

Kleinste Olympiaquali mit unseren Sportlern, Magdeburg 16.Mai



Im Rahmen eines Qualifikationswettkampfes für die Olympischen Spiele in Paris starteten Gustaw Kolasinski und Jan Dambietz im Diskuswurf der Altersklasse U20. Beide nutzten die guten Bedingungen zu neuen Bestleistungen. Jan hatte mit geworfenen 41,83 m die Nase leicht vor Gustaw, der 40,94m geworfen hat.

Landesmeisterschaften der Masters am 01. Juni in Schöningen

Zweifacher Landesmeister wurde Karsten Krause (M30) vom TSV Germania Helmstedt – „nur“ zwei, da er mit im Wettkampfbüro saß und daher auch nur an zwei Disziplinen teilnehmen konnte. In seinen Spezialdisziplinen Weit- und Dreisprung zeigte er überzeugende Leistungen und setzte sich mit seinen ersten Sprüngen gleich an die Spitze. Im Weitsprung steigerte er sich im letzten Versuch auf seine Jahresbestleistung von 5,37 m. Im Dreisprung knackte er in allen Versuchen die 11-Meter-Marke, seine Siegesweite betrug 11,62 m.

Das gute Gesamtergebnis aus Vereinssicht komplettierte Andrea Mende. Sie zeigte sich in Bestform und triumphierte im Diskuswurf mit ausgezeichneten 31,67 m

Christoph Liebe belegte in der (M50) den 4. Platz im Diskuswurf mit 37,36m.



Landesmeisterschaften U16 und U20 am 20. Juni in Hannover

Bei den Landesmeisterschaften bricht die Staffel des TSV Germania einen über 40 Jahre alten Kreisrekord. Der Kreisrekord in der 4x100 m Staffel bestand seit dem 25.09.1982. Jetzt erzielten die Mädchen des TSV Germania von Trainer Michael Ulrich von Müller in der 4x100-Meter-Staffel in der Besetzung Lena Hartmann, Sofia Halwas, Merle Frackowiak und Sarah Kuschel eine neue Bestleistung mit 53,43 sek. Damit belegten sie Plat 6 von 13 ins Ziel gekommenen Staffeln.



Toncho Tzolov wurde in die U20 hochgemeldet und musste sich dort gegen bis zu drei Jahre ältere Konkurrenten behaupten. Er verbesserte im Weitsprung seine bisherige Bestleistung (6,02 m) aus dem vergangenen Jahr aber deutlich und erreichte mit einer Weite von 6,27 m den dritten Platz. Auch im Dreisprung stellte er mit 12,66 m eine neue persönliche Bestweite auf, verpasste als Vierter jedoch knapp das Podest.



Die zweite Bronzemedaille verdiente sich **Gustaw Kolasinski** im Diskuswurf der U20. Zwar gelang es ihm bei schwierigen Bedingungen nicht, an seine Bestweite (40,94 m) heranzukommen. Mit 38,22 m setzte er sich aber auf Rang 3 – knapp vor seinem Vereinskameraden Jan Dambietz (38,11 m).

Ebenfalls mit einem undankbaren vierten Platz musste sich **Merle Frackowiak** in der W15 zufriedengeben. Im 80-Meter-Hürdenlauf verpasste sie mit 12,63 Sekunden um lediglich eine Hundertstel die Bronzemedaille. Ihren guten Auftritt in Hannover rundete sie mit weiteren neuen Bestleistungen im 100-Meter-Sprint (13,03 sek) sowie im Weitsprung mit 4,99 m und Platz 7 ab.

Zoe Fey Heinsch kratzt im Dreisprung an der DM-Norm

Die ebenfalls in die U20 hochgemeldete **Zoe Fey Heinsch** verbesserte einmal mehr ihre Bestmarke im Dreisprung auf nun 11,55 m – zugleich ein neuer Kreisrekord. Damit fehlen ihr nur noch fünf Zentimeter zur Erfüllung der DM-Norm. In dem stark besetzten Feld der U20 musste sich die 17-Jährige bei der Landesmeisterschaft dennoch mit Platz 4 vorliebnehmen.



