

# Sporting

h a m b u r g

## stadtsportmagazin



Juni 2023  
monatlich & kostenlos

### Die Sea Devils wollen's wissen

#### Hamburg Towers

Sportchef Marvin mit 'nem Rückblick

#### Handball Sport Verein

Trainer Toto Jansen eigentlich auch

#### IQ-Foiling

NRV-Weltmeister Basti Kördel hat keine Zeit

Anzeige

NEU

GANZ NÜCHTERN BETRACHTET:  
EIN GROSSARTIGES PILSENER.

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

RATSHERRN

ALKOHOLFREI

0,0%

PILSENER - KALTGERÖPFT

131 kcal

\*je 100 ml

PAYBACK

rewe.de

**REWE**  
Dein Markt

**REWE**  
ist  
**exklusiver**  
**Ernährungs-**  
**partner**

Hamburg

**ACTIVE  
CITY**

*day*

# ACTIVE CITY DAY – Hamburg bewegt sich!

Am Freitag den 16.06.2023 heißt es mitmachen, aktiv werden und Spaß haben!

Schwingt Euch früh aufs Rad, lasst die Rolltreppe links liegen und kommt zur aktiven Mittagspause zur Active City Day Meile in der Innenstadt. Zum Feierabend gibt es dann weit über 150 kostenlose Mitmachangebote von vielen Hamburger Sportvereinen.



Manchmal braucht es nur einen K(l)ick,  
um aktiv zu werden. Alle Events findest Du auf [activecityday.de](https://activecityday.de)

# Liebe Leser:innen,



© Foto: Thomas Hampel

## nun ist ja gefühlt auch endlich Frühling.

Uns liegt es nicht wirklich, über das Wetter zu philosophieren, aber in diesem Jahr ging uns die Kälte wirklich auf die Nerven. Spannend in diesen Wochen sind entsprechend der Jahreszeit die ersten Ergebnisse der Sommersportarten und ihrer Protagonist:innen im Hockey, Tennis, Segeln, in der Leichtathletik, beim Rudern, aber auch die Resümees der Hallensportarten, der Basketballer, der Handballer, ... Wir haben deswegen ein Gespräch mit Marvin Willoughby geführt, was bei den Towers besser laufen müsste, wenn überhaupt; wir schnacken mit Toto Jansen, Cheftrainer des Handball Sport Vereins Hamburg, über organische Entwicklungen und Täuschungsmanöver, mit Tobi

Bruns über das bittere und finale Aus der Crocodiles, mit Basti Kördel, der sich gerade warm-foilt, damit er sich bzw. dem DSV in diesem Jahr zumindest schon mal den Nationenplatz für Paris 2024 sichern kann; wir stellen den HSV-Hürden-Sprinter Manuel Mordi vor, denn der hat auch richtig was vor – und als Alternative zu all dem: den Spielmannszug der Harburger Turnerschaft. Weil wir's einfach können. Wir können auch das größte Beachvolleyball-Turnier veranstalten, und wir können sehr stolz sein auf die Resonanz der Sponsoring-Ausschreibung der Allianz. Die läuft nämlich ausschließlich über UNS und wir hauen hier mal eben die Shortlist raus. Ihr dürft gespannt sein. Und radeln dürft Ihr, das wisst Ihr ja.

Viel Spaß beim Lesen.

*Martin Blüthmann*

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

© Foto: Videoreporter Hamburg/Thaisutita Photography

Partner:



© Foto: Jonas Wiekler

*sporting hamburg*

# Das ist **dri:**

Folge uns auf  
**Instagram**



sporting  
hamburg



Hamburg  
tritt an!

Editorial

3

Schuss des Monats: HSV

Tolle Fans

5

Handball Sport Verein Hamburg

„Die Grundsätzlichkeit“

7

Hamburg Towers

Der Kopf des Fisches

10

Die **SHORTLIST**

*sporting* & Allianz-Sponsoring-Programm

13

Eishockey: Crocodiles

Henne oder Ei?

15

hella hamburg halbmarathon

Halber Marathon, doppelter Spaß

19

Golf-Croquet

Der feine Unterschied

21

American Football: Sea Devils

Football is Family

22

Die *sporting*-Tipps

im Juni

25

Beachvolleyball: Voller Erfolg!

*sporting* „Mix on the Beach“-Turnier

27

Hamburg Wasser World Triathlon

„Unsere“ Triathlet:innen

29

Active City kurz notiert

Hockey/UEFA EURO 2024/Sportkongress

31

Leichtathletik: Manuel Mordi

Ganz schön aufgeräumt

33

Hamburg tritt an!

Wir bleiben stand-/radelhaft

35

Segeln: Helga Cup

Alles gut!

39

Segeln: Basti Kördel

Hört die Schlaufen

41

Turnerspielmannszug

Dann eben die Lyra

45

*sporting*-Marco

Sandworx

47

Impressum

49

# Lieber HSV,

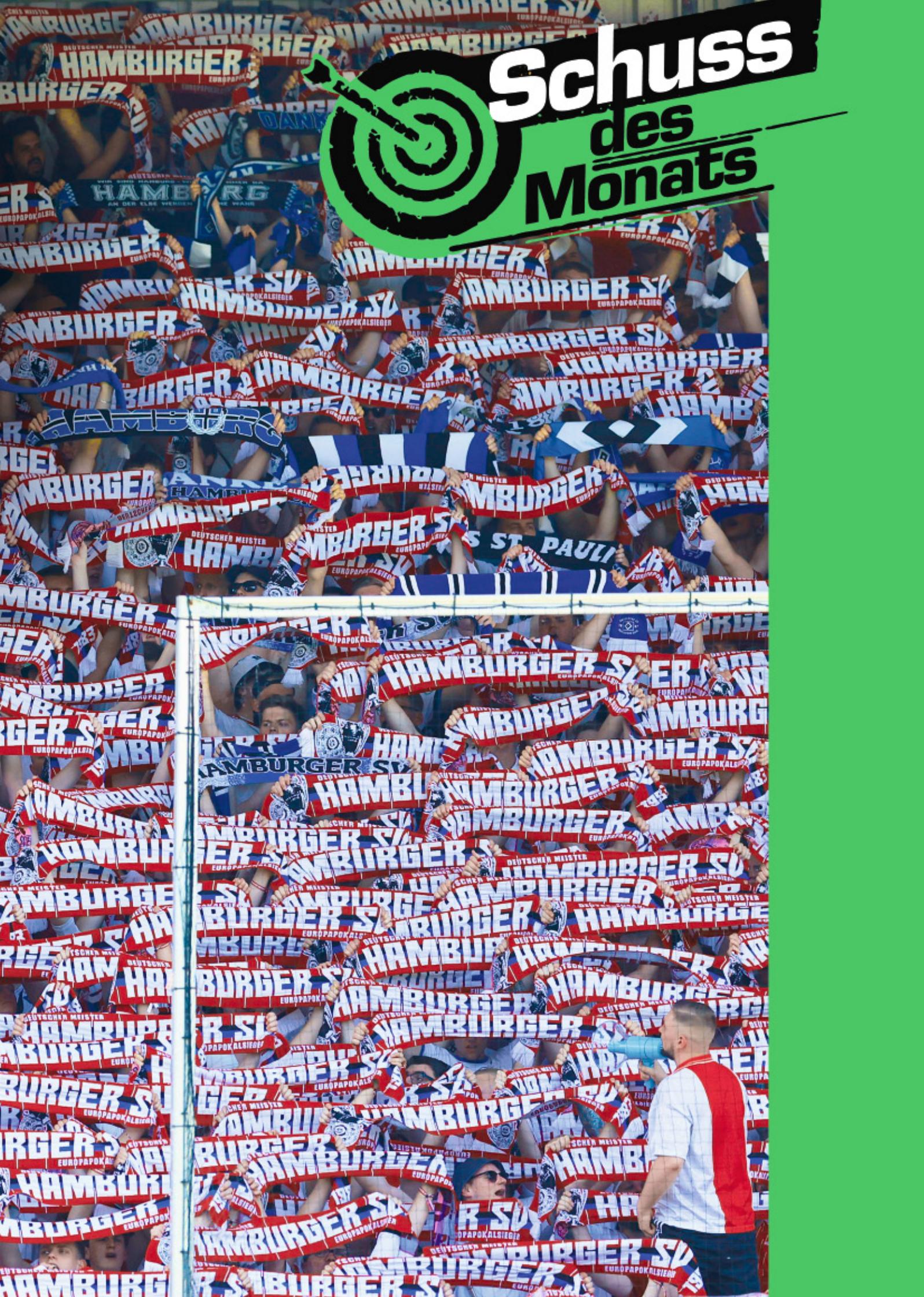
egal wie der Zauber für Euch ausgeht, zwei Dinge sind amtlich:

1. Die Liga kann auch maximal spannend, 2. Ihr habt unglaublich tolle Fans. Und die stehen so oder so hinter Euch.

Das ist mehr als die halbe Miete.

© Foto: Writers

# Schuss des Monats



# „Die Grundsätzlichkeit“

**W**ir treffen Toto Jansen kurz vor dem viertletzten Spiel der Saison und normal würde man fragen, was der Mann raucht. Weil immer so tiefenentspannt.



Toto Jansen mit Co-Trainer Blazenko Lackovic.



Jubelkreis um Niklas Weller beim Spiel gegen HC Erlangen.



