S.V. Saar 05 e.V.

Sparkasse Saarbrücken

SV GO! Saar 05

Leichtathletik-Magazin

AUSGABE 2026



prowin international
GO! EXPRESS & LOGISTICS
Ford
Victor's
LOTTO Saartoto



Saarland läuft - Wir bringen's ins Ziel

Ob beim Sport, im Alltag oder wenn eine Sendung besonders schnell ans Ziel muss: **GO! Saarbrücken** sorgt dafür, dass Wichtiges in Bewegung bleibt.

Als Partner des **GO! Saar 05** und Sponsor des **GO! Halbmarathons** unterstützen wir das, was unsere Region stark macht: Menschen, die gemeinsam etwas auf die Beine stellen.

Und wenn's für Ihre Sendung schnell gehen muss?

Wir kümmern uns um zuverlässige Express- und Logistiklösungen. Vom Kurierdienst bis zum Versand, national und international. Persönlich, flexibel und passend zu Ihrem Bedarf.

GO! Saarbrücken

Alles außer_gewöhnlich



Sie haben etwas zu versenden?

Sprechen Sie uns an:

Tel. +49 681 96700-0
saarbruecken@general-overnight.com

GO!

Liebe Leichtathletik-Freunde,

die **GO! Saar 05 Athletinnen und Athleten** konnten im Berichtszeitraum wiederum zahlreiche ausgezeichnete Leistungen erzielen.

Da in diesem Jahr die Rückläufe von Beiträgen zu den einzelnen Trainingsgruppen sehr gut war, kann ich mich im Vorwort diesmal deutlich kürzer fassen und einfach auf die nachfolgenden Texte verweisen. Die Lektüre lohnt sich!

Bitte auch die Tabellen auf den Seiten 32 – 35 beachten.

Herzlichen Glückwunsch an alle erfolgreichen Sportlerinnen und Sportler. Ihr seid echte Vorbilder und habt die Farben von GO! Saar 05 wieder in beeindruckender Art und Weise vertreten!

Wie gewohnt finden Sie im vorliegenden Jahresmagazin schöne Bildergalerien vom **Ford Adventlauf 2025** sowie dem **GO! Halbmarathon 2026**, dem **Sparkassen City-Lauf 2026** und der **prowin Kinderolympiade 2026**. Wir hatten jeweils Glück mit den äußeren Bedingungen, so dass zahlreiche glückliche und zufriedene Teilnehmende viel Freude an den Veranstaltungen hatten.

Unser nächster Lauf wird der **Ford Adventlauf** sein. Dieser bildet am Sonntag, dem 29. November 2026 den Abschluss des diesjährigen **Sparkassen Cups**. Wir freuen uns auf viele Meldungen und möchten wieder gerne mehr als 500 Läuferinnen und Läufer am Start begrüßen. Die entsprechende Bildergalerie finden Sie dann in zwölf Monaten im Jahresmagazin 2027.

Ich möchte mich wie gewohnt bei allen **Helferinnen und Helfern** ganz herzlich bedanken. Bei den Sportlerinnen und Sportlern aus unseren Jugendgruppen, ihren Eltern sowie gerade unseren Seniorinnen und Senioren aus Breiten- und Leistungssport. Ohne diese tatkräftige Unterstützung wären unsere Events nicht zu stemmen. Und ohne diese Events wäre der übrige Sportbetrieb nicht zu finanzieren. Herzlichen Dank dafür!



Tyrese Omoregbee war unser Shooting Star 2026



Ich nutze die Gelegenheit auch gerne, mich bei allen weiblichen und männlichen **Vorstandskollegen und Trainern** ganz herzlich für die Unterstützung in der abgelaufenen Saison zu bedanken. Alle haben ihre Expertise und ihr Engagement exzellent eingebracht.

Entscheidenden Anteil an unserer erfolgreichen Vereinsarbeit haben **unsere Sponsoren**. Ohne die großzügige finanzielle Unterstützung unserer langjährigen Partner wäre der Sportbetrieb auf unserem Niveau nicht leistbar. Ich bedanke mich daher im Namen der gesamten GO! Saar 05 Familie ganz herzlich bei all unseren Sponsoren. Besonderer Dank gilt unserem **Namenssponsor** GO! sowie unserem **Trikotsponsor Victor's Resisdenz-Hotels**. Diese beiden Partner sichern uns eine stabile finanzielle Basis. Darüber hinaus profitieren wir sehr vom Namenssponsoring unserer Veranstaltungen durch die **Sparkasse Saarbrücken**, **Ford**, **prowin** und **Saartoto**. Die finanzielle Unterstützung unserer Veranstaltungen sowie die Einnahmen aus diesen Veranstaltungen sind ebenfalls eine tragende Säule unseres Sportbetriebs in allen Altersklassen. Bei der **Victor's Group** möchte ich mich zusätzlich für die Unterstützung des **Victor's Track Teams** bedanken. Unsere besten Sportlerinnen und Sportler werden freundlicherweise hinsichtlich ihres beträchtlichen Aufwandes im Training und bei Wettkämpfen auch persönlich unterstützt.

Ich persönlich freue mich auf die neue Saison 2027 und wünsche allen Mitgliedern eine gesunde, erfolgreiche und glückliche Zeit beim SV GO! Saar 05 Leichtathletik e.V.!

Mit sportlichen Grüßen



Dr. Bernd Coen • Vorsitzender

Gemeinsam die Basis stärken

Die Leichtathletik lebt von ihrer Vielfalt – und von einer starken Nachwuchsarbeit. Genau hier setzt die neue U12/U14-Übergangsgruppe von SV GO! Saar 05 an: Mit Lisa, Corvin und Daniel übernimmt ein engagiertes Trainerteam die Aufgabe, junge Athletinnen und Athleten auf ihrem Weg in die nächste Entwicklungsstufe zu begleiten.

Die Altersklassen U12 und U14 sind weit mehr als ein Zwischenstopp auf dem Weg in die Jugendleichtathletik. Hier werden die entscheidenden Weichen gestellt: Kinder entdecken ihre Stärken, entwickeln Bewegungsgefühl, lernen unterschiedliche Disziplinen kennen und machen erste prägende Erfahrungen im Training und Wettkampf. Damit bildet diese Altersstufe einen zentralen Grundpfeiler für die sportliche Zukunft unseres Vereins.

Unser Ziel ist es, die Kinder breit, altersgerecht und zugleich ambitioniert auszubilden. Laufen, Springen, Werfen, Koordination, Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit gehören dabei zusammen. Wer in jungen Jahren vielseitig trainiert, schafft eine stabile Grundlage – unabhängig davon, ob der weitere Weg später in Richtung Sprint, Mehrkampf, Sprung, Ausdauer oder einer anderen Disziplin führt.

Dabei bleibt eines besonders wichtig: Leistung und Freude dürfen kein Gegensatz sein. Gerade bei Kindern muss der Spagat zwischen Spaß am Sport und einer sinnvollen leistungsorientierten Entwicklung gelingen. Training soll fordern, aber nicht überfordern. Es soll Orientierung geben, Gemeinschaft schaffen und Kinder ermutigen, neugierig zu bleiben, sich auszuprobieren und an ihren persönlichen Zielen zu wachsen.

Ziele der Trainingsgruppe

Die neue Konstellation verfolgt klare Ziele:

- Die Kinder sollen vielseitig und altersgerecht in den verschiedenen Bereichen der Leichtathletik ausgebildet werden.
- Talente und individuelle Stärken sollen frühzeitig erkannt und gezielt, aber behutsam gefördert werden.
- Die Gruppe soll U12-Kinder auf ihrem Weg in Richtung U14 begleiten und erste wettkampforientierte Trainingsinhalte vermitteln.
- Der Wettkampfgedanke soll Schritt für Schritt wachsen – passend zum Entwicklungsstand und ohne den Spaß an Bewegung zu verlieren.
- Training soll Gemeinschaft schaffen: Die Kinder sollen sich gegenseitig unterstützen, miteinander lernen und Erfolge gemeinsam feiern.



Corvin Schwarz absolviert ein freiwilliges soziales Jahr und unterstützt das Kindertraining



Seit einigen Monaten verstärkt Daniel Palmer unser Trainerteam



- Eltern sollen transparent eingebunden werden, damit die Trainingsausrichtung den Bedarf und die Entwicklung der Kinder sinnvoll berücksichtigt.



Lisa Schuler war selbst erfolgreiche Leichtathletin und trainiert nun die U12

Die U12/U14-Übergangsgruppe trainiert dienstags und freitags von 16:30 bis 18:00 Uhr. Das Team übernimmt dabei nicht nur die Trainingsgestaltung, sondern auch die Planung, Einteilung und bedarfsorientierte Förderung der Kinder. Zudem sollen passende Wettkämpfe ausgewählt und zusätzliche Angebote wie Trainingswochenenden, Ferienmaßnahmen oder Trainingslager perspektivisch entwickelt werden.

Ausblick

Mit Lisa, Corvin und Daniel entsteht ein Team, das unterschiedliche Stärken verbindet und eine gemeinsame Haltung verfolgt: Kinder sollen sich sportlich weiterentwickeln, Selbstvertrauen aufbauen und Freude an der Leichtathletik behalten. Die neue U12/U14-Übergangsgruppe soll damit nicht nur eine Trainingsgruppe sein, sondern ein Ort, an dem aus Begeisterung langfristige Bindung zum Sport und zum Verein wachsen kann.

Denn der Weg zu sportlichen Erfolgen beginnt nicht erst auf dem Podest. Er beginnt im Training – mit Neugier, Bewegung, Gemeinschaft und dem Mut, jeden Tag ein kleines Stück besser werden zu wollen. ●

Nachwuchs in Bewegung



Der SV GO! Saar 05 bietet in der Kinderleichtathletik ein breites Spektrum an sportlichen Möglichkeiten. Regelmäßig nehmen etwa 80 Kinder unterschiedlicher Altersstufen am Training teil, das in mehrere altersgerechte Gruppen gegliedert ist und an festgelegten Wochentagen stattfindet.

Ziel des Trainings ist es, motorische Grundfähigkeiten, Koordination, Schnelligkeit und Freude an der Bewegung zu fördern, sodass die Jungen und Mädchen spielerisch an verschiedene leichtathletische Disziplinen herangeführt werden.

Die Trainingsstruktur folgt einem klaren Aufbau. Zu Beginn stehen Aufwärm- und Bewegungsformen im Vordergrund, die Freude bereiten und gleichzeitig die Muskulatur und Gelenke vorbereiten. Im Zentrum des Trainings liegen abwechslungsreiche Übungsblöcke zu Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination. Abgeschlossen wird eine Einheit oft mit einem kurzen Ballspiel oder einer kleinen, spielerischen Wettkampfform wie eine Staffel oder ein Hindernisparcours.

Die Rückkehr in das renovierte Stadion Kieselhumes zog nach den Sommerferien viele neue Sportlerinnen und Sportler an, die ihr Interesse an der Sportart Leichtathletik zeigten.

29 KiLa-Teams aus dem Regionalverband und dem Saarpfalz-Kreis kämpfen am 30. August im Stadion Kieselhumes um Punkte, Bestleistungen und Teamgeist. Mit Begeisterung sahen sich am 30. August 2026 rund 230 Kinder im Alter von fünf bis elf Jahren zur 37. PROWIN Kinderolympiade der Leichtathletik wieder. Auf dem Programm standen KiLa-Teamsprints, Hindernissprints, Staffeln, Weitsprung und Schlagwurf.



Viele Kinder nahmen an der prowin Kinderolympiade teil

Bei der U 12 kämpften acht Teams um die Spitzenplätze. Am Ende sicherte sich die Freddy-Gang (TV Bliesen) den ersten Rang vor den DJK SG Torpedos (DJK SG St. Ingbert). Mit nur einem Punkt Rückstand ging der dritte Platz an die Bombastischen Bären vom SV GO! Saar 05.

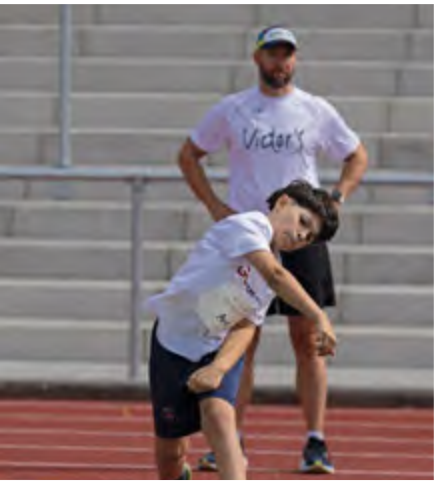
Die Wertung zeigte die Vielseitigkeit der Disziplinen: Hindernissprint, 4x50-Meter-Staffel, Weitsprung und Schlagwurf flossen in die Endresultate ein.
Bei der U 10 dominierte das Roadrunners-Team mit 7 Punkten, gefolgt von den Flotten Flitzern GO! vom SV GO! Saar 05 (11 Punkte) und den Grün-weißen Flitzern aus Friedrichsthal mit 12 Punkten. Ebenfalls Dritter wurden die Schnellen Löwen des TV Limbach. Der von PROWIN gestiftete Pokal ging an das Team der DJK SG St. Ingbert.

Bei der U 8 erhielten Die Schlümpfe des TV Bliesen ebenso einen Pokal für ihren Sieg, wie ihr Team der U 12. Mit jeweils 10 Punkten gab es zwei Sieger auf dem 2. Platz. Die Rennmäuse GO! vom SV GO! Saar 05 teilten sich den Platz mit den St. Ingberter Polarfüchsen. Ein besonderes Team waren die „Flitzies“ vom SV GO! Saar 05 mit einem Team, das aus Kindern bestand, die noch alle in den Kindergarten gehen. Mit viel Begeisterung stellten sie sich den Aufgaben beim Sprint, Hochweitsprung und Ballwurf. Die Hindernisstaffel am Ende stellte eine besondere Herausforderung dar. Alle Eltern und Begleitpersonen feuerten die kleinen und großen Läufer lautstark an. ●

37. proWIN Kinderolympiade – 30.08.2026










Der Traum von den 70 Metern

Timo Port gehört zu Deutschlands größten Hammerwurf-Talenten. Der Athlet vom SV GO! Saar 05 arbeitet an der 70-Meter-Marke – und hat längst auch Olympia im Blick.

