

Sporting

h a m b u r g

Hamburg

ACTIVE
CITY

stadtsportmagazin

April 2023
monatlich & kostenlos



Para Triathlon
Neele schafft Paris! Bestimmt.

Handball Sport Verein Hamburg
Dominik Axmann im Gespräch

TEAM HAMBURG
Wieder neu aufgestellt

HAMBURG WASSER World Triathlon
Startplätze am Start

Anzeige

NEU

GANZ NÜCHTERN BETRACHTET:
EIN GROSSARTIGES PILSENER.

RATSHERRN PILSENER. JETZT AUCH **ALKOHOLFREI** - 0,0 %.

RATSHERRN

ALKOHOLFREI

0,0%

PILSENER - KALTGEHOPT

131 kcal

*je 100 ml



MEIN
Bäderland

Für mich muss auch Nichtstun
ein Erlebnis sein.

**MEHR INFOS
ZU UNSEREN
SAUNEN:**

baederland.de

Liebe Leser:innen,



© Foto: Thomas Hampel

irgendwie fängt es an zu knistern. Und nicht, weil jetzt dann hoffentlich mal der Frühling Einzug hält.

Die Stadt kürt im April ihre Sportler:innen und Teams des Jahres 2022, die Ballspieler:innen sind nach der Winterpause längst wieder am Ball, aber Hamburgs Olympia-Kandidat:innen bei den Beachern, den Seglern, den Ruderern, Leichtathleten, ... machen sich langsam auf in die vor-olympische Saison. Und da werden die ersten Weichen in vielen Sportarten gestellt. Viele Trainer:innen stellen ihre Teams ungern im Jahr der Spiele noch um, es geht um Nationenplätze, sprich schon um erste Olympia-Qualis. Spannend. Und Hamburg hat diverse Eisen im Feuer. Noch spannender.

In diesem Heft berichten wir über die Neu-Aufstellung des TEAM HAMBURG, in den folgenden Ausgaben wollen wir dann die heißesten Kandidat:innen vorstellen. So zum Kennenlernen, letztlich dann natürlich zum Mitfiebern. Aber noch ist Paris 2024 ja 'n bisschen hin. Wer aber solange nicht weiß, wohin mit seiner Energie: Wir hätten da zwei bereite Fahrradergometer. Die stehen in der ... (siehe Seiten 18–21).

**Wir sehen uns.
Habt einen tollen April.**

Martin Blüthmann

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



© Foto: Mediaserver Hamburg / Titlis Julia Photography

Partner:



sport und inklusion



sporting hamburg

Das ist drin:

Folge uns auf
Instagram



sporting
hamburg



Hamburg
tritt an!

Editorial	3
Schuss des Monats	
Heißdüsen	5
Handball Sport Verein Hamburg	
Mehr Auge	7
Parasport	
Wahnsinns-Frau Neele	10
Spitzensport	
TEAM HAMBURG: Jetzt wieder neu	13
Die ersten 100 Tage: Hamburg tritt an!	
Danke und: Weitermachen!	17
Mitmachen!	
Frauen aufs Rad!!	
BEMER Cycloclassics Frauenteam 2023	21
Kaderschmiede	
Spitzensport und Studium	23
Die sporting -Tipps im April	25
Active City kurz notiert (1)	
Special Olympics World Games	27
Active City kurz notiert (2)	
Die Stadt als Sportplatz	28
Active City kurz notiert (3)	
Tag des Schwimmbadzeichens	28
Hast Du schon – Triathlon?!	
Wir verlosen Startplätze!!	29
Rollstuhlbasketball: BG Baskets	
Papier ist geduldig ...	32
sporting -Lars	
Kämpfer-Lars!	35
Norddeutscher Regatta Verein	
Kommodore Piese	37
Schnell noch bewerben!	
Wir wollen Euch sponsern!	
sporting & Allianz-Sponsoring-Programm	40
Bewerbt Euch fürs Frauenteam!	
Segeln	
Helga Cup-Crewcasting	43
Hamburg Towers: Heimat!	
Neues Trainingszentrum für alle Towers	45
sporting -Marco	
Kampfsport ohne auffe Schnauze	47
Impressum	49

Eine Heißdüse

... muss man eigentlich schon sein, wenn man meint, bei 3 Grad Lufttemperatur mit seinem Best Buddy morgens um 7 Uhr mit 'ner gepflegten Arschbombe in die Alster hüpfen zu müssen. Für uns wiederholten sie das sogar. Ob das 'ne vergurkte Wette ist, wollten wir wissen. „Nööö, nur so.“ Lebensfreude. Wie cool.

Schuss des Monats





Mehr **A**uge



Die Handballer sind ja in der Regel pflegeleicht, bodenständig, ehrlich, weitsichtig, humorvoll, aber mit Bedacht, konzentriert, ... zumindest, wenn man Dominik Axmann trifft.

Der Schwiegersohn- oder Best-Man-Typ, das sind alles Komplimente, hatte wahrscheinlich keine andere Wahl, als Handball zu spielen: Mutter Heike (sie spielte 144-mal für die deutsche Nationalmannschaft) Vater Olaf (er lief früher für Bad Bramstedt in der 2. Liga und Regionalliga auf), Schwester Natalie (bei Rosengarten), beste Freundin Emily Bölk (inzwischen in Budapest) und Partnerin Isabelle (Isi, sie ist Bundesligistin in Buxtehude), spielen alle Handball. Buxte lässt also etliche Male grüßen, denn da ist Dominik auch geboren und da startete auch seine Handballkarriere. Die Weichen waren und sind also gestellt. Da kann man mit umgehen. Doch warum, um alles in der Welt, ist dieser Mann Bayern München-Fan? Man weiß es nicht. Seine Erklärungsversuche verhallen. Wir sind aber ja liberal, und andererseits beweist er damit Rückgrat. Das halten wir ihm zugute. Muss man dann so hinnehmen. Wir treffen ihn im Volkspark. Seit 2016 spielt er für den HSVH. Damals, in der U19, war Toto Jansen schon sein Trainer und Dominik war zwei Jahre nacheinander Torschützenkönig der Junioren-

Toto Jansen war auch schon in der U19 sein Coach. Oben: Pumpen im Trainingslager auf Fuerteventura.

Bundesliga. Toto, als Trainer, konnte sich auf ihn verlassen und ist längst wie ein Freund, Begleiter, Förderer und Trainer zugleich. „So eine lange Zeit schweiß zusammen“, einerseits. Beide sind aber Profis genug, zu wissen, dass die Leistung stimmen muss. „Wir ergänzen uns super“, sagt Dominik, „wir nehmen – Big Picture – insgesamt eine tolle Entwicklung, wachsen immer besser zusammen, lernen voneinander, die Mannschaft, der/die Trainer, das ganze Projekt.“ Mit Bedacht, interpretieren wir nicht das erste Mal: „Und natürlich hat man offensichtlich aus der Vergangenheit gelernt.“ Dominik weiter: „Große Töne werden hier nicht mehr gespuckt“, sagt er. „Da hat der Verein aus der Vergangenheit gelernt, wir sind immer auf dem Boden, machen längst nicht so viel Tamtam, spielen hoffentlich nur immer besser Handball.“ Und dafür sorgt Dominik mit seinen Kollegen und eben mit Toto. „Der ist Chef“, erklärt Dominik, „aber auch Ruhepol, ist locker, immer entspannt – selten ausfallend“, grinst er. Das Entscheidende: „Er gibt uns Freiräume, lässt uns machen, gibt uns Tipps und keine Befehle.“ Zu viel Input findet Toto nicht zielführend, „wir sollen den Kopf frei haben“, so Dominik. „Und er ist immer ein Teil vom Team“, immer topfit, pumpt ordentlich und trägt eben Sportzeug und keine Nadelstreifen. Ein Zeichen für Wir. Aktuell führt das alles zu Tabellenplatz 8. „Das ist mehr, als zu erwarten war“, stapelt Dominik natürlich tief, das ist aber realistisch und folgt einer ziemlich nachhaltigen Langfrist-Strategie, die offensichtlich aufgeht, dabei Geduld beschreibt, nach in der Vergangenheit mehrfachen Talks mit GF Sebastian Fricke, Präsident Marc Evermann, Trainer Toto oder eben Martin Schwalb. Respekt. >>

Mit Kristin Gärtner, Casper Mortensen und dem neuen Heimtrikot auf dem Hamburger Dom.



Anzeige

Volle Fahrt voraus mit dem HSVH!

Wir lieben den Handball, schätzen das Gemeinschaftsgefühl und lassen uns von der Leidenschaft des HSVH mitreißen.

Bei jedem Bundesligaspiel fiebern wir mit. Wir sind stolz darauf, Hauptsponsor dieses großartigen Vereins zu sein – danke, dass wir Euer Partner sein dürfen!



 Hapag-Lloyd



„Das ganze Mittelfeld, Platz 8 und 12 liegen zwei Punkte auseinander“, beschreibt Dominik die derzeitige Situation, „enge Kiste, Leipzig, Hannover sind sehr stark.“ Von den Füchsen, den Löwen, dem THW, Magdeburg und Flensburg ganz zu schweigen. Dominik, lange hatte er zuletzt gesundheitliche Probleme (der Mittelfuß), ist maximal happy, „dass ich aktuell unbeschwert spielen kann“. Zunächst mal, weil er ein echter Mannschaftsfreak ist. „Ich gebe alles für die Mannschaft, meine persönlichen Ziele und die des Teams matchen komplett“, sagt er unumwunden und aufrichtig. „Ich versuche immer, meinen Teil beizutragen, im Handball kommen Egoisten nicht weit.“ Deswegen freut er sich, dass er wieder fit ist. „Ich habe währenddessen auch körperlich ordentlich zugelegt, habe echt gearbeitet“, sagt er nach Corona-bedingtem Muskelaufbau, der aus dem 90-Kilo-Dominik einen über-100-Kilo-Dominik machte. „Meine Rolle in der Abwehr ist deswegen wichtig, trotzdem möchte ich auch da noch mehr Auge haben, bin aber eigentlich ganz gut aufgestellt. Und ich möchte zukünftig auch eine größere Rolle im Angriff spielen“, weswegen er sich in Sachen Beweglichkeit wieder von ein paar Kilos getrennt hat. „Dynamik ist angesagt.“ Er ist schon eher sehr „vorbildlich“, sagt er selbst. Party maaaaa, aber vielmehr hat er gelernt, dass Sport sehr schnelllebig ist, „dass es, auch verletzungsbedingt, sehr schnell auch vorbei sein kann.“ Weswegen er nebenbei Wi-Ing wird, an der Uni Hamburg und dann der HAW, in einem kombinierten Studiengang. „Das ist schon schwierig“, sagt er. „Ich fahre da mit angezogener Handbremse“, aber er fährt. „Gerade die Trainingszeiten morgens, vormittags kollidieren mit der Uni. Und mal gibt es Professoren, die Verständnis haben, mal aber auch nicht“, schildert er. „Wenn mein Bachelor durch ist, werde ich meinen Master remote machen, Präsenz-Uni klappt nicht, das ist aber mein Ziel.“ Not bad. Wie er sich ablenkt, spielt er Klavier, Cello oder PlayStation? „Musikalisch bin ich familiär im falschen Zweig, wir sind alle sportlich“, lacht er, „aber ich würde gern singen können“, sagt er schon ernster, wobei wir nicht rauskriegen, ob für The Voice of Germany oder für die Dusche. Sein Privatleben, neben Sport und Uni, widmet er natürlich Buxte-Isi – sie pendeln hin-und-her-crossing-the-Elbtunnel, der Familie oder aber eben der Singerei und, Achtung: Steel-Dart. „Da bin ich gut.“ Oder eben dann doch PlayStation mit den Jungs, „Warzone oder FIFA“, es sei ihnen gegönnt.



Partnerin Isabelle Dölle spielt beim Buxtehuder SV.



Wahnsinnsfrau Neele

Neele beim Ostseeman 2019, Langdistanz, „ein Ziel, das mir keiner mehr zugetraut hatte.“

In der Regel strahlen wir im Kreis, wenn wir aus Gesprächen mit Hamburger Sportler:innen kommen. Diese Woche haben wir dabei den Vogel abgeschossen: Wir trafen Neele Ludwig (32), sie ist Kinderkrankenschwester und sie bereitet sich auf Paris 2024 vor.

Neele ist die Königin der Zuversicht, des Muts, der Motivation und dermaßen ein Beispiel für „Nützt ja nichts – das Leben geht weiter“, wir können uns drei Scheiben von ihr abschneiden, Minimum, alle. Sie kommt aus einer (Leistungs-)Sportfamilie, ist schon immer Schwimmerin, sagt: „Wasser bin ich.“ Anfang 2019, beim Festival der Turnkunst, wird ihr schwarz vor Augen. Drei Tage später wacht sie auf – und ist halbseitig spastisch gelähmt. Das Schicksal, die Sau, hat zugeschlagen. Vier Wochen später fährt Neele, sie ist nämlich auch Triathlon-Trainerin, mit ihrer Mannschaft ins Trainingslager. OK, sie hat ihre Sprache verloren, und mit den körperlichen Einschränkungen kann man sich in der kurzen Zeit eigentlich nicht zurechtfinden, manche nie. Aber Neele steigt, unterstützt vom gesamten Umfeld,

schon in diesem Trainingslager ins Wasser und fängt wieder an zu schwimmen. Mit nur einem Bein, nur einem Arm. „So ist das doch im Sport, die Umstände ändern sich, mach das Beste draus.“ Was für Umstände: Die Leitung von ihrem Hirn zu den Muskeln einer Körperhälfte funktioniert nicht mehr. Sie beschreibt die Situation, dass ein über GPS und Bluetooth gesteuerter Muskelschrittmacher räumlich und zeitlich erkennt, ob und welche Schritte sie machen kann, als spräche sie von der Behandlung einer Man-mag-es-kaum-sagen-Prellung. „Ich kann bei meinem rechten Bein Laufen auslösen“, sagt sie sachlich. Der Muskel wird durch Stromimpulse aktiviert. „Diese Technik ist sehr aufwendig, extrem teuer, und wurde natürlich für den Hausgebrauch entwickelt“, erklärt sie. Nur eben nicht für Super-Neele, die sich von ihrer Idee, beim Ostseeman in der Langdistanz anzutreten, nicht abbringen ließ und das mit einer sehr kurzen Vorbereitung von 6 Monaten tatsächlich geklappt. hat. >>



„Im Wasser kann ich alles“, sagt Neele, sie hat 4- bis 6-mal pro Woche Schwimmtraining.



