sporting hamburg

Hamburg ACTIVE CITY

stadtsportmagazin

Februar 2023
monatlich & kostenlos

SVG Lüneburg: Spitzenvolleyball in Reichweite

„Hamburg tritt an!“:
Die ersten 30 großartigen Tage

Veolia Towers Hamburg:
Ein Schnack mit Benka Barloschky

Sensation:
Hier könnt Ihr gesponsert werden

Anzeige

NEU

GANZ NÜCHTERN BETRACHTET:
EIN GROSSARTIGES PILSENER.
RATSHERRN PILSENER. JETZT AUCH ALKOHOLFREI – 0,0 %.

*je 100 ml

Was Du leistest

ist beeindruckend – und muss sich für Dich lohnen //

Wir freuen uns, wenn Du Kontakt aufnimmst //

Wir suchen Steuerfachangestellte/ Steuerberater (m/w/d)

career.ba-group.de

Welcome to our world in consulting

ba group
wirtschaftsprüfung//steuerberatung

Liebe Leser:innen,

© Foto: Thomas Hampel

es ist ein bisschen so, wie wenn man zu Weihnachten Geburtstag hat, eines davon geht meistens irgendwie unter.

So werden wir mit dieser Ausgabe 7 Jahre alt, aber es gibt gerade Wichtigeres: Getrieben durch eigene Ängste seit Beginn des Krieges in der Ukraine, durch selbst gemachte Erfahrungen, Machtlosigkeit und Bestürzung, hatten wir im vergangenen Herbst die Idee, mit einer Aktion etwas anzuschieben, was gut ist. Etwas, das Gutes tut, uns eint, das einfach und mit kaum Barrieren daherkommt. Das beweist, dass Hamburg gemeinsam was schaffen kann und das zeigt, dass Helfen auch Spaß machen kann, nicht im Sinne von Party, sondern im Sinne eines guten Gefühls.

Machtlosigkeit sucht sich Kanäle, denn der Frust muss raus. Die Tatsache, helfen zu können, durch Überweisungsträger unterschiedlichster, schnellster, neuzeitlicher Art, ist auf jeden Fall schon mal was. Das löst natürlich das Problem nicht, dass wir eigentlich alle gern an die Grenze fahren würden, um Menschen da rauszuholen, oder nach Moskau, um den Menschen dort noch klarer zu machen, dass die Welt anders funktioniert. Aber wir radeln weiter. 24 Stunden am Tag, non-stop, das ganze Jahr 2023, gegen Spenden. Einfach radeln, damit das Licht brennt und antretende Firmen maximal viel Geld dafür abgeben, mitradeln zu dürfen. Denn das wird für humanitäre Projekte von #WeAreAllUkrainians benötigt. The more, the better.

Und da kann man uns sagen, das hätte nicht so viel mit Sport zu tun. Oder: Mit Krieg macht man keine Promotion. Wir machen keine Promotion. Wir machen bewusst, wir bringen zusammen, wir zeigen, dass Sport in vielerlei Hinsicht ein großartiger gemeinsamer Nenner ist, zusammen etwas zu bewegen. Und wir zeigen, was Hamburg so drauf hat. Und Hamburg hat richtig was drauf. Punkt.
Und, ach ja, wir starten jetzt ins 8. Jahr. Happy Birthday to us.

Viel Spaß beim Radeln und viel Spaß beim Lesen.

Euer Martin Blüthmann (martin@sporting-magazin.de)

© Foto: Mediaserver Hamburg/Ingo Boelter

Partner:

OLYMPIASTÜTZPUNKT HAMBURG/SCHLESWIG-HOLSTEIN · TEAM HAMBURG · Sportstadt Hauptstadt Hamburg · Betriebssport Verband Hamburg · sport und inklusion · Hamburg Active City · TOPSPORT VEREINE Metropolregion Hamburg · Stiftung Leistungssport Hamburg · Hochschulsport Hamburg · bäderland

sporting hamburg

Das ist drin:

Folge uns auf Instagram

sporting hamburg

Hamburg tritt an!

Editorial 3

Schuss des Monats: Hamburg tritt an
Besuch des ukrainischen Botschafters 5

Veolia Towers Hamburg
Im U-Boot – sagt der Kapitän. 7

Wasserball-Bundesliga Frauen: ETV
Klare Kante 11

Aktion: Hamburg tritt an!
Danke, und: Weitermachen!!! 13

Jetzt bewerben
Wir wollen Euch sponsern!
Allianz-Sponsoring-Programm 17

Volleyball: SVG Lüneburg
Drei sind Baller 21

Die *sporting*-Tipps
im Februar 25

Hockey: Klipper THC
Das macht einen Klipper aus 27

Hamburger Fußball-Verband
Frauen im Hamburger Fußball 31

Bergedorf nun wieder!
Sterne des Sports 33

Vier VORMACHER:INNEN …
… für viele Nachmacher:innen 35

Active City kurz notiert
Vormerken: Haspa Marathon/Tennis: Punkte sammeln! 37

Teqball: FC St. Pauli
Erfolg als Teqer 39

Golf-Glossar
19 Begriffe einfach (mal) erklärt 41

Golf-Messe
Hanse Golf 43

Golf-Nachwuchs
Der Golf GTI aka Colin Bollo 44

Golf-Fit: *sporting*-Marco
Spielst Du schon Golf oder …? 47

Impressum 49

© Foto: Mediaserver Hamburg/Jörg Modrow

© Foto: Kati Jurischka/Handelskammer Hamburg

Schuss des Monats

Da radeln wir gerade mal drei Wochen …

… und der ukrainische Botschafter kommt und radelt mit. Der Anlass ist sehr schlimm, seine Worte waren bewegend. Er freut sich über die Aktion, bedankt sich für die Symbolik, die Unterstützung und für das Licht, das da brennt.
Also: Weiterradeln, lasst die Lampe glühen und motiviert Eure Firmen, Vereine, …

© Fotos: Dennis Fischer

Im U-Boot – sagt der Kapitän.

Er kommt aus Bremen, das macht ihn so geduldig, ist unser Eindruck – und wir wissen, wovon wir sprechen ;-)

Wir treffen Benka Barloschky, den neuen Cheftrainer der Towers, in der Geschäftsstelle in Wilhelmsburg, einen Tag nach der späten und doofen Niederlage gegen Göttingen. Doof sind Niederlagen sowieso, aber diese war die neunte Niederlage, um nicht von Serie zu sprechen, in dieser Saison, und es wird wahrscheinlich langsam schwierig, auch Niederlagen etwas Positives abzugewinnen. „Natürlich hatte ich mir andere Umstände für den Antritt als Head Coach gewünscht", aber das Leben ist kein Ponyhof, dass weiß Benka auch. „Head Coach zu werden, und zwar hier in Hamburg, das war mein Ziel", sagt er, und er musste sich in Geduld üben, denn schon im letzten Sommer hätte das klappen können, und dann kam dann doch ein anderer und für Benka blieb wieder die Assistentenrolle. „Ich hatte sehr viel, sehr hart gearbeitet", erklärt er heute total ehrlich. „Und habe mich dann sehr bewusst entschieden, einem extrem erfahrenen Trainer noch einmal über die Schulter zu schauen", um ein weiteres Mal dazuzulernen. Nach einem kurzen Head Coach-Intermezzo, als Raoul Korner zum Jahreswechsel krank ausfiel, Benka kurzfristig den Hut aufhatte

Benka ist seit 10 Jahren Trainer, seit Anfang Januar Head Coach bei den Towers.

und mit den Jungs gegen Würzburg ordentlich punktete, ist er nun dann doch der Head Coach, endlich, so richtig, denn sein Vorgänger musste gehen. Warum? „Es klickt oder es klickt nicht“, meint Benka.

Bei ihm und der Truppe klickt es offensichtlich, „ich bin überzeugt, dass das mit uns funktioniert“, so Benka, obwohl es, so gibt er selbst zu, bequemere Trainer gibt. Das Training, so liest man, ist härter, konsequenter, und der nette Benka kann auch brüllen. Klingt schlimm: Reibereien sind geplant. „Das für mich Wichtigste ist, dass wir ehrlich miteinander umgehen“, sagt er. „Wahrheit ist das A und O“, er weiter, „wir wollen und müssen uns die Wahrheit sagen, ehrlich miteinander sein“, wohl wissend, dass das „zu Reibereien führt“, meint er. „Und dafür brauchen wir einen geschützten Raum“, erklärt er, um seine bunte Truppe dann nun zu einem Team formen zu können, „wie ein U-Boot, das für zwei Monate abtaucht.“ Benka weiter: „Das wird nicht leicht“, weiß er, denn er meint „Beziehungsarbeit“. Denn: „Die Mannschaft kennt sich kaum, kommt aus verschiedenen Kulturkreisen, die Spieler haben komplett unterschiedliche Backgrounds, gehen im nächsten Jahr unter Umständen schon wieder ihren eigenen Weg, lauter junge Männer, Testosteron-Alarm, und nun besteht die Gefahr, sich zu blamieren.“ »

Neuzugang Anthony Polite (25, Bild unten)) aus der Schweiz hat den Towers-Kader komplettiert.

© Foto: Marvin Contessi

Anzeige

© Fotos: Dennis Fischer

Benka: „Die Angst muss ich ihnen nehmen, und dafür muss ich sie kennen, wissen, woran sie glauben. Und sie müssen wissen, dass ich es gut meine, dass ich etwas Gutes für das Team will." Er ist überzeugt: „Wenn man gemeinsam was erreichen will, muss man das ICH zurückstellen, auch wenn es für den Einzelnen manchmal unangenehm ist. Unser Geschäft ist ein Ergebnisgeschäft, wir sind durchaus schon dicht beieinander, erst recht, wenn wir gut spielen, gar gewinnen. Aber ein Team ist ein Team, wenn es aus den Tälern einer Niederlage schnell wieder rauskommt." Er findet: „Es dauert noch zu lange, bis wir uns wieder fangen." Das Training ist also straffer, Fehler werden früher benannt, Klarheit ist angesagt, „da wird nicht lange geschnackt und rumlamentiert", wobei Entscheidungen durchaus auch diskutiert werden, wenn es zwei oder mehr Alternativen gibt. „Ich habe aber das letzte Wort", stellt er nüchtern und sehr bestimmt fest. Klar sind auch seine Ansagen, zum Beispiel: „Kopfhörer in der Kabine, vor dem Spiel, no way." Die Jungs sollen spüren, wie die Mannschaft drauf ist, sich anfühlt. Das können sie nicht, wenn sie sich mit ihrer Musik volldröhnen. „Solange Ihr Euer Trikot anhabt, müsst Ihr füreinander da sein", sagt Coach Benka.

Aktuell spielen die Towers parallel in der Bundesliga und im EuroCup; das Team kämpft in beiden Wettbewerben leider um dringend benötigte Erfolgserlebnisse.

INTERNATIONALER FRAUENWASSERBALL PRÄSENTIERT VOM ETV

17.-19. FEBRUAR 2023 | INSELPARKHALLE | HANSECUP

HANSE-CUP SCIENTIFIC 2023 vol. 1

FREITAG

17:30 ETV HAMBURG - JÄRFÄLLA VATTENPOLO

19:15 ŠK OLYMPIA KOŠICE - CLUBE FLUVIAL PORTUENSE

SAMSTAG

11:00 CLUBE FLUVIAL PORTUENSE - JÄRFÄLLA VATTENPOLO

12:45 ETV HAMBURG - SV BAYER UERDINGEN 08

14:30 ŠK OLYMPIA KOŠICE - JÄRFÄLLA VATTENPOLO

16:15 ETV HAMBURG - CLUBE FLUVIAL PORTUENSE

18:00 ŠK OLYMPIA KOŠICE - SV BAYER UERDINGEN

SONNTAG

10:00 SV BAYER UERDINGEN 08 - JÄRFÄLLA VATTENPOLO

11:45 ETV HAMBURG - ŠK OLYMPIA KOŠICE

13:30 CLUBE FLUVIAL PORTUENSE - SV BAYER UERDINGEN 08

TAGESTICKET: 5,00 € (3,00 €*), WOCHENENDTICKET: 10,00 € (7,00 €*)

ABENDKASSE *STUDIERENDE, SCHÜLER*INNEN

arena | HANSE SCIENTIFIC | ETV HAMBURG | Sofoxin | TOPLICHT

© Fotos: Justus Stegemann

Klare Kante

Wir treffen weitere drei nette Wasserballerinnen vom ETV, erste Bundesliga, sehr engagiert, denn sie kommen sogar zu uns in die Speicherstadt.

Henk Ronhaar ist seit 2011 Trainer der Wasserballerinnen im ETV. Bild oben: Co-Trainerin Melis Dasdemir mit ihrem Team.

Bei aller offensichtlichen Nettigkeit, Wurfstärke und Durchsetzungskraft sind beim Wasserball King, besser: Queen.

Maren Hinz (25), Studentin der Biochemie, Lilly Scafi (20), Jura-Studentin, bald lieber Architektur, und Silja Silja O'Swald, die behauptet, sie sei 14. Sie haben Spaß, weil wir ihr das nicht glauben, aber sie haben sowieso Spaß, die Mädels und ihr Trainer Henk Ronhaar, und bei einer Sache sind wir uns einig: Wasserball wird unterschätzt. Nicht, weil wir das auch mal ausprobiert haben und zu viel Wasser geschluckt haben. Sondern, weil es einfach mörderanstrengend ist, aus dem Wasser aufzusteigen um mit Bravour unerreichbar für die Frau im Tor, den Ball ins Netz zu pfeffern. Auch das Wassertreten, auf der Stelle Schwimmen ohne Arme, denn die wollen dann Ball spielen, wird unterschätzt, ebenso das Gekeife unter Wasser. „Wobei das und die blauen Flecken weniger werden, je höher man spielt", sagt Maren. Sie spielen in der Bundesliga, das ist zwar eine Meldeliga, neues Wort, aber öffnet für die ersten beiden Teams am Ende der Saison sogar das Tor nach Europa.