Das verkneifen wir uns, aber auf unsere lapidare Frage, wie's geht, antwortet er trotzdem mit: „Mir geht es zu gut“, und lacht. Nun könnte man meinen, er ist aktuell Tabellensechster und deswegen scheint ihm die Sonne woraus auch immer, aber nööö, ihm geht's sowieso gut. Auch die vergangene Trainingswoche, „die war sehr bescheiden, viele Kranke, Verletzte, das nervt“, kann ihm nichts anhaben. Dabei kommt die Tormaschine THW mit dem auch besten Torhüter Niklas Landin in die Barclays Arena. Und gegen den THW waren sie beim Hinspiel ordentlich unter die Räder gekommen. Aber Toto bleibt auch da gelassen: „Man kann gegen den THW auch mal richtig auf die Mütze kriegen, damit muss man umgehen.“ Es geht aber ja auch besser, wie die Saison gezeigt hat. Gegen die dabei auch noch sehr stark aufspielenden Rhein-Neckar-Löwen konnten sie zuletzt richtig auftrumpfen, Euphorie und so. Zwei Ausreißer, einer nach oben, einer nach unten. „Aber ansonsten sind wir stabil, stabiler als zuvor. Und die Ausreißer nach unten werden weniger, „wir haben uns immer wieder schnell gefangen, das ist wichtig, denn so eine Abwärtsspirale mit ein paar Niederlagen in Serie ist fies und schwer zu bremsen, da kommt dann eins zum andern. Wir freuen uns aber über die letzten sechs Heimspielsiege in Folge, weswegen aktuell auch das oberste Mittelfeld zu Buche schlägt.“ Definition: Platz sechs

ist bei Toto oberstes Mittelfeld. Und, um nicht von Bescheidenheit zu sprechen, getönt wird gar nicht. „Zum einen können wir die nächsten Spiele auch schnell alle verlieren, das mag ich mir gar nicht vorstellen, und wir sind lange noch nicht fertig“, sagt er und grinst: „Nie eigentlich.“ Und auch wenn man nach Siegen auch über mal über Fehler hinwegsieht, „es gibt immer Dinge, die wir besser machen können, auch wenn ich Gefahr laufe, dass es heißt, ‚der meckert immer rum‘ – tue ich nicht.“ Und: „Im Moment sind wir da die Konstantesten. Die Grundsätzlichkeit ist tadellos“, und er findet, dass die aktuelle Mannschaft spielerisch, aber vor allen Dingen auch menschlich gut passt. „Ich muss nicht jeden Tag Brandreden halten; die Bereitschaft, die Motivation, die Arbeitsmoral stimmen, wir haben die Typen zusammen, die es braucht.“ Und das schließt die aufkommenden Youngster und den aktuell leider verletzten Jogi Bitter mit ein. „Basis ist für mich auch, dass wir zunächst mal die einfachen Dingen richtig gut machen.“ Toto weiter: „Aber Handball ist ein Fehlerspiel, und 10 technische Fehler in einem Spiel sind zu viel.“ Und dann wird es wieder komplex, denn so pauschal ist Toto nicht unterwegs: „Immer in Relation zum Gegner, bei 60 Angriffen des Gegners passieren mehr Fehler als bei ...“ und so weiter. >>





© Fotostiftung / Thorste Huter

Deswegen ist Analyse wichtig. Mit Co-Trainer Blazenko Lackovic, genannt: Lac, checken sie alle Gegner im Vorfeld aus, als Spielvorbereitung natürlich, aber abgucken geht auch, Learning by Doing, Learning by Watching. Und jeder Spieler bringt seine eigenen Impulse, sie arbeiten teils sehr individuell, „und wenn wir dank Dani Baijens feststellen, dass es auch noch schneller geht, ist das auch ne Erkenntnis, wir brauchen nämlich noch mehr Tempo.“ Auch an der Trickkiste wird immer weiter gefeilt. „Handball ist ein Spiel der Täuschungen: Pass-, Blick-, Lauf- und Körpertäuschungen sind ein Thema, aber das Grundsystem steht, die Idee stimmt“, und die Strategie, organisch zu wachsen, scheint bei den Handballern in allen Bereichen, auch auf der Platte, zu funktionieren. „Oberstes Mittelfeld, aber wir sind nie fertig.“ Mal schauen, was die finale Analyse der Saison so an Erkenntnissen noch liefert. Längst plant Toto Jansen aber auch die neue Saison: Welcher Spieler kommt, wer geht, wer bringt welches Potential, welche Impulse mit ein, und sein Check-up geht bis in die Umfelder, was machen die Jungs beruflich, wie läuft das Studium etc. Ganz wichtig, „das muss alles passen.“ Aber nun wollen sie erstmal das Beste aus den letzten Spielen rausholen. Das gute Gefühl, wieder ein bisschen gewachsen zu sein, bleibt so oder so.





# Der Kopf des Fisches

**M**arvin war schon mal besser drauf; aber auch schon schlechter. Wir wollten wissen – wie jetzt? Die vergangenen Tage waren stressig, wie auch die ganze Saison „stressig und sehr emotional war“, sagt Marvin Willoughby, Sportdirektor und GF der Veolia Towers Hamburg.



Towers-GF Marvin Willoughby stellt sich den Fragen und schaut „lieber nach vorn als zurück“.

Die Saison hat den Towers viel abverlangt, die vergangenen Tage Marvin aber auch. Denn natürlich gibt es lauter Hilfs-Sportdirektoren, Co-Trainer, Schlauredner, die wissen, was alles falsch war. Und die jetzt, mit dem 15. Tabellenplatz, denken, Marvin muss sich als Sportdirektor erklären, denn der viel zitierte Fisch, der da irgendwann anfängt zu riechen, ...

Dieser Situation mussten sich die Towers jetzt, nach Saisonende, stellen. „Zu Recht“, findet Marvin sogar. Also stellt er sich den Fragen, die natürlich auch zwischendurch „sehr valide sind“. Aber eines vorweg: „Wir stellen bei weitem nicht alles in Frage“, so Marvin. „Wir haben underperformed“, sagt er, und nicht mehr, aber auch nicht weniger, interpretieren wir. Er ist Realist, hat sich sicher ein paar Siege mehr versprochen – war aber eben nicht. „Die Erwartungen sind hoch. Das ist ja eigentlich toll, uns traut man offensichtlich viel zu“, versucht er, das Erwartungsmanagement vieler zu deuten. „Wir haben aber eine positive Grundeinstellung, die haben wir auch jetzt, schauen lieber nach vorn als zurück“, erklärt er weiter. „Und ja, wenn man wie wir sagt, wir wollen in Europa spielen und in die Playoffs, dann sind Anmerkungen berechtigt“, findet er, „egal ist das alles nicht.“ >>



„Benka schafft es, die Truppe immer wieder aufzustellen“, sagt Marvin über Cheftrainer Benka Barloschky.



„Wir haben einfach nicht genug Spiele gewonnen. Deswegen haben wir Mitte der Saison den Trainer gewechselt, das macht man sicher nicht nur so aus Jux und Dollerei.“ Marvin weiter: „Wir haben Benka die ganze Ist-Situation übertragen, und er hat sie sogar angenommen. Viele hätten erst mal abgewartet bis nach der Saison. Benka aber hat die Challenge akzeptiert und ergriffen“, das ist sehr beeindruckend, by the way. „Wir hatten Benka als Towers-Trainer schon lange auf dem Zettel, er ist sehr gut für uns, gerade weil seine Trainer-Arbeit einen hohen mentalen Anteil hat.“ Und: „Er hat das sehr positiv gemeistert, denkt und vermittelt immer für den einen Moment, für das Jetzt, das macht er großartig. Wie würdest Du mit einer Mannschaft umgehen, die zuvor acht Spiele in Folge verloren hat?“, fragt der Sportdirektor. „Selbstbewusstsein ist das A und O. Und Benka schafft es, die Truppe immer wieder aufzustellen.“ Warum dennoch trotzdem nur der 15. dabei rumgekommen ist? „Weil wir Spieler hatten, die nach Hamburg kamen, ein Spiel gespielt, drei Einheiten trainiert und sich dann ins Verletztenlager verabschiedet haben. Wir waren teilweise nur mit acht Spielern unterwegs, das reicht nicht“, erläutert Marvin. „Wir haben den EuroCup mit zwei ProB-Spielern bestritten. Und unsere Einkaufspolitik war genau wie in den Jahren zuvor, da hat sich auch niemand beschwert“, sagt er und wiederholt: „Die Ergebnisse haben einfach nicht gestimmt.“ Er vermutet: „Vielleicht waren wir zu früh zu weit oben.“ Das Ziel Playoffs bleibt.

An Strahlkraft haben die Towers natürlich nichts eingebüßt, beschreibt Marvin. Und aktuell sind aus dem letztjährigen Team vier Spieler plus der Trainer für die kommende Saison dabeigeblichen, schon gesetzt. Im Vorjahr war es nur einer. Na denn. „Unsere Idee, von innen zu wachsen, bleibt bestehen und ist in unserer DNA verwurzelt“, erklärt er und zeigt

auf, dass die U12- und U14-Mannschaften der Towers gerade Hamburger Meister geworden ist. „Das ist die ehemalige Krabbelgruppe von montags. Also fängt unsere Strategie an, zu arbeiten, sich zu bestätigen, sich immer mehr mit Eigengewächsen zu verstärken.“ Denn: „Wir können nämlich auch nicht immer unserem eigenen Nachwuchs im Laufe der Saison einen Import vor die Nase setzen, sonst bleibt die Durchlässigkeit auf der Strecke.“

Also, der Weg ist eingeschlagen, wird noch gestärkt durch das gerade erst eröffnete Trainingszentrum der Towers in Harburg, das eine deutlich bessere Anbindung des Nachwuchses an die Profis ermöglichen wird. Sowie auch durch den frisch eingestellten Fabian Villmeter, der eben diese Strukturen noch weiter verbessern soll. Damit die Spieler-Brokerei dann auch mal zugunsten der Towers ausfällt. Ins Schwärmen gerät Marvin nahezu, wenn er an die Fans denkt. „Da fahren zum letzten Saisonspiel zwei Fan-Busse mit nach Braunschweig, dummerweise verlieren wir auch da, und die Fans feiern trotzdem“, beschreibt er die Anhänger, die für ihn auch die Wilhelmsburger Idee vertreten, „das sind wir“, sagt er. Auch der Saisonabschluss-Event war beeindruckend, „hat uns richtig Mut gemacht, den wir im Grunde ja nicht mal brauchen. Den haben wir. Aber es war festzustellen, wie nachhaltig die Basis schon jetzt, nach erst ein paar Jahren, ist. Die Fans standen für Unterschriften rund um die Halle, die U12 durfte wie die Profis nach vorn, das war richtig motivierend,“ schwärmt er. „Und den entstandenen Druck halte ich aus“, verabschiedet er sich, Hausaufgaben machen.

Assistenztrainer Fabian Villmeter, unten: Fan-Moment mit Anthony Polite.



Anzeige

**BUDNI**

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

# Die SHORTLIST

## Allianz-Sponsoring-Programm über *sporting hamburg*

**W**ir sind sehr begeistert über die Resonanz auf unsere Sponsoring-Ausschreibung, die wir für die Allianz, mit der Allianz machen durften.



