

27. September 2025 - Bezirksmeisterschaft in Lüneburg Saisonabschluss für Paul Magnus Tonecker (U18) von der LG Nordheide

Paul Tonecker jetzt deutschlandweit die Nr. 15 über 1000 m

Anlässlich der Bezirksmeisterschaften Lüneburg über 10 000 m wurden als Rahmenprogramm auch die 1000 m ausgeschrieben. Für Paul eine gute Gelegenheit für einen Saisonabschluss nach einer sehr erfolgreichen Saison.

Zur 1000 m-Strecke muss gesagt werden, dass diese Distanz ab der Altersklasse U18 nicht so oft angeboten wird und gute 800- und 1500 m-Läufer diese Strecke auch nur selten laufen. So auch Paul, der exakt einmal im Jahr diese Strecke läuft. Denn es ist die Hindernisstrecke über 2000 m über die Paul bei der Deutschen Meisterschaft antritt und in der Landesbestenliste den 4. Platz einnimmt.



Angereist mit einer Bestzeit von 2:50,50 Min. aus dem Vorjahr war eine deutliche Steigerung das erste Ziel. Oskar von Komorski (M15) aus Lüneburg und ein Jahr jünger als Paul, war im gleichen Lauf mit dabei. Oskar ging die ersten 200 m in einem „Höllentempo“ von unter 29 s an. Hält man das durch, ergibt das nicht nur eine Zeit um die 2:30 Min. sondern damit ist man auch die Nr. 1 in Deutschland. Es kam, wie es kommen musste, nach ca. 700 m wurde Oskar, der mittlerweile bei der Landestrainerin in Hannover trainiert, erst deutlich langsamer, dann brach er bei etwa 800 m völlig ein. Nach ziemlich genau 800 m zog dann Paul, der sich vorher „vornehm“ zurückhielt, vorbei und gewann den Lauf schließlich mit neuer Bestzeit von 2:42,94 Min. und deutlichem Vorsprung vor Oskar, der nach 2:47,90 Min. durch das Ziel lief.

Mit 2:42,94 Min. über 1000 m belegt Paul im NLV nun Platz 2 und beim DLV steht er auf Platz 15, und das bedeutet, dass Paul auch in diesem Jahr die Bestennadel des DLV erhält (Ehrung der 30 besten Athleten in den entsprechenden Disziplinen). Auch die Kaderzugehörigkeit über 2000 m Hindernis hat Paul schon früh in diesem Jahr festgezurr.

Bei der diesjährigen Laufserie in Winsen konnte Paul ebenfalls glänzen. Dort gewann er altersklassenübergreifend die 1500 m mit 4:20,52 Min. und die 5000 m in 17:27,88 Min. Nur über die 3000er-Strecke musste er einen Konkurrenten vorbeiziehen lassen, erzielte dabei aber eine Zeit von 9:36,40 Min. Einige Wochen zuvor legte er beim Lauf „Rund um Wellen“ die 11 km in 40:10 Min. zurück und gewann damit altersklassenübergreifend auch den Wettbewerb.

Die Primärziele 2025 waren eine Zeit unter 2:05 Min. über 800 m (gelaufen: 2:04,03) und die Qualifikationszeit für die DM über 2000 m Hindernis von 6:30 Min. (gelaufen: 6:25,34 Min.) zu laufen. Außerdem sollten noch alle Zeiten aus dem Vorjahr über alle Streckenlängen pulverisiert werden. All das gelang: Der Lohn für ein durchgängiges viermaliges Training pro Woche und etwa 35 km Laufleistung pro Woche.

All das sind äußerst bemerkenswerte Leistungen, wenn man bedenkt, dass Paul für einen Mittelstreckler doch ziemlich moderat trainiert. Während seine Konkurrenz eine wöchentliche Laufleistung von 50 oft sogar über 60 km realisiert, steht Paul derzeit bei etwa 30 - 35 km pro Woche, die ab Oktober - also jetzt - auf ca. 40 - 45 km erhöht wird. Damit wird er im kommenden Jahr wieder ein Stück dichter an die Konkurrenz heranlaufen. So zumindest der Plan.

Paul ist derzeit nicht nur der erfolgreichste Athlet der LG Nordheide, sondern auch der einzige Jugendliche, der bei Deutschen und Landesmeisterschaften die Farben der LG vertritt. Ein Novum in der langen Erfolgsgeschichte der LG Nordheide, die mittlerweile den Leistungssport - obwohl in der Satzung festgeschrieben - nicht mehr verfolgt. Es fehlt qualifiziertes Personal im Trainingsbetrieb und am Willen der gesamten „LG-Mannschaft“, überhaupt Leistung darstellen zu wollen.

Ergebnis: Nur einige wenige versprengte Athleten bei den Bezirksmeisterschaften mit meist schwachen Leistungen und kaum bzw. gar keine Athleten bei Landesmeisterschaften, von Deutschen Meisterschaften ganz zu schweigen.

Ein übergeordnetes Leistungstraining der LG (der wesentlichste Bestandteil der Zielsetzung der LG Nordheide) gibt es nicht mehr. Es gibt weder Trainer, die über die Disziplinen hinweg kompetent sind, noch Athleten, die gewillt sind, regelmäßig zu trainieren und Leistungen darzustellen. Ein einst so stolzes Schiff in der regionalen Leichtathletikszene ist gesunken. Die LG Nordheide ist zu einem „Totalschaden“ geworden.

Da ich als Trainer wahrscheinlich vor dem letzten aktiven Jahr stehe, wird es dann vielleicht auch keinen Paul mehr geben, der noch die Fahne der LG einsam hochhält. Wer soll ihn auch trainieren?

Es wäre an der Zeit, ja schon überfällig, dass sich die Verantwortlichen einmal die Frage stellen, wohin es gehen soll. In den letzten Jahren ging es nur in eine Richtung: Rückwärts.

Aber erst einmal geht Paul mit vollem Elan und gut trainiert und betreut in das nächste Leichtathletikjahr, das dann ziemlich sicher noch einmal erfolgreicher wird als das diesjährige. Die Ziele sind gesetzt: Die 800 m unter 2 Minuten laufen, erneut die Kadernorm über 2000 m Hindernis zu erfüllen und bei der DM im Endlauf zu stehen. Das ist alles sehr realistisch und sollte gelingen!

22. Juni 2025 - LM U20 in Oldenburg

An 11. Juni stand für Paul M. Tonecker (U18 - LG Nordheide) die Landesmeisterschaft der U20 als letzter Test vor den Deutschen Meisterschaften über 2000 m Hindernis, die am 11. Juli in Bochum stattfinden, auf dem Programm.

Paul war für die Unterdistancen 200 m und 800 m gemeldet. Angetreten mit einer Leistung von 26,39 s konnte Paul seine Leistung über 200 m, nicht gerade seine Stärke, aber leistungsbestimmend für die Mittelstrecke, bei einem Gegenwind von 1,2 m/s um ca. 7/10 s auf 25,68 s drücken. Für einen jungen Hindernisläufer durchaus passabel.

Über die 800 m-Strecke war Paul gegen die zum Teil drei Jahre älteren Läufer in der ungewohnten U20-Klasse ohne reelle Chance. Der Sieger hatte schließlich ca. 1:55 Min. und der Zweitplatzierte ca. 1:59 s auf der Uhr. Zeiten, die Paul laufen kann aber eben erst in ca. 2 Jahren, wenn er in der U20-Klasse angekommen ist.

So blieb nach einem couragierten Lauf bei drückender Hitze nur der 6. Platz übrig. Aber mit einer neuen Bestzeit von 2:06,37 Min konnte er die alte Bestzeit um ca. 3,5 s verbessern.

Mit anderen Worten: Die DM kann kommen. Paul ist bestens gerüstet.



8 Juni 2025 - Pfingstsportfest in Zeven mit NDM/LM Hindernis

Traditionell werden die Norddeutschen Meisterschaften über die Hindernisstrecken anlässlich des nationalen Pfingstsportfests in Zeven ausgetragen.

