

# Grundeinstellungen für Artikel in den Leichtathletik INFORMATIONEN

Sie ersparen sich, der Druckerei und der Redaktion sehr viel unnötige Arbeit, wenn Sie ...

## Texte

- Text als Word-Dokument (.doc, docx) speichern
- Sie brauchen **nicht** auf eine optisch ansprechende Gestaltung des Textes achten. Also,
  - verschieben/platzieren Sie keinen Text durch Eingabe mehrerer Leerzeichen (□□□□□),
  - setzen Sie bitte **nicht** einfach im Text Absatzzeichen (¶, ¶); Absatzzeichen werden lediglich am Ende eines Absatzes verwendet,
  - verwenden Sie bitte bitte **keine** „harte“ Zeilenschaltung (⇧+↵)
  - verwenden Sie bitte bitte **keine** „harte“ (manuelle) Silbentrennung
- Verfasser bitte mit Vor- und Nachnamen an den Schluss des Textes, ggfl. Funktion, E-mail u. ä. Text in Courier New, Arial oder Times New Roman, 12 pt, einzeilig (Einstellung unter Word „Format/Abstand/Zeilenabstand/ 1,5 Zeilen“) schreiben
- Überschrift, Unterzeile, Vorspann, Zwischenüberschriften und Bildunterschriften bitte durch Fettdruck anzeigen. Innerhalb des Fließtextes bitte ohne besondere Attribute (fett, kursiv oder unterstrichen) schreiben!
- bitte Textlänge beachten; im Muster-Layout sind zu Beginn des jeweiligen Vorspanns Anzahl der Zeichen angegeben; die Länge Ihres Textes kann kontrolliert werden unter:
  - Datei/Eigenschaften/Statistik – Rubrik „Buchstaben (mit Leerzeichen)“ oder
  - Extras/Wörter zählen....Zeichen (mit Leerzeichen)“

## Bilder

Pixel	cm	Pixel	cm
500	3,63	2200	15,97
700	5,08	2300	16,69
900	6,53	2400	17,42
1000	7,26	2500	18,14
1100	7,98	2600	18,87
1200	8,71	2700	19,59
1300	9,43	2800	20,32
1400	10,16	2900	21,05
1500	10,89	3000	21,77
1600	11,61	3100	22,50
1700	12,34	3200	23,22
1800	13,06	3300	23,95
1900	13,79	3400	24,67
2000	14,51	3500	25,40
2100	15,24		

- digitale Bilder möglichst im jpg-Format abspeichern
- Bilder mit min. 1600 Pixel an einer Kante verwenden. Die neben stehende Liste zeigt die Abhängigkeit von Pixeln zur Abbildungsgröße (cm) in der Zeitschrift
- Bilder sollten bei Übersendung per E-mail nicht im Text enthalten sein (keinesfalls in einer Word-Datei eingefügt). Bitte immer als separaten Anhang versenden. Innerhalb des Textes durch genaue Bildbezeichnung im Fettdruck die vorgesehenen Bildstellen anzeigen
- auch Papierfotos können mitgeschickt werden; bitte das Original versenden, sie werden nach Fertigstellung der Mitgliererzeitung zurückgesandt
- bitte mit Klebezettel – am besten Adressaufkleber o. ä. – auf der Rückseite eindeutig bezeichnen oder durchnummerieren
- bitte Vorschläge für Bildunterschriften (BU) beifügen; bitte die Personen auf den Fotos eindeutig bezeichnen (von links nach rechts, Bildmitte, von oben nach unten ...); Bildszene beschreiben; ggf. Vor- und Nachname des Fotografen, dessen Organisation (Beispiel: Paul Meier, Sächsische Zeitung)

## Grafiken

- Grafiken bitte nicht nur in der grafischen Form als Papiausdruck, sondern in elektronischer Form zusenden; auf jeden Fall bei Diagrammen immer die tabellarischen Rohdaten mitliefern (ggf. werden die Abbildungen vom Grafiker gestaltet, hierzu sind die tatsächlichen Skalendaten erforderlich)
- auch Grafiken sollten bei Übersendung per E-mail nicht im Text enthalten sein. Bitte immer als separaten Anhang versenden. Innerhalb des Textes durch genaue Bezeichnung der Grafik im Fettdruck die vorgesehenen Stellen anzeigen

Die Redaktion steht mit Rat und Tat als Ansprechpartner zur Verfügung:

Peter Busse  
Telefon 02102/83 9 85  
E-mail: busse-ratingsen@t-online.de

# Layoutbeispiele für Artikel mit ein und zwei Seiten

Die maximale Anzahl der Zeichen des Fließtextes kann durch Anzahl und Variation der Bilder und Skalierungen u. a. – um bis zu 800 Zeichen und mehr – abweichen.