Es gibt angenehmere Beschäftigungen, als ein mehr als sieben Kilogramm schweres Wurfgerät immer wieder in ein Netz zu schleudern. Für Timo Port gehört genau das zum Alltag. In der Trainingshalle stehen zwei Kameras am Ring. Port dreht sich ein, beschleunigt das Gerät und wirft. Der Hammer verschwindet nach wenigen Metern in der Auffangkonstruktion. Dann folgt die Analyse: Stellung der Hüfte, Übergang in die Drehung, Landung, Rhythmus. Ein kurzer Hinweis seines Trainers Christoph Sahner, früher selbst Weltklasse-Werfer, schon geht es weiter.

Gerade für die technische Arbeit habe das Vorteile, sagt Port. Draußen auf dem Platz müsse er nach jedem Versuch erst 60 oder 70 Meter zum Hammer laufen und wieder zurück. Drinnen könne er einen Fehler unmittelbar korrigieren. Im Hammerwurf sind es oft solche Kleinigkeiten, die am Ende über mehrere Meter entscheiden.

Davon kann Port in dieser Saison ein Lied singen. Der Übergang vom Anschwung in die erste Drehung funktionierte lange nicht so, wie er sollte. Die Hüfte kam nicht sauber mit, die Bewegung wurde hektisch. „Ich habe teilweise einfach nur herumgerissen und dem Hammer nicht die Zeit gegeben, die er gebraucht hätte“, sagt er. Port geriet in Vorlage, verlor Stabilität und damit Geschwindigkeit im entscheidenden Moment.

Es ist einer der Gründe, weshalb seine erste komplette Saison mit dem Männergerät bislang nicht ganz nach Wunsch verlief. Zwar hatte er bereits im vergangenen Jahr einzelne Wettkämpfe mit dem 7,26 Kilogramm schweren Hammer bestritten. Nach einem intensiven Winter hatte er sich diesmal aber einen deutlicheren Leistungssprung erhofft. Stattdessen lagen die ersten Weiten ungefähr auf dem Niveau des Vorjahres. „Da war ich schon ein bisschen enttäuscht.“

Inzwischen stehen 67,43 Meter als persönliche Bestleistung. Für einen jungen Athleten im Übergang in den Männerbereich ist das ein beachtlicher Wert. Port selbst ordnet ihn zurückhaltender ein. Die Saison sei nicht schlecht gewesen, sagt er, aber eben auch keine, bei der alles zusammengepasst habe. Noch besteht die Möglichkeit, das Bild zu verändern. Bei den deutschen Meisterschaften in Rostock wartet der nächste wichtige Wettkampf. Zur nächsten Kadernorm fehlen nur wenige Zentimeter, zur darüberliegenden Einstufung rund eineinhalb Meter. Und dann wäre da noch die 70-Meter-Marke. „Die würde ich dieses Jahr schon noch gerne knacken.“

Mit 1,83 Metern und derzeit rund 97 Kilogramm bringt er einiges an Masse mit, zählt international aber nicht zu den körperlichen Schwergewichten seiner Disziplin. Ein paar Kilogramm sollen dennoch dazukommen. Bis zum Jahresende möchte er die 100 erreichen, langfristig kann er sich ein Wettkampfgewicht zwischen 100 und 105 Kilogramm vorstellen.

Entscheidend ist für ihn allerdings, dass die zusätzliche Masse nicht auf Kosten seiner größten Stärke geht. „Ich mache viel über Geschwindigkeit und Technik“, sagt Port. „Wenn ich irgendwann ein 115-Kilo-Vieh bin, das sich kaum noch bewegen kann, wäre das kontraproduktiv.“

Auch deshalb beschäftigt er sich mittlerweile intensiver mit Ernährung. In den vergangenen beiden Jahren nahm Port professionelle Beratung in Anspruch, weil das Zunehmen schwieriger war als erwartet. Er aß viel, das Gewicht veränderte sich trotzdem kaum. Inzwischen achtet er bewusster auf Zusammensetzung und Timing seiner Mahlzeiten. Zum Ernährungspuristen ist er deshalb nicht geworden. Tiefkühlpizza und Döner haben weiterhin ihren Platz.





Timo Port während des Trainings auf dem Sportcampus Saar

Der Leistungssport ist ohnehin nur ein Teil eines eng getakteten Alltags. Port gehört zur Sportfördergruppe der saarländischen Polizei und absolviert parallel sein Studium. Aktuell ist er wieder am Campus in Göttelborn, zwischen März und Mai war er mehrere Monate im Saarbrücker Streifendienst eingesetzt. Das sei anstrengend, aber spannend gewesen. „Es war viel los, aber es hat mir Spaß gemacht."

Sonderkurse nur für Spitzensportler gibt es inzwischen nicht mehr. Dafür ist ihre Zahl zu gering. Port sitzt mit den regulären Studierenden im Unterricht, bekommt aber die notwendigen Freiräume für Training, Wettkämpfe und Trainingslager. Was er verpasst, muss er später nacharbeiten. Inzwischen habe er sich an dieses System gewöhnt. Gerade im ersten Jahr sei die Organisation noch schwieriger gewesen.

Je nach Trainingsplan beginnt der Tag morgens in der Halle oder direkt am Campus. Manchmal steht die erste Einheit schon vor dem Unterricht an, an anderen Tagen geht es anschließend zum Training. Bis zum späten Nachmittag ist Port meist unterwegs. Danach wartet seine kleine Wohnung mit rund 20 Quadratmetern. Für den Moment reicht ihm das. Dauerhaft, sagt er, müsse es irgendwann schon etwas größer werden.

Dass dieses Leben viel Verständnis aus dem privaten Umfeld verlangt, liegt auf der Hand. Seine Freundin Hanna kennt den Rhythmus. Sie ist selbst Sportlerin. Trainingslager, Wettkämpfe und Einheiten lassen sich nicht immer nach privaten Terminen ausrichten. Gemeinsame freie Zeit wird entsprechend genutzt. Zuletzt ging es für drei Tage nach Paris. Viel Programm, rund 20.000 Schritte täglich und eine Erkenntnis, über die Port selbst lachen muss: Für jemanden, der im Training fast nie längere Strecken läuft, können drei Tage Städtereise durchaus anstrengend werden. Mit dem Sport begann er schon früh. Fußball gehörte ebenfalls dazu, allerdings nur für kurze Zeit. „Mit dem Ball kann ich gar nicht umgehen", sagt Port. „Außer draufbolzen, aber dann fliegt er halt irgendwohin."

Besser lag ihm von Beginn an das Werfen. Über seine Familie kam er zur Leichtathletik, zunächst zu den klassischen Kinderdisziplinen mit Sprint, Weitsprung und Ballwurf. Als seine damalige Trainerin ausfiel, sprang ein Wurftrainer ein und nahm einige Kinder mit zum Hammerwurf. Port probierte es mit einem leichten Gerät und blieb hängen. Aus einer Einheit wurden zwei, später drei. Irgendwann konzentrierte er sich vollständig auf seine Spezialdisziplin.

Heute wirft er während der Saison nahezu täglich, gelegentlich sogar zweimal. Im Winter verschiebt sich der Schwerpunkt stärker in Richtung Kraft und technische Grundlagen. Dazu gehören viele Drehbewegungen ohne Gerät, Sprints und Sprünge. Nur mit klassischem Ausdauertraining kann Port wenig anfangen. „Laufen bleibt mir zum Glück meistens erspart."

Dass Geschwindigkeit im modernen Hammerwurf mindestens so wichtig ist wie rohe Kraft, zeigt für ihn Ethan Katzberg. Den kanadischen Olympiasieger beobachtet Port besonders gerne. Katzberg sei groß und stark, aber eben auch außergewöhnlich schnell und technisch stabil.

Der Vergleich mit der absoluten Weltspitze zeigt zugleich, wie groß der Abstand noch ist. Port redet das nicht klein. Im kommenden Jahr steht zunächst die U23-Europameisterschaft in Polen auf dem Plan. Dort möchte er international den nächsten Schritt machen. Ob dann ein Finale oder sogar mehr möglich ist, will er nicht vorhersagen.

Langfristig denkt er dennoch größer. Die Olympischen Spiele 2028 in Los Angeles sind ein Ziel, auch wenn die Dimension der Aufgabe offensichtlich ist. Bei den vergangenen Spielen lag die direkte Norm im Bereich der hohen 70 Meter. Von seinen derzeitigen 67,43 Metern aus wäre das ein gewaltiger Sprung. Port weiß das. Genau deshalb spricht er von einem Traum. Zwei Saisons bleiben ihm, um herauszufinden, wie weit seine Entwicklung tragen kann. Dass in diesem Jahr technisch einiges liegen geblieben ist, macht die Prognose nicht leichter. Erst spät fanden Port und sein Trainer den entscheidenden Ansatzpunkt, der seine Würfe stabiler machte.

Wie viel Potenzial darin tatsächlich steckt, wird sich erst zeigen. Für den Moment richtet sich der Blick deshalb nicht nach Los Angeles, sondern zu den kommenden Wettkämpfen. Das Ziel: Im Idealfall jene Marke, die für Port derzeit greifbarer ist als alle olympischen Gedankenspiele. 70 Meter. Danach kann weitergerechnet werden. ●

Dominique Rossi

(Dieser Artikel erschien in
FORUM - Das Wochenmagazin, Ausgabe 36/2026)

31. Ford Advent-Lauf – 30.11.2025



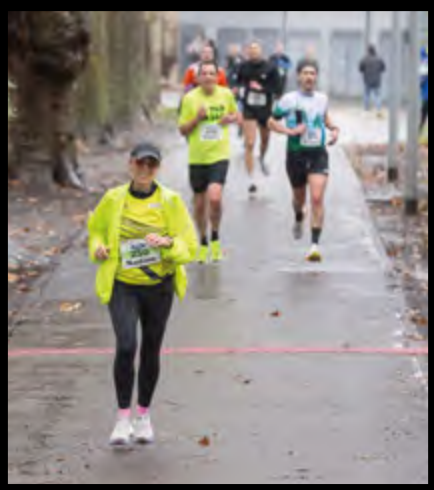




















Ford Ford Ford Ford Ford

Bericht der Sportabzeichengruppe

Support: Die Sportabzeichengruppe sorgte für das Catering bei den SPECIAL OLYMPCS. NATIONALE SPIELE. SAARLAND 2026 vom 16. bis 20. Juni 2026 in dem neuen Vereinshaus am Stadion Kieselhumes. In zwei Tagesschichten mit jeweils fünf Personen unter der Leitung von Angelika Reiß wurden Kaffee, Kaltgetränke, Brezeln, Kuchen und Speiseeis ausgegeben, wobei letzteres bei den hohen Temperaturen der Renner war. Die Fußballabteilung bediente den Grill. Doch nicht nur dort sorgte die Sportabzeichengruppe für das leibliche Wohl: Der Adventlauf vom 30. November 2025, der 20. GO! Saar 05 Halbmarathon vom 15. März, der 38. Sparkassen City-Lauf vom 17. Mai und die Kinderolympiade vom 30. August 2026 waren weitere Stationen.

Kreuzkapelle in Medelsheim: Die Sportabzeichengruppe trifft sich nicht nur im Stadion Kieselhumes, sie wandert auch. Unter Leitung von Christoph Heck gab es in diesem Jahr eine dreieinhalbstündige Wanderung „durch die Parr“ im südöstlichsten Teil des Saarlandes zwischen der Bickenalb und der Blies entlang eines historischen Kreuzweges zur Kreuzkapelle. Jedes der zahlreichen Kreuze erzählt eine andere Geschichte.

Stabilität statt Schwund: Zum 100. Geburtstag im Jahr 2013 wurde das Wertungsschema für das Deutsche Sportabzeichen (DSA) grundlegend verändert, um die Leistungsanforderungen verständlicher zu gestalten und den Abwärtstrend bei den Verleihungen zu stoppen sowie umzukehren. Gelungen ist das nicht: Im Jahr der Reform 2013 gab deutschlandweit 213.625 Verleihungen an Erwachsene und 2025 nur noch 145.625. Ganz anders in der Sportabzeichengruppe: 2013 gab es dort 29 Verleihungen an Erwachsene, 2025 waren es 30 Verleihungen. Hier ist nicht der Platz, um über die Gründe zu spekulieren, die zu dem deutschland- und auch saarlandweiten Rückgang führen. Hier ist der Ort darauf hinzuweisen, dass die Sportabzeichengruppe diesem Abwärtstrend trotzen konnte und kann. Diese „Konstanz gegen den Trend“ ist vor allem das Verdienst der Trainerin Andrea Wilking, die mit sehr großer Kompetenz und nimmermüden Engagement die Sportabzeichengruppe leitet. ●



Das Team wie gewohnt in bester Laune

Sprintgruppe A. Schanding

Das Einzige, was zwischen dir und deinem Ziel steht, ist der Wille, es zu versuchen, und der Glaube daran, dass es möglich ist." (Usain Bolt)

Unter diesem Motto stand unser Leichtathletikjahr 2026, und wir haben bewiesen: Wir reden nicht nur, wir liefern. Ob neue persönliche Bestzeiten, gebrochene Rekorde oder Edelmetall bei den Meisterschaften – diese Saison hat gezeigt, dass die Trainingsgruppe SPRINT hungriger und fokussierter ist als je zuvor.

Die Hallensaison: Medaillen und Rekorde unter dem Hallendach

Die Hallensaison verlief für unser Team wie im Rausch und war auf regionaler sowie nationaler Ebene ein wahrer Erfolg.