Genau vor einem Jahr konnte sich hier Paul Magnus Tonecker (Jahrgang 2009) von der LG Nordheide für die DM über 1500 m Hindernis qualifizieren. Das war auch am Sonntag das Ziel: Die Qualifikationsleistung für die Deutschen Meisterschaften der U18 am 11. Juli in Bochum über 2000 m Hindernis zu erbringen, die bei 6:30,20 Min. steht.

Am Start waren auch einige Hochkaräter. So auch der Deutsche Meister des letzten Jahres Paul Euskirchen von Eintracht Hildesheim und der Vizemeister Moritz Jancke, ebenfalls aus Hildesheim.

Um die 6:30,2 Min. zu erbringen, sind so ziemlich genau Rundenzeiten von 77 Sekunden erforderlich. Auf den insgesamt 5 Stadionrunden sind dabei 18 Hindernisse zu überqueren und der Wassergraben muss 5 Mal überwunden werden.

Unter den Mittelstrecken ist der Hindernislauf die Königsdisziplin, denn es muss nicht nur eine exzellente Laufleistung erbracht werden, sondern auch das Überwinden der 84 cm hohen Hindernisse sollte nicht nur „unfallfrei“, sondern auch ökonomisch erfolgen. Im Gegensatz zum Hürdenlauf stehen die Hindernisse fest und können nicht umfallen wie bei den Hürdenstrecken. Wirklich gute Hindernisstreckler sind auch in der Lage, die Hindernisse sowohl mit dem rechten als auch mit dem linken Bein zu überlaufen, um ein „trippeln“ vor den Hindernissen zu vermeiden. Insgesamt betrachtet, also eine sehr anspruchsvolle Strecke.

Doch zum Rennen: Insgesamt waren 14 Aktive Start, von denen sich schließlich 7 für die DM am 11. Juli in Bochum qualifizieren konnten. Mit anderen Worten, es war kein taktisches Rennen, sondern ein Rennen das schon gleich zu Beginn von einem hohen Tempo gekennzeichnet war. Bis zur letzten Runde lief dann auch die Führungsgruppe von 8 Läufern, zu der auch Paul gehörte, dicht an dicht, was an den Hindernissen oftmals zu Gedränge führte.

Eingangs der 5. Runde verschärften dann die 2 führenden Läufer das Tempo drastisch und liefen einen leichten Vorsprung heraus. Am letzten Wassergraben dann das Missgeschick: Der amtierende Deutsche Meister Paul Euskirchen und Matthias Apel von der LG Osnabrück berührten sich bei der Überquerung des Grabens. Paul Euskirchen kam aus dem Rhythmus und hatte plötzlich einen Rückstand auf den Führenden von einigen Metern, was ihm schließlich die Norddeutsche Meisterschaft kostete.

So gewann Matthias Apel in 6:12,59 vor Paul Euskirchen in 6:15,77. Paul Tonecker, der eingangs der letzten Runde noch Kontakt zu den führenden Läufern hatte, konnte diese Tempoverschärfung - wie auch die anderen Läufer - nicht mitgehen,

aber landete dank einer für ihn erstklassigen 73er Runde mit 6:25,34 Min. auf dem 6. Rang.

Das bedeutet nicht nur die souveräne Qualifikation für die DM (ca. 5 Sek. über dem Soll), sondern auch die Erfüllung der Kadernorm für das Jahr 2026. Das heißt aber auch Planungssicherheit für die nächsten Monate und noch ca. 4 Wochen Training, um die Hindernisüberquerung noch optimaler zu gestalten und die Schnelligkeit ein wenig zu erhöhen. Dann kann Paul in Bochum ziemlich wahrscheinlich noch eine „Schippe drauflegen“.



Paul mit perfekter Technik am Wassergraben

Paul Magnus Tonecker in den Landeskader Lauf berufen

9 .November 2024

Paul Magnus Tonecker (15) von der LG Nordheide/TSV Winsen hat das erste große Etappenziel seiner noch jungen Karriere erreicht: Vor einigen Tagen wurde er in den Landeskader Lauf des NLV berufen.



Pauls „Eintrittskarte“ für den Laufkader war seine Leistung bei den Deutschen Meisterschaften in Koblenz, wo er mit 4:55,35 Min. Bestzeit lief, aber trotzdem die eigentliche Kadernorm über 1500 m Hindernis hauchdünn um 35/100 Sek. verpasste, weil ein Konkurrent auf der letzten Runde an einem Hindernis stürzte und dadurch die nachfolgenden Läufer behinderte.

Abrunden konnte hat Paul seine bis dahin schon sehr guten Leistungen dann bei der Laufserie in Winsen: Bei allen drei Disziplinen, 800 m, 1000 m und 2000 m stellte er mit 2:09,79, 2:50,50 und 6:20,19 neue Bestleistungen auf, die in Kombination mit der Hinderniszeit schließlich zur Berufung in den Kader führten. Über 1000 m belegt Paul in der Deutschen Bestenliste nun Platz 6 und über 2000 m Platz 20.

Damit hat Paul alle von ihm selbst gesteckten Ziele für das Jahr 2024 erreicht: Die 800 m unter 2:10, Teilnahme an der Deutschen Meisterschaft und Aufnahme in den NLV-Laufkader.

Durch die Kaderzugehörigkeit kann Paul nun in Hannover unter der Leitung von Sandra Wallenhorst (der Landestrainerin Lauf) mit dem dortigen Laufkader trainieren, was er mittlerweile auch alle 2 Wochen macht. Die Reise nach Hannover ist zwar ein wenig aufwändig, aber das vierstündige Training dort ist ziemlich anspruchsvoll und eine willkommene Abwechslung zum Heimtraining bei Wilfried Oppermann. Ansonsten ist Paul im Schützengenhölz in Winsen, in der WinArena, auf dem Platz oder in der Muckibude tätig. Dort zwar auch mit Trainingskollegen, aber keinem, der sich dem Lauf verschrieben hat.

Gerade für Läufer ist es unumgänglich, dass auch das Trainingsumfeld ambitioniert ist. Dazu gehört neben dem Trainer und den Trainingsbedingungen auch eine leistungsstarke erfolgshungrige Läufergruppe. Das ist in Winsen leider nicht der Fall und wir müssen schon ziemlich erfindungsreich agieren, damit das Training nicht langweilig wird.

Bemerkenswert an Pauls Leistungen ist die Tatsache, dass er sehr moderat trainiert. Während Pauls NLV-Konkurrenten schon so zwischen 40 - 50 km pro Woche laufen, ist Paul seine Bestzeiten mit einer Belastung von ca. 15 km die Woche gelaufen, die erst jetzt auf ca. 30 km die Woche gesteigert werden. Immer noch ein Stück weg von den 50 km der Konkurrenz, aber über die Jahre sehr gut ausbaubar auch darüber hinaus, was sehr schwierig wird, wenn solche Umfänge schon mit sehr jungen Jahren gelaufen werden.

Da wird im nächsten Jahr sicherlich noch ein guter Leistungsschub herauskommen. Schwerpunkte sind zurzeit die Verbesserung der Schnelligkeit über 100 und 200 m und das Ausdauertraining, damit das Ziel 2025, nämlich die Erbringung der DM-Quali und Kadernorm über 2000 m Hindernis von 6:30 Min. gelingt. Vor allem eines ist wichtig: Gesund bleiben und Trainingsausfälle aufgrund von Überlastung von vornherein durch intelligente Trainingsplanung und Ausgleichstraining vermeiden. Aus heutiger Sicht sollte das alles sehr gut möglich sein ... und noch einiges mehr. Das ist der Plan!

27. Juli 2024 - Deutsche Meisterschaften der U20 und M/W15 in Koblenz

Für Paul Magnus Tonecker (15) von der LG Nordheide (TSV Winsen) sollte es das ganz große Leichtathletikabenteuer werden - die erste Teilnahme an Deutschen Meisterschaften!