## Amsterdam war eine Reise wert

Die 23. Leichtathletik-Europameisterschaft im ehrwürdigen Amsterdamer Olympiastadion mit knapp 200 FREUNDEN unter den Zuschauern war die zweite EM, die vor Olympischen Spielen mit reduziertem Programm und erstmals ohne russische Athleten stattfand.

Die sportliche Bilanz des deutschen Teams kann sich mit 5x Gold, 4x Silber, 7x Bronze und insg. 35 Endkampfplatzierungen von jungen Hüpfern und alten Haudenigen durchaus sehen lassen. Dabei waren die Frauen deutlich erfolgreicher als die Männer, was sich auch in den 92 Nominierungen für die Olympia-Mannschaft niederschlug (41 m/51 w). Daneben gab es (natürlich) auch herbe Enttäuschungen, die nicht durch Verletzung oder Sturz zu erklären waren; vielen davon bietet sich in Rio eine Rehabilitierungsgelegenheit.

Und sonst? Organisation (abgesehen vom Balkenballet bei der Dreisprung-Qualifikation), Wetter, Stimmung und Besucherzahlen waren gut. Die Gastgeber haben knapp 20 Mio. Euro investiert und einen nicht geringen Aufwand betrieben; ob allerdings die Auslagerung der Qualifikation bei Speer- und Diskuswurf weiterempfohlen werden soll, ist zweifelhaft. Die Auswirkungen unterschiedlicher Bedingungen haben die Athleten auszubaden; ärgerlich war auf jeden Fall, dass zeitgleich wichtige Vorentscheidungen im Stadion fielen.

Katastrophal wieder die Zuschauerinformationen. Niemand im Zuschauerraum (abgesehen von EA-Funktionären und den Medienvertretern) war darüber informiert, dass die Besten der Meldeliste bei dieser EM automatisch ins Halbfinale ziehen. Den Zuschauern im Stadion wurde diese Feinheit nicht veran-  
So fragten sich alle bei den ersten Vorläufen: Was ist mit Cindy Rodde? Verletzt? Meldekarte vergessen? Nadine Hilldebrand auch? Es folgten Anruf in Deutschland und Aufklärung über unser heimisches Fernsehen. Den ausländischen Leichtathletikfreunden erging es ebenso. Eine solche Regelung gab es übrigens noch nie (sie wurde auch erst einige

Tage zuvor in EA-Papieren publiziert) und ob man damit den Athleten einen Gefallen macht, steht auf einem anderen Blatt. Fair ist ein zusätzlicher Lauf über 400m sicher nicht und Hintergrund war offensichtlich, so manchem „prominenten“ Starter diesen Vorteil zu gewähren, um ihn überhaupt zur EM zu locken.

Und für wen eigentlich dieses ständige Gedudel im Stadion? Glaubst man wirklich, die jungen Leute oder die Athleten benötigen das? Dosierte eingesetzt wäre kein Problem, wenn die Lautsprecheranlagen nicht immer so gnadenlos plärren würden. Weiter fragt man sich inzwischen, ob die riesigen Videotafeln auch nur Unterhaltungszwecken dienen sollen. Sie werden jedenfalls nicht optimal zur Unterrichtung der Zuschauer genutzt: Ergebnistafeln und Zwischenstände huschten nur so in Sekundenschnelle vorbei, dafür wurden lustige Fans oder schunkelnde Kommentatoren gezeigt. Zeitlupen sind in Ordnung, völlig entbehrlich Athleteninterviews: beliebig austauschbar, meist unverständlich und überwiegend in der Landessprache. Sie lenken ab von Athleten, die irgendwo im Rund ihr Bestes geben und sind einfach überflüssig. Abschaffen!

Das Fazit dazu: Nach den Erfahrungen den Deutschen Meisterschaften in Kassel und den Europa-Meisterschaften in Amsterdam wird es höchste Zeit, sich bei solchen Ereignissen mit einem internetfähigen Gerät auszustatten, um im Stadion auf dem Laufendem zu bleiben. Oder zumindest einen Nachbarn zu haben, der die Unfähigkeit der Informationsverantwortlichen ausbügelt...

PB

Leichtathletik INFORMationen 14

### einseitige Artikel

Der Text für einem einseitigen Artikel sollte maximal 3.000 bis 4.000 Zeichen Umfang haben. Der links abgebildete Artikel mit mittlerem Bildanteil enthält mit der Überschrift und Einleitung 3.500 Zeichen (inkl. Leerzeichen).

