

Sporting

h a m b u r g



stadtsportmagazin

Mai 2023
monatlich & kostenlos

Der ETV und seine Fußball-Vision

Hockey:
Polo will mehr!

Leichtathletik:
Haftom will Paris.

Golf:
Emilie will beides.

Anzeige

NEU

GANZ NÜCHTERN BETRACHTET:
EIN GROSSARTIGES PILSENER.

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



*je 100 ml

FRÜHLING IN MOORFLEET

DIE FREIZEIT-, EVENT- & GOLFLOCATION



Wir wünschen eine
schöne Saison 2023
Neue Platzreifekurse!



www.golflounge.de

GOLF LOUNGE
Resort

Liebe Leser:innen,



© Foto: Thomas Hampel

der Frühling hat ja immer etwas Erbauliches.

Alles wächst und gedeiht und man hat mehr Bock auf alles, weil die Temperaturen dann doch motivieren, noch mehr rauszugehen, die Sonne ein Gleiches tut, weil es sich in Shorts und T-Shirt entspannter laufen lässt und so weiter.

Und dann betrübt es doch umso mehr, dass wieder mal ein Verein mit vielen Visionen und Ideen in die Knie geht, und damit gefühlt fast eine ganze Sportart. Die Crocodiles, Hamburgs erste, beste Eishockey-Mannschaft, heben die Hand, können nicht mehr, sind finanziell am Ende. Nun steht es uns nicht zu, darüber fachlich zu urteilen, aber schade ist

es allemal, für die Sportler:innen, letztlich auch für die Fans, in diesem speziellen Fall, aber auch generell: und zwar, dass sich die Hamburger Wirtschaft mit der Förderung des etwas breiteren Sports so schwer tut. Natürlich gibt es viele Ausnahmen, zum Glück; aber auch die wahnwitzige Resonanz auf unsere Sponsoring-Ausschreibung, die wir mit der Allianz zusammen angestoßen hatten, spricht Bände. Unglaublich viele Bewerbungen offenbaren Finanzbedarf überall. Mehr quer geht nicht durch die Vielfalt des Hamburger Sports. Die renommiertesten Vereine mit ganzen Abteilungen, Bundesligamannschaften, kleine Exoten, viele Einzelsportler:innen, institutionelle Projekte in Sachen Inklusion, Schul-Kooperationen, Integration, ... Und die Bedarfe begründen sich nicht mit einem Trainingslager auf den Malediven, sondern sind schlimmerweise sehr basisch, absolut elementar. Ein kurzfristige Lösung haben wir nicht, wir tun, was wir können, in diesem Fall zusammen mit der Allianz, aber vielleicht motivieren ja auch die ersten Sonnenstrahlen und diese Zeilen ...

Ansonsten viel Spaß beim Lesen.

Martin Blüthmann

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



© Foto: Mediaserver-Hamburg/Ingo Böfker

Partner:

OLYMPIASTÜTZPUNKT
HAMBURG/SCHLESWIG-HOLSTEIN



TEAM
HAMBURG



BETRIEBSPORT
VERBAND HAMBURG

sport und inklusion



TOPSPORT
VEREINE
Metropolregion Hamburg

STIFTUNG LEISTUNGSSPORT
HAMBURG

HOCHSCHULSPORT
HAMBURG



bäderland

sporting hamburg

Das ist **dri:**

Folge uns auf
Instagram



*sporting
hamburg*



*Hamburg
tritt an!*

Editorial	3
Schuss des Monats: Kopf hoch! Crocodiles Hamburg	5
Marathon: Haftom Welday Spät starten und schnell laufen	7
Hockey: So oder so Hamburger Polo Club	10
Fußball Das ETV-System	13
Golf: Emilie von Finckenstein Nicht alles auf eine Karte	15
Ruder-Bundesliga Knacken lassen	17
Jetzt geht's los! BEMER Cyclassics Frauenteam 2023	20
Active City Arena 2023 Da wird's richtig brummen	22
Die <i>sporting</i> -Tipps im Mai	25
Triathlon Besser vorbereitet	27
Bäderland Quo vadis?	29
Hamburger Fußball-Verband Frauenthema?	31
Jetzt wird's spannend! sporting & Allianz-Sponsoring-Programm	33
Hamburg tritt an 100 Tage und immer weiter	35
Helga Cup Wir stellen vor: unsere Segel-Crew	39
Bootsmesse Besser In-Water	41
Erwachsenensegeln Angebote in Hamburg	43
<i>sporting</i> -Marco Workout: Yoga für Nicht-Yogis	47
Impressum	49

Unser „Kopf hoch!“ geht nach Farmesen.

© Foto: Fehling/Thomas Huber

Wenn auch kein Schnappschuss, dafür aber umso symbolischer: Zum wiederholten Male verabschiedet sich eine Sportmannschaft von der Bildfläche, in diesem Fall wieder vom Eis. Die Crocodiles geben auf. Das ist blöd, für eine Active City, so oder so – und für das Standing einer ganzen Sportart in dieser Stadt.

Schuss des Monats



Spät starten & schnell laufen

Der Marathonist Haftom, auch Haftom, durchs Ziel, mit 2:09:40. Aber er ist nicht zurück nach Äthiopien, Kenia, Uganda oder wo all die Spitzen-Marathonis dieser Welt herkommen, leben, sondern Haftom ist Hamburg, TEAM HAMBURG, startet für den Hamburger Laufladen e.V. und er will Olympia 2024, für Deutschland, auch für Hamburg.

Seine Geschichte ist so schön wie speziell, also schnackten wir mit ihm. Das war vor dem Marathon, Haftom war fokussiert, schlief sogar im Hotel, obwohl seine Frau mit den drei Kids auch in Hamburg ist, in Groß-Borstel. Haftom setzt alles auf eine Karte.

Ende 2014 kam er nach Deutschland, als Flüchtling aus Tigray im Norden Äthiopiens, übers Wasser. Sport, Marathon, Erfolg, das war gar nicht sein Thema; seine Zukunft, das Überleben aber. Absolut verständlich. Bürgerkrieg in Tigray, Haftom ließ alles zurück, fuhr mit einem Pickup durch die Sahara, kam über Libyen, nach Wochen dann übers Mittelmeer, letztlich nach Deutschland. Pattensen bei Hannover war seine Hood. Als er dann mal hinter einem Bus herlaufen musste, so sagt man, stellte er fest, dass er da 'ne Gabe hat. Seine ersten Laufschuhe waren vom Discounter, die 15 Euro-Variante. Das Talent erkannte offensichtlich auch der dortige Sportverein (Chapeau, Freunde) und half Haftom auf die Spur, die Laufspur. Zunächst waren es Kurzstrecken, regionale Wettkämpfe, bis er – alles noch nicht lange her, nämlich nur zwei Jahre – 2021 einen ersten Marathon rannte,



Haftom im äthiopischen Hochland; oben: Start beim Hamburg Marathon Ende April.

mit 30, und mit inzwischen etwas aufwendigeren Laufschuhen. Er wurde 13., in 2:13:47, bei seinem Debüt. OK, das kann man lassen, dachte nicht nur er sich. Die Strecke schien ihm offensichtlich zu liegen, „ach was“. Die Distanz war sein Ding. Der 2. Marathon, das war auch Berlin, ging dann schon in 2:09:06, und dann ging alles noch schneller. Haftom wechselte nach Hamburg, zog mit seiner Frau und den drei Kids um, schloss sich dem Hamburger Laufclub e. V. an, dem Inhaber und Zunächst-Trainer Jens Gauger hat er sehr viel zu verdanken, gewann seinen sehr netten Berater und Manager Till Behrend und mit ihm Sponsoren und noch viel mehr Zuversicht, Vision, Hoffnung, Glück.

Mit 57 kg ist Haftom ein Leichtgewicht, muss wahrscheinlich aufpassen, dass er bei den üblichen Hamburger Herbststürmen nicht in die Alster geweht wird, trainiert so was von konsequent, dass einem Bange wird, 13-mal die Woche, und er ist ein echter Hamburger. Er reagiert auf „Moin“ nämlich nicht mit „MoinMoin“, sein Sohn ist inzwischen eingeschult, alle fühlen sich wohl, warum auch nicht. Sein Training absolviert er dennoch oft und für längere Zeit in Äthiopien. Dort im Hochland, wo die Talente trainieren, hat er Sparringspartner, Trainer, ein Umfeld, das es braucht, um weltweit mithalten zu können. Für seine Familie sicher auch bitter, aber für seinen Weg offensichtlich unumgänglich. „Jedes Training in Äthiopien ist ein Wettkampf“, beschreibt Haftom. Das muss wohl so sein. Sein Laufstil, leicht und federnd, bei dem Gewicht nicht verwunderlich, zeichnet ihn aus. Seine mentale Stärke offensichtlich auch. »»

Die Sportanlage des äthiopischen Laufidols Kenenisa Bekele. Unten: Mit Freund und Trainingspartner Tadu Abate (Sieger des Hamburg Marathons 2019).



Anzeige

ddm
DIERICHSDRUCK+MEDIA

DEIN ZEITSCHRIFTENDRUCKER



IPGEN DEINE DRUCKEREI



PRINT MEDIA GROUP

ddm
DIERICHSDRUCK+MEDIA

ColorDruck:: solutions

PMGi

PubliKom Z

printTailor



© Fotos: privat

„Er trainiert sehr hart, aber sehr klug, macht viel mit sich aus und hört extrem gut auf seinen Körper“, beschreibt Manager Till Behrend. „Ich mache, was ich kann“, sagt Haftom hingegen und meint gar nicht den sportlichen, sondern den emotionalen Aspekt, „denn ich darf das machen, was ich kann“, und das ist Laufen, nach seiner Lebensgeschichte ein Geschenk, sagt er. Weswegen er auch extrem dankbar ist, seiner neuen Heimat, seiner Familie, seinem Umfeld, seinem Team. „Das alles macht mich glücklich, das Team gibt mir Kraft, ich habe den Rücken frei“, und er sieht sein neues Leben in echter Balance. Die Krönung war für ihn die Einbürgerung. Er ist jetzt Deutscher, darf für Deutschland an den Start gehen, und das macht ihn sehr stolz. „Mein größtes Ziel ist deswegen, Deutschland bei den Olympischen Spielen in Paris zu vertreten, darauf konzentriert sich aktuell mein ganzes Leben“, sagt er. Quali-Zeit ist 2:08, je eher er die schafft, desto besser. Vom Bundestrainer nominiert wird erst im nächsten Frühjahr. In Hamburg reichte es leider nicht ganz, obwohl er mit 1:02:33 seine bisherige Halbmarathonbestzeit unterboten hat: „Ab KM 30 musste ich aber abreißen lassen und habe mit 2:09:40 leider auch die Olympianorm verpasst.“ Aber: „Die harte Arbeit geht weiter und das Ziel bleibt Paris 2024!“

Er macht jetzt ein paar Wochen Pause hier zuhause, im August steht dann in Budapest die WM an. Ein nächster Versuch, die Norm zu knacken. Dafür wird dann wieder in der alten Heimat im Hochland trainiert. Wenn Haftom aber in Hamburg ist, so wie jetzt, läuft er Stadtpark, oder eben Alster, allerdings so drei bis vier Runden. Also, genug Chancen für alle Hamburger:innen ihn zu treffen, zumindest ihn vorbeiflitzen zu sehen, um ihm ein „Hau rein, viel Glück!“ oder so zuzurufen.



Tolle Trainingstruppe, von links: Tadu, Haftom, Kenenisa Bekele und weitere Weltklasseläufer.
Bild oben: Haftom und Tadu trainieren auf der Bahn des Kenenisa Stadions.



So oder SO.

Der Hamburger Polo Club geht unbeirrbar seinen Weg, hat man den Eindruck. Auch wenn das dem einen oder der anderen wohl mal nicht so gefällt, zu forsch ist, zu ehrlich ambitioniert,...



Deswegen heißt der Polo-Insta-Account auch @polorisieren. Eine Ansage. Seit acht Jahren robben sie sich langsam, in kleinen Schritten, an die deutsche Spitze. Zuletzt beendeten sie im vergangenen Jahr, wieder dem erfolgreichsten Jahr der Vereinsgeschichte, das Finale um die deutsche Feldmeisterschaft denkbar knapp, gegen den FC Bayern der Hockeyzene: Rot Weiss Köln. Aber sie haben eben verloren, nicht gewonnen. Das hat dann wohl Hockeyvorstand, Förderer, Sponsor, Initiator Frank Schmidt alarmiert, und als sich die aktuelle Saison, aufgrund von verletzungsbedingten Personalengpässen, nicht ganz so entspannt anließ und man in der Halle mit den neuseeländischen Spitzenspielern gefühlt nicht so punkten konnte, in Neuseeland ist kein Hallenhockey, bekam Erfolgstrainer Matthias Witthaus (40) die von ihm immer gewünschte Verstärkung. Nicht an die Seite gestellt, sondern auch ein bisschen vor die Nase gesetzt. Wie man das findet, kann jeder für sich interpretieren, Witt ist entspannt – geblieben. Warum? Shane ist der Knaller. Wir befragen beide, so wie bei Herzblatt, getrennt voneinander. Nicht absichtlich, sondern terminlich begründet. Shane McLeod pendelt nämlich zwischen Antwerpen und Tortue (schickes Hotel, meint Hamburg). >>

Hockey

© Foto: Jan Oliver Penzoldt



Gegen Köln hat jedes Spitzenteam in Deutschland Rechnungen offen.