Aus voller Überzeugung, den Sport in Hamburg zu unterstützen, sind wir nun gespannt, wo wir denn dann am Ende des Tages hängen bleiben, wen die Allianz für zwei Jahre als Partner begleiten wird. Was wir von **sporting** dann wiederum begleiten werden. Was wir auch wollten: sensibilisieren. Denn Sponsoring darf keine Spendensammlung sein. Sponsoring ist ein Deal, ein Geschäft – der Sport leistet, bzw. seine Akteure, und der Partner in der Wirtschaft leistet gegen. Und beide sind hoffentlich happy und bleiben lange gute Freunde.

Wir wollten also Sport und Wirtschaft zusammenbringen, und das ist uns gelungen. Die deutlich über 80 Anfragen/Bewerbungen sind schon als Zahl sehr beeindruckend, noch toller fast: der Mix der Bewerber:innen. Sensationell, tatsächlich von E-Fußball-Kids bis zu großen Sozialprojekten im Sport, von Schulk Kooperationen bis hin zu Einzelsportler:innen mit Paris 2024 im Blick. Und an jeder Stelle fehlt es offensichtlich an Kohle, aber wen überrascht das. Auch freuen wir uns darüber, dass sich viele Bewerber:innen extrem viel Mühe gegeben haben. Einige aber auch gar nicht. Und ehrlich gesagt, dann gibt es auch keine Unterstützung. Das ist ganz einfach. Wir haben einen Kriterien-Katalog zu Grunde gelegt, die Kriterien gewichtet, und am Ende des Tages kommt ein Ergebnis heraus. 10 Bewerber:innen bekommen, so nach Heidi Klum, ein Foto.

Die Alstersprinter haben ein Extra-Video erstellt (oben li.); Mika Sosna punktet mit Insta-Reichweite und der ASV zeigt, was man so alles auf dem Eis machen kann.



Boxerin Dilar Kisikyol bewirbt sich als Einzelsportlerin, der Buchholzer FC (rechts) als Verein.



Noch ist die finale Entscheidung nicht gefallen, die erfolgt im Rahmen eines kleinen Events im Hause der Allianz im Laufe des Monats Juli.

Aber mit einer Shortlist können wir aufwarten: Bei den Einzelsportler:innen sind dabei die Triathletin Neele Ludwig ebenso wie Mitbewerber und Vereinskamerad Diskus-Mika Sosna, oder auch HSV-Leichtathletik-As Manuel Mordj, Boxerin Dilar Kisikyol, Badmintonspieler David Eckerlin und SUPper Bastian Grimm. Der ETV kam gleich mit 5 Bewerbungen, 3 davon haben es auf die Shortlist geschafft: die U14-Fußballer, die Wasserballerinnen und die 2. Fussi-Damen. Dann haben wir, um mal bei Frauenpower zu bleiben, die Hamburger Vertreterinnen in der Ruder-Bundesliga am Start, denen u. a. die Fahrt- und Übernachtungskosten auf die Füße fallen, den AMTV mit seiner männlichen Handballjugend, das HTB Karateteam, die SV Blankenese, das Volleyballteam Hamburg, die Hockies von Der Club an der Alster, den Buchholzer FC, NRV Heat, das Fußball-Jugendprojekt GameChanger, Eintracht Lokstedt, die wie die Achter-Ruderinnen mit einem sehr emotionalen Bewerbungs-Film um die Ecke kamen, und last but not least der Altonaer Schlittschuhläufer Verein, der mit Mann und Frau und Maus antrat.



Die 2. Fußballfrauen vom ETV sind ebenso auf der Shortlist wie Paratriathletin Neele Ludwig.

Alle hätten natürlich Unterstützung verdient. 10 aber dann offensichtlich noch ein kleines bisschen mehr. Wir werden sehen. Bleibt neugierig, wir bleiben es auch. Die Gewinner:innen stellen wir dann in der ersten Ausgabe nach den Sommerferien vor. **Good luck.**



SUPper Bastian Grimm, die Spielvereinigung Blankenese, das HTB Karateteam und der AMTV Hamburg dürfen auch weiter hoffen.



### Miteinander Leben

Luftmatratzen, Gesellschaftsspiele und Essen auf engstem Raum um Kosten zu reduzieren!

Irrendwie schräg ist das schon, das Thema Eishockey in Hamburg. Einerseits gibt es einige wenige Vereine, die zwar mit den gleichen Nachwuchs-sorgen wie viele andere Hamburger Teams und Vereine zu kämpfen haben, die aber ganz einfach Eishockey für alle anbieten, soweit es die möglichen Hallenzeiten zulassen.

# Henne oder Ei?

Andererseits scheitern nun offensichtlich ein weiteres Mal die Träume, Eishockey professionell oder professioneller, hochklassiger zu betreiben. Das ist bitter, aber wirft auch Fragen auf. Die Hinterlassenschaft der Freezers, damals mit Riesen-Getöse gestartet, bis jemand einfach den Stecker rausgezogen hat; und jetzt ihr Erbe, die Crocodiles des Farmsener TV, die es leider nie über die Oberliga hinaus geschafft haben. Zuletzt war sportlich in der ersten Runde der Playoffs Endstation, und nun auch finanziell. Ein angekündigter neuer Sponsor für die kommende Saison hatte wohl zurückgezogen, demnach haben die aktuellen Partner, die bis dahin das Defizit wohl hätten auffangen mögen, nun final keine Freude mehr an den Hängepartien. Nun könnte man das leidige Thema Corona für die aktuelle finanzielle Situation ins Feld führen, aber das Dilemma ist ein anderes.

Wir sprechen dazu mit einem, der viel, nicht alles, mitbekommen hat, der zumindest auch beide Seiten kennt: Tobias Bruns. In dieser Saison noch als Spieler, als Stürmer, im Team (er hatte seinen Ausstand Ende der Saison angekündigt), war er auch der Pressesprecher des Teams und wollte nach Beendigung seiner aktiven Laufbahn,

nach einer kurzen Elternzeit als frischer Vater, ins Marketing/in die Geschäftsstelle der Crocodiles wechseln. Tobi ist natürlich frustriert: „Es ist total traurig“, sagt er, „hat es uns als Mannschaft nach Ende der Saison doch ziemlich überraschend getroffen.“ Und dabei hatten die Mannen um Trainer Henry Thom gerade zu Beginn der Saison, da waren die Crocodiles phasenweise Tabellenzweiter, gezeigt, was in ihnen steckt, so sportlich gesehen. „OK, da hat nun auch alles gepasst, aber warum soll nicht auch mal alles passen?“, sagt Tobi. „Wir hatten einen Lauf. Das machte sich dann auch daran fest, dass wir auch doofe Spiele und auch einfach mal mit Glück gewonnen haben. Das gehört beim Eishockey dazu.“ Leider finden auch solche „Läufe“ dann mal ihr Ende, nicht zuletzt, weil auch der Verletztenstand im Dezember extrem hoch war. „Wir mussten sogar ein Spiel absagen, weil wir keine Spieler hatten.“ Ergo: „In der Rückrunde haben wir deutlich nachgelassen, waren dann 5. und verspielten somit das wichtige Heimrecht für die Playoffs, flogen in der 1. Runde gleich raus. Das war sehr enttäuschend.“

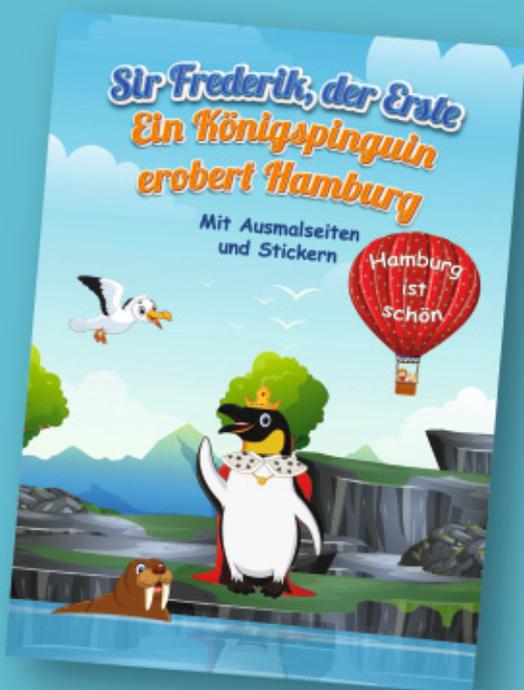
Inwiefern auch das unglaubliche Pensum der Spieler in der Oberliga einen möglichen Grund für die vielen Verletzungen liefert, können wir nicht sagen, aber 56 Spiele innerhalb einer Saison, das fühlt sich ziemlich hausgemacht an. Teilweise drei Spiele in der Woche, plus Training – nicht gerade gelenkschonend. Das Dilemma: Die Vereine kalkulieren natürlich die Zusauhereinnahmen auf Basis dieser 56 Spiele. >>



Linke Seite: Das ist Liebe – Tobi Bruns hat sich sogar ein Croco-Motiv stechen lassen.

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.

