



**VfB FALLERSLEBEN**  
LEICHTATHLETIK



# Pressemappe Saison 2021

## Vorwort

Auch 2021 war wieder durch Corona geprägt. Viele Veranstaltungen mussten abgesagt werden und es gab auch wenige Wettkämpfe.

Das Jahr 2021 sollte in der Geschichte der Sparte ein Highlight werden: Es galt das 100jährige bestehen der Leichtathletik in Fallersleben zu feiern. Es gab viele Aktionen, aber die große Party wurde es durch Corona nicht.

Aber im Oktober konnte mit Sportfest und Festakt doch das Jubiläum begangen werden.

Ich wünsche euch ein erfolgreiches und gesundes neues Jahr 2022 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)



## Januar

### Start ins Jubiläumsjahr 2021

Endlich ist das große Jahr für unsere Sparte angebrochen. Wir werden 100 Jahre. Es sind einige Aktionen dieses Jahr geplant, darunter ein großer Festakt und Jubiläumsshirts. Derzeit ist der Festakt für Ende September gespant.

Durch Corona wird sich natürlich zeigen inwiefern sich unsere bisherige Planung weiter umsetzen lässt.



Als Vorgesmack hier die bisherigen Trailer zu unserem Jubiläumsvideo auf Youtube:

- [100 Jahre VfB Fallersleben Leichtathletik – Teaser](#)
- [100 Jahre VfB Fallersleben Leichtathletik – Trailer 1](#)



## Mai

### Endlich wieder gemeinsam Training!

Anfang Mai war es endlich so weit. Unsere Sportler bis 14 Jahren durften wieder draußen trainieren. Zwar nur in 5er-Gruppen, aber das war egal. Hauptsache draußen Technik trainieren und nicht mehr allein.

Zuvor gab es für die Trainer aber einiges zu organisieren. Laut des seit 3. Mai gültigem Notstandsgesetz



ist Training für Kinder bis 14 Jahren in 5er-Gruppen mit getestetem Trainer erlaubt. Dazu wurde bei den Spartenmitgliedern eine Umfrage gestartet, wer dabei wäre und an welchem Trainingstag. Insgesamt 32 junge Athleten haben sich zurückgemeldet und es ging an die Gruppeneinteilung. Damit viel Training ermöglicht werden konnte, konnten noch drei weitere Trainer aus der älteren Jugend gewonnen werden. Somit konnten wir insgesamt 10 Gruppen an drei Tagen einteilen, damit einige Kinder auch zweimal die Woche trainieren können. Nachdem das erledigt war, wurde die Einteilung und die aktuellen Hygienehinweise an die Teilnehmer versendet und eine Anwesenheitserfassung durch die Trainer beschlossen. Somit war alles bereit, für den Restart der U14.

Am 3. Mai ging es dann los und auch das Wetter spielte mit. Es war zwar kühl, aber trocken und die Sonne schien. Die jungen Sportler waren glücklich. Auch das Training in den kleinen Gruppen kam gut an.

Auch wenn am Freitag zu Beginn des Trainings es regnete, machte es der Laune der Sportler und Trainer keinen Abbruch, da es auch schnell aufhörte.

Der Hauptorganisator und Trainer Jakub Kral meint dazu: „Der Aufwand war nicht klein. Wir haben es aber geschafft das Training so zu gestalten, dass jedes Kind eine Möglichkeit hat zu trainieren, einige sogar zweimal pro Woche. Anhand der Reaktionen der Kinder sieht man, dass es sich gelohnt hat“

So hoffen, alle, dass in den nächsten Wochen wärmeres und trockeneres Wetter für das Training gibt und weitere Lockerungen, damit noch mehr Sportler wieder am Training teilnehmen können, besonders auch die älteren Jugendlichen und Erwachsenen wieder.



## Juni

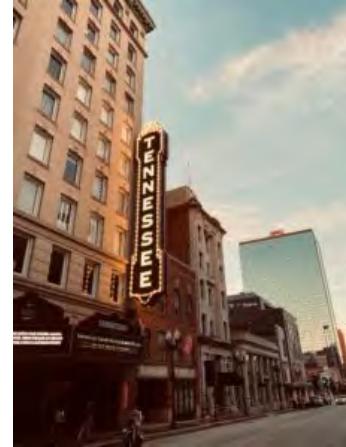
### MEIN AUSLANDSJAHR IN DEN USA

#### **Und meine Erfahrungen im Track & Field und Cross Country Team**

*Jasper Hundertmark lebte ein Jahr den "American Dream" in Tennessee und schreibt über seine Erlebnisse, vor allem über sein Leichtathletik- und Laufteam dort an der High School.*

Ich hatte schon lange den Traum, einmal in den USA zu leben. Letztes Jahr Mitte August erfüllte sich dieser Traum, und ich begab mich auf meine Reise nach Knoxville – eine Stadt von etwa 400.000 Einwohnern im Osten des Staates Tennessee. Viele Wolfsburger kennen die Region vielleicht durch die Nähe zum VW-Werk in Chattanooga, das nur etwa eine Autostunde von meinem Ort entfernt war. Meine Organisation, bei der ich mich vorher beworben hatte, hatte für mich eine Gastfamilie gefunden, in der ich mich auch schnell sehr wohlfühlte.