Shane schwärmt von Witt, Witt schwärmt von Shane. Auch ein Grund: Sie haben beide ähnliche Grundsätze, sind sehr offen, auf die Spieler zugehend, sind alles, nur nicht autoritär, und wissen viel, Shane ein bisschen mehr, denn älter und weil – sagt man – der erfolgreichste Trainer der Welt. Woran man immer auch den echten Erfolg festmacht. Shane lebt mit Frau und Kindern in Belgien, war lange Nationaltrainer in Neuseeland, arbeitete dann für diverse belgische Clubs, übernahm die belgische Nationalmannschaft, wurde mit ihr Europa-, Weltmeister und Olympiasieger, war mehrfach Trainer des Jahres. Okay, das ist erfolgreich. Shane stieg dann in Belgien aus, machte ein wenig Pause, und nun reizte ihn offensichtlich die deutsche Vereinslandschaft, der Hamburger Polo Club, der Job als Übergangs-, Ideen- und Systemgeber-Coach. Shane liebt die Erfolgsgeschichte von Polo, aber auch die Ambitionen von Frank: „He likes success.“ Ach. Shane ist unglaublich offen, nett, zugänglich, einer, dem man zuhört, erst recht, weil er was zu sagen hat. Er mag Witts Stil, die Kultur sei sehr gut, den Umgang mit seinen Spielern, da ähneln sie sich sogar sehr. „We learn from each other“, sagt er uns, sagt Witt später auch. Shane mag auch die Jungs, alle ehrgeizig, fokussiert, er findet, dass sie aber noch besser spielen könnten, variantenreicher, mehr Facetten wünscht er sich. Und er fordert mehr Leadership, nicht die des Einzelnen, sondern die Idee von Führung. Witt sagt später: „Wir lernen gerade, dem Gegner früher zu begegnen, ihm früher und deutlicher das Spiel aus der Hand zu nehmen“, erklärt er. „Shane arbeitet viel mit Prinzipien, arbeitet systematisch und an

Strukturen“, das ist beeindruckend. „Früh das Zepter übernehmen, Pressing nennt Shane das, das ist richtig großartig, der Mannschaft tut das sehr gut, Shane ist echt ein geiler Trainer.“ Weil andererseits, und so lernen auch wir Shane kennen, sehr besonnen, sehr auf Augenhöhe. „Ansehen macht sich eben nicht an Autorität fest“, beschreibt Wittl das. Die menschliche Komponente ist so wichtig. Das Gesamtpaket Shane ist angekommen, und Wittl hadert nicht. „Dass Shane da ist, ist ein großes Geschenk für mich und die Mannschaft“, sagt er. „Wir sind aber auch so wieder zurück auf Spur, alle Top-Spieler sind wieder fit, alle Spiele ungeschlagen, wir gehen unseren Weg“, unter Umständen zündet Shane dann jetzt den Turbo. Denn die Idee von Polo ist, durchaus dauerhaft die deutschen Play-offs, die Top Vier zu rocken. Das ist ja mal klar. Da arbeiten dann nun die beiden dran, einvernehmlich. Wir werden das verfolgen. Und wenn Wittl nach Poppenbüttel zu seiner Familie fährt, analysiert Shane im Hotel Spieler und Spiele. Er ist von dienstags bis samstags in Hamburg. Und wenn er dann mit Analyse durch ist, entdeckt er gern die schönste Stadt. Welcome.



Polo zeichnet sich u. a. durch eine starke Fanbase aus.

Anzeige



BUDNI

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

Das ETV-System



© Fotos: Justus Stegmann

Sehr beeindruckend war auch das Gespräch mit Jasper Hölscher (25), Sportchef Fußball beim ETV, der hat richtig was zu sagen.





„Entwicklung, Zusammenhalt, Emotionen“, die 3 Säulen des ETV-Systems, stehen offensichtlich nicht nur auf dem Trikot, sondern werden gelebt. Rechts: Jasper Hölscher.

Wir kannten ihn vorher gar nicht wirklich, haben nur mal vorgesprochen, weil wir die Was-wäre-wenn-Maschine bemüht haben. Was wäre, wenn der ETV mit seiner 1. Herren in die Fußball-Regionalliga aufsteigt? Eimsbüttel? „Wäre eigentlich kein Zufall“, sagt Jasper im Grunde. Er ist sehr konzentriert. Dennoch ist das alles hypothetisch.

Jasper ist ETV, mit 6 Jahren war er schon Mitglied, wahrscheinlich nicht mehr Krabbelgruppe, aber – schon Fussi, und Trainer war er dann auch schon mit 13. Natürlich hat er selber, bis heute, Fußball gespielt. Und gar nicht so übel: Denn er spielt aktuell selbst bei Norderstedt in der Regionalliga. Bis vor zwei Jahren war er immer auch Trainer, dabei auch immer sehr eng mit Loïc Favé (der wechselte vor noch nicht lange her vom ETV als Co-Trainer zu Pauli; leider gerade freigestellt, demnächst nach ... ist noch Geheimnis). Jasper machte dann sein duales Studium beim ETV, Sportmanagement, und ist jetzt schon Sportlicher Leiter beim ETV, mit 25. Aufgemerkt: Der ETV ist einer der erfolgreichsten Vereine in Hamburg. Jasper, er stapelt tief: „Mit zwei, drei anderen Vereinen sind wir in der Nachwuchsarbeit wohl die Nr. 3 hinter den beiden Dickschiffen HSV und Pauli.“ Der ETV ist dabei ein bisschen im Primus-Bereich unterwegs, möchte man meinen, die machen das nämlich alles so ganz schlimm richtig und schwerst fundiert. „Sehr oft haben Vereine mal ein Hoch, steigen auf, dann fehlt dann doch der Unterbau, und der Fahrstuhl fährt wieder nach unten“, sagt er, „wir wachsen organisch. Mir ist der systematische Aufbau wichtig“, erklärt er. „Und daraus sind gute Ligazugehörigkeiten entstanden“, und er schielt bewusst auf keine Leistungsklasse, sondern unterstreicht lediglich die Kontinuität, die gemeint ist. Deswegen wäre ein vermeintlicher Aufstieg in die Regionalliga, auch wenn sie gerade erst in die Oberliga aufgestiegen waren, konsequent, dauerhaft, bewusst. „Unser Fokus liegt aber gar nicht in der Spitze, wir sind kein Bundesligist, um das mal klar zu machen.“ Sie sind Lieferant, und das finden sie gut. „Unsere Kennzahlen für unseren Erfolg lauten: Wie viele unserer Spieler gehen in die Leistungszentren, wie viele unserer Spieler gehen in die Regionalliga, egal für welchen Verein, wie viele schaffen es in unsere 1. Herren. Deswegen investieren wir viel in die Ausbildung unserer Trainer“, sagt Jasper. Und hat gar kein Problem mit Loïcs Weggang zu Pauli. „Das ist doch die

beste Visitenkarte“, meint er und zählt weiter auf, welche ehemaligen Jugendspieler des ETV gerade bei Greuther Fürth, Dortmund und so weiter in den Aufbauteams hoffentlich ranrauschen. „Daran macht sich doch eine gute Ausbildung fest“, findet er. Und erwähnt dabei aber durchaus auch die sogenannte Ausbildungsentschädigung, die die Heimatvereine aller hochklassigen Spieler laut Regelwerk des DFB von der Deutschen Fußball Liga zu kriegen haben. „Wir sind gar nicht genervt, wenn Spieler von uns woanders hin wechseln, wir sind vielmehr stolz“, und er verteilt rote Karten an alle, die an ihren Talenten festhalten. „Wir verstecken unsere Spieler nicht“, sagt er. Und dabei ist die Ausbildung beispielhaft. „Zu uns wechselt niemand wegen Kohle. Wir setzen auf Team, Identifikation und Persönlichkeit“, beschreibt er „und wir trainieren viel.“ „Sehr wichtig sind für uns aber auch die talentfreien Kriterien wie Pünktlichkeit, Attitude, die Idee, zu regenerieren, die Selbst-Wahrnehmung, aber auch der Aspekt, in welchem Maße der Spieler für seine Mitspieler da ist.“ Und: „Ein großes Ego einzelner Spieler zieht andere runter.“ Nicht gut.

Das ETV-System baut auf drei Säulen: Entwicklung, Zusammenhalt und Emotionen. Gerade das Thema Emotionen, über Entwicklungen sprachen wir, ist ihm sehr wichtig: „Fußball ist für 99% aller Spieler Hobby, muss Spaß machen.“ Von aktuell 1.600 aktiven Fußballer:innen schaffen es nämlich nur 5 in die Spitze, vielleicht. „Und dennoch wollen wir, dass sich ALLE immer gern an die Zeit beim ETV erinnern.“ Jasper: „Sie stehen für den ETV ein, unterstützen sich gegenseitig bei den Spielen, beim Spiel der 1. Herren gegen Altona waren 2.000 Zuschauer:innen, das sind Momente, die man nie vergisst.“

Und nun kann es vielleicht sogar den Aufstieg geben, einen konsequenten. Deswegen ist auch die Spielstätte längst geklärt, der Etat nahezu safe (wobei ...) und, die erste, wichtigste Voraussetzung steht auch: Das Team ist bereit, hat Bock, will das Investment eingehen. Jasper schwärmt: „Da sind Spieler der 1., die wissen, dass die Regionalliga eine Spur zu groß ist, und trotzdem wollen die den Aufstieg, kämpfen dafür, auch wenn sie dann raus sind ...“ Das meinen wir mit Zusammenhalt und Emotionen. Das ist das ETV-System.





Nicht alles auf eine Karte

Man soll sich ja als Sportmagazin nicht so oft verlieben, aber manchmal passiert das einfach. Emilie zum Beispiel ist so ein Manchmal.

Sie ist Golferin, gerade 19 geworden, macht ein Gap-Year nach ihrem Abi und wir erreichen sie in Schottland. Da „haust“ sie mit drei anderen Girls aus ihrer Golf-Club-Falkenstein-Bundesliga-Truppe in einer Airbnb-Wohnung und will Erfahrungen sammeln, bei den ersten großen internationalen Turnieren. Das Abi baute sie vor einem Jahr am Hochrad, die sind offizielle Sportschule und unterstützen Schüler:innen, die zum Beispiel toll Golf spielen, wenn denn sonst so die Leistungen stimmen. Emilie: „In den letzten Schuljahren war es schon sehr anstrengend, Lehrgänge mit dem Nationalkader, Training und Turniere mit der Schule zu kombinieren und auch ein gutes Abitur zu machen“, sagt sie, und: „Das Gap-Year ist Luxus.“ Sonst hat sie dieses Jahr noch ihren Führerschein auf dem Zettel, und richtig viel Golf. Ach ja, und sie betreut in ihrem Golfclub Kidsgruppen in der Ballschule. Denn bekanntermaßen ist einer der schicksten Clubs in der Stadt durchaus führend in der Nachwuchs- und Jugendförderung. Der sammelt nämlich die Kids an den Schulen ein, spielt mit ihnen Ball, übt koordinative Fähigkeiten, Motorik, erkennt Talente und bietet genau diesen dann natürlich Schnupperkurse an, der Fuchs, selektiert dann weiter, macht den Besten Angebote: „ein Jahr for free“ – und bumms, bist Du Golferin.

So ein Fall ist nämlich Emilie von Finckenstein, inzwischen längst im Bundesliga-Kader und auch sonst bei vielen auf dem Zettel, weil sie auch einfach richtig Spaß hat, zu golfen. „Ich bin ein echtes Eigengewächs“, sagt sie. Sie wurde in der 4. Klasse, also Grundschule, das war 2013, sozusagen gecastet und trainierte seit 2016 beim ehemaligen Trainer des Jahres und Meistermacher Christian Lanfermann. Der ist inzwischen sportlicher Leiter im HGC, seine Stelle hat Esther Poburski eingenommen. „Sie ist immer da“, schwärmt Emilie, „auch wenn wir jetzt hier in Schottland ohne direkte Betreuung sind.“ Und: „Auch wenn Christian mich lange trainiert hat, hat auch Esther mich als ehemalige



Das Viererteam in Schottland.



Bei den Deutschen Meisterschaften 2021 Mädchen AK 18 (links: Trainer Christian Lanfermann).
Rechts: Beim DGL-Final Four 2022 gewann Emilie auch das Einzel.



© Foto: DGV/Mat

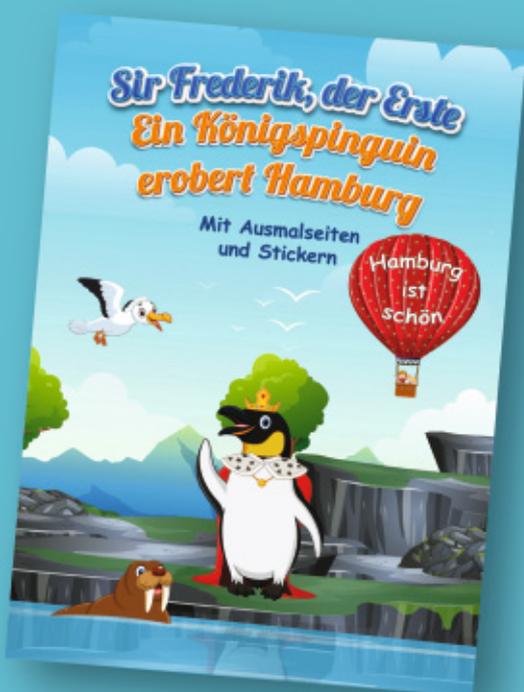
Landestrainerin lange begleitet, hat mich aufwachsen gesehen und meine Entwicklung verfolgt. Ihre Betreuung ist mir sehr wichtig, läuft viel auch digital, gerade wenn wir wie jetzt im Ausland sind.“ Emilie betrachtet sich noch als echte Amateurin, zwar mit Bock auf mehr, aber mit der Weitsicht, dass man „besser nicht nur alles auf eine Karte setzt.“ Sie weiter: „Letztlich entscheidet im Golfen jeder für sich, ob er Profi ist oder nicht, man ernennet sich im Grunde selbst“, und da ist sie offensichtlich noch längst nicht so weit. Sie ist im TEAM HAMBURG, wird in der Bundesliga-Mannschaft gebraucht, aber auch gefordert, und ihr nächster Schritt ist in die USA. „Eine für mich optimale Kombi aus Ausbildung, Studium und Leistungssport.“ Sie wechselt nach Charleston, South Carolina, ans College, und freut sich darüber ein Loch in den Bauch. „Ich werde so wie es aussieht zwar an den ersten beiden Bundesliga-Spieltagen nicht für den HGF antreten können“, aber bei den wichtigen drei Events in der zweiten Jahreshälfte, vor allem beim Final Four, ist sie sicher dabei. „Sich als Profi auf der Tour durchzusetzen, ist nicht einfach, dauert lange, man weiß nie, was passiert. Ich möchte genau deswegen eben nicht alles auf eine Karte setzen, baue auch auf meine Ausbildung. Und Charleston bietet in beiden Fällen sehr hohes Niveau“,

erklärt sie ziemlich abgeklärt. „Viele Amateur-Golfer:innen aus der ganzen Welt trainieren, spielen und studieren da“, das fühlt sich auch nach Spaß an, der ihr „extrem wichtig“ ist. Beste Voraussetzung. „Und dann schaue ich, was auf mich zukommt, ich bin ja auch noch jung.“

Bislang wurde sie neben dem TEAM HAMBURG natürlich vornehmlich von ihrem Club gefördert, allen voran aber von ihren Eltern, ihrer Mutter. Die spielt zwar selber gar nicht, begleitet Emilie aber von Beginn immer wieder zum Training und auf Turniere. „Da bin ich unendlich dankbar“, sagt sie sehr emotional, und tatsächlich, oft werden die Eltern, die Familie, fast vergessen, sind die es doch, die frühmorgens in den Turn- und Bootshallen, auf den Sport- oder eben Golfplätzen dieser Welt stehen und ihre Kinder fördern, unterstützen, ihnen beistehen. So ist es bei Emilie eben auch. Ihr Vater spielt Freizeit-mäßig, ihr Bruder (15) startet bestimmt auch bald durch. Emilie, Handicap minus 3,3 (schluck!) hört zwischen den Trainings, zur Entspannung, auch auf den Turnieren, am liebsten Podcasts, „Gemischtes Hack ist mein Favorit“, sagt sie. Und sie ist unser Favorit.