Viele kommen familiär bedingt zu diesem Sport, der einen bei all den Möglichkeiten, die es gerade in Hamburg so gibt, ja nicht gerade anspringt. Oder weil sie mal schnell geschwommen sind. Das hilft natürlich. Bei Silja und Maren spielen die Väter Wasserball, Lilly wurde einfach mal mitgenommen. Sie trainieren vier Mal die Woche, iimmer in der Schwimmhalle Inselpark in Wilhelmsburg. Wenn man in Ohlsdorf wohnt, schon ein ganz ordentlicher Turn. Sie sind aktuell Tabellen-Zweite, wobei die noch ziemlich schief ist. Saisonziel Playoffs, dann 3., da müssten sie Bochum schlagen, am liebsten auch Uerdingen, noch besser Spandau, die Siegerinnen der letzten Jahre. Das ist schon das mittlere Fernziel, mal ganz diplomatisch. Die Mädels wollen – gefühlt – nämlich noch konsequenter sein. Was sie motiviert, seit Jahren immer wieder Uerdingen umhauen zu wollen? „Wir!", lacht Maren. „Wir mögen uns alle so gern", sagt Lilly, „wir trainieren und spielen füreinander", ergänzt Silja, „hängen uns immer voll rein", sagt sie, damit es dann auch bald mal, bei aller Liebe, gegen Uerdingen funzt.

Und weil sie auf Dauer auch weiter wachsen wollen, haben sie sich über ihren Erlösbereich Gedanken gemacht. Gepaart mit manch einer, immer zu langen, Spielpause, hatten sie die Idee, ein eigenes Turnier zu veranstalten: den HanseScientific-Cup. Klingt etwas sperrig, aber gut. Und vor lauter Euphorie und Tatendrang vergaßen sie zwar, den einen oder anderen aus dem großen ETV abzuholen, aber nun kommt das Turnier. Und vier dicke Wasserball-Brocken: der schwedische Meister Järfälla Vattenpolo, die portugiesischen Vizemeisterinnen von Clube Fluvial Portuense, die slowakischen Meisterinnen von ŠK Olympia Košice und eben der SV Bayer Uerdingen 08.

Der HanseScientific-Cup (Insta: @hansecup) findet statt vom 17.–19.02.23 in der Schwimmhalle Inselpark (Tagesticket 5 Euro, Wochenendticket 10 Euro). 10 Spiele in 3 Tagen, 5 Teams, jedes gegen jedes.

Danach gibt es Geselligkeit, Abendessen, Trainer Ronhaar freut sich: „Damit, dass schon beim ersten HanseScientific-Cup Teams aus ganz Europa nach Hamburg kommen, war so nicht zu rechnen. Das macht uns stolz. Ich bin sehr gespannt auf den Wasserball, den wir unseren Zuschauer:innen am Turnierwochenende präsentieren werden", sagt er. Und wir finden, wir wollen in Hamburg tipptopp Gastgeber:innen sein. Selbstverständlich. Nur eben leider nicht im Wasser, liebe Gäste. Danach können wir uns ja alle wieder lieb haben. Viel Glück Mädels, auch bei den Vorbereitungen.

*Für ihr Team kamen Maren, Lilly und Silja (v.l.n.r.) zum Interview in die **sporting**-Redaktion – und hatten offensichtlich Spaß..*

Instagram
Hamburg tritt an!

Danke – und: Weitermachen!

Bezugnehmend auf unser Editorial, nennt es Vorwort, habt Ihr alle es verdient, gefeiert zu werden.

sporting

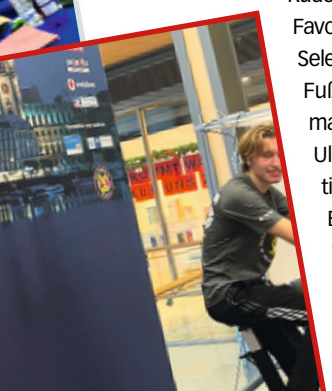
Hamburg tritt an!

365/24 1 Jahr gemeinsam non-stop radeln für die Ukraine!

Dafür, dass Ihr mitgemacht habt, dafür, dass Ihr Euch unter Umständen eine Nacht, ein paar späte oder superfrühe Stunden, um die Ohren geschlagen habt, um eine Kette zu einer Kette werden zu lassen. Denn Ihr seid die Innovatoren: Ihr seid gestartet, als wahrscheinlich noch keiner eine Idee hatte, was so passiert. Ihr seid gestartet, weil Ihr mutig wie wir gedacht habt: Schöne Idee, lass mal mitmachen.

Und nun ist der erste Monat rum, nach Woche drei begrüßten wir sogar den Botschafter der Ukraine in der Europa Passage, die Unterschriftenwand ist gefühlt fast voll, die Community im Netz wächst täglich, die Anfragen mehren sich, die ersten Termine für Oktober(!!) werden geblockt, die ersten Unternehmen überweisen erstaunliche Beträge, die Vereine geben maximal Gas, präsentieren sich als innovativ, aktiv und kreativ – und spreaden, was das Zeug hält. Alles richtig, alles großartig.

Der Niendorfer TSV kam mit 60 Mann/Frau inklusive Laienspielgruppe, der ETV inkl. Olympia-Beacher Clemens Wickler, das BAT Sailing Team führte das Handbike ein – danke, liebe Para-Siegerin Dorothee Vieth für die Leihgabe –, die ba group ist angetreten, Bäderland (sie nominierten die Hamburger Goldkehlchen, Männer, wo seid Ihr?), Prime Time Fitness, der TuS Finkenwerder, die TSG Bergedorf, der SV Eidelstedt mit einem buntesten Mix aller Sparten, die Teqballer:innen vom FC St. Pauli, die 1. Herren vom Klipper THC, die Wasserballer vom SV Poseidon, die Ruderer und Ruderinnen von der RG Hansa und dem RC Favorite Hammonia, die Community rund um Salziger Selektion, die versammelte Chefetage des Hamburger Fußball-Verbandes und der Handelskammer, mit maximal Power der Betriebssportverband, bei dem Ulli Krastev alle Register in Sachen Vielfalt und Action zog, und last but not least – wie gesagt – der Botschafter der Ukraine, der uns bestätigte, wie wichtig solche Engagements sind und wie wichtig allein die gefühlte Solidarität ist. »



Also, Ihr Lieben, freut Euch über das, was war, freut Euch auf das, was kommt und helft uns, diese Idee weiterzutragen. Wir haben sogar Anfragen aus München, wie man ein paar bayerische Radler integrieren kann ... Seid kreativ und meldet Euch, zum Mitgestalten, zum Mitradeln.

HAMBURG TRITT AN! NONSTOP FÜR DIE UKRAINE: BEWEGENDES ERLEBEN.

Erleben Sie die große 365 Tage Charity-Aktion „Hamburg tritt an!“, live in der Europa Passage.

SEIT 1.JANUAR 0 UHR AM START | 24 STD. / 365 TAGE

Jeder kann mitmachen und so ein Signal in die Welt und vor allem in die Ukraine senden! 365 Tage lang können Unternehmen, Kollegen, Vereine, Mannschaften, Schulen und Behörden für 24 Stunden radeln und somit zugunsten von drei ukrainischen Hilfsprojekten Spenden generieren.

Anmeldung sowie weitere Infos über: info-hhtrittan@sporting-magazin.de

EUROPA PASSAGE
IM HERZEN HAMBURGS

© Foto: Allianz

Wir wollen Euch sponsern!

Allianz-Sponsoring-Programm über *sporting hamburg*

Ja, Ihr habt richtig gelesen: Es gibt Geld, Kohle. Denn wir schieben gerade, weil es um richtig ehrliche Sportförderung geht, eines unserer schönsten Projekte ever an.

Seit Jahren engagiert sich die Allianz im Rahmen ihrer verschiedenen Partnerschaften vor allem für den Kinder- und Jugendsport. 2018 wurde z. B. der Allianz Juniors Cup als neues Turnierformat ins Leben gerufen, über 36.000 Fußballer:innen in ganz Deutschland haben schon mitgespielt.

© Foto: Pixabay

Und mit Glück, vielmehr aber mit Kreativität und Pfiffigkeit, habt Ihr die Chance auf einen sensationellen Sponsor, und zwar auf einen der weltgrößten Partner des Sports überhaupt – die Allianz Versicherung. Rumms.

Zum Hintergrund: Wir erhalten inzwischen ein paar Anfragen; aber die Allianz, Namensgeber vieler der größten Sportarenen der Welt (München, räusper), vor allen Dingen aber auch weltweiter Partner der Olympischen und Paralympischen Bewegungen, bekommt natürlich eine Vielzahl von Sponsoring-Anfragen. Andreas Schmid, Vorstand der Allianz Beratungs- und Vertriebs-AG, sagt: „Ein Ziel unseres Sponsorings ist natürlich, mit reichweitenstarken Engagements die Marke Allianz bekannter zu machen – daneben fördern wir aber auch gemeinsam mit vielen Vereinen in Deutschland den Nachwuchs, was uns besonders am Herzen liegt. Neben der Bewegungsförderung ist es auch wichtig, den Kindern und Jugendlichen soziale Werte zu vermitteln. Unser Ziel ist es, Vielfalt, Chancengleichheit und Inklusion zu fördern und eine Kultur des Respekts zu schaffen." „Deswegen sind wir zum Beispiel auch Förderer von Jugend trainiert für Olympia & Paralympics", betont Dagmar Brecht, Marketingleiterin im Vertrieb Nord der Allianz. „Ohne die großartige

Schreibt uns, warum Euer Team super ist und was Ihr mit der Sponsoring-Summe erreichen wollt.

Arbeit in den Vereinen und Schulen würde es nie eine olympische Medaille geben. Und nun gehen wir on top mit ***sporting hamburg*** einen ganz besonderen Weg, um unsere Sponsoring-Philosophie zu unterstreichen", sagt sie. „Natürlich betonen wir mit unseren Aktivitäten im Sport auch unser gesellschaftliches Engagement", so Andreas Schmid, der als Wahlhamburger auf der Alster im Skiff oder auf dem Tenniscourt am Rothenbaum anzutreffen ist.

„Aber Sportsponsoring darf ruhig auch als Geschäft verstanden werden", ergänzt Martin Blüthmann, ***sporting hamburg***-Herausgeber und Chef einer Marketing-Agentur. „Mit unserem Stadtsportmagazin tun wir letztlich auch nichts anderes, als den Sport und die Wirtschaft zusammenzubringen", denn ***sporting*** ist im Wesentlichen anzeigenfinanziert, damit für Euch Leser:innen kostenlos. „Natürlich spielt Leidenschaft eine große Rolle, das ist gerade im Sport ein wichtiger Hebel, Emotionen sind Trumpf, aber am Ende des Tages ist Sponsoring ein Geschäft: Die einen geben ihren Einsatz, ihre Leistung, ihre Erfolge und damit einhergehende, auch mediale Aufmerksamkeit; die anderen bezahlen genau für diese Aufmerksamkeit. Und deswegen stolpern auch wir bei ***sporting*** manchmal über Sponsoring-Anfragen, die genau diese Idee von Leistung und Gegenleistung nicht spiegeln, sich eher nach ‚schenk uns Geld' anfühlen." Aber Disbalance ist nie gut, in einer Beziehung nicht, auch nicht zwischen Sponsor und Gesponserten. „Also hatten wir die Idee, **eine Sponsoring-Summe von jährlich 50.000 Euro – aufgeteilt auf 10 Vereine, Teams, Sportler:innen für 2 Jahre** – auszuschreiben und Euch alle zusammen mit ***sporting*** aufzufordern, Euch darum zu bewerben", beschreibt Dagmar Brecht. »

© Foto: Allianz

Spitzensportler Jacob Schopf (Kajak-WM: 2-mal Gold, 1-mal Silber, 1-mal Bronze, Olympia: 1-mal Silber) wird ebenfalls von der Allianz gesponsert.

Unterstützt von: ALLIANZ

© Foto: SPORTFIVE

© Foto: privat

© Foto: privat

Und das ist die Jury (v.l.n.r.): Fabian Ziemer, Vice President Brand Activation bei SPORTFIVE; zweimaliger Hockey-Olympiasieger Moritz Fürste, Geschäftsführer UPSOLUT SPORTS GmbH; Andreas Schmid, Vorstand der Allianz Beratungs- und Vertriebs-AG; unten: Dagmar Brecht, Leiterin Marketing bei Allianz; Martin Blüthmann, sporting-Herausgeber und Chef einer Marketing-Agentur.

© Foto: Annette Wiechmann

© Foto: Thomas Hampel

© Foto: Allianz

© Foto: Pixabay

Das ist wow. „Wir wünschen uns in diesem Zusammenhang aber, dass Ihr Euch mit uns, der Allianz, befasst. Was könnten unsere Ziele sein, kennen tun uns die meisten, womit könntet Ihr uns helfen, damit wir Euch helfen", erklärt Dagmar Brecht weiter. „Um es mal ganz einfach auszudrücken: Gibt es mehr Ideen als das Allianz-Logo auf Eurem Trikot?"

„Wir lieben diesen Weg", so Martin Blüthmann, „weil er so ehrlich ist, sachlich, mit Liebe zum Sport und seinen vielen positiven Attributen. Und wir mögen diesen Ansatz, weil wir eben niemals alle Anfragen positiv beantworten können und es klare Entscheidungskriterien gibt." Also heißt es, sich jetzt zu bewerben. Und was gehört zu einer guten Bewerbung? Wer seid Ihr, Verein, Sportart, Mannschaft oder Einzelsportler:in, wo wollt Ihr hin, was sind Eure sportlichen Ziele, was zeichnet Euch aus? Und womit wollt Ihr, mit welchen Maßnahmen, für die Allianz punkten? Klingt fordernd, ist aber die sogenannte Waage. Bewerbt Euch bis zum 30. April, Laufzeit ist zwei Jahre, und eine Jury entscheidet, wer zukünftig auch für die Allianz auflaufen darf. Dabei ist es egal, ob Ihr E-Mädchen seid oder bereits Spitzensportler:in kurz vorm größten Erfolg. Es ist auch nicht entscheidend, in welcher Sportart Ihr unterwegs seid. Hauptsache, Ihr überzeugt mit einem guten Konzept.

