



VfB FALLERSLEBEN
LEICHTATHLETIK



Pressemappe Saison 2020

Vorwort

Ein hartes Jahr 2020 liegt hinter uns und die Leichtathletiksparte kann trotzdem mit Stolz auf die Leistungen und Aktionen des Jahres 2019 zurückschauen. Um das zurückliegende Jahr zusammenzufassen, freue ich mich, hier eine Zusammenfassung unserer Berichte für das Jahr 2020 präsentieren zu können.

Durch die Corona-Epidemie im zweiten Quartal des Jahres, sind viele Wettkämpfe ausgefallen. Auch das gemeinsame Training und einige Fahrten fielen dem Virus zum Opfer.

Nicht nur der Ehrgeiz, die Disziplin und der Spaß der Athleten haben davor und danach zu einem schönen und erfolgreichen Jahr 2020 beigetragen, sondern auch die Unterstützung und der Einsatz der Trainer, Eltern und sonstigen Helfern trugen dazu bei. Daher möchte ich mich bei allen für den Einsatz und die Geduld recht herzlich bedanken und hoffe, dass ich auch in Zukunft auf diese Unterstützung zählen kann. Und dass so ein Virus nicht wieder die Welt lahmlegt.

Ich wünsche euch ein erfolgreiches und gesundes neues Jahr 2021 und freue mich, schon bald wieder von Aktionen und Wettkämpfen rund um die Leichtathletik des VfB Fallersleben lesen oder berichten zu können.



Sven Jäckel
(Spartenleiter)

[Bild]

Januar

Mehlig und Ehlers erfolgreich in Hannover

Bei den Landesmeisterschaften in der Halle am 18. und 19. Januar waren zwei Athletinnen vom uns bei den Frauen am Start. Gina Ehlers belegte im Kugelstoßen mit 10,88m den fünften Platz. Merle Mehlig belegte im Hochsprung mit übersprungenen 1,49m Platz fünf. Beide Sportlerinnen waren mit ihren Leistungen und Platzierungen sehr zufrieden.

Zwei Wochen zuvor war Merle Mehlig schon beim Hallensportfest in Hannover am Start. Dort belegte sie im Weitsprung der Frauen mit 4,61m den neunten Platz und im Hochsprung der Frauen mit 1,49m den sechsten Platz. Dies war eine gute Vorbereitung für die jetzigen Landesmeisterschaften, die am gleichen Ort stattfanden.

Hier die Ergebnisse im Einzelnen:

- Hallensportfest in Hannover:
 - Merle Mehlig (Frauen): Weitsprung, 9., 4,61m; Hochsprung, 6., 1,49m
- Landesmeisterschaften in der Halle:
 - Gina Ehlers (Frauen): Kugelstoßen, 5., 10,88m
 - Merle Mehlig (Frauen): Hochsprung, 5., 1,49m

Februar

Landesmeisterschaften Crosslauf in Damme



Am Sonntag, den 9. Februar, waren unsere Läufer Jean Hellmuth, Frank Balzer und Olaf Fink zu Gast in den Dammer Bergen, bei den Crosslauf Landesmeisterschaften.

In der Teamwertung bei den Senioren holten die drei den 3. Platz auf der 6,7 km Strecke.

Die Einzelergebnisse sehen wie folgt aus:

- o Jean Hellmuth, gesamt = 6. in 26:07 Min.
- o Frank Balzer, gesamt = 9. in 27:02 Min.
- o Olaf Fink, gesamt = 11. in 28:14 Min.

VfB gratuliert für die guten Leistungen.

Jörn Manske glänzt in Barcelona

Jörn Manske ist beim Halbmarathon in Barcelona am Sonntag, den 16. Februar, eine persönliche Bestzeit gelaufen. Jörn hat die letzten Wochen sehr fokussiert und hart für den Halbmarathon trainiert. Er hat Bergläufe im Elm, Intervalle im Windmühlenbergstadion, sowie die Donnerstag Lauftreff Runden in sein Training integriert. Belohnt wurde Jörn mit seiner PB in 1:50:36 h, das eine satte Verbesserung um gute 8 Minuten bedeutet. VfB gratuliert Jörn für den starken Lauf in Barcelona.



Erste Grünkohlwanderung des Laufteams



Am Sonntag, den 16. Februar, starteten 10 Läufer am VfB FIT zu der ersten Grünkohlwanderung des VfB Laufteams.

Die Grünkohlwanderung führte durch Emen zum Hohnstedter Holz und dann zurück nach Fallersleben zum Brauhaus.

Auf halber Strecke durfte ein kleiner Umtrunk, den Rainer Thienel organisiert hat, nicht fehlen und so sind alle sehr zufrieden und hungrig nach gut 10 km im Brauhaus eingekehrt.

Im Brauhaus Fallersleben ist noch ein Läufer dazugestoßen, wo es dann lecker Grünkohl satt zu essen und frischgezapfte Bierchen gab.

Nachdem alle satt geworden sind, waren sich alle einig, dass es nächstes Jahr eine Wiederholung geben sollte und so sind alle nach einer sehr gelungenen Auftakt Grünkohlwanderung auseinander gegangen.