Gleich am zweiten Tag in den Vereinigten Staaten besuchte ich auch schon meine Highschool im Vorort Lenoir City und vieles in der Schule erinnerte mich ein wenig an amerikanische Filme, die ich gesehen hatte. Da ich ja auch beim VfB Fallersleben aktiv in der Leichtathletik-Sparte mittrainiert hatte, wollte ich unbedingt auch in dem schul-eigenen Team laufen. Im Unterschied zu Deutschland haben die Schulen die Sportangebote und nicht unbedingt separate Vereine. Außerdem gibt es zwischen den verschiedenen High Schools sehr viel Konkurrenz.



Weil im Herbst aber erst die Cross Country (oft auch nur XC abgekürzt) Saison begann, fing ich damit zuerst an. Cross Country ist vergleichbar mit Laufen, jedoch wird meistens nur die 5 km, bzw. 3 mile-Distanz gelaufen, vor allem auf Wiesen oder schottrigen Untergrund und über doch nicht unerheblich hohe Hügel, wie ich später feststellen musste. Ich kam schnell in dem Team von etwa 15 Mitschülern an und ich wurde gute Freunde mit vielen. Mein Trainer nahm mich nach etwa einer Woche zu meinem ersten Wettkampf mit. Ich war sehr nervös, aber freute mich auch darüber, da ich 2020 noch keine wirklich großen Wettkämpfe mitmachen konnte wegen der Corona-Pandemie. Ich kann mich nicht mehr genau erinnern, aber ich glaube ich begann die Saison mit einer Zeit von etwa 24 Minuten begonnen und verbesserte mich in den nächsten Monaten in 5 Wettkäufen auf 20:20 Minuten, die ich tatsächlich neben dem VW-Gelände in

Chattanooga lief. Ich war mit meiner Zeit zwar eher durchschnittlich, aber das Feeling vom gemeinsamen Laufen und das Anfeuern ließ mich nicht mehr los und hat mich dazu gebracht, auch alleine häufiger einfach mal wieder laufen zu gehen.

In den folgenden Monaten erlebte ich auch die US-Wahl mit und vor allem im sehr konservativen Tennessee offenbarten sich vor mir die tiefen politischen Gräben in dem Land. Anfang Winter begann ich auch meinen Führerschein dort zu machen, den ich dann gegen Ende meines Jahres bekam. Mit meiner Gastfamilie verbrachte ich Weihnachten und Silvester in Florida bei meiner Gastmama und es waren

schöne Wochen am Strand. Meine Gasteltern haben schon seit 20 Jahren jedes Jahr zwei Austauschschüler aus der ganzen Welt bei sich zuhause aufgenommen – ich hatte einen italienischen Gastbruder, mit dem ich auch gut zurechtkam – und ich bin sehr froh nun ein Teil dieser großen Familie zu sein!

Jasper Hundertmark ganz rechts im orangenen T-Shirt

Im Frühjahr dieses Jahres fing dann auch endlich die Leichtathletik-Saison an. Wir trainierten fast jeden Tag nach der Schule, obwohl die eigentlichen Wettkämpfe erst im April anfingen. Diese waren oft viel größer als die, die ich in Deutschland bisher besucht hatte. Meine Trainer suchten für die Athleten die Disziplinen aus, bei denen sie glaubten, dass sie am besten sind und die meisten Punkte für das Team erreichen könnten. Ich lief die 4x100m Staffeln, sowie auch mehrmals die 400m, 400m-Staffel und 800m-Staffel. Es machte mir viel Spaß in einem Team von fast 25 Athleten zu laufen, der gemeinsame Ehrgeiz war groß und zusammen gewannen wir zwei Track Meets.



Beide Sportarten haben mir dort viel Spaß gemacht und ich freue mich auf weitere Jahre hier beim VfB Fallersleben! Rückblickend war mein Auslandsjahr ein voller Erfolg, da es mich selbstständiger und selbstbewusster gemacht hat – allein in ein fremdes Land zu ziehen ist nicht immer einfach. Zweifel, wie mein Leben dort durch die Corona-Pandemie und meiner Diabetes-Erkrankung hätte beeinflusst werden können, blieben nur Zweifel. Auch wenn es einige Einschränkungen im ersten Halbjahr durch Covid gab, konnte ich trotzdem viele Dinge erleben und lernen. Man wird nur das bereuen, was man nicht gemacht hat.

*Ich habe viele meiner Erfahrungen auf Instagram geteilt unter @jasper.hdmk und ich bin immer gerne offen für Fragen zu einem Auslandsjahr 😊*

## Juli

### VfB Fallersleben Kanutour

Am 04.07.2021 trafen sich 24 Athleten des VfB Fallersleben von 12 bis 45 Jahren am Gymnasium Fallersleben zur jährlichen VfB-Kanutour. Mit den 24 Teilnehmern und 8 Booten stellten wir dieses Jahr einen Teilnehmerrekord auf. Von dort aus fuhren sie zum Einstieg, welcher in Diddersee lag. Schnell besetzen sie die Boote mit jeweils 2 bis 4 Sportlern. Dann machten sie sich auf den 17 km langen Weg auf der Oker.

Da dieses Jahr das Wetter sehr gut war wurden die ersten Boote bereits zu Beginn sehr schnell gekentert. Nach zirka einem Viertel der Strecke gab es eine Essenspause. Dort stärkten sie sich mit Cold-Dogs, Veggie-Cold-Dogs, Frikadellen-Brötchen und gekühlten Softgetränken.

Anschließend ging es weiter, denn es standen noch 12 km vor ihnen, wo noch mehr Teilnehmer gezwungenermaßen baden gingen. Immer wieder kenterten die Athleten sich gegenseitig, wobei es dann oftmals zu riesigen Wasserschlachten kam. Nach den insgesamt 17 km kamen alle durchnässt, aber fröhlich in Meinersen an. Zusammen mit dem Teilnehmerrekord stellten wir auch ein Zeitrekord auf, indem wir über eine Stunde länger gebraucht haben als die Vorjahre was an der hohen Teilnehmerzahl und den vielen Kenteraktionen lag. Dort wurden die Kanus gesäubert und die Athleten machten sich auf den Heimweg.