Als Paten für dieses Programm konnten wir keinen Geringeren gewinnen als Mo Fürste. Er selbst, Hockeyspieler seit jeher, Olympiasieger, längst erfolgreich auch im Sportmarketing unterwegs, sagt: „Klassisches Sponsoring wird es in den nächsten Jahren immer weniger geben. Die Unternehmen müssen sich intensiv damit beschäftigen wo – neben vermeintlicher Reichweite – ihre Identität am besten repräsentiert wird. Ich freue mich sehr, dass die Allianz hier einen besonderen Ansatz wagt und freue mich auf die vielen unterschiedlichen Bewerbungen."
Mit ihm und den oben genannten Andreas Schmid, Dagmar Brecht und Martin Blüthmann wird die Jury komplettiert von Fabian Ziemer, Vice President Brand Activation bei SPORTFIVE, einer der größten Sportvermarktungsfirmen weltweit. Er findet diesen Ansatz sehr richtig, weil: „Sponsoring im Allgemeinen ist kein Selbstläufer. In kreative Ideen muss investiert werden, die jedoch auch belohnt werden."

Also, was müsst Ihr tun?

Fordert zunächst mal die Bewerbungsunterlagen und weitere Informationen an:
Sponsoring-Ausschreibung@allianz.de
Betreff: „Wir haben's drauf"

Dann entscheidet Euch für diesen konsequenten Schritt und liefert uns Eure Bewerbung bis zum 30. April 2023.

Und Achtung: Es ist völlig egal, ob Eure Saison gerade begonnen hat oder demnächst aufhört. Die Laufzeit von zwei Jahren startet mit Eurem nächsten Saisonstart.

Wir wünschen Euch viel Glück und Freude. Seid kreativ, denkt mal um die Ecke, seid mutig!

Jeder Verein und jede Sportart, ob im Team oder als Einzelsportler:in, kann sich bewerben.

Allianz

Worldwide Olympic and Paralympic Insurance Partner

Moritz Fürste, Olympiasieger Hockey, London 2012

Wir wollen Euch sponsern!

Als weltweiter Partner der Olympischen und Paralympischen Bewegungen ist es uns wichtig, auch den Nachwuchs- und Breitensport zu unterstützen. Denn ohne Basisarbeit, kein Spitzensport! **Und ohne Start kein Ziel!**

Wir als Allianz stellen für euch über unseren Medienpartner sporting hamburg, **10 Sponsorings** über insgesamt **50.000 € pro Jahr** mit einer Laufzeit **über zwei Jahre** zur Verfügung. Bewerben können sich Vereine, Mannschaften und Einzelsportler*innen. Einfach Bewerbungsunterlagen unter **Sponsoring-Ausschreibung@allianz.de** anfordern mit dem Betreff „Wir haben's drauf!"

sporting hamburg stadtsportmagazin

© Fotos: Michael Behns

Drei sind Baller

Also, die Fahrt nach Lüneburg dauert nicht länger als die nach Volksdorf oder Rissen. Darum haben wir die SVG Lüneburg einfach persönlich besucht.

Sie ist nämlich aktuell eine der erfolgreichsten 1. Bundesliga-Truppen der Region, aktuell Platz 3. Wir sprechen mit Andreas Bahlburg, dem Macher dahinter, offiziell Geschäftsführer, und Stefan Hübner, 4-maliger Volleyballer des Jahres, gefühlt auch der längste Trainer der Region. Der ist nämlich schon seit 9 Jahren Trainer und das erfolgreich, offensichtlich, vor allen Dingen entspannt. Die Strategie der kleinen Schritte, klingt abgedroschen, ist in Lüneburg wohl erfunden worden. Die SVG wurde 2006 von Andreas gegründet, ursprünglich aus einer Zusammenlegung dreier Volleyballvereine aus Lüneburg und dem Umland, inzwischen ist ihre neue Halle – das ist sicher auch dem Tabellenstand geschuldet – teils nahezu ausverkauft. Aber die Geduld ist offensichtlich in Lüneburg zuhause. Lange in einer kleinen Dorfhalle mit 500 bis 1.000 Zuschauer:innen unterwegs, alles eher hands-on, aber Spitzenstimmung, haben sie jahrelang super Leistung abgeliefert, am Pokal gekratzt, zuletzt immer in der oberen Tabellenhälfte. Was dann offensichtlich die Lüneburger Bestimmer in Behörden und Co. bewogen hat, für die SVG, für Lüneburg, einen Dome zu bauen.

Gage Worsley feuert die Zuschauer:innen an, das Team anzufeuern.

Maximales Fassungsvermögen: ca. 3.200 Besucher:innen. Sie teilen sich das Ding mit PUR und Holiday on Ice und so. Zweimal mussten sie wegen ohne Halle eine Meldung für den Europapokal, für den sie sich qualifiziert hatten, ablehnen, nun durften sie, obwohl Halle nicht mal fertig, gegen Kroatien in der halbfertigen Halle spielen. „Das hat alle so beflügelt, dass wir auch das erste Ligaspiel deutlich gewannen, die Halle tut uns gut, nicht nur faktisch, sondern sie ist ein emotionaler Meilenstein."

Zwar sind die selbstgedrehten Frikadellen Vergangenheit, dafür gibt es aber Mördereinnahmen durch mehr Zuschauer:innen. Andreas lacht. „Es wird auch alles teurer", outet er sich als der Zahlenmann der kleinen Schritte, dafür haben sie jetzt aber sogar „fun card"-Tickets: All-you-can-drink-and-eat-plus-Spiel (andersrum). Glücklich ist er auch über die drei neuen LED-Banden, die Geld bringen, und dann kommen die ganzen Social Media dazu: Twitch mit Chat-Funktion, Live-Talk, … Läuft bei der SVG. So auch sportlich, deswegen grinsen beide Gesprächspartner, auch trotz Niederlage in Italien, beim Spitzenteam in Modena. „Natürlich gewinnen wir auch in Italien gern, aber wir waren ganz dicht dran, haben gut gespielt", sagt Stefan Hübner, kleine Schritte, der zusammen mit Bernd Schlesinger die sportliche Seite verantwortet. »

© Fotos: ???

Drei „Baller" im Team der LüneHünen: die Brüder Gage (li.) und Joseph Worsley (unten) sowie Jordan Ewert (re.)

Anzeige

LKH

DAS UPGRADE
für Ihre Zahngesundheit

Zahnzusatzversicherung
LKH-ZahnUpgrade

Zahngesundheit ist wichtig. Sie kann aber auch hohe finanzielle Belastungen für Sie bedeuten. Denn Ihre gesetzliche Krankenversicherung übernimmt oft nur noch einen geringen Teil der Zahnarztkosten.
Mit unserer Zahnzusatzversicherung LKH-ZahnUpgrade sind Sie umfassend abgesichert.

- **50 %, 70 % oder 90 % Kostenübernahme**
  für Zahnbehandlung und aufwendigen Zahnersatz, z. B. Inlays, Keramikkronen, Implantate
- **BonusPlus**
  mit geführtem Bonusheft sogar **bis zu 100 % Kostenübernahme**
- **ExtraLeistungen**
  z. B. professionelle Zahnreinigung, Bleaching oder besondere Maßnahmen zur Schmerzausschaltung
- **Ohne Wartezeit**
  sofortiger Versicherungsschutz

... und vieles mehr.

VON Kunden EMPFOHLEN
FOCUS MONEY
HOHE Weiterempfehlung
LKH
Private Krankenversicherer
Ausgabe 26/2022

Jetzt informieren und bequem online abschließen:
www.lkh.de/zahnupgrade

LKH. Private Krankenversicherung seit 1926 in Lüneburg.

© Fotos: Michael Behns

„Inzwischen spielt uns keine Mannschaft mal eben so weg", sagt er selbstbewusst. „Wir sind trickreich, hauen nicht so drauf, spielen am liebsten lange Ballwechsel", den Gegner mürbe machen. „Wir spielen richtig dreckig, ekelig", lacht er. „Wir geben keinen Ball verloren." Das Commitment auf diese Spielidee ist wichtig, sagt er, und danach suchen sie auch die Spieler aus: diverse Amerikaner, Kanadier, ein Holländer, aber alle WIR, hat man den Eindruck. Auch Eigengewächs Theo Mohwinkel spielt richtig ekelig, oder Hannes Gerken vom ETV. „Fünf, sechs Nationalspieler haben wir am Start, das ist gut, das zieht das Niveau nach oben, die Qualität. Wir sind trickreich, spielen intelligent und bedienen uns einer großen Werkzeugkiste an Möglichkeiten", sagt Stefan. „Spielwitz" ist das Stichwort. Da gibt es richtige Baller im Team, heißt: Spieler, die doppelt gut mit dem Ball umgehen können. Jordan Ewert und die Brüder Joseph und Gage Worsley zum Beispiel. „Bei uns hat aber jeder seine Rolle", erklärt der Coach weiter. „Die Ehrgeizigen, Konzentrierten: Hannes Gerken und Yann Böhme, sie sind super diszipliniert, das beeindruckt dann die anderen. Und Gage zum Beispiel, er ist auch ein echter Spaßvogel, hat immer Sprüche drauf, hat vor den Spielen immer das letzte Wort, erlaubterweise", was ungewöhnlich ist. „Das ist bei uns wirklich gesetzt, da denkt er sich immer passend zum Gegner etwas aus", berichtet Stefan über eine offensichtlich cool aufgestellte Mannschaft. „Drei von ihnen waren letzte Saison schon hier, das macht wirklich was aus", erklärt er weiter.

„Am liebsten würden wir deswegen die nächste Saison komplett so weiterspielen", so zufrieden sind Andreas und Stefan mit der aktuellen Konstellation. Und das können sie auch sein: „Wir spielen auf Augenhöhe mit den Besten, was wollen wir mehr." Bis hierhin haben sie es geschafft, mit ihren kleinen Schritten. „Und deswegen kommen auch immer mehr Fans aus Hamburg, aus ganz Niedersachsen und aus Bremen. Wir wachsen", und bis zur Champions League sind es auch nur noch ein paar Schritte, kleine.

Die Bundesligisten von der SVG Lüneburg absolvieren ihre Heimspiele jetzt in der neuen LKH Arena, die bis zu 3.500 Personen fasst.

PADEL

DER TRENDSPORT FÜR ALLE!
JETZT ENDLICH AUCH IN HAMBURG!

Jetzt Court online buchen!

Glashütter Landstr. 43
22399 Hamburg
www.padelon.de

PADELON

Die *sporting*-Tipps, präsentiert von LOTTO Hamburg:

01.01.–31.12. HAMBURG TRITT AN

Das Dauerevent fürs ganze Jahr 2023: 1 Jahr lang 24/7, sprich: non-stop radeln für die Ukraine. Alles zur Aktion – und wie Ihr mitmachen könnt! – lest Ihr in dieser Ausgabe und auf Insta: @hamburgtrittan.

Europa Passage, Ballindamm 40, 20095 Hamburg

03.02. BASKETBALL-BUNDESLIGA/EUROCUP: VEOLIA TOWERS HAMBURG

Heimspiel gegen Rostock **(19 Uhr)**, am **06.02. um 19 Uhr** ist Anwurf in Würzburg. **08.02.** EuroCup in London gegen die Lions, **11.02. (18 Uhr)** Bundesliga-Heimspiel gegen Bayreuth, am **14.02. (19 Uhr)** ist der FC Bayern zu Gast in Wilhelmsburg. Mehr zu den Towers in dieser Ausgabe!

edel-optics.de Arena, Kurt-Emmerich-Platz 10–12, 21109 Hamburg

03.02. EISHOCKEY: CROCODILES HAMBURG

Die Heimspiele im Februar: **03.02. (20 Uhr)** vs. Hammer Eisbären, **07.02. (19:30 Uhr)** vs. Tilburg Trappers, **12.02. (16 Uhr)** vs. Krefelder EV 81, **24.02. (20 Uhr)** Crocodiles vs. Rostocker EC „Piranhas".

crocodiles-eishockey.de

03.02. FUTSAL-BUNDESLIGA: WAKKA EAGLES/FCSTP/HSV-PANTHERS

Lokalderby: Wakka Eagles vs. HSV-Panthers **(19 Uhr)**. Am **04.02. (20 Uhr)** spielt FCStP Futsal gegen den Stuttgarter Futsal Club. Weitere Heimspiele: **11.02. (20 Uhr)** FCStP Futsal vs. HOT 05 Futsal; **18.02.** um 15 Uhr HSV-Panthers vs. 1. FC Penzberg Futsal, um **18 Uhr** Wakka Eagles vs. MCH Futsal Club Bielefeld.

dfb.de/futsal/futsal-bundesliga

03.–05.02. CURLING: DT. BETRIEBSMEISTERSCHAFT

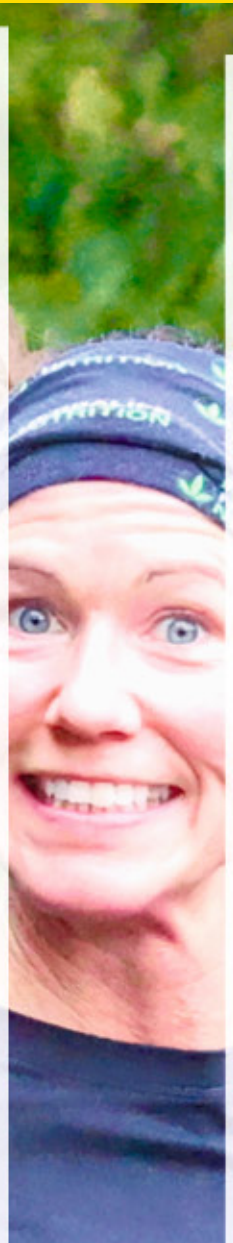
Die 16 besten Teams spielen den Deutschen Betriebsmeister aus; 6(!) Teams aus Hamburg haben sich qualifiziert. Wir hoffen auf großen Sport auf kleiner Bahn und auf eine Medaille für HH! Zuschauende und Fans sind unbedingt erwünscht, die Gastronomie ist geöffnet. **9–17 Uhr**.