Erfolgreiches Hallensportfest in Hannover

Am Sonntag, den 23. Februar haben unsere jungen Athleten Charlotte Michitsch (M10), Ema Nanasiova (M11), Jule Riedel (M11), Paul Graubner (M10), Ludwig von Kietzell (M11) und Jonathan Becker (M11) an dem Hallensportfest im Hannover in Sportleistungszentrum teilgenommen. Nach der Wintersaison zeigten uns die VfB Athleten durch ihre Leistungen an diesem Hallensportfest, dass sie für die kommenden Wettkämpfe im Sommer gut vorbereitet sind!

Charlotte Michitsch hatte sich mit einer super Zeit von 8:08s einen Platz im 50m Endlauf gesichert. Gegen Ende des Wettkampfes erreichte sie mit einer Zeit von 8:18s den 5.Platz, wodurch sie einen Vereinsrekord für die Halle aufstellte!



Etwas später kam es zum 800m-Lauf in der Altersklasse 11 der Jungen. Ludwig von Kietzell und Jonathan Becker fanden schnell ihre Position im Lauf und eroberten dadurch den zweiten und fünften Platz mit guten Zeiten von 2:45s und 2:52s. Auch Ludwig stellte hierbei mit seiner Zeit einen neuen Vereinsrekord für die Halle auf. Einen weiteren dieser Vereinsrekorde stellte Ema Nanasiova auf, als sie auf 800m in 3:19,29s in ihrer Altersklasse W11 lief.

Zusammenfassend war es ein sehr erfolgreicher Wettkampf für die sechs mit gleich drei neuen Rekorden für die Halle im Verein!

Hier nochmal alle Ergebnisse in der Übersicht:

- Charlotte Michitsch (W10): 50m, 8,18s, 5.; Weit, 3,65m, 7.; 800m, 3:38,30min, 28.
- Ema Nanasiova (W11): 50m, 9,26s, VL.; Weit, 3,07m, 24.; 800m, 3:19,29min, 22.
- Jule Riedel (W11): 50m, 8,63s, VL; Weit, 3,52m, 22.
- Paul Graubner (M10): 50m, 8,51s, 9.; Weit, 3,59m, 6.; 800m, 3:05,07min, 11.
- Ludwig von Kietzell (M11): Weit, 3,62m, 13.;800m 2:45,56min, 2.
- Jonathan Becker (M11): 800m, 2:52,14min, 5.

März

Jugend holt 17 Titel bei den KM Wolfsburg Gifhorn!



Am 8. März fanden die Kreismeisterschaften Halle in Wolfsburg statt. Diese Kreismeisterschaften brachten jedoch eine Neuerung mit. Der Kreis Wolfsburg und Gifhorn richteten seit 2020 die Kreismeisterschaften gemeinsam aus und die Wertung wurde zusammengelegt. So existiert nun der neue Titel „Kreismeister*in Gifhorn-Wolfsburg“. Von der VfB-Fallersleben Jugend gingen insgesamt 16 Athleten in insgesamt 13 Altersklassen an den Start. Die Athleten konnten sich gegen die Wolfsburger und Gifhorer Konkurrenz im 50m/60m Sprint, Weitsprung sowie im 60m Hürdenlauf beweisen und insgesamt 17 Kreis- sowie Vizemeister Titel abstauben.

In der jüngsten Altersklasse wurde Hannes Krosch (M8) über 50m Sprint und im Weitsprung jeweils Vierter. Paul Graubner (M10) wurde zweifacher Vizemeister über 50m Sprint in 8,49s und im Weitsprung mit 3,66m. Tomm Krosch (M12) wurde über 60m Sprint Vierter sowie im Weitsprung Fünfter. In der höheren Altersklasse erzielte Nikita Reich (M13) zwei dritte Plätze über 60m Sprint und im Weitsprung. Zwei weitere Vizemeister Titel konnte sich Timo Feller (M15) über 60m Sprint in 8,31s sowie im Weitsprung mit 5,02m sichern.

In der männlichen Jugend wurde Jasper Hundertmark (mJU18) Kreismeister über 60m Sprint in 7,76s. Sein Kollege Jan Becker (mJU20) wurde ebenfalls doppelter Kreismeister über 60m Sprint in 7,76s und im Weitsprung mit 5,60m. In der gleichen Altersklasse wurde Jacob Reichelt (mJU20) zweifacher Vizemeister über 60m Sprint in 7,95s und im Weitsprung mit 5,05m.

Von unseren weiblichen Athletinnen errang in der jüngsten Altersklasse Milla Ressler (W9) zwei Vizemeister Titel über 50m Sprint in 8,79s und im Weitsprung mit 3,28m. Zwei weitere Vizemeister Titel erzielte ihre Kollegin Charlotte Michitsch (W10) über 50m Sprint in 7,93s und im Weitsprung durch 3,62m. In der höheren Altersklasse wurde Jule Riedel (W11) Kreismeisterin über 60m Hürde in 14,19s, sowie Vizemeisterin über 50m Sprint in 8,37s. Weiterhin wurde sie Dritte im Weitsprung. Ema Nanasi-oiva (W11) errang zweimal den Vierten Platz über 50m Sprint sowie im Weitsprung. Mit viel Konkurrenz konnte sich Carlotta Düsing (W12) den fünften Platz über 60m Sprint, sowie den sechsten im Weitsprung sichern. In der gleichen Altersklasse wurde Lia Riedel achte im 60m Sprint und Weitsprung. Bei der weiblichen Jugend wurde Sarah Röhl jeweils Dritte über 60m Sprint und im Weitsprung. Ihre Kollegin Maika Mehlig (wJU20) konnte zuletzt noch zwei weitere Kreismeistertitel über 60m Hürde in 10,21s und im Weitsprung durch eine Weite von 4,58m für sich bestimmen.