Anzeige

Sir Frederik, der Erste Ein Königspinguin erobert Hamburg



Jetzt im Buchhandel: Das neue Hamburger Kinderbuch mit Fritz und Freddy, den besten Reiseführern der Stadt

Trompetende Elefanten, brüllende Löwen und schnatternde Flamingos: Ganz schön laut geht es zu im Tierpark Hagenbeck. Kein Wunder, denn hier leben zur Zeit mehr als 1850 exotische Tiere aus der ganzen Welt. Und im großen Eismeer sind auch sieben Königspinguine anzutreffen. Einer von ihnen hört auf den Namen Sir Frederik, der Erste oder für seine Freunde auch einfach nur Freddy. Er ist ganz schön neugierig und sehr tollkühn. Und Freddy hat einen großen Traum: Einmal im Leben möchte er fliegen können, denn auch Königspinguine gehören zu den Seevögeln.

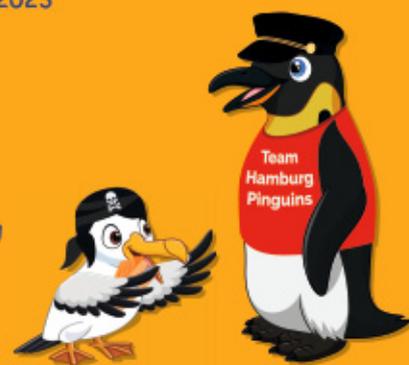
Eines Tages lernt unser Freddy die vorwitzige und kecke Silbermöwe Fritz kennen, welche eine echte Hamburg-Expertin ist. Lasst euch also überraschen, wie das drollige Paar gemeinsam Hamburg erobert, dabei die besten Leckereien der Stadt genießt, und schaut, ob Freddys Traum endlich in Erfüllung gehen wird.

1. Auflage April 2023 - Copyright© 2023
Preis: Euro 12,80, Seitenanzahl: 42
ISBN 978-3-96194-213-8

Medienpool Extra GmbH,
Sülldorfer Landstraße 142a,
22589 Hamburg

Vertrieb: KJM Buchverlag, Hamburg
www.kjm-buchverlag.de

Verkauf und Versand über:
www.wirlieben.hamburg





Knacken lassen

Der erste Renntag der Ruder-Bundesliga ist zwar erst im Juni, aber die Vorbereitungen laufen natürlich auf Hochtouren.

Seit November, nach zwei Monaten Pause – Saisonende für das letzte Jahr war erst Mitte September der Final-Renntag hier in Hamburg – trainieren sowohl der Hamburger Männer-Achter „Active City XPress“ als auch der Frauen-Achter „Alstersprinter“ sehr konzentriert. Derweil die Frauen schon sehr früh auch wieder raus sind, sprich auf der Alster ihre Bahnen ziehen, hatte der Männer-Achter den Schwerpunkt zunächst auf Masse gelegt. „Masse heißt in diesem Fall Pumpen“, lacht Trainer Martin Blüthmann, „Max-Kraft.“ Denn die Ruder-Bundesliga ist die schnellste Sprint-Liga der Welt. Während im Weltverband olympisch 2.000 Meter gerudert wird, hat sich die Liga darauf fokussiert, 350 Meter zu sprinten. Das macht die sehr publikumswirksamen Veranstaltungen z. B. in Innenstadtlagen möglich. Hier in Hamburg ist es die Binnenalster-Arena am Neuen Jungfernstieg. Kurze Distanzen meint nämlich auch knappe Zieleinläufe, bis auf Hundertstel-Sekunden enge Renn-Ausgänge, deswegen natürlich große Spannung und echte Action für die Zuschauer:innen – und für die Ruderinnen und Ruderer. Entsprechend sind die Rennen kurz und knackig, höchste Schlagzahlen, bis zu 48–50 in der Minute bei den Männern, was wiederum Kraft erfordert, und davon möglichst viel.

Umso mehr freuen sich Trainer Blüthmann und seine Crew über die Partnerschaft mit dem Premium-Fitness-Anbieter PRIME TIME fitness. Seit zwei Jahren dürfen die Ruderer, die in dem Männerprojekt unter der Ägide des RC Favorite Hammonia auch aus den Clubs Der Hamburger und Germania RC, Alster-RV Hanseat, RC Allemannia und dem RC Bergedorf stammen, regelmäßig im sehr populären PRIME TIME fitness in Winterhude trainieren. „Die Truppe ist recht groß, würde die Vereins-Krafträume bei der Häufigkeit arg blockieren und hat hier im Sinne der Ausstattung absolut mehr Möglichkeiten“, erklärt Blüthmann. „Des Weiteren ist die Betreuung hier perfekt.“ „Da sind wir sehr dankbar“, ergänzt Ruderer Rami Tafече, man nennt ihn auch Oberarm. PRIME TIME fitness-Inhaber Nils Kuprat ist von „seinem“ Achter begeistert: „Die Männer sind sehr motiviert, sind neben der Wasserarbeit und den Einheiten für die Grundlagenausdauer mindestens dreimal die Woche hier, ich glaube öfter, und man sieht die Fortschritte. Wir machen eben gern Profis fit“, grinst er. „Rudern ist in Hamburg ein Traditionssport, der Achter genau dafür auch ein Aushängeschild, da wollen wir als großer lokaler Partner unterstützen“, sagt er (PRIME TIME eröffnet auf Kampnagel demnächst einen 3. Standort). >>



Frauen-Achter Alstersprinter beim RBL-Finale 2022 vor heimischer Kulisse – Gänsehautmoment!

Anzeige



LASS DICH ÜBERRASCHEN! BIBBIDI BOBBIDI BOO

**GRUPPE XX BUCHEN,
LUCKY CAR ERHALTEN!**

VOM KLEINWAGEN
BIS SUV



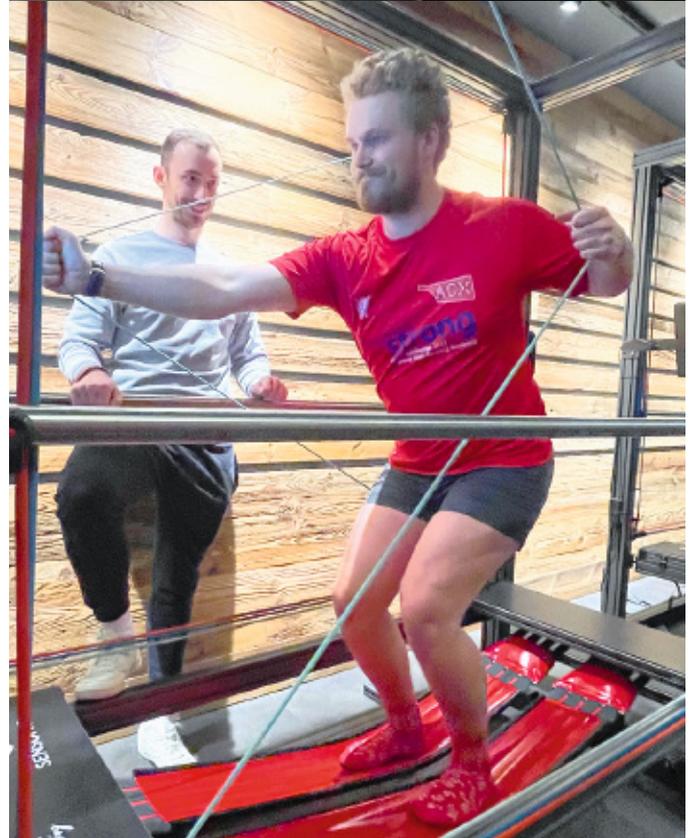
Das neue LUCKY STAR-CAR! Einfach die günstige PKW Gruppe XX buchen und überraschen lassen. Vom Kleinwagen bis Premium-SUV ist alles möglich. Die Zuteilung des Fahrzeugs erfolgt am Anmiettag nach Verfügbarkeit.

STARCAR



Jonas Heise, Athletik-Trainer bei PRIME TIME, erklärt: „Wir stehen den Jungs immer zur Seite, helfen, wo wir können, testen auch neue Übungen auf ihre Effektivität, und das hat diesen Winter sehr gut geklappt“, was er auch an der Gewichtszunahme einzelner Athleten festmacht. „Wenn ich mir Siemen Veenstra, Jerrit Röckendorf und auch Malte Rietdorf so anschau, die haben ordentlich zugelegt“, ist er sehr zufrieden. „Und das geht aber ja auch noch weiter. Unser Trainer plant natürlich jetzt deutlich mehr Wasserarbeit“, sagt Schlagmann Adrian Renken, er ist neu in der Crew. „Aber wir werden die ganze Saison, auch während der Rennphasen, mindestens zweimal die Woche hier weiter arbeiten“, ergänzt sein Schlagkollege Erik Bruns den Plan.

Ende April ist der erste Saisontest auf der Frühregatta in Lübeck, deswegen zieht das Training auf der Alster deutlich an. Auch die Frauen starten in Lübeck in die Saison. Da es diverse Neuzugänge gibt, Ruderinnen der Vereine RG HANSA und Der Hamburger und Germania RC sowie aus Lübeck, wollen die zwei Trainer Patrick Wiechens (Der Club) und Christian von Warburg (HANSA) in Lübeck den Kader von 17 Frauen in verschiedene Kombis ausprobieren. Im letzten Jahr waren die Hamburgerinnen in der Endabrechnung der Liga 5. bei 9 Booten. Ihre männlichen Kollegen wurden, auch nach ihrem starken 2. Platz beim Finale hier vor der eigenen Haustür in Hamburg, bei 18 Booten 4. In diesem Jahr wollen sie mit ihrem Active City XPress in einem deutlich kleineren Kader noch konzentrierter an die Sache rangehen, werden bestens unterstützt von ihren weiteren Partnern Schulenberg & Simon, dem Golf Lounge Resort und ihren Clubs. „Die Ergebnisse aktueller Leistungsüberprüfungen im 350 Meter Sprint auf dem Ruder-Ergometer lassen hoffen, wir peilen bei allen 5 Renntagen Treppchen-Platzierungen an“, sagt Trainer Blüthmann, „das sollte unser Anspruch sein, schließlich sind wir der Active City XPress.“



Jetzt geht's los!

Wir haben Euch aufgerufen, Euch für das *sportinghamburg*-Frauenteam 2023 zu bewerben, um dann nach gemeinsamer Vorbereitung bei den BEMER Cyclastics am 20. August anzutreten. Wir haben uns über die vielen tollen, begeisterten Zuschriften gefreut. Weil bei Redaktionsschluss der Anmeldeschluss noch gar nicht ganz vorbei war, haben wir fairerweise ein paar Plätze freigehalten. Aber die Frauen, die schon im Team sind, können es kaum abwarten – und wir auch nicht. Deshalb stellen wir Euch einen Teil des Team hier einfach schon mal vor.



SYLTA

setzt sich auch beruflich für Frauen-Empowerment ein „und möchte dieses auch beim Sport tun!“ Sie hat sich vor einem Jahr ihr erstes Rennrad gekauft, fährt so gut wie täglich, am Wochenende macht sie damit längere Tagestouren. Ein Radrennen ist sie aber noch nicht gefahren, „umso größer meine Freude auf das erste Rennen im August!“ Sie sagt: „Ich bin eine Ideensammlerin und würde am liebsten jede Woche eine neue Sportart ausprobieren, die Vereinbarkeit zu finden, ist eine Challenge.“ Worauf sie sich freut: „... auf neue und vielseitige Menschengruppen zu treffen und die Energie wahrzunehmen.“



NIKE

schrub uns: „Juhuuu - ich freu mich, das wird großartig! Allein hätte ich mich niemals angemeldet, mit Euch dabei zu sein wird eine tolle Erfahrung.“ Ihr Crossbike nutzt sie bisher „eigentlich mehr, um von A nach B zu kommen.“ Und: „Richtig ‚länger fahren‘ gehe ich meist nur im Sommer am Wochenende, aber dann mit Ziel vor Augen – Eisdielen oder Stück Kuchen am Zielort, dann wieder nach Hause treten.“ Als Läuferin hat sie Marathon- und Halbmarathon-Event-Erfahrung, Radrennen noch nicht so, obwohl: „Ich habe vor ein paar Jahren mit meinem Freund im Urlaub beim Inseltriathlon auf Juist mitgemacht, wenn das als Rennerfahrung zählt ...“ Sie hat „Respekt vorm schnellen Fahren und vor dem Fahren ‚im Pulk‘ ... und Angst vor Po-Schmerzen nach den 60 km :-!“



EVA

freut sich darauf, „gemeinsam mit anderen zu wachsen beziehungsweise andere Teilnehmende unterstützen zu können.“ Sie ist schon mehrere Rennen gefahren, fährt seit 5 Jahren Rennrad und Fixed Gear, seit 3 Jahren Gravel Bike. Ihre größte Challenge? „Aktuell ist es, meinen Schweinehund zu überwinden – jedes Mal aufs Neue ;), ansonsten will ich einmal quer über die Alpen fahren: von Wien nach Nizza!“

RUTH-CHRISTINE



„... ich habe einen wunderbaren Stahlrenner am Start. Ich fahre überall hin mit dem Rad. Zur Arbeit mit dem Citybike, zum Einkaufen mit dem Lastenrad, in der Freizeit mit XC Bike und seit vergangenem Jahr mit dem Rennrad, das ich von meinem Onkel geerbt habe.“ Sie fährt seit dem 3. Lebensjahr Fahrrad, sagt: „Ich bin Fahrrad-Enthusiastin.“ Auch für sie werden die BEMER Cyclastics die Radrennpremiere, als größte Challenge nennt sie kurz: „Mitmachen, durchhalten, ankommen.“ Ruth freut sich darauf, „die Atmosphäre eines Rennens als Teilnehmerin erleben zu können. Ich verspreche mir davon ein unvergessliches Erlebnis :-!“