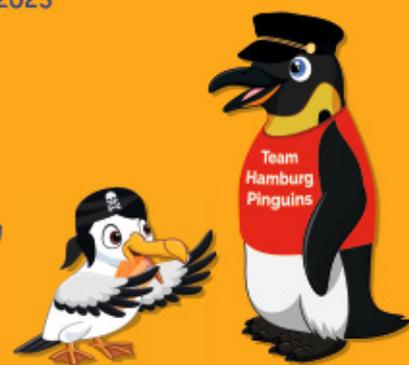
Eines Tages lernt unser Freddy die vorwitzige und kecke Silbermöwe Fritz kennen, welche eine echte Hamburg-Expertin ist. Lasst euch also überraschen, wie das drollige Paar gemeinsam Hamburg erobert, dabei die besten Leckereien der Stadt genießt, und schaut, ob Freddys Traum endlich in Erfüllung gehen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

Verkauf und Versand über:  
[www.wirlieben.hamburg](http://www.wirlieben.hamburg)



## Eishockey

© Fotos: Fishing4 / Thorste Huter



Dass man aber dienstags die Hütte nicht so voll kriegt wie freitags-abends, überrascht irgendwie auch nicht. Fakt: Das Geld reicht nicht, den Spielbetrieb fortzusetzen. Die schon alten Forderungen der Verantwortlichen in Farmsen nach einer neuen Eishalle mit besseren Vermarktungschancen – allein die Aussicht darauf sollte immer zunächst schon reichen – blieben bislang auch erfolglos. Und selbstverständlich ist die Frage berechtigt, was es zuerst braucht: eine neue Halle für mehr Erfolg oder mehr Erfolg für eine neue Halle? Alles jetzt müßig. „Viele Spieler mussten sich natürlich sofort neue Beschäftigungen suchen, die Kader-Planungen der anderen Mannschaften waren schon weit fortgeschritten“, erklärt Tobi. „Ein paar meiner Kollegen suchen aber noch neue Vereine. Oder sie beenden zwangsläufig ihre Karriere“, erklärt er verbittert. „Hart ist es für die Spieler, die bislang voll auf den Sport gesetzt haben, ihre Ausbildung schrägerweise massiv vernachlässigt haben. Die haben jetzt echt richtig Druck“, sagt er. Er weiß noch nicht, wie und wo es nach seiner Elternzeit weitergeht, im Sportjournalismus oder Sport-Management. Die ganze Liga ist gleichermaßen geschockt, „für viele waren wir ein Highlight, die Spiele in Hamburg für viele Mannschaften immer sehr attraktiv“, nicht nur wegen der Zuschauereinnahmen, sondern weil schöne Stadt eben. Auch Tobi will unbedingt mit seiner kleinen Familie in Hamburg bleiben. Mal sehen, was sich für ihn auftut. Sportlich versucht er sich gerade mit Kumpels mit Floorball fit zu halten. An den Plänen, in der Regionalliga ein weiteres Mal neu zu starten, ist er nicht beteiligt. Aber wenn sie ihn fragen würden, kann sein, dass er dann noch mal mit seiner Frau spricht.





Angebot  
gilt nur  
vom 2. Mai bis  
23. Juni 2023

Weniger Ebbe, mehr Flut.

Morgen  
kann kommen.

Wir machen den Weg frei.

Mit unserem **WachstumsGeld** kommen Sie schnell über Normalnull – und das **ganz flexibel**. Wir verzinzen Ihre Anlage mit bis zu 2,50 % p.a. Lassen Sie sich jetzt beraten!

[hamburger-volksbank.de/wachstum](https://hamburger-volksbank.de/wachstum)



Hamburger  
Volksbank

29. **hella** hamburg  
halbmarathon

# Halber Marathon, doppelter Spaß

lautet das Motto des  
hella hamburg halb-  
marathon.

So rein mathematisch, um's kurz zu machen, ist das verhältnismäßig sehr viel Spaß pro Kilometer. Das ist ja eigentlich schon Grund genug, weswegen jedes Jahr die Menschen aus der ganzen Welt nach Hamburg kommen, um gemeinsam zu laufen, die Läufer:innen anzufeuern.

**12.000 Läufer:innen werden erwartet, die am 25. Juni auf dem Kiez starten.**

Darunter Teilnehmer:innen aus über 80 Nationen, internationale Eliteläufer:innen, superhippe Running Crews – und vielleicht Ihr. Und wenn viele Reeperbahnbesucher:innen, gerade aus irgendwelchen schicken Clubs kommend, das Tageslicht nach durchtanzter Nacht wieder entdecken, begeben Sie sich auf die 21,1 Kilometer durch die schönste Stadt – und müsst nicht mal auf laute Musik, Party und Tanzen verzichten. Deswegen heißt es auch „doppelt Spaß“. Der ganz geschickte Trick, wir spoilern jetzt mal: Ihr spart die Stadtrundfahrt. Warum? Ihr lauft die Stadtrundfahrt (Stadtrundlauf müsste es eigentlich heißen). Die Strecke wird nämlich so gelegt, dass Ihr an knapp 50 Attraktionen unserer Stadt vorbeilauft: Kiez, Hafen, Fischmarkt, Landungsbrücken, Speicherstadt, Binnenalster, ... es hört nicht auf. Wahrscheinlich merkt Ihr vor lauter Guckerei gar



© Foto: hella Mineralbrunnen

nicht, dass Ihr lauft. Und es läuft noch weiter, denn es gibt nicht nur was zu sehen, sondern auch ordentlich auf die Ohren. Wir lieben das Setting Wallringtunnel, denn da scheppern einem ordentliche DJ-Bässe entgegen. Im Schnitt alle 500 Meter bläst Euch jemand den Marsch, ob Samba, Alphornbläser, Shanties, japanische Trommeln, ... laut und bunt wird es in jedem Fall.

Ein großer Spaß. Ein Lauf der Freude. Im wahrsten Wortsinne. Denn: Zwischen all diesen Attraktionen und Ablenkungen, den Cheering-Zones und Akrobat:innen, stehen die Hamburger:innen und tun ihr Übriges. Lautstark, freundlich, motivierend – mehr geht nicht an Stimmung, Geselligkeit und Miteinander. Und das bis ins Ziel bei den Messehallen. Hier gibt es den blauen Teppich, extra ausgerollt, damit Ihr beim Einlauf das Jubeln nicht vergesst, denn das habt Ihr Euch verdient. Die Zuschauer:innen am Straßenrand, gerade auch im Ziel, sind gigantisch. Die Sonne ist – by the way – auch gebieft.

**Und wer sich noch anmelden will, kann das hier:**  
[www.hamburg-halbmarathon.de](http://www.hamburg-halbmarathon.de)

Unterstützt von: hella Mineralbrunnen



© Foto: Dirk Kruse

Anzeige

[www.peco-sport.de](http://www.peco-sport.de)

**PECO<sup>®</sup>SPORT**

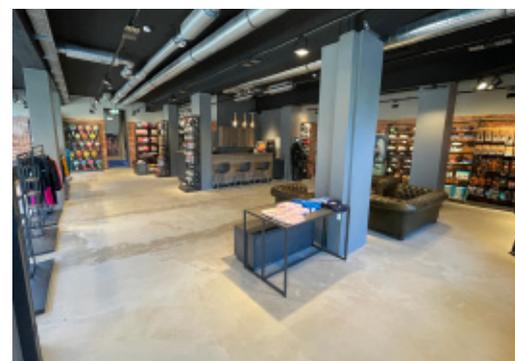
**DEIN HOCKEY- UND  
 PADELSPEZIALIST IN HAMBURG**

PECO Sport  
 Hofweg 96 | 22085 Hamburg

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

Tel: 040 / 6887 6880  
 Mail: [hockey@peco.de](mailto:hockey@peco.de)

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





© Fotos: privat

# Der feine Unterschied

**E**igentlich kam Jürgen auf uns zu wie Kai aus der Kiste. Golf-Croquet war sein Thema – und wir wollten schon auflegen (nicht wirklich).

Aber, nix da, open-minded, wie wir alle sein sollten, gaben wir ihm sein Redekissen und siehe da: Golf-Croquet, oder auch -Krocket, ist nicht Cricket, und auch nicht die Lidl-Nummer mit immer verbogenen Törchen, wassergefüllten bunten Plastikugeln und Holzschlägern, bei denen auf Kleingartenfesten regelmäßig früher oder später die Köpfe/Klöppel abfallen. Golf-Croquet ist speziell; und der Hamburger Croquet Club ist nicht mal ein eingetragener Verein. Deswegen kommt er auch nicht in die Active City-Angebots-Übersicht (Whaaaaat?) für Sport mit niedrigen Eintrittsbarrieren. Die einzige Barriere ist wahrscheinlich nur Kenntnis: Was ist das eigentlich und wo kann man das spielen? Jürgen Jencquel, er ist bummelige 80, klärt uns auf: „Ich habe 40 Jahre Golf gespielt, finde heute Golf-Croquet aber inzwischen viel toller.“

Wimbledon war im Ursprung 1860 übrigens ein Croquet-Club. Seitdem ist die Fläche eines Croquet-Feldes die doppelte eines Tennisplatzes. Understand? Croquet war in Paris 1900 sogar olympisch. Gespielt wird immer in weiß, eins gegen eins, man muss strategisch planend angreifen oder verteidigen. Mit dem Mallet (Schläger) gilt es nämlich, Tore zu schießen, wobei die 6 Tore (Hoops) im Uhrzeigersinn angespielt werden. Ziel ist es, das Tor direkt zu treffen, macht Sinn, ist aber schwierig, denn das ist nur 2 mm breiter als die Kugel. „Präzision ist King“, sagt Jürgen. „Golf-Croquet ist ein toller Mix aus Ballgefühl, Regelkenntnis, Treffen auf Entfernung und Vorausplanung.“ Auch die Ansprüche an den Rasen sind enorm, erinnern an die Hardcore-Golfer-Greens, Schnitthöhe 5–10 mm, alles geregelt. In Hamburg wird in der TG Heimfeld Golf-Croquet gespielt, und eben im Hamburger Croquet Club. „Unsere Turnieranlage ist die beste und schönste“, stapelt Jürgen tief, auch deswegen finden alljährlich die Deutschen Meisterschaften in Hamburg statt (24.–27.08.2023).

Der Hamburger Croquet Club ist im Grunde eine Privatveranstaltung. Sonntags wird zwischen 13 und 19 Uhr trainiert, danach „auch mal einer gepichelt“. Das Ganze auf dem Land, im herrlichen Grün, in Wohnzimmeratmosphäre, alle Neugierigen sind „herzlich willkommen, uns zu besuchen und mitzuspielen“, sagt Jürgen, und das nehmen wir ihm total ab.

## Infos unter

[www.hamburgercroquetclub.de](http://www.hamburgercroquetclub.de) und unter [www.krocket.de](http://www.krocket.de) sowie bei YouTube.



Früh übt sich ... Jürgen (rechts) führt auch sein Enkelkind schon an seinen Sport ran, auch wenn der Mallet (Schläger) vielleicht noch ein wenig zu groß ist :-)

Unterstützt von: Hamburger Croquet Club

# Football...



© Fotos: Jonas Weikler

Und wir hoffen natürlich, dass sie die auch gleich mit-raushauen. Um es jetzt mal ohne Umschweife auf den Punkt zu bringen. Wir sprechen mit Chris Hahn, dem Pressechef der Sea Devils, der auch gleichzeitig PR-Manager der European League of Football ist. Zur letzten Saison sagt er nur so viel:

„In einer Liga, in der Auf- und Abstieg nicht existent sind, und das ist bei uns ja nun mal so, ist der Sieg des Finales ein Saisonziel vieler Teams.“ Und fast hätte es ja auch geklappt, aber eben nur fast: Die Vienna Vikings holten den Pott an die Donau und nicht die Hamburg Sea Devils an die Elbe. Enttäuschend für Kasim Edebalı und Miguel Boock, die beide ihren Ausstieg schon frühzeitig angekündigt hatten, nun aber als Verlierer in den wohlverdienten Football-Ruhestand gehen.