Curling Club Hamburg, Hagenbeckstraße 132a, 22527 Hamburg

04.02. HANDBALL-FRAUEN-BL: BUXTEHUDER SV

Die Buxtehuderinnen spielen auswärts am **04.02. (19 Uhr)** gegen HSG Bad Wildungen Vipers und am **11.02. (18 Uhr)** gegen HSG Blomberg-Lippe. Am **15.02. (19:30 Uhr)** ist Heimspiel gegen den Thüringer HC, am **26.02. (16 Uhr)** Auswärtsspiel gegen TSV Bayer 04-Leverkusen.

bsv-live.de



09.02. TÄNZE DER WELT: JAVA UND BALI

Tanzen im Museum?! Das MARKK bietet Tanzworkshops für Kinder, Jugendliche und Familien an: traditionelle Tänze aus verschiedenen Regionen der Welt kennenlernen sowie moderne Versionen, die sich daraus entwickelt haben.

MARKK, Rothenbaumchaussee 64, 20148 Hamburg

10.02. GERMAN OFFSHORE AWARD

Senatsempfang: Der German Offshore Award wird jährlich für die beste deutsche Hochseeyacht bei internationalen Regatten von einer Jury aus Vertreter:innen der großen Hamburger Segelvereine unter Vorsitz des Hamburgischen Seglerverbandes vergeben.

Rathausmarkt 1, 20095 Hamburg

10.02. FLOORBALL-BUNDESLIGA: ETV (LADIES) PIRANHHAS

Die Ladies spielen am **10.02. (20 Uhr)** vs. TV Eiche Horn Bremen, **11.02. (14 Uhr)** vs. Red Devils Wernigerode, **25.02.** auswärts gegen FC Stern München **(14 Uhr)**. Bei den Herren geht's am **11.02. (18 Uhr)** vs. Floor Fighters Chemnitz, **18.02. (16 Uhr)** auswärts vs. Berlin Rockets, **19.02. (16 Uhr)** daheim gegen DJK Holzbüttgen, **25.02. (18 Uhr)** auswärts vs. VfL Red Hocks Kaufering.

floorball.de/bundesliga

11.02. 16. FACHTAGUNG „FIT UND PFIFFIG"

Fachtagung u. a. für Kinderturnen-Übungsleitungen und Erzieher:innen mit dem Fokusthema „Erfahrungswelt Natur": Wie kann die Natur in die Stadt/Turnhalle/Kita/Grundschule geholt werden? **9–17 Uhr**.

vtf-hamburg.de/veranstaltungen-qualifizierungen

11./12.02. LEICHTATHLETIK: LANDESHALLENMEISTERSCHAFTEN

Landeshallenmeisterschaften Hamburg/Schleswig-Holstein (Männer, Frauen, Jugend U20, U18, U16) im Mehrkampf; am Sonntag sind zusätzlich die gemeinsamen Hallenmeisterschaften Senior:innen HH/SH/MV.

Leichtathletikhalle Hamburg, Krochmannstr. 55, 22297 Hamburg

12.02. RBBL-BUNDESLIGA: BG BASKETS HAMBURG

Zwei Auswärtspartien für die Rollstuhlbasketballer:innen: **12.02. (15 Uhr)** gegen die Hot Rolling Bears in Essen, **18.02. (18 Uhr)** gegen Hannover United.

bgbaskets.hsv.de

04.02. WASSERBALL-BUNDESLIGA: SV POSEIDON

04.02. Düsseldorfer SC vs. Poseidon **(18 Uhr)**, **05.02. (17 Uhr)** SV Krefeld 72 vs. Poseidon, **11.02. (16:30 Uhr)** Poseidon vs. SVV Plauen, **18.02. (18 Uhr)** SV Bayer Uerdingen 08 vs. Poseidon, **25.02.** Poseidon vs. SV Cannstatt 1898, **26.02.** vs. SGW Rhenania/BW Köln **(11:30 Uhr)**.

walter-roscher.de/wb_bundesliga.html

04.02. 2. VOLLEYBALL-BUNDESLIGA: ETV

Die Doppelheimspieltage der beiden ETV-Volleyball-Teams: **04.02. um 15 Uhr** vs. Warnemünde (Herren) und um **19 Uhr** vs. Skurios Volleys Borken (Damen); **18.02.** um **15 Uhr** vs. VfL Oythe (Herren), um **19 Uhr** vs. Lindow-Gransee (Damen).

ETV Sporthalle Hoheluft, 22529 Hamburg

05.02. HANDBALL: DHB-POKAL

Weil die Kieler Arena besetzt ist, spielt Titelverteidiger THW Kiel das Viertelfinale im deutschen Handball-Pokal gegen den aktuellen Meister SC Magdeburg bei uns in HH. Anwurf: **15 Uhr.**

Barclays Arena, Sylvesterallee 10, 22525 Hamburg

05.02. 2. FUSSBALL-BUNDESLIGA: HSV

Zwei Auswärtsspiele für den HSV: **05.02. (13:30 Uhr)** gegen F.C. Hansa Rostock, **11.02. (20:30 Uhr)** gegen den 1. FC Heidenheim 1846. Am **19.02. um 13:30 Uhr** ist Arminia Bielefeld zu Gast im Volksparkstadion, am **25.02. um 20:30 Uhr** geht's auswärts gegen SV Darmstadt 98.

hsv.de/profis/spielplan

05.02. 2. FUSSBALL-BUNDESLIGA: FC ST. PAULI

Der FC St. Pauli startet mit zwei Heimspielen: **05.02. (13:30 Uhr)** vs. Hannover 96, **12.02. (13:30 Uhr)** vs. 1. FC Kaiserslautern. Am **18.02.** ist um **13 Uhr** Anpfiff in Magdeburg, am **26.02.** kommt Hansa Rostock ins Millerntorstadion.

fcstpauli.com

05.02. 7. WINTERLAUFSERIE INSELPARK WILHELMSBURG

Der Rundkurs durch den Wilhelmsburger Inselpark beträgt exakt 5.011 m; je nach Tagesform kann die Anzahl der gelaufenen Runden beliebig variiert werden. Startschuss für alle Distanzen: **09:30 Uhr**, Zielschluss: **12 Uhr**.

Inselpark Wilhelmsburg, Kurt Emmerich Platz, 21109 Hamburg

17.–19.02. WASSERBALL: HANSE SCIENTIFIC-CUP

Bei der Erstauflage des internat. HanseScientific-Cups (Insta: @hansecup) hat der ETV die Teams von SV Bayer Uerdingen 08 (Dt. Vizemeisterinnen), Järfälla Vattenpolo (Schwed. Meisterinnen), Clube Fluvial Portuense (Portug. Vizemeisterinnen) und ŠK Olympia Košice (Slowak. Meisterinnen) zu Gast. Mehr zu den supernetten ETV-Wasserballerinnen in diesem Heft!

Schwimmhalle Inselpark, Kurt-Emmerich-Platz 12, 21109 Hamburg

18.02. SQUASH-BUNDESLIGA: SPORTWERK HAMBURG

Heimspiele für Sportwerk Hamburg 1: **18.02.** gegen Airport Squash e.V. 1 **(13 Uhr)**, **19.02.** gegen SC Hasbergen 1 **(13 Uhr)**.

Sportwerk Hamburg, Hagenbeckstraße 124, 22527 Hamburg

19.02. HANDBALL-BUNDESLIGA: HSVHH

Das erste Spiel des Jahres, Anwurf in Magdeburg ist um **16:05 Uhr**. Das erste Heimspiel ist dann am **23.02. um 19:05 Uhr** gegen TSV Hannover-Burgdorf.

hamburg-handball.de

25./26.02. TAEKWONDO: GERMAN OPEN POOMSAE

Nach 2-jähriger Corona-Zwangspause wird wieder bei den German Open Poomsae die Technik-Elite gegeneinander antreten, in allen Altersklassen von Mini-Division (8–11 J.) bis 66plus. Die Zuschauenden vor Ort und am Livestream dürfen Präzision, Dynamik und Spannung in der höchsten Form erwarten. **9–18 Uhr**

CU Arena, Am Johannisland 2, 21147 Hamburg

26.02. WINTERLAUF-CUP

Der 4. und letzte Lauf des 2. Winterlauf-Cups vom SVE und dem Tri Team Hamburg. Am Ende der Serie werden die Gesamtsieger aller Altersklassen ausgezeichnet.

lauftreff.sve-hamburg.de

Alle Angaben ohne Gewähr. Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

Bitte informiert Euch über den aktuellen Status der jeweiligen Veranstaltung sowie die geltenden Hygienevorschriften direkt auf der Webseite des Veranstalters.

LOTTO Hamburg
Und der Sport gewinnt.

© Foto: Ralf Homburg

sporting präsen

Hockey Hamburg

© Fotos: Time of Motion

Das macht einen Klipper aus!

Sie waren die ersten Hockeys auf dem Rad in der Europa Passage und sie bestätigten die Annahme, dass alle die, die antreten, schwer in Ordnung sind. Das gilt auch für den Klipper THC.

Und wer jetzt denkt, da schlagen lauter Matrosen auf, wegen Klipper, täuscht sich gewaltig, denn sie heißen ursprünglich Der Klipper THC auf der Uhlenhorst e.V. Nur ist das Uhlenhorst irgendwann gefühlt unter den Tisch gefallen, also Klipper. Die Uhle im Logo ist aber geblieben (neudeutsch: Eule, der Vogel, der nachts Party und große Augen macht), was aber nicht zu Verwechslungen mit dem UHC führen darf. Nee, besser nicht, haben wir das Gefühl, obwohl die Hockeyszene in Hamburg zwischendurch ja auch verwandt und verschwägert ist. Auf alle Fälle zumindest bei Klipper, die sind nämlich sehr Familie.

Wir treffen Anton Körber, Fleming Peter, und Leon Bernstein, also fast die halbe 1. Herren, und fühlen ihnen auf den Zahn. Zweite Liga. Auf dem Feld sind sie – Hand aufs Herz – so-

Fleming (rechts) ist überzeugt von seinem Team, sagt: „Kontinuität wäre cool."

gar Tabellenletzter, ist uns nicht so wichtig; in der Halle sieht es besser aus, ein Aufstieg wäre grundsätzlich denkbar, aber nur mit Schützenhilfe. Die Jungs, sehr entspannt, sehr nett. Klipper ist einer der Traditionalisten-Clubs in der Stadt. Es gab Zeiten, da war man ganz weit vorn, das war in den Seventies. Jetzt kommen sie aber langsam – seit Längerem – zurück. Bei der Jugend waren sie zuletzt, neben dem großen HTHC aus der Hamburger Nachbarschaft, im deutschen Vergleich auf den Meisterschaften in der Breite mit den meisten Jugendmannschaften sehr stark vertreten, breiter auch als A und U, erst recht als P und G.

Bei den 1. Herren braucht es aber noch ein wenig Geduld. „Kontinuität wäre cool", sagt Fleming. „Die Substanz ist gut, das Potenzial ist da, wir brauchen ein wenig Zeit, kleine Schritte, ein wenig Erfolg, damit die Talente nicht immer wieder in die Nachbarschaft wechseln", sagt Anton sehr aufrichtig. Leon: „Wir sind beste Freunde, das zeichnet uns aus." „Sein Bruder spielt auch in der 1., ist der Best Friend von Anton, und der Kumpel ist mein Bro …", grinst Leon, „was uns von den anderen Vereinen unterscheidet, wir sind Familie." So fühlt sich das an. Alle haben sich lieb – es gibt Schlimmeres. „Wir wollen auch Erfolg, setzen auf Leistung, aber unser USP ist Family", unterstreicht Anton. Ne ehrgeizige Familie, machen wir draus, die ihren Nachbarn aber gern mal wieder Laub über den Gartenzaun schütten oder einen Maulwurf gönnen würde, um jetzt mal in Bildern zu sprechen. „Cosy Klipper" wäre deshalb zu viel gesagt, klänge nach Wellness-Oase. „Der Mix zwischen Familie und Ehrgeiz macht es", sagt Leon. Anton: „Wir sind super equipped, haben mit Peter Krueger und Stephan Haumann sehr gute Trainer, eine super Physio, eine tolle Betreuung, ein neues Gym, pumpen aber bei Aspria auf der Uhlenhorst. »

Anzeige

www.peco-sport.de

PECO SPORT

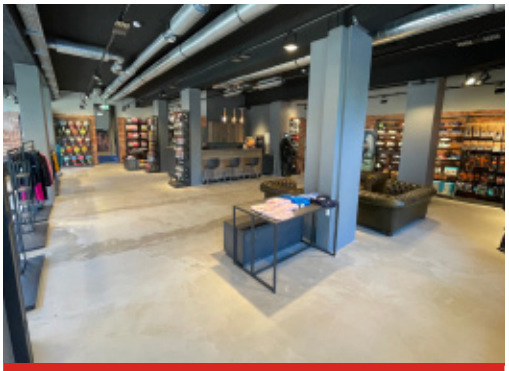
DEIN HOCKEY- UND PADELSPEZIALIST IN HAMBURG

PECO Sport
Hofweg 96 I 22085 Hamburg

Unsere aktuellen Öffnungszeiten
Montag bis Freitag: 10.00–18.00 Uhr
Samstag: 10.00–14.00 Uhr

Tel: 040 / 6887 6880
Mail: hockey@peco.de

PECO ist eine Marke der
T.H.W. The Hockey Wholesalers GmbH
Barmbeker Straße 10 / 22303 Hamburg / Germany



© Foto: Klipper THC

© Foto: Time of Motion

Und wir haben eine großartige Unterstützung vom Club, auch bei den Auswärtsfahrten nach Köln, Bonn, Gladbach und so.“ Sie sagen: „Mittelfristig wollen wir mehr, aber nicht um jeden Preis.“ Und: „Wir freuen uns über Zuwachs, sind sehr offen und trotz des Family-USP sehr gut in Sachen Integration, sehr gut darin, neue Spieler aufzunehmen.“

Kann sein, dass das demnächst, eher kurzfristig, ansteht, denn der Abstieg auf dem Feld sollte besser vermieden werden. Auch in den besten Familien raucht es mal, muss es aber ja nicht.

„Der Mix zwischen Familie und Ehrgeiz macht es“, klingt nach ner Super-Kombi.

Anzeige

RAUM-TEMPERATUR

SENKT NICHT DIE STIMMUNG

HAMBURG DREHT DAS

Die Energiespar-Initiative für unsere Stadt.