SIMONE



war schon 2022 im Team, konnte aber aus gesundheitlichen Gründen nur an einem gemeinsamen Training teilnehmen. Umso mehr freuen wir uns, dass sie wieder dabei ist. Mit dem Rennrad fährt sie seit ca. 2 Jahren, „aber nur im Sommer. Im Winter drehe ich gerne kürzere Runden mit dem Gravel.“ Sie hat aber Pläne: „In diesem Jahr möchte ich gerne in Andalusien Rad fahren und am-Berg-Fahren lernen. Hier in Schleswig-Holstein und in Hamburg am Deich ist es mit den Höhenmetern ja nicht vergleichbar.“ Meistens fährt sie alleine, „ich bin aber auch sehr gerne in der Gruppe unterwegs.“ Für sie ist es das zweite Radrennen: „Im letzten Jahr bin ich die Cyclastics gefahren, leider war krankheitsbedingt die Vorbereitung nicht so super. Aber Spaß gemacht hat es allemal.“ Worauf sie sich freut: „Auf Spaß in der Gruppe mit anderen Frauen und darauf, die Technik beim Gruppenfahren aufzufrischen. Um dann im August ein schönes Cyclastics Rennen mit allen fahren zu können.“

JANINE



kennen wir auch schon, sie schrieb: „Moin zusammen, frei nach dem Motto ‚Was einmal ging...‘ würde ich versuchen wollen, meine Leistung aus dem letzten Jahr noch einmal zu toppen. Der unglaubliche Support des Teams und die tollen Trainingseinheiten haben mich zu einer gefühlten Hochleistung gepusht – aber ob da noch mehr geht? Ich würde es gerne als Teil eures Teams herausfinden wollen.“ Sie fährt seit mehr als 20 Jahren mit dem Rad zur Arbeit und hat mit ihrem Pedelec schon große Touren gemacht. Seit 4 Jahren fährt sie Rennrad, hat 2022 die große Distanz bei den BEMER Cyclastics geschafft. „Meine größte Challenge ist, die Cyclastics in einer noch besseren Zeit zu schaffen und meine Leistung zu übertreffen. Ich freue mich auf Tipps zum taktischen Fahren und ein paar nette sportliche Ausfahrten mit Gleichgesinnten.“

INGA



erzählt, dass ihr schwarzes Peugeot-Rad vor 2 Jahren in Eimsbüttel vor ihrer Tür gestohlen wurde. „Seitdem fahre ich das Single-Speed von KS Cycling, ich kann damit die Cyclastics fahren, 60 km, da es zwei getrennte Bremsen hat.“ Inga fährt seit 2014 leidenschaftlich Rennrad, ist auch schon zweimal beim Elbe Triathlon angetreten. Ihre größte Challenge: „Regelmäßiges Training.“

Sie freut sich darauf, „endlich auf der Straße fahren zu können und alles aus mir und meinem Rad herauszuholen“ und hofft auf „ein gutes Tempo und mein Training zu verbessern.“

MYRLA



findet: „Es braucht mehr Frauen auf dem (Renn-)Rad! Egal welchen Alters oder welcher Leistungsstufe. Daher sind solche Gruppenfahrten der beste Einstieg oder Fortführung, um Spaß am Radeln zu finden oder zu haben.“ Die 21-Jährige fährt seit ca. 3 Jahren Rennrad, „Level: sportlich ambitioniert. Ich fahre mehrmals in der Woche Rad und würde mich als relativ fit bezeichnen.“

Kein Wunder, sie lacht: „Ich fahre seit kleinauf, da ich meinen Eltern überall hinterher radeln musste.“ Sie ist schon zweimal die BEMER Cyclastics gefahren, 60 km, als größte Herausforderung sieht sie: „Sich im Team bewegen und miteinander fahren. Ansonsten fahre ich überwiegend alleine und kann mein Tempo und den Weg frei bestimmen. Zudem die mentale Hürde überwinden und außerhalb der bekannten Wege fahren. Und wahrscheinlich merken, dass man auch auf unbekanntem Gebiet gut fahren kann ;-)" Worauf sie sich freut: „Auf gleichgesinnte Radlerinnen, die Spaß im Sattel haben, ohne jeden Tritt als Rennen anzusehen.“

SVENJA



schrieb uns: „Ich würde gerne in eurem Frauen Powerteam mit radeln. Bin schon etwas Rennrad-erfahren, aber Hamburg mit anderen Frauen ist schon Klasse.“ Die 56-Jährige ist „für viele sportliche ‚Schandtaten‘ bereit“, fährt schon länger Rennrad, vielmehr: „Ich fahre alle Räder, also Rennrad, Zeitfahrmaschine, Gravelbike, MTB ...“ Sie hat schon Triathlon gemacht, ist schon Rennen gefahren, freut sich aber „auf all die Frauen, schöne Ausfahrten und viel quatschen!“



Richtig

Active City Arena

brummen



© Foto: Conny Kurt

Wird es vom 25. Mai bis zum 18. Juni auf dem Heiligengeistfeld (next to U-Bahn St. Pauli). Denn in dieser Zeit hat die Stadt ein weiteres Stadion, die Active City Arena, mit Platz für 1.200 Zuschauer:innen.

Und die ist Home of Sports, allem voran Beachvolleyball, Padel und tatsächlich Breakdance. By the way: Breakdance ist ab 2024 olympisch. Gleich zweimal (ehrlich gesagt sogar dreimal, siehe unten) wird Beachvolleyball geboten: das super schillernde Format „**Queen & King of the Court**“ vom 25. bis 28. Mai, das bereits zum dritten Mal in Hamburg Station macht, und die **German Beach Tour vom 1.–4. Juni**. Bei beiden Events kann man tipptopp Beachvolleyball erleben und zwar fast hautnah, denn der Court mit seinen Sky-Boxen an sich ist ja schon sehr speziell. Allein bei Queen & King of the Court werden deutsche Beachvolleyball-Ikonen wie Laura Ludwig, Kira Walkenhorst oder Clemens Wickler an den Start gehen. Clemens gewann mit Partner Robert Meeuwssen das Turnier Queen & King of the Court in der Active City Arena im letzten Jahr.

Eine richtige Premiere gibt es durch den Deutschen Tennis Bund: **Sehr neu dabei und ebenso attraktiv und actionreich ist das Gastspiel der German Padel Tour (09.–11. Juni)**.



Padel, wir berichteten mehrfach, ist absolut hip, Trend, you name it, die neue Rückschlag-Sportart, die derzeit weltweit am stärksten wächst, aktuell sind es schon mehr als 18 Millionen Spieler:innen. Die Schläger sind etwas leichter, kürzer, aus Carbon, man spielt mit Bande wie beim Squash. Ein riesen Spaß, auch beim Zuschauen. Auch schön:

Während des gesamten Events der German Padel Tour wird der Eintritt in der Active City Arena kostenlos sein. >>



© Foto: Florian Treiber

Unterstützt von: FAKTOR 3 SPORT GmbH & Co KG

Kann man gut gucken, Spielen macht noch mehr Spaß: Padel.



Clemens Wickler war letztes Jahr Hamburger King of the Court.

Ganz im Zeichen von Hip-Hop, Sport, Kunst und Kultur steht hingegen das Wochenende am **17. und 18. Juni**. Beim **Hip Hop Grand Slam** der HipHop Academy Hamburg können sich B-Girls und B-Boys für den deutschen Olympia-Breaking-Kader 2024 qualifizieren. Am 18. Juni startet der „Catch the Crown“ All Styles Battle in zwei Alterskategorien. Begleitet werden die Events an beiden Tagen von einem Hip Hop Village. Hier gibt es den Graffiti Jam „Rocking Colors“, das Graffiti Battle „Live Art Battle Secret Wars“, Airbrush Tattoo-Stände und vieles mehr wie Food Corners und Chill Areas.

Und auch **Breitensport** ist in der Arena angesagt: Neben den genannten sportlichen Highlights wird die Arena vom 29. bis 31. Mai und vom 13. bis 15. Juni Vereinen, Schulklassen und der Öffentlichkeit zugänglich sein. An den Public Beachvolleyball Days vom 29. Mai bis 31. Mai finden ein Jugendturnier im Beachvolleyball, Beachvolleyball-Workshops für Schulen, ein Turnier für Unternehmen, ein Finale von Jugend trainiert für Olympia sowie ein Nachmittag des FC St. Pauli Beachvolleyball statt. Vom 13. bis zum 15. Juni steht die Arena im Zeichen des Streetsports: Beim Straßenfußball für Toleranz von Nestwerk sowie einem Streetbasketball-Turnier wird gekickt und gedribbelt.



Tänzer, Performer und Choreograf Franklyn "Slunch" Kakyire

Der Burner wird natürlich das **sporting hamburg „Mix on the Beach“**, denn wir entern am **29.05.** die Arena. Rumms. Ab 9 Uhr pritschen und baggern alle Hamburger:innen, die Lust haben, im Duo-Mixed beim (schau'n wir mal) größten Beachvolleyball-Turnier der Stadt. Zusammen mit dem Beach me e. V. wollen wir mit Euch Spaß haben. Präsentiert wird der Zauber im Sand von der Steuerberatungsgesellschaft ba tax.

Tickets für Queen & King of the Court, die German Beach Tour und den Hip Hop Grand Slam findet Ihr unter www.activecityarena.de. Der Eintritt für die German Padel Tour sowie alle anderen Events unter der Woche ist kostenfrei. Wer beim **sporting hamburg „Mix on the Beach“** teilnehmen möchte (Startgebühr 20 Euro), meldet sich bitte bis zum 20. Mai an: info@sporting-magazin.de, Betreff: Must-have.

Auf all die Action an diesem besonderen Ort freut sich allen voran **Sportsenator Andy Grote**: „Die Active City Arena kehrt mit einem spannenden Programm auf das Heiligengeistfeld zurück. Für die Active City ist die Arena ein Leuchtturm, der zeigt, wie an einem Ort kombinierte Sportveranstaltungen voneinander profitieren können. Auf die Sportfans in Hamburg warten mit Queen & King of the Court und der German Beach Tour bekannte Events mit internationalen und nationalen Stars im Beachvolleyball. Gespannt bin ich auf die neuen Veranstaltungen in der Arena. Padel und Breaking sind Sportarten, die innovativ und jung sind, das passt hervorragend zu unserer Active City.“

ACTIVE CITY ARENA – 25. MAI BIS 18. JUNI 2023 – HEILIGENGESTFELD, ST. PAULI

25.–28.05. Queen & King of the Court
29.05. *sporting hamburg*
„Mix on the Beach“

01.–04.06. German Beach Tour
09.–11.06. German Padel Tour
13.–15.06. Streetsport
17.–18.06. Hip Hop Grand Slam

Verschiedene Daten: ARENA FÜR ALLE



Wir entern die Arena!

BEACHVOLLEYBALL- EVENT FÜR ALLE

präsentiert von

_ba/21
tax/consulting

sporting hamburg "Mix on the Beach"

Das erste ultimative
sporting hamburg Beachvolleyball-
Turnier – powered by Beach me e. V.

2 gegen 2* Mixed (m/w/d)

Wann: 29. Mai 2023 (Pfingstmontag) ab 9 Uhr bis fertig
Wo: Active City Arena, Heiligengeistfeld
Wie: Laut, lustig, je mehr desto besser
Startgebühr: ein Zwanni

Alle Infos bei: verein.beachme.de
Anmelden bis zum 20. Mai unter:
info@sporting-magazin.de
Betreff: Must-have

*je nach Anzahl der Teilnehmenden passen wir den
Spielmodus an, ggf. gibt es auch zwei Leistungsgruppen

Beach me e.V.

Die sporting-Tipps, präsentiert von LOTTO Hamburg:

01.01.–31.12. HAMBURG TRITT AN

Das Dauerereignis 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**

01.05. – 30.09.: RUN THE RING

100 km entlang von Hamburgs Grünem Ring, aufgeteilt in 10 Etappen, die ihr in der Zeit vom 01.05. bis 30.09. zu individuellen Zeiten laufend, gehend oder rollend bewältigen könnt.

📍 **www.run-the-ring.de**

03.05. HANDBALL-BUNDESLIGA: HSVH

Auswärtsspiel gegen GWD Minden (19:05 Uhr). Am 07.05. (16:05 Uhr) ist die HSG Weizlar, am 13.05. (18:30 Uhr) der TBV Lemgo Lippe zu Gast in der Sporthalle Hamburg. Am 18.05. (19:05 Uhr) wird auswärts gegen ASV Hamm-Westf. gespielt, am 27.05. (20:30 Uhr) in der Barclays Arena gegen den THW Kiel.

📍 **hamburg-handball.de**

05.05. 2. FUSSBALL-BUNDESLIGA: HSV

Der HSV empfängt SC Paderborn (18:30 Uhr). Am 14.05. (13:30 Uhr) geht's auswärts gegen Jahn Regensburg, am 20.05. um 20:30 Uhr ist im Volksparkstadion Anpfiff gegen Greuther Fürth, am 28.05. (15:30 Uhr) Auswärtsspiel in Sandhausen.

📍 **www.hsv.de**

05.05.–07.05. HAFENGEBURTSTAG

Volles Programm, u. a. Segel- und Motoryachten-Showfahrt, Wasserski-Live-Vorführungen, Mok fast! Festmacherbootrennen. Am 07.05. ist an Bord der FGS PEGNITZ ein Meet&Greet mit den Beachern Clemens Wickler/Nils Ehlers.

📍 **www.hamburg.de/hafengeburtstag**

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

Darmstadt 98 ist der erste Gegner (auswärts, 20:30 Uhr); am 13.05. (20:30 Uhr) ist Düsseldorf zu Gast am Millemtor. Am 19.05. (18:30 Uhr) spielt St. Pauli in Kiel gegen Holstein, am 28.05. (15:30 Uhr) kommt der KSC nach HH.

📍 **fcstpauli.com**

07.05. HSV-LEICHTATHLETIK: NATIONALES SPORTFEST

Der traditionsreichste Wettkampf der HSV-Leichtathletik-Abteilung. Seit 1955 treffen und messen sich Leichtathletik-Vereine aus ganz Deutschland auf der Jahnkampfbahn.