Die VfB-Athleten konnten sich somit gegen die starke Wolfsburger und Gifhorer Konkurrenz durchsetzen und wir können freudig auf das Wettkampfsjahr 2020 blicken!

Hier nochmal alle Ergebnisse in der Übersicht:

- Krosch, Hannes (M08): 50m, 10,61s, 4.; Weitsprung, 2,15m, 4.
- Graubner, Paul (M10): 50m, 8,49s, 2.; Weitsprung, 3,66m, 2.
- Krosch, Tomm (M12): 60m, 10,08s, 4.; Weitsprung, 3,42m, 5.
- Reich, Nikita (M13): 60m, 9,88s, 3.; Weitsprung, 3,82m, 3.
- Feller, Timo (M15): 60m, 8,31s, 2.; Weitsprung, 5,02m, 2.

- Hundertmark, Jasper (mJU18): 60m, 7,89s, 1.
- Becker, Jan (mJU20): 60m, 7,76s, 1.; Weitsprung, 5,60m, 1.
- Reichelt, Jacob (mJU20): 60m, 7,95s, 2.; Weitsprung, 5,05m, 2.
- Ressler, Milla (W09): 50m, 8,79s, 2.; Weitsprung, 3,28m, 2.
- Michitsch, Charlotte (W10): 50m, 7,93s, 2.; Weitsprung, 3,62m, 2.
- Riedel, Jule (W11): 50m, 8,37s, 2.; Weitsprung, 3,54m, 3.; 60m Hürde, 14,19s, 1.
- Nanasiova, Ema (W11): 50m, 9,23s, 4.; Weitsprung, 3,06m, 4.
- Riedel, Lia (W12): 60m, 10,22s, 8.; Weitsprung, 3,42m, 8.
- Düsing, Carlotta (W12): 60m, 9,47s, 5.; Weitsprung, 3,51m, 6.
- Röhl, Sarah (wJU18): 60m, 9,71s, 3.; Weitsprung, 3,71m, 3.
- Mehlig, Maike (wJU20): Weitsprung, 4,58m, 1.; 60m Hürde, 10,21s, 1.

Nele Pult siegt beim 22. Crossduathlon in ihrer Altersklasse

Besser hätte Neles erster Crossduathlon nicht laufen können. Denn am gestrigen Sonntag, den 8. März, beim 22. Crossduathlon im Wolfsburger Stadtwald durften die Athleten erst 5.4 km Laufen dann 18 km Radfahren und dann wieder 5,4 km Laufen.

Nele Pult gewann in 1:39:33 Stunden die Altersklasse JunW, gesamt wurde Nele bei den Frauen 7.

VfB Fallersleben gratuliert Nele für den guten Einstand im Crossduathlon.



„WIR LAUFEN WEITER“

Keiner von uns hätte sich jemals vorstellen können, dass eine Pandemie unsere gesamte Sportwelt zum Stillstand bringt. Kein Hannover Marathon, kein Laufcup, kein Lauftreff.

Das wichtigste ist aber, dass wir alle gesund bleiben. Wenn wir nicht schon auf die Laufbahn oder in die Sporthallen dürfen, so können wir uns trotzdem fit halten. Bewegung im Freien oder in den eigenen vier Wänden ist trotzdem möglich. Dies natürlich immer unter Beachtung der vorgegeben Regeln. Wir wollen der VfB Familie einen kleinen Überblick geben, dass wir trotzdem aktiv sind, denn „laufen geht immer“. Vielleicht eine gute Anregung auch für Euch.



Familie Lenz: Alle zwei Tage gibt es den Sandra-Lucie-Leif-Daniel-Nike-Lauf in Osloß. In einem 10 Kilometerlauf geht es mit der gesamten Familie, die Hündin Nike ist selbstverständlich dabei, rund um unseren Heimatort.

Zum Laufen gehört natürlich auch eine entsprechende Körperstabilität, die holen wir uns mit dem Online-Angebot vom FIT direkt in unser Wohnzimmer, so Daniel. Ansonsten ist das gemeinsame Radeln eine gute Abwechslung.



Swea: Ich laufe weiterhin meine Lieblingsstrecke im Elm. Schade, dass wir dies aktuell nicht gemeinsam mit unserem Laufftreff machen können. Ich kenne noch viele interessante Anstiege. 😊



Jörg: Gerade und trotz Corona geht es weiter und die tägliche Zeit an der frischen Luft ist der notwendige Ausgleich, um die aktuell mental fordernde Zeit alleine zuhause zu meistern ...

Jörn: Der Laufftreff fehlt natürlich sehr. Vor allem unsere gemeinsamen Sonntagsläufe. Ich laufe aber trotzdem fast täglich für den guten Zweck und mache nebenbei damit noch ein bisschen Werbung für den VfB. FREUE mich schon auf unseren nächsten gemeinsamen Lauf.