Am Gymnasium Fallersleben wurden alle Athleten wieder KO von der Kanutour abgeholt. Dieses Jahr war es mal wieder eine gelungene Kanutour. Die Athleten freuen sich schon auf das nächste Jahr.



VfB Fallersleben Leichtathletik-Zelten

Vom Samstag, den 17.07.2021 bis auf den Sonntag, den 18. fand unser jährliches Zelten der Leichtathletikjugend statt. Nach der diesjährigen Kanutour, an der wir unseren bisherigen Teilnehmerrekord gebrochen hatten, stellten wir mit dem Zelten direkt einen neuen Teilnehmerrekord auf – 37 Athleten.



Das diesjährige Zelten begann mit vielen gemeinsamen Spielen, nachdem die Zelte standen.

Danach hatten wir alle einen Bärenhunger, welcher beim Grillen gestillt wurde. Direkt im Anschluss haben wir uns das Essen mit Spielen wieder abtrainiert.

Ein Highlight des Abends war auch die Nachtwanderung entlang unserer klassischen Laufrunde, bei der durch 4 Fackeln die richtige Stimmung aufkam. Den Abend haben wir mit einer Runde Werwolf im Düsterwolf beendet.

Am Sonntag sind dann alle nach dem Zeltabbau und Frühstück glücklich und erschöpft abgeholt worden. Wir freuen uns alle schon auf das nächste Zelten.



## August

### Laufen macht glücklich

#### **Mein Sommerhalbmarathon des Lazy Day Run am 10 August 2021.**

Lazy Day = Faulenntag.

Die Laufstrecke war 5 1/2 Runden um den Tankumsee, also ziemlich genau 21Km.

Meine Laufzeit nach der ersten Runde betrug 17min ( 1 Runde war 3,82 Km lang)

Runde 2 und 3 waren ähnliche Zeiten.

Nach 10 Km betrug meine Laufzeit 44 min und 58 sec.

Runde 4 und 5 waren etwa 25 sec. Langsamer als die 3. Runde.

In der letzten halben Runde wurde ich nochmal schneller wobei meine Km Zeit noch einmal 4 min 20 sec. betrug.

Am Ende der Strecke kam ich dann auf eine Gesamt Zeit nach 21,195 Km von 1 Std. 34min. 57 sec.

Mein nächster Halbmarathon findet am 11.09.2021 in Hahnenklee bei Goslar statt.



#### **Großglockner Berglauf Apprun am 27.07.2021.**



Start: Heiligenblut Seehöhe 1104m

Ziel: Kaiser-Franz-Joseph Höhe 2369m

Höhendifferenz: 1265 m

Streckenlänge: 13,367Km

Der Hauptlauf ist immer am 2.Samstag im Juli.

Es geht von Heiligenblut ca. 1,5 Km gerade aus bevor es Steil ansteigend über ein Forstweg zur Aussichtsplattform und anschließend zur Sattelalmhütte weiter geht. Danach geht es über ein schmalen Trail durch den Wald vorbei an Wasserfällen rauf zur Trogalm. Dann gibt es eine kurze Verschnaufpause auf eine 2 Km geradeaus laufenden Trail bevor man zum Margaritzenstausee gelangt. Nach halber Umrundung des Stausees gelangt man auf sehr steiles und felsiges Gelände zum oberen Teil des Gletschersees. Es geht über tosendes Wasser weiter über eine Hängebrücke bevor man weiter bis zum Pasterze Gletscher gelangt. Nun folgt der schwierigste Teil der Strecke. Von Fuße der Pasterze hinauf zum Ziel Kaiser-Franz-Joseph Höhe. Auf gut rund 1,1 Km Streckenlänge bis zum Ziel gilt es noch 244 Höhenmeter und 150 Treppeinstufen zu über Winden.

Meine gelaufene Zeit ist 2 Std. 1 min. und 31 sec.

Das wäre beim Hauptlauf der 320 Platz von 920 Teilnehmern.

Die Sieger Zeit in diesem Jahr beträgt 1 Std. 11 min. und 48 sec. Die Sieger Zeit wurde vom Kenianer Lolkuraru Lengen gelaufen.



von Melvin Evers

Dänemarkfreizeit 2021, eine Pause von Corona



In der letzten Woche der Sommerferien sind die Athleten des VfB Fallersleben, nachdem sie letztes Jahr aussetzen mussten, erneut nach Dänemark aufgebrochen. Dort haben die 19 Teilnehmer und Teilnehmerinnen im Alter von 12-39 Jahren eine Woche in Vrist verbracht.

Dank der zwei Fahrzeuge des VfB und einem Crafter der Sportkommunikation von VW konnten Alle mit ziemlich hohem Komfort Reisen. In Dänemark angekommen gingen dann die alljährlichen Gemeinschaftsspiele und Strandgänge los. Die ersten Tage

war super Wetter für lange Strand Aufenthalte, bei dieser Gelegenheit wurde in der recht kalten Nordsee geschwommen, sich am Strand gesonnt, mit Drachen im Wind vergnügt oder Spiele gespielt. Dieses Jahr konnten die Teilnehmer sogar Schweinswale beobachten, die verspielt in Ufernähe aus dem Wasser sprangen und gegen die Strömung schwammen.