Nachdem Paul sich vor einigen Wochen in Zeven mit 5:03,31 Min. über die 1500 m-Hindernisstrecke qualifizieren konnte (die Norm betrug 5:05 Min.) und Paul auch die Zusatzqualifikation im Blockwettkampf erbringen konnte, war der Weg frei zur DM. Bei beiden Wettkämpfen sorgte er für spektakuläre Stürze. In Koblenz - schon einmal vorweggenommen - schaffte Paul es ohne Sturz.

In diesem Jahr fanden die Meisterschaften der U20 und der M/W15 in Koblenz statt. Einziger Starter über alle Altersgruppen hinweg aus dem Landkreis Harburg: Paul Magnus Tonecker.



Oben links: Paul und Trainer Wilfried Oppermann.
Unten links: Paul im Aufholmodus. Oben rechts:
Konzentriert auf dem Weg zum Start.

Dass sich schlussendlich nur ein Athlet aus dem Landkreis für diese Meisterschaften qualifiziert hat, an der so in etwa 1700 Athleten aus dem ganzen Bundesgebiet teilnahmen, sollte zu denken geben. In den nächsten Jahren wird sich daran leider wohl nichts ändern. Die Trainer, die wissen wie es geht, sind entweder schon nicht mehr im Trainingsbetrieb oder schon seit vielen Jahren im Rentenalter. Nachrückende ambitionierte Trainer stehen nicht zur Verfügung. Schade!

Zurück zu Paul. Sein Ziel war, einen neuen Bezirksrekord zu laufen und möglichst die Kadernorm, die bei 4:55 Min. steht, zu unterbieten. Dazu hätte Paul seine Bestzeit um mehr als 8 Sekunden unterbieten müssen. Machbar war das schon. Die 31 gemeldeten Läufer wurden in zwei Läufe aufgeteilt, wobei Paul dem 1. Lauf (mit den weniger schnellen Läufern) zugeordnet wurde. Mit seiner Meldezeit von 5:03.31 Min. hatte Paul die schlechteste Vormeldezeit aller Athleten. Mit dem Wissen, dass er nur mit einer blitzsauberen Leistung sein Ziel erreichen konnte, ging es an den Start. Das Rennen begann furios, die Konkurrenten wollten schon gleich zu Anfang zeigen, dass sie schnelle Zeiten laufen können. Nach 300 m war Paul, der die ersten 300 m in 58 Sekunden angehen sollte, was er auf die Sekunde genau auch schaffte, letzter im Feld der 14 Läufer.

Es kam, wie es kommen musste. Die meisten der Läufer waren das Rennen viel zu schnell angegangen und mussten schon sehr frühzeitig das Tempo drosseln. Sehr zur Freude von Paul, der an jedem Hindernis ein kleines Stück näher an die vor ihm liegenden Läufer herankam und schließlich auch an sieben von ihnen vorbeilaufen konnte.

Gleich nach Eingang der letzten von insgesamt $3\frac{3}{4}$ Runden dann das Missgeschick. Ein Läufer vor ihm straukelte über das Hindernis und fiel. Paul, der dahinter lief, musste zur Seite ausweichen und kam dabei aus dem Laufrhythmus. Das kostete leider wertvolle Bruchteile einer Sekunde.

Schließlich kam Paul als 7. in das Ziel. Mit 4:55,35 Min. stellte er dann den angestrebten neuen Bezirksrekord auf, verpasste aber die Kadernorm um 0,31 Sekunden.

Da im nachfolgenden Lauf insgesamt 15 Läufer eine schnellere Zeit als Paul liefen, wurde es schließlich der 22. Platz. Und das kann sich sehen lassen. Als 31. angereist und als 22. abgereist und mit neuem Bezirksrekord in der Tasche ist alles in Ordnung.

Wer einmal bei einer DM war, will dann auch im nächsten Jahr daran teilnehmen. So auch Paul, dann aber über 2000 m Hindernis. Die Norm dazu beträgt 6:30 Min. Das ist anspruchsvoll, aber das müsste Paul schaffen. Schon deshalb, weil noch deutliche Trainingsreserven vorhanden sind, an die er sich jetzt herantasten wird.

Die nächsten Wettkämpfe sind jetzt die Läufe der Laufserie in Winsen und dann das große Highlight, das Fest der 1000 Zwerge in Hamburg. Dort ist Paul Titelverteidiger über 800 m. Und diesen Titel würde er auch gerne verteidigen.

Tanja Hecht und Hanna Hecht ziehen sich aus der Trainingsgruppe zurück

Seit Ende 2021 hat **Tanja** in meiner Gruppe trainiert. Sie wollte ursprünglich noch einmal unter 14 s über 100 m laufen. Das hat sie geschafft ... ich glaube es waren insgesamt 13 Läufe unter 14,00 s unter meiner Regie in der Klasse W50. Dazu kamen Landesrekorde im Dreikampf, Fünfkampf und Siebenkampf. Sogar ein Bezirksrekord im Hochsprung kam dazu. Insgesamt erreicht sie drei zweite Plätze bei der DM über 100 und 200 m und einige NDM- und Landesmeistertitel.

Wir waren ein ziemlich gutes und sehr erfolgreiches Team.

Nun möchte Tanja nicht mehr ... Schade!



So in etwa zur gleichen Zeit kam **Hanna** in meine Gruppe. Ihr Ziel war die Teilnahme an den Deutschen Meisterschaften. Das hat sie geschafft, als 15-jährige über 300 m. Gleichzeitig erfüllte sie auch die Norm für den Landeskader Sprint. Das alles war ein ziemliches Stück Trainingsarbeit. Zu den Erfolgen kommen noch ein Landesmeister-vizetitel im Siebenkampf und viele gute Einzelleistungen in den Disziplinen.

Seit etwa einem Jahr geht es leistungsmäßig nicht mehr voran. Wenig Erfolg erzeugt im Allgemeinen auch wenig Freude. Im Sport ist es dann meist Standard, dass man den Trainer wechselt. Nach dem Motto: Erfolge erzielt der Athlet; an Misserfolgen ist der Trainer Schuld.

Ich wünsche Hanna bei ihrem neuen Verein der LG Oberelbe, dass sie das schafft, was noch nie ein Athlet, der oder die meine Trainingsgruppe verlassen und sich einer anderen Trainingsgruppe angeschlossen hat, schaffte: Eine Leistungsverbesserung!

Dann kommt auch der Spaß wieder!

Kreismeisterschaften in Schwarzenbek am 30. Juni 2024

Die Teilnahme an der DM über 200 m ist das erklärte Ziel von Joshua Moran (U20). Die Qualifikationsleistung beträgt 22,50 s. Bei einer Hallenbestleistung von 22,92 s sollte das nicht wirklich ein Problem sein, aber mit Einsetzen des Pollenfluges machte sich Joshuas Allergie bemerkbar. Und zwar so heftig, dass ein Training über Strecken mit einer Länge von mehr als 100 m kaum möglich war - und das über viele Wochen.

So langsam setzt nun wieder der Normalzustand ein. Die Allergiemedikamente wurden abgesetzt und ein vorsichtiges Training der Schnelligkeitsausdauer ist wieder möglich ... auch wenn leicht eingeschränkt.

Die vorherigen Ergebnisse waren dann natürlich nicht sensationell, weil Joshua nach 100 m nicht mehr richtig atmen konnte und demzufolge auf den letzten 100 m auf der 200er-Strecke stark nachließ. Nichtsdestotrotz konnte er auch mit diesem Handicap 22,92 s erzielen, also seine Hallenzeit egalisieren.

Am 30. Juni sollte nun ein Test über 100 m in Schwarzenbek erfolgen. Mit 11,39 s siegte Joshua schließlich über 100 m und konnte seine Bestzeit um fast 1/10 s drücken. Es geht aufwärts. Nun bleiben noch ca. 2 Wochen Training bis zur NDM in Lübeck. Dort hat der die letzte Möglichkeit, sich für die DM zu qualifizieren.

Da Joshua auch im Jahr davor erst im letzten Lauf die DM-Quali laufen konnte, sind wir zuversichtlich, dass es auch dieses Mal geht.