Karin: Es ist sehr schade nun allein durch den Wald zu laufen. Gemeinsam mit unserem Laufftreff hat es immer sehr viel Spaß gemacht. Doch das Laufen lenkt mich von meinem Job ab. Danach fühle ich mich immer viel besser.



Marion und Rainer: Heute sind wir nur gemeinsam gestartet, danach ist jeder seine Strecke gelaufen.

Marion: Rainer hatte keine Lust auf einen schönen 20 Kilometerlauf.

Mit unserem Sohn Maximilian geht es 2x die Woche in unseren neuen „Fitnessraum“ im Keller. Maximilian denkt sich immer neue Workouts für die „Alten“ aus, damit sie fit bleiben.

Bettina: Diese Füße wollen Sport treiben. Tempotraining einmal anders, die Kinder mit Inliner vorweg und Mama muss hinterher. Bewegung natürlich nur innerhalb der Familie, es geht weiter.

Wolf-Dieter: Wenn man schon nichts weiter tun kann bei der derzeitigen Lage, ist ein schöner Lauf doch die beste Lösung. Das Wetter am Samstag war echt ideal und das beste natürlich weit und breit keine anderen Menschen. Passt auf euch auf und bleibt gesund.

Rudi: Ich laufe weiter und zwar alleine mit verantwortungsvollem Verhalten für unsere Mitmenschen. Als Herausforderung bin ich z.B. einen Halbmarathon um unser Haus gelaufen, es waren 290 Runden die zu bewältigen waren.



Auch wenn nun jeder für sich laufen muss, so halten wir trotzdem durch die digitalen Medien unsere Lauffamilie zusammen. Dem VfB FIT und besonders dem Team um Johanna ein großes Dankeschön für das umfangreiche Online-Angebot. Auch für uns Läufer ist da immer etwas dabei.

April

Virtueller Elbdeichmarathon „CORONATHON“

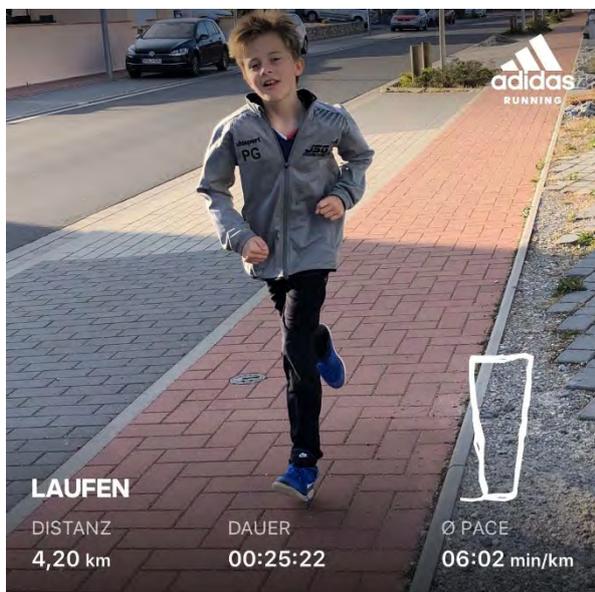


Fast schon traditionell, jetzt schon zum dritten Mal, hatten sich Paul und Ludwig für den Elbdeichmarathon in der wunderschönen Hansestadt Tangermünde angemeldet. Dieser Lauf entlang der Elbe ist einer der schönsten in Deutschland. Er startet und endet im Hafen von Tangermünde am Fuße der beeindruckenden Stadtmauer, von wo sich die Läufer über 4,2km, 10km, 21,1km oder 42,195km auf die Strecke über Elbdeiche und -wiesen begeben.

In diesem Jahr war leider alles anders. Wie viele andere Veranstaltungen, drohte auch dieser Lauf der Corona-Pandemie zum Opfer zu fallen. Die Veranstalter waren aber findig genug, den Läufern das Ereignis zumindest teilweise zu erhalten. Sie riefen zum „Coronathon“ auf, bei dem zwischen dem 17. und 20. April alle Läufer aufgerufen waren, die gemeldete Distanz auf ihrer heimischen Strecke zu absolvieren und die Fotos ihrer Laufuhren- und Apps einzusenden. Dafür wurden im Vorfeld die Startnummern bereitgestellt, auch bestellte Shirts und die Medaillen an die Sportler verschickt. Eine Plattform und eine E-Mail-Adresse für diese „Beweise“ wurden ebenfalls eingerichtet.



Trainiert hatten Paul und Ludwig in den letzten Wochen reichlich. Auch dank der Laufchallenge beim VfB waren sie hochmotiviert und schlossen sich der Aktion der Veranstalter des Elbdeichmarathons an, absolvierten am Samstag ihre Strecken (Ludwig war erstmalig berechtigt über die 10 km zu starten und Paul auf 4,2km), reichten jeweils ihre Läufe ein und warten nun gespannt auf die Ergebnisse.



Juli

Mit vereinten Kräften zum Marathon Weltrekord

In nur 6 Wochen Vorbereitungs- und Organisationszeit haben wir als Leichtathletik Sparte zusammen die grandiose Idee von Jörg Pauls auf die Beine gestellt. Die Umsetzung hat nur aus einem Grund fast perfekt funktioniert und dass, weil alle von der Idee fasziniert waren und an einem Strang gezogen haben.

