerin sowie A-Trainerin im Olympischen Gerätturnen weiblich. Sie präsentierte den Teilnehmenden mit der Unterstützung von Lilly Dittmann (Turnerin der KTG Lüneburger Heide und Athletin der LG Nordheide) die Bedeutung des Turnens in der Leichtathletik für die Entwicklung von Körperspannung, Beweglichkeit und Koordination. Zudem referierte Birgit Kruse über „Ernährung im Leistungssport“, wobei sie die Auswirkungen verschiedener Ernährungsformen auf die Leistungsfähigkeit von Athlet*innen erläuterte und praktische Tipps für eine ausgewogene Ernährung im Trainingsalltag gab.

Nicht nur die Präsenzteilnehmenden, sondern auch die Onlineteilnehmenden zeigten sich durchweg begeistert von der Vielfalt und Qualität der Referierenden und ihrer Inhalte. Der NLV bedankt sich herzlich bei allen Mitwirkenden für ihren persönlichen Einsatz, der maßgeblich zum Erfolg dieser Veranstaltung beigetragen hat.



René Sack gibt hilfreiche Tipps
(Fotos: NLV)

Kompaktnews - Personalien im NLV

**Marco Antoni -
Leitender Landestrainer**



Zum 1. September wird Marco Antoni neuer Leitender Landestrainer beim NLV. Nach Stationen beim Bayerischen Leichtathletik-Verband und dem Bayerischen Radsportverband möchte der 36jährige neue Impulse in Niedersachsen setzen und den Gemeinschaftssinn fördern. Hierzu hat er sich eine Bereisung des Flächenlandes und seiner Landesstützpunkte direkt zu Beginn seiner Amtszeit fest vorgenommen. Die Bereiche Nachwuchsförderung und Talentsichtung liegen ihm dabei besonders am Herzen. Der NLV freut sich auf die kommende Zusammenarbeit mit Marco Antoni.

**Neele Rheinländer -
neues Aufgabengebiet im NLV**



Zum 1. Februar übernahm Neele Rheinländer den Bereich Sprung Nachwuchs beim NLV. Nach dem Ausscheiden von Annelie Jürgens zum 31.12.2023 konnte diese wichtige Position schnell intern besetzt werden. Rheinländer ist für den gesamten Sprungbereich bis U20 verantwortlich und wird hierbei von Frank Reinhardt und Astrid Fredebold-Onnen unterstützt.

Rheinländer, die bisher als Landestrainerin Nachwuchs tätig war, bringt umfangreiche Erfahrung im Sprungbereich mit. Der NLV dankte ihr für ihre bisherige wertvolle Arbeit im Nachwuchsbereich und wünscht ihr viel Erfolg in ihrer neuen Funktion.

**Franz Pfrepper -
Landestrainer Wurf Nachwuchs**



Franz Pfrepper ist neuer Landestrainer Wurf Nachwuchs beim NLV. Der 22-Jährige aus Leipzig begann seine Tätigkeit am 1. März zunächst in Teilzeit. Pfrepper begleitete bereits das Trainingslager des Landeskaders Wurf, um den Trainerstab und die Athleten kennenzulernen und neue Impulse zu setzen. Er wird zukünftig die Wurftalente der U16 bis U20 betreuen, Wurftrainer aus Niedersachsen vernetzen und neue Athleten sichten und fördern. Dazu gehört auch die Vorbereitung des F-Kaderbildungsprozesses im Herbst. Pfrepper plant, eine eigene Trainingsgruppe in Hannover zu etablieren und das E-Kader-Stützpunktraining zu unterstützen. Der NLV wünscht ihm einen erfolgreichen Start in seine Tätigkeit.

**Johannes Breitenstein -
Landestrainer Nachwuchs in
Ausbildung**

Johannes Breitenstein ist seit



01.05.2024 neuer Landestrainer Nachwuchs beim Niedersächsischen Leichtathletik-Verband (NLV) in Hannover. Er übernimmt die Funktion von Neele Rheinländer. Breitenstein wird von Mai bis Oktober 2024 im Projekt „Orientierung im Trainerberuf“ in Teilzeit arbeiten. Als erfolgreicher Trainer führte er Athleten wie Phil Grolla, Nele Jaworski, Tobias Morawietz und Louis Quarata zu nationalen und internationalen Erfolgen. Breitenstein wird das E-Kader-Training am Landesleistungszentrum in Hannover leiten und sich auf sprintorientierte Inhalte konzentrieren. Er ist auch in die Organisation und Durchführung von Maßnahmen wie Nachwuchscamps, Talentsichtungstagen und dem Projekt „KiLa goes School“ eingebunden. Seine Arbeit umfasst zudem die Zusammenarbeit mit Bezirkskader-Leitern und die Teilnahme an Blockwettkämpfen.