Ab der Hälfte der Woche kam jedoch sehr starker Wind auf, sodass nur kurze Aufenthalte am Strand und in dem welligen Meer möglich waren. Bei diesem Wetter stieg dafür die Intensität von Gesellschaftsspielen an, so gab es einige Teilnehmer, die einige Stunden an einer Partie eines großen Spiels saßen oder sich an Billiard oder Tischtennis probiert haben. Auch der Hauspool wurde häufiger genutzt, auch um die neuen Teilnehmer gemäß der Tradition in diesem zu taufen. Wie die vergangenen Jahre auch, waren die Athleten in vier Kochgruppen eingeteilt, morgens wurde Frühstück



von einer zubereitet und abends hat eine andere dann mit frischen Zutaten gekocht. Nur die klassischen Tagesausflüge waren dieses Jahr aufgrund von Vorsichtsmaßnahmen wegen Corona oder schwer realisierbaren Uhrzeiten seitens der Anbieter ausgefallen. Den Letzten Tag jedoch fuhren alle Teilnehmer gemeinsam nach Lemvig um dort gemeinsam ein Eis zu essen und sich testen zu lassen. Nach dem Eis wurde noch ein wenig die Stadt und ihr Hafen besichtigt und dann ging es zurück nach Vrist.

Nach einer Woche fuhren die Teilnehmer alle bereits mit Vorfreude auf das Nächste Jahr gemeinsam nach Hause und hatten bereits viele spaßige Momente in diesem Jahr erlebt.

## September

### Melvin Evers erfolgreich beim 10 Teiche Halbmarathon in Hahnenklee

Unser Athlet Melvin Evers nahm sehr erfolgreich am 10 Teiche Hahnenkleemarathon teil und berichtet im Folgenden von seinem Erlebnis:

„Am 11.09.2021 hatte ich in Hahnenklee einen Wettkampf und bin einen Halbmarathon gelaufen.

Insgesamt durften 555 Starter:innen auf den Strecken 5,5 km, 11 km, 21 km und 42 km teilnehmen. Es war vor allem wieder schön nach einer langen Zeit an einem richtigen Wettkampf teilzunehmen. Auch für die Zuschauer wurde es somit nie langweilig, da ständig Läufer:innen durch den Zielbogen liefen. Ebenfalls wurde an die Verpflegung durch verschiedene Essensstände gedacht, mit einer großen Vielfalt an Auswahl. Verhungern konnte man da jedenfalls nicht.



Ich bin die 21 Km gelaufen und die Strecke war doch ziemlich anspruchsvoll. Es ging direkt am Anfang für ein paar Kilometer ziemlich steil bergauf. Nach den ersten 5 km konnte man sich ziemlich freuen, dass es endlich 2 km bergab ging. Danach sind wir wieder 2 km auf den Bocksberg hochgelaufen. Kurz bevor man auf den Bocksberg war, ist man 8 km Richtung Goslar bergab gelaufen. Nach einer Zeit wurde auch das bergab laufen ziemlich anstrengend und ging auf die Beine und vor allem auf die Gelenke. Vor allem die letzten 4 km hatten

es noch einmal ordentlich in sich, da es nur noch bergauf ging mit einem Höhenunterschied von knapp 200 Metern. Insgesamt hatte man auf 21 km einem Höhenunterschied von 506 m.

Schlussendlich bin ich sehr zufrieden mit einer Zeit von 1 Stunde 49 Minuten und 42 Sekunden ins Ziel gekommen und wurde 22 Platz von 198 Teilnehmern.“

### 2 Podiumsplätze bei den Landesmeisterschaften in Uelzen im Straßenlauf

Nach langer Zeit ohne Wettkämpfe aufgrund der Corona-Pandemie, sind Jean, Frank und Olaf am Samstag, den 25.09.2021, zu den 10 km Landesmeisterschaften im Straßenlauf aufgebrochen. Bei besten Bedingungen gab es für Jean Hellmuth den 3. Platz in 38:38 Min. in der M50 Altersklasse.

In derselben Altersklasse hat Frank Balzer in 40:03 Min. den 8. Platz und Olaf Fink in 42:48 Min. den 12. Platz belegt.

In der Mannschaftswertung gab es für Jean, Frank und Olaf in 2:01:29 Stunden einen sehr guten 3. Platz.

VfB Fallersleben gratuliert für die sehr guten Leistungen.



Ludwig bestreitet den Drei-Brücken-Lauf in Schönebeck an der Elbe

Am 26.09.2021 nahm unser Athlet Ludwig von Kietzell zusammen mit einem Freund am 8. Schönebecker Drei-Brücken-Lauf – in läuferischer Topform – teil und berichtet im Folgenden von seinem Erfolg:

„Wegen der Flaute bei Laufwettkämpfen in unserer Region haben wir den Suchradius etwas erweitert und uns weiter im Osten umgesehen. Von Freunden hatten wir schon vom Drei-Brücken-Lauf in Schönebeck gehört, der in diesem Jahr zum achten Mal organisiert wurde. Es gab zwei Kinderstrecken, die vor den eigentlichen Läufen von einem olympiareifen Moderator gefeiert wurden und zwei Hauptläufe über 6,63km bzw. 13,26km.

Mein Freund Hannes (eigentlich Orientierungsläufer) und ich hatten uns für die einfache Runde angemeldet und waren mit M13 und M12 die jüngsten Altersklassen. Der älteste Teilnehmer war übrigens 80 Jahre alt! Insgesamt liegen 149 männliche und 154 weibliche Teilnehmer über die

Start-und Ziellinie auf der Salineinsel an der Elbe.