Die gelb markierte Spalte fasst ca. 1.700 Zeichen.

### zweiseitige Artikel

Der Textumfang für einen zweiseitigen Artikel sollte mit Überschrift und Einleitung zwischen 6.000 und 7.500 Zeichen (inkl. Leerzeichen) liegen. Der unten abgebildete Artikel besteht mit der Überschrift und Einleitung aus ca. 7.000 Zeichen.

Die Einleitung enthält ca. 350 Zeichen.

Die rot markierte Spalte enthält ca. 640 Zeichen.

Die grün markierte Spalte enthält ca. 2.200 Zeichen.



## Erfolgreich! Was nun?

Am Infostand der FREUNDE kommt man mit Athleten, Trainern und Zuschauern ins Gespräch. Häufig auch mit Eltern zu Fragen: Wie geht man mit einem jugendlichen Leichtathleten um, der Talent hat und große Leidenschaft für seinen Sport aufbringt? Muss man ihn vor zu hohen Erwartungen schützen? Was passiert, wenn der Traum platzt? Antworten von Nico Hannemann.

Als Vater von Henrik Hannemann, einem erfolgreichen Hürdenwettläufer, begleite ich seinen sportlichen Werdegang seit seinem 5. Lebensjahr. Zunächst bestanden die sportlichen Aktivitäten von Henrik aus Kinderturnen und einer Schwimmwasserausbildung. Später erfolgte der Eintritt in einen Leichtathletikverein.

Der Talentbegriff stand zu diesem Zeitpunkt noch nicht im Fokus. Es folgte eine umfassende leichtathletische Grundausbildung im Training und Wettkampf, bestehend aus Einzeldisziplinen, Mehrkampf und Staffelläufen.

Welche und wie viele Talente Henrik mitbringen konnte, wurde jetzt mehr und mehr deutlich. Er konnte schnell laufen

und begeisterte sich zunehmend für das Hürdenlaufen. Im Alter von 15 Jahren folgte in 2012 ein Trainer- und Vereinswechsel. Peter Malinowski, ehemaliger polnischer Hochspringer und ein an der Danziger Sporthochschule ausgebildeter Trainer, baute Henriks Fähigkeiten mit einem ausgewogenen Training weiter aus. Drei Deutsche Meistertitel (M15 Block Lauf, 110m Hürden U 18, 200m U 18), drei Deutsche Rekorde (M15 Block Lauf, 60m Hürden U 18, 110m Hürden U 18), sowie das Erreichen des Halbfinals über 110m Hürden bei der U 18 WM und die Silbermedaille über 110m Hürden bei der Jugendolympiade in China waren das Ergebnis einer erfolgreichen Zusammenarbeit.

Im September 2014 folgte ein Wechsel aus dem hohen Norden von Neumünster an den Olympiastützpunkt Stuttgart.



Am 23. August lief Henrik Hannemann in neuer Deutscher U 18-Bestzeit bei den Olympischen Jugendspielen in Nanjing zu Silber.

Henrik wohnt seitdem im Internet und besucht das Württemberg-Gymnasium in Stuttgart, eine Eliteschule des Sports. Im Training wird er vom Trainergespann Sven Rees und Marlon Odum betreut. Hervorzuheben sind die kurzen Wege und eine sehr gute Vereinbarkeit von Schule und Training. Medizinische Betreuung und Physiotherapie sind ebenfalls vor Ort.

Aus dem bisherigen Werdegang von Henrik wird deutlich, dass beim sportlichen Leistungsaufbau eine langfristige Perspektive im Vordergrund stand und die einzelnen Schritte aufeinander aufbauten. So konnte er bis zum Wechsel von seinem vertrauten sozialen Umfeld profitieren und hier bereits ein hohes sportliches Niveau entwickeln. Aus heutiger Sicht hat sich der Wechsel für Henrik im Alter von 17 Jahren an einen Olympiastützpunkt mit angegliedertem Internat bereits nach kurzer Zeit als richtig erwiesen. Er arbeitet hier mit erfahrenen Trainern und Trainingspartnern auf einem sehr hohen sportlichen Niveau zusammen. Henrik kann sich mit großer Leidenschaft einbringen und von seinem Umfeld sportlich wie auch in der Persönlichkeitsentwicklung profitieren.