Allen voran zeigte Ksenia Helios was passiert, wenn Talent auf absolute Entschlossenheit trifft. Als frischgebackene Bundeskaderathletin lief sie ihren Konkurrentinnen reihenweise davon, steigerte ihre Bestzeit mehrfach und knallte am Ende überragende 7,36 Sekunden über 60 Meter auf die Bahn. Der verdiente Lohn für den Winter-Einsatz:

- Bronze bei den Süddeutschen Hallenmeisterschaften (in Frankfurt)
- Vize-Deutsche-Hochschulmeisterin
- Das absolute Highlight: Ein grandioser 6. Platz bei der Aktiven-DM in Dortmund inmitten der absoluten deutschen Elite

Auch Svenja Jakobs hatte keine Lust auf die Zuschauerrolle und entschloss sich nach schwieriger Vorbereitung, aufgrund muskulärer Probleme, die Hallensaison zu absolvieren. Sie zündete den Turbo, sprintete ebenfalls zu einer neuen persönlichen Bestzeit 7,46 Sekunden über 60 Meter, zog ins SDM-Finale ein und buchte das Ticket zur Aktiven-DM.

Packt man diese beiden Highspeed-Raketen mit Sara Janes (die mit fabelhaften 7,68 Sekunden ins SDM-Halbfinale einzog), Luisa Jose, Joelle Schmidt und Saskia Woidy zusammen, entsteht eine Sprintstaffel, die der Konkurrenz ordentlich einheizt. Die Mädels holten sich souverän den Landesmeistertitel und krönten sich zu Süddeutschen Vize-Meistern (1:40,91 Minuten in Frankfurt). Bei der Aktiven-DM setzten sie noch eins drauf und erkämpften sich gegen die nationale Konkurrenz einen hervorragenden 12. Platz.

David Wallig bewies echte Gewinner-Mentalität. Er knackte den Luxemburgischen Hallenrekord über 50 Meter und schraubte seine 60-Meter-Bestzeit auf rasante 6,89 Sekunden herunter. Es war das erste Zeichen, dass sich sein Wechsel in unsere Trainingsgruppe und Umzug ins Saarland lohnen wird.

Sprint-Monopol im Saarland: Mit Ksenia und David in unseren Reihen stellten wir im Winter über 60 Meter und 200 Meter sowohl bei den Frauen als auch bei den Männern die absolut schnellsten Saarländer im Verband.



Sprinterinnen und Sprinter mit ihren Trainern



Unsere schnellen Sportlerinnen Amalie Dräger, Saskia Woidy, Svenja Jakobs, Ksenia Helios und Joelle Schmidt



Gute Laune während den Saarland Meisterschaften

Jugend-Power: Im Nachwuchsbereich zeigte Alisha Schmidt der Konkurrenz dass sie kein Küken mehr ist und sicherte sich den verdienten 1. Saar-Pfalz-Titel über 60 Meter.

Das Frühjahr: Intensive Vorbereitung im Trainingslager Mallorca

Im April hieß es: Koffer packen für das traditionelle Frühjahrstrainingslager auf Mallorca. 10 Teilnehmer flogen auf die Insel, um sich den Feinschliff für den Sommer zu holen. Wer jetzt an Urlaub denkt, kennt Raphael Motsch und mich schlecht. Wir baten zu schweißtreibenden, ausgefallenen aber hochprofessionellen Einheiten. Der Muskelkater war zwar Dauergast, aber der Teamgeist und das gemeinsame Lachen haben uns nur noch enger zusammengeschweißt.

Die Freiluftsaison: Bestzeiten, Titel und ein Vereinsrekord

Der Sommer knüpfte nahtlos an die Erfolge des Winters an und spornte alle zu Höchstleistungen an. Ksenia brennt Zeiten auf die Bahn: Auf den 100 Metern pendelte sich Ksenia Helios konstant bei starken 11,50 Sekunden ein, egal ob bei Gegenwind oder Regen. Leider fehlte das Glück mal einen Lauf mit optimalen Bedingungen für einen Ausreißer in den 11,4 Bereich zu bekommen. Das heben wir uns dann für 2027 auf! Über 200 Meter verbesserte ihre alte Bestmarke von 24,21 Sekunden auf starke 24,01 Sekunden!

Svenja knackt die Barriere: Svenja Jakobs zog hochmotiviert nach und feierte eine neue, glänzende PB von 11,65 Sekunden, was zugleich die A-Norm für die Aktiven DM bedeutete.

Damit rangieren Ksenia und Svenja in der ewigen saarländischen Bestenliste unter den TOP 8!

Medaillenjagd von Koblenz bis Bochum: Bei den Süddeutschen in Koblenz standen Ksenia und Svenja beide im Finale – Ksenia belohnte sich mit Bronze. Bei der U23-DM in Bochum-Wattenscheid verpasste Ksenia das Podest als Vierte um winzige, unglückliche 0,03 Sekunden.

Ksenia und Svenja reisten mit der erfüllten A-Norm zur großen Aktiven-DM nach Wattenscheid, wo Ksenia sich stark ins Halbfinale sprintete.

Frauen-Staffel stürmt in die Top 10

Das absolute Meisterstück lieferte dann bei der Aktiven-DM die 4x100-Meter-Staffel der Frauen. In der Besetzung Ksenia Helios, Svenja Jakobs, Saskia Woidy,

Amalie Dräger und Joelle Schmidt reiste das Team auf **Platz 24 der Meldeliste** an – eine krasse Außenseiterrolle. Doch statt Ehrfurcht gab es bedingungsloses Vertrauen und Vollgas. Mit perfekten Wechseln verbesserten sie den alten Vereinsrekord und stürmten auf einen sensationellen **9. Platz in Deutschland!**

Internationale Titel für David Wallig

David Wallig zeigte sich über 100 Meter extrem konstant im Bereich von 10,5 bis 10,6 Sekunden. Bei den nationalen Titelkämpfen in seiner Heimat krönte er sich zum **Luxemburger Meister** über 100 Meter und 200 Meter und lief zudem erfolgreich in der Nationalstaffel mit neuem Landesrekord. Was für ein Erfolg auf internationaler Bühne!

Last but not least:

Joelle Schmidt zeigte im Dreisprung der Süddeutschen Meisterschaften einen starken Wettkampf und schrammte mit dem 9. Platz nur haarscharf am Finale der besten Acht vorbei. Das gibt Motivation für das nächste Jahr!

Corvin Schwarz und Alisha Schmidt hatten sich noch für SDM U20 qualifiziert, welche aber leider wegen Hitze ausgefallen ist.

Corvin beginnt nun parallel mit seinem FSJ seine Trainerkarriere beim Verein.

Ausblick: Motivierter, stärker und bereit für 2027

Wer denkt, wir ruhen uns auf diesen Erfolgen aus, der irrt gewaltig. Hinter den Kulissen wurden längst die Weichen gestellt, um das Team noch professioneller aufzustellen. Bereits seit dem Winter verstärkt Fabian Motsch die Trainingsgruppe als Physiotherapeut und sorgt dafür, dass die Muskeln geschmeidig bleiben. Ab diesem Oktober wird die Crew zudem durch Jana ergänzt, die als neue Athletiktrainerin sicherlich für die eine oder andere schweißtreibende Einheit und neue Impulse sorgen wird.

An dieser Stelle ein besonderer Dank an das Trainerteam mit Raphael Motsch, Lena Barthel, Robert Hind, Oli Muelbredt (sportsmed-saar) und das Körperglück-Team. Es hat sich gezeigt, sobald man die faulen Äpfel raussortiert und an einem Strang zieht, tut es den Athleten und der Stimmung gut. So werden wir auch weiterhin verfahren.

Die Planungen für das nächste Jahr laufen ebenfalls schon auf Hochtouren: Das Ostertrainingslager ist bereits in der Mache, um im Frühjahr das nächste stabile Fundament für neue Bestzeiten zu legen.

Unsere Ziele für die Zukunft? Bleiben gewohnt fokussiert: Wir wollen weiterhin die schnellsten Saarländer und Saarländerinnen im Sprint stellen. Alles Weitere zeigen wir euch auf der Bahn! ●





Erfolgstrainer Werner Schorr und seine Trainingsgruppe Lucca Agostini, Maja Schorr und Jana Bruses

Lidl lohnt sich

Frische-Partner SV GO! Saar 05 Leichtathletik e.V.

Ihr gebt alles für den Sport und wir für frische Lebensmittel!

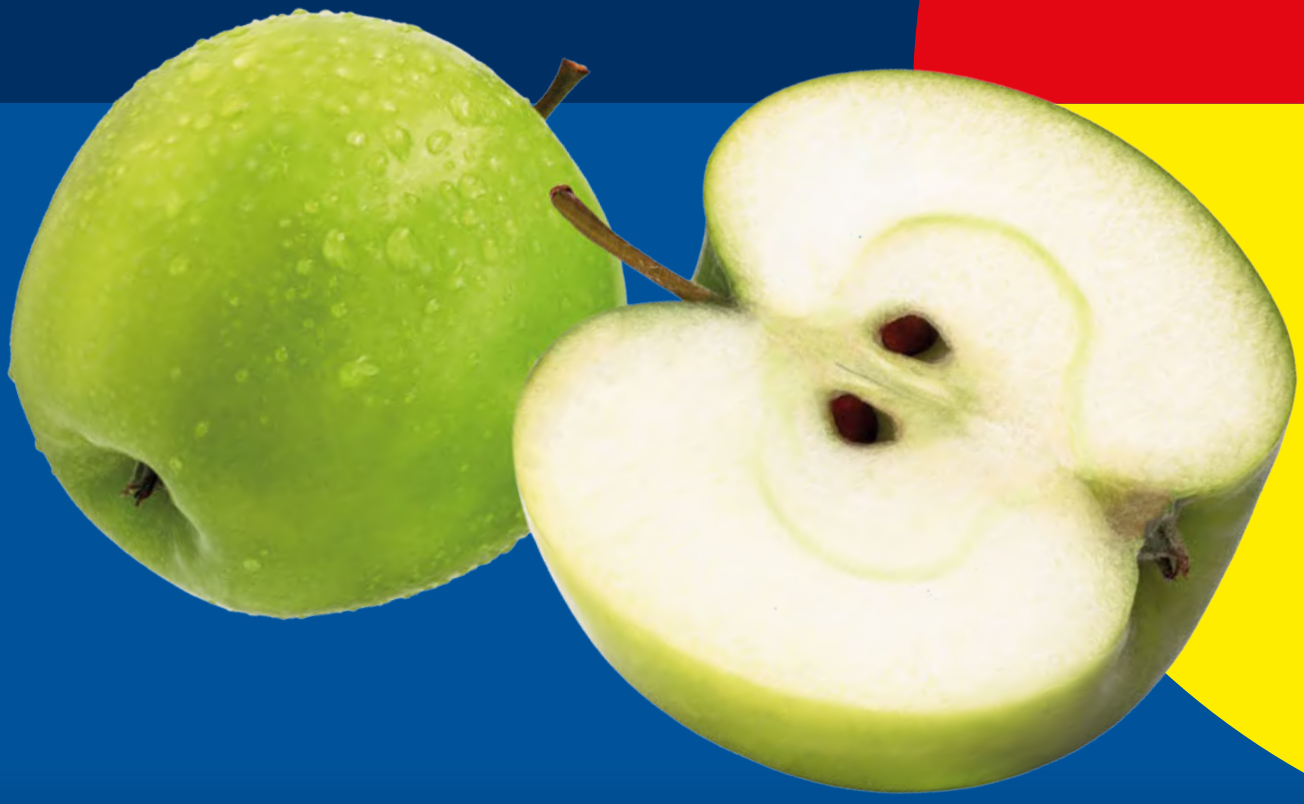


Abb. ähnlich. Für Druckfehler keine Haftung. • Filial-Angebote: Lidl Dienstleistung GmbH & Co. KG, Bonfelder Str. 2, 74206 Bad Wimpfen
Namen und Anschrift der regional tätigen Unternehmen unter www.lidl.de/filialsuche oder 0800 4353361.

lidl.de



Lucca Agostini gibt Vollgas. Er konzentriert sich nun ganz auf die Leichtathletik-Laufbahn

Zwischen Vollgas und Geduld

Lucca Agostini gehört zu den größten Leichtathletik-Talenten des Saarlandes. Über 400 Meter ist der Athlet des SV GO! Saar 05 inzwischen in der deutschen Spitze angekommen. Doch ausgerechnet sein eigener Körper bremst ihn immer wieder aus.

Nur 47,03 Sekunden: Für die meisten Menschen wäre das gerade einmal genug Zeit, um sich die Schuhe zu binden. Für Lucca Agostini sind diese 47,03 Sekunden dagegen ein ziemlich wichtiger Teil seines Lebens. So lange benötigte der Sprinter des SV GO! Saar 05 im Juni für eine Stadionrunde über 400 Meter. Persönliche Bestzeit, Silber bei den Süddeutschen Meisterschaften der Männer – und doch fehlt da etwas. „Ich wäre halt gern unter die 47 gelaufen", sagt Agostini. Der Satz erzählt einiges über ihn. Zufriedenheit ist im Leistungssport ein schwieriges Gefühl. Wer ständig versucht, schneller zu werden, schaut nach einem gelungenen Rennen meist nicht lange zurück. 47,03 Sekunden bedeuten deshalb vor allem: Da fehlen noch vier Hundertstel. Dass der 19-Jährige die magische Grenze in der kommenden Saison knacken will, überrascht nicht. Eigentlich traut er sich sogar deutlich mehr zu. Eine Zeit im Bereich von 46,4 Sekunden hält er perspektivisch für möglich. Zumal die bisherige Bestleistung unter Bedingungen zustande kam, die aus seiner Sicht noch einiges an Luft nach oben lassen. Nur wenige wirklich schnelle Einheiten, kaum bis gar kein spezifisches Sprinttraining – und trotzdem 47,03.