Der Lauf führte bei bestem Septembersonnenschein über zwei große Elbebrücken und eine kleine Brücke über einen Nebenarm auf die Insel zurück. Hannes und ich laufen fast jede Woche bei uns im Hasselbachtal und deshalb sind wir auch hier gemeinsam nach 29:33 min durchs Ziel gelaufen. Am Schluss haben wir noch einen kleinen Sprint eingelegt, was sich für Hannes als Glück erwies, weil der hinter ihm Zweitplatzierte in der M13 nur zwei Sekunden langsamer war. Für mich reichte es ebenfalls für das oberste Treppchen mit einem komfortablen Abstand von 5 min. auf den Zweiten. Insgesamt konnten wir uns im Feld der Männer auf Platz 16 platzieren, womit wir durchaus recht zufrieden waren, zumal alle, die vor uns waren, noch im letzten Jahrtausend geboren sind. 😊“



**Drei-Brücken-Lauf 6,63 km (Durchlaufwertung männl. Teilnehmer)**

16. // 1. M12	Kietzell, Ludwig	29:33
16. // 1. M13	Moehring, Hannes (TV Jahn Wolfsburg)	29:33

„Die Veranstaltung war von Union 1861 Schönebeck super organisiert, Verpflegungsstände, Medaillen für alle Teilnehmer, Einlauflisten innerhalb kürzester Zeit ausgehängt und auch der Urkundendruck und Siegerehrung gingen direkt los.“

## Oktober

### 100 Jahre LA – Jubiläumstag gut verlaufen

Am 2. Oktober fand nach langer Planung und mehreren Verschiebungen endlich unsere Jubiläumstag „100 Jahre Leichtathletik“ statt.



Zuerst gab es das 24. Hoffmann von Fallersleben Sportfest statt. An ihm nahmen rund 80 Athleten im Alter von 6 bis 15 Jahren teil. Insgesamt 12 Verein nahmen am Sportfest teil. Die weiteste Anreise hatte eine Athletin der LG Neumünster.

Nach einer kurzen Begrüßung durch Spartenleiter Sven Jäckel und Vorstandmitglied Martin Kallenberg-Failla gingen die Sportler an ihr

Drei- und Vierkämpfe. Bei guten Bedingungen wurden viele Bestleistungen erzielt. Alle waren glücklich, wieder einen richtigen Wettkampf zu bestreiten.

Bevor es zur Siegerehrung ging, gab es noch die 4x50m- und 4x75m-Staffeln. Bei der Siegerehrung gab es für jeden Athleten eine Urkunde mit dem Jubiläumslogo. Die Sieger der einzelnen Mehrkämpfe erhielten einen FOXI-Pokal (gestaltet von Tomm Krosch) und Platz 2 und 3 eine Medaille. Ein großer Dank gilt auch an die rund 30 Helfer, die dafür gesorgt haben, dass das Sportfest reibungslos durchlief.

Vom VfB landeten im Mehrkampf auf dem Treppchen: Lena Weiss (3., W09), Charlotte Michitsch (2., W11), Jule Riedel (2., W12), Sophie Leis (3., W12), Elia Schmidt (1., M13), Florian Hötte (2. M13).

Alle Ergebnisse gibt es auf LADV.



Am Abend folgte dann der offizielle Festakt in der Karl-Wilhelm-Halle.



Nach der Begrüßung durch Spartenleiter Sven Jäckel und Grußworte durch Bärbel Weist (Ortsbürgermeisterin), Jan Gutzeit (Vizepräsident Jugend NLV), Thorsten Sievert (komm. Bezirksvorsitzender) und Nicolas Heidtke (Vereinsvorsitzender), dankte Sven noch den Sponsoren:

- Karo Immobilien als Hauptsponsor für Chronik, Sportfest und Festakt
- Volksbank Wolfsburg den Zuschuss für die T-Shirts
- M und M Sports; Jans Shop für die Chronik
- Metropol Fallersleben wegen Schaukasten für Ausstellung.

Vor Ort als Ehrengäste waren auch Viktoria Leu (Geschäftsführerin des NLV), Hartmut Wolfrum (Kreisvorsitzender) Gabriele Schlienz, Martin Kallenberg (beide Vorstand VfB) und Martin Pagel von der Volksbank.

Es wurden Ausschnitte aus dem Jubiläumsvideo gezeigt (erstellt von Elia Schmidt) und einige Highlights aus den 100 Jahren vorgestellt. Dies wurde durch Berichte von „Zeitzeugen“ aufgelockert.

Nach dem Geschichtlichen teil wurden von Jan Gutzeit und Hartmut Wolfrum noch Ehrennadeln verliehen. Die DLV-Ehrennadel in Silber ging an Dieter Hepe. Die Ehrennadel des NLV in Silber ging an Sven Jäckel, Rudolf Schmidt, Rainer Thienel, Jens Thies, Benno Wiggers, Gero Redeker, Philipp Ebel und Gerrit Lehning.

Zum Abschluss dankte Sven Jäckel noch seinem Organisationsteam und lud alle Gäste zu einem gemütlichen Ausklang des Abends mit Imbiss ein.



Hier die Links zu den Filmen auf unserem YouTube-Kanal zum Jubiläum:

- Jubiläumsfilm: <https://www.youtube.com/watch?v=SphzyItoPZE>
- Festakt: <https://youtu.be/d5pEC5ZiaXM>

### 10 km Straßenlauf Bezirksmeisterschaften in Helmstedt mit 2 ersten Plätzen

Am Samstag, den 02. Oktober, war für unsere Leichtathletik Sparte nicht nur beim Hoffmann von Fallersleben Sportfest und dem 100 jährigen Jubiläum



was zu feiern, sondern auch bei den 10 km Straßenlauf Bezirksmeisterschaften in Helmstedt, die im Rahmen des 23. Helmstedter Stadtlauf „Rund um die Wälle“ ausgetragen wurden.