Weitere Leistungen der Talente vom TSV Germania Helmstedt:

5. Platz W15: Sofia Halwas, Mehrfachsprung, 14,35 m

8. Platz wU20: Franziska Gresen, Dreisprung, 10,33 m

19. Platz W14: Nora Schrader, Weitsprung, 4,36 m

20. Platz W14: Carlotta Ondrasch, Weitsprung, 4,28 m

Norddeutsche Seniorenmeisterschaften am 29. Juni in Rathenow

Andrea Mende vom TSV Germania errang in der W50 mit 31,30 m und damit genau 50 Zentimetern Rückstand auf die Siegerin den zweiten Platz im Diskuswerfen. Aktivster Teilnehmer aus dem Verein und zugleich einer der aktivsten der gesamten Veranstaltung war Karsten Krause, der in der M30 in gleich acht Disziplinen antrat – in jeder einzelnen davon sprang für ihn ein Treppchenplatz heraus, ein Titel blieb ihm allerdings verwehrt.

Kinder freuen sich über Spende, 14. August Helmstedt

Der Kiwanis Club Helmstedt- Ostfalen unterstützt die Jugend des Vereins mit einer Spende für die Vereinsfahrt. Damit konnten die Kosten reduziert werden, so das alle Kinder der Gruppe an der Vereinsfahrt teilnehmen konnten.



Jan Plewka ist zurück mit einem hammermäßigen Wurf, 31. August Schönebeck

Nach langer Trainingspause ist Jan Plewka vom TSV Germania Helmstedt zurück und absolvierte seinen ersten Wettkampf in diesem Sommer. Durch mit dem Wachstum verbundenen kleinen gesundheitlichen Problemen hat sein Trainer Bernhard Ulrich den Trainingsprozess im Frühjahr unterbrochen und so hat Jan im Sommer bis jetzt noch keine Wettkämpfe bestritten. Seit August trainiert er nun wieder und startete in Schönebeck bei einem lokalen Sportfest. In seiner Paradedisziplin dem Hammerwurf steht seine Bestleistung aus dem Winter bei 53,15 m, geworfen bei den Norddeutschen Wintermeisterschaften in Berlin. Damit stand er bereits an der ersten Stelle in der deutschen Bestenliste der M14. Diese Leistung verbesserte er nun gleich im ersten Wurf deutlich auf 56,54 m. Einmal wieder Spaß gefunden am Wettkampf katapultierte Plewka den Hammer dann auf **59,96 m**, was nicht nur eine klare Steigerung zum Winter und natürlich neuer Kreisrekord ist, sondern auch der deutliche Ausbau seiner Führungsposition in der deutschen Bestenliste der M14.



Deutsche Polizeimeisterschaften am 03. September in Rostock

Martin Hahn, aus der Leichtathletikabteilung unseres Vereins, startete am 03.09.24 bei den Deutschen Polizeimeisterschaften in Rostock für das Team Niedersachsen. Vor 2 Jahren nahm Martin bereits einmal an diesem Event teil und wurde guter 4. im Weitsprung. In diesem Jahr bereitete er sich auf den Dreisprung vor. Dass die Vorbereitung gut lief, zeigte sich bereits bei den Kreismeisterschaften in Helmstedt, wo er mit 13,10 m souverän Kreismeister wurde. In Rostock begann er den Wettkampf mit 12,88 m und musste sich noch weiter steigern um ein Podiumsplatz zu erreichen. Im letzten Versuch glückt ihn dann der entscheidende Satz. Nach Hop-Stepp und Jump landete er bei 13,72 m. Damit erreichte er den 3. Platz und gewann die Bronzemedaille.