Kreismeisterschaften in Winsen am 15. Juni 2024

Das Wetter meinte es nicht wirklich gut mit uns und der Regen führte fast zum Abbruch des Wettkampfes. Trotzdem gab es ganz ansprechende Leistungen, und auch einige Bestleistungen sollten fallen.

Rico Helmboldt (M) konnte zum ersten Mal nach seiner langwierigen Ellenbogenverletzung wieder über die 50 m werfen (50,14 m).

Mats Tiedemann (U18) schaffte es zum ersten Mal überhaupt, die 100 m unter 13 Sekunden zu laufen (12,93 s).

Paul Hansen (U18) stellte gleich drei Bestleistungen auf: 100 m in 12,28 s, 200 m in 24,94 s und im Weitsprung mit 5,67 m.

Ole Hansen (U20) schaffte schon fast sensationelle 11,44 s über 100 m. Das war die wohl beste Leistung aller Beteiligten. Aber auch die 23,46 s über 200 m und die 5,92 m im Weitsprung waren neue Bestleistungen, wenn auch nicht so spektakulär wie die Zeit über 100 m.

8. Juni 2024 / Blockwettkampfmeisterschaften in Hamburg

Paul M. Tonecker (LG Nordheide): DM-Quali in Sack und Tüten ... mit Doppelsturz!



Aber von vorn: 19. Mai, Pfingstsportfest und Norddeutsche Meisterschaften im Hindernislauf in Zeven. Mit dabei, Paul M. Tonecker (M15) von der LG Nordheide. Gerade erst von einer turbulenten Klassenfahrt zurück und anschließendem Dauerschlaf von 11 Stunden war die Vorbereitung für Paul nicht wirklich gut.

Man sollte wissen, dass die Hindernisstrecke eine sehr anspruchsvolle Disziplin ist. Es sind Hindernisse zu überqueren, die fest stehen und nicht umfallen können. Und die gilt es zu überqueren, auch wenn man schon ziemlich erschöpft ist. Und dann der Wassergraben.... Das ist wirklich eine ganz besondere Schwierigkeit. Gerade auf der Hindernisstrecke muss man eben hellwach sein.

Die Norm für die DM steht bei 5:05 Min. Nicht unbedingt ein Selbstgänger für Paul, der diese Strecke zuvor noch nie gelaufen war. Nichtsdestotrotz begann Paul relativ schnell, musste jedoch früh abreißen lassen, denn die in Deutschland überragenden Hindernisläufer aus Hildesheim - Euskirchen und Jahnke - eilten davon. Eingangs der letzten Runde lag Paul aber noch auf Quali-Kurs. Bis zum letzten Wassergraben. Dort hakelte Paul am Balken und es ging ungehindert und kopfüber in den Wassergraben. Das war's dann wohl. Dachte der Trainer! Paul dachte da anders. Wahrscheinlich schon während des Sturzes beschäftigte er sich damit, wie er aus der Nummer wieder heraus kommt. Trotz aufgeschlagenem und blutendem Knie rappelte sich Paul aus dem Wasser und rannte die letzten 150 m wie entfesselt dem Ziel entgegen. 5:03,31 Min. standen schließlich auf der Uhr. Das bedeutete 6. Platz und die Qualifikation für die Deutschen Meisterschaften in Koblenz.

Ja, wäre da nicht die Zusatznorm, die der DLV festgesetzt hat. Für die DM der M/W15 muss man nicht nur die Einzelnorm erbringen, sondern auch eine Qualifikationsleistung im Mehrkampf vorweisen können.

Nach einwöchiger Trainingspause - so lange dauerte es, bis das Wunde am Knie wieder verheilt war - begann die Vorbereitung für den Blockwettkampf Lauf, der am 8. Juni in Hamburg stattfand. 2000 Punkte waren zu erbringen. Eigentlich war dafür keine Superleistung erforderlich, aber es musste eben vieles passen. Weitsprungbalken treffen und vor allem kein Sturz auf der Hürdenstrecke. Die Vorbereitung lief gut und 2200 Punkte waren gut möglich, vielleicht sogar mehr. Panik sollte da nicht aufkommen. Durchkommen war das Motto.

Die 100 m begannen verheißungsvoll. Mit 13,19 s verbesserte Paul seine Saisonbestleistung um 3/10 s. Das Ballwerfen schloss Paul der „Antiwerfer“ schließlich mit 40 m ab, ca. 6 m weiter als im Training. Das waren dann auch schon die beiden risikofreien Disziplinen. Er folgte der Sprint über 80 m Hürden. Beim Aufwärmen überquerte Paul die Hürden so gut wie nie zuvor und alles schien gut zu laufen. An der 2. Hürde dann das Malheur. Paul fädelte ein und es folgte ein Sturz auf die Tartanbahn, glücklicherweise mit perfekter Judorolle, die wir allerdings nicht geübt hatten. Das war's dann, dachte der Trainer.

„Ich habe noch nie in meiner langen Trainerkarriere gesehen, wie jemand nach einem Sturz über die Hürden so schnell wieder aufgestanden ist. Da gab es keine Schrecksekunde, keine unnötige Bewegung. Paul sprintete direkt aus der Vorwärtsrolle weiter. Unglaublich.“ Der Lohn waren dann zwar nur 16,22 s, aber es gab noch einige wertvolle Punkte für die Gesamtwertung.

Nach diesem Schock, aber zum Glück ohne Verletzung, ging es sofort zum Weitsprung. Aber auch hier blieb Paul cool. Es folgte zuerst ein Sicherheitssprung mit 4,20 m, der für die 2000 Punkte schon gereicht hätte. Aber wenn Paul schon mal da ist, dann macht er das auch mit Vollgas. 5,12 m im letzten Sprung. Sein erster 5 m-Sprung überhaupt. Genial.

Zum Schluss mussten noch die 2000 m gelaufen werden (5 Stadionrunden). Nach 5 Stunden Wettkampf schon eine Herausforderung, aber Paul hätte es sich leisten können, die 5 Runden ganz ruhig und ohne Stress zu laufen. Die angestrebte Punktzahl hatte er schon sicher.

Aber langsam kann Paul nicht. Es sollte nicht nur die Bestmarke von ziemlich genau 7 Minuten aus dem Jahr 2023 fallen, sondern es sollten so um die 6:30 Min. sein, um unter die 30 besten Läufer Deutschlands zu kommen. Paul spulte die 5 Runden in gewohnter Gleichmäßigkeit herunter und konnte am Ende sogar noch einen langen Spurt über ca. 200 m hinlegen. Vor ihm lief nämlich ein Läufer, den er gerne überrunden wollte, was ihm auch so etwa 20 m vor dem Ziel gelang. Zeit: 6:30,72! Und 2276 Punkte. Mission accomplished!

Die DM am 27. Juli in Koblenz kann kommen. Und dort will Paul eine Zeit deutlich unter 5 Minuten laufen. Das ist sehr gut machbar. Vielleicht einmal ohne Sturz und vielleicht auch noch etwas schneller.

18. Februar 2024

Landesmeisterschaft Cross in Rosche - Paul Magnus Tonecker läuft auf Platz 4

Das letzte Ausrufezeichen der diesjährigen Hallen- und Crosssaison für die Winsener Trainingsgruppe von Wilfried Oppermann sollte Paul Magnus Tonecker (LG Nordheide / M15) setzen.

Seit etwas mehr als einem Jahr trainiert Paul als jüngster und einziger Mittelstreckler in der Trainingsgruppe von Wilfried Oppermann. Seinerzeit stand 2:34 als Bestzeit über 800 m auf der Uhr. Schon im ersten Jahr (2023) konnte Paul seine Bestzeit auf unter 2:20 drücken und den 7. Platz bei der Landesmeisterschaft über 800 m erringen.