Doch neben dem sportlichen Talent ist bis zur Spitzenleistung im Erwachsenenbereich sicherlich noch viel harte Arbeit und Trainingsfleiß erforderlich. So gehen Forschungsergebnisse im Bildungsbereich davon aus, dass internationale Spitzenleistungen ein intensives Training von mindestens zehn Jahren voraussetzen (The Making of an Expert, Ericsson, Prietula, Cokely, 2007, Harvard Business Review). Betrachtet man das Durchschnittsalter von Spitzenathleten im Hürdenprint, so sind diese Erkenntnisse durchaus übertragbar.

### Vor zu hohen Erwartungen schützen?

Wer als Sportler erfolgreich sein möchte, muss auch lernen, mit den Erwartungen umzugehen, die an einen gestellt werden. Sollen daher die Eltern den Sportler vor zu hohen Erwartungen schützen? Bevor wir uns diese Frage stellen, müssen wir zunächst zwischen den verschiedenen Formen von Erwartungen unterscheiden. Zum einen sind es Erwartungen, die von außen an den Sportler/die Sportlerin herangetragen werden. Hier sind vor allem die Medien zu nennen, die zum Beispiel bereits vor einem Wettkampf Erfolge und Siege einfor-

dern. Die Erwartungshaltung der Öffentlichkeit kann sowohl eine Belastung sein als auch eine wichtige Motivation. Wichtig ist hier, dass der Sportler sich bereits mit bestimmten Interviewsituationen im Vorfeld befasst und sich einen entsprechenden Umgang damit überlegt. Auch dies kann und sollte der Sportler trainieren. Ob der Sportler die Vorberichte für seinen Wettkampf liest, kann er natürlich selbst entscheiden. Erwartungen aus seinem direkten Umfeld kann er nicht so einfach ausweichen. Zum direkten Umfeld gehören Freunde, Familienmitglieder und Trainer, die in einem engen persönlichen Kontakt zum Sportler stehen. Gerade im Jugendbereich ist es wichtig, dass Eltern und Trainer keine überzogenen Erwartungen an den Sportler stellen und erbrachte sportliche Leistungen im Sinne einer langfristigen kontinuierlichen Entwicklung realistisch einordnen. Henrik hat bereits über viele Jahre Wettkampf- und Meisterschaftserfahrungen mit Höhen und Tiefen sammeln können. Gerade in den letzten zwei Jahren hat er diese Erfahrungen auch auf internationalem Niveau machen können, kann jetzt und in Zukunft davon profitieren. Schlussendlich kommen noch die eigenen Erwartungen des Sportlers dazu, denen gerecht zu werden, sich als besonders schwierig herausstellen kann. Eltern und Trainer können den Sportler dabei unterstützen, sich realistische Ziele zu setzen. Uns Eltern fiel vor Wettkämpfen oft die Rolle zu, Henrik in seinen Erwartungen zu unterstützen, denn gerade in Wettkampfsituationen können hohe Erwartungen Motivation und letztendlich Wettkampfergebnisse positiv beeinflussen. Genauso wichtig ist aber auch die mentale Unterstützung durch die Eltern, wenn Erwartungen einmal nicht erfüllt werden.

### Was passiert, wenn der Traum platzt?

Ein kritischer Zeitpunkt nach erfolgreichen Leistungen im Jugendbereich ist der Übergang von der Schule in die berufliche Ausbildung bzw. das Studium bei gleichzeitigem Fortführen des Leistungstrainings. Die wohlüberlegte Planung der sogenannten „dualen Karriere“ ist hierbei die eigentliche Herausforderung, die es zu meistern gilt. Setzt der Sportler allein auf den Leistungssport, kann er in Abhängigkeiten geraten und bei Misserfolgen ist dann schnell die Existenz bedroht. Neben einem erfahrenen Trainer ist für die duale Karriere wichtig, dass es kurze Wege zwischen Wohnung, Ausbildungs- und Trainingsstätte, sowie physiotherapeutischer und medizinischer Betreuung gibt. Bei der Auswahl bzw. der Koordination stehen hierfür u. a. die Laufbahnberater an den Olympiastützpunkten mit ihren umfassenden Netzwerken zur Verfügung. Der Wert einer beruflichen Absicherung kann daher aus meiner Sicht nicht hoch genug eingeschätzt werden und sollte unbedingt einen besonderen Stellenwert in der Karriereplanung einnehmen. Dadurch, dass neben der sportlichen Leistungsentwicklung auch die berufliche Entwicklung vorangetrieben wird, kann der Sportler sich absichern und fängt bei einem Ausstieg oder nach dem Ende der sportlichen Laufbahn nicht bei Null an.



www.henrik-hannemann.com

Leichtathletik INFORMationen 8

9 Leichtathletik INFORMationen