© Foto: Pixabay

Frauen im Hamburger Fußball

Wir treffen Jana Steen (32), waschechte Hamburgerin, eigentlich vom TSC Wellingsbüttel, jetzt beim Hamburger Fußball-Verband als Lehrreferentin Aus- und Fortbildung und kümmert sich stark um die Frauen im Hamburger Fußball.

© Foto: sporting hamburg

Jana Steen, seit August 2020 Lehrreferentin beim HFV, hat mit sechs angefangen, Fußball zu spielen.

Dass diese Fußballfelder dicht beieinander liegen, erfahren wir später. „Ich kämpfe für Frauen, für ihre Sichtbarkeit", bringt Jana es auf den Punkt. Hört sich gut an, denn das ist deutlich. Sie selbst hat schon als kleines Mädchen bei den Jungs gespielt, dann natürlich bei den Girls, Frauen, bis hin zum Aufstieg in die Regionalliga, mit ihrem kleinen Verein. Das währte zwar nicht lange, aber mit „ich war nicht ganz unerfolgreich" hat sie sicher recht. „Ich war auch bei der Talentförderung beim Verband, da bin ich aber irgendwie nur mitgelaufen", lacht sie. Sie war auch Trainerin, im Verein sowieso engagiert, kennt also den Sport aus allen Perspektiven, studierte dann Bildungs- und Erziehungswissenschaften, Schwerpunkt Kindheitspädagogik, ihren Master machte sie in Erziehungswissenschaft – die Frau weiß also Bescheid. Sie sagt über ihren Sport: „Ich hatte nie das Gefühl, benachteiligt worden zu sein, bin als Sportlerin immer bestens gefördert worden." Warum auch nicht, aber offensichtlich immer von Männern. Und auch die Vereinsführung in Wellingsbüttel, wie fast überall, ist sehr Männer-dominiert. „Wahrscheinlich war ich damals nur nicht sensibilisiert genug", sagt sie. Das ist sie jetzt umso mehr, aber entspannt. Denn nachdem ihre Vorgängerin Nadine Pohle in dem Bereich schon ordentlich Gas gegeben hatte, konnte sie nicht Nein sagen, als

Zum Glück nicht ausschließlich Frauen beim Seminar „Wellenbrecherinnen". Rechts: „Wie wollen wir uns vernetzen?" aus einem FiHF-Treffen.

HFV-Präsident Christian Okun nach deren Weggang sie selbst um Fortführung bat.

Und Jana ist nicht nur sensibilisierter als früher, sie kommt auch mit Fakten: „Trotz der Super-EM unserer deutschen Frauen und einem durchaus als Boom zu bezeichnenden Zuwachs im Nachgang, sind wir absolut gesehen immer noch viel zu wenig Spielerinnen. Dramatisch wird es dann aber bei Trainerinnen, Schiedsrichterinnen, Funktionärinnen", da spielen Frauen kaum eine Rolle. Das muss sich ändern. Das Dilemma erlebt sie allerorts, wenn sie ihre Ausbildungs- und Lehrtätigkeit wahrnimmt, ihre Veranstaltungen plant und durchführt – Frauen: Mangelware. „Wir reservieren schon vier Plätze für Frauen, denn unsere Maßnahmen sind immer superschnell ausgebucht", sagt sie und findet: „Es braucht auch bei Lehrveranstaltungen leichtere Zugänge." Frauen, zum Beispiel mit Kindern, ist es manchmal schwer möglich, ganze zwei Tage am Stück anzutreten. Aber der Prozess braucht wohl noch. Ein Baustein ist das Leadership-Programm „Wellenbrecherinnen" für Frauen in Führungspositionen, das mal vom DFB gestartet wurde. Das treibt Jana mit Nachdruck hier in Hamburg jetzt voran, um mehr Frauen zu Jugendleiterinnen, Schatzmeisterinnen, Betreuerinnen zu machen.

Ebenfalls sehr wichtig findet sie das einfache Vernetzen. Dafür gibt es jetzt regelmäßige Netzwerktreffen „Frauen im Hamburger Fußball" (FiHF). Da dürfen alle kommen, die Interesse haben, Frau und Fußball sind die gemeinsamen Nenner-Innen. Zweimal im Jahr kommen, Achtung, denn die Tendenz steigt, ca. 45 Frauen zusammen, tauschen Erfahrungen aus, motivieren sich, lernen voneinander, erhalten aber auch ausreichend Informationen „über Verbandsstrukturen, Lehrinhalte, Chancen im Fußball – auch als Frau. Und Spaß macht das auch", beschreibt Jana lachend. NETTzwerk sozusagen. Und sowieso braucht es mehr Sichtbarkeit. Carsten Byernetzki, stellvertretender Geschäftsführer des HFV, verantwortlich für Marketing und Öffentlichkeitsarbeit, erklärt: „Wir werben mit Kampagnen, motivieren, und überall, wo wir bebildern, splitten wir konsequent 50:50 männlich/weiblich, das ist für uns selbstverständlich." Was Schule machen könnte.

Wer sich weiter informieren will, wendet sich gern an: jana.steen@hfv.de. Jana und der HFV freuen sich.

Unterstützt von: Hamburger Fußball-Verband

„Wellenbrecherinnen"-Seminar 2021 – für einen maximalen Erfahrungsaustausch.

© Foto: BVR/DOSB

Bergedorf nun wieder!

Da gibt es in Hamburg so viele schwer engagierte Sportvereine, und wer fährt nach Berlin, um unsere schöne Stadt dort bei den Sternen des Sports in Gold absolut zu Recht zu vertreten? Die TSG Bergedorf.

Die nun wieder. Derweil sie mit ihrem breiten Sportangebot und ihrem sozialen Engagement sowieso überall punkten, haben sie sich jetzt mit einem absolut sinnvollen, eigentlich aber eher rationalen Projekt in Hamburg durchgesetzt: Beim regionalen Vorentscheid gewannen sie auf Landesebene den „Großen Stern des Sports“ in Silber und das Ticket zum Bundesfinale. In Berlin wurde es nun der 4. Platz und der kleine „Goldene Stern des Sports“. Das ist großartig genug, denn die TSG hatte nachgedacht und sich überlegt, wie es gelingen kann, Jugendliche vom Ehrenamt in ihrem Sportverein zu überzeugen. Also eher ein strukturelles Thema, aus dem schließlich das Projekt „Nachwuchskräfte für das Ehrenamt“ entstand, das gleich von zwei Banken unterstützt wurde: von der Volksbank Bergedorf (einer Niederlassung der VReG) und von der Hamburger Volks-

© Foto: HTSG Bergedorf

Das Zeltlager der TSG Bergedorf in Behrensdorf an der Ostsee besteht aus 70 Zelten. Bis zu 250 Kinder von 8 bis 15 Jahren fahren mit, plus über 70 ehrenamtliche Helfer:innen.

© Foto: BVR/DOSB

Der „Große Stern des Sports" blieb in diesem Jahr in Berlin (FC Internationale Berlin 1980); der Publikumspreis ging an unsere Nachbarn aus Schleswig-Holstein, den Elmshorner MTV.

bank. Die Ausgangslage schildert Tobias Münster, stellvertretender Vereinsjugendleiter bei der TSG Bergedorf und seit 2010 bei der alljährlichen Veranstaltung dabei: „Jedes Jahr veranstaltet unser Verein in den Sommerferien zwei dreiwöchige Kinder- und Jugendzeltlager für 8- bis 15-Jährige, daran nehmen insgesamt rund 250 Kinder und Jugendliche teil." Diese Freizeiten müssen sensationell sein, denn alle wollen immer wieder mitfahren. Ist nur nicht, wenn Du älter als 15 Jahre bist. Halt, stopp, doch, Du kannst mitfahren, aber dann als Betreuer:in. Und tatsächlich kommen viele von ihnen deswegen auch nach Überschreiten der Altersgrenze weiterhin mit. Tobias: „Im Rahmen dieser Zeltlager werden die Jugendlichen an Betreuertätigkeiten herangeführt." Und weiter: „So speist sich das Team rund um das Zeltlager sozusagen aus sich selbst, und rund die Hälfte der jährlich etwa 100 jugendlichen Betreuerinnen und Betreuer können wir dauerhaft für ehrenamtliche Tätigkeiten an den Verein binden." Doppelbingo, wie wir finden, sehr preiswürdig, weil pfiffig. Im Vorfeld erhalten die Nachwuchskräfte natürlich wichtige Schulungen, die in einen Jugendgruppenleiter-Lehrgang münden und zusammen mit der Hamburger Sportjugend durchgeführt wird. Der Erfolg geht noch weiter und lässt sich wirklich sehen: „Bis zu zwei Jugendliche pro Jahr beginnen danach sogar ihre Ausbildung als Sport- und Fitnesskaufmann oder Sportfachmann beim Verein", berichtet Tobias weiter. Also, alles richtig gemacht, wie feiern Euren 4.! Und Euer Chef auch, Boris Schmidt: „Wir freuen uns über die Auszeichnung, die uns stolz macht und zugleich ein Ansporn ist, unser Projekt zur Gewinnung von Ehrenamtlichen im Rahmen des Kinder- und Jugendzeltlagers Behrensdorf fortzuführen und auszubauen. Unser Dank gilt allen, die daran in der Vergangenheit mitgewirkt haben und uns auch zukünftig unterstützen." Die Hamburger Volksbank, sie war bei der Preisverleihung mit Frank-Walter Steinmeier und den Bergedorfer Kolleg:innen sogar in Berlin dabei, freut sich mit: „Wir fiebern kräftig mit, wenn die Ehrenamtsarbeit der Hamburger Vereine mit diesem Preis auf höchster Ebene geehrt wird. Durch dieses vorbildliche Engagement gelingt es den Vereinen, ihre immer größere gesellschaftliche Rolle zu erfüllen. Die TSG Bergedorf schaut dabei gleich in die Zukunft: Ehrenamt-Scouting im eigenen Verein betreiben, um Jugendliche zu befähigen, selbst Vorbild für die Jüngeren zu werden. Wir gratulieren herzlich zum 4. Platz und einem Goldenen Stern des Sports", sagt Pressesprecherin Heidi Melis.

Der Wettbewerb „Sterne des Sports"

ist eine Initiative des Deutschen Olympischen Sportbundes e. V. und der Volksbanken Raiffeisenbanken in Deutschland, vertreten durch den Bundesverband der Deutschen Volksbanken und Raiffeisenbanken e. V. (BVR). Mit dem Wettbewerb wird das gesellschaftspolitisch wirksame Leistungsspektrum von Sportvereinen und deren besonderes ehrenamtliches Engagement gewürdigt.

© Foto: HTSG Bergedorf

Bundespräsident Frank-Walter Steinmeier überreichte die Preise: Hier u.a. mit Heidi Melis (Hamburger Volksbank) sowie Werner Schröder (links) und Boris Schmidt (Mitte) von der TSG Bergedorf.

© Foto: Pascal Lieleg

Vier VORMACHER:INNEN für viele Nachmacher:innen

Dass wir auch noch einfach Vormacher:innen definieren, suchen und finden, ist toll. Warum? Weil uns diese Menschen, diese Sportskamerad:innen von Beginn an sehr sympathisch sind, da können sie machen, was sie wollen. Und sie machen so viel.

Wir feiern genau sie, denn der viel gepriesene Begriff „Ehrenamt" ist einerseits so wichtig, aber andererseits so staubig, denn da steckt das Wort „Amt" drin – und das macht es anstrengend, klingt vor allen Dingen nicht sexy. Wir finden ja die Idee, einfach zu machen, zu helfen, auch gern Verantwortung zu übernehmen und dabei Spaß zu haben, ausreichend und sehr großartig. Machen wir's kurz, für uns sind diese Menschen Vormacher:innen. Sie machen. Und sie machen so, dass wir uns freuen, wenn sie Nachmacher:innen finden, die wiederum sind dann Vormacher:innen und so weiter. In diesem Jahr haben wir sogar vier Preisträger:innen am Start, weil sich den einen Preis nämlich zwei Personen teilen. Das Schöne an unserer Wahl: Die Menschen sind so bescheiden, dass wir sie von anderen vorschlagen lassen. Toller Trick. Bei uns ist mit sich melden, dabei schnipsen und „ICH!" rufen nichts zu holen. Wir finden die am coolsten, die völlig überrascht sind, dass sie nominiert wurden, weil das Helfen für sie völlig selbstverständlich ist. Und nun ist gut.

© Foto: Pascal Lieleg

„Benne ist für alle da und er hält das Team zusammen", hieß es unter anderem in der Nominierungsmail.

Der erste ist Benne. Benne ist zweifacher Dad, ein wirklich großer Mann, tätowierte Arme, Lascher im Hafen, und er ist Skateboarder der ersten Stunde. Benjamin Bildstein ist 44 und sein Herz ist so groß wie er groß ist. „Skateboarder sein, das legt man nie ab", sagt er als Erklärung. Und weil er findet, dass man mit über 100 kg vielleicht eher neben dem Brett steht, leitet er beim Skateboard e. V., da ist er seit 2017, Ferienprogramme, Workshops, Individualtrainings. Und er vermittelt den Kids die große weite Skaterwelt, die mit ihren ungeschriebenen Gesetzen, den Gesten, der Hilfsbereitschaft und immer mit der Idee und dem Ruf nach Freiheit und Unabhängigkeit. Er unterstützt on top Special Skate-Kurse, Skateboarden für Menschen mit geistiger Beeinträchtigung. Benne ist maximal zuverlässig, nimmt sich nicht so ernst und hat mal gar keinen pädagogischen Hintergrund. „Ich bin seit 20 Jahren im Hafen, das könnt Ihr vergessen", lacht er, und dafür lieben ihn die Kids, Authentizität ist sein Ding. Für uns ein echter Gewinner, seine Kids auch.