Das Ziel für 2024 ist eine Zeit unter 2:10 und eine deutlich bessere Platzierung bei den Landesmeisterschaften. Ein ehrgeiziges aber durchaus realistisches Ziel, denn schon bei der Landesmeisterschaft 2024 in Hannover in der Halle konnte Paul den 3. Platz über 800 m erlaufen. Auch seine Hallenbestzeit konnte er mittlerweile von 2:29,31 aus 2023 auf 2:16,87 (2024) drücken. Da sollten die 2:10 auf der Bahn sehr gut möglich sein.

„Diese Leistungen sind als solche nicht unbedingt überragend. Überragend ist, dass diese Leistungen mit einem sehr moderaten Training erzielt wurden. Dazu muss man wissen, dass Läufer in Pauls Alter schon oft 40 bis 50 km in der Woche laufen. Zurzeit kommt Paul auf ca. 10 km - also deutlich weniger. Wir werden den Umfang in diesem Jahr auf ca. 15 km steigern und dann ab Oktober auf 20 km anheben. Im Fokus stehen erst einmal die Schnelligkeitsentwicklung, die Koordination und die Rumpfkraft. Alles Garanten für eine gesunde und kontinuierliche Entwicklung der 800 m-Zeiten. Auch intensives Intervalltraining steht noch nicht auf dem Programm. Ich bin mir ziemlich sicher, dass wir schon bald noch deutlich bessere Leistungen von Paul feiern können.“

Crossläufe wie bei den Landesmeisterschaften in Rosche sind deutlich länger als 800 m und man trifft dort nicht nur auf die „800 m-Konkurrenz“, sondern auch auf die Athleten, die sich auf 3000 m spezialisiert haben. So waren dann auch der Landesmeister über 800 m Paul Euskirchen (Hildesheim) und der Landesmeister über 3000 m Max-Lennart Rekate (Weserbergland) am Start.

Die Strecke in Rosche führte über 2 Runden um den Sportplatz herum über 2 künstlich aufgeschüttete Hügel, durch eine lange Weitsprunggrube und um viele Ecken herum und war dementsprechend kraftraubend.

Paul konnte lange an der Spitzengruppe dranbleiben und errang schließlich den 4. Platz - etwa 20 Sekunden hinter dem Sieger Paul Euskirchen, dem Ausnahmeläufer aus Hildesheim, und 11 Sekunden hinter Max-Lennart Rekate, der den 3. Platz belegte.

„Ich bin mir ziemlich sicher, dass Paul in diesem Jahr nicht nur die 2:10 schafft, sondern auch den Abstand zu den Spitzenläufern deutlich reduzieren kann.“



10. - 11. Februar 2024

Ein sehr erfolgreiches Wochenende für die Winsener Trainingsgruppe

Zum Abschluss der diesjährigen Hallensaison standen an diesem Wochenende noch drei Landesmeisterschaften auf dem Programm, nämlich die gemeinsam durchgeführten Mehrkampfmeisterschaften von Schleswig-Holstein und Hamburg am Samstag und Sonntag und die Masters-Meisterschaften (Senioren) am Sonntag ebenfalls in der Hamburger Leichtathletikhalle.

Und in Hannover standen die Niedersächsischen Meisterschaften der U16 und der U20 auf dem Programm.

Den Anfang machte am Samstag **Hanna Hecht** (U18 - Bredstedter TSV), die zwar durch ihre Grippe noch gehandicapt war, aber trotzdem an den Start gehen wollte, denn die dreiköpfige Mannschaft des Bredstedter TSV war auf Hannas Leistung dringend angewiesen, denn das Ziel war nicht mehr und nicht weniger als der Mannschaftstitel im Fünfkampf der U18. Insbesondere auf der Parade-strecke von 800 m fehlten Hanna dann allerdings die „Körner“, was nach der gerade überstandenen Grippe nicht verwundert. Die erzielten 2552 Punkte sollten schließlich zu Platz 8 reichen.

Zusammen mit ihren Mannschaftskameradinnen Bentje Lukas (3 Platz) und Franka Meier (16. Platz) konnte Hanna dennoch den Landesmeistertitel im Hallenfünfkampf feiern.



Am Sonntag dann der Auftritt von **Tanja Hecht** (W50 - TSV Trittau). Wie auch Tochter Hanna noch von einer Grippe geschwächt, meldete Tanja weder über die 200 m noch über die 800er-Strecke, sondern sie begnügte sich mit dem Kugelstoßen, dem 60 m-Sprint und dem Weitsprung. Gleich bei der ersten Disziplin, dem Kugelstoßen, zeigte Tanja, was sie drauf hatte. Bestleistung mit 9,86 m im 5. Versuch, bestätigt im 6. Versuch mit 9,83 m. Da sich noch eine Athletin aus Mecklenburg-Vorpommern in die SHLV-HLV-Meisterschaften „eingeschlichen“ hatte, die als Spezialistin die Kugel dann auf 12,42 m wuchtete, konnte Tanja „nur“ den 2. Platz erringen.

Der LM-Titel sollte dann über 60 m folgen. Mit 8,75 s konnte Tanja zwar nicht an ihre Bestzeit heranlaufen, aber der Vorsprung auf die Zweitplatzierte betrug komfortable 2/10 Sekunden.

Der 2. Titel folgte dann im Weitsprung.

Trotz etwas hakeliger Technik erzielte Tanja 4,44 m. Das war die zweitbeste jemals als W50erin erzielte Weite. Ein knapper Vorsprung von 8 cm reichte schließlich zum Titel vor Beate Kuhlwein aus Großhansdorf, der Fünfkampfrekordhalterin des SHLV.

Aber nicht mehr lange, denn Tanjas Ziel für 2024 ist ganz klar. Nämlich diesen Landesrekord zu brechen, was bei Normalform sicherlich auch realistisch ist.

Dann würde Tanja Mehrkampfrekorde in drei Landesverbänden halten: Hamburg, Niedersachsen und Schleswig-Holstein.



Ebenfalls am Samstag war **Paul Magnus Tonecker** (M15 - LG Nordheide) bei den LM in Hannover über 800 m am Start. Leider waren nur 6 Läufer am Start, von denen 2 Läufer schon deutlich schnellere Zeiten gelaufen sind als Paul. Allen voran Paul Euskirchen aus Hildesheim, der schon 2:07 in der Halle erzielte. Das ist ein Abstand von ca. 10 Sekunden zu Pauls Bestzeit. Auch Fredrik Arend aus Neustadt war mit 2:13,77 schon deutlich schneller als Paul. So verlief das Rennen dann auch völlig überraschungslos und artete wie so oft in ein Bummelrennen aus, wobei jeder auf seine „überlegene“ Spurtkraft setzte. Paul hielt sich fast das gesamte Rennen auf Platz 3, mit nur sehr kurzem Abstand auf den auf Platz 2 laufenden Athleten. Ca. 200 vor dem Ziel begann dann die Jagd. Paul konnte aber nicht nur dagegenhalten, sondern hätte fast noch das Unmögliche geschafft. Es gewann Paul Euskirchen in 2:15.03, Der zweite - Fredrick Arend - kam in 2:17,49 ins Ziel, genau 12/100 Sekunden vor Paul. Nichtsdestotrotz war der 3. Platz bei einer LM der bisher größte Erfolg für Paul.

3./4. Februar - Norddeutsche Meisterschaften in Hamburg

Großeinsatz für Joshua Moran, Ben Poschmann und Lolle Bo Sandmeister in Hamburg. Hanna Hecht konnte leider nicht über die 400 m starten, da sie noch unter den Nachwirkungen einer sehr heftigen Grippe litt. Nichtsdestotrotz war sie zum Anfeuern vor Ort.

Über 60 m erzielte Lolle (U18) im Vorlauf mit 8,06 Jahresbestzeit und qualifizierte sich damit für den Zwischenlauf. Auch im Zwischenlauf erlief sie 8,06, was dann allerdings nicht für den Endlauf reichte.

Über 60 m kam Ben (Männerklasse) mit einer Zeit von 7,19 leider nicht in das Finale, das er damit um denkbar knappe 2 Hundertstel Sekunden verfehlte. Seine Bestzeit von 7,14 hätten locker gereicht, aber man kann nicht in jedem Rennen eine Bestzeit erzielen.