📍 **leichtathletik.hsv.de/nationales**

07.05. SCHACHBRETTBLUMENTURNIER

Wieder da: das beliebte Schachbrettblumenturnier im Loki-Schmidt-Garten. 36 Spieler:innen, 7 Runden Schweizer System, Bedenkzeit 15 Minuten je Spieler:in und Partie. **Ab 11 Uhr.**

📍 **schach-blankenese.de**

14.05. LAUFEN: 10K HAMBURG - ELBE

Straßenlauf für Durchstarter:innen, ambitionierte Hobbyläufer:innen, Genussläufer:innen. Die besten Läufer:innen der Cup-Gesamtwertung erhalten sogar Geldprämien oder Sachpreise.

📍 **hamburg-10k.de**

15.05. SKATEBOARD: SPECIAL SKATE

Muttertagsspecial des Skateboard-Kurses (nicht nur) für Menschen mit Behinderung auf der Rollschuhbahn Planten un Blumen. **11–12:30 Uhr**, Skateboards, Helme und Schoner werden gestellt.

📍 **www.specialskate.de**

17.–21.05. DT. SPRING- UND DRESSUR-DERBY

Hier wird seit über 100 Jahren und bis heute der schwierigste Parcours der Welt bestritten. Außerdem gibt es nirgendwo sonst solche Dressurprüfungen. Kuitigi!

📍 **www.hamburgderby.de**

19./20.05. DT. GEHÖRLOSEN-MEISTERSCHAFT TISCHTENNIS

Tischtennis ohne das typische Ball-Klackern? Bei der Gehörlosen-Tischtennis-DM im Einzel, Doppel und Mixed konzentrieren sich die Sportler:innen aufs Sehen und Fühlen.

📍 **dgs-tischtennis.de**

19.–21.05. GOLF: DM AK 50

Deutsche Meisterschaften für Golf-Amateure (Damen und Herren) AK 50, heißt Jahrgang 1973 bzw. älter.

📍 **Golf-Club Wendlohe, Oldesloer Str. 251, 22457 Hamburg**



06.05. HOCKEY-BUNDESLIGA

Die Bundesliga-Damen von Der Club an der Alster eröffnen das Wochenende mit zwei Heimspielen: **06.05. (13:30 Uhr)** vs. Uhlenhorst Mühlheim, **07.05. (12 Uhr)** vs. Mannheimer HC. Alle weiteren Partien der Hamburger Bundesligateams:

👉 hockeybundesliga.de

06.05. HANDBALL-FRAUEN-BL: BUXTEHÜDER SV

Auswärtspartie gegen BSV Sachsen-Zwickau **(18 Uhr)**, **13.05. (16 Uhr)** Heimspiel gegen VfL Waiblingen, **20.05. (19 Uhr)** wieder auswärts gegen SG BBM Bietigheim, **27.05. (19 Uhr)** Heimspiel gegen HSG Bad Wildungen Vipers.

👉 bsv-live.de

06.05. RUGBY-BL: HAMBURGER RC, FC ST. PAULI

Der Hamburger RC spielt zu Hause vs. RC Leipzig **(15 Uhr)**, **07.05.** FC St. Pauli auswärts vs. SC Germania List **(15 Uhr)**, **20.05. (15 Uhr)** Berliner Rugby Club vs. Hamburger RC bzw. FC St. Pauli vs. RK 03 Berlin.

👉 www.rugbybundesliga.de

06.05. RADTOUR: CUXHAVEN MIT RÜCKENWIND

Je nach Windrichtung wird auf dem Elberadweg von Teufelsbrück nach Cuxhaven geradelt oder umgekehrt **(10–19 Uhr)**. Welche Richtung es wird, erfahrt ihr am Vorabend. Anmeldung:

👉 touren-termine.adfc.de/radveranstaltung/
87408-cuxhaven-mit-ruckenwind

07.05. BASKETBALL-BL: VEOLIA TOWERS HAMBURG

Letzter Spieltag der Basketball Bundesliga: Die Towers spielen in Braunschweig gegen die Löwen **(15 Uhr)**.

👉 www.hamburgtowers.de

07.05. SOFTBALL-BUNDESLIGA: HAMBURG KNIGHTS

Die Hamburger Ritterinnen treten um **13 Uhr** und um **15:30 Uhr** auf ihrem Home Turf gegen die Ratingen Goose-Necks an.

👉 hamburg-knights.de

07.05. WASSERBALL 2. LIGA NORD: HAMBURGER TB

Der Hamburger TB von 1862 spielt gegen HSG Warnemünde **(16:30 Uhr)**, am **21.05.** gegen SC Neptun Cuxhaven **(13 Uhr)**.

👉 **Schwimmhalle Inseipark, Am Inseipark, 21109 HH**

19.05.–22.06. ACTIVE CITY ARENA

Arena für alle: Neben den großen Events erhalten Vereine, Schulen und Initiativen an ausgewählten Tagen die Möglichkeit, die Arena für sich zu nutzen. Unser persönliches Highlight: **sporting hamburg** „Mix on the Beach“ (29.05.). Siehe S. 23–25!

👉 activecityarena.de

24.05. KICK-OFF NETZWERK „LSBTIQ* IM SPORT“

Wie steht's um Akzeptanz und Mitwirkung von lesbischen, schwulen, bisexuellen, trans*, inter*, nicht-binären und queeren Menschen im Hamburger Vereinssport? **18 Uhr**.

👉 **Haus des Sports, Schäferkampsallee 1, 20357 Hamburg**

25.05.–28.05. BEACHVOLLEYBALL: QUEEN & KING OF THE COURT

Die weltbesten Beachvolleyballer:innen der Welt live erleben! Statt 2 Zweiertteams treten hier pro Partie 5 Teams an: 2 Teams stehen zu Beginn auf dem Feld, die anderen warten daneben auf ihren Einsatz.

👉 activecityarena.de

26.–29.05. TENNIS: BLANKENESER PFINGSTTURNIER

Die 24. Ausgabe des Turniers findet auf 9 Anlagen in HH-West und Umgebung statt. Neben hundert Tennisplayer:innen aller Altersklassen tritt hier auch Otto Waalkes regelmäßig an.

👉 www.blankeneser-pfingstturnier.de

27./28.05. BAHNRADSPORT: TRAINALYZED-NACHWUCHS-CUP

Nachwuchs-Cup (U15/U17) mit nettem Abschluss: Nach der Siegerehrung steigt die Pasta-Party.

👉 **Radrennbahn Stellingen, Hagenbeckstraße 124, 22527 HH**

29.05. LAUF GEGEN RECHTS

Solidarität statt Nationalismus! Der 12. Lauf gegen Rechts findet dezentral, überall, international statt, aber vor allem vor Ort: Lauft gegen Rechts links um die Alster.

👉 **Anmeldung: www.lauf-gegen-rechts.de**



Und der Sport gewinnt.



Besser vorbereitet

Das war wohl 'ne Punktlandung. Fast 70 Bewerbungen auf 5 Startplätze. Wir verlosen dann jetzt mal besser. Das Tolle: viele, viele junge Newcomer.

Wir werden Euch die Gewinner:innen in der nächsten Ausgabe kurz vorstellen, denn die sollen dann hinterher natürlich auch mal kurz berichten. Oder wir machen Vorher/Nachher-Pics, auch immer schön. Fakt ist: Die Sprintdistanz ist für jede:n machbar. Auch wenn man jetzt startet und nicht ganz unsportlich ist. Wichtig: Wir sprechen von Sprint-Distanz im Sinne von kurzen Strecken, die zu schaffen sind. Und Ihr habt alle Köpfechen. Eindringlicher Appell trotzdem vorab: Je länger die Strecke, je höher die Ansprüche an die eigene Performance im Wettbewerb, desto wichtiger, das Ganze mit Bedacht und genügend Vorbereitung anzugehen, am besten vorher auch einen Arzt zu konsultieren. Im Rahmen einer Sprint-Staffel den Laufteil zu übernehmen, wenn man sonst entspannt 'ne Alsterrunde schafft, das geht natürlich immer. We trust you.

Zum Schwimmen sei gesagt: Am besten, Ihr seid (ein wenig) Freiwassererfahren, vielleicht sogar schon mal im Wettkampf, habt einen Neo am





Start und wusst, was es heißt, für den richtigen Kurs immer mal wieder die Boje zu suchen, oder Kirchtürme als Hilfsmittel. Ihr habt besser auch eine Idee davon, die Füße der Vordermenschen vor der Nase zu haben, die da auch noch paddeln und Wellen machen, weswegen Du den Kopf weiter rausnehmen musst. Lies Dir die Renn-Unterlagen genau durch, lerne die Abläufe kennen, studiere die Strecke genau, die Modalitäten vor dem Start, wann Du wo sein musst, wo Ihr wieder aus dem Wasser steigt, etc. Wenn Neo, dann am besten nicht mal eben geliehen, sondern schon mal ausprobiert; keinen neuen Badeanzug, der kneifen könnte, Gleiches gilt für Schwimmbrille, Badehaube ;-). Vor der Schwimmerei, gern auch schon vor der Startzone, macht ein kleiner Lauf zum Wachwerden Sinn, die Startzeiten werden früh sein. Auch Gymnastik schadet nicht. Starte nicht zu schnell, versuche, früh Deinen Rhythmus zu finden, und wenn es mal eng wird, auch mit Rückenschwimmen kommt man und frau ans Ziel. Und immer wieder: Bei kleinsten Anzeichen einer gesundheitlichen Einschränkung ... Vorsicht/Vernunft ist geboten.

Zum Rad-Teil ist zu sagen, dass wir ja Euer Debüt auf dem Zettel haben. Sprich, Ihr wollt mal reinschnuppern und nicht gleich gewinnen, ergo ist die 6k-Rennmaschine overdone und überhaupt kein Muss, um nur ein Gefühl für den Sport zu kriegen. Es muss ja nicht gerade das alte Hollandrad Deiner Mutter sein. Drauf gesessen haben solltest Du auch schon mal, Rahmenhöhe, Sattel, Schaltung, alles passt, alles sauber, Kette geölt, Reifen gepumpt. Achtung: Leih Dir kein Rad mit Klickpedalen, wenn Du das nicht geübt bist. Bremsen, Anhalten, Kurven, alles ungewohnt, Standard-Pedalen tun es für die Premiere auch. Wähle die Kleidung mit Bedacht, zu kalt ist gemein, kalkuliere den Fahrtwind mit ein, Helm ist ein Must-Have und der must-sitzen. Bei Deiner vermeintlich kurzen Strecke brauchst Du keine Verpflegung; je länger desto Gel, Wasser, immer gut. Reparaturset für die Reifen solltest Du dabei haben. Für den Wettkampftag lies die Teilnehmer-Infos sehr sorgfältig. Auch hier sind Tipps am Start, was Du alles dabei haben solltest, überlege Dir genau, wie die Wechselsituation ablaufen soll, abgesehen von schnell, lege alles bereit, Schuhe reinschlüpfen, Helm an Lenker, bedenke, bis wohin Du schieben musst, es ist sch...egal, wie Du aussiehst, ausreichend warm soll es sein, Ausziehen geht immer.

Das Laufding ist auch so 'ne Sache, gehen wir dennoch einfach davon aus, dass Ihr schon mal ein paar Runden gedreht habt und dass Eure Laufschuhe passen und eingelaufen sind, dass Ihr wisst, welche Hose und welches Shirt angenehm ist und nicht scheuert. Dosiert Eure

Vorbereitung mit Bedacht, Wechselläufe in Sachen Strecke, Wetter, Temperatur und Tempo, Steigerungsläufe. Bei den hier angedachten Kurzdistanzen wollen wir aber nicht übertreiben. Je länger die Strecke, je höher der Anspruch, desto mehr Vorbereitung macht natürlich Sinn. Für unsere Kurzdistanz- und Sprint-Novizen: Wenn Verpflegungsstellen, schau Dir an, wo die sind, schau Dir überhaupt an, wie die Strecke verläuft – es haben schon Profis den falschen Weg genommen. Gel kann, muss bei den Strecken nicht. Banane reicht. Geh das Rennen nicht zu schnell an, lass Dich nicht mitreißen, das rächt sich dann auch mal. Da Du – wenn nicht Staffel – zuvor Rad gefahren bist, werden Dir Deine Beine schon sagen, was geht, was läuft. Finde Deinen Rhythmus, genieß die Atmosphäre, überhol mit Rücksicht, und wenn Du überholt wirst, grüße freundlich mit einem Auf-Auf ;-). Und dann, die Strecke ist ja überschaubar: Mach Dich bereit für den Zieleinlauf. Der wird groß sein, denn Du hast etwas gemacht, was alle die Zuschauer:innen nicht gemacht haben. Lass Dich feiern, freu Dich mit Deinem Team, Deiner Staffel, Deinen Friends und nimm Dir vor: Im nächsten Jahr bin ich wieder dabei, längere Strecke, konkrete Vorbereitung, fürs Erste war das aber schon mal geil. Glückwunsch.





© Foto: KLU/Christina Schwarzlauer

Quo vadis, Bäderland

© Fotos: Bäderland





© Foto: Nina Stiller

Bäderland-Geschäftsführer Dirk Schumaier (links) und Pressesprecher Michael Diétel.

Spricht man mit Bäderland, ist's praktisch: Man wirft zwei, drei Stichworte auf den Tisch, und die Antworten kommen, im Stakkato, in Präzision, mit unglaublicher Überzeugung, lauter Volltreffer.