„Schade für beide“, findet Chris das, was fast schadenfroh klingt, aber nur ’ne unverblümete Feststellung ist. Haken dran.

Und jetzt, zwei Leistungsträger offensichtlich weg, der Umbruch und ein neuer Angriff auf den Sieg zugleich. Deswegen soll Düsseldorf auch wahrscheinlich gleich schon die riesen Kulisse schocken. »

**G**leich zu Beginn ihrer neuen Saison hauen die Hamburg Sea Devils so richtig einen raus. Weil sie’s auch können, battlen sie sich im 2. Spiel der Saison am 11. Juni im Volkspark gegen einen der härtesten Gegner der Western Conference: Rhein Fire aus Düsseldorf.

# ...is Family



In der Regel spielen sie im Stadion Hoheluft, beim ersten Heimspiel geht’s aber in den Volkspark.

## American Football



Von li. nach re.: Headcoach Charles Jones, Nachrücker Lucas Candido und Victor Omorodion, Offensive Coordinator Brett Morgan



Wer's leisten soll? Eine deutlich jüngere Truppe, viele Nachrücker aus den eigenen Reihen, aus der Hamburger American Football-Szene, so zum Beispiel Lucas Candido (20), er spielte zuletzt im Junior College in den USA, ebenso Victor Omorodion (21), früher ein Blue Devil, zuletzt in Kalifornien; beide kommen aus Altona. Und auch sonst wird einiges verändert. „Derweil die Sea Devils in der Defense gut waren, da haben sie sich nichts vorzuwerfen, schauen wir auf die Offense, denn die soll deutlich variabler werden“, so Chris, und er leitet über auf den neuen Offensive Coordinator Brett Morgan (39), der neben Kendral Ellison (Defensive Coordinator) und mit Headcoach Charles Jones, genannt Yogi, die 65 Männer auf Vordermänner bringen, vor allen Dingen aber das Angriffsspiel variantenreicher gestalten soll. „107 Spiele gibt es in Summe“, schildert Chris mit der ELF-Brille, heißt für die Sea Devils 12 Saisonspiele, der Spitzenreiter je Conference (es gibt Western, Eastern und Central) sowie 3 weitere Top-Teams schaffen den Sprung in die Playoffs. Die Regeln folgen im Grunde der NFL, der großen, alten, aber supersexy Football-Tante. Sie trainieren dreimal wöchentlich auf dem Feld, ackern aber sieben- bis neunmal im Gym, je nach Position, Kraft, Schnellkraft, Masse – was die unterschiedlichen Spielertypen im American Football beschreibt. „Das ist eigentlich genau das, was American Football ausmacht“, sagt Chris, der selber bei den Pioneers spielt. Auch Everybody's Darling Patrick Esume, er managt u. a. längst die ELF, kokettiert in etwa mit: „Ich wäre in keiner anderen Sportart erfolgreich geworden“, was meint, und Chris bestätigt das: „Football ist für alle, groß, klein, dick, dünn; jeder Mensch hat bei diesem großen Spiel seine Aufgabe, seine Rolle, die er ausfüllen muss, damit das Team funktioniert.“ Heißt aber soviel wie: „Jede und jeder ist genau so wichtig wie die oder der andere. Alle sind gleich, alle dürfen so sein, wie sie

wollen. Unterschiedlichste Körper, egal welche Herkunft, Sexualität, Schuhgröße – Du kannst immer spielen, Football ist Family.“ Und: „Kein anderer Sport auf der Welt ist so divers, so inklusiv“, behauptet Chris. „Und das ist neben dem spannenden Spiel, seinem Unterhaltungswert, die Idee von American Football, weswegen er es noch viel mehr verdient, in Deutschland populärer zu werden.“ Das haben sich jetzt die European League of Football und die Hamburg Sea Devils zur Aufgabe gemacht. Normal spielen sie im Stadion Hoheluft, aber eben am 11. Juni im Volkspark, damit möglichst alle zugucken können, sagt Chris.



© Foto: Svenja Sabatini

Unser Interviewpartner Chris Hahn. Rechts: EFL-Commissioner Patrick Esume.

**Wir verlosen deswegen hier und auf Instagram 2 x 2 Tickets für dieses Knaller-Spiel. Schickt bis zum 09. Juni (14:00 Uhr) eine E-Mail an: [info@sporting-magazin.de](mailto:info@sporting-magazin.de) Betreff: Für alle, aber am liebsten für mich.**



Lauter Individualisten auf Spur zu bringen, ist wahrscheinlich trotzdem nicht ganz einfach.

# Die sporting-Tipps, präsentiert von LOTTO Hamburg:

## 01.01.–31.12. HAMBURG TRITT AN

Das Dauerevent fürs ganze Jahr 2023: 1 Jahr lang 24/7, spricht: 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

## 01.06. HANDBALL-BUNDESLIGA: HSVH

Der HSVH empfängt SC DHfK Leipzig (19:05 Uhr), spielt am 07.06 (19:05 Uhr) in Berlin gegen die Füchse. Letztes Saisonspiel: 11.06. (15:30 Uhr) in HH gegen MT Melsungen.

📍 hamburg-handball.de

## 01.–04.06. BEACHVOLLEYBALL: GERMAN BEACH TOUR

Die höchste deutsche Beachvolleyball-Turnierserie, die Beach-Elite baggert um eine gute Ausgangsposition fürs große Staffelfinale in Timmerdorfer Strand um den Titel als Dt. Meister.

📍 activecityarena.de

## 03.06. FUSSBALL: POKAL-ENDSPIEL HERREN

Am Finaltag der Amateure geht's im LOTTO-Pokal um den Titel: TSV Sasel versus FC Teutonia 05. 12:15 Uhr. Einlass 1 Stunde vor Anpfiff.

📍 Stadion Hoheluft, Lokstedter Steindamm 87, 22529 Hamburg

## 03./04.06. BEACHVOLLEYBALL: HH U15/U16-MEISTERSCHAFT

Der Beach-Nachwuchs bittet sich auf der HNT Beachanlage um die Hamburger U15- und U16-Meisterschaft.

📍 www.hntonline.de/sportstaetten/hnt-beachanlage

## 04.06. IRONMAN HAMBURG

Ironman-EM der Männer: Startschuss ist am Jungfernstieg, Zieleinlauf nach 3,8 km Schwimmen, 180 km Radfahren und 42,2 km Laufen (immer wieder beeindruckend) beim Hamburger Rathaus.

📍 ironman.com/im-hamburg

## 11.06. EUROPEAN LEAGUE OF FOOTBALL: SEA DEVILS

Die ersten Heimspiele der Saison: Hamburg Sea Devils vs. Rhein Fire (16:25 Uhr, Volksparkstadion), 25.06. vs. Berlin Thunder (16:25 Uhr, Stadion Hoheluft). Mehr zu den Sea Devils und zur Liga in dieser Ausgabe!

📍 www.hamburgseadevils.com

## 11.06. REWE WOMEN'S RUN

Neuer Straßenlauf für Einsteigerinnen und Ambitionierte: Die komplett für den Lauf abgesperrte Strecke führt 5 oder 10 km entlang der Binnen- und Außenalster.

📍 womensrun-hamburg.de

## 15.06. RADFAHREN: ZUM BADEN AN DEN SEE

Federlandtour durch die Marschlande zum Hohendeicher See; nach einer Badepause geht's Richtung Außenalster und Eiscafé. Nicht bei Dauerregen.

📍 touren-termine.adfc.de

## 16.06. ACTIVE CITY DAY

Ganz Hamburg bewegt (sich), wenn die gesamte Stadt zeigt, wie sich körperliche Aktivität in den Alltag integrieren lässt.

📍 activecitysummer.de/day

## 16.06. LAUFEN: MIDSUMMERRUN

2. Ausgabe des MidsummerRuns; der Lauf zur Sommersonnenwende steht ganz im Zeichen der Nachhaltigkeit. Vorbildlich!

📍 www.lauftreff-alstertal.de/midsummer

## 17.06. OFFENE HH-SCHNELLSCHACHMEISTERSCHAFT

Modus: 7 Runden Schweizer System nach FIDE Schnellschachregeln. Bedenkzeit: 15 Minuten je Spieler/Partie zzgl. 10 Sekunden je Zug für Spieler:innen mit einer DWZ über 1.800. Alles klar?

📍 hamburgerschachverband.de

## 17.06. REITSPORT: KIRCHDORF CLASSICS

Reiter:innen aus ganz Norddeutschland kommen auf die Elbinsel, trotz seiner Größe ist das Reitturnier für seine familiäre Atmosphäre bekannt. Eintritt/Parken frei.

📍 www.kirchdorf-classics.de

### 07.06. GLOBAL RUNNING DAY

Feier den Tag des Laufens! Du kannst allein, mit Deiner eigenen Crew oder bei einem der vielen Events laufen, die an diesem Abend ab 18 Uhr in bundesweit stattfindenden.

👉 [www.tagdeslaufens.de](http://www.tagdeslaufens.de)

### 08.–11.06. SEGELN: HELGA CUP

Die größte reine Frauenregatta der Welt mit Seglerinnen aus ganz Europa. Mit dabei: Unsere *sporting hamburg* Crew! Hingehen, mitfeiern, anfeuern.

👉 [helgacup.de](http://helgacup.de)

### 09.–11.06. GERMAN PADEL TOUR

Padel ist die aktuell am schnellsten wachsende Sportart mit mehr als 18 Mio. Spieler:innen weltweit (wir berichteten). 13-22 Uhr, Eintritt frei.

👉 [activecityarena.de](http://activecityarena.de)

### 10.06. CHEERLEADING: SUMMER ALL-LEVEL CHAMPIONSHIP

Cheerleading-Event mit vielen verschiedenen Kategorien, u. a. Junior Groupstunt, Open HipHop, Peewee Pom – das klingt schon sehr schön bunt.

