

## **Endlich geht's wieder los.**

Die Zeit des Wartens ist für Ivy Atieno zu Ende. Ein Halbes Jahr nach der unglücklichen Verletzung beim Kadertraining meldet sich die LG-Sprinterin wieder zurück.

Ende Oktober war die fünfzehnjährige Remscheiderin aufgrund ihrer starken Saison (12,41 Sekunden über 100m und 40,16 Sekunden über 300m) in die Auswahlmannschaft des LVN berufen worden. Doch beim zweiten Kadertraining knickte sie um. Die fatale Folge: Mittelfußbruch und acht Wochen Gips! Damit war die Hallensaison beendet obwohl sie noch nicht angefangen hatte. Auch das Ziel, im Sommer bei den Deutschen Meisterschaften in Jena und Kassel dabei zu sein rückte, in weite Ferne. Sogar aufhören wollte sie. Doch ein alternatives Trainingsprogramm gekoppelt mit physiotherapeutische Maßnahmen bei medora sollten der junge Remscheiderin wieder Mut machen. Anscheinend mit Erfolg. Denn die einwöchige LG-Trainingsfahrt in den Schwarzwald überstand sie ohne Probleme, so dass letzten Samstag bereits ein kleiner Belastungstest gewagt wurde. Mit ihr als Startläuferin überzeugte die 4x100m Sprintstaffel der LG Remscheid in 49,78 Sekunden. Schneller als der erste Staffeltest vor einem Jahr als man mit 49,97 Sekunden in die Saison sprintete! Grund genug für Ivy Atieno und Ramona Bothe, die aufgrund einer Muskelverletzung ebenfalls auf die Wintersaison verzichtet hatte, bei medora vorbeizuschauen und sich für die professionelle Unterstützung während des Aufbautrainings zu bedanken.

Am Samstag stehen die Westdeutschen Meisterschaften in Kaarst über 4x400m auf dem Programm. Gemeldet sind neben Ivy Atieno und Ramona Bothe auch Mehrkämpferin Anja Roggel sowie das Trio Laura Effelberg, Lisa Meyer und Julia Gottschalk, die im letzten Jahr bei der DM in Braunschweig den 16. Platz erkämpften. Wer am Wochenende an den Start gehen wird, soll sich kurzfristig entscheiden.



Bild: Ivy Atieno und Ramona Bothe bei medora - dem Zentrum für Gesundheit & Bewegung. Die beiden LG-Athletinnen übergeben das aktuelle Saison-Shirt an Sascha Schnitzler (Inhaber von medora).