Einen der größten Hamburger Sportanbieter „schockt nach den letzten Jahren gar nichts mehr“, leitet Geschäftsführer Dirk Schumaier ein. Dennoch befragen wir ihn und seinen Pressesprecher Michael Diétel nach den drei größten aktuellen Herausforderungen. Das Once-in-a-Lifetime-Projekt Alster-Schwimmhalle comes first. Die wird pünktlich dieses Jahr fertig und kostet nichts mehr als geplant. Echt jetzt. So sagt das Dirk Schumaier, und man muss ihm glauben. Sonst kriegt man auch kein Duplo mehr im Besprechungsraum. Spaß beiseite: „Das 80,75 Millionen-Projekt ist sehr anstrengend und herausfordernd, aber bis jetzt läuft alles erstaunlich gut und nach Plan“, beschreibt er. Wir sind fast fassungslos und fragen, wie das kommt: „Super vorbereitet“, ist die Antwort und damit klopft er nicht sich selbst auf die Schulter, sondern unter anderem seinem Planungsbüro gmp (von Gerkan, Marg und Partner). Das ist offensichtlich auch dem sehr guten hauseigenen Projektteam um Projektleiter Ingo Schütz geschuldet. „So ein Projekt macht man nur einmal in seinem Leben“, zitiert Schumaier seinen Projektleiter und ist stolz wie Bolle auf die sehr engagierte Truppe. Der nächste Aspekt ist eine große Entscheidungsfreude. „Nicht zu entscheiden, kostet oft viel zu viel Geld“, sagt er, also haben sie entschieden, und genau diese Entscheidungen waren dann offensichtlich jedes Mal richtig, vor allen Dingen zeitnah. Lauter Volltreffer, „wir wissen eben, wie man Schwimmbäder baut“, sagt er, „deswegen können wir auch selbstbewusst entscheiden.“ Ein letzter Aspekt, da ist er auch ehrlich: „Man braucht auch Glück, echtes Glück.“ Zum Beispiel: „Die Handwerker Auswahl hat gepasst, Material war immer ausreichend da, keine unerwartete Asbest-Katastrophe, nix.“ Dennoch: „Bei aller Euphorie, es bleibt aber auch nichts über. Bei den aktuellen Rahmenbedingungen sind wir darüber aber sehr glücklich.“

Zweite Herausforderung: Energie. Is' klar. „Bäder sind nun mal sehr energieintensiv“, erklärt Dirk Schumaier. „Und plötzlich stellen wir fest, dass Energie mehr Geld kostet“, sagt er, Michael Diétel lenkt ein: „Wie gut, dass wir seit langem zum Beispiel klassische Sommerfreibäder nicht mehr beheizen.“ Er erklärt: „Wir brauchen im Jahr rund 45.000 Megawattstunden Gas. Aber damit sind wir schon mal gar nicht so schlecht“, im Städtevergleich. Nützt aber ja nichts: „Viele Fragestellungen müssen beantwortet werden“, so Schumaier. „2022 haben wir das Bad in Billstedt auf Fernwärme umgestellt, als Nächstes stellen wir das Bad auf St. Pauli um, bei der nächsten Baumaßnahme geht das los“, erklärt Diétel. Die Zugänge sind da einfach und Fernwärme ist in HH zum großen Teil regenerativ. Für das MidSommerland im Hamburger Süden liegt Fernwärme aber in weiter Ferne, so rein logistisch. Die Knotenpunkte sind nicht erreichbar. „Unser Ziel ist, zum Beispiel auch mittels Wärmepumpen auf eine zu zwei Dritteln regenerative Wärmeerzeugung zu kommen, es gibt da keine Denkverbote“, gibt Schumaier die Lösung aus. „Das eine sind ja die Kosten, das andere ist schlichtweg der Klimaschutz“, fertig. Overall haben wir im Vergleich zu 1990 70% weniger CO2-Ausstoß“, sagt Schumaier, „und das bei gleichzeitig wachsender Wasserfläche“, ergänzt Diétel, „die ja für Schwimmenlernen, Breiten- und Gesundheitssport stetig ausgebaut wird.“

Herausforderung Nr. 3: Nächste Investitionen. Nicht Personal? fragen wir, „doch, aber größer gedacht müssen wir checken, wie wir bei aktueller Situation auch anders unsere Qualitätsansprüche erfüllen“, klärt er uns auf. Auch in Sachen Städteplanung denkt er geradeaus, ist kein Freund vom Kirchturmdenken. „Nicht jeder neue Stadtteil braucht sein eigenes Schwimmbad, wenn vier U-Bahn-Stationen weiter ein richtig großes, tolles, vielseitiges, attraktives Bad steht, wie zum Beispiel die neue Alster-Schwimmhalle. Sie ist in ganz Norddeutschland einzigartig. Wir denken notgedrungen in größeren Räumen“, erklärt er die Strategie. Mit der man dann wohl auch mal gegen an-diskutieren muss. „Und wir haben einfach längere Planungszeiträume“, sagt er weiter. „Während vielfach woanders Bäder geschlossen werden“, hat Senator Jens Kerstan wohl zuletzt formuliert, „werden in Hamburg neue Bäder gebaut.“ „Und nach all den Katastrophen, Pandemie, Energie, Personal, ... ist jetzt mal positives Denken angesagt“, sagt er. Und auf jeden Fall auch Vorfreude auf die Alster-Schwimmhalle.

Unterstützt von: BÄDERLAND



Baustellen-Begehung Alster-Schwimmhalle (v.l.n.r.: Bäderland-Projektleiter Ingo Schütz, Umweltsenator Jens Kerstan, Bäderland-Chef Dirk Schumaier)



Der Hamburger Fußball-Verband hat ein Frauen-Thema



... 0 der auch gerade keins, fragt man
Kathrin Behn, Vizepräsidentin des
größten Hamburger Fachverbandes.



HFV-Vizepräsidentin Kathrin Behn

Sie ist 42, Rechtsanwältin, hat Familie und will ehrenamtlich, spricht in ihrer Freizeit, mit ihren Kolleginnen und Kollegen den Hamburger Fußball-Verband nach vorn treiben. So auch das Thema der effizienten Ausschussarbeit; und sie stößt dabei nicht nur auf Gegenliebe. „Eigentlich kann ich das gut aushalten“, sagt sie, „denn wir sind als Verband bestens aufgestellt.“ Sie erklärt: „Wir haben eine gute Anzahl von Frauen in unseren Gremien. Obwohl ich eine Quote gar nicht so toll finde“, stellt sie klar. „Ansichtssache.“

Kathrin ist in einer Fußballfamilie aufgewachsen, hat im SuS Waldenau ihre Heimat in Sachen Vereinssport. Seit 25 Jahren hat sie eine Dauerkarte beim HSV und: „Mein Vater war der Trainer meiner Brüder“, erzählt sie und signalisiert: „Fußball war immer ein Thema.“ Und obwohl sie nie selbst gespielt hat, ist Kathrin Funktionärin von Beginn an, war Jugendleiterin beim SuS Waldenau, war als Juristin Beisitzerin im Jugendrechtsausschuss und ist nun eben im HFV-Präsidium, dem jüngsten Präsidium ever. Sie sind gemeinsam angetreten, „den Fußball mit neuen Ideen zu bereichern“, wie sie sagt. Einige verwundert die aktuelle Situation. Doch Kathrin kann erklären: „Wir haben in den vergangenen Monaten viele Gespräche mit den Vereinen geführt und daraus eine Strukturreform zur Diskussion gestellt, der alle spielleitenden Ausschüsse zum Opfer fallen“, sagt sie ernst. Die Idee ist, „die Effizienz unserer Arbeit zu erhöhen“, weswegen aus den bislang drei spielleitenden Ausschüssen im Verband (Herren, Frauen/Mädchen, Jugendliche) nunmehr nur noch zwei werden sollen: Erwachsene und Kinder, „geschlechterneutral“, ergänzt sie. Sie kann die Verwirrung nur bedingt nachvollziehen und setzt sich dennoch selbstkritisch mit dem Vorwurf auseinander, die Veränderung nicht trefflich genug kommuniziert zu haben. In Zeiten eines gefühlten Booms im Frauenfußball nach dem EM-Erfolg der deutschen Frauen, in einer Stimmung von Empowerment und Equality in der Gesellschaft, muss sich der Verband aber den Schuh nicht anziehen, da in diesen Themen viel getan worden ist. Auch mit Unterstützung der Active City Hamburg. Sie findet, aber „dass eine geschlechterneutrale Aufteilung noch zeitgemäßer ist.“ „Wir machen gar keine Unterschiede mehr, nur eben nach Alter“, erläutert sie. „Wir wollen, dass Diskussionen in den Bereichen viel früher geführt werden. Wir möchten, dass Spieltagsansetzungen, Pokalspiele, Saisoneroöffnungsspiele, Events frühzeitig abgestimmt werden, und zwar IN den Ausschüssen und nicht erst zwischen den Ausschüssen, wollen mehr Miteinander, mehr Selbstverständnis und mehr Verständnis“, und wir vollziehen nach. „Diese Veränderung wird auch in unseren Reihen sehr emotional diskutiert.“ Und natürlich gibt es noch mehr Gründe für diese Reform. „Effektivität“, sagt sie wieder



und lässt Raum für Interpretationen. „Wir wollen zukünftig die Arbeit nach Themen aufteilen, in Projektgruppen arbeiten lassen und damit auf die Vereine zugehen, damit jeder das einbringen kann, was er am besten kann.“ Der Verband verspricht sich durch diese Maßnahme auch eine Belebung für das Ehrenamt, wenn jede:r sich individuell einbringen kann, und eine bessere Flexibilität. „Professionalisierung“ ist aber das große Ziel. Mehr Struktur, mehr Effizienz, tolle Schlagworte auch für Kathrins eigene Ziele ihrer Arbeit. Der Frauenfußball und insbesondere der Mädchenfußball braucht immer wieder und noch mehr Sichtbarkeit; je mehr Aufmerksamkeit, Öffentlichkeit, desto besser auch die wirtschaftlichen Voraussetzungen, z. B. in Sachen Werbeeinnahmen. Wobei wir hier sicher auch Henne-Ei-Diskussionen führen könnten. Zunächst gibt es aber ein rein faktisches Thema, denn: „Wir haben von über 400 Vereinen im Verband nur 78 Vereine, die Frauen- und Mädchenfußball anbieten, da müssen wir ran. Wir wollen den Anteil signifikant erhöhen.“ Und: „Nur wenn wir professioneller, konsequenter und nachhaltiger arbeiten, die Emotionen mal draußen lassen, können wir uns entwickeln, auch mediale Hypes ausnutzen.“ Kathrin weiter: „Wir verstehen die Sorge, haben aber auch die Verantwortung, vorzudenken, auch wenn wir nicht immer und auf jede Frage eine Antwort haben. Durch die vorgeschlagene Reform legen wir für eine Problemfindung zumindest einen ordentlichen Grundstein.“





Jetzt wird's spannend ...

Allianz-Sponsoring-Programm über *sporting hamburg*

Wir haben Euch aufgerufen, Euch zu bewerben. Hamburger Vereine, Teams, Einzelsportler:innen hatten die Möglichkeit, sich für ein Sponsoring-Paket ins Zeug zu legen.



Und hier geht's nicht um Peanuts. Ausgeschrieben hat die Allianz eine Sponsoringsumme von stolzen 50.000 Euro pro Jahr – aufgeteilt auf 10 Hamburger Vereine, Teams, Sportler:innen, für jeweils 2 Jahre. **Diese Chance kann und darf man sich nicht entgehen lassen. So sahen das auch unfassbar viele Interessent:innen, die bei uns die entsprechenden Infomaterialien mit Bewerbungsbogen angefordert haben.** Zugegeben, noch nicht alle hatten ihre Unterlagen bei Redaktionsschluss ordentlich ausgefüllt zurückgeschickt; aber das kennen wir ja selber noch aus Schule und/oder Studium, Stichwort: letzter Drücker.

Aber ernsthaft: Die Spreizung, die Vielfalt der Anfragenden war 1:1 so bunt wie der Hamburger Sport nun mal ist. 16-jährige Einzelsportler, die uns aus dem Sportinternat in Hannover schreiben und ganze Mappen inklusive Videos mitschicken, Para-Olympionik:innen, U10-Mädchentruppen, ein ganzer Rugby-Club, TEAM HAMBURG-Athlet:innen, unterschiedlichste Charity-, Inklusions- und Schulsportprojekte, ganze Abteilungen und Vereine ... – da ist wirklich alles dabei.

Wie geht es nun weiter?



Eine fünfköpfige Jury wird sich nun alle Bewerbungen gründlich anschauen, nach einem vorher definierten Kriterienkatalog bewerten. Das wird nicht einfach, können wir nach erster Durchsicht der bisherigen Bewerbungen schon mal versprechen.

Das ist die Jury:

1. **Mo Fürste**, Hockeyspieler seit jeher, Olympiasieger, längst erfolgreich auch im Sportmarketing unterwegs.
2. **Andreas Schmid**, Vorstand der Allianz Beratungs- und Vertriebs-AG.
3. **Dagmar Brecht**, Marketingleiterin im Vertrieb Nord der Allianz.
4. **Fabian Ziemer**, Vice President Brand Activation bei SPORTFIVE.
5. **Martin Blüthmann**, *sporting hamburg*-Herausgeber und Chef einer Marketing-Agentur.

Unterstützt von: ALLIANZ

Dagmar Brecht, Marketingleiterin im Vertrieb Nord der Allianz: „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 Jury wird bei der Auswahl deshalb auf Kreativität achten, aber auch auf viele andere Punkte wie Professionalität, sportliche Perspektive, auch „Spaß“, gesellschaftliche Relevanz und viele weitere Faktoren werden betrachtet.

Die Daumen sind gedrückt, die glücklichen Gesponserten werden natürlich von uns benachrichtigt und selbstverständlich hier bei *sporting* dann in den kommenden Ausgaben vorgestellt.



Hamburg tritt an!

Instagram



Hamburg tritt an!

Sooo schön: Am Ostermontag feierten wir 100 Tage!



Ein Meilenstein, im Grunde genommen: Inzwischen sind es sogar fast 120 Tage, deutlich über 4.000 Menschen.



Wir sind schon mal stolz. Auch wenn die Bilder sich gleichen mögen. Das ist aber im Grunde nur der beknackten Idee geschuldet: Wie kann man drauf kommen, ein Jahr lang, rund um die Uhr, radeln zu wollen, zu lassen ... auf einem Ergometer?! Und diese Ergos stehen, so viel auch geradelt wird, an dieser einen Stelle in der Europa Passage. Also ähneln sich die Bilder. Dennoch sind die Geschichten derer, die da radeln, die Radler:innen vor allen Dingen selbst, sehr unterschiedlich.