In einem Interview betont Breitenstein die Bedeutung individueller Entwicklung der Athleten durch Kommunikation und Vertrauen sowie die Wichtigkeit des Schulsports für die Förderung junger Talente. Der NLV wünscht ihm einen erfolgreichen Start in seine Tätigkeit. Der NLV freut sich auf die Zusammenarbeit mit ihm.



DEUTSCHER
LEICHTATHLETIK
VERBAND

Deutsche Mehrkampf- Meisterschaften

23. - 25.08.2024

ERIKA-FISCH-STADION
IM SPORTPARK HANNOVER

 www.leichtathletik.de



WGV

GLS
Parcels to People

PLAN
INTERNATIONAL
Gibt Kindern eine Chance

Landeshauptstadt



NLV
Wir machen
leicht
ATHLETEN!

EINFACH SORGLOS AUTO FAHREN.



schon ab mtl.
299 €
Neuwagen
fahren!

DAS AUTO-ABO FÜR DEN SPORT: ALLES IST DRIN!

Unser Partner Athletic Sport Sponsoring liefert in puncto Mobilität richtig ab: Im einzigartigen Auto-Abo – exklusiv für den Sport – fährt man jedes Jahr ein neues Auto. Und das zu einer festen monatlichen Rate, in der alles enthalten ist, außer Tanken. Beim Autofahren behält man damit stets die volle Kostenkontrolle und erlebt auch sonst keine unliebsamen Überraschungen, mit denen man vorher nicht gerechnet hat.

RUNDUM-SORGLOS-PAKET

Was beim Autofahren normalerweise an Kosten anfällt, kann man getrost vergessen! Die Kfz-Versicherung, Kfz-Steuer, Überführungs- und Zulassungskosten sowie die gesetzliche Mehrwertsteuer sind bereits inklusive. Auch fällt weder eine Anzahlung noch eine Schlussrate an. Die Fahrzeuge haben planbare Vertragslaufzeiten von meistens 12 Monaten. Zudem bekommt man bis zu 30.000 Freikilometer im Jahr, und die Autos sind häufig sehr kurzfristig verfügbar.

PIONIER FÜR DIE NEUE MOBILITÄT

Die Idee zu diesem einmaligen Auto-Abo entstand tatsächlich schon 1997: Menschen, die im Sport unterwegs sind, sollen unkompliziert und günstig mobil gehalten werden. Es musste also eine flexible und angepasste Mobilitätslösung für eine Saison bzw. 12 Monate her, und so entwickelte Athletic Sport Sponsoring das praktische Auto-Abo – zunächst für Olympiastützpunkte und Landessportbünde.

Heute profitieren – neben den Sportlern – auch Bundeswehr-Angehörige, Beamte oder BSW-Mitglieder vom exklusiven Auto-Abo bei Athletic Sport Sponsoring.

EINFACH AUTO FAHREN

Ein Rundum-sorglos-Paket, das es in dieser Form nirgends gibt: Man kann schnell und unkompliziert jedes Jahr einen großartigen neuen Wagen fahren, der genau zum aktuellen Bedarf passt. Der Kopf bleibt frei, denn man muss sich um nichts weiter kümmern, als zu tanken!

PERSÖNLICHE BERATUNG

Im Zeitalter von Chatbots selten geworden, beraten bei Athletic Sport Sponsoring persönliche Ansprechpartner die Kunden und sind auch für individuelle Lösungen ansprechbar. Das freundliche und kooperative Team hilft selbst im Schadenfall dank einer 24/7-Schadenhotline unmittelbar weiter.

WACHSENDE BEGEISTERUNG

Über 20.000 zufriedene Kunden fahren inzwischen im Auto-Abo von Athletic Sport Sponsoring. Viele von ihnen sind schon von Anfang an dabei und schätzen die Seriosität des Bochumer Unternehmens.

Wer sich jetzt selbst einen detaillierten Überblick über das Auto-Angebot und die Konditionen verschaffen möchte, nur zu: www.ichbindeinauto.de.

Persönlich ist Athletic Sport Sponsoring montags bis donnerstags von 9 bis 17 Uhr und freitags von 9 bis 15 Uhr erreichbar: 0234-95 128 0.

DAS AUTO-ABO:

- Inkl. Kfz-Versicherung und Kfz-Steuer
- Inkl. bis zu 30.000 Freikilometer / Jahr
- Inkl. Überführungs- und Zulassungskosten
- Inkl. wintertauglicher Bereifung
- Keine Anzahlung / keine Schlussrate



DIREKT ZUM ANGEBOT

Athletic Sport Sponsoring | www.ichbindeinauto.de

Partner des Niedersächsischen Leichtathletik-Verbandes e.V.