

Newsletter

Eingeschränkter Amateur-Sportbetrieb - Wettkämpfer zwischen Bangen und Hoffen

Nun ist der April bald zu Ende und die „Bundes-Notbremse“ legt den vereinsmäßig in Gruppen organisierten Sportbetrieb für die über 14jährigen noch immer lahm. Klar, als Individualsportler haben wir Leichtathleten den Luxus, dass wir an der frischen Luft allein, zu zweit oder mit Personen des eigenen Hausstandes weiterhin in unserem Sport trainieren zu dürfen. Und in Zeiten der Ausgangssperre sogar noch zwei Stunden länger (zwischen 22 Uhr und Mitternacht) vor die Tür dürfen als der Rest der Bevölkerung.

Doch auch viele Läufer sind gesellige Wesen, vermissen das Miteinander in den Trainingsgruppen, den realen Austausch mit Gleichgesinnten und die Veranstaltungen. Nicht alle haben potentielle Trainingspartner in der eigenen Familie. Immerhin dürfen die U14-Nachwuchsatleten sich noch in Gruppen zum Training treffen, wobei die Gruppengröße von anfangs 20 über 10 inzwischen auf 5 geschrumpft ist. Da die Übungsleiter seit Wochen merken, mit welcher Begeisterung die Mädchen und Jungen, die oft seit Monaten im Distanzlernen sind, ins Stadion kommen, nehmen sie die auferlegten Maßnahmen auf sich und gehen vor den Trainingsterminen noch zum Bürgertest, da eine Selbsttest den Auflagen entsprechend nicht genug ist.



An der frischen Luft ist, das haben führende Aerosolforscher inzwischen veröffentlicht, die Gefahr einer Ansteckung verschwindend gering. Die positiven Auswirkungen der Bewegung auf Psyche und Immunsystem überwiegen bei Weitem. Deshalb halten wir den Übungsbetrieb für die Kinder und Jugendlichen aufrecht, bei den Jugendlichen notfalls als „Einzelunterricht“. In anderen Sportarten ist das für viele Vereine nicht leistbar. Doch gerade für die auch in der Schule derzeit sozial-distanzierten jungen Menschen ist die im sportlichen Training erlebte Selbstwirksamkeit eine wichtige Erfahrung. Klar, es gibt wichtigeres als sportliche Wettkämpfe, aber im Wettkampfsport kann man halt auch vieles für Leben lernen.

Der TSVE Bielefeld hatte für den 8.Mai 2021 mit großem Aufwand und Hygienekonzept einen Läufertag auf der Rußheide geplant. Anderthalb Wochen vor der Veranstaltung wurde die Durchführung nun doch vom Ordnungsamt der Stadt Bielefeld untersagt. Nun hofft man auf den 29.Mai als Ausweichtermin. Bis 14.Mai gilt durch die aktuelle Verordnung erst einmal, dass nur Bundes- und Landes-Kaderathleten bei Wettkämpfen antreten dürfen, wodurch die Felder der Deutschen Meisterschaften über 10000 Meter am 1.Mai sehr geschrumpft sind, da es Landeskader nur im Nachwuchsbereich gibt, und ambitionierte Athleten, die nicht (mehr) in einem Bundeskader sind, plötzlich nicht mehr antreten dürfen, selbst wenn sie die Qualifikationsnormen ansonsten deutlich erfüllt haben. Sogar dem Zehnten der Hallen-EM über 3000 Meter. Marcel Fehr. hilft sein

Für den 28./29.Mai hat auch der niedersächsische Nachbarverein SC Melle 03 ein Wettkampf-Wochenende mit vielen Laufdisziplinen in Vorbereitung und wir hoffen, dass es bis dahin möglich sein wird. Zur Zeit dürfen nur Landes- und Bundes-Kader-Athleten an Wettkämpfen teilnehmen. Von unseren Nachwuchsläufern zählen Malin Bruhns und Bjarne Heidner zum westfälischen Landeskader. So darf sich Malin berechnete Hoffnungen machen, am 15.Mai 2021 in Karlsruhe bei der „Langen Läufernacht“ ihr erstes Rennen der Saison (1500 Meter) zu bestreiten und die Norm für die Deutschen Jugendmeisterschaften (für die U18/U20 Ende Juli in Rostock) in Angriff zu nehmen, auch wenn ihre Spezialstrecke die 3000 Meter sind.