Zuletzt war sogar die Stadt Hamburg vertreten, also behördlicherseits. Am 24. April war nämlich anlässlich des Jahrestages des Solidaritätspaktes Hamburgs mit Kyiv die Senatskanzlei am Start, und die wiederum brachte viele Behörden und städtische Unternehmen mit: die Kulturbehörde, die Wirtschafts- und die Finanzbehörde, die Behörde für Verkehr und Mobilitätswende selbstverständlich (weil radeln), die Sprinkenhof GmbH, die Feuerwehr – das waren schöne Bilder, das war Hamburg. Nicht ganz so komplex, aber auch spannend und genau so großartig: das Bestattungsunternehmen Seemann & Söhne, die Kindertagesstätten der Stiftung Finkenau, das Life Science Nord Cluster, der Hamburger Hafen/die HHLA, der Hamburger Schwimmverband, die Securvita Krankenkasse (sie ist gleichzeitig unser Hygiene-Partner und spendiert die Desinfektionsmittel), die Schiedsrichterinnen vom Hamburger Fußball-Verband und ihre Kolleginnen aus Schleswig-Holstein, ein weiteres Mal der Betriebssportverband, die BRUNATA-METRONA GmbH (Stichwort Heizkostenabrechnung), der SV Nettelburg-Allermöhe und eines der weltgrößten Beratungsunternehmen, Accenture, die auf dem Rad auch nicht anders aussehen :-))) und ganz banal schwitzen – um nur einen schwer gemischten Auszug aufzuzählen. >>

Hamburg tritt an!



So viele unterschiedliche Menschen, alle schwer motiviert, alle für die gleiche gute, gemeinsame Sache. Das ist wunderbar. Deswegen dürfen sich auch die Bilder auf den ersten Blick gleichen.



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



Helga Cup



© Großes Foto: Lars Wehrmann, kleine Fotos: privat

Die Crew 2023!



Here we sail. Wir verkünden stolz und selbstbewusst: Das sind die *sporting*-Helgas 2023!

Wie in den letzten Jahren waren wir motiviert, mit einer eigenen Crew – so wie wir in 2023 auch mit einem eigenen Frauen-Team bei den BEMER Cycloclassics und einem Rookie-Team beim HAMBURG WASSER World Triathlon antreten – auf der Alster einen Punkt zu machen. Einen Punkt in: Wie schnell kann man zu einer tollen Crew zusammenwachsen, abends auf den geselligen Abendveranstaltungen am Start sein und vor allen Dingen, wie flott sind wir dann unter Segeln und lehren die Gegnerinnen aus der großen weiten Segelwelt das Fürchten ;-) *sporting hamburg* gegen den Rest der Welt, sozusagen. Unterstützt vom Helga Cup-Veranstalter Sven Jürgensen und angeleitet unter anderem von der Helga Cup-Ikone Silke Basedow, werden die fünf Frauen, die wir Euch jetzt vorstellen, reißen, was so geht. Nicht mehr (als das, was man in zwei Monaten hinbringt), aber auch nicht weniger. Erfahren sollten die Bewerberinnen sein, denn so ganz trivial ist die Segelei in der J70 nicht. Die segelt man zu viert; wir haben fünf Frauen in der Crew – zum Durchtauschen, als Fallback, weil wir's auch können.

Ein erstes Treffen fand in Präsenz und gleichzeitig remote-you-name-it statt, warum? Eine der Damen war krank, eine andere förmlich noch unter Segeln in Flensburg, und eine dritte der fünf Frauen lebt und arbeitet in Berlin und wollte trotzdem in die *sporting hamburg* Crew. Das freut uns sehr.



Ulrike,

Grafik-Designerin, hatte sich zuletzt sogar einen eigenen Laser gekauft, segelte lange beim Berliner Yacht Club, hat Erfahrungen im Opti (wie so alle), 420er, 470er, im Laser, Devoti, Drachen (die Schicken) und im H-Boot, in der Regel als Steuerfrau oder Vorschoterin.



Ulrike hat jede Menge Segelerfahrung, hängt sich immer voll rein :-)



Franziska

ist die Nächste, gerade segelte sie rund-um-Fünen. Sie sagt selbst, sie würde zunächst mal Spaß mitbringen. Das wird sich zeigen, sagen wir ;-). Und wer Spaß mitbringt, muss in der Regel mangelnde Erfahrungen wettmachen, munkelt man. Franziska aber nicht. Sie ist sogar schon Hochschulmeisterschaften gesegelt, segelt auch heute noch im Hochschulsport, trefflicher Weise in einer Uni-Jolle, überrascht?

Franziska war beim ersten Kennenlernen per WhatsApp dabei, sie kam gerade vom, klar: Segeln.

Bianca,

erst seit einem Jahr in Hamburg, bezeichnet sich selbst als ultimative Wasserratte: Schwimmen, Surfen, Supping, whatever you want. Sie ist deswegen schwer begeistert, erst recht von der Segelei auf der Außenalster. Bianca ist in Namibia aufgewachsen, lebte und segelte zuletzt in Südafrika. Auch in Namibia erlernt man das Segeln zunächst auf dem Opti, dann segelte sie auf einem Ding namens Dabjig, „das ist wie ein großes Surfbrett“, erklärt sie. Zuletzt cruiste sie dann aber auf 'ner duften 30 Fuß-Yacht auf dem Atlantik rum. Herrlich. Auch schön: In Hamburg schippert sie aktuell wenn dann auf 'ner geliehenen Jolle herum, aber das soll sich ja jetzt für den Helga Cup ändern. Da ist dann J70 angesagt



Bianca hat das Segeln in Afrika gelernt, war auch schon auf dem Atlantik unterwegs.



Carla im H-Boot und auf Skitour. Jetzt will sie aber wieder mehr aufs Wasser.



Carla

hat gefühlt so einiges an Bootsklassen hinter sich, ist als Steuerfrau und Vorschoterin schon etliche Regatten gesegelt. Zuletzt vorzugsweise im H-Boot, und zwar auf dem Wannsee, denn auch sie ist noch nicht lange in der schönsten Stadt am Start. Welcome Carla, auch in der **sporting hamburg** Crew. Für sie ist die Bewerbung, ein Freund hatte sie aufmerksam gemacht, ein schöner Schritt, denn in den letzten Jahren hatte sie ein wenig Abstand genommen, will jetzt aber zurück aufs Wasser. Und was gibt es Schöneres, als das mit einer netten, neuen Crew, auf einem schicken Boot, einer tollen Alster, in der schönsten Stadt zu tun? Nichts.

Unterstützt von: Wir sind Wir e.v.

Maren,

die fünfte im Bunde, ist offensichtlich, was die J70 anbelangt, die Erfahrenste der glorreichen Fünf. Als Vorschoterin findet sie sich schon mal ganz gut, das finden wir hoffentlich auch ;-). Regatta-Erfahrungen sammelt man in Hamburg unter anderem bei den allwöchentlichen Mittwochsregatten des HSC. Denn da segelte sie im Viererteam auf der J70 vom FC St. Pauli mit. In Berlin konnte Maren als Unified-Seglerin bei den Special Olympics ebenfalls Erfahrungen sammeln. Und was besonders praktisch ist: Sie wohnt sehr alsternah. Fehlt jemand irgendwie irgendwo auf einem Boot, kommt Maren schnell angeflitzt. Das ist auch gut für die Termin- und Trainingsplanung der sporting hamburg Crew. Sehr praktisch.

Als nächstes schnackeln die fünf mit Sven Jürgensen, dem Macher des Helga Cups, zur Findung gemeinsamer Trainingstermine, zu denen dann auch bestenfalls ein Boot frei ist, damit geübt werden kann. Und wenn das passiert, liebe alle anderen Helgas: Zieht Euch ganz warm an.

Maren wohnt alsternah, springt gerne mal ein und ist besonders J70-erfahren.



Bootsmesse

Besser In-Water!



© Fotos: Michael Zapf



Wenn das Gespräch auf Segeln kommt, kommt man auch schnell auf Heiko Zimmermann. Er ist 61 und Segler, so lange er denken kann, ist aber auch das Gesicht der großen Bootsmessen in Norddeutschland.

Nachdem er lange für die Hamburg Messe als Chef der Publikums-messen, so auch für die hanseboot, verantwortlich war, die Hamburg Messe sich aber strategisch nur noch den B2B-Messen zuwenden will, macht er nun einfach sein eigenes Ding, bestimmt seinen eigenen Kurs.

Zum zweiten Mal, nach der Premiere im letzten Jahr, startet in Neustadt/Holstein vom 12. bis 14. Mai das HAMBURG ancora YACHTFESTIVAL, und zwar In-Water.

Was ja mal bei Booten fürchterlich viel Sinn macht. Das findet offensichtlich auch Heiko Zimmermann und lässt in der größten Ostsee-Marina in Neustadt rund 180 Schiffe einschwimmen, zum Angucken, Staunen, auch Probefahren. Seine Vision mittelfristig: Er will nicht nur mit Messen derart, sondern auch digital die in der Regel bis zu drei Jahre langen Entscheidungswege bei Bootskäufen begleiten. Man kauft ja nicht im





Vorbeilaufen ein Schiff für 250.000 Euro. Schräge Vorstellung. „Wobei ein skandinavischer Aussteller im letzten Jahr gleich drei Schiffe in Neustadt verkauft hat“, lacht er, „das ist aber eher ungewöhnlich.“ Aber das beflügelte ihn natürlich, da, so auf diesem Kurs, weiterzumachen. In diesem Jahr sind deswegen gleich 16 Welt- und Deutschlandpremierer zu erwarten. Sehr smart: Er fokussiert auf Ostsee-Kunden. „Die großen Dampfer, die da in Cannes liegen, passen gut ins Mittelmeer. Wir konzentrieren uns auf Ostsee-Anrainer, auf das, was regional verkaufbar ist. Und der Markt ist groß“, sagt er, schielt deswegen aber natürlich auch Richtung Dänemark, Schweden und Norwegen.

Terminlich liegt das Ganze außerhalb der klassischen Messesaison, dafür ist es eben In-Water. Viel Zubehör, Ausrüstung wird an über 90 Ständen angeboten, Lektüre, es gibt Vorträge in der großen Bootshalle vor Ort, eine Eventfläche mit Moderation, „wir haben einen eigenen Strand“, Opti-Segeln und Holzbootbau für Kids, „wir bedienen auch Neugierige in Sachen Suppen, Windsurfen, aber natürlich auch die neuesten Trends“, denn gerade dafür sind ja Messen da: Elektroboards, Wingfoilen, ganz schwer angesagt. Ein Seenotrettungskreuzer der neuesten Generation aus Grömitz sowie ein Kontrollboot der Wasserschutzpolizei werden erwartet. Und natürlich gibt es lecker Speis und Trank. „Wir sehen unsere Veranstaltung deswegen auch als Event, als Festival, wollen die Community unterhalten, kennenlernen, Gespräche, kennenlernen, Gespräche führen“, denn Face-to-Face ist King, findet Heiko. Deswegen

gibt es auch am Freitagabend ein klassisches Ausstellertreffen, die sind immer eher berüchtigt, weil nicht schon um 21 Uhr vorbei. Am Samstag gibt es dann, zusammen mit den Tourismusanbietern, den Hotels vor Ort, ein geselliges, könnte-laut-werden Hafenfest.

Das hört sich gut an. So gut, dass wir Heiko 5x2 Tickets aus dem Kreuz geleiert haben.

Wer die gewinnen will, schickt uns gleich eine Mail an:
info@sporting-magazin.de
Betreff: Neustadt ist ein Katzensprung
Einsendeschluss ist der 07. Mai 2023.

Teilnahme ab 18. Das Los entscheidet, der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Die Gewinner:innen werden schriftlich benachrichtigt.

www.yachtfestival.de



Erwachsenen- segeln

© Foto: SYA.09



in Hamburg

Wasser haben wir ja satt, nicht im Sinne von ich will nicht mehr, sondern im Sinne von reichlich. Deshalb lernen viele Hamburger:innen schon als Kinder das Segeln. Gerade die, deren Oldies irgendwo ein Boot liegen haben.

Viele heißt aber längst nicht alle und das kann ja so nicht sein. Und dann gibt's ja auch noch die Zugezogenen, die leider nicht in Hamburg aufgewachsen sind ;-)... All denen senden wir die Botschaft: Segel setzen 100, oder: Wer als Erwachsener segeln (lernen) möchte, hat viele Möglichkeiten. Wir stellen zusammen mit dem Hamburger Segel-Verband ein paar von ihnen vor.



Mühlenberger Segel-Club (MSC)

Im MSC lernst Du Segeln auf der Sun 2000 oder (etwas sportlicher) dem Laser Bahia. Regelmäßig gibt es auch Schnupperangeboten auf den MSC-Seeschiffen auf der Ostsee, denn Seesegeln ist schon auch mal ein anderer Schnack, als über die Alster zu dümpeln. Auf den drei Sun 2000 (das ist ein durch Ballast toll stabiler Jollenkreuzer mit Schwert zum Hochholen, ideal gerade für Tiden-gewässer wie die Elbe) üben 4-mal in der Woche immer um 17 Uhr bis zu 4 Erwachsene mit ihrem ehrenamtlichen Trainer erste Schläge vor Blanke-nese, auch unter anspruchsvollen Bedingungen: Seeschiffahrt, Tidenstrom, wechselnde Wassertiefen, norddeutsche Windverhältnisse. Das Angebot umfasst Segeln für Anfänger, Fortgeschrittene sowie Freies Segeln. „Und wer auf der Unterelbe segeln kann, der kann alles ...“, sagt man. Auch die Bootspflege im Winter (das gehört dazu), der Umgang mit den Außenbordmotoren sowie das Slippen der Boote, kein Ding, wird gemacht bzw. vermittelt. Und on top gibt es Möglichkeiten, vom MSC aus an Tagesausflügen, auch auf die Elbinseln, teilzunehmen. Auf der Laser Bahia segeln 3-mal pro Woche max. 6 Boote mit je 2 Segler:innen, natürlich begleitet von einem Trainer mit Motorboot. Hier geht es etwas sportlicher zu. Selbst Regatten sind dann irgendwann denkbar. Mehr Infos unter: msc-elbe.de



© Foto: Carsten Portthun

Segler-Vereinigung Altona-Oevelgönne e. V. (SVAOe)