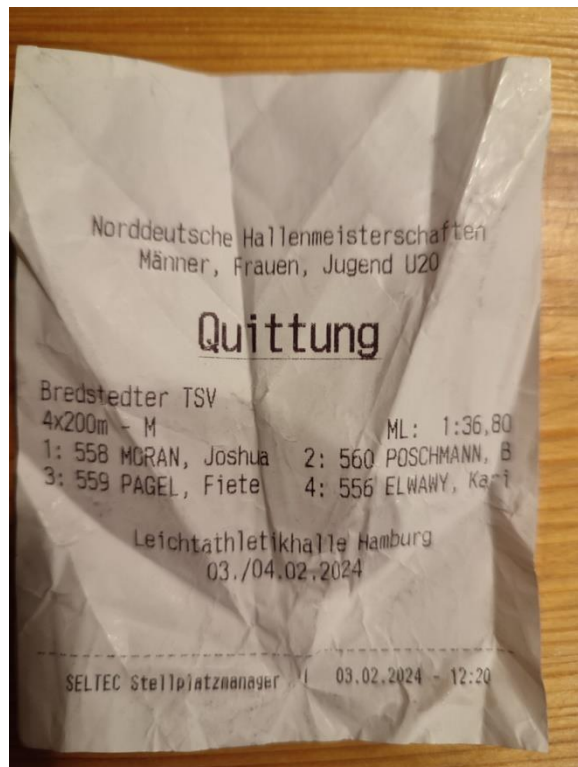
Joshua (U20) konnte seine Bestzeit über 60 m von zuvor 7,36 auf 7,33 drücken. Er erreichte damit den Zwischenlauf, der dann allerdings Endstation bedeutete.

Die 4x200 m-Staffel sollte für die Sprinter des Bredstedter TSV dann der Höhepunkt sein. Karim und Fiete aus Bredstedt sowie Ben und Joshua aus Winsen bildeten die Bredstedter Männerstaffel, die als eine der schnellsten Staffeln aus Schleswig-Holstein gilt. Gemeldet waren 7 Staffeln aus dem Norddeutschen Raum, aber schließlich zogen drei Staffeln ihre Meldung zurück, so dass nur noch die Staffeln aus Berlin, Hannover und Bergedorf antraten - und eben Bredstedt.

Die Bredstedter Staffel musste auf der nachteiligen Bahn 1 antreten und hatte damit schon ein Handicap von ca. 8/10 s.

Dazu muss man wissen, dass der Radius von Bahn 1 extrem eng ist und die Bahnerhöhung nicht spürbar ist, so dass sehr schnelle Sprinter aus der Kurve „herausgetragen“ werden und wertvolle Zehntel einfach liegen bleiben.

So kam, was kommen musste, wir wechselten als 4. und der Rückstand - geschuldet der Bahn 1 - konnte nicht mehr aufgeholt werden. Dennoch lief die Staffel mit 1:33,32 eine sehr gute Zeit - bedeutet es doch, dass im Schnitt jeder einzelne etwa 23,30 auf der 200er-Strecke gelaufen ist. UND DAS AUF BAHN 1! Das gibt Hoffnung für die 4x100 m-Staffel, die sich mit ein wenig Wechselglück/-können für die U23-DM qualifizieren kann. Zumindest ist das das Ziel, das am 1. Mai auf der Bahn in Bredstedt angegangen wird.





v.l.n.r. Joshua, Karim, Ben, Fiete

Nach den guten Leistungen, aber nicht so guten Platzierungen, sollten am Sonntag die 200 m folgen.

Ben wurde unglücklicherweise auf Bahn 2 gesetzt, auf der man ähnlich wie auf Bahn 1 aus der Kurve herausgetragen wird und seine Schnelligkeit nicht entfalten kann. Die erzielten 23,49 waren dann auch für „die Tonne“ und reichten nicht zum Endlauf.

Joshua, der eine Freiluftbestleistung von 22,93 hat, besaß mehr Glück. Er durfte auf Bahn 3 starten. In einem fulminanten Sturm Lauf erreichte er schließlich 22,92, und war damit schneller als jemals zuvor. Damit sollte die 200 m-Qualifikation für die DM

auf der Bahn eine reine Formsache sein. Im Endlauf musste Joshua dann auf Bahn 1 ran und konnte - wen wundert das - die Zeit nicht bestätigen. Dennoch ist der 6. Rang bei einer NDM aller Ehren wert.

Die Bahnsaison kann kommen ...



Foto: Markus Steinbrück

27./28. Januar LM U18 in Hannover

Mit dabei aus unserer Trainingsgruppe waren Lolle Bo Sandmeister (Hannover 96) und Paul Magnus Tonecker (LG Nordheide/TSV Winsen).

Lolle konnte im abschließenden Finale mit der Jahresbestzeit von 8,11 s den 7. Platz belegen, nachdem sie im Halbfinale zuvor 8,13 s gelaufen war. Beide Zeiten waren besser als die vor 2 Wochen am gleichen Ort gelaufenen 8,25 s.

Paul, der noch der U16 angehört, wollte sich vor den Landesmeisterschaften der U16 noch mit den älteren Jahrgängen über 800 m messen. Im einzigen Lauf standen schließlich 9 Aktive am Start, wobei Paul die schwächste Meldeleistung (2:19.34) aufwies. Nicht letzter zu werden war das Ziel, was schon ziemlich anspruchsvoll war, denn das Feld war doch ziemlich erlesen. Vier Läufer sind schon Zeiten deutlich unter 2:10 gelaufen und auch der Langsamste der anderen Läufer aus dem 9er-Feld hatte schon 2:16 abgeliefert.

Da die Leistungsdichte der Läufer ziemlich eng war, wollte keiner so wirklich die Führung übernehmen und es entwickelte sich ein „Zuckeltrabrennen“ mit 34 s auf den ersten 200 m. Erst auf der letzten der 4 Runden ging die Post ab. Es gewann schließlich Matthias Apel aus Osnabrück mit 2:11,34. Paul, der die letzten 200 m in sehr starken 32 s lief, kam schließlich mit neuer Bestzeit von 2:16,84 auf den 7. Platz und durfte bei der Siegerehrung dabei sein.

Die LM der U16 kann nun kommen. Wahrscheinlich mit deutlich besserer Platzierung und vielleicht sogar einer neuen Bestzeit.

WA vom 1. Februar



21. Januar 2024 BM Cross in Bergen



Am Sonntag den 21. Januar stand für Paul Magnus Tonecker (M15) - TSV Winsen / LG Nordheide - die 3000 m-Strecke bei der Bezirksmeisterschaft Cross in Bergen auf dem Programm. Bei leicht vereister Strecke aber glücklicherweise nicht mehr ganz so eisigen Temperaturen wie an den Vortagen ließ Paul von Beginn an keine Zweifel ankommen, dass er der „Chef im Ring“ ist. Gleich nach dem Startschuss übernahm Paul die Führung (siehe Bild) und baute immer in gleichbleibendem Tempo laufend den Vorsprung auf über 4 Minuten gegenüber dem Zweitplatzierten seines Jahrgangs aus. Auch die in diesem Lauf mitlaufenden U20er konnten Pauls Tempo schlussendlich nicht mitgehen. Ein Start-Ziel-Sieg ohne besondere Vorkommnisse

... wären da nicht die Streckenposten, die Teile des Läuferfeldes an einer Weggabelung auf die falsche Strecke schickten.

So lief Paul schließlich keine 3000 m, sondern etwa 3300 m. Es war ein großes Tohuwabohu, weil sich nach dem Lauf keiner mehr sicher war, welcher Läufer nun welche Strecke gelaufen war. Da Paul so in etwa 4 Minuten Vorsprung auf den

Nächstplatzierten hatte, der allerdings eine leicht andere Strecke gelaufen war, wurde er kurzerhand zum Sieger der M15 erklärt. Die U20 hatten da weniger Glück. Auf verschiedenen Strecken unterwegs, lagen die Zeiten relativ dicht beieinander, so dass der Bezirksmeistertitel nicht ermittelt werden konnte, weil nicht offensichtlich war, wer nun wirklich die schnellste Zeit hatte. Auch die „Ergebnisliste“ ließ lange auf sich warten und war erst viele Stunden nach dem Lauf verfügbar.