Schnell wurde ein Organisationsteam Anfang Juni um Jörg, Sven, Pascal, Niklas, Philipp und Rudi zusammengestellt. Aufgaben wurden verteilt und schon ging die Vorbereitung in die heiße Phase.

Als erstes musste ein Datum her, wo der Weltrekord gebrochen werden sollte. Dafür hat Jörg digital eine Umfrage der ersten fest zugesagten Athleten durchgeführt. Schnell hat sich gezeigt, dass es der 17. Juli 2020 wird.

Jetzt mussten wir genug Athleten finden, mit denen wir das Unmögliche möglich machen könnten und so haben wir in der gesamten Sparte bei den Athleten angefragt und ziemlich schnell über 20 Athleten zusammenbekommen, so dass die Athleten in die gezielte Vorbereitung starten konnten.

Vier Wochen vor dem Event musste jeder Läufer einen Test mit 3x 400 m nachweisen, damit wir als



Team wussten, wo wir stehen. Die Testzeiten haben ein Bild abgegeben, dass es fast unmöglich wird, den Weltrekord von Eliud Kipchoge zu unterbieten. Das hat uns noch mehr motiviert in den nächsten Wochen hart zu trainieren und das haben in der Tat alle Athleten gemacht.

Sogar einen Sponsor „ClifBar“ der uns, Trikots, Riegel und Trinkflaschen zur Verfügung gestellt hat, hat Rudi ans Land gezogen.

Der Gesamtverein hat Turnbeutel und einen Masseur „Mario“ gestellt.

Eine Woche vor der Aktion wurde die Spannung immer größer. Beim Training hat man mit allen Sinnen gespürt, dass die Athleten bis an die Haarspitzen motiviert sind und dem einmaligen Event entgegen Fiebern. Und das besonders, weil so gut wie alle Wettkämpfe Corona zum Opfer gefallen sind und vor allem, weil man Geschichte schreiben wollte.

Jetzt wurde es langsam Ernst! Zwei Tage vor dem Weltrekordversuch stand die Liste mit der Reihenfolge der Läufer fest. Die Software für die Zeitabnahme mit besonderen Features um Jan B. und Nele war fertig programmiert, so dass es losgehen konnte.

Der Tag der Entscheidung ist gekommen. Das Wetter konnte nicht besser sein und so haben sich die



ersten Helfer um 18 Uhr am Stadion eingefunden um die Technik, inkl. 2 Monitore, Tische, Verpflegung, Hütchen u.v.m. zu präparieren.



So langsam kamen auch die Athleten, die sofort ihren Athletenbeutel überreicht bekommen haben. Die Stimmung im Stadion war sehr besonders, denn das Kribbeln bei den Athleten konnte man im wahrsten Sinne des Wortes spüren.

Kurz vor 20 Uhr hat Sven das Rennen eröffnet, in dem er Jakob auf die ersten 195 m geschickt hat und der Jakob hat gleich mit 23 Sekunden



eine Duftmarke für den ganzen Abend gesetzt.

Fast alle Athleten haben ihre ersten 400 m in einer Wahnsinnszeit absolviert und so konnte schnell ein Polster aufgebaut werden. Dann kam das letzte Viertel, wo

auf einmal das Polster kleiner wurde und die Spannung immer größer. Doch als unser Joker Benno, von der Arbeit ankam und mit 54 Sekunden die schnellste Runde des Abends abgerissen hatte, war die Zu-

versicht es zu packen, wieder größer.

Als dann der letzte Läufer „Leif“ bereitstand, war allen klar, dass das heute eine Spitzenleistung von allen Athleten war... und das Unterbieten des Weltrekords uns nicht mehr zu nehmen ist. Auf den letzten 100 m liefen alle 23 Athleten zum Song von Europe „Final Countdown“ überglücklich durch die Ziellinie. Im Zielbereich stand die Presse und hat Fotos von unseren jubelnden Athleten gemacht. Unser Vereinsvorsitzender war mächtig stolz auf die Leistung der Athleten, die er über das ganze Rennen supportet hat.



Der Abend wurde mit überglücklichen Athleten und Zuschauern mit einem gemeinsamen Grillen ausgeklungen.

VfB Fallersleben bedankt sich bei allen Athleten für die grandiose Leistung.

August

Auf die Plätze, fertig, rudert!



Am 16.8.2020 trafen sich 22 Athleten des VfB Fallersleben von 12 bis 45 Jahren am Gymnasium Fallersleben zur jährlichen VfB-Kanutour. Von dort aus fuhren sie zum Einstieg, welcher in Diddessee lag. Schnell besetzen sie die 6 Boote mit jeweils 3 bis 4 Sportlern. Dann machten sie sich auf den 17 km langen Weg auf der Oker.

Auch diejenigen, die zu Beginn Startprobleme hatten, bekamen das Kanu mit der Zeit besser unter Kontrolle. Bis zur Pause nach fünf Kilometer verlief es relativ trocken für die Kanufahrer. Dort stärkten sie sich mit Cold-Dogs, Frikadellen-Brötchen und gekühlten Softgetränken.