Die praktische Segelausbildung für Erwachsene heißt bei der SVAOe ganz freundlich „ELS“ (= Erwachsene lernen Segeln). Gesegelt, ausgebildet wird – obwohl der Verein sein Clubhaus an der Elbe, Nähe Museumshafen hat – auf der Außenalster mit der „Fontenay“ und der „Schwanenwik“, zwei Kieljollen vom Typ C55. Startpunkt für das Segeltraining ist die Steganlage der Jollenhafengemeinschaft Alsterufer; gleich vorn am Alsterufer, Ecke Kennedybrücke. Sehr schön: Seit einiger Zeit ist die Anlage barrierefrei zugänglich. Die Jollenhafengemeinschaft sind 3 Trägervereine, SCRhe, SVAOe und YCM, sie betreiben die Steganlage. Trainingstage hier sind fest: Dienstag, Mittwoch, Donnerstag (17:30–19:30 Uhr) und Freitag (ca. 11–13 Uhr). Derzeit nehmen 18 Segler:innen am Training teil, dabei sind 4 ehrenamtliche Trainer:innen im Einsatz, um ihnen alles beizubringen. Derzeit werden Trainer:innen gesucht für einen weiteren Übungstag die Woche. Es brummt also. Das Training wird entsprechend der Kenntnisse und Fähigkeiten der Teilnehmenden angepasst. Ziel ist es hier aber, tatsächlich die Prüfung für den Se-gelschein „SPOSS“ (Sportsegelschein) erfolgreich absolvieren zu können. In nachfolgenden Kursen werden die Kenntnisse deswegen sogar soweit vertieft, dass die Teilnehmenden je nach Interesse z. B. auch an Regatten teilnehmen können. Für die weitere Ausbildung und nächste Karriereschritte bietet die SVAOe im Winterhalbjahr sogar entsprechende Führerscheinkurse an. „Mach es zu Deinem Projekt“, könnte man sagen. Auch hier müssen die Segler:innen im Winter ran: Wer segelt, muss auch an Booten arbeiten. Mehr Infos unter: svaoe.de



© Foto: SVAOe



„SPOSS“ (Sportsegelschein) erfolgreich absolvieren zu können. In nachfolgenden Kursen werden die Kenntnisse deswegen sogar soweit vertieft, dass die Teilnehmenden je nach Interesse z. B. auch an Regatten teilnehmen können. Für die weitere Ausbildung und nächste Karriereschritte bietet die SVAOe im Winterhalbjahr sogar entsprechende Führerscheinkurse an. „Mach es zu Deinem Projekt“, könnte man sagen. Auch hier müssen die Segler:innen im Winter ran: Wer segelt, muss auch an Booten arbeiten. Mehr Infos unter: svaoe.de



Hamburgischer Verein Seefahrt (HVS)

Der HVS hingegen bietet jungen Erwachsenen die Chance, Segeln zu lernen, die ansonsten meist nur professionellen beziehungsweise halbprofessionellen Segler:innen oder wohlhabenden Privateigner:innen mit ihren schicken Booten zugänglich ist. >>



© Foto: ROLEX/Carlo Borlenghi

Unterstützt von: Hamburger Segel-Verband

Denn der Hamburgische Verein Seefahrt e. V. setzt schon seit 1903 auf die Ausbildung junger Segler:innen und auf die Entwicklung des legendären Team-Spirit in der Segelgruppe Störtebeker (SGST). Und das aber auf modernen Hochseeyachten. Hier könnt Ihr dann die Faszination Hochseesegeln, auch als echte, alternative Freizeitbeschäftigung anspruchsvoller Amateure, erleben. Die Erlebnisse scheinen so nachhaltig zu sein, dass die jungen Erwachsenen in der Regel dann sogar nach ihrer Ausbildung auch ordentliche Mitglieder im Verein bleiben. Man spricht beim HVS von einem ungeschriebenen Generationenvertrag, der die schöne Idee des HVS weiterträgt. Dabei ist der HVS kein Segelverein, sondern eine vereinsübergreifende Plattform zur Förderung und Finanzierung des vereinsübergreifenden Hochseesports auf international wettbewerbsfähigem Niveau. Er ist offen für alle, die Freude am Hochseesegeln entwickeln und sich diesen Sport zutrauen, unabhängig von Geschlecht, sozialer, national oder ethnischer Herkunft, ihrem Bildungsgrad, der Religion, Rasse, Hautfarbe, geistigen oder körperlichen Fähigkeiten. Um das gleich klar zu stellen. Mehr Infos unter: hvs-hamburg.de



Segelclub Tümmler Oevelgönne von 1923 e. V. (SCTOE)

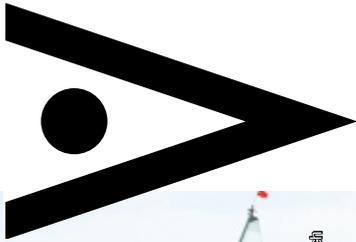
Spektakulär finden wir ja den SCTOE. Hier können die aktuell knapp 100 Vereinsmitglieder Freund:innen und Bekannte auf dem vereinseigenen Schwertzugvogel „Tümmler“ kostenfrei mitnehmen, die Mitglieder müssen aber was zahlen für eine Segeltour. Nämlich 2 Euro pro Stunde. Oder 10 Euro pro Tag. Oder 50 Euro Jahresflat. Und jetzt kommt Ihr.

Der „Tümmler“ (Liegeplatz Alster-Ostseite, Bootslänge 5,80 m) ist eine gutmütige Segeljolle, die bei mehr Wind aber auch sportlich gesegelt werden kann. Segeln können alle Vereinsmitglieder, Voraussetzung sind lediglich Segelkenntnisse und eine einmalige Einweisung. Die Reservierung für Segelzeiten erfolgt online. Auch der Vereinsbeitrag ist echt überschaubar: 65 Euro pro Jahr, Aufnahmegebühr 35 Euro. Es gibt regelmäßige unverbindliche Vereinstreffen, einen offenen Austausch; der SCTOE bietet außerdem Liegeplätze im Hamburger Yachthafen in Wedel und im Jollenhafen Mühlenberg. Und außerdem klingt das alles wunderbar entspannt. Mehr Infos unter: sctoe.de

SV Eidelstedt

Und nun kommen nach den großen Segeladressen und den etwas exotischer anmutenden Alternativen die Generalisten, sprich die (Riesen-)Großvereine mit angeschlossener Segelabteilung. Auch die sind prädestiniert für eine Ausbildung von

Erwachsenen und das offensichtlich zu einem feinen Preis-Leistungsverhältnis. Hierzu gehört zum Beispiel die Segelabteilung des FC St. Pauli; aber auch der SV Eidelstedt hat eine Segelabteilung. Sein Segelrevier ist nämlich auch die Alster. Im Jollenhafen am Alsterufer liegen seine vier Congerjollen, über die die Mitglieder frei verfügen können, Voraussetzung ist der Sportbootführerschein „Binnen unter Motor und Segel“, so ist das, wenn man Boote leiht, aber: Den Führerschein kann man in der Segelabteilung des SVE erwerben. Und da wollen wir ja mit Euch hin. Auch richtig schön ist das 2. Segelrevier des SVE, das liegt nämlich an der Schlei, in Lindaunis, auch hier liegen mehrere Boote. Respekt. Und in schönster Umgebung steht sogar ein kleines Vereinsheim, das die Mitglieder der Segelabteilung mieten können. Alle, die gern mal schnuppern wollen (ab 16 Jahre), können sich jederzeit melden oder gleich mal beim Stammtisch aufschlagen (jeden 2. Donnerstag im Monat um 18 Uhr im Vereinsheim Shenai, Redingskamp 25). Im Winter ist dann jeweils die theoretische Ausbildung mit Abschlussprüfung, die praktische Ausbildung findet (nach Anmeldung) montags um 18.30 Uhr im Jollenhafen statt. Mehr Infos unter: sve-hamburg.de/sportangebot/segeln



RAUM- TEMPERATUR

SENKT NICHT DIE STIMMUNG



HAMBURG
DREHT DAS

Die Energiespar-Initiative
für unsere Stadt.

Workout: Yoga für Nicht-Yogis

Stopp, bitte nicht weiterblättern! Ich weiß, dass das blanke Wort „Yoga“ viele abschreckt. Andersrum kann es auch sein, dass Ihr diesen Text nur lest, weil „Yoga“ im Header steht. Wie auch immer: Dieses Workout könnte für beide Lager den Horizont erweitern.

Menschen, die den ganzen Tag im Schneidersitz auf ihrer Yogamatte verbringen und fragwürdige Lieder singen – das ist leider eine nicht seltene Assoziation zum Yoga. Natürlich wird dieses Klischee von einigen Menschen auch übereifrig bedient. Man darf aber nie vergessen, dass Yoga weit mehr als ein Fitnessprogramm sein kann. Denn eigentlich ist es eine willkommene Ergänzung zu unserem Alltag; es kann uns Kraft, Entspannung und Beweglichkeit, Heilung und Bewusstsein bringen. Ich empfehle generell, 1–2 richtige Yoga-Stunden pro Woche zu besuchen. Schnell merkt man Fortschritte für Körper, Geist und Seele.

Für unser Workout belassen wir es hauptsächlich beim körperlichen Benefit und bedienen uns ein paar Asanas (Körperstellungen im

Yoga), die wir mit klassischen Fitnessübungen kombinieren. Genau diese Kombi ist es, die Yogis fehlt, die sich ausschließlich ihrem neuen Glaubensbekenntnis hingeben. Andersrum fehlen den „normalen“ Fitness-Freaks häufig wesentliche Komponenten, die nur Yoga mitbringt. Am besten ist wohl eine gesunde Mischung aus beiden Welten – oder eben das gemischte Workout, das ich Euch hier vorstelle.

Denkt immer daran, dass wir nur so fit sind, wie das schwächste Glied der Kette zulässt. Es bringt nichts, stark, aber unbeweglich zu sein, oder beweglich und null ausdauernd. Beim Training sollten wir immer am schwächeren Ende ansetzen.

Genießt Euer Workout und gebt Euch besonders viel Mühe, wenn's unbequem wird. Besorgt Euch gerne eine Yogamatte, gebrauchen kann man die immer. Sie ist länger als normale Matten und bietet deutlich Grip.



Der Hundeliegestütz

Das ist keine Übung, die man nur mit dem 4-beinigen Begleiter machen kann, sondern eine Ableitung vom Herabschauenden Hund aus dem Yoga. Sie bringt Länge und Beweglichkeit in Schultern, Rücken und Beine. In der Kombi mit dem Liegestütz wird daraus eine perfekte Win-Win-Situation. Wir beginnen mit einem engen Liegestütz, die Hände befinden sich schulterbreit auf Brusthöhe. Lasse Dich so tief wie möglich herab und nutze das Ablegen der Knie für den Moment, den Deine Arme nicht mehr alleine schaffen. Presse nach dem Liegestütz die Hände fest in den Boden und schiebe Dein Gesäß nach hinten-oben. Die Fersen drückst Du aktiv nach unten-hinten in Richtung Boden. Die Schultern sind entspannt. Verweile für ein paar Atemzüge und versuche mit jeder Ausatmung tiefer in die Dehnung zu kommen. Wir streben 10–15 Liegestütze an.



Der einbeinige Kriegersquat

Stelle Dich auf Dein linkes Bein, während das rechte Bein angewinkelt oben gehalten wird. Mit dem rechten Bein trittst Du nun langsam und möglichst einbeinig in einen großen Ausfallschritt nach hinten und stellst den Fuß so auf, dass Du in maximaler Beinlänge stehst. Der vordere Fuß zeigt nach vorn und Dein Oberschenkel ist parallel zur Matte, während sich Dein Knie über dem Knöchel befindet. Beide Arme sind in dieser Position über die Seite nach oben gestreckt. Die Handflächen sind zueinander gedreht, die Schulterblätter ziehen nach unten und Dein Blick richtet sich nach oben, so dass Du eine leichte Rückbeuge ausführst.

Die Rückentaube

Lege den rechten Unterschenkel zwischen die Hände. Dein Knie darf sich nicht verdreht anfühlen.

Drücke die rechte Pohälfte auf den Boden und strecke das linke Bein nach hinten aus, den Fußspann legst Du lang ab. Die Dehnung kann sich unangenehm anfühlen, vor allem dann, wenn Du sie am meisten nötig hast ;-). Nimm nun die Hände zum Hinterkopf und ziehe die Schulterblätter zusammen, während Deine Schultern entspannt bleiben. Hebe den Oberkörper ca. 15–20-mal vorsichtig in die Aufrichtung. Der Rücken bleibt dabei lang. Solltest Du gut in die Aufrichtung kommen, probiere die Übung mit den langen Armen aus Übung 2 aus.



© Fotos: Reiner Schmitz



Der Vorbeuge-Crunch

Diese Übung ist schnell nachzuvollziehen, da sie nur ein kleines Add-on zu den altbekannten Sit-ups ist. In dieser Version bleiben die Beine aber gestreckt, die Waden halten permanent Bodenkontakt. Nun bringen wir uns relativ zügig mithilfe unserer Bauchmuskeln in eine aufrechte Position und nutzen den Schwung für eine weit nach vorne gegriffene Vorbeuge mit Kontakt zu Zehenspitzen oder Fußsohlen. Um die 20 Wiederholungen wollen wir anstreben und dabei die Dehnung stetig verschärfen. Die Unbeweglicheren können anfangs die Knie dabei leicht gebeugt lassen und sie zunehmend mehr strecken. Während des Aufschwungs sollen die Hände beim Hinterkopf sein; wer nicht hochkommt, darf die Arme Richtung Füße halten.

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
amdt@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.



FREILUFT

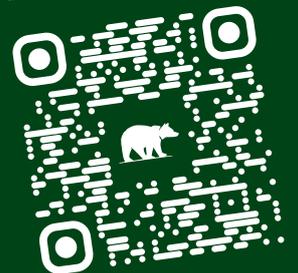
DAS GLOBETROTTER FESTIVAL

OUTDOOR FESTIVAL

MACH DICH BEREIT FÜR DRAUSSEN

3.–4. JUNI 2023 BEIM MUSEUM DER ARBEIT

ZUM PROGRAMM



**CAMPING, VANLIFE & DACHZELT AUSSTELLUNG | OUTDOOR 2ND HAND SHOP
PADDELN | KLETTERN | REISE VORTRÄGE | SPANNENDE WORKSHOPS**



GLOBETROTTER

WWW.FREILUFT-TESTIVAL.DE



MEHR YACHT! MEHR LIFE!



Deutschlands größte
IN-WATER BOAT SHOW:

12. – 14. Mai 2023
Neustadt in Holstein

**HAFEN
NACHT**

SAMSTAG 13. MAI
18 – 21 Uhr

Eintritt im Tagesticket
inbegriffen!



TICKETS ZUM ONLINE PREIS
yachtfestival.de

Unsere Partner:



yacht

boote



LÜBECKER
BUCHT
STRAND LEBEN.

hafenheimat
NEUSTADT IN HOLSTEIN