Die Nacht von Borgholzhausen

Die „Nacht von Borgholzhausen“ wird auch in diesem Jahr nur virtuell als „[2.Nacht@home](#)“ stattfinden können. Das hat immerhin den Vorteil, dass alle, die sonst als Helfer dabei sind, auch selbst laufen können. Und durch das auf eine Woche (vom 13. bis 20.Juni 2021) erweiterte



Zeitfenster dürfte das auch für Firmenteams besser machbar sein. Das Gemeinschaftsgefühl wird allerdings in starkem Maß durch die dann gültigen Corona-Schutzmaßnahmen begrenzt sein. Da ist teaminterne Kreativität gefragt. Das „School-Running“ findet definitiv unter erschwerten Bedingungen statt, denn viele Schüler haben ihre Schule in diesem Jahr erst wenige Tage von Innen gesehen.

Wenn es sich Mitte Mai abzeichnet, dass Bahn-Wettkämpfe im Juni möglich sein könnten, nutzen wir den Nacht-Termin für ein Bahnmeeting mit verschiedenen Laufstrecken, bei dem wir auch unseren eigenen Nachwuchsläufer eine Startgelegenheit bieten möchten. Die haben in den vergangenen Wochen und Monaten trotz aller Widrigkeiten das Beste aus der Situation gemacht und auch individuell weiter trainiert.



Schon 2020 hat beispielsweise die Trainingsgruppe von Igor Rebkalov mit tollen Leistungen auf sich aufmerksam gemacht. Mit Bjarne Heidner (M15 - 800 Meter, 3000 Meter), Malin Bruhns (WJU18 – 1500m, 3000m), Sarah Strothmann (WJU16 – 1500m Hindernis) und Julia Speckmann (WJU16 – 1500m Hindernis) haben sich vier junge LC-Läufer DLV-Bestennadeln in Bronze für Platzierungen unter den Top30 in Deutschland verdient.



Hinzu kommt noch eine fünfte DLV-Bestennadel für Stabhochspringer Till Heienbrok (Jg.2008), der bei der älteren Konkurrenz in der M14, als bester Springer seines Jahrgangs mit der westfälischen Rekordhöhe von 2,93 Meter für die M12, platziert ist. Unter Anleitung seines Trainer Otto Puhlmann hat Till zuletzt dreimal pro Woche an Kondition und Technik gefeilt. Till ist in den vergangenen Monaten zudem gewachsen und auf einen neuen Stab umgestiegen. Damit hat er im Training schon locker die 3-Meter-Marke überquert. Till und sein Trainer warten nun sehnsüchtig auf erste Wettkampfgelegenheiten, um dieses neue Leistungsniveau unter Beweis stellen zu können. Das als SaisonEinstieg geplante Stabhochsprung-Meeting zu Pfingsten in Holzminden wurde aber leider auch schon abgesagt. Bleibt die Hoffnung auf im Juni terminierte Veranstaltungen in Soest und Burg.

Im Meisterschaftskalender 2021 hat es bereits einige Ausfälle und Verschiebungen gegeben. So sollen die ursprünglich für den 13.Mai in Bielefeld geplanten westfälischen Senioren-Meisterschaften nun Ende August nachgeholt werden. Für den Herbst sind immerhin die NRW-Halbmarathon-Meisterschaft, die 10km-Straßenlauf-DM in Uelzen und Westfälische Crosslauf-Meisterschaften für die Monate Oktober und November vorgesehen. Die NRW-Jugend-Meisterschaften Mitte Juni in Lage fallen aus und auch hinter den FLVW-Jugendmeisterschaften am 5.&6. Juni in Wattenscheid steht ein dickes Fragezeichen, da momentan ja nur wenige Kader-Angehörige starten dürften. Mit Malin und Bjarne erfüllen immerhin zwei LC-Talente diese Bedingung in der U18.



Mit dem 2.virtuellen „Nightcup“ steht im Mai immerhin ein Ereignis an, das einige Vergleichsmöglichkeiten bietet. Im Wochentakt jeweils von Mittwoch bis Sonntag stehen vier Wochen lang Strecken zwischen 5 und 10km auf dem Programm, wobei die drei besten Ergebnisse jedes Teilnehmers in die Wertung eingehen.

Auch die Triathleten vom Gütersloher Tri Team haben sich mit ihrer virtuellen Duathlon-Team-Challenge ein virtuelles Wettkampf-Format ausgedacht, dass zumindest indirekten Leistungsvergleich ermöglicht und etwas Wettkampf-Atmosphäre aufkommen lässt. Viererteams (Männer, Mixed mit mindestens einer Frau) bzw. Dreierteams (Frauen) messen sich dabei über 1,5 Kilometer Laufen, 20 Kilometer Radfahren und 5 Kilometer Laufen, wobei jedes Teammitglied diese Distanz am letzten Mai-Wochenende absolvieren und aufzeichnen muss.