Das große Aber kennt Agostini inzwischen nur zu gut. Seine hinteren Oberschenkel machen ihm immer wieder Probleme. Zerrungen, Beschwerden, Unterbrechungen. Für einen 400-Meter-Läufer ist das ungefähr so hilfreich wie ein Wackelkontakt beim Rennwagen. Zweimal pro Woche lässt er sich inzwischen physiotherapeutisch behandeln. Auch mit Nadelbehandlungen versucht er, die Muskulatur in den Griff zu bekommen. Agostini hat gelernt, genauer auf seinen Körper zu hören. Das war nicht immer so. Rückblickend glaubt er, dass Beweglichkeit und Dehnung in früheren Trainingsphasen nicht genügend Beachtung fanden. Heute arbeitet er mit Werner Schorr zusammen. Einen „alten Fuchs" nennt er seinen Trainer. Das ist ausdrücklich positiv gemeint. Schorr könne locker sein, gut erklären und vermitteln. Wenn es nötig wird, könne er allerdings auch

deutlich werden. Agostini gefällt diese Mischung. Entscheidungen werden gemeinsam getroffen. Auch die vielleicht wichtigste sportliche Frage der kommenden Monate: 400 oder 800 Meter?

Denn Agostini ist kein klassischer Sprinter, dessen sportliche Welt hinter der Ziellinie einer Stadionrunde endet. 1:52,15 Minuten ist er bereits über 800 Meter gelaufen. Eine komplette Hallensaison über 400 Meter erscheint wegen der anfälligen Muskulatur derzeit nicht unbedingt sinnvoll. Deshalb könnten die 800 Meter im Winter wieder stärker in den Mittelpunkt rücken. Langfristig schlägt sein Herz allerdings etwas schneller für die kürzere Strecke. „Im Moment würde ich schon sagen, dass ich eher die 400 Meter laufen will", sagt er. Es wäre ohnehin ungewöhnlich, wenn Lucca Agostini nur eine sportliche Heimat hätte. Elf Jahre lang spielte er Handball. Zuletzt sogar in der Oberliga für den HC Dillingen/Diefflen. Und wer glaubt, der Leichtathlet habe dort lediglich seine Schnelligkeit ausgespielt, unterschätzt ihn. Im April vergangenen Jahres sorgte er mit einem Treffer für Aufsehen, den man eher in einem Zusammenschnitt spektakulärer Handballszenen vermuten würde. Bei einem Tempogegenstoß sprang der Ball weit nach vorne, der gegnerische Torwart kam heraus, Agostini erreichte die Kugel irgendwie noch und beförderte sie hinter dem Rücken vorbei ins Tor. Die Nutzer von Handball.net wählten die Aktion später zum Amateurtor des Monats. Ob er das Kunststück noch einmal hinbekommen würde? Eher nicht.

Vielleicht macht genau das die Szene so passend. Agostinis Alltag ist inzwischen ziemlich genau durchgetaktet. Training, Regeneration, Physiotherapie, Wettkämpfe. Dieses Tor dagegen war Instinkt. Ein paar Sekunden ohne Plan. Inzwischen ist der Handball Geschichte. Nicht, weil Agostini keine Lust mehr gehabt hätte. Im Gegenteil. „Innerlich fehlt mir der Sport", sagt er. Doch irgendwann war klar, dass beides nicht mehr gleichzeitig funktioniert. Die Beine waren nach dem Lauftraining müde, im Handballtraining konnte er manche Sprints nicht mehr voll durchziehen. Gleichzeitig stieg das Verletzungsrisiko. Also musste eine Entscheidung her. Die Leichtathletik gewann.

Fünf- bis sechsmal pro Woche trainiert Agostini derzeit, während der Vorbereitung können daraus sechs bis acht Einheiten werden. Wer diesen Aufwand betreibt, muss zwangsläufig auf einiges verzichten. Alkohol spielt keine eine Rolle, lange Partynächte ebenfalls nicht. Meist liegt er vor Mitternacht im Bett. Das klingt für einen jungen Mann zunächst nach ziemlich viel Disziplin und ziemlich wenig Privatleben. Agostini sieht es nüchterner. Natürlich habe der Sport sein soziales Leben beeinflusst. Natürlich gab es Momente, in denen Freunde Dinge unternahmen, während er trainierte oder sich auf einen Wettkampf vorbereitete. Beziehungen seien auch schon daran gescheitert, dass die Leichtathletik einen sehr großen Platz in seinem Leben einnimmt. Bereuen würde er trotzdem nichts. Der Sport stehe „definitiv an erster Stelle".



Lucca Agostini, vorne, während der EM in Tampere

Bislang ließ sich dieser Alltag am Gymnasium am Rotenbühl vergleichsweise gut organisieren. An der Saarbrücker Eliteschule des Sports gehörten Training und Schule gewissermaßen zum gemeinsamen Tagesprogramm. Inzwischen hat er sein Abitur in der Tasche. Damit beginnt nun auch außerhalb des Stadions ein neuer Abschnitt. Agostini will Betriebswirtschaftslehre studieren. Ein duales Studium war zunächst ebenfalls ein Thema, wurde aber schnell wieder verworfen. Zu viele feste Anwesenheitszeiten, zu wenig Spielraum für Trainingslager und Wettkämpfe. Auch hier ordnet sich der Alltag dem Leistungssport unter.

2025 gehörte er zum deutschen Aufgebot für die U20-Europameisterschaft im finnischen Tampere. Mit der 4-x-400-Meter-Staffel erreichte Deutschland Platz vier. Inzwischen ist er im Nachwuchskader 1 des Deutschen Leichtathletik-Verbandes angekommen. Bei den Deutschen U23-Meisterschaften wurde er in diesem Sommer Fünfter. Der nächste Schritt liegt deshalb auf der Hand. Agostini möchte zur U23-Europameisterschaft. Möglichst nicht nur als Mitglied einer Staffel, sondern auch im Einzel. Eine Medaille bei den deutschen U23-Meisterschaften steht ebenfalls auf seiner Wunschliste. Und natürlich diese verdammten vier Hundertstel. Unter 47 Sekunden. ●

Dominique Rossi

(Dieser Artikel erschien in
FORUM - Das Wochenmagazin, Ausgabe 38/2026)

20. GO! Halbmarathon – 15.03.2026

























GO! EXPRESS & LOGISTICS GO! EXPRESS & LOGISTICS GO! EXPRESS & LOGISTICS GO! EXPRESS & LOGISTICS GO! EXPRESS & LOGISTICS GO! EXPRESS & LOGISTICS

Ohne sie geht nichts – die Vereinstrainer und -trainerinnen!

Liebe Leserinnen und Leser, auch in dieser brandneuen Ausgabe unseres Leichtathletik-Magazins 2026 stehen wieder unsere Sportlerinnen und Sportler mit ihren Erfolgen im Mittelpunkt. Das ist auch gut so, denn für sie arbeiten wir und schaffen wir möglichst gute Trainingsbedingungen. Das gilt gleichermaßen für wettkampf- und leistungssportorientierte Sportler wie für Gesundheits- und Breitensport treibende Mitglieder. Das geht nur mit qualifizierten Trainern und Trainerinnen.

Unsere bringen das mit, was wir von ihnen auch erwarten: fachliche, methodische, persönliche und soziale Kompetenz sind hier die gewünschten „Mitbringsel".

Bei den Kleinsten, den **Kindergartenkindern** von 4+5 Jahren, haben wir mit **Verena Schall** und **Isabelle Raimondo** zwei sehr engagierte Trainerinnen, die selbst junge Mütter sind und bestens mit den Kleinen umgehen können.

Die Kinderleichtathletik mit den **Altersklassen U8 (6+7 J.)** und **U10 (8+9 J.)** wird seit gefühlt ewigen Zeiten von **Andrea Breder** geprägt. Mit ihrer tollen und souveränen Art des Umgangs mit den Kindern ist sie verlässlicher Mittelpunkt und erste Ansprechpartnerin für die Kinderleichtathletik. Unterstützt wird sie von **Luisa Valeske**, die auch schon seit Jahren mit dabei ist.

Neu ausgerichtet ist das Training der **U12 (10-11 J.)**, die mit der **U14 (12+13 J.)** eine „offene" Trainingsgruppe mit unterschiedlichen Trainingszeiten und Trainern bildet. Die jungen Sportler wechseln nicht zwangsläufig von der U12 in die U14, wenn sie das entsprechende Alter erreicht haben. Sie können auch weiter in der U12 bleiben, wenn sie kein Interesse an Mehrkampf und Wettkämpfen haben. Die **U12** wird trainiert von **Lisa Schuler**, **Daniel Palmer** und **Corvin Schwarz**. Alle drei leisten eine tolle Arbeit und motivieren die Kinder sehr gut. Die **U14** wird von **Saskia Woidy**, die selbst noch eine sehr gute aktive Leistungssportlerin ist, trainiert. Unterstützt wird sie zur Zeit von **Claus Keil**.

Die **U16 (14+15 J.)** hat **Mawoin Beavogui** als Trainerin. Sie hat ein ausgeprägtes Gefühl und Talent, ihren Schützlingen eine saubere Technik beizubringen und die notwendige Basis für spätere Spitzenleistungen zu schaffen.

U20 (18+19 J.) – Aktive: Hier ist seit ein paar Jahren **Andreas Schanding** der Verantwortliche im Kurzsprint. Mit Ksenia Helios hat er eine junge Sprinterin sorgsam aufgebaut und in den Bundeskader gebracht. Unterstützt wird er von den ehemaligen Sprintern **Robert Hind** (400 m) und **Raphael Motsch**. Im Langsprint und über 800 m ist mit **Werner Schorr** einer der erfolgreichsten Trainer des Saarlandes überhaupt für uns tätig. Seine tolle Arbeit wissen sowohl die Athleten wie auch wir zu schätzen. Ergänzend bringt **Lena Barthel** ihre ausgewiesene Kompetenz im Bereich Sprint/Sprung ein. Auch sie schafft es mit Empathie, Geduld und ihrem Fachwissen, ihre Athleten auf hohem Niveau zu verbessern.



Sportwart Claus Keil ist mit unseren Trainern zufrieden

Sehr erfolgreiche Arbeit leistet auch **Nihat Kont**. Er hat die Trainingsgruppe **Mittel- und Langstreckenlauf** in den letzten Jahren wunderbar entwickelt und es mit großem Engagement geschafft, von der U16 bis zu den Aktiven und Masters eine ständig wachsende und erfolgreiche Gruppe aufzubauen.

Ganz wichtig ist für uns auch die **Sportabzeichengruppe** von **Andrea Wilking**. Diese Gruppe steht für Breitensport in seiner reinsten Form. Interessierte jeden Alters sind hier zu finden. Der ehemalige Leiter dieser Gruppe, Lutz Bender, hält immer noch mit – mit 90 Jahren.

Nicht zu vergessen ist **Gabi Klee**, die seit Jahren quasi „unsichtbar" für die anderen Gruppen immer mittwochs in der Schmollerschule **Body-Fit-Training** für unsere weiblichen Mitglieder jeden Alters anbietet.

Danke an alle Trainer und Trainerinnen für ihr Engagement! ●

Gegen jeden Widerstand

Sie sind jung, ambitioniert und wollen den Saarsport erobern: Maja Schorr und Ksenia Helios von SV GO! Saar 05 blicken auf eine erfolgreiche Saison zurück – und mit viel Leidenschaft in ihre sportliche Zukunft.

Fokussiert. Bereit. „Kurz vor dem Start", verrät Ksenia Helios, „rede ich mir selbst gut zu." Ich kann das.

Dann läuft sie los. Fast als würde sie fliegen, bewegt sie sich über die Bahn. Nur das Ziel vor Augen.

Die 21-Jährige weiß inzwischen ziemlich genau, was sie kann. Und sie weiß auch, dass gerade im Sprint nicht immer allein die eigene Form darüber entscheidet, was am Ende auf der Uhr steht. „Wir sind schon ziemlich von den Bedingungen abhängig", sagt sie. Gegenwind, schlechtes Wetter – manchmal passt es eben nicht. Trotzdem fällt ihr Rückblick auf die Saison eindeutig aus: „Ich bin mehr als zufrieden." Sowohl in der Halle als auch unter freiem Himmel sei es für sie sehr gut gelaufen. Ihre Zeiten konnte die Sprinterin des SV GO! Saar 05 stetig verbessern, die 100 Meter legte sie jüngst in 11,53 Sekunden zurück, die 60 Meter in der Halle in 7,36 Sekunden.

Auch für ihre Vereinskollegin Maja Schorr ist diese Saison etwas ganz Besonderes. Die 22-Jährige, die von ihrem Vater Werner Schorr trainiert wird, hat in diesem Jahr vor allem eines gewagt: einen Streckenwechsel. Statt über die 400 Meter startet sie inzwischen über die doppelte Distanz. „Die 800 Meter sind für mich noch neu", sagt sie. Das erste Jahr sei deshalb auch eines zum Ausprobieren gewesen. Inzwischen weiß Schorr: Die Entscheidung war richtig. Ein ziemlich überzeugendes Argument dafür lieferte sie bei ihren letzten Deutschen U23-Meisterschaften in Wattenscheid gleich selbst: mit der Silbermedaille und einer Zeit von 2:05,94 Minuten. „Diese Silbermedaille war meine achte Medaille bei Deutschen Meisterschaften und meine erste über die neue Strecke", verrät sie. Auch gesundheitlich scheint der Läuferin, die vor ihrem Wechsel mit Überlastungsbrüchen zu kämpfen hatte, die längere Distanz besser zu liegen.

Einfach nur eine Runde mehr laufen – so leicht ist der Wechsel allerdings nicht. „Man ist doppelt so lange unterwegs und leidet sozusagen eben auch länger", sagt Schorr und lacht. Vor allem aber verändert sich die Art, wie Rennen gelaufen werden. Auf den 400 Metern hat jede Athletin ihre eigene Bahn, auf den 800 Metern wird es enger. „Da gibt es Körperkontakt, das Ganze ist viel taktischer." Statt ausschließlich auf den eigenen Lauf zu achten, muss Schorr ihre Konkurrentinnen im Blick behalten: Wer zieht an? Wann geht vorne die Post ab? Wann muss sie reagieren? „Da muss ich manchmal auch die Ellenbogen auspacken", sagt sie. „Und das ist noch neu für mich. Daran muss ich mich gewöhnen."