Anschließend ging es weiter, denn es standen noch 12 km vor ihnen, welche nicht mehr ganz so trocken verliefen. Immer wieder kenterten die Athleten sich gegenseitig, wobei es dann oftmals zu riesigen Wasserschlachten kam. Da es warm war und das Wasser eine angenehme Temperatur hatte, stellte dies kein größeres Problem dar. Nach den insgesamt 17 km kamen alle durchnässt, aber fröhlich in Meinersen an. Dort wurden die Kanus gesäubert und die Athleten machten sich auf den Heimweg.

Gegen 17:30 parkten sie wieder am Gymnasium Fallersleben. Dieses Jahr war es mal wieder eine durchaus gelungene Kanutour. Die Athleten freuen sich schon auf das nächste Jahr, wenn es wieder heißt: Auf die Plätze, fertig, rudert!“

September

Vereinsmeisterschaften – Sportlich wieder ins Leben gerufen!

Am Freitag den 4. September fanden nach langer Zeit wieder die Vereinsmeisterschaften der Leichtathleten des VfB Fallersleben statt. Diese wurden beim VfB Fallersleben erneut ins Leben gerufen, da aufgrund der aktuellen Corona-Verordnungen kaum größere Wettkämpfe möglich sind.



Gerade da es der erste Wettkampf im Freien in diesem Jahr war, waren viele der 45 Athleten im Alter von 8 bis 51 Jahren aufgeregt und neugierig zu sehen, wie viel das harte Training gebracht hat. Auch die Eltern und Trainer waren gespannt, welche Leistungen erzielt werden.



Um 17 Uhr fiel der erste Startschuss und es zeigte sich, dass alle Athleten sehr motiviert waren. Es gab viele neue Bestleistungen und sogar acht Vereinsrekorde. Besonders hervorzuheben ist der Weitsprung-Rekord von Merle Mehlig bei den Frauen mit 5,17m, denn sie verbesserte damit den Vereinsrekord von Katrin Hanker (4,95m) aus dem Jahr 1985.

Auch Jonathan Becker verbesserte den 15 Jahre alten Vereinsrekord im Hochsprung der M11 um sechs Zentimeter auf 1,26m.

Weitere Vereinsrekorde stellten Nele Pult (wU20; 800m und 3000m), Leif Lenz (M13; 800m), Tomm Krosch (M12; 800m), Sarah Röhl (wU18; Diskus), sowie Ema Nanasiova und Diana Krüger (beide W11; Hochsprung) auf.

Zu den weiteren hervorstechenden Leistungen sind die erzielten 36m im Schlagballwurf von Paul Graubner (mU12), die 1,66m im Hochsprung von Jan Becker (mU20), die 7,99s über 50m von Charlotte Michitsch (wU12) und die 11,60s über 100m von Benno Wiggers (Männer) zu nennen.



Insgesamt war es eine gelungene Veranstaltung bei bestem Wetter, die nur durch die schnell einbrechende Dunkelheit vorzeitig beendet werden musste.

Deshalb fand die Siegerehrung erst am Montag in den Trainingsgruppen statt. Alle Teilnehmer erhielten Urkunden für ihre Disziplinen und FOXI verteilte bei dem warmen Wetter noch ein Eis an jeden Teilnehmer.



Endlich wieder ein Lauf Wettkampf!

Für viele Läufer war der 10-Teiche-Marathon am Samstag, den 12.09.2020, im Oberharz in Hahnenkleer seit mehr als einem halben Jahr das erste Kräftemessen mit der Konkurrenz. Endlich wieder das Adrenalin spüren, hieß es auch für unseren Läufer Jean Hellmuth, der auf der Halbmarathon Strecke mit 300 Höhenmetern in 1:33:16h die Altersklasse M50 gewonnen hat und im Gesamtfeld 9. wurde.

VfB Fallersleben gratuliert Jean für die gute Leistung.

Oktober

Wandern anstatt Laufen; tausche Harz gegen Köhlbrandbrücke



Eigentlich sollte es für uns LäuferInnen der Leichtathletiksparte am 03.10. über die Köhlbrandbrücke gehen, doch Corona hat unseren Plan verändert. Dafür ging es am Sonntag ca. 20 Kilometer, bei rund 800 Höhenmeter, durch den Thüringischen Harz um Rothesütte.

Unser herzlicher Dank gebührt Tanja und Stefan Weinert, LäuferInnen in unserer Sparte und Wanderführer im Alpenverein, Sektion Braunschweig. In einer gemeinsamen Wanderung mit dem Alpenverein waren wir mit 16 VfB – TeilnehmerInnen gut 5 Stunden im schönen Südharz unterwegs. Tanja und Stefan hatten sich eine tolle Streckenführung fernab der klassischen Wanderwege mit einer Begehung der ehemaligen Grenze zwischen Ost und West ausgedacht. Dabei durften durchaus anspruchsvolle Anstiege nicht fehlen. Wer gedacht hat, die Wanderung ist die leichtere Alternative zu dem Köhlbrandbrückenlauf war daher schnell eines Besseren belehrt. Zu einer Wanderung gehört auch ein Besuch der Stempelstelle. Auf der Jagd nach den begehrten Stempeln für die Harzer Wandernadel beteiligten sich natürlich auch unsere LäuferInnen. 3 Stempel plus den Sonderstempel „Im Schatten der Hexen“ konnten wir uns mühevoll „erlaufen“. Selbst die leistungstärksten LäuferInnen freuten sich über die kurzen Wanderpausen mit Rucksackverpflegung und kurzzeitig wärmenden Getränke.