„Bei meinem Energieverbrauch muss der Akku jede Nacht aufladen, und ich noch zusätzlich mittags 2 Stunden“, erklärt sie, immer lächelnd, immer. „So ein Marathon ist eben kein Normalbetrieb“, grinst sie. Und wenn sie schnell wieder im Becken war, „im Wasser kann ich alles“, performte sie offensichtlich so gut, dass die Trainer ihr den Triathlon zutrauten. Und sie sich vor allen Dingen auch; mit einem Arm, auf einem Bein, startet sie in der Landesliga bei den Tri-Bandits der TSG Bergedorf in der offenen Klasse. „Im Radfahren werde ich immer ganz nach hinten durchgereicht“, sagt sie unumwunden, „da kann ich nicht so viel.“ Dafür legt sie als Schwimmerin zu Beginn ordentlich vor, und auch beim Laufen, der dritten Disziplin, kommt sie zurück. „Radfahren ist die größte Herausforderung“, sagt Neele. „Mit einem Bein treten, der linke Arm fixiert, das ist hinderlich.“ Ihr Orthopädietechniker Björn Barton, er ist ein Orthesen-Gott, hilft, wie und wo er kann, immer wieder auf Rechnung seines Arbeitgebers, den wir hier nennen würden, bis es ihm schwindelig wird. „Er baut auch meine Orthesen fürs Kiten“, sagt sie beiläufig. Ist klar, Neele. „Es gibt keine Grenzen“, sagt sie und zählt uns gefühlt aus, weil wir kurz stutzten.

Ihren ersten Paratriathlon absolvierte sie letztes Jahr in Swansea, sie wurde auf Anhieb Vierte. Kann man lassen. Ihr erstes Para-Event, „sehr familiär“. Zwar findet sie es total großartig, dass die Deutsche Triathlon-Union keinen Unterschied macht zwischen Para und Nicht-Para, die Tatsache, mit anderen Menschen mit Einschränkungen zu battlen, hat aber ihren Reiz. „Zum einen hatte mein Leistungsvermögen eine richtig neue, natürlich bessere Dimension,



„Im Radfahren kann ich nicht so viel“, behauptet sie – das können wir mal gar nicht glauben.

zum anderen ist die Zusammengehörigkeit unter den Athlet:innen unbeschreiblich groß.“ Sie grinst: „Jede:r hat irgendwas.“ Das stimmt. „Deswegen liebe ich es, wenn wir alle zusammen Sport treiben“, sagt sie zu Recht, einerseits, für die Para-Olympischen Spiele macht aber natürlich ein Start in ihrer Klasse Sinn. „Der Verband hat mich regelrecht bearbeitet“, das war erst letztes Jahr. Nun so, als aktuell Weltranglisten-7., die Top 10 qualifizieren sich für Paris, hängt sie sich voll rein, trainiert ca. 14-mal die Woche: 4–6-mal Schwimmen, 4–5-mal Laufen, 2-mal Radfahren. Sie nimmt dabei einen riesen Aufwand in Kauf: die etlichen Trainingseinheiten, die Vielfliegerei zu den internationalen Triathlon-Events, plus Betreuer, Flüge, Hotels, ein nicht unerhebliches Gepäck inkl. Fahrrad-Koffer, das läppert sich, logistisch, aber auch finanziell. Das stemmt sie selber, „ich arbeite doch, das bezahle ich; der Verband zahlt die Startgebühr, die TSG unterstützt mich nach ihren Möglichkeiten“, finden wir beeindruckend, andere Olympia-Athlet:innen sind bei dem Pensum längst Profis. Neele bleibt entspannt. Ende Mai ist in Bayern die DM, Anfang Juni die EM in Madrid, dann ein paar Weltcups, im September die WM, ein straffes Programm. „Ich muss nur gesund bleiben“, sagt sie, die, die dann on top vor zwei Jahren eine Brustkrebsdiagnose hatte, und wir schämen uns ob unserer Halsschmerzen. „Man muss immer probieren, alles hinzukriegen“, sagt sie. „Mit ‚das geht nicht‘ tue ich mich schwer“, was offensichtlich ist. Und wir merken gar nicht, dass sie kaum was hört, sie liest von den Lippen. „Meine Sprache war nach 2019 völlig weg, da habe ich hart dran gearbeitet, mein Gehör verabschiedet sich aber langsam komplett.“ Auch wild, „ich kann eine Bewegung zig-mal richtig ausführen, beim zig-und-einsten klappt es dann auf einmal gar nicht mehr“, was ihre Challenge ist, sie aber immer wieder nicht bremst. „Dafür trainier ich ja“, sagt sie, ist klar. „Ich habe viele Helfer um mich herum, die aber am besten nur helfen, wenn ich sie darum bitte. Sie sind immer für mich da, ein großes Glück“, aber unsere Vermutung, sie bittet selten. Neele grinst. „Es gibt so viele, denen es schlechter geht als mir“, sagt sie, weil sie auch als Kinderkrankenschwester viel Kummer erlebt, „deswegen nehme ich meine ständigen Schmerzen auch nicht an.“ Man muss sich dann auf die schönen Dinge des Lebens konzentrieren, findet sie. Das sollten wir alle immer wieder und öfter tun – und Neele feiern. Sie wird das schaffen, ganz sicher.



Beim Para-Weltcup in Alhandra (Portugal) belegte Neele in der Klasse PTS2 Rang zwei. Daumen hoch!





© Foto: Stiftung Leistungssport / @justus:photos

Das TEAM HAMBURG - jetzt wieder neu!

2022 feierte die Stiftung Leistungssport ihr 20-jähriges Bestehen.

Zu Recht stolz ist Alexander Harms, er ist Geschäftsführer der Stiftung Leistungssport und für die Handelskammer in der Stiftung am Start, auf sein TEAM HAMBURG.

Zum einen ist er mit absolutem Herzblut dabei und sowieso stolz. Und dann wird das Team seit geraumer Zeit sehr erfolgreich vermarktet, und es hat — auch wegen des Jubiläums der Stiftung Leistungssport, sozusagen der Absender des TEAM HAMBURG — aktuell ganz schön viel Sichtbarkeit. Zum anderen ist der in diesen Tagen wieder stattfindende Launch des neuen Teams immer auch ein toller, fast emotionaler Schritt. Zweimal im Jahr, im März und im Juni, wird für Hamburgs Spitzen-, aber auch Nachwuchssportler:innen mit Vision Olym-

präsentiert von



Seglerin Anastasiya Winkel (NRV), rechts: Beachvolleyballerinnen Leonie Körtzinger und Lea Kunst vom ETV.

pia nämlich die Kaderzugehörigkeit überprüft und entschieden, wer dabei bleibt, wer unter Umständen leider wieder rausfällt, wer neu dazukommt. Der vermeintlich wichtigere Termin, weil für viele Sportler vor ihrer Saison, war jetzt im März, ein gutes Jahr vor den Olympischen und Paralympischen Spielen in Paris.

In der Regel jeweils über dreißig Sportler:innen aus dem TEAM HAMBURG vertraten Hamburgs Farben bei den letzten Spielen. Und diverse Medaillen wurden da ersegelt, erpaddelt, erspielt, errudert und erbeacht. Das ist schon mal amtlich, für eine einzelne Stadt, so gesehen. Im Medaillenspiegel sind wir mit den Resultaten der letzten Jahre mit Hamburg als Absender nicht mal ganz soooo schlecht – auch auf der internationalen Bühne. Und deswegen flitzen nicht nur die Sportler:innen, sondern auch die Verantwortlichen, denn bekanntlich hat der Erfolg ja viele Väter, mit stolzgeschwellter Brust durch die Active City. So eben auch Alexander Harms.

Und der Stolz ist wirklich berechtigt, weil zumindest mittelbar das TEAM HAMBURG, dessen finanzielle Unterstützung für die Athlet:innen, auch mit den Erfolgen zu tun hat. Das Motiv ist nämlich, dass die Sportler:innen sich bestmöglich auf ihren Sport konzentrieren können sollen. Weil in der Regel nebenher (man achte auf die Reihenfolge) auch noch die berufliche Ausbildung läuft, soll es nicht noch aus wirtschaftlichen Gründen erforderlich sein, in der Kneipe zu arbeiten, um über die Runden zu kommen. Das ist wirklich nett von der Stiftung. Merci vielmals. „Und auch dieses Jahr sind es 70 Athlet:innen aus den Olympia-, Perspektiv- und aus den

Nachwuchskadern, jeweils etwa ein Drittel.“ Gerade sehr dankbar ist Alexander über den Nachwuchskader: „Dessen Förderung ist bundesweit einmalig“, sagt er. Während die Spitzenathlet:innen auch durch Anstellungen bei der Bundespolizei oder der Bundeswehr oftmals schon ein Stück weit finanziell abgesichert sind, gilt das für den Nachwuchs gerade nicht. „Also investieren wir in die jungen Talente“, wobei auch hier die Fachverbände und die Resultate der letzten 12 Monate zur Entscheidungsfindung beitragen. „Voraussetzung ist dann noch, dass die Athlet:innen für einen Hamburger Verein an den Start gehen“, ergänzt Alex, der natürlich bei allen Hamburger Sportler:innen schwer beliebt ist. „Erstmals haben wir mehr Frauen als Männer im Team“, erklärt er weiter, „was auf die aktuelle, starke Leistungsdichte im Hockey bei den Frauen zurückzuführen ist. Bei den Hockey-Männern hatten wir schon mal mehr Sportler im Team.“

Traditionell die am besten vertretene Sportart ist Rudern mit 18 notierten Sportler:innen. Da sind wir in Hamburg einfach mal ganz weit vorn, wobei sich das auf mehrere Vereine aufteilt, der RC Favorite Hammonia ist hier mit 6 Ruderern am stärksten. Der insgesamt am besten vertretene Verein ist mit 9 Athlet:innen der Norddeutsche Regatta Verein (sie wurden 2022 ja allein zweimal Weltmeister in olympischen Bootsklassen) vor dem ETV, der seine Performance vor allen Dingen den Beachvolleyballer:innen zu verdanken hat. Dann folgt Der Club an der Alster mit seinen Hockeyspieler:innen. Auch beeindruckend: die Performance des Sprint Team Hamburg, fast ausschließlich HSV-Leichtathlet:innen. >>



Alexander Harms (re.) mit Niels Pirck, Kuratoriumsvorsitzender der Stiftung Leistungssport.



Hockeyspielerin Kira Horn (Der Club an der Alster) und Leichtathlet Simon Plitzko (HSV e. V.) sind ebenfalls im TEAM HAMBURG.



Viele Hoffnungsträger:innen hat die Active City da am Start. „Richtig toll ist, dass insgesamt 27 Vereine vertreten sind“, und eben nicht nur die genannten Klassiker, sondern auch zum Beispiel der Marienthaler Tennis- und Hockey-Club, die SV Polizei Hamburg oder der Hamburg-Horner TV von 1905. Auch schön, dass er dabei ist: der erst im letzten Jahr eingebürgerte Haftom Welday (33) aus Äthiopien, der aktuell schnellste deutsche Marathonläufer. Er startet für den Hamburger Laufladen e.V. und will seinen Gegnern in Paris für Deutschland, bzw. nun ein bisschen auch für Hamburg, die Rücklichter zeigen.

Dieser insgesamt wunderbare, tolle Vereins- und Sportarten-Mix innerhalb des TEAM HAMBURG spiegelt Hamburgs Sportlandschaft klasse wider. Wobei erwartungsgemäß die strategischen Schwerpunktsportarten Hamburgs, auf die man sich mal verständigt hat, natürlich dominieren, auch durch ihre Leistungszentren. Schwerpunkt eben. Und für viele gilt es schon dieses Jahr, erste Qualifikationskriterien für Olympia 2024 in Paris zu erfüllen. Dann soll es nämlich wenn möglich wieder ein paar Medaillen für Hamburg geben. Die dann, denn die wird es auch wieder geben, in der TEAM HAMBURG Lounge auf dem Dach der Handelskammer gebührend gefeiert werden können. Wir drücken ALLEN Athlet:innen dann jetzt schon mal die Daumen für das Vor-Olympia-Jahr und werden die echt heißen Kandidat:innen in unseren nächsten Ausgaben der Reihe nach vorstellen. Versprochen.



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

Hamburg tritt an!

100
TAGE

Instagram



Hamburg tritt an!

Danke – und: Weitermachen!



Die Bilder sind alle wundervoll. Nette Menschen tun Gutes, gemeinsam, obwohl sie sich oftmals gar nicht kennen, weil aus unterschiedlichen Abteilungen, Sparten einer Firma.

sporting Hamburg tritt an!