Beim virtuellen Hermannslauf, der ja auch Gründen der Streckensicherung nicht auf dem Originalkurs absolviert werden sollte, gab es nach Ende der Ergebniseingabe einige Aufregung. Das hatte damit zu tun, dass sich Markus Scheller (LG Ems Warendorf) auf einer flachen Strecke im Kreis Warendorf auf 1:48 Stunden über 31,1 Kilometer verbesserte, überraschte den TSVE-Läufer Jan Kerkmann so sehr, dass dieser sich in den sozialen Medien zunächst zu einer unbedachten und haltlosen Anschuldigung hinreißen lies, die er tags darauf jedoch zurücknahm. Die aufgezeichneten Strava-Daten konnten die Rechtmäßigkeit von Schellers Leistung belegen und in der „Szene“ entfachte eine lebhaft Diskussion. Hoffentlich haben die beiden schnellen Läufer demnächst mal die Gelegenheit sich persönlich kennen zu lernen... ;-)

Ganz gleich wie ihr persönlich zu den virtuellen Veranstaltungen steht, bleibt weiterhin in Bewegung – mit oder ohne Wettkampf-Ambitionen. Genießt auch die allein zurückgelegten Strecken, wechselt ab und zu mal die Laufrichtung eurer bewährten Trainingsrunde oder probiert neue Wege aus. Wer ab und an statt die Laufschiene zu schnüren auf's Fahrrad steigt, kann seinen Aktionsradius dadurch auch mal erweitern. Seid kreativ und macht das Beste aus der momentanen Situation. Als Ausdauersportler haben wir ja „langen Atem“ und halten auch diesen etwas anderen Marathon noch durch. Ich hoffe mal, dass wir uns jetzt in der Phase um Kilometer 32 bis 35 befinden und noch in diesem Sommer das Ziel erreichen, was in unserem Fall bedeuten würde, dass auch für die Jugendlichen und Erwachsenen wieder unbeschwertes Gruppentraining möglich wird und auch noch die eine oder andere Breitensportliche Live-Veranstaltung.

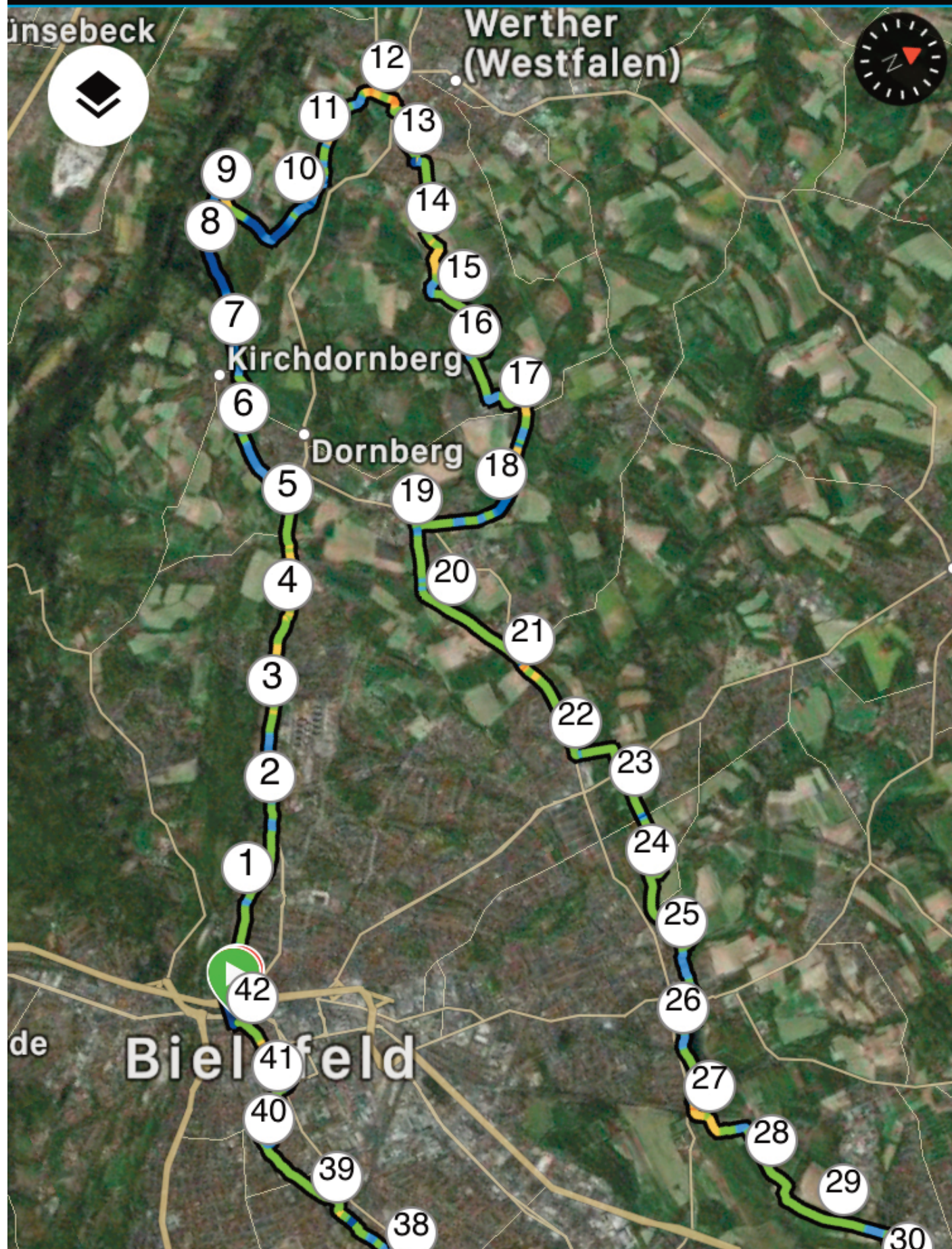
Lasst euch nicht unterkriegen und walkt, lauft, skatet und radelt weiter!