Die nächsten beiden Vormacher:innen sind Eishockey-Eltern aus Farmsen, also Crocodiles mit besonderen Aufgaben, sozusagen: Sandra Klinkerfuß (46) und Wolf Ebeling (52), sie Betreuerin bei den U13, er Betreuer bei den U15. Sie sind beide wahrscheinlich doch verwandt und heißen gefühlt beide Immerda, denn sie sind offensichtlich immer da. Die Teams, jeweils ca. 30 Kids stark, trainieren dreimal die Woche. Sportlich greifen Sandra und Wolf nicht ein, aber menschlich umso mehr. Jeweils ein Sohn spielt in der Mannschaft mit und ist offensichtlich nicht genervt genug, als dass Muttern schon mal in der Umkleide lautstark um Ordnung bittet. Sie fahren, die Spielzeiten für die Kids sind abenteuerlich, dann auch nachts mal nach Wolfsburg zu einem Spiel, 06:00 Uhr auf dem Eis, 07:30 Uhr Anpfiff. Sandra organisiert die Heimspiele, wer schmiert die Brötchen, sie ist für alle Ansprechpartnerin und Ersatz-Mama, „und ich trockne die eine oder andere Krokodilsträne", wie sie selbst formuliert. Wolf ist „nicht ganz so gut im Trösten", sagt er. Dafür organisiert er on top das Trainingslager, nimmt sich sogar 'ne Woche Urlaub, um

© Fotos: privat

„Für den Eishockeynachwuchs im FTV sind die beiden fast schon unersetzlich!" schrieb uns eine dankbare Spieler-Mama.

dann bei den Kids Handyverbote auszusprechen, nicht mehr als eine Stunde am Tag, lieber Werwolf spielen, und dafür ist er der König bei den Kids. Wie Sandra bei ihren Jungs. Ihr schönstes Erlebnis: das vergeigte Turnier in Dänemark. Ihre Boys, alle triefend traurig, schwer enttäuscht, weinend in der Kabine, wurden zum fairsten Team gekürt und durften doch noch mitfeiern, zumal es um echte Werte ging.

Die letzten 500 Euro gehen an Jaykay, Jens Kulenkamp (45), Ingenieur bei einem großen Flugzeugbauer an der Elbe. Er ist „schon immer Sportler", sagt er, schwamm viel als Kind, fing dann das Laufen an und Rad fuhr er sowieso – also Triathlon. Auch Vereinswesen lernte er als Jugendwart in einem Wassersportverein, und wir ziehen das Fazit, er treibt bei den Triabolos sein Unwesen, Deutschlands größtem Triathlonverein. Und da ist er dann doch überraschenderweise im Vorstand gelandet, hat den Job Vereinsorganisation, heißt für ihn: Machen. Jaykay baut gerade eine Jugendabteilung auf, mit Satzung und so, bringt Jugendlichen, die da im Verein mehr werden, auf diesem Weg Strukturen, Verantwortung, letztlich Demokratie bei sowie gesellschaftliches Engagement und Miteinander. Und als er nach Corona wahrnahm, dass die Kombi aus fehlenden Schwimmzeiten in Hamburgs Bädern und ausgefallenem Schwimmunterunterricht während der Pandemie dazu führte, dass etliche Hamburger Kinder nicht schwimmen können, stellte er auch für die Triabolos gesellschaftliche Verantwortung fest und hat den Sportler:innen, auch sich, eine Bahn abgeschnackt, Trainer rekrutiert und inzwischen 222 Kiddies das Schwimmen beigebracht, „sie im Grunde potenziell vor dem Ertrinken gerettet", sagt er, eher ernst. „Schwimmen war selbst immer mein Liebstes, Schwimmen ist wichtig", sagt er zu Recht. Er lebt für seinen Verein, findet auch, Triathlon ist ein Vereinssport, träumt von einem Clubhaus. „Wir sind zwar eine junger Verein", sagt er, „aber Triathlon ist ein absolutes Gemeinschaftsding. Ich gehe seit Jahren nicht mehr alleine Schwimmen, Radfahren oder Laufen. Triathlon ist mehr, kann mehr, dafür setze ich mich ein." Aus echtester Überzeugung. Das nehmen wir ihm ab und danken ihm, wie auch sein Verein ihm das dankt, weswegen sie Jaykay vielfach vorgeschlagen haben. Glück habt Ihr.

© Foto: Triabolos, Niko Burch

© Foto: Nord Content, Tino

© Foto: Triabolos, Ignacio Martinez Egea

Jaykay wurde gleich mehrfach nominiert, die Lobeshymnen würden fürs ganze Heft reichen ;-)

sporting VORMACHER/IN 2022

Hamburg ACTIVE CITY

kurz notiert …

© Fotos: Hochzwei

Vormerken: Haspa Marathon Hamburg am 23. April!

Wir möchten ja den Winter eigentlich jetzt mal abhaken. Und gucken deshalb einfach schon mal Richtung Frühling: Deutschlands größter Frühjahrsmarathon steht an!

Am Sonntag, 23. April wird's voll und bunt und laut an Elbe, Alster und in den Straßen unserer schönsten Stadt, denn der Haspa Marathon Hamburg, die älteste Sportgroßveranstaltung der Stadt, startet an der Hamburg Messe in seine 37. Auflage.

Mit am Start: Marathon-Europameister Richard Ringer sowie die Hamburger Granden Tabea Themann und Haftom Welday. Tabea, die bei ihrem erst zweiten Marathon überhaupt(!) 2022 auf Anhieb Hamburger Marathon-Meisterin wurde, hat mindestens eine neue persönliche Bestzeit (sub 2:40:45) im Blick. Haftom will, wie Richard übrigens auch, die deutsche Olympia-Norm (2:09:40) unterbieten – und sich damit ein Ticket für den olympischen Marathon 2024 in Paris sichern. Der gebürtige Äthiopier lebt seit 2021 mit seiner Frau und drei Kindern in Hamburg und fühlt sich hier in der Active City Hamburg nicht erst seit seiner Einbürgerung im letzten Jahr super wohl.

Über 20.000 Aktive werden im Marathon, Halbmarathon und Staffelwettbewerb erwartet, angefeuert von unzähligen Friends, Families, Fans – liebe Hamburger:innen, wir zählen auf Euch, Ihr dürft richtig laut werden!

Und wer statt anfeuern doch lieber selber antreten möchte – es gibt noch Startplätze für den Marathon und die 4er-Staffel.
Info und Anmeldung unter:
www.haspa-marathon-hamburg.de

Zehntausende Teilnehmer:innen, hunderttausende Zuschauer:innen – so voll sieht man die Landungsbrücken selten.

Punkte sammeln!

Im Fußball ist es die Tabelle, beim Tennis die Rangliste: Hier entscheidet sich, wer weiterkommt. Und wer mal Profi in seinem Sport werden könnte.

Wer also Tennis-Profi werden will, fängt am besten früh an. Mit dem Training und mit dem Punktesammeln – für die Weltrangliste der Jugend. Die Weltrangliste spielt bei den meisten Tennisturnieren eine wichtige Rolle, von ihr hängt nämlich ab, an welcher Position man „gesetzt" wird; die Setzliste wiederum legt fest, welche Spieler:innen wann gegeneinander antreten. So wird auch verhindert, dass die besten Spieler:innen schon in den ersten Runden aufeinandertreffen und sich gegenseitig aus dem Turnier kegeln. Junge Tenniscracks können unter anderem auf der „ITF Junior Tour" wertvolle Punkte für die Jugendrangliste sammeln, plus wichtige internationale Spiel-Erfahrungen auf höchstem Niveau.

Tennis-Nachwuchstalente Julia Stusek (14, großes Bild), Philippa Färber (15) und Yannik Kelm (17).

Die Turnierserie wurde von der Internationalen Tennis Federation (ITF) entwickelt, um Spieler:innen bis 18 Jahren die Möglichkeit zu geben, zu reisen und ihr Talent weiterzuentwickeln, später an Profiturnieren teilnehmen zu können. Ihr müsst aber mal gar nicht weit reisen, um die (mit Glück) zukünftigen Tennisstars zu sehen:

Beim Hamburger Tennis-Verband findet vom 04. bis 11. März 2023 das ITF Juniors Hamburg statt.

Mehr als 150 Spieler:innen aus über 20 Ländern sind bei dem Jugendweltranglistenturnier der Kategorie J100 am Start, mit dabei auch die Jungtalente aus dem Kader des Deutschen Tennis Bundes und des Hamburger Tennis-Verbands. Tatsächlich haben an diesem Turnier in der Vergangenheit schon diverse aktuelle Stars teilgenommen, prominentestes Beispiel: die Britin Emma Raducanu, Turniersiegerin von 2017 und 4 Jahre später Gewinnerin der US Open 2021.

ITF JUNIORS HAMBURG 2023 (04.–11.03.2023)

04./05.03. Qualifikationsspiele im Einzel, ab 06.03. Hauptrunde im Einzel und Doppel (Mädchen und Jungen 18 Jahre und jünger)

Hamburger Tennis-Verband
Bei den Tennisplätzen 77, 22119 Hamburg
Eintritt frei

www.itf-hamburg.de

Unterstützt von: Hamburg Active City

Erfolg als Teqer

© Foto: FITEQ

Man könnte auch sagen: „Was man nicht alles so aus einer Tischtennisplatte machen kann …“ Und wir meinen jetzt nicht „Rundlauf advanced“, sondern wir meinen Teqball.

© Foto: privat

Messi und Neymar spielen es, zum Aufwärmen oder einfach just-for-fun, und in Hamburg der Hochschulsport, insbesondere aber der FC St. Pauli. Etwa 12 Spieler:innen sind da am Start, Tendenz steigend, was bei 12 jetzt nicht so überraschend ist. Sie spielen mit Kopf, Brust und den Füßen, Fussi eben, an einer Platte, mit einem Fußball. Drei Berührungen darf man haben, dann muss der Ball über das Netz, und damit er zur richtigen Zeit zurückspringt, hat ein pfiffiger Hersteller aus einer Tischtennisplatte dann ein Halbrund gemacht. Wer in Physik oder Mathe aufgepasst hat: Das Ding ist konkav gewölbt. Wir sprechen mit Jon Nielsen (34) vom FC St. Pauli, aus der Freizeitsport-Abteilung, Unterabteilung Teqball. Er ist einer der Hamburger Vertreter:innen bei den Qualifikationsturnieren zu den European Games in Krakow in diesem Jahr. Zusammen mit Nelly Wilke und Yannic Stächelin fliegt er am Tag nach unserem Interview nach Skopje, Nordmazedonien. „Noch kann man in Deutschland, so rein sportlich gesehen, ergebnisseitig sehr weit nach vorn kommen, auch bis zur EM“, grinst Jon. Das liegt aber an der fehlenden Konkurrenz. Jon ist alter Fußballer UND alter Tischtennisspieler, und trotzdem hat er sich das Ganze nicht ausgedacht. Die Sportart kommt nämlich aus Ungarn, dem vorderen Balkan, ist nicht älter als 10 Jahre, aber offensichtlich wie geschaffen für ihn.

„Die Platten an sich sind ziemlich teuer, ca. 1.600 bis 1.900 Euro das Stück, die Uni hat davon auch diverse.“ Das müssen die Teqballer ja wissen, denn sie geben auch da Trainings. Limitierend erscheint die Hallensituation, gepaart mit der Action, eine solche Platte aufzubauen. Das dauert nämlich gern mal 3 Stunden, für Laien. Aber der Erfolg reizt. „Es ist verrückt, in einer stark wachsenden Community dabei zu sein, den Weg dieser Sportart erfolgreich zu begleiten.“ Dafür braucht es aktuell nur eine Einheit die Woche, das haut uns jetzt nicht um, liegt aber wieder an der Hallensituation. „Wir wollen mehr“, sagt Jon. „Wenn wir international punkten wollen, brauchen wir mehr Hallenzeiten, am liebsten so, dass wir die Platten nicht immer auf- und abbauen müssen“, spielt er „Wünsch Dir was“.

© Foto: FITEQ

Teqer:innen Yannic (großes Bild), unser Interviewpartner Jon (hier auf dem Rad für „Hamburg tritt an“) und Nelly (Bild unten, links) sind international für den FC St. Pauli am Start.

Es gibt auch spezielle Teqball-Platten für draußen; rechts: beweglich muss man auf jeden Fall sein, die Hände dürfen den Ball nicht berühren.

Nelly, sie ist die amtierende deutsche Meisterin, spielt im Einzel und im Mixed, das dann abwechselnd mit Jon und mit Yannic, ihrem Freund. Die beiden Jungs spielen im Einzel oder eben im Doppel – in Deutschland sehr aussichtsreich, jetzt in Skopje wird es aber hart, die Konkurrenz ist stark. Die Franzosen, Spanier, Rumänen, Ungarn sind richtig gut, die müssen erst mal geschlagen werden. Klingt nicht so schlimm? Also, wir haben's ausprobiert und haben den Ball nicht ansatzweise auf die gegenüberliegenden Seite geschlenzt, getrickst, geköpft oder so … Sieht einfach aus, ist es gar nicht. Also bleiben wir wahrscheinlich bei Rundlauf und überlassen das Tricksen Nelly, Jon und Co und denen, die jetzt neugierig sind:

Trainiert wird donnerstags (20–22 Uhr) an der Max-Brauer-Schule in Altona. Oder Ihr schaut bei Insta (@fcsp_teqball).

Anzeige

HIW see you live

www.kulturwerbung.de

HIW see you live
Agentur für Kulturwerbung
info@kulturwerbung.de
Telefon 040. 86 35 90

Alles ganz easy
19 Begriffe einfach (mal) erklärt

1. Tee

Nein, nicht Typ Ostfriesen-, wird allerdings ausgesprochen wie der englische „Tea“. Im Golf-Speak bedeutet das schlicht: Markierung. Das erste Tee markiert die Stelle auf dem Golfplatz, von dem der erste Schlag gemacht wird.

2. Tee-Time & Greenfee

Eben nicht ´ne Teepause, sondern die Uhrzeit für den Spielbeginn: Man muss dann abschlagen. Darf man allerdings nicht, bevor die Greenfee gelöst ist, die Platz- oder Spielgebühr, sie wird im Shop auf der Anlage oder im Sekretariat bezahlt. Je mehr ein Golfclub in die Pflege seines Platzes investiert, desto besser die Platzqualität, umso höher dann aber leider die Greenfee.

3. Driver

Was für den Jedi sein Lichtschwert, ist für den Golfer der Driver, man könnte auch Schläger sagen, klingt nur nicht so cool. Eine mächtige Waffe in den richtigen Händen, der Meister schlägt den Ball damit an die 300 m weit – der Driver ist also der Schläger für große Weiten und wohl der Hauptgrund für die gleichbleibenden, hohen Umsätze der Golfball-Industrie.