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



Oder bei der Übergabe morgens um 9 Uhr, wenn der Hamburger Hochschulsport von der Hamburg Port Authority übernimmt oder 24 Stunden später an REWE übergibt, die ihrerseits an die Handballer übergeben. Und das irgendwie sehr einträchtig. Die Freude ist ansteckend, trägt sich weiter. So hatten wir das erhofft, so tritt es ein. Und dann schiebt die Europa Passage mit an: allen voran Jörg Harengerd, der Center Manager, mobilisiert mit PR-Frau Brita Segger Prominente, die letztlich gleichermaßen begeistert sind und unsere Idee weitertragen. Und wenn alle sich einbringen, sich reinhängen, fällt es fast schwer, jemanden hervorzuheben.

Und dennoch, es gibt auch Tage, da stehen wir plötzlich kurzfristig OHNE da. Das ist hart und schwer zu verdauen, weil wir von **sporting** das on top, pro bono, für umme machen, einfach so, für ein Zeichen. Aber deswegen gibt es wohl zum Beispiel diese Notfall-Truppe, die ist einfach so entstanden. Sie radelt, wenn jemand ausfällt, und sie wächst täglich. Lauter engagierte Menschen, von denen wir teils nur die WhatsApp-IDs kennen, die kommen, um nachts 3 Stunden zu radeln, einfach so: Nathi, Stephanie Salziger mit ihrer Community, Dirk Weltreise, Mark (bringt immer Brezeln mit), Birte, Hannah, Maileen, Wolfgang, Jule, Helge, delahuys, ... Ihr seid die Knaller schlechthin. Oder Maria, sie ist Ukrainerin, sprang äußerst selbstverständlich ein, mit einer ganzen Truppe Ukrainer:innen, die hier leben, studieren, warten, dass sie wieder in ihre Heimat dürfen. Sie radeln einfach mit und sind dabei auch noch dankbar, dass wir helfen. Wahnsinn. Auch den Betriebs-sportverband, allen voran Ulli Krastev, sowie den Hamburger Fußball-Verband mit Carsten Byernetzki und Christian Okun feiern wir. Innerhalb von 2 Tagen stemmen die ganze Tage mit Schiedsrichter:innen oder Betriebssportler:innen. Und irgendwie ganz selbstverständlich, total gern. >>>

Hamburg tritt an!



Und warum das Ganze? Weil wir gerade diese Woche die ersten 40.000 Euro an #WeAreAllUkrainians überwiesen haben. Die Hälfte geht an ein großes Kinderkrankenhaus, da fehlt es an allem, für die andere Hälfte kaufen wir Not-Rucksäcke für Kiddies. Bei der Beschreibung dieses Projektes müssen wir meistens weinen. Dafür machen wir das aber. Und ja, Helfen darf auch Spaß machen.





GE

Die Ostertage werden bunt.

Schon ab Donnerstag (06.04.) planen wir „Ach Du dickes Ei! – Wer fährt die schnellsten 45 Minuten?“, Oster-sonntag kommt Pastor Rodler vom Michel rübergeflitzt und bringt Grüße von Oben mit, und am Ostermontag, haltet Euch fest, feiern wir die ersten 100 Tage.

Wer mehr erfahren will, dabei sein, mit radeln will, schreibt uns an:

info-hhtrittan@sporting-magazin.de
oder folgt uns auf Insta: **@hamburgtrittan**

Anzeige



Einladung

zum Tag der offenen Tür am

World Croquet Day

Sonntag, 7 Mai 2023, 14 - 18 Uhr
25251 Renzel-Quickborn, Dorfstraße 51

World Croquet Day

Das Team vom **Hamburger Croquet Club** lädt Dich und Familie am **7. Mai 2023**, herzlich ein, den geselligen, traditionsreichen und intelligenten Sport **Croquet (oder Krocket)** zu probieren. Anleitung geben versierte Coaches (wie ehemalige Deutsche Meister).

Wir erklären den geschichtlichen Hintergrund und die Regeln, wir üben Schlagen, Zielen und die Grundtechniken. Das taktische und strategische Spiel wird dann auf dem Platz mit allen gemeinsam bei einem echten „Game“ geübt. Zwischendurch gibt es Getränke, Kaffee und Kuchen in unserem Clubhaus.

Anmeldung bitte an **Jörn Vinnen (jvinnen@posteo.de)**. Die Teilnahmezahl ist begrenzt. **Bitte anmelden!** Eine Greenfee-Spende ist willkommen.

Mehr Informationen zum Croquet:
www.hamburgercroquetclub.de
www.krocket.de
www.worldcroquet.org

Mitmachen!
Bewerbt Euch!!



Ihr seid stark, mutig, voller Taten-
drang, Willenskraft und Energie.
Ihr nutzt Eure Chancen.

Und die habt Ihr jetzt, denn Ihr könnt mitmachen, mitradeln:

**Bewerbt Euch für das sensationelle
Frauen-Team *sportinghamburgActiveCity*
bei den BEMER Cyclastics Hamburg am
20. August.**

Achtung: Ihr müsst keine Pros sein. Wir suchen sportliche Frauen, die eine kleine Challenge annehmen wollen, die Spaß haben, sich gemeinsam mit anderen Hamburgerinnen vorzubereiten, um dann am 20. August ihr Ding zu machen. Denn es wird zwar in der Gruppe trainiert, wir peilen auch den Frauen-Startblock an, aber: **Jede Frau fährt ihr Tempo.**

Schon 2022 ist ein von uns gecastetes Frauen-Team *sportinghamburgActiveCity* an den Start gegangen. Die in den Bewerbungen genannte Erfahrung reichte damals von „ziemlich erfahren“ bis hin





zu „brandnew“, „noch nie ein Rennen gefahren“, „schon gar nicht die Cyclastics“. Machte alles gar nichts. Denn wir hatten ja Kathi Siegmund vom Radsport-Verband Hamburg. Kathi, eine supernette, sehr erfahrene Radsportlerin, kann unglaublich gut vermitteln und wird Euch, den Teilnehmerinnen, bei mindestens drei gemeinsamen Ausfahrten aufzeigen, auf was es ankommt: Was muss man wissen bei Straßenrennen, wie fährt man in einer Gruppe, Windschatten und so, wie überholt man, gibt Zeichen, wie bereitet man sich aufs Rennen vor, was nimmt man mit ... Also all die Dinge, die man ja nicht ahnt, wenn man so bummelig an der Strecke als Zuschauer:in dabei ist.

Ziel der Aktion ist es, mit den BEMER Cyclastics immer mehr Frauen zu begeistern. Das ist uns letztes Jahr super gelungen. Schon die Trainingsausfahrten waren ein großer Spaß. Vor der Abfahrt vom Treffpunkt Entenwerder gab es immer ein wenig Theorie, danach: Vollstoff! Dieses Jahr werden wir sogar zwei Gruppen haben, zwei Leistungsgruppen, denn wir wollen natürlich keine Teilnehmerin überfordern und unterfordern ist auch doof. Die Distanz, die Ihr beim Event fahrt, ist Euch freigestellt. Wir starten im Frauen-Startblock und dann fährt jede nach eigenem Ermessen, natürlich gern im Team, denn das habt Ihr ja auch geübt.

15 Startplätze for free stehen zur Verfügung. On top gibt es ein richtiges It-Piece, nämlich das coole *sportinghamburg-ActiveCity-Teamshirt*.

Und dann wollen wir mal sehen, was Euch in diesem Jahr so flasht, dass Ihr Euch wie die Teilnehmerinnen vom letzten Jahr gleich fürs nächste Jahr wieder anmeldet und Trainingsgruppen initiiert. Wir hatten sehr viel Spaß mit dem Team, und den wünschen wir Euch auch.

Bewerbungen bitte bis zum 30. April 2023 an: info@sporting-magazin.de
Betreff: „Bin mit dem Rad am Start“
Bitte mit kurzer Info zu Eurem Alter (mindestens 18), Eurem Leistungsstand und einem Satz, warum Ihr unbedingt mitfahren wollt.
Ein einigermaßen rennfähiges Rad solltet Ihr mitbringen. Wir freuen uns auf Euch!



BEMER
Cyclastics
 HAMBURG

Unterstützt von: IRONMAN Germany GmbH





© Foto: KLU/Christin Schwanerka

Kaderschmiede



© Foto: privat

So ganz klammheimlich hat sich die Kühne Logistics University zu einem Sports-Hub für fitte Studis entwickelt. Also wollten wir da mal nachhaken. Und unser Verdacht war berechtigt, was uns freut. Er war schlichtweg 'ne Punktlandung.





Hockeyspieler Jack Heldens und Simon Mundorf, beide spielen für Alster, und Fiona Liddell vom Hamburger Golf-Club Falkenstein studieren an der KLU.

Es tut sich nämlich was in der Lehre, um den studierenden Spitzensportler:innen zur Seite zu stehen. Auch so mal hands-on. Also schnacken wir mit Johannes Dietz (42), dem Sportkoordinator bei der KLU, und mit Prof. Dr. Christian Barrot (47), er ist Acting President der KLU. Gegründet wurde die Uni in der Hafencity 2010 von – ratet mal. Sie ist eine private Hochschule; zur Info: Es gibt ca. 24 private, zumeist deutlich spezialisierte, Hochschulen in Hamburg. Aktuell gibt es an der KLU 400 internationale Studierende, lernen kann man alles rund um Logistik, Management und Unternehmensführung, selbst seinen Doktor kann man hier machen. Die Kurse sind klein, überschaubar, entsprechend ist die Betreuung deutlich enger, individueller. So ist das eben. Auch zur Profilierung der ja noch vergleichsweise jungen Bildungseinrichtung kam man sehr schnell auf das Feld Sport, weswegen die Studiengebühr für Leistungssportler:innen sich um 20 % reduziert. Das ist doch schon mal nicht so übel.



Johannes Dietz (li.) und Prof. Dr. Christian Barrot von der Kühne Logistics University

Johannes Dietz führt aus: „Aktuell haben wir 15 Spitzensportler:innen mit Kaderstatus bzw. auf Bundesliga-Niveau bei uns. Von den 15 sind 4 sogar Stipendiat:innen: Sie erhalten eine Ermäßigung von 50 % auf die Gebühren, möglich ist grundsätzlich sogar ein volles Stipendium.“ Zur Beurteilung des sportlichen Leistungsvermögens ist Dietz deswegen mit vielen Trainer:innen sehr eng unterwegs, die KLU ist Kooperationspartner des Olympia-Stützpunktes Hamburg/Schleswig-Holstein

etc., – die KLU meint es ernst. „Entsprechend sind viele Sportler:innen aus den Kernsportarten Hamburgs, also Hockey, Segeln, Schwimmen, Beachvolleyball, Rudern.“ Aktuell ist Ruderer Malte Großmann vom RC Favorite Hammonia ein heißer Kandidat für seinen Master, vielmehr aber auch für Paris 2024. Und auch bei den ganzen hockeyspielenden Studierenden ist Dietz mit den Trainer:innen in sehr gutem Austausch, denn wie schnell wird aus einer Bundesliga-Spieler:in dann eine Kandidatin für die Nationalmannschaft. Johannes, selber früher erfolgreicher Hockeyspieler, ist auch sehr happy über die große Nähe zu seinen Sportler:innen, er ist so ein bisschen die Mutter der Kompanie: „Natürlich müssen wir uns sehr eng abstimmen, auch mit den Professor:innen. Da sind von Sportler:in zu Sportler:in immer wieder sehr individuelle Wege zu planen und zu gehen, Klausuren zu verlegen, Hausarbeiten oder Prüfungen zu terminieren“, erklärt er. „Denn letztlich handelt es sich bei allen um Amateur-Sportler:innen, heißt, sie alle werden mit ihrem Sport aktuell oder nach Beendigung ihrer Karriere wahrscheinlich kein Geld verdienen, werden also einen Beruf ausüben müssen. Da wollen wir behilflich sein.“ „Es gibt natürlich keinen Unterschied bei der Beurteilung der fachlichen Leistung“, macht nun Christian Barrot seinen Punkt, „das ist ja klar. Die KLU gilt von Beginn an als sehr renommierte Bildungsanstalt“, sagt er ernst. Für ihn sind Sportler:innen aus zweierlei Sicht auch strategisch interessant: „Sie sind sehr leistungsbereit, sind es gewohnt, ihre Tage perfekt zu strukturieren. Das sieht man an den fachlichen Leistungen unserer studierenden Spitzensportler:innen. Die machen das richtig gut, sind auch in der Uni topfit.“ „Und dann sind unsere erfolgreichen Sportler:innen natürlich auch tolle Aushängeschilder für unsere Hochschule, da wollen wir mal ehrlich sein“, sind sich unsere beiden Gesprächspartner einig. „Und last, but not least“, meint Barrot, „wollen wir hier am Standort der Active City auch etwas zurückgeben, wir möchten am Stadtleben teilhaben, uns integrieren“, sagt er. „Also wollen wir auch einen Teil dazu beitragen, dass ggf. auch Studierende aus ganz Deutschland und aus dem Ausland zu uns nach Hamburg kommen, um hier ihren Leistungssport zu treiben und um bei uns zu studieren. Um am besten ganz in Hamburg zu bleiben, wir brauchen fitten Nachwuchs“, im doppelten Sinne; das stimmt.

Unterstützt von: KLU



Hockeyspieler Benedikt Schwarzhaupt (UHC) hat 2022 hier seinen Bachelor gemacht, Ruderer Malte Großmann ist unterwegs in Richtung Master.