Unsere Wanderung führte uns neben der Begehung der ehemaligen Grenze und durch den Kurort Sülzhayn zu den folgenden markanten Punkten wie: Steinmühlental, Heiligenberg, Roter Schuss, Wendeleiche, Tosebacher Wasserfall. Zum Abschluss stärkten wir uns noch mit Harzer Spezialitäten in einer Brotzeitstube in Braunlage.

Wer Interesse an dem Angebot des Alpenvereins, Sektion Braunschweig, hat, kann sich gerne über den beigefügten Link informieren. <https://www.davbs.de/>

Uns hat die gemeinsame Wanderung sehr viel Spaß gemacht.

Trainingslager 2020 – durch Corona erst jetzt

Nachdem in den Osterferien das geplante Trainingslager wegen Corona abgesagt werden musste, hat es jetzt in den Herbstferien zur Freude aller Teilnehmer funktioniert.

Vom 9. bis 13. Oktober fuhren 19 Athleten der Leichtathletiksparte des VfB Fallersleben voller Motivation in ihr Trainingslager nach Lüneburg. Trainiert, gegessen und übernachtet wurde in den Räumlichkeiten und Sportstätten des MTV Treubund Lüneburg.



Bei viel Training und Spaß konnten sich die Teilnehmer sowohl konditionell als auch technisch auf die hoffentlich kommende Hallensaison vorbereiten. Vor dem Frühstück wurde eine kleine Runde im Kurpark gelaufen. Anschließend ging es nach einer kurzen Theorieeinheit zum Training. Nach dem Mittagessen gab es eine kurze Pause und wieder etwas Theorie, bevor es dann wieder ans Trainieren ging. Leider fand das Training überwiegend in der Halle statt, da es vor allem für das Techniktraining draußen zu feucht und kalt war. Nach dem Abendessen wurde der jeweilige Tag mit Teamspielen oder einem Film gemütlich beendet.

Mit Techniktraining im Weit-, Hochsprung, Werfen und Sprint sowie Ausdauer- und Krafttraining konnten sich die Athleten gut weiterentwickeln. Als Theorie standen Vorträge zur Ernährung, Ausdauer und Wachstumsfuge auf dem Programm. Die Kinder hatten in einem Theorieteil die Aufgabe, ein eigenes Sportgetränk aus verschiedenen Säften und Wasser zu mixen, was auch vor den folgenden Trainings von den Teilnehmern ausprobiert wurde.



Am Montagabend kamen sie dann voller Muskelkater und beschwingt von guten Entwicklungen und Launen zurück.

Alle Teilnehmer freuen sich schon auf das nächste Lager in 2021, welches hoffentlich wieder vor der Saison stattfinden kann.

Ehrenamt überrascht: Aktion des LSB Niedersachsen erreicht den VfB



Am 25. Oktober haben die Vorstandsmitglieder Gaby und Nicolas mit dem Spartenleiter der Leichtathleten, Sven Jäckel, einen langjährigen Ehrenamtlichen des VfB überrascht. Erwin Gabriel ist seit vielen Jahren beim VfB aktiv und engagiert sich vor allem bei unseren Leichtathleten. Nun war es an der Zeit einmal „Danke“ zu

sagen und ein kleines Präsent zu überreichen. Die Aktion wird durch den Landessportbund Niedersachsen koordiniert und mit einem „Ehrenamt-überrascht-Präsentbeutel“ unterstützt. Die Überraschung fiel aufgrund der aktuell angespannten Situation mit viel Abstand und kürzer aus als Erwin es verdient hätte, dennoch haben die Anwesenden die kurze Ehrung mit einem kräftigen Applaus begleitet.

November

Lauf-Challenge FÜR UNICEF und Gegen COVID-19

Im ganzen November sind unsere fleißigen Helfer*innen unterwegs, um die nötigen Kilometer bis zur Insel Lesbos einzusammeln. Wir sind guten Mutes, dass wir mit der tatkräftigen Unterstützung von über 170 Teilnehmer*innen unser Staffelholz, mit einem schönen Spendenbetrag gefüllt, bis zum Flüchtlingslager Moria bringen werden. Dort wollen wir UNICEF mit der Spende für Hilfsgüter zum Schutz vor Corona (Seife, Masken, Einmalhandschuhe, etc.) unterstützen.

Heidrun Klitzke, Leitung UNICEF-Arbeitsgruppe Wolfsburg: Ich freue mich sehr darüber, dass der VfB Fallersleben die Lauf-Challenge so engagiert angenommen hat. Die große Anzahl der Teilnehmer*innen ist ein schöner Beweis dafür, dass wir uns gemeinsam solidarisch für die Schwächsten zeigen.

Ines Rössler

Im November fahren die meisten Triathleten etwas zurück, aber es gab keine Wettkämpfe in 2020 und für mich ist es eine tolle Herausforderung, in dieser dunklen Jahreszeit vor die Tür zu gehen. Gerne geht es dann u.a. um den Detmeroder Teich.