Denn gleich 2 Mal gab es den ersten Platz zu bejubeln. Jean Hellmuth stand in der AK50 mit 38:41 Minuten, sowie unsere Mannschaft um Jean, Frank und Olaf, die in der Mannschaftswertung M50-M55 mit 2:00:44

Stunden, ganz oben auf dem Treppchen standen.

Weiterhin gab es in der AK50 für Frank Balzer mit 39:57 Minuten den dritten und für Olaf Fink mit 42:06 Minuten den 4 Platz.

VfB Fallersleben gratuliert für die sehr guten Ergebnisse

### Wer feiern kann, kann auch wandern

Am Samstag haben wir noch 100 Jahre VfB Leichtathletik gefeiert. Trotzdem standen am Sonntag, den 3. Oktober, 13 VfB Leichtathleten mit Freunden um 09:30 Uhr am Rabensteiner Stollen bereit, um gemeinsam mit dem Deutschen Alpenverein, Sektion Braunschweig, durch den südlichen Osthartz zu wandern. 20 Kilometer Wanderstrecke bei ca. 750 Höhenmeter standen auf dem Programm. Wie im letzten Jahr begaben wir uns in die Hände von Tanja und Stefan Weinert, die eine tolle Strecke ausgearbeitet hatten.



Vom Parkplatz am Rabensteiner Stollen ging es über einen steilen Stieg hinauf zum Naturdenkmal Gänse schnabel, der Sage nach eine verzauberte Gänsehirtin. Weiter ging es bergauf zur Ilfelder Wetterfahne. Auf dem Weg zum Gottestal besuchten wir den Felsvorsprung Bielstein in der Gestalt einer Kanzel. Einer Sage nach wohnte vor langer, langer Zeit der Waldgott Biel in dieser zerklüfteten Felsenwelt. Die "Gotteskanzel" war das Zentrum der Kultstätte. Dem Hangweg weiter folgend erreichten wir den Kurpark von Neustadt mit dem Gondelteich. Eine längere Rast machten wir anschließend an der Ruine der Burg Hohnstein, diese konnten wir ungeführt besichtigen. Von einer Turmruine, auf die eine Eisentreppe führt, hat man einen tollen Blick in die Harzlandschaft und hinüber zum Kyffhäuser. Gefüllt mit 4 Stempeln der Harzer Wandernadel im Gepäck, erreichten wir gegen 16:00 Uhr wieder unseren Wanderparkplatz. Bei herrlichem Wanderwetter konnten wir die schöne Landschaft so richtig genießen.

Der VfB bedankt sich bei allen Teilnehmer und insbesondere bei Tanja und Stefan für die tolle Durchführung.

Wer mehr über den Deutschen Alpenverein erfahren möchte, folgt dem beigefügten Link

<https://www.davbs.de/>

### Bezirksmeistertitel beim Crosslauf in Bad Harzburg

Unser M50 Team um Jean, Frank und Olaf ist am 9. Oktober zu einer sehr anspruchsvollen Strecke, zu den Bezirksmeisterschaften nach Bad Harzburg aufgebrochen.

Es musste eine Strecke mit einer Gesamtlänge von 4,6 km bewältigt werden, wobei es die ersten 3,6 km fast nur bergauf und dann bei den letzten 1000 m komplett runter ging.

Jean Hellmuth hat wie so oft einen sehr guten Tag erwischt, so dass er mit 18:33 Minuten gesamt zweiter und in der AK50 Bezirksmeister wurde.

Frank Balzer folgte mit 20:06 Minuten auf Platz 3 in der AK 50.

Leider gab es an diesem Tag auch eine unschöne Sache. Denn Olaf Fink ist leider beim bergab Lauf gestürzt und hat sich dabei hauptsächlich das Knie aufgeschlagen. Trotz des Sturzes hat es Olaf noch mit 27:53 Minuten über die Ziellinie geschafft und damit dem Team in der AK M50 und M55 den Bezirksmeistertitel im Crosslauf beschert.

Wir sind alle froh, dass es Olaf wieder gut geht.

VfB Fallersleben gratuliert den Läufern für die guten Ergebnisse und wünsch Olaf eine schnelle Genesung.



### Jörn und Jens erfolgreich beim Amsterdam Marathon



Nach langer Wettkampffreier Zeit, in der bedingt durch die Corona Pandemie, 1,5 Jahre fast gar keine Wettkämpfe stattfanden, fand am Sonntag, den 17. Oktober, der berühmte Amsterdam Marathon statt, an dem unsere Läufer Jörn und Jens an den Start gegangen sind.

Für Jörn war es der erste Halbmarathon nach dem Barcelona Halbmarathon, den er kurz vor der Pandemie

im März 2020 gelaufen ist und für Jens war es nach einer über 10 jährigen Laufpause, der Einstieg ins Wettkampfgeschehen, nachdem er im Jahre 2020 wieder mit dem Laufen begonnen hat.

Beide Freunde sind schon am Freitag mit dem Zug nach Amsterdam aufgebrochen und haben am Samstag an dem vom Veranstalter organisierten Morning Run von 6,5 km teilgenommen, das für sich schon ein Highlight war. Dabei ging es in kleinen Gruppen \*ca.15 Personen durch die Grachten von Amsterdam und die Guides haben beim Lauf viele Sehenswürdigkeiten gezeigt und dabei auch immer Stopps für Fotos eingelegt.



mit über 11.000 Läufern angeguckt.