4. Caddie

Gut, wenn man einen hat. Den Caddie kennen normale Golfer nur aus dem TV (oder von Volkswagen). Er trägt den Profis nicht nur die Golftasche, sondern kennt den Platz am besten, rät zum richtigen Schläger, erträgt die schlechtesten Launen der Sportler:innen. Dafür verdient er am Preisgeld ordentlich mit!

5. Einlochen

Am Ende der Golfbahn kommt das Grün. Home of the Loch. Und damit man das findet ;-), steckt ein kleiner Mast mit einer Fahne drin. Schlägt man den Ball nahe an die Fahne, hat man „abgemastet“, landet der Ball im Loch, hat man den Ball eingelocht. Ist nicht schwer – zu verstehen.

6. Hole in one

Einmal im Leben den Ball mit einem Schlag vom Tee einlochen – der Traum aller Golfer:innen. Manchem Anfänger passiert es durch einen glücklichen Zufall auf der ersten Runde, mancher Profi wartet sein ganzes Leben drauf ... Auch schön: Bei großen Turnieren gibt’s oft eine fette Prämie oder ein gleichermaßen fettes Auto.

7. Der „verdammte“ Architekt

Der Architekt des Golfplatzes plant den ganzen Golfplatz, baut bis zu 18 knifflige Bahnen und bestimmt, an welchen Stellen Teiche, Bäche, Bäume und Sträucher gebaut oder gepflanzt werden. Je nach Spielverlauf ist der Architekt ein Meister seines Faches, baut anspruchsvollste Plätze, die man dennoch oder genau deswegen so gerade mit Bravour sehr genial gemeistert hat – oder er ist eben ein Nichtskönner, weil heute so gar nichts geht.

8. Birdie, Par und Bogey…

... beschreiben, wie viele Schläge auf einer Bahn regulär gebraucht werden sollen: Sind z. B. 3 Schläge veranschlagt, nennt man das Par 3. Locht man dann mit 3 Schlägen ein, hat man ein Par gespielt. Schafft man es mit einem Schlag weniger, nennt man das Birdie; bei einem Schlag mehr ist das ein nerviges Bogey.

9. Fore

Fliegt er in die falsche Richtung und/oder gefährdet andere, so ruft man seinem Ball ein lautes „Foooore“ hinterher, heißt: Achtung, da kommt ein kleines, weißes Geschoss geflogen! Kenner ziehen den Kopf ein, Anfänger:innen drehen sich leider um und schauen, wer gerufen hat. Den Rest könnt Ihr Euch denken ...

© Foto: Court Cook on Unsplash

10. Trolley

IIn eine Golftasche (Bag) passt sehr viel rein. Schläger, Bälle, Handschuhe, Regenklamotten, Verpflegung usw. Schnell kommt man auf ein stattliches Gewicht zusammen. Wer sein Bag nicht mehr tragen kann, nimmt sich einen kleinen Wagen (Trolley) zu Hilfe. Noch besser, man hat einen Caddie (s. oben).

11. Buggy

Für die ganz Faulen, pardon: Entspannten, gibt es den Trolley auch mit Elektromotor, 4 Rädern, 2 Sitzen, Dach, Kühlbox und Lenkrad. Das nennt man dann Buggy oder Cart. Natürlich geht damit der sportliche Reiz des Gehens (bis zu 10 km pro Runde) verloren und ein Argument, warum Golf so extra-mit-Spezial-gesund ist, aber einen Heidenspaß hat man trotzdem.

12. Eisen und Holz

Es gibt mehrere Arten von Golfschlägern, neben dem Driver sind die bekanntesten wohl Eisen und Hölzer. Mit den Eisen wird der Ball eher kürzer und direkt vom Gras geschlagen, Hölzer haben einen runden großen (Holz-)Kopf und sind eher für lange Schläge vom Tee zu gebrauchen. Benannt sind sie nach dem Material, aus dem sie gefertigt wurden.

13. Putter

Der Putter ist ein toller Spezialschläger. Mit ihm wird nämlich nur auf dem Grün gespielt, um den Ball am besten direkt einzulochen. Was im TV so einfach aussieht, ist eine Wissenschaft für sich, das Grün ist zumeist eine extrem schiefe Ebene und der Ball rollt meist zu schnell oder komischerweise viel zu langsam. Es ist zum aus der Haut fahren, wenn man den Ball aus 30 cm am Loch vorbeischiebt ... .

14. Bunker

Bunker sind große Sandkisten, die wild verteilt immer da auf dem Golfplatz vorkommen, wo der Ball dummerweise gerade hingeflogen ist. Liegt man (mit seinem Ball) in einer solchen Sandkiste, wird es schwer, da unbeschadet wieder rauszukommen ...

15. Sandwedge

Das ist ein weiterer Spezialschläger, nicht zu verwechseln mit dem Veggie-Sand-wich am Loch 19 (s. unten). Das Sandwedge kann Dich aus dem Bunker retten: Der Schläger ist so gebaut, dass ein gut getroffener Ball ein hohe Flugbahn fliegt und dann aber schnell wieder liegen bleibt.

16. Lady

Da Frauen in der Regel weniger Muckis haben, den Ball daher nicht ganz so weit schlagen können, wird der Platz für die Damen aus Fairnessgründen leicht verkürzt, die Damen-Tees sind etwas weiter vorne. Kommt ein Kerl mit seinem Abschlag nicht über das Damen-Tee hinaus, ... muss er einfach noch mal üben (und seinen Mitspieler:innen nach dem Spiel einen ausgeben).

17. Loft

Klar könnte man alle Schläge mit nur einem Schläger spielen. Aber das wäre langweilig, und wofür bräuchte es dann all die schicken Carts, Trolleys, Bags etc.? Und da die Schläger nicht genormt sind, können verschiedene Neigungen (Winkel) der Schläger-Abschlagflächen den Ball unterschiedlich hoch und weit befördern. Diese Winkel nennt man Loft. Je steiler die Schlagfläche zum Boden, desto flacher und weiter fliegt der Ball (wenig Loft), je höher der Ball fliegen soll, desto mehr Loft benötigt man. Der Driver hat also am wenigsten (ca. 10 Grad), das Wedge mit ca. 54 Grad am meisten Loft.

18. Fairway und Rough

Die Grashöhen auf dem Golfplatz entscheiden massiv darüber, wie schwierig ein Schlag sein kann. Sehr kurz ist das Gras auf dem Grün, da kann man den Ball entspannt rollen lassen, so in Sachen Einlochen. Liegt der Ball auf dem Fairway, das ist schön in der Mitte der Spielbahn, kann man den Ball leichter treffen als im Rough, wo das Gras schon deutlich höher ist (hört sich auch ruppiger an). Die unterschiedlichen Grashöhen sind wesentlicher Bestandteil eines jeden Golfplatzes und mit ein Grund, warum die Pflege so aufwendig und am Ende auch nicht billig ist.

19. 19tes Loch ...

... ist gleichbedeutend mit dem Clubhaus, in dem es nach der vollbrachten Golfrunde, neben den Berichten über alle Heldentaten, die ganzen Birdies etc., kühle Getränke und meistens auch den einen oder anderen Happenpappen gibt. Bestellt man sich einen „Golfer", bekommt man in vielen Clubhäusern im Übrigen eine Bitter-Lemon-Grapefruitsaft-Schorle gereicht. Auch lecker.

© Fotos: Hanse Golf/Thomas Panzau

Hamburger Golf

Wer wissen will, was läuft, geht Messe. Wer wissen will, was golft, geht Hanse Golf. Was 'ne schöne Einleitung ;-)

Unsere Interview-Partnerin ist Nicole Fischer von Planetfair, sie ist seit 20 Jahren Frau Hanse Golf und sie weiß alles und kennt alle. Nach zwei Jahren Pause ist sie mit über 150 Ausstellern ganz zufrieden mit der Bucherei, ein paar Last-Minute-Aussteller kommen täglich sogar immer noch dazu. **Am 17. Februar geht es los mit der Hanse Golf: 3 Tage lang alles, was das Golfer:innen-Herz begehrt.** Fachsimpelei ist da gesetzt, denn in der Regel, so sagt Nicole, „kommen die neuesten Schläger mit ihren Herstellern direkt aus Orlando, denn dort findet kurz zuvor eines der renommiertesten PGA-Golfturniere statt." Da weiß man, so im Haben-wollen-Bereich, welche Schläger proven successful sind. Hersteller wie Titleist, Callaway, Puma, TaylorMade, Mizuno, alle da. Auch da, und da ist Nicole Fischer sehr happy, weil Action: 5 Golfsimulatoren, die ja gerade – natürlich auch längst in Hamburg – schwer angesagt sind. Dazu kommen 21 Abschlagplätze, ein Gradmesser für die Idee, vor wildfremden Gästen bestmöglich abschlagen zu dürfen, um nicht posen zu schreiben. Das gehört bei der Hanse Golf nämlich alles dazu. „Das einzigartige an dieser Messe ist", erklärt Nicole Fischer, „dass es einen wirklichen Messebeirat gibt, der sich zusammensetzt aus Ausstellern der Hanse Golf sowie den Golfverbänden von Hamburg, Schleswig-Holstein und Mecklenburg-Vorpommern, die regionalen Golfverbände bestimmen deswegen auch ein wenig die Zusammensetzung, das Rahmenprogramm mit." Das ist gut, weswegen man schon sagen kann, dass die Hanse Golf den Golfsport vor Ort sehr schön widerspiegelt. Ein weiterer großer, längster Knaller sind die **Indoor European Longdrive Championships**. Da kann jede:r mitmachen, auch Kids. Das Finale ist am Sonntag, qualifizieren kann man sich an den beiden Tagen zuvor. Wem da jetzt nicht die Hand zuckt.

www.hansegolf.com

© Foto: sporting hamburg

Nicole Fischer (Bild Mitte) freut sich auf die kommende Messe. Alle Golfinteressierten auch.

© Foto: DGV/stebl

Der Golf GTI aka Colin Bollo

7:00 Uhr: Wecker, Snoozetaste – auf gar keinen Fall. 7:30 Uhr: Tschüss … 9:00 Uhr: Golfplatz Wendlohe. 10:00–13:00 Uhr: Training mit Jens und Andy. Mittag: Kurz mal Pause? Eher nicht, besser Athletiktraining … 17:30–20 Uhr: Jetzt auf jeden Fall eeeeendlich mal wieder was tun. Mit Trainer, ohne Trainer, Hauptsache Vollgas.

Das sieht so aus: Erst mal 30 min Drills auf dem Putting Green, dann den Kompetenzbereich unter die Lupe nehmen, Längenkontrolle mit dem Eisen und Richtungskontrolle mit dem Driver. Sitzt da alles und sind die selbstgesteckten Ziele erreicht, geht es auf den Platz. Bis es dunkel wird. Im Tag sind noch Lücken … dann macht Colin Bollo halt noch ein Praktikum im Bereich Sport- & Business Management. Wo? Ja, genau.

Wir sind platt, schon vom Zuhören, und waren nach dem Abi damals irgendwie anders drauf, erst mal ausschlafen, feiern gehen. Was für ein krasser Typ ist das, dieser 18-jährige aufstrebende und super sympathische Golfer? Er war 10, als er das erste Mal den Schläger in die Hand nahm: „Wir waren mit meinem Vater auf einer Golfmesse, danach haben wir mal zum Spaß ein paar Bälle geschlagen." Und schwupps, nur ein Jahr später gewinnt Colin schon sein erstes Turnier, das heute immer noch schönste Ereignis seiner blutjungen Golfkarriere. Und irgendwas muss da gewesen sein bei dieser Golfmesse, denn auch seine zwei Brüder kommen von diesem Sport gar nicht mehr los.»

Bei der Dt. Meisterschaft (Jungen AK 16) wurde Scott letztes Jahr Fünfter.

Intensive und emotionale Wettkämpfe liefern sich die drei, und der jetzt 16-jährige Scott hat bei den deutschen Meisterschaften im letzten Jahr einfach mal den 5. Platz belegt. Wahnsinn, die Jungs.
„Golf macht mir einfach mega Laune, ich habe einfach so einen Spaß." Ist das das Patentrezept fürs Hole-in-One? „Unbedingt. Was aber auch dazu gehört: richtig viel Training. Das hat mich von Anfang an fasziniert, was für extreme Fortschritte ich durch das Training gemacht habe." Fortschritte bis hin zu einem Handicap von -2,7. Tipp also hier zwischendurch mal an alle zuweilen frustrierten Hobbygolfer:innen: Training hilft. Echt. „Trotzdem gibt es auch bei mir mal Tage, an denen es nicht ganz rund läuft." Ärgern tut sich Colin aber nicht groß, „mir macht es immer Spaß." Aber so richtig den Frust ablassen darf man ja auch nicht beim Golfen, kommt nicht so gut an, haben wir gehört. Auf den Plätzen herrscht strenge Etikette. Uncool und spießig? Finden Colin und sein Bruder Scott nicht: „Der Golfsport ist sehr traditionell, das haben wir früh zu schätzen gelernt." Ein bisschen auskitzeln kann man die Grenzen aber schon: „Manche Spieler und Teams haben ihren ganz eigenen Style, tragen zum Beispiel Hüte, das finde ich schon cool."