© Foto: Yannick Schurwanz

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

01.04. BASKETBALL-BL: VEOLIA TOWERS HAMBURG

Viel zu tun für unsere Towers: 01.04. Bonn vs. HH Towers (18 Uhr), 04.04. BG Göttingen vs. HH (19 Uhr), 09.04. Ulm vs. HH (15 Uhr), 16.04. HH vs. Alba Berlin (15 Uhr), 19.04. HH vs. Heidelberg (20:30 Uhr), 22.04. Mitteldeutscher BC vs. HH (18 Uhr), 25.04. HH vs. Merlins (20:30 Uhr), 29.04. Chemnitz vs. HH (20:30 Uhr).

👉 www.hamburgtowers.de

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

Jahn Regensburg ist zu Gast am Millerntor (13 Uhr); am 08.04. (20:30 Uhr) geht's auswärts gegen den 1. FC Heidenheim; 16.04. (13:30 Uhr) wieder Heimspiel gegen Eintracht Braunschweig; 21.04. (18:30 Uhr) Lokalderby gegen den HSV; 29.04. (13 Uhr) Heimspiel gegen Arminia Bielefeld.

👉 fcstpauli.com

01.04. HOCKEY-BUNDESLIGA

Der Harvesterhuder THC eröffnet am 01.04. um 14 Uhr mit einem Heimspiel gegen Rot-Weiss Köln (Herren), die Damen spielen um 15 Uhr auswärts gegen den Düsseldorfer HC. Alle weiteren Partien der Hamburger Bundesligateams unter:

👉 hockeybundesliga.de

01.04. HYROX

2017 in HH gestartet, gibt es HYROX inzwischen in 30 Metropolen in 11 Ländern. Bei dem Indoor-Event wird Laufen mit funktionellen Trainingselementen kombiniert, z. B. SkiErg, Sled Push oder Lunges mit Sandsack. Easy-peasy! ;)

👉 hyrox.com/event/hyrox-hamburg-2023

08.04. 2. FUSSBALL-BUNDESLIGA: HSV

Der HSV empfängt Hannover 96 (13 Uhr). Am 15.04. (20:30 Uhr) geht's auswärts gegen Kaiserslautern, am 21.04. (18 Uhr) ist am Millerntor Stadtderby gegen FC St. Pauli, am 29.04. (13 Uhr) Auswärtsspiel in Magdeburg.

👉 www.hsv.de

10.04. HAMBURGER OSTERLAUF

Netter Familienausflug am Ostermontag: Auf der Jahnkampfbahn Schokoeker ablaufen beim Hasenlauf (1.000 m, *2017 bis 2012), Kükenlauf (500 m, *2016 und jünger), Osterlauf (5 km)/10 km, *2013 bis Erwachsene). Ab 09:30 Uhr.

👉 leichtathletik.hsv.de/osterlauf

14.04. E-GOLF MASTERS: FINALE

Noobs, Pros, Hobbygolfer:innen, ... – alle ab 18 Jahren können sich anmelden, das schöne Motto: NO leavers, NO choobers, NO fakers, NO racists, NO homophobics, NO terrorists – strictly NO DRESSCODE.

👉 www.e-golf-masters.de/e-golf-masters

16.04. HANDBALL-FRAUEN-BL: BUXTEHUDE SV

Die Handball-Bundesligistinnen aus Buxtehude spielen auswärts am 16.04. (16:30 Uhr) gegen Oldenburg, am 22.04. (18 Uhr) gegen Neckarsulm. Am 30.04. (18 Uhr) ist Heimspiel gegen Mietzingen.

👉 bsv-live.de

16.04. 13. HAMMER LAUF

Beim Rundkurs durch den Hammer Park, entlang der Horner Geest und durch den Thörhs Park gibt's Kinder-/Schülerläufe, einen Halbmarathon, die Haspa-Halbmarathon-Staffel sowie eine 10 und 5 km-Strecke.

👉 www.hammer-lauf-hamburg.de

16.04. RADTOUR: TEUFELSRUNDE

7-stündige Tour von und nach Teufelsbrück. Viele Sand- und Waldwege, aber auch Einkehr- und Ausstiegsmöglichkeiten, wenn die Wade nicht mehr mitmacht. Fällt bei Dauerregen aus.

👉 touren-terme.adfc.de/radveranstaltung/86884-teufelsrunde

01.04. 2. VOLLEYBALL-BUNDESLIGA: ETV

Doppelspieltag für die beiden Zweitligateams des ETV. Um **15 Uhr** spielen die Herren gegen Neustrelitz, um **19 Uhr** die Damen gegen Köln. Weiter geht's: **15.04. (19 Uhr)** Ostbevern vs. ETV-Damen, **16.04. (16 Uhr)** Schüttorf vs. ETV-Herren, **22.04. um 16 Uhr** ETV-Damen vs. Essen, um **19 Uhr** ETV-Herren vs. Schöneiche.
👉 etvvolleyball.de

01./02.04. MEGAMARSCH

100 km in 24 Stunden, vom ZAL bis Teufelsbrück, es geht durch Parks, Kleingärten, Waldgebiete, Kulturlandschaften der Geest und Marsch, Naturschutzgebiete, urbane Räume und an Seen und Flüssen vorbei. Alle 20 km gibt's ne Verpflegungsstation, Finisher erhalten eine Medaille.
👉 www.megamarsch.de/hamburg

01./02.04. PANDA-PARCOURS

Zum verkaufsoffenen Sonntag (**02.04.**) unter dem Motto „Sport und Gesundheit“ gibt es superviele sportliche Aktionen in der ganzen Stadt, z. B. Deutschlands größten Luftkissen-Kletterparcours in Wandsbek.
👉 www.wandsbek.de

02.04. HANDBALL-BUNDESLIGA: HSVH

Der TVB Stuttgart ist zu Gast in der Sporthalle Hamburg (**16:05 Uhr**). Am **09.04. (16:05 Uhr)** geht's zum Bergischen HC nach Wuppertal, am **20.04. (19:05 Uhr)** spielt das Team zu Hause gegen FA Göppingen. Lest auch unser Interview mit Dominik Axmann (S. 8–10).
👉 hamburg-handball.de

02.04. 42. INT. WILHELMSBURGER INSELLAUF

Volkslauf mit Tradition, der Rundlauf geht durch Alt-Wilhelmsburg, entlang an Dove Elbe und Moorwälder Elbdeich. Für Finisher:innen gibt's die Eisenbahn-Medaille – It-Piece! **10–14 Uhr**.
👉 www.wilhelmsburger-insellauf.de

03.–12.04. E-FITNESS: EXERCUBE-TURNIER

Wer schon immer Mixed Reality Gaming ausprobieren wollte, ist beim 1. ExerCube-Turnier auf dem Stiftungs Gelände des Hospitals zum Heiligen Geist genau richtig. Für die Gewinner:innen gibt's Tickets für die FBO in Köln, die weltweit größte Messe für Fitness, Wellness und Gesundheit.
👉 www.exercube.de

22.04. SOFTBALL-BUNDESLIGA: HAMBURG KNIGHTS

Saisonstart mit zwei Heimspielen gegen die Cologne Cardinals (**14 und 16:30 Uhr**), weiter geht's am **30.04.** auswärts gegen die Wesseling Vermins.
👉 hamburg-knights.de

22.04. LAUFEN: DAS ZEHNTEL

Norddeutschlands größter Kinder- und Jugendlauf mit rund 10.000 Läufer:innen. Die Strecke geht über (rätet mal, der Tipp liegt im Namen ;) 4,2 Kilometer, also 1/10 der Marathon-Distanz. **8–17 Uhr**, Pflanzen un Blumen.
👉 daszehntel.de

23.04. 37. HASPA MARATHON

Bei Hamburgs ältester Sportgroßveranstaltung geht's im Laufschrift an den Highlights der Stadt vorbei; erwartet werden bis zu 30.000 Aktive, die den Marathon (42,195 km), Halbmarathon oder die Staffei absolvieren – angefeuert von Zehntausenden Zuschauer:innen.
👉 haspa-marathon-hamburg.de

25.04. HAMBURGER SPORTGALA

Die Hamburger Sportler:innen, Sportler und Teams des Jahres werden gekürt, Ihr habt hoffentlich fleißig mitgevotet?! **16–22 Uhr**, Handelskammer Hamburg.
👉 www.hamburgersportgala.de

27.04. WORKSHOP „FAIRPLAY! NICHT NUR AUF DEM SPIELFELD“

2-stündiger, kostenloser Workshop zum Thema faire Produktion und Beschaffung von Sportartikeln. Gast ist Anton Klischewski von FC Internationale Berlin. **17–19 Uhr**, Haus des Sports.
👉 www.fairtradedstadt-hamburg.de

14 Hamburger:innen bei den Special Olympics World Games

Der Countdown läuft: In weniger als 100 Tagen, am 17. Juni, starten in Berlin die Special Olympics World Games 2023.

Sportsenator Andy Grote: „Die Special Olympics World Games sind das Highlight für den inklusiven Sport in diesem Jahr. Unsere Hamburger Athletinnen und Athleten sind die Gesichter unserer Stadt und sie verdienen unsere volle Unterstützung und Aufmerksamkeit. Hamburg steht hinter Euch! Wir wollen die Strahlkraft dieses Ereignisses nutzen, um Teilhabe im und durch den Sport weiter zu fördern.“

Bei der weltweit größten inklusiven Sportveranstaltung treten Tausende Athlet:innen mit geistiger und mehrfacher Behinderung in 26 Sportarten miteinander an, darunter 14 Sportler:innen aus Hamburg: sechs Leichtathlet:innen, eine Reiterin, je ein Schwimmer und ein Tennisspieler mit ihren Unified Partnern sowie drei Hockeyspieler:innen. Sie sind Teil des 416 Sportler:innen starken „Team SOD“, Deutschlands Dele-

gation bei dem Event, das in 25 Sportarten um Medaillen kämpfen wird. Das Hamburger Team wird von einem zweiköpfigen Trainerteam und weiteren Delegationsmitgliedern begleitet. Auch super: Hamburg ist Host Town der Special Olympics World Games und wird kurz vor

den Spielen vom 12.–14.06. eine 43-köpfige Delegation aus Guadeloupe empfangen. Neben der Akklimatisierung an Deutschland und der sportlichen Vorbereitung auf die Weltspiele stehen ein Senatsempfang, ein Besuch der Elbe-Werkstätten und des Miniaturwunderlands sowie ein Grillabend bei der Evangelischen Stiftung Alsterdorf auf dem Programm der Gäste aus der Karibik, Höhepunkt wird der Fackellauf an der Elphi am 13. Juni sein.

Weitere Infos:

www.berlin2023.org (Special Olympics World Games) / specialolympics.de/teamsod (Team SOD von Special Olympics Deutschland) / hamburg.specialolympics.de (Special Olympics Hamburg)

Verena Senger, Hockeyspielerin und Teil der deutschen Delegation bei den Weltspielen: „Ich freue mich sehr auf die Weltspiele in Berlin. Hockey ist meine Leidenschaft. Meinen Sport im Juni in Berlin spielen zu können und gegen andere Länder anzutreten, ist sehr aufregend.“

Das Hamburger Team für die Special Olympics World Games:

Freiwasserschwimmen: Leo Heckel mit Unified Partner* Adrian Schlüter

Hockey: Verena Senger, Tom Krohn, Stefan Schlehahn

Leichtathletik: Clara Bekiel, Christoph Brügge, Robert Glowczewski, Tatjana Stark, Agnes Wessalowski, Mustafa Yilmazer

Reiten: Andrea Sperlich

Tennis: Timo Hampel mit Unified Partnerin* Gina Hampel

* Das Besondere am Unified Sport: Die Athlet:innen mit geistiger Behinderung treten mit einer Unified Partnerin bzw. einem Unified Partner ohne geistige Behinderung im Wettbewerb an.

Die Stadt als Sportplatz



Gute Nachrichten: Der ParkSport-Fonds geht in die Verlängerung. Heißt: mehr Draußen-Sport für alle!

Auch 2023/2024 wird der Fonds bei der Finanzierung zahlreicher Outdoor-Sportmöglichkeiten unterstützen. Insgesamt 500.000 Euro stellt die Hamburgische Bürgerschaft für die Anschaffung von Sport- und Bewegungsgeräten zur Verfügung. Das ist sportlich. Und smart. Draußen-Sport boomt!

Was gab's bisher: Mit dem 2021/2022 aufgesetzten Fonds konnten übers gesamte Stadtgebiet verteilt an insgesamt 19 Standorten schon diverse Outdoor-Fitnessgeräte, Calisthenics-Anlagen, fünf City-SportBoxen, fünf inklusive Bewegungsinselfen, ein Kleinspielfeld, eine Tischtennisplatte gefördert werden – um nur einige Beispiele zu nennen.

Zum Hintergrund: Mit der Idee, „der Sport kommt zu den Menschen“ sollen frei zugängliche, wohnortnahe Bewegungsinselfen und Aktivzonen im öffentlichen Raum das zentrale Ziel der „Active City“-Strategie unterstützen, die Hamburger:innen zu Sport und Bewegung und damit letztlich auch zur Mitgliedschaft in einem Sportverein zu motivieren.

Wie's funktioniert: Ab sofort können die Bezirksämter, Behörden und Dritte (z. B. Vereine, Stiftungen, Firmen) Mittel aus diesem Fonds beantragen. Förderfähig sind investive Maßnahmen, die der Anschaffung, Errichtung oder Modernisierung frei zugänglicher und attraktiver Sportmöglichkeiten in den Quartieren und Parkanlagen sowie auf frei zugänglichen Sportanlagen dienen.