Nach so erfolgreichen Saisons sind die Ziele für das kommende Jahr bei beiden Athletinnen entsprechend ambitioniert. Helios richtet den Blick zunächst auf die Halle. Dort liegen ihr besonders die 60 Meter. „Ich bin eine gute Starterin, deshalb fühle ich mich über die 60 Meter ziemlich wohl", sagt sie. An ihre Bestzeit über die 100 Meter möchte sie wieder heran – und sie möglichst noch einmal verbessern. „Ich bin mir sicher, dass ich die 11,40 laufen kann", sagt sie selbstbewusst. Außerdem lockt erneut das Finale bei den Deutschen U23-Meisterschaften.

Trotz ihrer Stärke auf der kurzen Hallendistanz bleibt der Fokus langfristig auf den 100 Metern. Helios startet zwar über 60, 100 und 200 Meter, doch die 100 haben für sie einen besonderen Reiz. „International ist das einfach noch einmal etwas anderes, gerade auch mit der Staffel", erklärt sie.



Es läuft bei ihnen – im wahrsten Sinne des Wortes. Ksenia Helios (links) und Maja Schorr haben sich für die kommende Saison einiges vorgenommen

Dass sie mit den schnellsten Frauen Deutschlands mithalten kann, hat Helios bereits gezeigt. Ihr persönliches Highlight der Saison: Bei den Deutschen Hallen-Meisterschaften der Aktiven erreichte sie das



Finale und belegte Rang sechs. „Für mich selbst sagen zu können, dass ich die sechstschnellste Frau in Deutschland war – und eben nicht nur in der Jugend –, das hört sich schon ziemlich gut an“, sagt sie stolz. Über 100 Meter schaffte sie es bei den Deutschen Meisterschaften ins Halbfinale, bei den U23-Meisterschaften wurde sie Vierte. „Damit bin ich auch zufrieden“, so Helios.

Im Training sehen sowohl Helios als auch ihr Trainer Andreas Schanding zudem, dass noch mehr in ihr steckt. „Ich bin definitiv ein Wettkampftyp“, sagt sie. „Ich kann da immer noch einen draufsetzen.“ In dieser Freiluftsaison habe ihr für die ganz schnelle Zeit manchmal schlicht das nötige Quäntchen Glück gefehlt. Im Sprint müssen Form, Wind und Wettkampftag zusammenpassen. „Ich weiß, dass meine Beine es laufen können“, sagt sie. Nun müsse es nur noch unter den passenden Bedingungen klappen.

Schorr will derweil das Niveau über ihre neue Strecke weiter anheben und sich entsprechend auf der Mittelstrecke etablieren. Zuletzt war sie über 800 Meter konstant unterwegs. „Ich hoffe, dass ich dieses Level im nächsten Jahr noch einmal upgraden kann“, sagt sie. Ein Finale bei den Deutschen Meisterschaften ist das klare Ziel. Ob sie zuvor eine intensive Hallensaison bestreitet, steht noch nicht fest. Spätestens im Sommer soll aber angegriffen werden.

Da Schorr aus dem U23-Bereich herausfällt, rückt außerdem ein anderes mögliches Ziel in den Blick: die Universiade – also die Weltspiele für Studierende. Die Teilnahme wäre für sie etwas Besonderes: „Dort in Südkorea zu laufen, ist schon ein bisschen mein Traum“, gibt sie lächelnd zu.

Und dann gibt es da noch dieses eine Ziel, das weit über die nächste Hallen- oder Freiluftsaison hinausgeht: Olympia. Für Schorr ist Los Angeles 2028 nach wie vor ein Thema. „Ich glaube, man braucht als Sportlerin solche großen Ziele, auf die man über mehrere Jahre hinarbeiten und für die man sich motivieren kann“, sagt sie. „Olympia ist natürlich der Traum jedes Sportlers. Also: Warum nicht?“

Helios sieht es ähnlich. Mit 21 Jahren denkt sie dabei nicht nur an 2028. „Wir sind beide noch sehr jung. Wir haben mindestens noch zehn Jahre, in denen wir aktiv sein und wirklich etwas reißen können“, sagt sie. Welt- und Europameisterschaften liegen auf dem Weg, dazu mehrere Olympiazyklen. Gerade im Sprint könne sich innerhalb kurzer Zeit viel verändern. „Man kann in einem Jahr plötzlich große Sprünge machen und ist auf einmal dabei – es kann aber auch genau in die andere Richtung gehen“, weiß die Sprinterin. Sollte es für 2028 noch nicht reichen, bleibt deshalb auch 2032 im Kopf. „Wenn man dann noch aktiv, verletzungsfrei und schnell ist, sind die Olympischen Spiele auf jeden Fall ein großer Traum.“

Vorher gibt es allerdings genügend kleinere Marken, die es zu knacken gilt. Helios möchte im kommenden Jahr vor allem international den nächsten Schritt machen. „Ich will auf jeden Fall mit dabei sein“, sagt sie. Ob am Ende im Einzel oder mit der Staffel, sei zunächst zweitrangig. Eine Medaille im U23-Bereich würde die Chancen auf einen Startplatz entsprechend erhöhen.

Auch Schorr hat einen kleinen Wunsch: „Ich möchte meine persönliche Bestleistung steigern und den Saar-Rekord verbessern, der mittlerweile schon 47 Jahre alt ist.“

Dass die beiden jungen Frauen gegen so ziemlich jede Widrigkeit ankommen, um ihre Träume zu erreichen, haben sie bereits gezeigt. Gegen jegliche Form von Gegenwind, notfalls mit Ellenbogen, immer eine Hundertstelsekunde schneller.
Ich kann das.

Das können sich wohl beide Läuferinnen sagen – nicht nur beim Start, sondern über die komplette Saison. Und vielleicht auch irgendwann bei Olympia. ●

Svenja Welsch

(Dieser Artikel erschien in
FORUM - Das Wochenmagazin, Ausgabe 37/2026)

Erfolge und Bestleistungen

Ob neue persönliche Bestleistungen, Medaillen bei Süddeutschen Meisterschaften oder Spitzenplatzierungen bei Deutschen Meisterschaften – Luisa Jose, Saskia Woidy und Lennart Zehfeld überzeugten in der Saison 2026 mit starken Leistungen, kontinuierlicher Weiterentwicklung und klaren Zielen für die Zukunft.

Luisa Jose – ein besonderes letztes U20-Jahr

Für Luisa Jose war die Saison 2026, ihr letztes Jahr in der U20, voller besonderer Momente, persönlicher Bestleistungen und wertvoller Erfahrungen.

Bereits in der Hallensaison durfte sie sich mit der Staffel über die Silbermedaille bei den Süddeutschen Meisterschaften der Frauen freuen. Ihr größtes Highlight folgte bei den Deutschen U20-Meisterschaften: Über 60 Meter steigerte sie ihre persönliche Bestleistung auf 7,55 Sekunden, qualifizierte sich für das Finale und belegte dort Platz 8 in Deutschland.

Auch im Sommer setzte Luisa ihre positive Entwicklung fort. Über 200 Meter verbesserte sie sich auf 25,40 Sekunden. Bei den Deutschen U20-Meisterschaften folgte die nächste Bestleistung: 12,01 Sekunden über 100 Meter und damit Platz 15 in ihrer Altersklasse.

„Ich bin sehr dankbar für diese Saison und für all die Erfahrungen, Erfolge und Erinnerungen, die ich sammeln durfte. Ein ganz besonderer Dank gilt meiner Trainerin Lena Barthel, die mich auf meinem Weg begleitet, mich weiterentwickelt und maßgeblich zu diesen Erfolgen beigetragen hat. Ebenso möchte ich mich bei meinem Verein für die finanzielle Unterstützung bedanken, die mir ermöglicht, meinen Sport auf diesem Niveau auszuüben."

Die Erfahrungen aus ihrem letzten U20-Jahr möchte Luisa nun mitnehmen, um auch in Zukunft weiter an sich zu arbeiten und sich sportlich weiterzuentwickeln.

Saskia Woidy – vielseitig erfolgreich

Saskia Woidy zeigte 2026 ihre Vielseitigkeit und überzeugte sowohl im Weitsprung und Hürdensprint als auch im Mehrkampf.

In der Halle gelang ihr zunächst die Qualifikation über 60 Meter Hürden für die Süddeutschen Meisterschaften. Dort setzte sie im Weitsprung ein erstes Ausrufezeichen und gewann die Silbermedaille.

Auch die Freiluftsaison brachte zahlreiche Highlights. Im Mai qualifizierte sich Saskia für die Deutschen Meisterschaften im Siebenkampf. Ein ganz besonderer Meilenstein folgte im Weitsprung: Nach







mehr als fünf Jahren knackte sie erstmals wieder die 6-Meter-Marke. Mit 6,03 Metern stellte sie eine neue Saisonbestleistung auf – und bestätigte ihre starke Form, indem sie in insgesamt drei verschiedenen Wettkämpfen über sechs Meter sprang.

Im Juni krönte sie diese Entwicklung mit dem Titel als Süddeutsche Meisterin im Weitsprung. Zum Abschluss der Saison stellte sie sich Ende August bei den Deutschen Mehrkampf-Meisterschaften noch einmal der kompletten Vielseitigkeit des Siebenkampfs und belegte dort Platz 16.

Lennart Zehfeld – die 30-Minuten-Marke fällt

Für Mittel- und Langstreckenläufer Lennart Zehfeld von der SV GO! Saar 05, der in der Trainingsgruppe von Lena Barthel trainiert, war die Saison 2026 von einer deutlichen sportlichen Weiterentwicklung geprägt.

Nach einer größeren Trainingsumstellung konnte Lennart gleich mehrere wichtige Erfolge feiern. Bei den Deutschen Meisterschaften über 10 Kilometer Straße gelang ihm ein besonderer Meilenstein: Er knackte erstmals die 30-Minuten-Marke und erreichte einen starken 6. Platz. Auch auf der Bahn bestätigte er seine Entwicklung und belegte bei den Deutschen Meisterschaften über 10.000 Meter Platz 5.

Nach dieser erfolgreichen Saison richtet Lennart seinen Blick bereits auf das kommende Jahr:

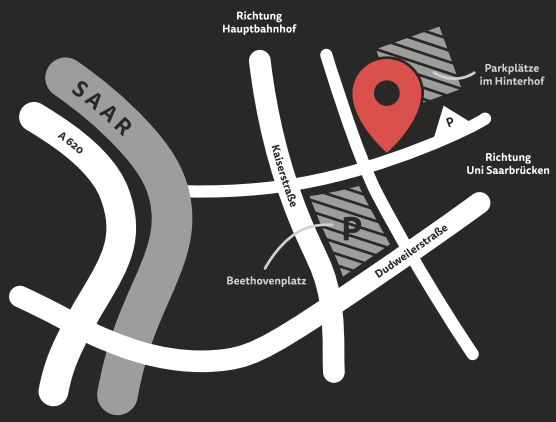
„Für 2027 habe ich mir vorgenommen, mich für die U23-Europameisterschaften über 10.000 Meter zu qualifizieren und weiterhin diszipliniert, zielstrebig und mit viel Spaß am Training auf meine Ziele hinzuarbeiten."

Damit ist das nächste große Ziel klar – und die Saison 2026 hat eine starke Grundlage dafür geschaffen. ●

Partnerschaft zwischen GO! Saar 05 Leichtathletik und dem Gesundheitszentrum Körperglück

Ab sofort erhält jedes Mitglied von GO! Saar 05 bei Körperglück einen Preisnachlass von 30%.
Mitglieder des Victor's Track Teams oder der Sprint Squad sogar 50%

Gesundheitszentrum
körperglück



Physiotherapie Praxis KörperGlück Doht & Morsch
Physiotherapie. Osteopathie. Sportphysiotherapie.

Präventionszentrum Saar
Kryotherapie. Höhentraining. Prävention.

Sprech:Zeit Logopädie Doht
Sprache. Sprechen. Stimme.



Gesundheitszentrum körperglück
Beethovenstraße 21, 66111 Saarbrücken
+49 (0) 681 40 17 73 81
termine@koerperglueck.net

Für weitere Infos QR-Code scannen oder unter:
www.koerperglueck.net

Trainingsgruppe Mittel- und Langstrecke

Auch 2026 war unsere Trainingsgruppe Mittel- und Langstrecke wieder mit viel Engagement und guter Stimmung unterwegs. Mittlerweile gehören rund 40 Athletinnen und Athleten im Alter von 15 bis 65 Jahren zur Gruppe. Mit 25 Frauen und 15 Männern sowie Mitgliedern aus sieben verschiedenen Nationalitäten ist unsere Gruppe sportlich wie auch menschlich bunt gemischt.

Vom schnellen Nachwuchs über ambitionierte Masters bis hin zu Freizeitläuferinnen und Freizeitläufern ist alles vertreten. Genau diese Mischung macht den besonderen Charakter unserer Gruppe aus: Jeder trainiert entsprechend seiner persönlichen Ziele und Möglichkeiten, trotzdem verstehen wir uns als eine gemeinsame Mannschaft.

Fester Bestandteil ist unser Bahntraining dienstags am Kieselhumes. Dort stehen vor allem Intervalle und andere Tempoeinheiten auf dem Programm. Zusätzlich gibt es wöchentliche Trainingspläne für sechs Wochentage. Weitere gemeinsame Läufe an der Saar oder im Wald werden flexibel verabredet. In den Wintermonaten nutzen wir zusätzlich die Möglichkeit zum Hallentraining, wobei das Training im Freien natürlich weitergeht.