👉 [varsity-europe.org/salc-nord](http://varsity-europe.org/salc-nord)

### 10.06. SCHWIMMEN: 100x100

Einfach mal 10 km schaffen, alleine oder im Team, Beszeit egal. Start ist am Abend, die Schwimmer:innen werden die letzten Meter unter Flutlicht schwimmen.

👉 [www.100x100schwimmen.de](http://www.100x100schwimmen.de)

### 10.06. 34. FINKENWERDER INSELLAUF

5 km-Rundlauf durchs grüne Finkenwerder, exakt vermessen und ultra-flach (ca. 5 Höhenmeter). Und zwischendurch mit Container-Riesen um die Wette laufen.

👉 [www.finkenwerder-insellauf.de](http://www.finkenwerder-insellauf.de)

### 17./18.06. HIP HOP GRAND SLAM

2 Tage Hip Hop! Highlight: Beim 1 vs 1 Breaking DTV Ranking Battle (17.06.) können die Gewinner:innen Punkte für den Bundeskader sammeln. Ziel: in Paris 2024 Teil des 1. Breaking-Kaders in der Olympischen Geschichte zu werden.

👉 [activecityarena.de](http://activecityarena.de)

### 18.06. 10K HAMBURG

Teil 2 der 10 km-Lauf-Trilogie, diesmal geht's durch den Altonaer Volkspark.

👉 [hamburg-10k.de](http://hamburg-10k.de)

### 18.06. FAHRRAD-STERNFABRT

Bundesweiter Aktionstag „Mobil ohne Auto“: Von über 80 Startpunkten aus geht's per Rad Richtung HH-Innenstadt.

👉 [fahrradsternfahrt.hamburg](http://fahrradsternfahrt.hamburg)

### 22.–24.06. KONGRESS: SMHS

Beim 2. Sports, Medicine and Health Summit wird's neben dem wissenschaftlichen Kongress eine Eventausstellung und ganz viele Sportangebote rund ums CCH geben. Mehr dazu im Heft! 👉 [sports-medicine-health-summit.de](http://sports-medicine-health-summit.de)

### 24.06. 10. LANGENACHTDESYOOGA

Yoga für wirklich alle, an 60 Locations in ganz HH (15 davon barrierefrei). 17–23 Uhr, Eintritt frei! Klicke Dich durch die Karte und baue Dir Deine persönliche Route für die Nacht.

👉 [yoganacht.de](http://yoganacht.de)

### 25.06. LAUFEN: HELLA HALBMARATHON

Über 10.000 Teilnehmende laufen auf dem 21,0975 km-Stadtkurs an rund 50 Sehenswürdigkeiten vorbei, dazu kommen viele, viele Eventpunkte an der Strecke. Siehe Artikel!

👉 [hamburg-halbmarathon.de](http://hamburg-halbmarathon.de)

Alle Angaben ohne Gewähr. Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

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

**LOTTO**  
Hamburg

**Und der Sport  
gewinnt.**



© Fotosporting/hamburg

präsentiert von  
**ba/21**  
 tax/consulting

**„Sporting Hamburg  
 Mix on the Beach“**  
 Beach me e.V.

# Voller Erfolg!

**D**a hatten wir sehr kurzfristig die Idee, die wunderbare Active City Arena auf dem Heiligengeistfeld zu bespielen, an einem ihrer unbesetzten Tage.

Damit kamen wir dann bei der Hamburg Active City und der verantwortlichen Agentur Faktor 3 Sport richtig gut an und bekamen das Go. Vielen herzlichen Dank!!! Und offensichtlich kamen wir bei der Hamburger Beachvolleyball-Community genauso gut an, und zwar mit der Idee, ein Mixed Turnier für Jedermann/-frau zu initiieren. Das Motto: „Wir entern die Arena“. Zusammen mit den Freunden vom Beach me e.V., allen voran Mischa Urbatzka, und unterstützt vom Hamburger Volleyball Verband, trommelten wir in kurzer

Zeit und so gut es ging. Und hatten sogar bis kurz vor Turnierbeginn immer wieder noch Anfragen, die wir alle leider ablehnen mussten: Wir hatten nämlich bei 32 Teams den Sack schon leider längst zumachen müssen. Bei zwei zu bespielenden Courts eine Menge Teams. Auch toll: die Hamburger Steuerberatungsgesellschaft ba tax und hella mineralbrunnen unterstützten uns. Merci. Und was war das für eine tolle Atmosphäre! Bei bestem Wetter fröhliche Gesichter allerorts, laute Beats, Klasse Sport, im Laufe des Turniers in zwei Leistungsgruppen separiert. Zwei Matches in einem, das schafft Kapazitäten und Augenschmaus ohne Unterlass, die ersten Runden im King/Queen of the Court Format, bei dem immer



Ingo und Nadine rockten den Beach in der Active City Arena und griffen eine Steuererklärung for free ab.



nur das Team Punkte sammeln darf, das auf der King/Queen-Seite spielt, von anderen aber immer und im Wechsel befeuert wird. Sehr cool. Sehr kurzweilig. Und so ging es auch allen Spieler:innen, die teils sogar aus Hannover und Schleswig-Holstein angereist waren. Einhellige Meinung: coole Atmo, sehr geile Aktion, beste Stimmung. „Was für ein Highlight, mal in so einer Kulisse, in so einem Setup spielen zu können“, sagt Stefan Puls, mit seiner Partnerin Denise auch Finalteilnehmer. Mische von Beach me war sehr angetan, auch von der sportlichen Seite: „Hier waren

schon richtig gute Beachvolleyballer:innen am Start“, sagt er, „das ist ein sehr gutes Zeichen.“

Gewonnen haben letztlich Nadine Kägeler und Ingo Schönwandt in einem sehr ausgeglichenen Match, das sogar nur nach Punkten und nicht nach Satzgewinnen entschieden wurde, und zwar gegen Nils Cobet und Laura Langenkämper. Und sie bekommen nicht nur Ruhm und Ehre, sondern von Sponsor ba tax 'ne fluffige Steuererklärung als Hauptpreis. So ungewöhnlich wie die ganze Aktion.

Großer Spaß und großer Sport schlossen sich überhaupt nicht aus beim sporting „Mix on the Beach“.

Anzeige

# ES GIBT LECKERE NEUIGKEITEN.

Jetzt neu: hella wassermelone und hella pink caribic.

**NEU**





# „Unsere“ Triathlet:innen

**W**ir haben uns ja wieder mal gefreut über die vielen tollen Zuschriften, über all die fitten Menschen, die sich für die Startplätze beim HAMBURG WASSER World Triathlon powered by SUZUKI beworben haben.

So schrieb uns Carmen: „Hier möchte sich eine fitte, probierfreudige, spontane und auch ein wenig mutige Experimental-Sportlerin auf einen Eurer Startplätze beim Hamburg Wasser Triathlon bewerben.“ Sie hatte tatsächlich Glück und wurde ausgelost. Und mit ihr 4 weitere glückliche Gewinner:innen, die dann allesamt am 15./16. Juli schwimmen/radeln/rennen werden, auf der Sprintdistanz (0,5km/20km/5km) oder der Olympischen Distanz (1,5km/40km/10km). Wir stellen sie hier einmal vor, damit Ihr wisst, wen Ihr dann vor Ort bitte gerne anfeuert.

## Carmen

schrub uns gleich: „Ich freue mich riesig über den Startplatz!“ und hat uns schön ausführlich auf unsere Fragen geantwortet: **Wettkampferfahrung? Schon mal einen Triathlon mitgemacht?** „Das ist mein allererster Triathlon. Wettkampferfahrung habe ich bisher nur im Laufen gesammelt. Der Hamburg Marathon ist natürlich zu erwähnen, aber ich komme auch gerade frisch von meinem größten Lauf-Abenteuer zurück, dem Marathon des Sables, einem 250 km Etappenlauf durch die Sahara. Ich freue mich jetzt wieder auf die kühlen nordischen Trainingsbedingungen.“ **Aufgeregt?** „Absolut!!! Noch mehr als vor der Wüste. Die Abläufe und Disziplinen sind vollkommen neu für mich.“



**Lieblingsdisziplin von den dreien? Welche eher nicht so gerne? Stärken, Schwächen?** „Stärken: Definitiv das Laufen! Allerdings punktet hier die Grundlagenausdauer für Ultradistanzen und nicht die Schnelligkeit. Für das Radfahren fehlt mir gefühlt seit der Kindheit irgendein Muskel und auch der Sprung ins Wasser wird eher einer Arschbombe ähneln ...“

**Wie bereitest Du Dich vor?** „Aktuell interviewe ich jede Person, die irgendwie schon mal Berührungen mit dem Thema Triathlon hatte, und sammle Tipps. Abends genieße ich meine Laufrunde im Hamburger Hafen.

Musik an, Kopf aus! Außerdem steht noch ein Trailrun-Wettbewerb in den Bergen Österreichs auf der Agenda. Und ein Freund wird mir ab sofort an den Wochenenden ein paar schöne Radstrecken rund um Hamburg zeigen. Auf dem Wasser wird mein SUP Board erst einmal pausieren und ich werde mich selbst ins Wasser begeben.“

**Was reizt Dich am Triathlon?** „Das Buch sowie ein Podcast vom Hamburger Nachrichtensprecher Thorsten Schröder über seinen Ironman auf Hawaii haben mich begeistert. Seitdem verfolge ich Triathlon in den Medien. Die Abwechslung der Disziplinen hat definitiv Vorteile zu meinem sonst reinen Lauftraining.“

**Was ist Dein Ziel beim Triathlon / überhaupt sportlich?** „Erst einmal nur ankommen und den Tag, vor allem aber auch die Vorbereitungszeit, genießen.“

**Was machst Du sonst so, beruflich, Hobbies, Sport, ... ?** „Beruflich bin ich Trainerin und Coach im Bankwesen, gebe also Seminare und Coachings in Banken. Obwohl ich ein überzeugtes Nordlicht bin, liebe ich die Berge: Trailrunning und Skitouren. Mein Campingbus ‚Marco‘ begleitet mich dabei auf meinen Reisen, ist mein bester Supporter, weil er immer mit einem kühlen Bierchen, einem Handtuch und einem bequemen Bettchen hinter der Ziellinie auf mich wartet.“