Und dann kam um 13 Uhr bei einer sehr beeindruckenden Stimmung der Höhepunkt für Jörn, Jens und die ca. 15000 LäuferIn, der Halbmarathon Start.

Es war ein unvergesslicher Lauf, Jens lief mit seiner persönlichen Bestzeit in 1:57:22 Stunden ins Ziel, angepeilt hat Jens eine Zeit von 2:04 Stunden.

Durch die vielen Feiern aufgrund von Jörns Hochzeit am 8.10., erstmal Glückwunsch an Katja & Jörn für die Hochzeit und auf eine glückliche Zukunft.

Jörn's Ziel war diesmal den Halbmarathon unter 1:55 Stunden zu laufen und das ist ihm gelungen, wobei Jörn noch bis km 18 auf Bestzeitkurs war. Die Spuren der Hochzeit machten sich dann doch bemerkbar und Jörn musste das Tempo reduzieren, um den Zieleinlauf nicht zu gefährden und so war es trotzdem eine super Zeit in 1:54:10 h



Am Abend ging es dann zur Pasta Party ins Olympia Stadion, die sehr gut organisiert war. Dort sind Jörn und Jens schnell mit anderen Läufern auch aus anderen Nationen ins Gespräch gekommen. Den Sonntagmorgen haben Jörn und Jens bei einer Gänsehaut Atmosphäre (so beschreibt es Jörn) den Start der Marathonis im Olympiastadion



Im Ziel brauchte Jörn nicht mehr lange zu warten als dann plötzlich Jens strahlend neben ihm stand. Am Abend saßen beide dann mit einem gemütlichen Bier im Zug zurück nach Fallersleben.

Es war EIN perfektes Wochenende und nach den Worten von Jörn schreit es nächstes Jahr auf jeden Fall nach einer Wiederholung.

VfB Fallersleben gratuliert Beiden für das tolle Erlebnis und die tollen Zeiten.



Stefan, Jörn und Jörg bei den Braunschweiger Lauftagen

Am Sonntag, den 31. Oktober, sind Stefan Weinert, Jörn Manske und Jörg Pauls in BS gestartet.

Jörn und Stefan haben dabei ihre 2 Lauffreunde, den Matthias und den Dennis mit im Gepäck gehabt. Das Ziel der 4 Freunde war vor allem, es bis in Ziel zu schaffen. Die Zeiten sollten dabei keine Rolle spielen. Bei Jörg Pauls sah es anders aus, er wollte mit einem schnellen Halbmarathon sich in die Winterpause verabschieden.

Während Stefan und Matthias von Beginn



an ihr Tempo liefen, blieb Jörn zunächst bei Dennis, um ihn zu motivieren. Nach der Hälfte des Laufes,



nahm Jörn dann sein gewünschtes Tempo auf und setzte zur Aufholjagd an. Bei Kilometer 16 traf er auf der Laufstrecke, den Matthias. Nachdem Jörn sich davon überzeugt hatte, dass bei Matthias alles im grünen Bereich sei, ging die Aufholjagd weiter, mit der Hoffnung auch Stefan noch zu treffen. Das gelang allerdings nicht mehr. Stefan lief das Rennen souverän bis zu Ende und passierte damit als erster der 4 Lauffreunde die Ziellinie, in 2:02:39 Stunden, bisschen später hat auch Jörn die Ziellinie in 2:04:01 Stunden überquert.

Am Ende haben es alle geschafft, unbeschadet ins Ziel zu laufen.

Als schnellste war wie geplant der Jörg Pauls, für ihn lief das Rennen wie gewünscht, so dass nach Überqueren der Ziellinie eine 1:34:01 h auf dem Tacho stand.

Da die Medaillen Tage zuvor dem Veranstalter entwendet wurden, erhielten alle als Trost eine Medaille der vergangenen Jahre.

Ein echtes Highlight war die Nudelsuppe, die der Veranstalter an die Teilnehmer zum Abschluss spendierte. Frisch gestärkt machten sich unsere Athleten dann auf den Heimweg.

VfB Fallersleben gratuliert allen Läufern für die großartigen Ergebnisse.



Jean und Frank erfolgreich bei der 10 Kilometer-DM in Uelzen



In der Zuckerstadt Uelzen waren am Sonntag, den 31.10.2021, Frank Balzer und Jean Hellmuth bei den 10-Kilometer Deutschen Meisterschaften am Start.

Der örtliche Ausrichter SV Rosche hat einen attraktiven und schnellen Zwei-Kilometer-Rundkurs mit minimaler Höhendifferenz geschaffen und so sahen die Ergebnisse unserer beiden Athleten nach genau 5 Runden aus:

Jean Hellmuth = 37:47 Minuten

Frank Balzer = 39:25 Minuten

VfB Fallersleben gratuliert beiden Athleten für die schnellen Zeiten.



### VfB Fallersleben bekommt neuen Trainernachwuchs

Am 21.10.2021 sind die 13 – 14-jährigen Jugendlichen Elia, Nikita und Tomm zu einer Trainerassistenten-Ausbildung in Jever gefahren. In diesem Bericht erzählen die drei von der Ausbildung und ihren Eindrücken.

