

# Tusemer bereiteten sich wieder auf Texel für die neue Saison vor

Der inzwischen zum festen Bestandteil gewordene Aufenthalt der Tusem Leichtathleten unter der Leitung von Trainer Detlef Hemp war auch in diesem Jahr wieder ein voller Erfolg. Das Trainingslager war ursprünglich in den ersten Jahren nur für die Jugendlichen des Tusem geplant, aber nach und nach fanden auch die älteren Langstreckler Gefallen an der niederländischen Nordseeinsel Texel. So dass in diesem Jahr vom 14. - 28. März eine recht illustere Truppe zusammen kam, die sogar noch von Athleten anderer Vereine ergänzt wurde. Nach Aussage von Christian Hengmith war dieser Aufenthalt, trotz der teilweise widrigen Witterungsverhältnisse, der beste und schönste, den er je erlebt hatte.

Texel ist als Trainingsareal ideal! Wo findet man schon hügelige Waldböden, feste und weiche Sandböden (Strandläufe) und Muschelwege auf so engem Raum? Texel - das Eldorado für Crossläufe sämtlicher Art! Längst haben andere bekannte deutsche Leichtathletikabteilungen wie die von Bayer Leverkusen und TV Wattenscheid Texel als die Saisonvorbereitung schlechthin für sich erkannt.

Nicht alle Athleten konnten 14 Tage auf Texel trainieren. Die Senioren trainierten allesamt nur in der ersten Woche, während die Jugend zwei Wochen zur Verfügung hatte. So kamen Christian Hengmith und Fynn Schwiegelshohn (LG Olympia Dortmund) auf sage und schreibe 301 Trainingskilometer, Michaela Weiß, Markus Beßling und Karolin Müller auf 241 km und die jüngeren Kathrin Schwibbe, Julia Nocke und Nina Dannehl immerhin noch auf 126 Trainingskilometer. Die Truppe um Ana Moser, Linda Nocke und Julia Grommisch lag irgendwo dazwischen.

Ein Höhepunkt auf der nordholländischen Insel war Samstag, der 22. März! Dort stand ein 10 km - Lauf an. Christian Hengmith benötigte 31:55 min. - das lässt hoffen für höhere Ziele. Michaela Weiß und Ana Moser liefen gemeinsam nach 41:03 min. auf dem nicht gerade leichten Kurs durch Texels Dünen- und Waldlandschaft ins Ziel. Auch die Senioren drehten eifrig ihre Runden und erfreuten sich mit der Jugend immer wieder an Werner Grommisch's Koordinationstraining. Frank Weigang, Burkard Vielhaber und Jürgen Krause liefen Dienstag den 18.3. sogar fast 33 km und damit die längste Einheit. Cita und Burkard Vielhaber konnten ihren Trainingsfleiß bereits wieder in hervorragende heimische Wettkampfergebnisse umsetzen. (s. Paderborn - das Ergebnis täuscht, der Veranstalter hatte ein Problem, und Wickede/Ruhr).

## Trainingslager auf Texel 2008

Geschrieben von: Jürgen Krause

---

Unvergessen werden auch die mutigen Stürze in die Fluten der kalten Nordsee von Linda und Cita bleiben, die sich damit den Respekt der gesamten Mannschaft einheimsten, aber auch das "echt leckere" Abendessen im Katharinenhof bleibt für immer in guter Erinnerung. Wie klein doch die Welt ist erfuhr Cita wieder einmal. Sie traf im Katharinenhof ihr ehemaliges Kindermädchen, das früher mal auf "klein Cita" aufpassen musste.

Ein erster Test steht schon am 10.04. auf dem Plan - alle jüngeren Teilnehmer/innen werden am Uni-Sportplatz an der Gladbecker Straße über 3000 m starten. Das große Ziel für Christian Hengmith sind die Deutschen Meisterschaften am 5./6.07 in Nürnberg. Die Quali dafür (3:48,50 min.) dürfte in Christians derzeitiger Form kein Problem sein! Für die Jugendlichen sind die Deutschen Meisterschaften im Berliner Olympiastadion am 18.-20.07. das ersehnte Ziel. Ana Moser hätte mit einer Zeit von 10:30 min. über 3000 m die Qualifikation geschafft, Linda Nocke müsste über 1500 m die Zeit von 4:54,20 min. unterbieten, um in Berlin dabei zu sein. Die Tusemer Athleten sind jetzt schon in großer Vorfremde auf Texel 2009!



v.l.n.r.: Pat Hemp, Cita Vielhaber, Detlef Hemp, Karsten Kruck, Karolin Müller, Michaela Weiß, Julia Nocke, Fynn Schwiigelshohn, Nina Dannehl, Markus Beßling, Jürgen Krause, Kathrin Schwibbe, Christian Hengmith, Ana Moser, Linda Nocke, Philippe Abraham, Christian Coen,

## **Trainingslager auf Texel 2008**

Geschrieben von: Jürgen Krause

---

Burkard Vielhaber und Muharrem Yilmaz. Nicht auf dem Foto sind Werner und Julia Grommisch sowie Frank Weigang mit seinen Töchtern Jana und Mira.