Die Beteiligung am gemeinsamen Training ist weiterhin erfreulich hoch. Im Durchschnitt treffen sich etwa 15 bis 20 Läuferinnen und Läufer zu den Einheiten. Wer aus beruflichen oder privaten Gründen nicht dabei sein kann, trainiert nach den Trainingsplänen selbstständig und bleibt über Wettkämpfe und gemeinsame Veranstaltungen eng mit der Gruppe verbunden.

Auch sportlich war 2026 für unsere Trainingsgruppe wieder ein sehr erfolgreiches Jahr. Neben zahlreichen persönlichen Bestzeiten konnten unsere Athletinnen und Athleten viele Titel bei den Saarlandmeisterschaften erringen. Besonders erfreulich waren außerdem mehrere Podestplätze bei Deutschen Meisterschaften. Diese Erfolge zeigen, dass unsere Gruppe trotz der großen Bandbreite bei Alter und Leistungsniveau auch im leistungsorientierten Wettkampfsport erfolgreich vertreten ist.

Unsere Athletinnen und Athleten sind regelmäßig bei Straßenläufen, Bahnveranstaltungen sowie bei saarländischen und deutschen Meisterschaften am Start und vertreten dabei den SV GO! Saar 05.

Unsere Gruppe ist aber nicht nur selbst sportlich aktiv. Auch bei den drei vom Verein organisierten Straßenlaufveranstaltungen helfen zahlreiche Mitglieder tatkräftig mit – als Streckenposten, beim Auf- und Abbau, mit Kuchenspenden oder überall dort, wo Unterstützung benötigt wird. Damit trägt die Trainingsgruppe auch abseits der Laufstrecke zum Gelingen der Vereinsveranstaltungen bei.

Neben Training und Wettkampf kommt die Gemeinschaft nicht zu kurz. Unser regelmäßiger Stammtisch an jedem zweiten Dienstag im Monat bietet Gelegenheit, sich auch einmal ohne Laufschuhe auszutauschen.

Besonders erfreulich ist weiterhin die offene und freundschaftliche Atmosphäre innerhalb der Gruppe. Trotz unterschiedlicher Altersklassen, Leistungsstärken, Nationalitäten und persönlicher Ziele wird gemeinsam trainiert, sich gegenseitig unterstützt und natürlich auch viel gelacht.

Ein herzliches Dankeschön gilt allen Athletinnen und Athleten für ihren Einsatz und ihre Unterstützung sowie dem Vorstand und dem SV GO! Saar 05 für die Unterstützung unserer Trainings- und Wettkampfaktivitäten.

Wir blicken auf ein erfolgreiches Jahr 2026 zurück und freuen uns schon jetzt auf viele gemeinsame Trainingskilometer, spannende Wettkämpfe, persönliche Bestleistungen und vor allem viele schöne gemeinsame Erlebnisse im kommenden Jahr. ●



Einige Mitglieder der Langstreckengruppe um ihren Trainer Nihat Kont

Special Olympics – 15. bis 20.06.2026











Bei den Leichtathletik Wettbewerben im Rahmen der Special Olympics am Kieselhumes haben viele Mitglieder unserer Senioren beim Catering geholfen. Allen voran Angelika Reiss, die als Dank für ihr Organisationstalent und ihr hohes Engagement mit einem Blumenstrauß beschenkt wurde.







38. Sparkassen City-Lauf – 17.05.2026























Sparkasse Saarbrücken
Sparkasse Saarbrücken
Sparkasse Saarbrücken
Sparkasse Saarbrücken
Sparkasse Saarbrücken


CHANCE AUF BIS ZU 120 MIO. EURO
HOUSTON, WIR HABEN KEIN PROBLEM.
DEINE CHANCE AUF DEN JACKPOT JETZT IN DEINER ANNAHMESTELLE, PER APP ODER AUF SAARTOTO.DE.
EURO JACKPOT
Verrückt viel Geld
Abb. KI-generiert
75 JAHRE
LOTTO®
Saartoto
Spielteilnahme ab 18 Jahren · Glücksspiel kann süchtig machen · Infos unter check-dein-spiel.de · Lizenzierter Glücksspielanbieter · www.saartoto.de · Gewinnwahrscheinlichkeit Gewinnklasse 1 = 1 : 140 Mio.

Erfolge der Seniorinnen und Senioren im Jahr 2026

Trotz einiger Verletzungssorgen hatten unsere Seniorinnen und Senioren auch im Jahr 2026 eine ganze Reihe von Erfolgen zu verzeichnen.

Bereits bei den SLB-Hallenwettkämpfen am 11.1.2026 lief Günter Rausch in der M70 über 200 Meter mit 31,51 Sekunden eine sehr gute Zeit. Bei den Deutschen Masters-Hallen- und Winterwurf-Meisterschaften, die vom 6. bis 8.3.2026 in Düsseldorf stattfanden, feierte Valerij Fink in der W 35 einen klaren Sieg im Kugelstoßen mit 14,36 Metern. Günter Rausch belegte in der M 70 über 200 und 400 Meter jeweils den sechsten Platz.

Beim 46. Senioren-Sportfest am 22.5.2026 in Edenkoben unterbot unser GO! Saar Express mit den Saar 05ern Dieter Dörr, Günter Rausch und Kurt Wittmer sowie Bernhard Grißmer vom TV St. Wendel in der M 70 über 4 x 100 Meter trotz eines Sturzes von Günter Rausch mit 65,34 Sek deutlich. Ute Schweitzer belegte bei der gleichen Veranstaltung in der W 75 über 60 Meter und im Hochsprung den ersten und mit der Kugel und dem Discus den zweiten Platz und auch Paul Bindara erzielte bei seinem ersten Wettkampf im Kugelstoßen in der M 70 ein beachtliches Ergebnis.

Anschließend ging bei den SLB-Masters-Meisterschaften, die am Sonntag, den 21.06.2026 bei brütender Hitze in Ludweiler stattfanden, ein wahrer Medaillenregen auf unsere Seniorinnen und Senioren nieder. Gisela Mellmann gewann in der W 75 über 5000 Meter ebenso wie Sybille Becker-Oehm über die gleiche Strecke in W 45. Allein drei Titel steuert Lutz Bender in der M 90 (!) im Hammer- und



Dieter Dörr, Georg Müller, Michael Klein



Von links: Horst Backes, Lutz Bender, Axel Buchholz und Ingo Kroker

im Diskuswurf sowie im Kugelstoßen bei. Zwei erste Plätze erreichte Martin Vogel in der M 65 im Hochsprung und im Kugelstoßen mit guten 11,63 Meter sowie einen zweiten Platz im Speer- und einen dritten Platz im Diskuswurf. Auch Ingo Kroker sicherte sich in der M 85 zwei Meistertitel über 100 Meter und über 200 Meter ebenso wie Rolf Bindel in der M 80 über die gleichen Strecken. In der M 60 siegte über 100 Meter Michael Klein in sehr guten 14,22 und im Diskuswurf wurde Holger Schmitt mit beachtlichen 32,92 Metern Saarlandmeister. Dieter Dörr gewann in der M 70 zwei Silbermedaillen über 200 Meter und im Hochsprung, während sein Vereinskamerad Dirk Rheinfrank in der M 65 im Kugelstoßen den dritten Platz belegte. Eine weitere Silbermedaille steuerte Axel Buchholz in der M 85 über 100 Meter bei. Der dritten Platz belegte in dieser Altersgruppe über die gleiche Strecke Siegfried Rohde. Weitere zweite Plätze erreichten Rene Hammler in der M 35 über 5000 Meter ebenso wie Christof Antz in der M 40 sowie Christian Degner in der M 55 und Nihat Kont in der M 65 über die gleiche Strecke. Bei den 4 x 100 Meter Staffeln wurde unsere Startgemeinschaft GO! Saar Express in der M 85 (!) mit Horst Backes als Startläufer und Axel Buchholz, Ingo Kroker sowie Lutz Bender guten 93,61 Sekunden erneut Saarlandmeister.

Schließlich wurde zum krönenden Abschluss der Saison unsere GO! Saar Express Staffel in der M80 über 4 x 100 Meter mit Horst Backes, Axel Buchholz, Ingo Kroker (alle M85) und Lutz Bender (M90!!!) unter der Betreuung von Rita Buchholz am 18. 7. 2026 Deutscher Meister bei den DM Masters in Mönchengladbach. ●

Chronologie einer 4 x 100 m Staffel

2016 Lutz erinnert sich an seine aktive Zeit in jungen Jahren, in denen er unzählige Staffeln gelaufen ist. Er plant ein Remake mit aktiven Senioren seiner Altersklasse. Mit etwas Überzeugungsarbeit findet er drei Gleichgesinnte. Sie planen und trainieren für die Saison 2017.

2017 Die Geschichte der 4x 100 m MASTER – Staffeln begann dann tatsächlich am 18. Juni 2019 in St.Wendel bei den gleichzeitig stattfindenden SAARLAND – und SÜDWESTDEUTSCHEN Seniorenmeistersachaften. Von Andrea Wilking gecoacht liefen Till Neu, Lutz Bender, Helmut Hettrich und Peter Reiß in der AK 70.Sie wurden in 75,10 Sekunden Südwestdeutscher Meister und zum ersten Mal SAARLAND-MEISTER.

2019 Von jetzt an trainierte Rita Buchholz die „Älteren Herren", wobei öfter auch mal die Protagonisten wechselten. So sollte am 8. Juni in Ludweiler u.a. Axel Bucholz mitlaufen. Da sich Axel aber am Vortag beim Abschlusstraining verletzte, lief an seiner Stelle Ewald Fischbach. Nachdem die Staffel in 79,54 Sekunden SAARLAND-MEISTER der AK 80 wurde, prägte Ewald beim Interview mit der Saarbrücker Zeitung den legendären Satz: „Nur weil wir über 80 sind, müssen wir nicht über 80 laufen!

2024 Am 29. Juni 2024 startete erstmals im Saarland (Deutschland?) eine 4 x 100 m Männerstaffel der Altersklasse M 85. Die vorangegangenen Staffeln waren in den Altersklassen 70 und 80 angetreten; und zwar jeweils auf Initiative von Lutz Bender, der in allen Staffeln auch mitlief. Die vier Läufer unseres Teams „GO! Saar Express" (so der korrekte Name der Startgemeinschaft für die wir vier Saar 05er antreten) von 2024 waren Horst Backes, Gerhard Adams, Axel Buchholz und Lutz Bender. Sie wurden in spektakulären 90,68 Sekunden SAARLAND-MEISTER..

2025 Der vorjährige 2. Läufer Gerhard Adams erklärte seinen Abschied vom aktiven Sportgeschehen. Somit konnte in diesem Jahr keine Staffel dieser AK laufen.

2026 Anders 2026. Ingo Kroker erreichte die AK 85 und ist bereit, die vakante Position zu übernehmen. Ein großer Gewinn.. Beim gemeinsamen Training beschließen wir die Teilnahme an den diesjährigen Saarlandmeisterschaften der Masters in Ludweiler. Irgendein hier nicht genannter Spaßvogel ergänzt: „Und die Quali für die „Deutschen" machen wir dort auch." Die steht bei 92,00 Sekunden. Wir werden Saarlandmeister der M85 in 93,61 Sekunden aber

Sprinter mit Betreuerinnen



verpassen bei 37 Grad Außentemperatur damit die Quali für Mönchengladbach (MG) um 1,61 Sekunden. Sch....ade!

Lothar Altmeyer, der Präsident des Saarländischen Leichtathletik Bundes bringt uns auf die Idee für eine zweite Chance. Die LSG Saarbrücken-Sulzbachtal gibt sie uns. Sie bietet uns an, am 2. Juli bei ihrem Abendsportfest auf dem Sportcampus Saar (der auch für Leichtathletik Olympiastützpunkt ist) die Quali erneut zu versuchen.Wir nehmen erfreut an. Donnerstag 02.07. um 17,40 h stehen wir bereit.

Erstes. Drama. Ich stelle nach dem Aufwärmen fest, dass sich die Sohle samt Dornen an meinem linken Rennschuh gelöst hat. Da Horst Backes als erster Läufer für mich sichtbar bereits in die Startphase eingewiesen wird, bleibt also keine Zeit für einen Wechsel zum einfachen Laufschuh. Ich weiß, dass ich die Knie jetzt sehr hoch reißen muss, um nicht durch die lappende Schuhsohle zu stolpern, wenn nicht gar zu stürzen. Das gelingt mir. Noch im Zieleinlauf erfrage ich vom Kampfrichter unsere Zeit. Es sind unglaubliche 90,98 Sekunden. Die Quali für MG ist geschafft. Erleichterung pur an allen Fronten. Siehe Bild danach.

Drama 2. Akt. Ich bitte unseren Saar 05 Sportwart Claus Keil die Staffel für die Deutsche Masters Meisterschaft in Mönchengladbach zu melden. Er sagt zu. Er macht auch alles richtig. Trotzdem: Lenin soll die Weisheit geprägt haben: „Vertrauen ist gut, Kontrolle ist besser!" Das versäumen wir einschließlich unserer Trainerin Rita Buchholz - was sich später rächen sollte. Aber, wie erwähnt, erst später. Die Teilnahme in MG vor Augen, mussten nun einige organisatorische Notwendigkeiten erledigt werden. Unser Verein **GO!** Saar 05 hilft uns dabei. Rita prüfte und fand einen geeigneten Autovermieter für die vier Läufer und sie als Coach und - ganz toll - als Fahrerin eines Peugeot 5008. Ingo Kroker sucht und bucht für uns alle ein Hotel in der Nähedes Grenzlandstadions in MG.

Die Dialoge der vier ein wenig nervösen Staffelläufer auf der Fahrt nach Mönchengladbach sollte man besser nicht wiedergeben. Wir wussten, dass eine 2.Staffel in der AK 80 plus gemeldet war. Ihre Läufer waren alle noch nahe der Altersklassen-Untergrenze von 80 Jahren. Wir vier Saar 05er dagegen deutlich in der oberen Hälfte der Alktersklasse – mit „Senior" Lutz sogar schon in der 90er AK.Wir hatten uns also bereits mit dem Titel „Vice" angefreundet. Aber auch bis dahin konnte noch so einiges passieren. Wir begannen. uns mögliche Szenarien vorzustellen. Das ging dann vom Holzverlust bis zum Berühren einer weißen Linie, einem Fehlstart oder Überschreiten des Wechselraumes oder einem Sturz. Als Rita unser Spekulieren zu viel wurde, ließ sie eine Bombe platzen.