Dort angekommen haben wir erst einmal zusammen mit den anderen Teilnehmern Kennlernspiele gespielt, eines davon war fangen in ganz Jever (Agent X), dabei haben wir vieles über die Aufsichtspflicht gelernt. Im Anschluss haben wir leckeres Mittagessen gegessen. Am Abend hatten alle Freizeit, in der wir uns unterhalten haben und Spiele spielten. Am nächsten Tag haben wir verschiedene Trainingsszenarien durchgespielt, wobei wir viel Selbstbewusstsein aufgebaut haben. An diesem Abend haben wir uns in einem Gemeinschaftsraum versammelt, in dem man z.B. Billiard spielen konnte. Nach einer guten Nacht ging es mit einem erholenden Frühstück weiter, welches uns allen Kraft gegeben hat. Frisch gestärkt konnten wir nun viele Dinge über Kommunikation lernen. An diesem Tag waren Alle so müde, dass sie sehr früh schlafen gegangen sind. Dann stand der letzte Tag an, an welchem nochmal alles zusammengefasst wurde und wir uns alle zusammen über Persönliches unterhalten konnten.



Als es dann vorbei war waren alle ganz traurig, aber auch erschöpft. Insgesamt war es eine spaßige Reise, auf der man viel gelernt hat.

## November

### Frank und Jean bei den Cross Landesmeisterschaften in Rosche

Frank Balzer und Jean Hellmuth gingen am Sonntag, den 14.11.2021, bei den Cross Landesmeisterschaften in Rosche zu ihrem letzten Wettkampf 2021 an den Start.

Es mussten insgesamt 6 hügelige km (5 Runden a 1,2 km) inkl. Sandhindernissen bewältigt werden.

In der Altersklasse M50 wurde Frank fünfter in 24:10 Minuten und Jean dritter in 23:03 Minuten.

Bei der Gelegenheit haben Jean und Frank den Wechsel von Frank Weisgerber zum VfB Fallersleben fest gemacht, der in der nächsten Saison 2022 unser starkes M50 Team verstärken wird.

Wir heißen Frank Weißgerber herzlich Willkommen beim VfB Fallersleben (Frank Weisgerber ist auf dem Beitragsbild ganz links zu sehen).

VfB gratuliert Frank und Jean für den erfolgreichen Jahresabschluss und freut sich schon auf starke Leistungen im Jahr 2022.



## Dezember

### Unsere „Bergziegen“ liefen in Braunschweig den Ringgleis Rundweg

Unsere Laufgruppe „Bergziegen“ hat ihren diesjährigen Jahresabschluss als Lauf auf dem Ringgleis organisiert.



Um 10.00 Uhr haben sich insgesamt 13 Läufer an der Uni für die ganze Runde auf dem Ringgleis getroffen, mit dabei war Thomas Kiesewetter, Gründer des Projektes [www.Ringgleislaeufer.de](http://www.Ringgleislaeufer.de) mit mehr als 70 absolvierten Runden um den Ringgleis und der Ideengeber dieses Textes.

Dann ging es „entgegen dem Uhrzeigersinn“ auf die Ringgleisrunde. So war der Plan... der Stress begann aber früher...

9:00 Uhr – die Frau von Thomas sagte ihm „Hoffentlich stört die Bombenentschärfung nicht Euren Lauf!“. Thomas wusste bis dahin noch nix... also hat er schnell in seinem Handy und in seinem Rechner geschaut und festgestellt, dass das Sperrgebiet und die Uhrzeit genau in der geplanten Laufrunde lagen. Aufgrund der unglücklichen Lage und der Sperrung der Kreuzung Helmstedter Str. und des Brodwegs suchte Thomas eine Ausweichrunde über die Ackerstr. und Georg-Westermann-Allee und kam mit diesem Plan am Start an.

Das Wetter war „schmuddelig“, kühl, feucht und windig. Aber zum Glück ist das Ringgleis ja recht geschützt gelegen. Sofort fand Thomas Anschluss zu den ihm überwiegend unbekannten Mitlaufenden Bergziegen vom VfB Fallersleben.



Das ist immer schön und einfach. Wenn sich Läufer treffen, finden sie schnell zueinander und haben meistens Gesprächsthemen.

Das Lauftempo war mit 6 min/km geplant und mit leichten Schwankungen hat die Lauftruppe dies auch durchgezogen. Immer, wenn sich die Gruppe etwas auseinanderzog, wurde rücksichtsvoll ein kurzer



Stopp zum Sammeln eingelegt. Sehr gut organisiert war ebenfalls vom Organisator Stefan Weinert die Fahrradbegleitung. Dennis Laghezza, auch Mitglied der „Bergziegen“, Dennis hat auf dem Rad die Gruppe zusammengehalten und regelmäßig schöne Fotos gemacht, dafür gibt es einen Extradank. Als Belohnung für alle gab es liebevoll zusammengestellte weihnachtliche Zielverpflegung, von Dinkelkekse über Stollenk

fekt bis Bio-Glühwein war alles dabei.

Für einige Läufer war es die erste Laufrunde auf dem Ringgleis, Thomas Kiesewetter konnte mit ihm bekannten Infos zur Geschichte des Ringgleises ein wenig „Reiseleiter“ spielen und die Mitläufer informieren. Beeindruckend war zusätzlich, dass Klaus Jädike bei diesem Lauf seinen ersten Halbmarathon absolviert hat, herzlichen Glückwunsch Klaus!

Schön, dass es solche kleinen Veranstaltungen gibt, es muss nicht immer ein Wettkampf sein!

Jetzt freuen sich die „Bergziegen“ mit Trainer Joern Manske, auf paar Tage Laufpause und wünschen allen VfB Fallersleben Mitglieder frohe Weihnachten.