VfB Baseball Team

Wir finden die Aktion super, da es das Gute mit dem Nützlichen verbindet. Zum einen können wir so auf die Lage in der Region aufmerksam machen und eventuell eine kleine Unterstützung sein. Andererseits ist es in der aktuellen „Trainings-Zwangs-pause“ eine gute Möglichkeit die Mannschaft zu motivieren, um an der Fitness zu arbeiten.



Lucie Lenz und Nele Pult

Wir hatten am Donnerstag einen schönen Lauf in den Sonnenuntergang. Da machst es besonderen Spaß die Lauf-Challenge zu unterstützen.



Martin Kallenberg-Failla

(Vorstandsmitglied VfB Fallersleben)

Ich freue mich über die große Beteiligung über alle Sparten hinweg. Für mich ein guter Grund meine eingestaubten Laufschuhe aus dem Keller zu holen und mich ebenfalls an der Aktion zu beteiligen.



Pietro Sedda

Ich besuche gerade meinen Sohn auf Sardinien und haben von der Laufaktion gehört. Bei tollem Wetter laufe ich gerne eine Extra-Runde für den guten Zweck.



TuS Ehra-Lessien

Mit 16 Teilnehmer*Innen sind wir schon 240 km gelaufen und gewalkt. Kerstin Jordan (Trainerin): „Wir vom TuS sind auch alle sehr motiviert und genießen die Läufe, das Wetter und unsere schönen Laufwege rund um Ehra-Lessien. Wenn man mit seinem Hobby auch noch anderen Menschen eine Freude bereitet, ist das Hobby nicht nur vergnügen, sondern auch noch sehr menschlich!!! Unsere Laufgruppe „run and fun“ hat sogar Verstärkung aus dem Bayerischen Wald bekommen. Tanja Köck, unterstützt uns dort mit 3 Freundinnen. Unser 1.Vorsitzender Sven Grabowski ist immer wieder stolz, wenn sich Mitglieder an tollen Sportaktionen beteiligen, besonders in Coronazeiten.



Vom VfB Fallersleben ein herzliches DANKESCHÖN an den TuS Ehre-Lessien für die tolle Unterstützung

Familie von Kietzell

Unser Familienausflug startet immer gemeinsam. Dann läuft jeder nach seinen Möglichkeiten und Vorlieben, weil das Tempo unterschiedlich ist. Das Ziel, die Lauf-Challenge zu unterstützen, erreichen wir wieder gemeinsam.



Antje Vogler

Cooper und ich verbringen viel Zeit in der Natur. Und jetzt, wo es um einen guten Zweck geht, geben wir doppelt viel Gas.



Jörn Manske und Jens-Uwe Beier

Bei dem tollen Wetter mussten wir einfach einige Kilometer mehr laufen. Unser gemeinsamer Beitrag für die UNICEF Lauf-Challenge an diesem Samstag gute 54 Kilometer.



Rudi Schmidt

Weil wir momentan im Umzugstrudel stecken, laufe ich meistens erst ab 19 Uhr los, bin quasi ein Night-Runner. Die Unicef Lauf-Challenge ist zum richtigen Zeitpunkt für mich gekommen. Für einen guten Zweck zu laufen motiviert mich besonders, um abends die Laufschuhe zu schnüren und einige km abzureisen.



Jasper Hundertmark

Ich verbringe gerade mein Auslandsjahr in Knoxville, Tennessee, und gehöre zu den VfB Leichtathleten. Auch dort habe ich von der Lauf-Challenge gehört. Sie ist eine gute Vorbereitung für meine Wettkampfläufe und ich bin gerne dabei.



Die Turboschnecken mit Trainerin Bettina Daft

Wir verraten keine Geheimnisse, aber beinahe 25% der Gesamtstrecke nach Lesbos haben meine Turboschnecken schon geschafft. Wir sind voll motiviert und freuen uns darüber die Aktion zu unterstützen. Besonders unsere älteren Walker*innen sind mit ihren vielen gewalkten Kilometern ein großes Vorbild. - Und ich bin immer dabei



Olaf Fink

Bei dem herrlichen Wetter macht das Laufen besonderen Spaß. Für den guten Zweck laufe ich gerne auch mal eine schnelle Runde.

Karin Manzeck und Wolf-Dieter Hartmann

Heute waren wir wieder zu einer schönen Laufrunde im Wald,“ der frühe Vogel 🐦 fängt den 🌱 „ bei herrlichem Wetter , perfekter Morgen 😊 Alles für den guten Zweck.



Martin Riedel und Rainer Thienel

Unsere Lauffreund-Freunde sind mächtig aktiv und sammeln fleißig Kilometer. Für den guten Zweck legen auch wir gerne eine Extra-Runde ein.



2546 Kilometer hatten wir uns vorgenommen. Mit Eurer tollen Unterstützung wurden daraus 14.173 Kilometer und eine Geldspende von € 900,- für UNICEF. Wir sind stolz auf Euch und bedanken uns ganz herzlich bei 188 Teilnehmern. Neben vielen Sportlern aus den verschiedenen Sparten unseres Vereins, hatten wir auch eine tolle Unterstützung durch benachbarte Sportvereine und vielen Nichtmitgliedern. Ein großes DANKESCHÖN an alle Teilnehmer*innen dieser Lauf-Challenge. Euer Engagement hat uns überwältigt. Macht weiter so und bleibt gesund.