Das Podest ist fest in Händen von GO! Saar 05

Sie verkündete uns, dass die zweite M 80 Staffel wegen Krankheit eines Läufers nicht starten werde. Das hatte sie am Vortag bereits erfahren. Also alles wieder zurück auf Null. Jetzt ging es darum, alles was wir vorher an möglichen Pannen schon durchdacht hatten, nun konzentriert zu vermeiden. Wir erreichten MG und bezogen unsere brütend heißen Hotelzimmer.. Nach einer vor Aufregung und Hitze für einige von uns fast schlaflosen Nacht und einem Frühstück mit erneuter Diskussion aller möglichen Eventualitäten, dann die Fahrt zum „Ort des jetzt oder nie"

Wir haben noch Stunden Zeit bis zum Start. Wir umrunden das riesige Stadion und begutachten unsere erprobten und bewährten Wechselräume. Noch ahnen wir nichts von einem (fast) fatalen Fehler.Wir verfolgen die spannenden Wettkämpfe von der Haupttribühne aus und warten und warten... Immer wieder treffen Horst und Rita alte Sportkollegen/innen anderer Vereine aus ganz Deutschland. Sportler/innen von Saar 05 und anderen Saar-Vereinen wünschen uns Glück. Die eigene Nervosität hindert allerdings daran, diese tolle Sport-Atmosphäre zu genießen. Endlich nähert sich der Zeitpunkt zu dem wir im Call-Room erscheinen müssen, um zu beweisen, dass wir vollständig da sind, das richtige Trikot tragen und die korrekten Startnummern daran vorschriftsgemäß angebracht haben. Um 13,50 h – 20 Minuten vor der geplanten Startzeit werden wir einzeln ins Callroom-Zelt gerufen und einem Prüfer oder Prüferin zugeordnet. Die Examina beginnt. Name, Geburtsdatum, Verein. Ich habe eine Kampfrichterin erwischt, die prüft, ob ich das gleiche Shirt trage wie meine Mitstreiter. Sie schaut ob ich vorne und hinten meine Startnummer befestigt habe. Sie überprüft an meinen Spikes die Länge der Dornen, die maximal 6 mm lang sein dürfen. Meine Hose darf ich anbehalten.



Entspannung nach erfolgreichem Wettkampf

Immerhin. Mit meiner Spikes-Sohle konnte nichts mehr passieren. Ich hatte dank Horst neue Spikes zur Verfügung. Jetzt kommen 4 Jungs zum Zuge, die uns mitteilen, welchen Wechselraum wir zu besetzen haben. Mir wird mitgeteilt, dass ich beim ersten Wechsel zu stehen habe. Ich darauf: „Nein! Ich laufe am Schluss!“ Der Kampfrichter antwortet sehr bestimmt: Nein! Die Meldung lautet: Backes, Bender, Buchholz, Kroker. Und nur so könnt ihr laufen. Mein Widerspruch wird im Keim erstickt, eine weitere Diskussion wird mit Hinweis auf den Zeitplan nicht zugelassen. Wir werden nun einzeln, quasi an der Hand, zu den verkündeten Wechselmarken geführt. Da stehe ich nun auf der 2. Bahn von innen, neben mir 4 Läufer von M 70 Staffeln. Ich fühle mich einsam und allein gelassen. Unser Training der Wechsel, akribisch geübt, alles für die Katz. Ich überlege krampfhaft, mit welcher Hand Horst mir das Staffelholz (hier Metall) übergeben wird. Lauthals rufe ich Rita, die über mir auf den Rängen steht, meine Frage zu. Aber es ist zu spät, der Startschuss ist schon erfolgt und die ersten schnellen Läufer der M 70 Mannschaften rauschen an mir vorbei. Frust pur. Alles was wir immer und immer wieder trainiert haben ist Makulatur.Trotzdem: „Jetzt gilt's“ Da kommt auch chon Horst durch die Kurve. Er hat die Situation ahnend den Stab aus der rechten in die linke Hand gewechselt und schiebt ihn mir in die rechte Hand. Die Übergabe gelingt perfekt, was auch das von Rita gedrehte Video beweist. Ich laufe nun Axel entgegen – bisher war es genau umgekehrt – aber auch hier klappt der Wechsel. Ebenso bei Axel zu Ingo, der dann die Schlussgerade übernimmt, die ich hätte laufen sollen. Aus, fertig, Ende. Jeder von uns hatte sich perfekt an die neue Situation angepasst.

Was war passiert? In dem mehrstufigen Meldeverfahren war unsere Startreihenfolge versehentlich verändert worden. Die Positionen eins und drei blieben korrekt, die Positionen zwei und vier waren vertauscht worden. Wie gesagt: Lenin soll die Weisheit geprägt haben: „Vertrauen ist gut, Kontrolle ist besser!“ Der Zieleinlauf und die Endzeiten der vier M70 Staffeln werden über Lautsprecher bekannt gegeben. M 80 wird nicht erwähnt. Sollte in der Schlussphase doch noch etwas schief gelaufen sein? Ich trotte – schon leicht enttäuscht - zurück zu meinen am Wechselpunkt liegenden Utensilien. Da kommt mir Horst entgegen und teilt mir mit: „We are the Champions!“ Unsere Zeit: 92,35 sec. Schneller als bei der Saarländischen Meisterschaft (93,61 sec.), aber langsamer als bei der Quali. Ein Tribut an die Tatsache, dass Ingo, unser schnellster Mann, nicht die lange Gegengerade hatte laufen können. Aber Zeit hin, Zeit her. Ich atme auf und freue mich unbändig. Mein Adrenalinspiegel pendelt sich langsam wieder bei normal ein.

Da in Mönchengladbach alles minutiös geregelt ist, erfolgt auch die Siegerehrung sehr rasch. Die ersten gratulieren im Stadion noch auf der Laufbahn, der erste Gratulant übers Handy ist Sigi Rohde aus Koblenz, unser Trainingspartner und Ersatzmann.

Wieder zuhause finde ich nun Zeit und Gelegenheit einen Entschluss zu festigen, der mich schon länger beschäftigt hat. Jetzt setze ich ihn in die Tat um und verkünde meinen Kameraden und Rita, dass dies mein letzter Staffellauf war .Ich folge der Erkenntnis: „Alles hat seine Zeit!“. Ich mache Platz für Rolf Bindel, einen jüngeren Kameraden, der nächstes Jahr in die AK 85 aufrückt .und schon einige Zeit mit uns trainiert und läuft.



Eine schöne Erinnerung an eine erfolgreiche Karriere

Abschließend möchte ich aber nicht versäumen, mich bei meinen Staffelkameraden zu bedanken für ihre Loyalität ihrem „Oldie“ gegenüber, der sicherlich nicht immer ganz einfach war.

Mein ganz besonderer Dank gilt Rita, die nicht nur für die Gruppe, sondern auch für mich speziell eine hervorragende und aufopfernde Arbeit geleistet hat. Danke dafür, liebe Rita, mit großem Respekt. ●

„Time to say goodby!“ meint nun
Lutz

Deutsche Meisterschaften

DM HALLE U20 in Sindelfingen, 20. - 22.02.26

Platzierung	Athlet/in	Disziplin	Ergebnis
8. Platz	Luisa Jose	60 m	7,60 sec

DM WINTERWURF M/W/U20/U18 in Sindelfingen, 20. - 22.02.26

Platzierung	Athlet/in	Disziplin	Ergebnis
5. Platz	Timo Port	Hammerwurf	64,20 m
7. Platz	Manuel Bernabeu Walz	Hammerwurf	53,26 m

DM HALLE MÄNNER/FRAUEN in Dortmund, 27.02. - 01.03.26

Platzierung	Athlet/in	Disziplin	Ergebnis
6. Platz	Ksenia Helios	60 m	7,36 sec
12. Platz	Ksenia Helios/Svenja Jakobs/ Luisa Jose/Sara Janes/Saskia Woidy	4 x 200 m	1:40,21 min
22. Platz	Svenja Jakobs	60 m	7,50 sec

DM HALLE MASTERS UND WINTERWURF in Düsseldorf, 06. – 08.03.26

Platzierung	Athlet/in	Disziplin	Ergebnis
1. Platz(M35)	Valerij Fink	Kugelstoßen	14,32 m
6. Platz (M70)	Günther Rausch	200 m	32,33 sec
6. Platz (M70)	Günther Rausch	400 m	73,76 sec

DM 10 KM STRASSE in Uelzen, 08.03.26

Platzierung	Athlet/in	Disziplin	Ergebnis
6. Platz (MU23)	Lennart Zehfeld	10 km	29:58 min
22. Platz (MU20)	Jonas Fahrig	10 km	33:27 min

DM HALBMARATHON in Frankfurt, 22.03.26

Platzierung	Athlet/in	Disziplin	Ergebnis
3. Platz (W55)	Marion Herzog	HM	1:34,17 Std
9. Platz (W50)	Heike Maas	HM	1:32,13 Std
2. Platz (W50-W60)	Heike Maas/Marion Herzog/ Evi Klahm	HM Mannschaft	4:47,58 Std
7. Platz (W50-W60)	Susanne Trenz/Heike Sausen/ Ayse Kont	HM Mannschaft	6:04,38 Std

DM LANGSTRECKE in Celle, 02.05.26

Platzierung	Athlet/in	Disziplin	Ergebnis
5. Platz (MU23)	Lennart Zehfeld	10.000 m	30:32,75 min

DM U18/U23 in Bochum-Wattenscheid, 03.07. – 05.07.26

Platzierung	Athlet/in	Disziplin	Ergebnis
2. Platz (WU23)	Maja Schorr	800 m	2:05,94 min
3. Platz (MU23)	Timo Port	Hammerwurf	63,36 m
4. Platz (WU23)	Ksenia Helios	100 m	11,53 sec
5. Platz (MU23)	Lucca Agostini	400 m	47,71 sec

DM U16/U20 in Bochum-Wattenscheid, 10. – 12.07.26

Platzierung	Athlet/in	Disziplin	Ergebnis
HF und 1. Platz B-Endlauf (M15))	Tyrese Omoregbee	100 m	11,39 sec
10. Platz	Manuel Bernabeu Walz	Hammerwurf	50,87 m
HF (WU20)	Luisa Jose	100 m	12,01 sec
VL (W15)	Bible Wisdom Dadzie	100 m	12,56 sec
21. Platz (MU20)	Jonas Fahrig	3.000 m Hindernislauf	10:09,90 min

DM MASTERS in Mönchengladbach, 17. – 19.07.26

Platzierung	Athlet/in	Disziplin	Ergebnis
1. Platz (M80)	Horst Backes/Ingo Kroker/ Axel Buchholz/Lutz Bender	4 x 100 m	92,35 sec

Deutsche Meisterschaften

DM MÄNNER/FRAUEN in Bochum-Wattenscheid, 25. – 26.07.26

Platzierung	Athlet/in	Disziplin	Ergebnis
4. Platz	Timo Port	Hammerwurf	67,01 m
9. Platz	Ksenia Helios/Svenja Jakobs/ Saskia Woidy/Amalie Dräger	4 x 100 m	46,26 sec
10. Platz	Maja Schorr	800 m	2:05,75 min
HF, 14. Platz	Ksenia Helios	100 m	11,62 sec
HF, 14. Platz	Lucca Agostini	400 m	47,64 sec
VL	Svenja Jakobs	100 m	11,97 sec

DM MEHRKAMPF M/W/U23/U20/U18/U16 in Hannover, 28. – 30.08.26

Platzierung	Athlet/in	Disziplin	Ergebnis
16. Platz	Saskia Woidy	Siebenkampf	4.804 Pkte

Süd- und Südwestdeutsche Meisterschaften

SÜDDEUTSCHE MEISTERSCHAFTEN HALLE in Frankfurt, 07. – 08.02.26

Platzierung	Athlet/in	Disziplin	Ergebnis
2. Platz	Saskia Woidy	Weitsprung	5,94 m
2. Platz	Charel Gaspard	Hochsprung	2,00 m
2. Platz	Maja Schorr	800 m	2:10,69 min
2. Platz	Svenja Jakobs/Ksenia Helios/ Sara Janes/Luisa Jose	4 x 200 m	1:40,91 min
3. Platz	Ksenia Helios	60 m	7,36 sec
4. Platz	Lucca Agostini	800 m	1:57,88 min
7. Platz	Svenja Jakobs	60 m	7,46 sec
7. Platz	Valerij Fink	Kugelstoßen	14,49 m
HF, disqu.	Luisa Jose	60 m	(7,56 sec VL)
HF	Sara Janes	60 m	7,65 sec
VL	Corvin Schwarz	60 m	7,35 sec
ZL (WU18)	Dazie Bible Wisdom	60 m	7,99 sec
VL	Tyrese Omoregbee	60 m	7,60 sec
VL	Leni Dorst	60 m	8,35 sec

SÜDDEUTSCHE MEISTERSCHAFTEN HINDERNIS in Koblenz, 13.05.26

Platzierung	Athlet/in	Disziplin	Ergebnis
1. Platz (MU20)	Jonas Fahrig	3.000 m Hindernis	9:45,99 min