Infos unter: www.hamburg.de/active-city/parksportfonds

Save the Date: 21.05.23 Tag des Schwimmabzeichens

Man kann es nicht oft genug sagen, hier wiederholen wir uns gerne: Schwimmen (besser gesagt: Schwimmfähigkeit) und Wassersicherheit sind unfassbar wichtig. Sowieso, und in der Wasserstadt Hamburg noch viel mehr.



Um darauf noch mal hinzuweisen, gibt es am 21.05.2023 den „Tag des Schwimmabzeichens“. An diesem Tag können Kids schnell und unkompliziert die Schwimmabzeichen Seepferdchen und Bronze (kostenfrei) sowie (gegen eine geringe Gebühr) Silber und Gold erlangen; die Zertifikate werden dann auch gleich direkt vor Ort ausgestellt. Welche Fähigkeiten für welches Abzeichen gezeigt werden müssen, seht Ihr hier:

www.dlrg.de/infomieren/ausbildung/schwimmabzeichen

Denn: Zwar konnten im Rahmen der Schwimmlernoffensive (wir be-

richteten) viele Kinder an Schwimmlernkursen teilnehmen. Das ist super. Es ist aber nicht allen gelungen, am Ende des Kurses auch das entsprechende Abzeichen zu erlangen. Das Ziel: Möglichst viele Kinder sollen ihre Schwimmfähigkeit unter Beweis stellen können; der Tag soll außerdem eine verstärkte Aufmerksamkeit auf die Bedeutung und Wichtigkeit von Wassersicherheit und Schwimmfähigkeit lenken. Denn die sind (über-)lebenswichtig.

Weitere Informationen, z. B. zu den teilnehmenden Bädern, unter: hamburg.dlrg.de



Deutsche Lebens-Rettungs-Gesellschaft e.V.



Triathlon



HAMBURG WASSER
World Triathlon
Championship Series

Sprint & Relay
HAMBURG 2023

powered by SUZUKI



© Photos: Getty Images for IRONMAN

Hast Du schon – Triathlon?!

**Wir verlosen
Startplätze!!**

Liebe Unentwegte, ok – fitte, probierfreudige, spontane, ein wenig mutige Experimental-Sportler:innen! Es ist Triathlon, das ist schon mal cool. Und Ihr könnt dabei sein.

Wir verlosen nämlich 5 Startplätze, das ist noch cooler, für den HAMBURG WASSER World Triathlon powered by SUZUKI am 13.–16. Juli 2023. Distanz nach Wahl, nach dem Motto: „Was darf’s denn sein?“

Und wir liefern Euch jetzt bis zum Event die ultimativen Tipps, wie ein jeder, eine jede da durchkommt, sich dann feiern lassen kann, fortan mit stolzeschwellter Brust durch die Stadt laufen darf und dann wahrscheinlich nie wieder davon loskommt. Deswegen spendieren unsere Freunde von IRONMAN auch diese Startplätze. Die Füchse. Denn die Triathlon-Szene, die hat es in sich. Und SUZUKI, als super-

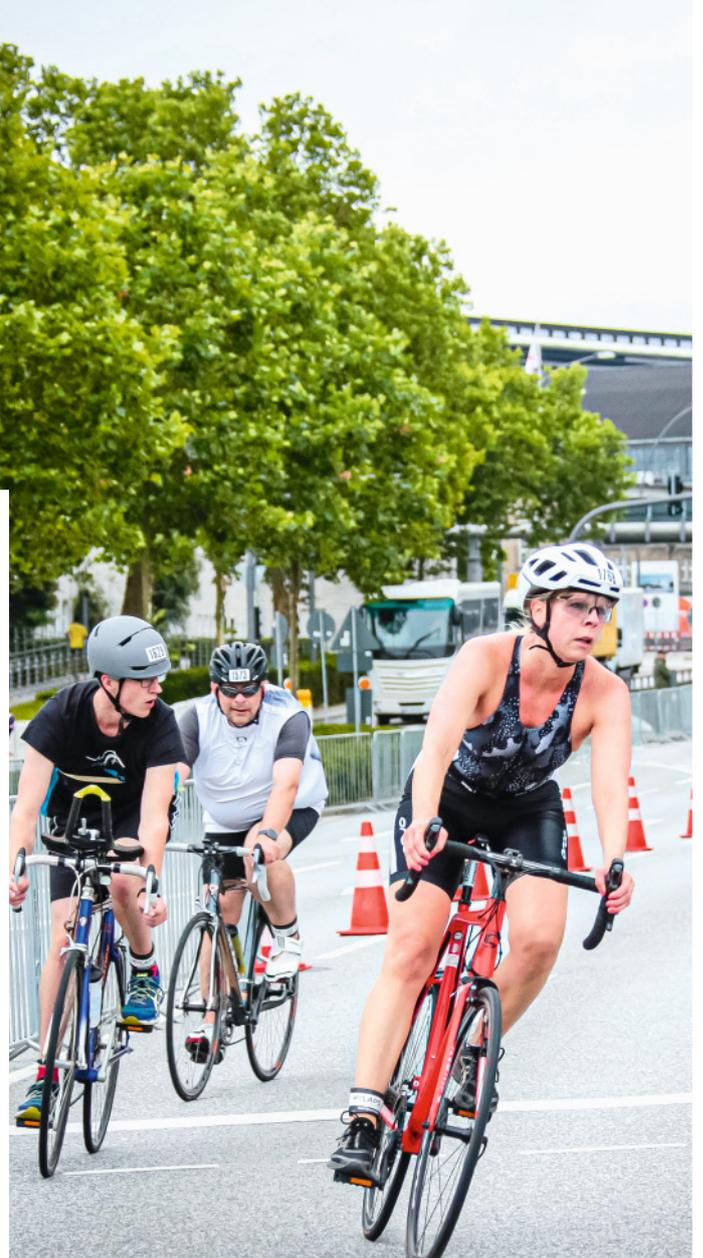




neuer Partner, begleitet das Ganze, weil neu und neu, passt ja. Und sehr sportlich sind die auch.

In diesem Jahr ist das Triathlon-Festival, seit Jahren immerhin mit ca. 10.000 Teilnehmer:innen und 250.000 Zuschauer:innen der größte Triathlon-Event der Welt, besonders spannend und spektakulär. Sowieso gehört der HAMBURG WASSER World Triathlon im Herzen unserer wunderbaren Heimatstadt zu den World Triathlon Championship Series. Das bedeutet, dass neben den unzähligen Amateur-Sportler:innen, Jedermännern und -frauen, die ja erfahrungsgemäß seit Jahren eine unglaubliche Atmosphäre verbreiten und Stimmung machen, immer wieder internationale Spitzensportler:innen am Start sind. 2007 waren wir sogar Austragungsort der Triathlon-WM. Und immer wieder gibt es hier auch die Mixed-Relay-Weltmeisterschaften in der Sprint-Distanz.

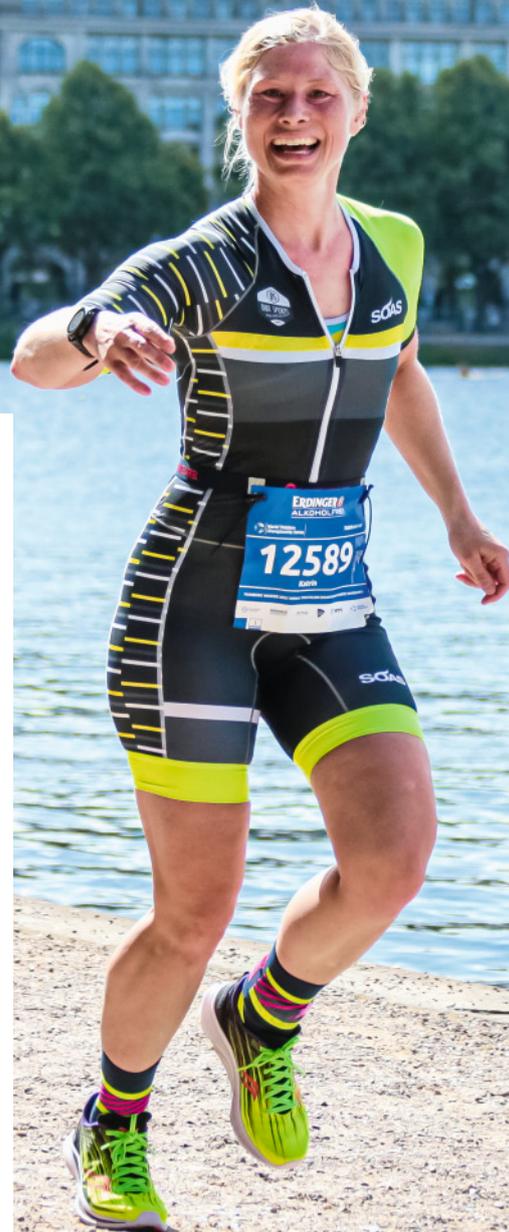
Und jetzt in 2023 finden die Triathlon-Weltmeisterschaften im Rahmen der World Triathlon Sprint & Relay Championships erneut in Hamburg statt. Diese umfasst die World Triathlon Championship Series für Elite-Athlet:innen sowie die Weltmeisterschaft der Junioren, die Age-Group-Sprint-Weltmeisterschaften und die Elite-Mixed-Relay-Weltmeisterschaften für Elite-, Junioren-/U23- und Age-Group-Kategorien. >>



Also, es gibt großen Sport, wahnsinnige Action zum Zuschauen und genau so großen Sport zum selber Ausprobieren. Denn zum Beispiel die Sprintdistanz, die ist wirklich easy. Abgesehen davon, dass DU DEIN Tempo natürlich sowieso selber machst, sind die Distanzen so, dass jede:r das schaffen kann. Schwimmen musst Du können, na gut: 500 Meter durch die Binnenalster cruisen, 20 km mit dem Rad durch die schönste Stadt und 5 km Laufen durch Hamburgs gute Stube. Das ist nicht mal eine Alsterrunde. Auch die Olympische Distanz wäre mit 1,5 km Swim / 40 km Bike / 10 km Run wahrscheinlich für viele durchaus machbar. Und nun kommt der größte Knaller: Die Sprintdistanz könnte man auch sogar mit einer Staffel bewältigen. 3 Friends, eine Wertung, ein Team, ein großer Spaß. Nun gibt es ja wohl gar kein Halten mehr.

**Also, gib Dir, gebt Euch einen Ruck und schick Deine, schickt Eure Bewerbung an: info@sporting-magazin.de
Kennwort: „Wir kommen!“ (Staffel) bzw. „Ich komme!“ (Einzelstartplatz)
Deadline ist der 20.04.2023.**

Und dann geht es in der nächsten Ausgabe um knackige Trainingstipps für Kurz-Entschlossene. Freut Euch drauf, so wie wir uns auf Euch freuen.





Papier ist geduldig

... Nur die Spieler:innen nicht. Auf dem Papier nämlich sind die BG Baskets, sie spielen beim HSV, aus der 1. Rollstuhl-Basketball-Bundesliga abgestiegen. Mmmh.



„Das ist mehrfach unglücklich“, sagt Mareike Miller (32). Denn: 1. Wer will schon absteigen? 2. „Der Trend spricht für uns“, denn „alle letzten Spiele, auch das gegen den aktuellen Tabellenvierten“, wurden gewonnen. 3. Die Entscheidung, ob sie vielleicht doch in der nächsten Saison erstklassig spielen, fällt erst Ende Mai, wenn die Playoffs durch sind und klar ist, wer aufsteigen könnte und mit der Meldefrist auch entschieden ist, wer ggf. nicht aufsteigen will. Was ja heutzutage, wegen der entstehenden Kosten und der zu erwartenden Erstliga-Auflagen schon mal vorkommt. „Die Hängepartie ist eben blöd.“

Mareike ist aber dennoch entspannt, weil auch erfahren genug. Aufgewachsen ist sie im Rheinland, spielte lange Basketball, verletzte sich mehrfach so, dass sie mit 17 bereits ihren geliebten Sport aufstecken musste. Und dann gab es eine Anekdote, als dass sie zur offensichtlich sehr richtigen Zeit in der Turnhalle in Bonn Edina Müller traf, die in der Hallenecke Wurftraining hatte. „Edina berichtete von den Paralympics, vom Rollstuhlbasketball, ich hatte keine Ahnung“, sagt Mareike heute, war aber damals gleich Feuer und Flamme. >>

Rollstuhlbasketball



Center Kai Möller (#9) beim Hauptrunden-Abschlussspiel am 19. März, BG Baskets vs. Rhine River Rhinos Wiesbaden, Endstand 75:66.



Mareike Miller (#4) spielt Center, Anne Patzwald (#7) Forward; beide sind Nationalspielerinnen, ebenso wie Maya Lindholm.