Landesmeisterschaften U18 in Bremen, 07. September

Nur eine Starterin aus dem Verein wagte sich nach Bremen zu den Landesmeisterschaften der U18. Als führende der Landesbestenliste ihrer Altersklasse startete Zoe Heinsch im Dreisprung. Mit der langen Trainingspause im Sommer war aber ihre Bestweite aus den Juni nicht zu erreichen und so reichten die 10,38 m zu Platz 3.



Die 60m Marke ist geknackt, Celle 14. September

Beim Ländervergleichskampf der Norddeutschen Länder am 14.09 in Celle warf Jan Plewka im 3. Versuch erstmals den 4 kg Hammer über 60 Meter und stellte mit 60,90 m eine neu Bestleistung auf.



Sprinterinnen des TSVG Helmstedt brechen Kreisrekorde, 14. September Fallersleben

Nachdem im Juni diesen Jahres bereits der 42 Jahre alte Kreisrekord in der 4x100m Staffel der weiblichen Jugend U16 gebrochen wurde, legten die jüngeren Mädchen des TSVG Helmstedt in der U14 nach. Alva Marlene Mielke, Greta-Marleen Böhm, Nora Schrader und Hayley Roye hieß das Quartett, welches sich nach gelaufenen 41,86s im 4x75m Staffellauf ebenfalls in die Kreisrekordliste eintragen konnte. Dank perfekter Staffelübergaben, die im Training fleißig eingeübt wurden, war die Freude aufgrund dieses doch überraschenden Erfolges groß.

Damit nicht genug. Alva Marlene Mielke, in der W13 startend, sprintete auch als Einzelsportlerin zu einem neuen Rekord. Die 75m lange Distanz überflog sie in 10,09s. Dies bedeutet Platz 1 auf der niedersächsischen Landesbestenliste. Ebenfalls brach sie damit den Kreisrekord ihrer Altersklasse. Alva gewann ebenfalls mit 1244 Punkten den 3-Kampf.

Auch andere Germanen räumten Erstplatzierungen und damit Pokale ab. Greta-Marleen Böhm gewann den 3-Kampf der W11 mit 1264 Punkten. Dabei sprang sie eine neue Bestleistung von 3,98m.

Alexander Rogge (M14) und Toncho Tzolov (MJU18) durften ebenfalls einen Pokal mit nach Hause nehmen. Beide Jungs waren an diesem Tag mit Abstand die besten Weitspringer im Stadion. Alexander sprang eine neue persönliche Bestleistung von 5,68m. Dies bedeutet Platz 5 in der niedersächsischen Bestenliste. Toncho unterstrich sein Sprungtalent mit 6,10m. Er belegt zurzeit Platz 4 in der Bestenliste mit im Juni gesprungenen 6,27m.

Weitere Platzierungen:

Nora Schrader (W14) 1. Platz Kugelstoßen, 2. Platz 100m, 2. Platz Weitsprung

Sofia Halwas (W14) 1. Platz Weitsprung, 2. Platz Kugelstoßen, 3. Platz 100m

Carlotta Ondrasch (W14) 2. Platz 800m, 3. Platz Kugelstoßen

Merle Frackwoiak (W15) 2. Platz 100m, 2. Platz Weitsprung, 2. Platz Kugelstoßen

Sarah Kuschel (W15) 1. Platz Kugelstoßen, 3. Platz 100m, 3. Platz Weitsprung

Leo Paré (M10) 3. Platz 3-Kampf, 3. Platz 800m

Felix Nullmeier (M10) 2. Platz 800m

Denise Patz (W10) 3. Platz 800m



Kindersportfest in Helmstedt, 22. September Helmstedt

185 Kinder aus 19 Vereinen wetteiferten um die Pokale. Bei tollem Wetter war das große Kindersportfest des Vereins wieder eine sehr gelungene Veranstaltung. Großen Dank an alle Helfer die das möglich gemacht haben.