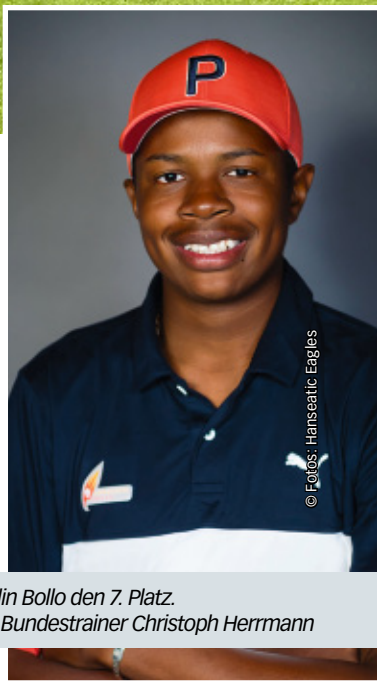
Warum nicht viel mehr junge Leute Golf spielen, fragen wir Colin. „Verstehe ich auch nicht. Ich glaube, dass fast alle begeistert wären, wenn sie es mal ausprobieren würden." Aber ein paar gibt es eben doch. Bei den Hanseatic Eagles spielt Colin mit sieben anderen vom Landestrainer auserwählten Talenten, für Wendlohe tritt er außerdem gemeinsam mit Bruder Scott für die 1. Herren an. Im Februar geht es erstmal nach Malle ins Trainingslager, alles mal warm machen für die bald beginnende Saison. Dann geht es wieder zu Turnieren, mal um die Ecke, mal am

Anzeige

VERANSTALTER: planetfair PARTNER: Golf Magazin castan

© Foto: Jens Weishaupt

anderen Ende Deutschlands, mal am anderen Ende der Welt. Sein Lieblingsplatz? Nee, nichts am anderen Ende …, sondern hier in Winsen/Luhe der Green Eagle Golf Course. Ob er da dann mal sein Idol Tiger Woods trifft? „Der Mann hat das gesamte Golfspiel verändert, hat sich immer wieder auch aus Tiefs zurück gekämpft, er ist Inspiration pur." Wir wünschen es ihm auf jeden Fall. Der braucht ja auch mal einen echten Konkurrenten. Colins Fokus ist auf jeden Fall klar: die Profikarriere. „Ich weiß, dass es noch ein langer Weg ist, deswegen steht jetzt erstmal Erfahrung sammeln und mich Weiterentwickeln auf dem Programm." Colins Familie, seine Freundin und seine Freunde stehen auf jeden Fall hinter ihm, „dafür bin ich super dankbar." Und das macht ihn wohl so stark. Seine Dankbarkeit (speziell gilt diese auch Trainer Jens), seine Freude am Golfen und seine Bescheidenheit. Naja und Training … deswegen muss er jetzt auch los.



© Fotos: Hanseatic Eagles

Bei den Falkenstein International Junior Open ergolfte sich Colin Bollo den 7. Platz. Sein Ziel: Golf-Profi. Unten: Colin (li.) und Scott Bollo. Scott mit Bundestrainer Christoph Herrmann

Alles Gute, Colin, Dir und Deinem Bruder. Wir werden von Euch hören!

Anzeige

DIERICHSDRUCK+MEDIA

DEIN **ZEITSCHRIFTENDRUCKER**

WIR BRINGEN **EUREN SPORT** AUFS PAPIER!

IRGENDEINE DRUCKEREI

PRINT MEDIA GROUP · DIERICHSDRUCK+MEDIA · ColorDruck solutions · PMGi · PubliKom Z · printTailor

© Großes Foto: Pixabay, Fotos: Rainer Schulze

Spielst Du schon Golf oder hast Du noch Sex?

sporting-Marco berichtet

Wer kennt sie nicht, all die Sprüche, die den Freizeitsportler:innen des elitären Golfens den ständigen Stempel von Pseudosport und Schweißintoleranz aufdrücken …

Sicherlich könnte man auf Golf Cart und Golf Caddy verzichten und würde damit das sportliche Image ein wenig aufwerten. Betrachten wir jedoch das Golfen an sich, handelt es sich um eine der technisch anspruchsvollsten Sportarten. Erhebt man zusätzlich Anspruch an die eigene Leistung, wird unwillkürlich die körperliche Fitness aus verschiedensten Richtungen auf den Prüfstand gestellt und gefordert. Die perfekte Isolierung von Unterkörper und Oberkörper, das optimale Verhältnis von Stabilität und Mobilität und die Faktoren Kraft und Ausdauer bilden das körperliche Grundgerüst. Das Gehirn dient bei bester mentaler Fitness als Kommandozentrale: Für den idealen Golfschwung brauchst Du die Fähigkeit, Dich zu konzentrieren und Dich auf einen Schlag zu fokussieren.

Um die körperlichen Schwerpunkte soll es bei meiner Auswahl an Übungen gehen, um fit in die Golfsaison zu starten und Dein Spiel zu optimieren. Vorrangig geht es um den Rumpf, das Bindeglied vom Ober- zum Unterkörper. Trainiert werden die **Kernstabilität und die Kraft der Körpermitte**, was wiederum das Timing und die Kontrolle verbessert, die Golfer:innen beim Schwingen des Golfschlägers benötigen. Auch **die Balance und die Koordination** können verbessert werden, was wiederum die Präzision des Schlagens erhöht.

Die Beweglichkeit ist beim Golf mindestens genauso wichtig, da sie eine entscheidende Rolle bei der Ausführung des Golfschwungs spielt. Sie ermöglicht es den Golfer:innen, eine bessere Körperhaltung einzunehmen und dadurch einen korrekten Schwung auszuführen. Der Ball kann so mit mehr Kraft und Präzision geschlagen werden.

Die Ausdauer kann mit klassischen Methoden trainiert werden (Radergometer, Ruderergometer, Laufband etc.). Im Allgemeinen tut man seinem Körper mit Eigengewichtsübungen, Seilzugübungen und Balancetraining einen großen Gefallen, auch fürs Einlochen.

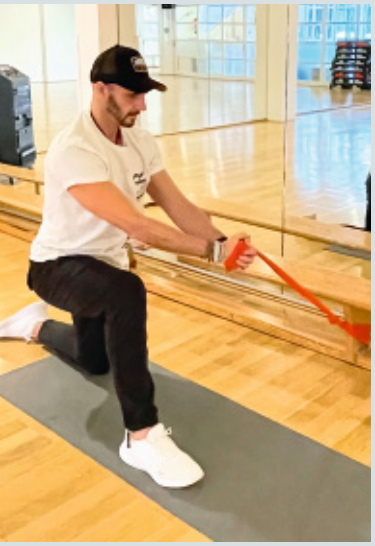
Allen golfspezifischen Übungen liegen gewisse Basisübungen zugrunde, die Ihr mühelos absolvieren können solltet, da sonst die „gölflichen Updates" wenig Sinn machen oder sogar überfordern könnten.

Für die optimale Vorbereitung habe ich 5 Übungen für Euch ausgewählt.

Rotationsplank
(Basisübung: Elbow Plank)

Bei dieser Plankversion legen wir den Fokus auf Rumpf- und Rotationskraft sowie Beweglichkeit. In der ersten Variante lassen wir die Beine leicht gebeugt und rotieren das Becken abwechselnd von links nach rechts gen Boden. Die Schultern werden dadurch stabilisiert und die schrägen und die seitlichen Bauchmuskeln trainiert.

In der zweiten Variante machen unsere Füße gekreuzte Schritte in der Plank. Dabei wird ein Fuß unter dem anderen durchgeführt und abgestellt. Wir komplettieren die Übung und machen das gleiche mit dem anderen Fuß. Durch dieses Schrittmuster kommt es zu großen Rotationsamplituden mit optimaler Rumpfstabilisation. Wer diese Übungen etwas einfacher braucht, macht sie auf Händen statt Ellenbogen.



Seilzug im Ausfallschritt „oder „James Bond Turns“
(Basisübung: Ausfallschritt, Squat)

In der Grundversion dieser Stabilitätsübung werden die Beine im Ausfallschritt aufgestellt, das hintere Knie hat Bodenkontakt. Von außen unten wird der Seilzug, das Gummitube oder ein Theraband in die Gegenrichtung nach schräg oben gezogen. Die Arme werden mittig vor dem Brustbein gehalten, ähnlich wie James Bond seinen Revolver hält. Je nach Armlänge wird die Übung durch die Hebelverlängerung intensiver. Der Körper wird nun aus dem gesamten Rumpf gedreht. Diese Übung lässt sich auch explosiv ausführen, was dem Ursprung eines Golfschwungs näherkommt.

Wer richtig Lust auf „advanced“ hat, hebt das hintere Knie 1 cm vom Boden ab.

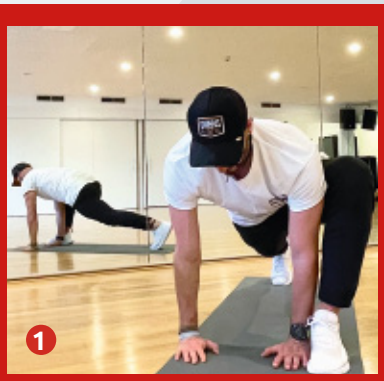
Der aufgedrehte Sprinter
(Basisübung: Langer Ausfallschritt)

In dieser ersten Grundversion stehen wir im tiefen, langen Ausfallschritt. Viele werden diesen vom Yoga kennen (Sprinter). Das vordere Knie wird dabei gefühlt nach vorne gezogen, während die hintere Ferse nach hinten gezogen wird.

Jetzt öffnen wir den gesamten Oberkörper, dabei werden Arm und Schulter so weit wie möglich nach oben/hinten rotiert, während der Bodenarm die Lage stabil hält.

In der fortgeschrittenen Version bleibt der Oberkörper oben und wird dann so weit wie möglich zum vorderen Knie verdreht. Die Schulter und die Arme bleiben sehr weit geöffnet.

Wer jetzt noch den Oberkörper weit nach vorne unten zieht, die Arme parallel zum Boden lässt und frei über dem Boden schwebt, kann sich als „Superadvanced“ bezeichnen.



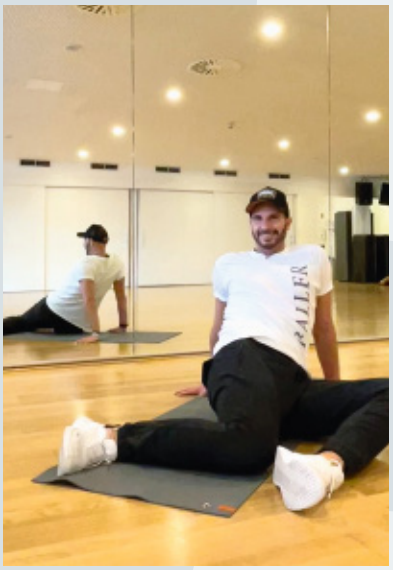
Außenrotation für den Unterarm

Die Übung bringt Beweglichkeit in die Schultern und optimiert so Deinen Golfschwung. Für die Beweglichkeit und die Kraft im Rumpf haben wir ja schon einiges getan; die erworbene Flexibilität sollte jedoch in der Schulter nicht fehlen.

Im Stand können wir bereits sehen, wie weit der Unterarm aus der Senkrechten nach hinten rotiert werden kann. Sollte das Ergebnis unbefriedigend sein, kannst Du es mittels dieser feinen Hebeldehnung deutlich verbessern:

Mit einem Golfschläger, einer Hantelstange oder einem Besenstiel kannst Du den Hebel setzen. Oben auf der flachen Hand angesetzt und außen am Ellenbogen entlanggeführt, lässt sich durch den Zug mit der anderen Hand nach innen diese großartige Dehnung „erzwingen."

Wer möchte, kann diese Übung mit dem Golfschwung versehen und arbeitet so koordinativ noch anspruchsvoller.



Der Drehsitz

... ist eine sehr angenehme Übung und bietet sich hervorragend zum Ende Deines Workouts an. Die Beine werden 50 cm breit aufgestellt, die Arme stabil am Boden positioniert.

Aus dieser Lage drehen wir die Knie abwechselnd zur einen und zur anderen Seite. Die Bewegung spürst Du angenehm im unteren Rücken und in der Hüfte. Außerdem löst sie Verspannungen und bringt Bewegung in die Facettengelenke.

Hau rein!

© Fotos: Rainer Schulze

WICHTIG! Fühlst Du Dich unwohl, wird Dir schwindelig: Training abbrechen. Das versteht sich.

IMPRESSUM

sporting hamburg
Stadtsportmagazin
c/o steuermann sport GmbH
Am Sandtorkai 1
20457 Hamburg
Telefon 040-432 08 45 20
info@sporting-magazin.de
www.sporting-magazin.de

Herausgeber
Martin Blüthmann (V.i.S.d.P.)
martin@sporting-magazin.de

Redaktion
Martin Blüthmann, Björn Carstens, Marco Santoro, Lisa Staisch, Manuela Tanzen, Lars Wichert

Lektorat, Schlussredaktion
Manuela Tanzen
manuela@sporting-magazin.de

Art Direction und Layout
Arndt Grutke
arndt@sporting-magazin.de

Druck
Dierichs Druck+Media GmbH & Co. KG
Frankfurter Straße 168
34121 Kassel
Auflage: 70.000 Exemplare

Anzeigen, Mediadaten
Telefon 040-432 08 45 20
anzeigen@sporting-magazin.de

Leserbriefe, Termine und Kommentare
info@sporting-magazin.de

Irrtümer und alle Rechte vorbehalten. Nachdruck sowie sonstige Vervielfältigungen nur mit ausdrücklicher Genehmigung des Verlags. Für unverlangt eingesandtes Text- und Bildmaterial wird keine Haftung übernommen; der Verlag setzt bei Eingang voraus, dass alle Rechte und Honorarfragen geklärt sind. Erscheinungsort und Gerichtsstand ist Hamburg.

sporting hamburg erscheint monatlich. Anzeigen- und Redaktionsschluss jeweils am 15. des Vormonats.

Wir drucken auf Recyclingpapier, das mit dem Blauen Engel zertifiziert ist.

TRACKMAN

HOTSPOTS HAMBURG

TRACK ME
INDOOR GOLF · HAMBURG

www.trackme.de

GOLF LOUNGE Resort

www.golflounge.de

EISEN 7 indoor golf

www.eisen-sieben.com

HAMBURG WASSER
World Triathlon Championship Series
Sprint & Relay
HAMBURG 2023
powered by SUZUKI

HAMBURG WASSER
SUZUKI

Live and on-demand at
Triathlonlive.tv

The Gate to your Triathlon-World

13.-16. Juli 2023, Hamburg

Open Race - Age Group Sprint World Championship -
Elite & Junior World Championship - Mixed Relay World Championship

Weitere Informationen und Anmeldung:
hamburg.triathlon.org

HAMBURG WASSER · SUZUKI · Hamburg ACTIVE CITY · ACTIVE · NTT · World Triathlon

World Triathlon Championship Series
Abu Dhabi | Yokohama | **Hamburg** | Sunderland | Pontevedra