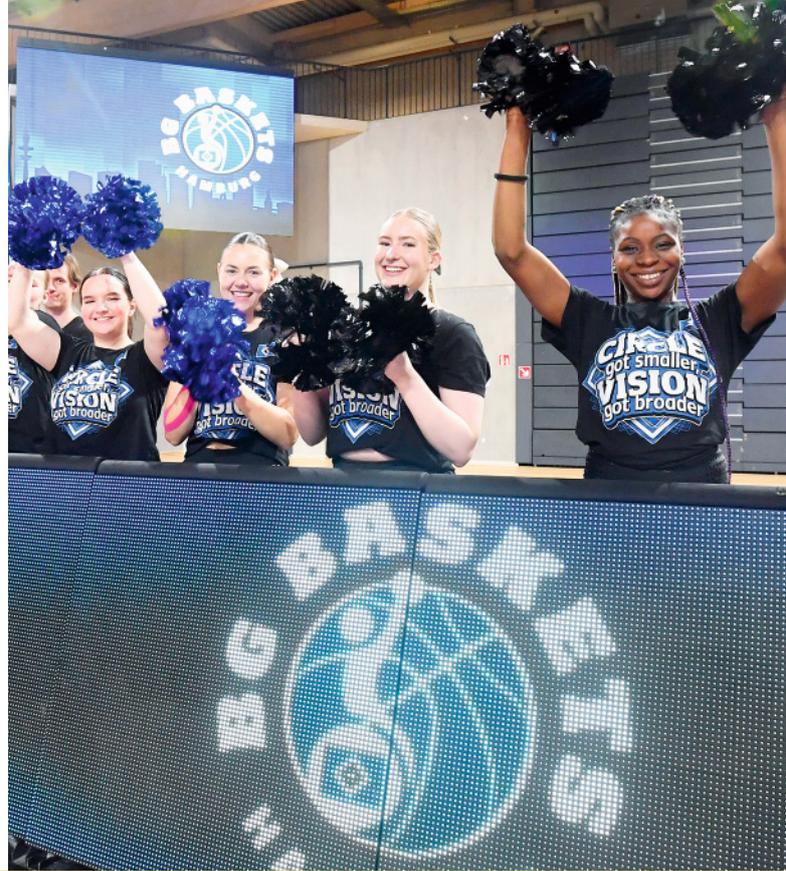
In 2008/09 spielte sie ihre erste Saison, rauschte gleich zum ersten Auswahllehrgang der Nationalmannschaft, wechselte dann 2009 für den Sport und ein Studium in die USA an die Universität von Wisconsin-Whitewater. 2010 wurde sie in Birmingham Vize-Weltmeisterin, 2011 in Israel Europameisterin, 2012 gewann sie Gold mit der Nationalmannschaft bei den Spielen in London, in Tokio durfte sie sogar bei der Eröffnungsfeier der Paralympischen Spiele die Flagge tragen. Noch Fragen? Wie viele Hamburger:innen trugen je die Flagge? Mareike tat das.

Und nun versucht sie uns den Abstieg zu erklären. „Gleich Anfang der Saison war Anne Patzwald verletzt, im Januar verletzte sich unser Spielertrainer Alireza Ahmadi so schwer, dass er den Rest der Saison ausfiel“, Mareike selbst hatte Verletzungsspech, „die Truppe war stark dezimiert und konnte sich kaum richtig einspielen“, sagt sie. „Der Abstiegsplatz ist unglücklich und spiegelt die Stärke der Mannschaft nicht wider.“ Sie hadert damit aber nicht, es ist, wie es ist. „Besonders schade allerdings für die jüngeren Spieler:innen, die wir geholt haben“, sagt sie, „die haben das nämlich toll aufgefangen, es hat nur nicht ganz gereicht.“ Im Mai wissen wir mehr und wir drücken die Daumen.

Speziell bei diesem Sport ist, dass in der Bundesliga im Gegensatz zur Nationalmannschaft gemischt gespielt wird. So viele Rollstuhlbasketball-Spielende gibt es eben in der Regel nicht. „Frauen haben

oft in der 2. Bundesliga mehr Spielanteile, in der 1. Liga setzen sich die Männer auch wegen ihrer physiologischen Vorteile doch mehrheitlich durch“, erklärt Mareike. „Und es gibt insgesamt auch mehr Männer, eine reine Damen-Liga würde vermutlich allein wegen der geringeren Anzahl an Sportler:innen keinen Sinn machen.“ Die Art der jeweiligen Beeinträchtigung ist sehr unterschiedlich, Mareike selbst ist zum Beispiel eine Fußgängerin. In der Bundesliga werden die Sportlerinnen nach diesen Beeinträchtigungen eingestuft, nicht alle haben da die gleichen Werte.

Abstieg hin oder her: Die BG Baskets performen vom 27.04. bis zum 30.04. in Italien bei der Finalrunde des EuroCup 1, da spielen die besten europäischen Teams unterhalb des Champions Cups. Und da wollen die BG Baskets zeigen, wo der Hammer hängt. Dann stehen noch die Weltmeisterschaften im Juni in Dubai und die Europameisterschaften im August in Holland an. Wer von den drei aktuellen Hamburger Nationalspielerinnen – neben Mareike spielen Anne Patzwald und Maya Lindholm im Team – dabei sein wird, entscheidet sich bereits Ostern. Sprich, das mit dem etwaigen Abstieg spielt offensichtlich keine Rolle. Sehr schön, denn wir wollen Euch in Paris 2024 sehen, ist ja klar.



Bei Heimspielen immer dabei: die HSV Cheerleader.

Anzeige



www.kulturwerbung.de

HIW see you live
Agentur für Kulturwerbung

info@kulturwerbung.de

Telefon 040. 86 35 90



Wir wollen Euch sponsern!

© Foto: Allianz

**Wir wollen Euch sponsern!
Noch schnell bewerben!**

Allianz-Sponsoring-Programm über *sporting hamburg*

Schon seit Anfang Februar läuft eines unserer schönsten Projekte überhaupt, denn es geht um ehrliche Sportförderung, es geht um Geld, um Kohle – für Euch, Euren Verein, Euer Team.

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

Heißt: Mit Glück, vielmehr aber mit Kreativität und Pffiffigkeit, habt Ihr die Chance auf einen sensationellen Sponsor, und zwar auf einen der weltgrößten Partner des Sports überhaupt: die Allianz Versicherung.

Und entsprechend beeindruckend ist die ausgeschriebene Sponsoringssumme von insgesamt 50.000 Euro pro Jahr – aufgeteilt auf 10 Hamburger Vereine, Teams, Sportler:innen, für jeweils 2 Jahre.

Ihr seid aufgerufen, Euch um ein Sponsoring zu bewerben, schon seit Februar; und tatsächlich sind bereits viele tolle Bewerbungen bei uns eingegangen.

Wer nicht aufgepasst oder die Artikel in den letzten beiden Heften womöglich verschwitz hat – hier noch mal, worum es genau geht und was Ihr nun tun müsst:

Die Allianz, weltweiter Partner der Olympischen und Paralympischen Bewegungen, erhält natürlich unzählige Sponsoring-Anfragen. Wie wichtig auch ihr Engagement im Amateur- und Lokalsport ist, erklärt Dagmar Brecht, Marketingleiterin im Vertrieb Nord der Allianz: „Ohne die großartige Arbeit in den Vereinen und Schulen würde es nie eine olympische Medaille geben.“

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



Vereine, Teams und Einzelsportler:innen können sich bewerben.
Bild unten: Spitzen-Kajakportler Jacob Schopf wird von der Allianz gesponsert.



Und nun gehen wir on top mit **sporting hamburg** einen ganz besonderen Weg, um unsere Sponsoring-Philosophie zu unterstreichen.“ Andreas Schmid, Vorstand der Allianz Beratungs- und Vertriebs-AG, ergänzt: „Natürlich betonen wir mit unseren Aktivitäten im Sport auch unser gesellschaftliches Engagement für Kinder und Jugendliche.“ „Dieses Engagement ist großartig und wichtig. Gerade deshalb darf Sponsoring keine Einbahnstraße sein und sollte als Geschäft verstanden werden“, betont **sporting**-Herausgeber Martin Blüthmann. Was das bedeutet, erklärt Dagmar Brecht: „Wir wünschen uns, dass die Bewerber:innen sich mit uns, der Allianz, befassen. Um es mal ganz einfach auszudrücken: Gibt es mehr Ideen als das Allianz-Logo auf dem Trikot?“

Die 5-köpfige Jury wird bei der Auswahl deshalb vor allem auf Kreativität achten. Pate für dieses Programm ist Olympiasieger Moritz Fürste, er ist auch in der Jury, zusammen mit Dagmar Brecht und Andreas Schmid von der Allianz, Martin Blüthmann von **sporting** und Fabian Ziemer, Vice President Brand Activation bei SPORTFIVE. Martin Blüthmann: „Wir lieben diesen Weg, weil er so ehrlich ist, sachlich, mit Liebe zum Sport und seinen vielen positiven Attributen. Der Ansatz dabei ist es, die Sportler:innen zu sensibilisieren und zu stärken, wenn sie auf Unternehmen zugehen.“ Fabian Ziemer schließt sich an: „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.
Achtung: 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!



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: Allianz

© Foto: SPORTFIVE

© Foto: privat

© Foto: Allianz

© Foto: Annette Wiedemann

© Foto: Thomas Hampel

Kämpfer- Lars!



Die IRONMAN-Weltmeisterschaft auf Hawaii ist der Traum eines jeden Triathleten, der Mythos schwingt mit. Auch ich war von dem Wettkampf begeistert und hatte mir nach meiner Ruderkarriere gedacht, dass ich irgendwann mal dort starten wollte.

In meinen kühnsten Träumen hätte ich aber nicht erwartet, dass es so schnell gehen würde, dass ich schon im Oktober 2022 in der Bucht von Kailua-Kona auf die 226 Kilometer lange Strecke gehen würde. Qualifiziert hatte ich mich mit meinem Sieg beim IRONMAN 2021, schließlich habe ich da bei meinem ersten Triathlon überhaupt gleich den Pott geholt (wir berichteten).

Und dann saß ich da, nach 3,8 Kilometern Schwimmen im Pazifik und 70 Kilometern Radfahren hockte ich auf der Leitplanke am Straßenrand und sah meine Konkurrenten der IRONMAN-WM an mir vorbeifahren. Scheiße – ich war dabei, das Rennen aufzugeben. Keine Kraft mehr auf der Pedale, Magenkrämpfe von einer anderen Galaxie und das viermalige Übergeben auf dem Rad während der letzten 20 Kilometer hatten nicht dazu beigetragen, dass ich mich in der Lage sah, die folgenden 15 Kilometer in Richtung des Wendepunktes nach Hawi bergauf zu fahren – geschweige denn die fehlenden 110 Kilometer zu Ende zu bringen. Eine Situation, die ich nicht geplant hatte, und auch keine, die man so hätte haben wollen. Ich befand mich kurz davor, im Hilfsfahrzeug Platz zu nehmen und mich nach Kaliua-Kona zurückfahren zu lassen.

Das Fahrrad schon in der Hand, um es in den Kofferraum des Autos zu hieven, teilte mir die Beifahrerin mit, dass sie mich aber nicht mitnehmen könnten, da sie ein Werkzeugwagen seien, der keine Athleten transportieren dürfe.

Also zurück zur Leitplanke. Gedanken sortieren, die nächste Altersklasse beobachten, wie sie an mir vorbeifährt. Nach etwas mehr als 15 Minuten, mit etwas beruhigtem Magen, waren die Gedanken so weit sortiert, dass ich den Anstieg in Angriff nehmen konnte. Die ersten Umdrehungen der Pedale gingen einigermaßen gut. Die Magenkrämpfe waren verschwunden und die Motivation kehrte zurück. Ich hatte nichts mehr zu verlieren. Vor dem Anhalten hatte ich Kontakt zur knapp 20-köpfigen Spitzengruppe meiner Altersklasse gehabt, als ich wieder auf meinem Zeitfahrhobel saß, befand ich mich irgendwo zwischen Platz 180 bis 200. Gib ihm, dachte ich – der Kämpfer war zurück. Mental aus dem tiefsten Loch herausgeklettert, war ich dabei, den Highway von hinten aufzuholen. Nach 4 Stunden, 45 Minuten erreichte ich die Wechselzone zum Laufen. Meine Gedanken ans Aufgeben waren vollständig verfliegen.

Mittlerweile auf Platz 31, lagen noch 42 Kilometer Marathon vor mir. Eine Hitzeschlacht über den Highway zum berühmten Energy Lab und wieder zurück. Auch wenn hinten raus die Kräfte nicht mehr ganz so da waren, überquerte ich die Ziellinie nach 9:12:44 Stunden am Pier von Kona. >>



Anzeige

EVERYBUNNY LOVES IT!

OSTERTARIFE

ab **44 €**

pro Tag, inkl. 200 km,
Mindestabnahme:
5 Tage

STARCAR

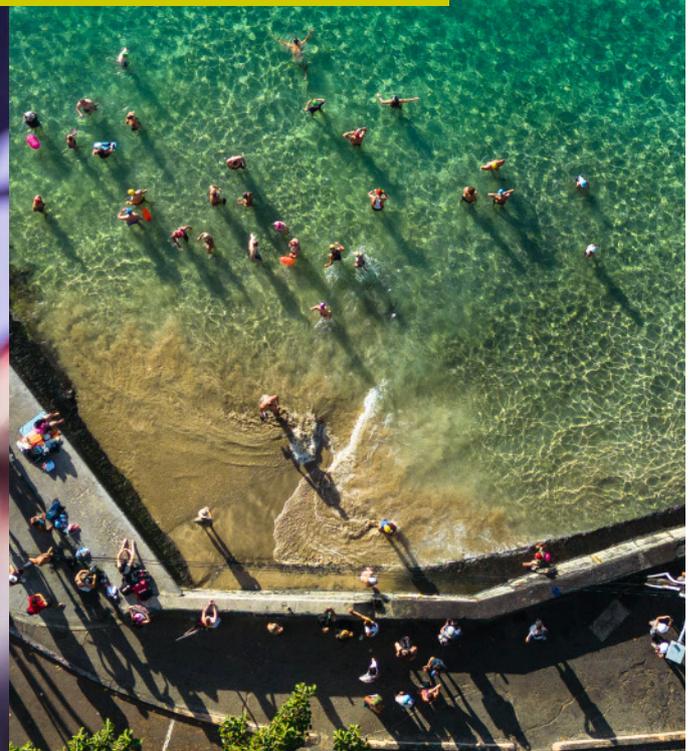
© Fotos: Niklas Nielsen



Möglicherweise war das Ergebnis, für das ich nach Hawaii gereist bin, nicht das, was ich erwartet hatte. Aber im Nachhinein ist der 18. Platz für mich viel wertvoller als ein Platz unter den Top 5 auf dem Podium. Es war ein Sieg der mentalen Stärke, der Beweis, dass man sich nicht aufgeben sollte. Die Frage, ob ich noch eine Rechnung mit der IRONMAN-Weltmeisterschaft offen habe, ob ich nochmals dort starten würde, lasse ich erst einmal unbeantwortet. Denn mit der Challenge Roth, dem größten Triathlon der Welt, und dem vielleicht spektakulärsten Triathlonwettbewerb, dem Norseman Xtreme Triathlon in Norwegen, stehen zwei Rennen in diesem Jahr an, die es in sich haben. Vor allem das Rennen in Norwegen ist an Exklusivität nicht zu überbieten. Nur knapp 250 Teilnehmer:innen dürfen jedes Jahr am Eidfjord von der Fähre in den 13 Grad kalten Fjord springen und die Distanz von insgesamt 226 Kilometern in Angriff nehmen. Nur die besten 160 erhalten die Erlaubnis, das Ziel auf dem 1.882 Meter hohen Berg Gaustatoppen zu erklimmen. Aber wie diese Reise aussieht, dazu demnächst hoffentlich mehr ...