Am kommenden Sonntag wird Paul bei den LM in Hannover über 800 m keinen so einfachen Tag haben. Paul läuft dort gegen bis zu 2 Jahre ältere Athleten und wird es eher nicht auf das Treppchen schaffen. Aber es kommt ja noch die LM für die M15. Da kann es dann schon anders aussehen.

20./21. Januar 2024 - LM Halle der U20 in Hamburg

Der 20. Januar sollte Joshua Morans (U20 - Bredstedter TSV) Tag sein. Nachdem am Wochenende davor die Stabübergabe vermasselt und die Staffel disqualifiziert wurde, sollte es an diesem Wochenende optimal laufen. Joshua - der schnellste Sprinter aus dem Quartett - lief als Startläufer der 4x200 m-Staffel und konnte nach einem fulminanten Lauf deutlich als erster den Stab übergeben. Der 2. Läufer war Joshua Peschmann aus Sankt Peter-Ording, der den Vorsprung ausbauen konnte. Auch Fiete Pagel (Bredstedt) konnte den Vorsprung noch ausbauen. Spannend hätte es beim 4. Läufer Mattis Thomsen aus Bredstedt werden können, denn Mattis Qualitäten liegen nicht wirklich im Sprint (Mattis wurde Landesmeister im gleichzeitig stattfindenden Dreisprung). Auch wenn der herausgelaufene Vorsprung von ca. 15 m langsam dahinschmolz, war er doch so groß, dass der Rückstand der Staffel von der HNT am Ende fast 1 Sekunde betrug. Ein ungefährdeter Sieg und Jubel pur. Der erste Landesmeistertitel für Joshua. Es folgen jetzt noch die Norddeutschen Meisterschaften, die am übernächsten Wochenende in Hamburg stattfinden. Dort wird Joshua dann auch über 60 m und über 200 m im Einzel antreten.



v.l.n. r. Joshua Peschmann, Fiete Pagel, Joshua Moran, Mattis Thomsen
(Die Staffel läuft als StG Nordfriesland - ein Zusammenschluss aus dem Bredstedter TSV und TSV St. Peter-Ording).

Autor: Wilfried Oppermann - www.wilfried-oppermann.de

Nicht so optimal lief es für Hanna Hecht. Die Bredstedter Staffel blieb unterhalb ihrer Möglichkeiten und kam nur auf den 6. Rang. Auch im Weitsprung lief es für Hanna nicht nach Wunsch. Trotz Jahresbestleistung von 4,83 m im Weitsprung scheiterte sie um 17 cm am Finale.

Für Hanna folgen jetzt die Norddeutschen Meisterschaften, die am übernächsten Wochenende in Hamburg stattfinden. Dort wird Hanna dann auf ihrer Paradestrecke 400 m antreten.

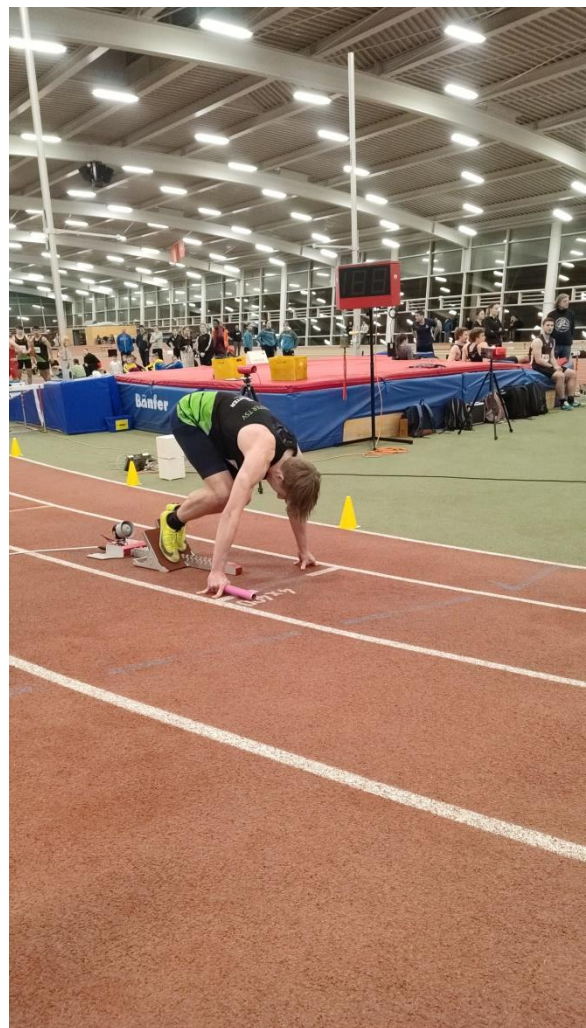
13./14. Januar 2024 - LM Halle in Hamburg

Traditionell werden die Hallenmeisterschaften Schleswig-Holstein und Hamburg gemeinsam durchgeführt. Mit dabei aus der Winsener Trainingsgruppe waren Ben Poschmann, Joshua Moran und Hanna Hecht, die nicht nur in Einzeldisziplinen, sondern auch in den Staffeln für den Bredstedter TSV antreten durften.

Ben erreichte über 60 m schließlich den 5. Platz mit 7,17 s und war damit lediglich 3/100 s langsamer als am vorangegangenen Wochenende in Hannover. Dafür konnte sich Ben dann aber um ca. 3/10 s im 200- m-Lauf gegenüber Hannover verbessern und erreichte mit 23,19 s den 10. Platz. Bei den Anfang Februar stattfindenden Norddeutschen Meisterschaften wird Ben diese beiden Leistungen sicherlich pulverisieren.



Ben bei der Startvorbereitung



Joshua beim Staffelstart

Da sich Joshua in Hannover eine leichte Zerrung zugezogen hatte, verzichtete er vorsichtshalber auf die 60 m und startete nur über 200 m. Er gewann schließlich seinen Zeitlauf mit 23,16 s und verbesserte damit seine Hallenbestleistung aus dem Vorjahr um ca. 1 Sekunde, obwohl er in der Woche zuvor außer Pflege der Muskulatur kaum trainieren konnte.

Da die 200 m in der Halle geschätzt ca. 3/10 s langsamer gelaufen werden als im Stadion und die Freiluftleistung 22,94 s beträgt, sind die erzielten 23,16 s eine gefühlte „neue Bestleistung“. Die Quali von 22,60 s für die DM sollte da gut möglich sein, zumal das Training in Winsen im Winter fast ausschließlich nicht auf Tartan erfolgt, was für Sprinter nicht wirklich optimal ist. Auch Joshua wird bei der NDM am Start sein und versuchen, eine Zeit unter 23 s zu erzielen.

Einen gebrauchten Tag erwischte Hanna Hecht. Eigentlich wollte sie sich den Landestitel über 400 m holen, landete allerdings mit einer Zeit von über 63 s nur auf Rang 5 - gut 2 Sekunden langsamer als die Bestleistung.

Das große Drama gab es den bei den 4x200 m Staffeln. Joshua und Ben verpatzten den Wechsel und die Staffel der Männer wurde disqualifiziert. Bei der U18-Staffel kam die letzte Läuferin kurz vor dem Ziel so stark ins Stolpern, dass sie fast gestürzt wäre. Die Staffel kam zwar ins Ziel, aber der 4. Platz war schon etwas enttäuschend.

06./07.01 - Nationales Sportfest in Hannover

Nach etwa drei Monaten Hallentraining ohne Wettkämpfe war es nun endlich wieder soweit. Die Hallensaison sollte beginnen. Am 6. und 7. Januar testete die Winsener Trainingsgruppe beim nationalen Sportfest in Hannover die Form.