Antje Strothmann





Karte



Uwe Graf, Christiane Scheele und ich (**Thomas Steiner**) sind heute zusammen den Abbott Global Marathon in einer Zeit von **4:37:28** gelaufen. Wir haben den Lauf von Bielefeld nach Werther und dann einmal um den Bielefeld Norden bei idealen Bedingungen sehr genossen!

Fotos: Antje Strothmann



1996 bis 2021 - „25 Jahre LC Solbad Ravensberg“
Jubiläums-Sportfest des LC Solbad Ravensberg

**Läuferabend am Samstag, 19.Juni 2021,
in Borgholzhausen, Ravensberger Stadion**



(aus aktuellem Anlass: Wettkampfbedingungen gemäß Hygienekonzept)

Altersklassen und Wettbewerbe:

U14: 75m, 800m,
U16: 100m, 300m, 800m
U18: 100m, 800m, 3000m
U20: 100m, 800m, 3000m, 5000m
M, F und AK: 100m, 800m, 3000m, 5000m, 10000m



Zeitplan: (kann nach Meldeeingang ab 13.Juni 2021 aktualisiert werden / vgl. www.lcsolbad.de)

17.00 Uhr: 100m-Sprints (Zeitendläufe)
17.30 Uhr: 75m-Sprints (U14 / Zeitendläufe)
18.00 Uhr: 300m (M/W15 / ZEL)
18.30 Uhr: 800m (beginnend mit U14/U16 / ZEL)
19.30 Uhr: 3000m (U18/20, M, F / ZEL)
20.30 Uhr: 5000m (M, F & AK / ZEL)
22.00 Uhr: 10000m (M, F & AK)

Voranmeldungen bis Samstag, 12.Juni 2021, an gunnar.feicht@freenet.de
Organisationsbeiträge: Einzelstarts U14 bis U20 4,- €; M, F und AK 5,- €.

**Nachmeldungen am Veranstaltungstag sind nicht möglich. Bei den Meldungen bitte Bestleistungen für die Läufe angeben. Eine Teilnahme ist nur gegen Vorlage eines tagesaktuellen negativen Corona-Schnelltests (Bürgertest) möglich.
Begrenzter Zugang zum Stadion, dokumentiert mittels FLVW-Check-In-App, und Einhaltung der AHA-Regeln sind weitere Voraussetzungen zur Teilnahme.**

Auszeichnungen: Urkunden für alle Teilnehmer; vor Ort findet keine Siegerehrung statt.

Datenschutz: Die bei der Anmeldung angegebenen personenbezogenen Daten werden gespeichert und zu Zwecken der Durchführung und Abwicklung der Veranstaltung und zu Zwecken der Medienberichterstattung genutzt. Die Zugangsdaten werden über die FLVW-Check-In-App erfasst und 4 Wochen gespeichert. Mit der Anmeldung willigt der Teilnehmer in eine Speicherung der Daten zu diesem Zweck ein. Der Teilnehmer wird darauf hingewiesen, dass es sich bei der Veranstaltung um eine Sportveranstaltung handelt, an der ein öffentliches Interesse besteht, und erkennt es als üblich an, dass Teilnehmer- und Ergebnislisten in Medien veröffentlicht werden. Der Teilnehmer erklärt sich mit der Veröffentlichung seines Namens, Vornamens, Geburtsjahres, Vereins sowie der Bilder, auf denen er abgebildet ist, in allen berichtenden Printmedien (Teilnehmerliste, Ergebnisliste etc.) und in allen elektronischen Medien wie im Internet einverstanden.