## Dalibor

ist technischer Einkäufer für Elektronikbauteile, verheiratet, 2 kleine Töchter. Mit dem Fußball musste er vor 10 Jahren aufhören, seitdem läuft er und fährt Rennrad, hat 2022 den Ötztaler Radmarathon (233 km, 5.500 Höhenmeter) bestritten. Aufgeregt ist er nicht, „aber gespannt, wie ich 3 unterschiedliche Sportarten in einem Wettkampf bewältigen werde. Von den einzelnen Disziplinen sind die Streckenlängen einzeln gar nicht so wild, aber alles zusammen wird spannend.“ Seine Lieblingsdisziplin ist „auf jeden Fall das Radfahren, da ich hierbei ziemlich im Soll bin. Laufen macht mir soweit auch keine Probleme. Das Problem wird das Schwimmen sein. Hier ist das Motto: einfach durchkommen.“ „Belastbarkeit“ ist



seine Stärke, seine Schwäche: „die Explosivität“, er bevorzugt Langstrecke gegenüber kurzen, schnellen Rennen, „und natürlich das Schwimmen.“ Seine Vorbereitung: „Radfahren und Joggen haben in meinem wöchentlichen Trainingsprogramm seit längerem einen großen Platz eingenommen. Da ich in HH wohne, aber in Lüneburg arbeite, wird die Arbeitsstrecke als Trainingsstrecke genutzt, d. h. dass ich diese Strecke (50 km) mit dem Rennrad fahre, soweit das Wetter es zulässt. Ist das Wetter nicht fürs Radfahren geeignet, werden die Laufschuhe rausgeholt und eine Runde gelaufen (aber nicht nach Lüneburg). Beim Schwimmen muss ich mir noch ein Konzept überlegen.“ Am Triathlon reizt ihn das Zusammenspiel von 3 Sportarten, sein Ziel: „Da es mein erster Triathlon ist, ist es erst mal wichtig, ins Ziel zu kommen. Natürlich werde ich alles geben und dann mal sehen.“

## Marc Christopher,

er ist IT Berater und Manager bei der Stadt Hamburg und baut gerne Renn- und Reiseräder, läuft regelmäßig Halbmarathons und hat schon mehrere Olympische Distanzen im Triathlon in Kiel und Hamburg absolviert.

**Aufgeregt?** „Nein, eher entspannt und positiv angeregt. Macht ja sehr viel Spaß und ist für mich wie Meditation und Stärken zeigen.“

**Lieblingsdisziplin?** „Radfahren und Schwimmen.“

**Nicht so gerne:** „Laufen.“

**Stärken:** „Ausdauer bei langen Distanzen, Grund-schnelligkeit, hohe Wattzahlen.“

**Schwächen:** „Fürs Laufen zu viel Radmuskeln ... Eher stetiges schnelles Fahren. Beschleunigung kommt erst nach und nach, dann aber kräftig.“

**Vorbereitung:** „Täglich Rad fahren, pro Woche 3-mal laufen und 1-2-mal schwimmen.“

**Tipps + Tricks:** „Neo verwenden, gibt Auftrieb und Wärme, den direkt nach dem Schwimmen halb ausziehen, damit das Wechseln schneller geht. Vorher schon mal die Radschuhe ein-klinken, Rad mit Zeitfahrenlenker verwenden, Möglichst alles leicht, aerodynamisch und stabil.“

**Ziel:** „Schneller werden, Technik verbessern und Spaß haben.“



## Michael

arbeitet bei Sport Thieme, ist seit 2012 in Hamburg und seitdem jedes Jahr beim Triathlon dabei, „wenn nicht gerade Corona ist.“ Aufgeregt ist er „jedesmal wieder aufs Neue, besonders vor dem Schwimmen habe ich nach wie vor großen Respekt.“ Denn: „Schwimmen habe ich leider nie richtig gelernt als Kind, daher kämpfe ich mich jedes Mal im Wechsel mit Brust und Kraul durch und komme als einer der Letzten aus dem Wasser. Dafür überhole ich dann einen Großteil wieder auf dem Rad, Laufen gehört halt am Ende noch dazu.“ Seine Vorbereitung, Tipps + Tricks: „Im Winter aktiv bleiben, u. a. im Studio bzw. im Keller auf dem Ruderergometer. Ab Mai im Freibad in Bargteheide und später Ahrensburg. Ziel: mindestens die Gesamtstrecke innerhalb einer Woche absolvieren.“ Und: „Die ‚4. Disziplin‘ üben, sprich die Wechsel.“ Der Reiz für ihn am Triathlon: „Die Abwechslung, nur laufen oder Rad wäre zu öde!“ Sein Ziel: „Fit bleiben, Minimalziel zu den besseren 50 % gehören, Topziel: das beste Drittel.“

## Syster

startet in der Sprintdistanz. Die Physiotherapeutin läuft seit 20 Jahren: „Erst Marathon und jetzt ‚nur‘ noch Halbmarathon und 10 km Läufe. Meine Lieblingsdisziplin ist daher das Laufen.“ Sie erzählt: „Vor einigen Jahren hat mir eine Kollegin ihr Rennrad günstig verkauft und dann dachte ich, jetzt muss es auch sportlich genutzt werden, und so kam ich zum Triathlon.“ Den ersten Sprint-Triathlon hat sie vor 2 Jahren auf Pellworm absolviert, „dort war alles sehr klein, nordisch, ruhig und daher ideal für mich als Einsteigerin.“ Der Hamburg Triathlon wird ihr 3. Triathlon sein. „Ich habe Respekt vor dem Massenstart beim Schwimmen und vor den vielen Radfahrern auf der Strecke. Ich denke, wenn ich dann erst mal die Laufschuhe an habe, kann ich entspannen und das Rennen genießen.“ Um ihre Schwimmtechnik zu verbessern, hat Syster im Herbst und im Winter beim Bäderland mehrere Kraulkurse belegt. In ihrer Jugend ist sie Vielseitigkeit geritten, „da musste man sich auch auf 3 Disziplinen vorbereiten und am Wettkampftag für alle Disziplinen alles dabei haben.“ Syster freut sich: „Ich bin jetzt schon ein bisschen aufgeregt und freue mich, in Hamburg und bei diesem riesigen Event starten zu dürfen.“



Hamburg

ACTIVE  
CITY

kurz notiert ...

# Good News für die Hamburger Hockeywelt

**H**amburg ist Hockeystadt. Und sogar ein großer Teil der deutschen Nationalspieler:innen trainiert hier am Bundesstützpunkt (BSP).

Bis zu 50 Bundeskaderathlet:innen und etwa 150 Landeskaderathlet:innen trainieren am BSP Hamburg, das ist toll, aber schlichtweg zu viel für das Leistungszentrum auf dem Gelände der Uni am Rothenbaum. Also haben der Bund und die Stadt Hamburg den Bau eines neuen Bundesstützpunkts vereinbart, am Hemmingstedter Weg in Altona. Am 03. Mai ging es nun los: Sportpolitiker, Architekten, Bauplaner und Vertreterinnen des Hockey-Sports trafen sich vor Ort, um mit dem Spatenstich den Baubeginn symbolisch einzuläuten.

Auf der ehemaligen Football-Trainingsfläche der Hamburg Blue Devils sollen bis 2025 ein neues Kunstrasen-Großspielfeld mit Flutlichtanlage, eine winterfeste Freilufthalle inkl. Sprintbahn mit lichtdurchlässigem Dach sowie ein Funktionsgebäude mit Trainingsräumen etc. entstehen. Auch an die Nachhaltigkeit wurde gedacht: Das Gebäude erhält eine Photovoltaik-Anlage, Fassade und Dach werden begrünt sein. Und für die Bewässerung des Kunstrasens wird Wasser aus einem vorhandenen Brunnen entnommen, in einer Zisterne zwischengespeichert und nach der Reinigung später wieder dem nahen Ziegeleiteich zugeführt.

Sportsenator Andy Grote: „Mit dem neuen hochmodernen Bundesstützpunkt schaffen wir in der Hockeymetropole Hamburg deutlich verbesserte Trainings- und Entwicklungsmöglichkeiten. Wir wollen unsere Hamburger Hockeyspielerinnen und -spieler, die erheblichen Anteil an nationalen und internationalen Erfolgen haben, damit weiterhin bestmöglich unterstützen und gleichzeitig die Leistungssportinfrastruktur der Active City zielstrebig ausbauen.“



© Foto: Witters, Groothuis/SP  
© Visualisierung: MBO Arch./Naumann Landschaft

# UEFA EURO 2024 in Hamburg Und Du mittendrin!

## VOLUNTEERS GESUCHT!



**B**ald geht's loooos: Deutschland ist Gastgeber der 17. UEFA Fußball-EM. Und der Ball rollt dann auch in Hamburg!

Das Eröffnungsspiel findet am 14. Juni 2024 in München statt, das Finale am 14. Juli 2024 in Berlin, dazwischen 4 Gruppenspiele und ein Viertelfinale hier bei uns in HH. Was für ein Fest, für die Fans aus aller Welt, aber auch für die insgesamt 16.000 Volunteers an den 10 Spielorten. Die werden nämlich zu Botschafter:innen und zu Gesichtern

des Turniers und leisten mit ihrem ehrenamtlichen Engagement einen wichtigen Beitrag zum Gelingen der Heim-EM. Erstmals in der Geschichte der UEFA EURO gibt es ein gemeinsames Volunteer-Programm mit der jeweiligen Host City. Das heißt, dass die Volunteers zum Beispiel auch in der Fan Zone oder am Hauptbahnhof mithelfen werden, ein positives Bild von Fußball, Sport sowie der Active City Hamburg zu verbreiten.

Erklärtes Ziel des Volunteer-Programms ist es, diesen ein unvergessliches Erlebnis zu bieten und idealerweise die Bevölkerung für ehrenamtliches Engagement zu begeistern. Klingt gut, ist super, denn: Für sage und schreibe 25 verschiedene Einsatzbereiche werden Volunteers gesucht. Da ist ja wohl auch was für Euch dabei?! Ihr werdet für Euren jeweiligen Einsatzbereich geschult, bekommt ne schicke Uniform, außerdem Verpflegung und Fahrkarten für die Öffis; Events dürfen natürlich auch nicht fehlen.