Dreikampfsieger aus unserem Verein:

M14	Alexander Rogge	1.465 Punkte
W15	Merle Frackowiak	1.306 Punkte
W14	Sofia Halwas	1.259 Punkte
M9	Lorenz Schubert	786 Punkte

Unsere Werfer messen sich im Hammerwurf, Königslutter 25. September

Einen gelungenen Wettkampf zum Saisonabschluss hatten die Werfer in Königslutter. Leider bereitete ein Gewitter dem Wettkampf ein jähes Ende. Bis dahin gab es aber tolle Leistungen. Herausragend die 60,92m im Hammerwurf von Jan Plewka. Aber auch Jan Dambietz und Gustaw Kolansinski und der jüngste Theo Körner konnten sich in der ungewohnten Disziplin steigern und sich mit neuen Bestleistungen in die Landesbestenliste eintragen. Im Diskuswurf stellte Nils Liebe noch mit 43,61 m seine Saisonbestleistung auf und Jan Plewka konterte mit einem 44,00 m Wurf, bevor der Regen und Blitz und Donner den Wettkampf beendeten.



Fest der 1.000 Zwerge, Hamburg den 28. September

Wieder einmal 2.697 Meldungen gab es zum größten Kindersportfest in Norddeutschland in Hamburg. Die kleinen Zwerge mussten in diesem Jahr besonders tapfer sein denn es war sehr kalt in Hamburg. Im Dreisprung starteten Carlotta Ondrasch und Sofia Halwas in der höheren Altersklasse der W15. Trotz der kalten Temperaturen zeigt Sofia sehr gute Sprünge. Sie verbesserte ihre Bestleistung auf 9,85 m und belegte im Feld der älteren Sportlerinnen einen sehr guten 3. Platz. Carlotta wurde mit 9,23 m 6.

Überragend zeigte sich wieder einmal Alva Marlene Mielke in ihrer Parade Disziplin den 60 m Hürdenlauf. Im Vorlauf, bei sehr kalten Temperaturen und Gegenwind von $-0,8$ m/s, siegte sie souverän mit 10,08 s. Im Endlauf legte sie dann noch mal kräftig zu und verbesserte ihre Bestleistung im Hürdenlauf auf 9,78 s. So schnell war kein anderes Mädchen in Hamburg und so siegte sie in ihrer Altersklasse der W13. Damit kann Alva sich im 75m Sprint und im 60 m Hürdenlauf an die Spitze der niedersächsischen Bestenliste setzen.



Neuer Bezirksrekord von Jan Plewka, Berlin 29. September

Im letzten Wettkampf der Saison wirft Jan Plewka einen neuen Bezirksrekord in der M14.

Der Sportler vom TSV Germania Helmstedt übertraf sich am Sonntag bei seinem letzten Wettkampf in der Saison selbst. Hatte er schon am 14.09. beim Ländervergleichskampf der Norddeutschen Länder seine Bestleistung im Hammerwurf auf 60,90m verbessert und damit erstmalig den 4kg Hammer über die 60 Metermarke geschleudert, legt er in Berlin noch einmal nach. Sein Ziel, den Bezirksrekord in der M 14 von 62,16 m aus dem Jahr 2007 zu verbessern, erledigte er mit einem blitzsauberen Wurf bereits im ersten Durchgang. Mit einer Weite von 64,60m übertraf er diesen deutlich. Einmal gut in den Wettkampf gestartet knallt er im 2. Versuch eine Hammerweite von 66,15 m heraus. Mit dieser Weite führt er die Deutsche Bestenliste der M14 mit einem Vorsprung von 14,27 m an und auch in der M15 belegt er damit Platz 1. So konnte Jan die Saison 2024 trotz der langen sportlichen Pause im Sommer erfolgreich abschließen. Diese tolle Weite ist für Jan für das nächste Jahr ein großer Ansporn, zeigt sie doch dass mit regelmäßigem Training für ihn noch einiges drin ist, denn im nächsten Jahr finden für ihn erstmals Deutsche Meisterschaften statt.