Und dann hat er am Schluss auch noch die Energie für nen Luftsprung?! Sein 18. Platz war „ein Sieg der mentalen Stärke“.





© Foto: privat

Kommodore Piese

In Segelkreisen kennt man ihn landauf, landab und auch sehr international.

Denn Piese, wir treffen ihn im NRV, gleich ist Vorstandssitzung, er ist in Hamburg geboren und war nie wirklich weg, ist als kleiner Junge in Blankenese mal ausgebücht: Mit einer Jolle, die ihm nicht gehörte, wollte er um das blaue Band der Elbe segeln. Seine Eltern fanden das nicht so witzig, es gab 'ne Tracht – aber Piese ist seitdem Segler. Und was für einer, weswegen sie ihn alle kennen. Er macht auch keinen Hehl daraus, dass er ziemlich super ist, aber da scheint meistens auch was dran zu sein. Und ehrlich ist er dabei auch. Gunter Persiehl, inzwischen ist er 84, war lange Unternehmer – dabei wollte er eigentlich zur See fahren, aber die Eltern wollten nicht – und eben Segler. Die Oldies schickten ihn damals aufs Internat an die Schlei

und zack, da gab es eine Segelgruppe; sein Hobby war final besiegelt. Hobby ist gut, ein wichtiger Teil seines Lebens fügte sich. „Da habe ich Segeln von Grund auf, sehr schnell und sehr erfolgreich gelernt“, geizt er schon jetzt nicht mit Superlativen. Sein kleines Problem, er war im Blankeneser Segel-Club, auch schick, auch angesagt, aber noch mehr davon bot der Norddeutsche Regatta Verein. Als Freunde der Eltern dann sagten: „Ihr Sohn gehört in den NRV“, wechselte er nachhaltig in den NRV (ist aber immer – auch mal heimlich – in Blankenese in Charge). Da war er 17. Und natürlich erfolgreich, erst im Piraten, dann im Finn-Dinghy, das war nicht so hitverdächtig, „ich kippte mit dem Ding immer um“, dann im Flying Dutchman, später Starboot, zuletzt im klassischen Drachen. Wichtig: immer Regatten, Wettfahrten, sich messen. Segeltouren, no way. Offshore-Regatten über zwei Wochen, selbstverständlich. >>



Feierliche Einweihung des NRV Jugend- und Inklusionshafens im April 2022.



2008 überreichte ihm Sportsenatorin Alexandra Dinges-Dierig das Bundesverdienstkreuz für sein herausragendes Engagement im Segelsport.

Seit ein paar Jahren segelt er keine Regatten mehr. Das Ganze wurde ihm zu ruppig. „Die Bölkerei am Start, die Aggressivität, das ist nicht meins“, sagt er und stellt fest: „Das wird noch immer mehr, ist nicht gut für mein Gemüt. Ich bin zu dicht am Wasser gebaut“, sagt er ehrlich und mehrfach. „Und außerdem bin ich zu alt. Im Alter reagiert man nicht mehr schnell genug, wird deswegen im Schiff überflüssig. Das will ich nicht, das geht gegen meine Ehre“, erklärt er mit großen Augen und ist sehr emotional. „Da bin ich ein Prinzipienreiter.“ Er fügt hinzu: „Ich habe auch als Vorsitzender“, zu dem man ihn dann mal gemacht hat (sagt er), „aufgehört, als ich das Gefühl hatte, hier müssen Jüngere ran.“ Piese weiter: „Ich habe das mit meiner Firma und meinen zwei Söhnen auch so gemacht, und hier im NRV bin ich dann irgendwann ebenfalls zur Seite getreten“, so halb, haben wir den Eindruck. „Wahrscheinlich war das schon fast zu lange“, grinst er. Na, und nun ist er Kommodore. (Für Nicht-Segler:innen: Segelclubs können ein langjährig hochverdientes Mitglied ehrenhalber zum Kommodore ernennen, um ihren Dank für die Verdienste hervorzuheben.) Klingt toll, ist toll, wird nicht jeder, aber Piese eben. Weil er in der Vergangenheit so viel geschaffen hat, und weil er aktuell eigentlich auch noch schaffen kann-will-soll. Denn eigentlich kann er es wohl auch nicht lassen, immer wieder segel- und NRV-seitig neu zu denken, alles voranzutreiben, es besser zu wissen und dann auch einfach zu machen. Fehlt Geld? Piese besorgt das. Braucht es

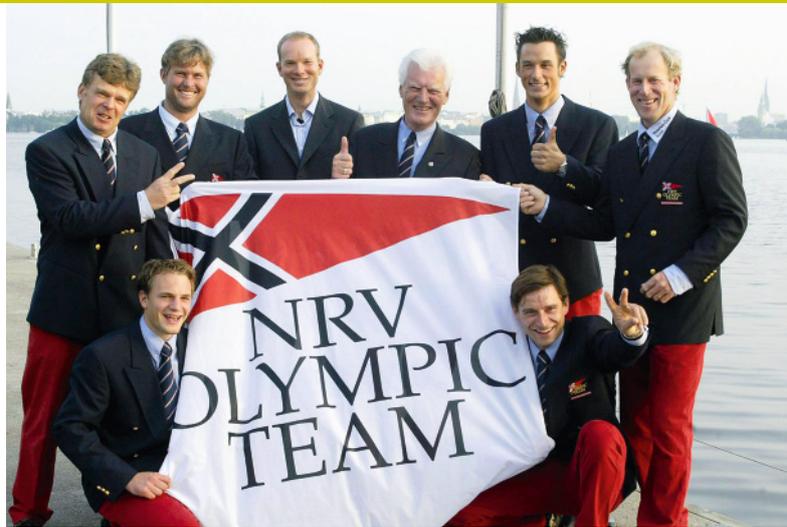
Kontakte? Piese hat. Den Ausbau des Seglerhafens an der Alster hat er vorangetrieben, Gelder und Genehmigungen besorgt; Letzteres kein ganz leichtes Unterfangen, die Alster ist der heilige Gral der Stadt. „Meine Aufgabe jetzt ist es, den NRV weiter zu entwickeln“, heißt auf alle Fälle: Ein Grüßonkel ist ein Commodore Piese nicht. „Ich stelle alles infrage“, klingt anstrengend, „dafür mögen mich auch nicht alle“, sagt er. Aber das ist ok. „Der NRV steht für Vielfalt“, erklärt er, „hier akzeptieren sich alle.“ Was schon mal nett klingt.

„Wir haben den Helga Cup, diverse Inklusions-Events und -Maßnahmen, ermöglichen Kindern aus Wilhelmsburg, aus Barmbek das Segeln und aktuell einer großen Gruppe ukrainischer Segel-Kids.“ So oder so steht der NRV für eine sehr nachhaltige Jugendausbildung. Über 350 Kinder haben sie aktuell am Start. Beste Voraussetzungen, auch für erfolgreichen Segelsport. Denn das sind sie auch. Aktuell ist der NRV wohl der erfolgreichste Sportverein Deutschlands, mit zwei Weltmeister-Titeln in Olympischen Disziplinen. Das Olympic Team



Oben: Gala-Abend nach der Rückkehr von den Spielen in Tokio (2021). Die Idee zum NRV Olympic Team entstand 2000 bei den Olympischen Spielen in Sydney.

des NRV, eine von Pieses wesentlichen Errungenschaften. „Das entstand, als ich als Schiedsrichter bei den Olympischen Spielen in Sydney war und meine Frau und ich feststellten, die deutschen Segler und Seglerinnen, alles tolle Sportler, aber leider kein Team.“ Das Logo entstand laut Piese auf dem Rückflug nach Deutschland. „Das ist inzwischen weltbekannt, ist einmalig, ist von mir“, lacht er. Heute segeln und trainieren 17 Sportler:innen plus 11 Anwärter:innen im NRV Olympic Team, das ausschließlich privat finanziert ist, aber inzwischen nahezu alle Medaillen des Deutschen Segler-Verbandes gewinnt. Pieses allertollste Erfahrung war allerdings das Bundesverdienstkreuz, das damals Frau Dinges-Dierich, stellvertretend für Ole von Beust, überreichte, und zwar mit einer sehr persönlichen Rede versehen. Ist schon ganz schön lange her, aber das hat ihm gut gefallen, sagt er. Und muss jetzt in die Vorstandssitzung.



Anzeige

ddm
DIERICHS DRUCK+MEDIA

DEIN ZEITSCHRIFTENDRUCKER

MIT FRISCHEM WIND
AUS KASSEL!
WWW.DDM.DE

IPGEN DEINE
DRUCKEREI



PRINT MEDIA GROUP

ddm
DIERICHS DRUCK+MEDIA

ColorDruck::
solutions

PMGi

PubliKom Z

printTailor

**Schnell noch
bewerben!**

© Fotoc.sporting.hamburg



Helga Cup-Crewcasting

Teambuilding ist ja auch eine Leidenschaft von uns. Und es ist dabei immer schön zu beobachten, wie schnell Menschen über den Sport zusammenfinden, wie zügig das geht, einen Konsens über Ziele zu entwickeln, Abläufe zu erarbeiten, Jobs zu verteilen etc.

uns einen Startplatz, ein paar gemeinsame Trainings auf der Alster plus Boot natürlich, sowie ein paar Lehrveranstaltungen an Land zur Regattavorbereitung, Taktik und dergleichen. Eine tolle Erfahrung für alle Beteiligten.

Und weil gerade auch Segeln eine Sportart ist, bei der die Rollenverteilung ein wesentliches Moment, Abstimmung das A und O ist, das Umsetzen von Kommandos, eine gemeinsame Sicht auf Situationen und ein gegenseitiges Urvertrauen, bauen wir mit Euch eine Segelcrew. Das haben wir die letzten Jahre schon gemacht und es war immer eine großartige Experience. Mit allen Hochs und Tiefs. Und wie auch in den vergangenen Jahren werden wir dann mit dieser Crew am Helga Cup (08.–11. Juni) teilnehmen, der uns bei dieser Sache toll unterstützt. Sven Jürgensen ist der Macher und Initiator des Helga Cups, der inzwischen weltgrößten Frauenregatta, er wird massiv begleitet von Spitzenseglerin Silke Basedow und natürlich vom Norddeutschen Regatta Verein. Alle zusammen spendieren

In den letzten Jahren waren beim Helga Cup auf der Alster jeweils bis zu 80 Crews am Start, auch für dieses Jahr gibt es bereits über 60 Zusagen, davon 9 Crews aus dem Ausland (USA, Ukraine, Monaco, Schweden, England, Holland, Dänemark ...). Die Leistungsstärke ist von/bis, weswegen, und das ist das Wunderbare am Helga Cup, sich per se niemand zu verstecken braucht. Sowieso nicht. Die ehemalige Nationalsiegerin Silke Basedow – sie ist eine nicht so gute Gastgeberin, denn sie gewinnt das Ding dann auch gleich gern mal – wird schwer



© Fotoc.sporting.hamburg

Unterstützt von: Wir sind Wir e.V.



© Foto: Lars Weimann

zu schlagen sein. Und unter den Top 20 finden sich viele, viele sehr gute Seglerinnen; aber bei etlichen Crews, teils für die Regatta zusammengestellt, geht es einfach darum, möglichst gut zu segeln. Die Messlatten legen sich die Frauen selber. In den letzten Jahren waren die **sporting**-Crews immer so im unteren Mittelfeld, wohl weil es ein wenig an Konstanz und Erfahrungen fehlte, haben dann aber auch gern mal zwischendurch einen rausgehauen. Allen Beteiligten geht es aber zunächst auch in großem Maße um ein schönes Event, um Zusammenhalt, Gemeinschaft, auch um Empowerment, denn lange haben Frauen im Segelsport in Gänze nicht so viel zu melden gehabt. Aber das brauchen wir den segelnden Frauen heute und beim Helga Cup sicher nicht zu sagen.

Gesegelt wird die J70 und RS 21, beides Rennziegen, die aber absolut mach- und handlebar sind. Die Boote werden nämlich gestellt, sind für alle gleich, sowieso. Über die drei Tage gibt es dann diverse Wettfahrten für alle Crews, kurze Rennen, zwei Runden in der Regel, alles ganz smooth. Die sehr kurzweiligen, fröhlichen Abendveranstaltungen sind hingegen durchaus krawalliger und länger.