SÜDDEUTSCHE MEISTERSCHAFTEN 1 M/F/U18 in Koblenz, 20. – 21.06.26

Platzierung	Athlet/in	Disziplin	Ergebnis
1. Platz	Maja Schorr	800 m	2:09,25 min
1. Platz	Saskia Woidy	Weitsprung	6,01 m
1. Platz	Timo Port	Hammerwurf	64,62 m
2. Platz	Lucca Agostini	400 m	47,03 sec
2. Platz	Charel Gaspard	Hochsprung	2,00 m
3. Platz	Ksenia Helios	100 m	11,68 sec
4. Platz	Amalie Dräger/Ksenia Helios/ Luisa Jose/Svenja Jakobs	4 x 100 m	47,29 sec
6. Platz	Svenja Jakobs	100 m	11,86 sec
8. Platz	Ksenia Helios	200 m	24,34 sec

SAAR-PFALZ MEISTERSCHAFTEN HALLE M/F/U18 in Saarbrücken, 17.01.26

Saarländische Meister	Athlet/in	Disziplin	Ergebnis
F	Ksenia Helios	60 m	7,46 sec
F	Ksenia Helios	200 m	24,25 sec

Saarländische Meisterschaften

F	Maja Schorr	800 m	2:09,70 min
F	Saskia Woidy	60 m Hü	9,16 sec
F	Svenja Jakobs/Ksenia Helios/ Saskia Woidy/Sara Lotta Janes	4 x 200 m	1:41,24 min
F	Saskia Woidy	Weitsprung	5,74 m
F	Jule Hanni Korter	Stabhochsprung	3,40 m
M	Lucca Agostini	800 m	1:55,92 min
M	Raphael Motsch/Corvin Schwarz/ Niklas Wallig/David Wallig	4 x 200 m	1:32,53 min

SAAR-PFALZ MEISTERSCHAFTEN HALLE U20/U16 in Ludwigshafen, 18.01.26

Saarländische Meister	Athlet/in	Disziplin	Ergebnis
M15	Tyrese Omoregbee	60 m	7,57 sec
MU20	Jonas Fahrig	1.500 m	4:18,34 min
WU20	Alisha Schmidt	60 m	8,28 sec

SAARLÄNDISCHE MEISTERSCHAFTEN WINTERWURF HAMMER in Saarbrücken, 01.02.26

Saarländische Meister	Athlet/in	Disziplin	Ergebnis
M	Timo Port	Hammerwurf	63,14 m
MU20	Manuel Bernabeu Walz	Hammerwurf	52,38 m

SAARLÄNDISCHE MEISTERSCHAFTEN LANGSTRECKEN in Rehlingen, 28.03.26

Saarländische Meister	Athlet/in	Disziplin	Ergebnis
MU20	Jonas Fahrig	5.000 m	16:07,62 min

SAARLÄNDISCHE MEISTERSCHAFTEN U20/U16 in Ludweiler, 30. – 31.05.26

Saarländische Meister	Athlet/in	Disziplin	Ergebnis
M15	Tyrese Omoregbee	100 m	11,58 sec
MU20	Joris Grewelinger	800 m	2:12,23 min
WU20	Luisa Jose	100 m	12,26 sec
WU20	Leni Dorst/Luisa Jose/Joelle Schmidt/Wisdom Bible Dadzie	4 x 100 m	48,76 sec

SAARLÄNDISCHE MEISTERSCHAFTEN M/F/U18 in St. Wendel, 06. – 07.06.26

Saarländische Meister	Athlet/in	Disziplin	Ergebnis
M	David Wallig	100 m	10,77 sec
F	Svenja Jakobs	100 m	11,92 sec
F	Saskia Woidy	200 m	25,39 sec
F	Amelie Dräger/Luisa Jose/Saskia Woidy/Svenja Jakobs	4 x 100 m	47,04 sec
U18	Tyrese Omoregbee	100 m	11,75 sec

SAARLÄNDISCHE MEISTERSCHAFTEN MASTERS in Ludweiler, 21.06.26

Saarländische Meister bzw. Erste	Athlet/in	Disziplin	Ergebnis
M60	Michael Klein	100 m	14,22 sec
M60	Holger Schmidt	Diskuswurf	32,92 m
M65	Martin Vogel	Kugelstoßen	11,63 m
M65	Martin Vogel	Hochsprung	1,23 m
M80	Rolf Bindel	100 m	20,96 sec
M80	Rolf Bindel	200 m	43,74 sec
M85	Ingo Kroker	100 m	20,18 sec
M85	Ingo Kroker	200 m	43,91 sec
M90	Lutz Bender	Diskuswurf	14,61 m
M90	Lutz Bender	Hammerwurf	17,40 m
M90	Lutz Bender	Kugelstoßen	7,43 m
M85	Horst Backes/Axel Buchholz/ Ingo Kroker, Lutz Bender	4 x 100 m	93,61 sec
W45	Sybille Becker-Oehm	5.000 m	24:37,57 min
W75	Gisela Mellmann	5.000 m	36:28,21 min

Saarländische Meisterschaften

SAARLÄNDISCHE MEISTERSCHAFTEN 10 km in Lebach, 18.08.26

Saarländische Meister	Athlet/in	Disziplin	Ergebnis
WU18	Mia Maas	10 km	41:45 min
MU18	Joris Grewelinger	10 km	38:28 min
MU18 Msch	Joris Grewelinger/ Leonard Reisdorf/Julian Buch	10 km	2:09,41 Std

SAARLÄNDISCHE MEISTERSCHAFTEN HALBMARATHON Merzig, 06.09.26

Saarländische Meister	Athlet/in	Disziplin	Ergebnis
Master W45	Sybille Becker-Oehm	Halbmarathon	1:54,20 Std
Master W50	Heike Maas	Halbmarathon	1:40,16 Std

SAARLÄNDISCHE MEISTERSCHAFTEN 5 km in Ottweiler, 19.09.26

Saarländische Meister	Athlet/in	Disziplin	Ergebnis
WU18	Mia Maas	5 km	18:49 min
W55	Stephanie Klahm	5 km	22:32 min

Vom Athleten zum Trainer

Meine erste Saison als Trainer war für mich etwas ganz Besonderes. Nach vielen Jahren als aktiver Athlet war es für mich der nächste wichtige Schritt, dem Verein und den Athletinnen und Athleten etwas zurückzugeben. Für mich war es eine echte Herzensangelegenheit, meine eigene Erfahrung und das Wissen, das ich im Laufe meiner aktiven Karriere sammeln durfte, an die nächste Generation weiterzugeben.

Natürlich war es eine Umstellung, nicht mehr selbst im Startblock zu stehen, sondern von außen zu beobachten, zu analysieren, zu motivieren und manchmal auch die nötige Geduld aufzubringen. Gleichzeitig habe ich schnell gemerkt, wie viel Freude es macht, die Entwicklung der Athletinnen und Athleten zu begleiten und gemeinsam an ihren Zielen zu arbeiten.

In dieser Saison durfte ich viele intensive Trainingseinheiten, spannende Wettkämpfe, persönliche Bestzeiten und besondere Momente miterleben. Dabei wurde mir immer wieder bewusst, dass erfolgreiche sein nicht nur aus schnellen Zeiten und guten Platzierungen besteht. Vertrauen, Disziplin, Zusammenhalt und die Bereitschaft, auch an schwierigen Tagen weiterzuarbeiten, sind mindestens genauso wichtig.

Besonders schön war es zu sehen, wie sich die Trainingsgruppe sportlich und menschlich weiterentwickelt hat. Jeder bringt seine eigenen Stärken, Ziele und Herausforderungen mit. Genau diese Vielfalt macht unsere Gruppe aus und sorgt dafür, dass wir uns gegenseitig motivieren und voranbringen.



Der frühere 400m Läufer Robert Hind ist nun ins Jugendtraining eingestiegen

Ich möchte mich bei allen bedanken die mir das nötige Vertrauen, ihren Einsatz und die vielen gemeinsamen Trainingsstunden bedanken. Ich freue mich darauf, meine Erfahrungen weiterhin einzubringen, gemeinsam neue Ziele anzugehen und die Athletinnen und Athleten auf ihrem Weg zu begleiten. ●

Erfolgreiche Saison für unsere Nachwuchssprinter

Mit starken Leistungen, persönlichen Bestzeiten und Erfolgen auf Landes- und süddeutscher Ebene haben Hannah Mues, Bible Dadzie und Tyrese Omoregbee in der Hallen- und Freiluftsaison ihr großes Potenzial unter Beweis gestellt und sich mit beeindruckenden Leistungen bis zu den Deutschen Jugendmeisterschaften vorgekämpft.

Bible Dadzie

2. Platz bei den Saarpfalzmeisterschaften über 60m in der Halle. Als Jahrgang 2011 qualifizierte sie sich für die Süddeutschen Meisterschaften U18 und erreichte dort das Halbfinale. In der Freiluftsaison wurde sie 3. über 100m und qualifizierte sich für die Deutschen Jugendmeisterschaften in Bochum-Wattenscheid. Bei den Saarländischen Meisterschaften der Aktiven/U18 wurde sie 2. über 100 m. Bei den Deutschen Jugendmeisterschaften in Bochum-Wattenscheid lief sie mit 12,56 s bei - 1,4 Gegenwind eine neue persönliche Bestleistung (2025: 12,71 s). Damit erfüllte sie erneut die Landeskadernorm von 12,60 s und sicherte sich die weitere Landeskaderzugehörigkeit.

Trainerin Mawoin Beavogui im Kreise ihrer Trainingsgruppe



Tyrese Omoregbee

Saarpfalzmeister über 60 m in der Halle und als Jahrgang 2011 schnellster Teilnehmer seines Jahrgangs bei den Süddeutschen Meisterschaften in der Halle. In der Freiluftsaison Saarlandmeister über 100 m in der M15 und anschließend auch Saarlandmeister in der U18. Qualifikation für die Deutschen Jugendmeisterschaften geschafft und dort das B-Finale gewonnen. Seine Bestleistungen über 100 m von 11,39 s und aktuell 11,33 s lief er jeweils bei leichtem Gegenwind. Mit 11,33 s steht er aktuell auf Platz 7 der deutschen M15-Jahresbestenliste. Platz 1 in der Süddeutschen Jahresbestleistung. Und hat die Landeskadernorm von 11,60 s deutlich unterboten. 2025 lief er noch 11,83 s.

Alle drei entwickeln sich sehr gut. Bei Hannah geht es aktuell noch darum, wieder eine gute Struktur und Konstanz ins Training zu bekommen. Wenn sie gesund und motiviert bleibt, ist auch bei ihr noch einiges möglich.

Hannah Mues

3. Platz bei den Saarländischen Meisterschaften über 300 m in der Freiluftsaison. ●





Nachhaltig. Zuhause.

Als nachhaltig agierendes Unternehmen übernehmen wir Verantwortung. Nicht nur für unsere Produkte, auch für die Gesellschaft. Ressourcenschonung und Plastikvermeidung stehen bei uns im Fokus. Du möchtest in Deinem Haushalt möglichst nachhaltig leben? Das ist möglich. Natürlich mit proWIN.
Mehr als 30 Jahre Sauberkeit, Nachhaltigkeit und Innovation – für ein Zuhause, in dem du dich wohlfühlst!

Finde eine proWIN-Beratung für **Deine proWIN-Party** ganz in Deiner Nähe.
www.prowin.net

Du willst nichts mehr verpassen?
Dann folge uns auf Instagram und Facebook.

proWIN international

Veranstaltungstermine 2027

14. März

21. GO! EXPRESS & LOGISTICS **City-Halbmarathon**
1. Lauf Sparkassen-Cup

23. Mai

39. Sparkasse Saarbrücken **City-Lauf**, 10+5+2 km
2. Lauf Sparkassen-Cup

20. Juni

38. PROWIN international **Kinderolympiade**
Stadion Kieselhumes

28. November

33. Ford **Advent-Lauf**, 10+5+2 km
3. Lauf Sparkassen-Cup

Für weitere Veranstaltungen im Stadion Kieselhumes (Meisterschaften und Sportfeste) werden die Termine im Aushang am Stadion Kieselhumes und im Internet **www.saar05-leichtathletik.de** bekannt gegeben.

Achtung!
An alle Mitglieder und Freunde von GO! Saar 05:
Bitte nehmen Sie diese Termine in Ihre Jahresplanung auf, denn ohne Ihre Hilfsbereitschaft sind diese Veranstaltungen nicht durchführbar. **Vielen Dank!**

Impressum
Herausgeber: SV GO! Saar 05 Leichtathletik e.V.
Verantwortlich für den Inhalt: Dr. Bernd Coen
Mit Unterstützung von: Lena Barthel, Mawoin Beavogui, Lutz Bender, Andrea Breder, Prof. Dr. Dieter Dörr, Janis Engel, Ksenia Helios, Robert Hind, Claus Keil, Nihat Kont, Daniel Palmer, Andreas Schanding, Thomas Wieck
Wir danken unseren Sponsoren für die Unterstützung in den letzten Jahren und bei der Herausgabe des Magazins.





WILLKOMMEN
BEI FREUNDEN





POOLVILLA DOURADA
4 SCHLAFZIMMER

Goldene Auszeit

Farben beeinflussen Gefühle. Und sie sind Ausdruck von Individualität. Darum besitzt auch jedes Haus unseres Urlaubsdomizils **im sonnigen Malveira-Guincho, nur 30 Minuten von Lissabon entfernt,** eine eigene Persönlichkeit – genau wie Sie. Zum Beispiel unsere luxuriöse **Poolvilla Dourada** mit 350 m² Wohnfläche und eigenem Privatpool. Entdecken Sie fünf weitere Poolvillen sowie 19 elegante Gartenvillen und erleben Sie einzigartige Momente in einem ganzjährig attraktiven Ferienparadies. Sie werden es lieben.





Victor's Portugal

MALVEIRA-GUINCHO

Condominio Malveira-Guincho · EN 247 Malveira da Serra · 2755-140 Alcabideche · Portugal
Telefon +351 912900166 · info@victors-portugal.com · www.victors-portugal.com



Jetzt eröffnen:
das kostenlose* Depot direkt
in deiner Sparkassen-App.

*** Depotführung kostenlos, Wertpapier-Orders kostenpflichtig ab 0,95 Euro.**

Weil's um mehr als Geld geht.

Sparkasse
Saarbrücken