(„Multi-Kulti“ in Winsen: v.l.n.r. Hanna Hecht (Fliegenberg/Bredstedter TSV), Paul Tonecker (Winsen/LG Nordheide), Lolle Bo Sandmeister (Lüneburg/Hannover 96))

In der Winsener Gruppe trainieren einige sehr talentierte Leichtathleten unter der Leitung von Wilfried Oppermann. Alle Athleten gehören dem TSV Winsen an, starten allerdings überwiegend für andere Vereine wie dem TSV Trittau, dem Bredstedter TSV und Hannover 96, insbesondere, weil sie dort starke Mannschaften und Staffeln vorfinden, die in der leistungsmäßig in die völlige Bedeutungslosigkeit abgestürzte LG Nordheide nicht mehr vorhanden sind.

Hanna Hecht (U18) aus Fliegenberg (Bredstedter TSV) - Kaderathletin im Langsprint - startete in der für sie ungewohnten Kurzhürdenstrecke über 60 m. Sie konnte sich mit 10,52 s zwar nicht im vorderen Feld platzieren, aber für die anstehende Landesmeisterschaft im Mehrkampf (Hallen-5-Kampf) war es ein gelungener Test. Lolle Bo Sandmeister (U18) aus Lüneburg (Hannover 96) - Kaderathletin im Sprint - erreicht trotz eines leichten Trainingsrückstands mit 8,25 s den B-Endlauf, in dem sie sich aber nicht verbessern konnte. Den nachfolgenden 200 m-Lauf - ihrem ersten

Autor: Wilfried Oppermann - www.wilfried-oppermann.de

überhaupt - beendete sie mit 28,03 s. Erst einmal zufriedenstellend. Das wird noch deutlich besser, wenn Lolle sich erst einmal an die „engen Kurven“ gewöhnt hat.

Über 800 m der M15 hatte Paul Magnus Tonecker (Winsen), der für die LG Nordheide antritt, übermächtige Konkurrenz. Die beiden Fichtner-Zwillinge aus Berlin waren mit Zeiten von knapp über 2:02 und 2:13 gemeldet und gehören zur deutschen Spitze auf dieser Strecke. Auch Kiyan Shabsavar von Eintracht Hannover war mit einer Vorleistung von knapp über 2:17 um etwa 2 Sekunden schneller als Paul gemeldet, der eine Bestleistung von 2:19,34 aufweisen kann.

Dazu muss man sagen, dass all diese Bestleistungen Freiluftleistungen sind. Hallenzeiten sind meist deutlich weniger gut.

Da es bei diesem Sportfest nur um die „bronzene Ananas“ ging, sollte Paul einfach experimentieren und die erste Runde (200 m) deutlich schneller als sonst angehen und dann versuchen, das Tempo zu halten. Auf dem 3. Platz liegend (die beiden Berliner hatten schon einen guten Vorsprung herausgelaufen) gelang Paul das auch so etwa bis etwa 650 m. Paul wurde dann etwas langsamer und der auf Platz 4 liegende Hannoveraner witterte seine Chance und setzte zu einem fulminanten Schlussspurt an.

Und da wurde es spannend: Etwa 20 m vor der Ziellinie lagen beide fast gleichauf. Paul aber holte das letzte aus sich heraus und konnte sich auf den letzten Metern noch entscheidend absetzen und erzielt schließlich mit einer Zeit von 2:19,51 fast seine Bestzeit und war schlussendlich mehr als 3/10 s schneller als sein Konkurrent. Damit hat Paul seine Hallenbestzeit vom letzten Jahr um ca. 10 Sekunden verbessert und kann jetzt ganz ruhig seinem Ziel entgegensehen und das sind unter 2:10 zu laufen. Sollte gehen!

Am Sonntag standen dann die 60 m der Männer und der U20 auf dem Programm. Ben Poschmann (Winsen), der für den Bredstedter TSV startet, reiste mit einer Bestzeit von 7,39 an und wurde schließlich 5. mit einer Zeit von 7,14. Das entspricht so in etwa seiner Bestzeit von 11,04 s auf der Bahn. Das Ziel, unter 11 Sekunden zu laufen ist durchaus realistisch. Bei den U20 erreicht Joshua Moran (Marschacht), der auch für Bredstedt an den Start geht, den 9. Platz und siegte im B-Endlauf mit neuer Bestzeit von 7,36 s. Das sollte reichen, um auf der Bahn gut unter 11,40 s zu laufen.

Am nächsten Wochenende stehen die Landesmeisterschaften in Hamburg auf dem Programm. Da wollen Hanna, Ben und Joshua dann mit ihren Mannschaften über 4x200 m ganz oben auf dem Podest stehen. Mal schauen, ob das machbar ist. Realistisch ist es durchaus.

23.09.23 Hamburg / Fest der 1000 Zwerge

Das „Fest der 1000 Zwerge“ 2023 sollte ein hervorragender Saisonabschluss für Paul Magnus Tonecker von der LG Nordheide werden. Das große Ziel für 2023 - die 800 m unter 2:20 Min. zu laufen, hatte Paul schon vor einigen Tagen erfüllt (2:19,34 Min.). Das zweite Ziel war, beim Kampf um die „goldene Eule“ ganz vorne mitzulaufen.

Da Paul ja schon die 2:20 Min.-Marke geknackt hatte, musste gar keine Superzeit mehr her, sondern ein taktischer Lauf war angesagt. Konkurrenz war reichlich vorhanden, denn Paul (M14) startete im gleichen Lauf gemeinsam mit den M15ern.

Gleich nach dem Start ging die Post ab. Paul konnte sich eine vorteilhafte Position im vorderen Läuferfeld erkämpfen. Routiniert - ohne, dass er überhaupt schon Routine haben konnte -, lief Paul sein Tempo, hatte aber schon nach etwa 150 m ca. 10 m Rückstand auf den führenden Läufer, der dann allerdings seinen Vorsprung nicht mehr vergrößern konnte.

Dann der Schock eingangs der 2. Runde. Einer der vorderen Läufer stürzte und versperrte mit seinem querliegenden Körper gleich 3 Bahnen. Paul konnte ihn glücklicherweise umkurven und durch die entstehende Unruhe im Läuferfeld auf den 3. Platz vorrücken. Vorteil Paul, der weiterhin sein Tempo lief und sich ganz langsam an die beiden vor ihm liegenden Läufer herantastete, die zu diesem Zeitpunkt aber immer noch etwa 12 bzw. 8 m vor ihm lagen

Eingangs der Zielgeraden wurde es dann spannend. Die vor ihm liegenden Läufer hatten überpaced und der Vorsprung schwand zusehends. Ca. 10 m vor dem Ziel konnte Paul dann auf den 2. Platz vorlaufen, aber den ersten Läufer leider nicht mehr ganz erreichen.

Großes Pech für Paul war dann, dass der an fast aussichtsloser 4. Position liegende Läufer einen furiosen Endspurt hinlegte und wenige Meter vor dem Ziel an Paul vorbeilief. Paul sah den heranpreschenden Läufer viel zu spät, so dass er nicht mehr gegenhalten konnte und um eine Handbreite geschlagen auf den 3. Platz landete.

Aber - eingangs schon gesagt - der Lauf war gemischt besetzt (M14 und M15). Die beiden vor ihm liegenden Läufer (Thorge Sundermann aus Buxtehude: 2:21,18 und Erik Kasulke von der LG Prignitz: 2:22,39) gehörten dem älteren Jahrgang an. Mit 2:22,46 wurde Paul erster des Jahrgangs M14 und erhielt kurz danach bei der Siegerehrung die ersehnte „goldene Eule“.

Kurz nach der Siegerehrung hatte Paul das Glück, noch ein paar Worte mit der diesjährigen Deutschen Meisterin über 800 m Alina Amman vom TuS Esingen zu wechseln. Vor einigen Wochen noch hatte er ihren furiosen Endspurt und überraschenden Sieg vor dem Fernseher sitzend bewundern können.