© Foto: Lars Weimann

Auch am Ufer ist immer richtig Remmidemmi beim Helga Cup.

Also:

Wir suchen 5 Frauen, die ein wenig bis gute Segelerfahrungen mitbringen, die Bock haben, sich einzulassen, sich reinzuhängen, zu lernen und die SPASS haben, die Lust haben, sich für die erste Jahreshälfte mal ein echtes, besonderes Knallbonbon zu gönnen. Ein unverhofftes Highlight mit einem immer sehr großartigen Ende.

Bitte bewirbt Euch bis zum 15. April 2023 mit einer kurzen Segel-Vita per Mail bei: info@sporting-magazin.de Betreff: Das bin ich! Wir freuen uns auf Euch.



© Foto: sporting hamburg

Die **sportinghamburgActiveCity**-Crew von 2021. Unten: Silke und ihre Crew, die Siegerinnen von 2022, schwer zu schlagen.



Heimat! Neues Trainingszen- trum für alle Towers

Hört man Towers, denkt man natürlich an Basketball, die Profis, den Inselepark und Tickets kaufen.

Dabei sind die Towers längst ein Verein, hat der Verein Hamburg Towers e. V. diverse verschiedene Sparten, inzwischen fast 550 Mitglieder – und braucht genau dafür Platz, und für das, was da noch so kommt. Damit auch alle ordentlich trainieren können.

In diesen Tagen, Ende März, konnte der Hamburg Towers e. V. nun offiziell sein neues Trainingszentrum in Harburg eröffnen. Mehr als 3 Jahre lang waren sie auf der Suche nach neuen Trainingsflächen, bevor sich im Spätsommer 2022 eine spontane, aber sehr geeignete Perspektive auftrat: In nur 6 Monaten entstand das neue Trainingszentrum in einem Teil der 7.500 qm großen Sportanlage des TuS Harburg, in Zusammenarbeit mit diesem, dem Bezirk Harburg, dem HSB und mit tatkräftiger Unterstützung der Alexander-Otto-Sportstiftung. Deren Kuratoriums-Vorsitzender Alexander Otto, er weihte die Trainingsstätte für Leistungsnachwuchs, Breitensport und die Profis der Veolia Towers Hamburg gerade mit einem großen Wurf ein: „Die Nachwuchsarbeit war von Beginn an eine wichtige Säule der Towers, die meine Stiftung mit dieser Trainingsstätte stärken und optimieren möchte. Dabei freut mich, dass die Towers auch weiterhin im Hamburger Süden bleiben, da hier ihre sportliche Heimat ist. Zudem setzt der Umbau der Trainingsstätte ein nachhaltiges Zeichen: Es wurde keine neue Sporthalle gebaut, sondern eine bestehende ertüchtigt. Davon profitiert auch der TuS Harburg-Wilhelmsburg.“

In der rund 1.400 qm großen Basketballhalle, die auf einer Größe von 2 Tennisplätzen mit der Stellung einer Trockenbauwand von der ehemaligen 5-Feld-Tennishalle abgetrennt wurde, trainieren schon regelmäßig 6 Teams aus dem Breiten- und Nachwuchsleistungssport, u. a. die JBBL, die NBBL, die Damen (2. Regionalliga Nord) und das Hamburg Towers Danceteam.

Towers-GF Marvin Willoughby zeigt sichtlich stolz das neue Trainingszentrum, zu dem auch ein Trainerbüro und Umkleiden gehören.



V.l.n.r.: Hartmut Wirl, Alexander Otto (jetzt mit neuem Trikot), Tjark Scheppeit, Josefine Hollatz, Marvin Willoughby, Danny Egbe, Oliver Eckardt, Jan Fischer, Christian Poon, Lukas Meisner

Die Profis der Veolia Towers Hamburg nutzen die neue Trainingsfläche zudem als Untermieter. Ihr GF Marvin Willoughby sagt: „Das neue Trainingszentrum im Hamburger Süden schließt eine wichtige Lücke. Denn auch für die Weiterentwicklung des Profisportbetriebes ist ein geregelter Zugang zu gleichbleibend hochwertigen Trainingsmöglichkeiten entscheidend. Durch die hohe Anzahl externer Veranstaltungen in der edel-optics.de-Arena konnte dies zuletzt in unserer Spielstätte nicht mehr sichergestellt werden.“

Perspektivisch sollen sogar noch mehr Teams von der neuen Trainingsstätte profitieren. Als Ankermieter nutzt der Hamburg Towers e. V. das Trainingszentrum für mindestens 5 Jahre, mit Option auf Verlängerung. Vereinsvorstand Oliver Eckardt ist erleichtert: „Uns fehlen in Wilhelmsburg extrem viele Trainingsflächen, was dazu führt, dass wir mittlerweile über 100 Kinder und Jugendliche nicht aufnehmen können und stattdessen auf einer Warteliste ‚parken‘ müssen.“

Durch das neue Trainingszentrum können wir zumindest dem Nachwuchsleistungsbereich wieder eine regelmäßige und angemessene Trainingssituation bieten.“

Und Hartmut Wirl, GF des TuS Harburg-Wilhelmsburg, findet: „Einfach machen, gemeinsam verändern und Visionen realisieren. Getreu dem Motto: Miteinander statt gegeneinander! Dieses Motto beschreibt plakativ die Zusammenarbeit aller Beteiligten bei der hier vollzogenen und vor allem unbürokratischen Errichtung des Trainingszentrums für die Towers im TuS. Trotz der zurzeit schwierigen Zeiten sollten und müssen wir gemeinsam auch weiterhin optimistisch, positiv und innovativ die Zukunft des Hamburg Vereinsports nicht nur sicherstellen, sondern für alle Bürger:innen – preiswert, praktisch und barrierefrei – ausbauen. Denn Sport verbindet alle Nationalitäten, Geschlechter und religiöse Weltanschauungen. Dieses ist das erklärte Ziel unseres Sportvereins – mehr denn je!“ Schönes Schlusswort.

Anzeige



BUDNI

**DEIN DROGERIEMARKT
FÜR SPORT- UND
FITNESSPRODUKTE.**

Kampfsport ohne auffe Schnauze



immer wieder erreichen ja viele Trends die große Welt der Fitness. Einige verabschieden sich auch schnell wieder, denn: Nicht alles, was neu ist, ist auch gleichzeitig effektiv oder spannend.

Auf der anderen Seite haben wir aber auch Trends, die ich mehr dem Stichwort „Tradition“ widmen würde. So wie die Kunst des Kampfes in all seinen Facetten: „Martial Arts“, vielen auch eher bekannt als „sich kräftig auf die Omme hauen“. Hinter der Vielzahl an Kampfsportarten verbirgt sich im Umgang mit dem Gegner, der Gegnerin viel Strategie, ähnlich wie beim Schach.

Da wir das Thema ohne „auffe Schnauze“ durchleuchten, beschränken wir uns auf die Vielseitigkeit des Trainings und den damit einhergehenden großen Nutzen. Natürlich hat das Thema „Fight“ die Fitness-Szene schon lange und immer wieder neu erreicht.

Es wird in Gruppenfitnesskursen, mit Personal Trainer:in oder alleine, indoor oder outdoor trainiert. So ein Training muss viele Schwerpunkte abdecken, um potenziellen Gegner:innen in allen Punkten überlegen zu sein – Schnelligkeit, Reaktion, Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination. Das wichtigste aller Themen jedoch ist die Bereitschaft zu beißen, durchzuhalten und Willensstärke zu zeigen. Ein Training mit kampfsportlichem Fokus kann super spannend sein, auch als Abwechslung zu altgewohnten Übungen.

Ich habe Euch ein Training vorbereitet, das alle genannten Schwerpunkte beinhaltet. Und don't forget: Du musst kein erfahrener Fighter sein, um das Workout zu absolvieren. Versuche Dich bitte trotzdem stets an der Grenze des Machbaren aufzuhalten und beweise Dir selbst Durchhaltevermögen, auch wenn es anstrengend wird.

Dieses Workout solltet Ihr wenn möglich zu zweit absolvieren. So macht es deutlich noch mehr Spaß und die Gegnersituation lässt sich besser simulieren. Ihr braucht jeweils ein paar Boxhandschuhe.

Follow me

Im Warm-up stellen sich beide Fightenden gegenüber und nehmen die Kampf-Auslage ein. Das ist ein stabiler breiter Stand, bei dem Boxende und Kickboxende nach ihrer Schlagfähigkeit ausgerichtet sind; Rechtshänder:innen sind in der Regel Linksausleger:innen. Beide Seiten stehen in exakt einer Armlänge Abstand zueinander. Diese Distanz darf nicht über- oder unterschritten werden. Die aktiv boxende Person bewegt sich vor oder zurück, während die passive versucht, mitzugehen und dranzubleiben. Jede:r von Euch beiden darf für 2 Minuten den Ton angeben. Immer schön die Deckung oben lassen und versuchen, sich quasi zeitgleich mit dem Partner, der Partnerin zu bewegen.

Jetzt solltet Ihr ausreichend warm sein.



Van Damme-Stretch

Es folgen 15 Minuten Beweglichkeitstraining für die späteren High-Kicks. Dafür setzen wir uns gerne gegenüber in einen weiten, anfangs behutsamen Grätschsitz. Wir beugen den Oberkörper mittig und tief nach vorne sowie nach links und rechts zu den Füßen. Mit Partner:in kann man sich auch gegenseitig vorsichtig in die Dehnung ziehen lassen. Nach knappen 5 Minuten öffnen wir den Sitz, bis wir den erweiterten Stretch wieder neu spüren. Wir wiederholen den Vorgang erneut und atmen dabei stets tief in den Bauchraum, um dem Körper das Signal des Loslassens zu vermitteln. Der Schmerz lässt allmählich nach und wir können nach 10 Minuten den Sitz ein letztes Mal verschärfen. Nach 15 Minuten darf man diese Position sehr vorsichtig auflösen. Dieses Training sollte man regelmäßig absolvieren, um muskuläre Verletzungen zu vermeiden..

Too fast for you

Beide Kontrahent:innen haben Boxhandschuhe an und versuchen sich gegenseitig zu ärgern. Während die eine Person beide Hände als Schlagziel hochhält, muss die andere versuchen, die Hände mit den langen Schlägen Jab und Cross über Kreuz zu treffen. Ein Jab beim Boxen ist eine abrupt geschlagene Gerade mit der Führhand, das ist die schwächere Hand, der Fuß steht vorne. Der Cross wird meistens mit dem stärkeren Arm ausgeführt, der Fuß ist hinten. Der Halter bzw. die Halterin zieht die Arme jedoch weg und sorgt für üble Laune, um Reaktionsfähigkeit, Ehrgeiz und etwas Biss zu provozieren. Es kann auch sein, dass der oder die Boxende mit jedem Schlag trifft. Nach 2 Minuten gibt es Rollenwechsel. Davon bitte 3 Runden. Vorsicht! Bei dieser Übung bitte immer am Platz bleiben und die Hände NUR NACH AUSSEN wegziehen, um Verwechslungen mit Hand und Nase vorzubeugen.



Kick it up

Nun wird's richtig körperlich. 20 Roundhouse-Kicks sollen jeweils mit tiefen Kniebeugen abgeschlossen werden. Diese Übung können beide Partner:innen gleichzeitig machen. Der Roundhouse-Kick trifft mit langem Fuß, während der andere auf dem Boden in die Gegenrichtung zeigt. Dafür zieht man das Knie seitlich an, führt Hüfte und angezogenes Bein in einem Halbkreis nach vorne und streckt das Bein aus der Halbkreisbewegung heraus zu einer Schnappbewegung. Man sollte sich schnellkräftig aus der Kniebeuge in den High-Kick stemmen. Mit den Boxhandschuhen kann das Ziel für den Kick auch vom Partner gehalten werden. Vergesst nicht das zweite Bein :-)



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.

Don't give up

Die Schläge Jab und Cross kennen wir bereits. Diesmal zieht niemand die Arme weg und wir können viel kräftiger zuschlagen. Der oder die Partner:in muss die Hände stabil gehalten, damit die Schläge auf optimalen Widerstand treffen. Eine Kombination besteht aus Jab-Cross und zieht je eine zügige Liegestütz nach sich. Dann geht's wieder nach oben und die Kombination wird zweimal geschlagen und anschließend werden 2 Liegestütz ausgeführt. Dieses Spiel steigern wir hoch auf 5-10 Kombinationen. Danach ist der oder die Partner:in an der Reihe.



© Fotos: Fraimur Schuzhiz

Stronger than you

Wie in alten Filmen setzen wir uns zu zweit auf den Boden und verhaken die Beine ineinander (geht auch ohne, ist aber deutlich schwerer). Jetzt wird synchron und zügig in die Sit-ups gecruncht. Oben treffen beide Handschuhe aufeinander und geben dem Partner, der Partnerin etwas PUSH für den Rückweg. Durch das schnellkräftige Tempo setzt Du Deine Kontrahentin, Deinen Kontrahenten leicht unter Druck. Bitte stellt sicher, dass Eure Bauchmuskulatur die nötige Kraft für diese Übung hat.



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

RAUM- TEMPERATUR

SENKT NICHT DIE STIMMUNG



HAMBURG
DREHT DAS

Die Energiespar-Initiative
für unsere Stadt.

DIE FREIZEIT-, EVENT- & GOLFLOCATION



Wir wünschen eine
schöne Saison 2023
Neue Platzreifekurse!



www.golflounge.de

GOLF LOUNGE
Resort