**Und das Beste: Ihr seid mittendrin, in der EM. Bewerben könnt Ihr Euch ab dem 14. Juni 2023. Alle Infos gibt es hier: [www.euro2024volunteers.com](http://www.euro2024volunteers.com)**

## Sport trifft Wissenschaft!

**F**reut Euch doppelt. Denn im Juni findet der größte internationale Kongress seiner Art in Hamburg statt. Und das auch noch im neu umgebauten CCH.



Beim **Sports, Medicine and Health Summit vom 22.-24. Juni im CCH** werden die Themen Sport, Bewegung, Medizin und Gesundheit in einer für Deutschland einzigartigen Breite und Tiefe wissenschaftlich betrachtet und diskutiert. An 3 Tagen finden insgesamt über 300 spannende Vorträge und Diskussionen statt; wissenschaftliche Sessions, aktuelle Erkenntnisse aus der Praxis, gesundheits- und sportpolitische Inhalte und und und.

Rund um das CCH gibt es ein buntes sportliches Rahmenprogramm: Mit morgendlichen Early-Bird Yogasessions, einem Active City-Lauf durch Pflanzen und Blumen, einem Kletterturm, Hyrox-Mitmach-Sessions und der Langen Nacht des Yoga ist für alle was dabei. Und bei einem Besuch der Messe- und Eventarena in der Halle H

des CCH lässt sich richtig viel mitnehmen über neueste Trends und spannende Insights aus der Welt der Sportmedizin. Kleiner Tipp: Hier wird der Eintritt am Samstag sogar kostenlos sein.





# Ganz schön aufgeräumt

**W**ir sind ja große Förderer des TEAM HAMBURG, weil wir die Idee so toll finden: Sportler:innen aus unterschiedlichsten Sportarten zu unterstützen, die sich entschieden haben, ihr Leben ihrer Leidenschaft, ihrem Sport, zu widmen.

Um dann irgendwann mal auf der ganz großen Bühne des Sports zu punkten; natürlich für sich selbst, für Deutschland, weil wenn möglich international, aber dabei auch irgendwie immer für Hamburg, unsere wunderbare Stadt. Einer davon ist Manuel Mordi (19), Hürdensprinter beim HSV. Wie in Gottes Namen wird man Hürdensprinter, wo es doch in Hamburg neben Fussi, Hockey, Rudern, Football vieles Tolles mehr gibt? Manuel lacht: „Lange habe ich bei BU“, also Barmbek-Uhlenhorst, „und danach bei Paloma tatsächlich Fußball gespielt, aber da ging es irgendwie nicht weiter. Und mein Vater wollte immer, dass ich Sport treibe, meine Schwester machte Leichtathletik, also habe ich das mal ausprobiert.“ Und dann, man glaubt es kaum, waren irgendwie auch die Bundesjugendspiele schuld, da war er wohl schnell. Seit 2018 macht der Abiturient aus Barmbek (Heinrich-Hertz-Schule, Sportprofil) Leichtathletik Sprint, meint zunächst mal Weitsprung und 100/200 Meter flach, in Fachkreisen. Und dann war sein schon immer bester Trainer beim HSV, Christopher Bickmann, offensichtlich irgendwie davon





*Siegesschrei: „Als ich im Ziel ankam und realisierte, dass ich deutscher U20-Meister wurde, ließ ich meinen Emotionen freien Lauf und schrie ganz laut vor Freude.“*

überzeugt, dass flach für Manuel doof ist und hoch besser. Hoch heißt Hürden, bei Junioren 0,99 m, bei Männern 1,06 m. Das ist sehr hoch, wenn man drüber sprinten muss. „Hürden war lange gar nicht meins“, sagt Manuel aber, „ich war der einzige Junge hier bei uns, der mit den Mädchen über die Hürden gesprintet ist“, beschreibt er nicht ganz genderkonform. „Dann habe ich aber in in Rostock bei der DM den 5. Platz gemacht – und war nicht ganz zufrieden.“ Er sagt: „Ich wollte es den Jungs zeigen, habe mich aber auch im Training plötzlich mit den Hürden gut verstanden.“ Als Zweiter in der Bestenliste war er 2022 zu den Jugendhallenmeisterschaften gefahren, stürzte dann im Finale, „... knackste mir die Hand an und war sehr traumatisiert ...“ In Aufarbeitung dieses Traumas stellte er aber fest: „Ich kann das, mein Trainer hatte recht!“ Im gleichen Jahr bestätigte er dieses Gefühl offensichtlich, denn er wurde Deutscher Meister, fuhr sogar auf die Junioren-WM nach Kolumbien, wurde da allerdings „nur“ 13. Das kränkte mich“, sagt er, was ja lustig klingt, seine Motivation aber unterstreicht.

Manuel ist fleißig, ist gerade jetzt bei 1,06 m angekommen. Die 60 m Hürden 1,06 m läuft er schnellstenfalls in 7,70 Sek., die 1,06 m ist er draußen noch nie gelaufen, sagt er, inzwischen ist er deutscher Hallen-Vizemeister, hinter seinem Kontrahenten Tim Eikermann aus Leverkusen. „In Deutschland sind wir vier bis sechs Hürdensprinter auf einem vergleichbaren Niveau, können ganz flott laufen“, und er mittendrin. Seine Eltern müssen stolz sein, er ist es auch, noch stolzer ist er aktuell auf sein Abi, das sich mit 1,5 oder 1,6 total gut sehen lassen kann. Und on top ist aufgrund seiner aktuellen Performance sogar Paris 2024 in Reichweite gerückt. „Wäre nicht mein Ziel“, klingt auch schräg, doch er hat Los Angeles 2028 im Blick, „könnte aber passieren.“ Ein bisschen was noch zur Norm fehlt, aber sein Selbstvertrauen das schaffen zu können, ist da. Es schreit aber nicht, dafür ist er zu cool, zu realistisch. Nach einigen Wettkämpfen im Mai und Juni hat er die U23-DM im Juli im Blick, die DM in Kassel und die U23-EM in Espoo, Finnland. Krasser Terminkalender. Bei all diesen Meisterschaften muss er für das World Ranking Punkte sammeln, bei den dann anstehenden Wettkämpfen will er hingegen versuchen, ein wenig Kohle einzusammeln. Zwar bekommt er als sogenannter Vertragssportler beim HSV Reisekosten ersetzt sowie eine Aufwandsentschädigung, aber Geld stinkt ja nicht. „Paris wäre eine Chance, Erfahrungen zu sammeln; mein Fernziel ist Olympia in Los Angeles. Da bin ich dann 25 und hoffe, dass ich um eine Medaille laufen kann“, sagt er grinsend, und wir haben uns das

notiert. Gleichzeitig würde er gern Psychologie studieren, an der MSH in der HafenCity, und hofft hierbei über den Olympiastützpunkt auf ein Stipendium. Das fühlt sich alles sehr solide an. „Meine Eltern wollen nur, dass ich glücklich bin“, sagt er, „und das bin ich.“ Und: „Wäre toll, wenn das mit dem Stipendium klappt, und natürlich muss ich verletzungsfrei, gesund bleiben. Und meine guten Freunde machen mich glücklich.“ Was für ein cooler Typ, so mit 19.



*Mit Trainingspartnerin Line Schröder bei der Hamburger Sportgala 2023. Unten: Im Pre-Camp in Florida (IMG Academy, mit Kurzspringer Eddie Redemann von TSV Bayer 04 Leverkusen).*



Hamburg tritt an!

Instagram



Hamburg tritt an!

# Wir bleiben standhaft, radelhaft ...

sporting **Hamburg tritt an!**  
365/24 1 Jahr gemeinsam non-stop radeln für die Ukraine!





... Und ziehen durch. Nach all den Werbem, Beratungsfirmen, Bestattungsunternehmen und Sportvereinen hatten wir im Mai schon wieder diverse Dickschiffe am Start.

Zunächst mal der gesamte Hamburger Handball-Verband, dann unter anderem Unilever, die mit ihren liebsten Kolleg:innen, quer übers Marketing-Deck, plus lecker Eistruhe Typ Langnese angereist waren. Dann hatten wir das erste Krankenhaus am Start, und zwar mit dem AGAPLESION DIAKONIEKLINIKUM, da radelten sogar die Chefärztinnen, das dann gleich die Kolleg:innen vom Isrealitischen Krankenhaus nominierte. Und dann trat die Mutter der Europa Passage, the Home of Hamburg, sprich: die ECE an. Auch Rando Aust, der Vorstand der Alexander Otto Sportstiftung, musste ran. Und weil sie sich freuen, dass ihre Fahrradergometer so gut ankommen, wir unterziehen sie ja wahrscheinlich dem dauerhaftesten Dauertest, kam Concept2 Deutschland in die Passage, um auf den eigenen Rädern zu radeln. Allen voran Deutschland-Chef Martin Stridde. Concept2 ist unser Partner und wir sind ihm für das Zur-Verfügung-Stellen der Bike-Ergs sehr, sehr dankbar. >>



Auch die Volksbank ist angetreten!

© Fotos: Oliver Nitz.com



Wie man das richtig macht, das mit dem Radeln, hat uns und allen zuletzt auch die Hamburger Volksbank gezeigt. Schon gleich von Beginn an waren die Genossenschaftsbanker Feuer und Flamme von unserer Idee – und nun sind sie selber angetreten. Also mit Turnbeutel und lauter orangefarbenen Shirts. Chef-Organisatorin Heidi Melis, die Volksbank-Pressechefin, strahlte: „Wir haben alle 24 Stunden doppelt besetzt“, was ja eigentlich nicht mal Not täte, ein:e Radler:in zur Zeit würde ja reichen. Aber nichts da: „Was einer nicht schaffen kann, schaffen viele“, sagt Vorstandssprecher Thorsten Rathje, der sich gleich den ersten Slot geschnappt hatte. „Das ist genau die Idee der Volksbank.“ Er findet: „Tolle Aktion, und die Idee, dabei noch aktiv zu sein, passt super.“ „Der aktuelle Zinsanstieg ist gut für uns alle, allerdings auch mit Arbeit verbunden – da ist eine aktive Freizeitgestaltung ein guter Ausgleich. Ansonsten ist Nachhaltigkeit aktuell unser ganz großes Thema“, bestätigt auch Rita Herbers, Vertriebsvorständin. Sie war sogar mit dem Rad gekommen. „Wir haben von Anfang an sehr viel für die Ukraine getan. Grundsätzlich unterstützen wir aber auch den Hamburger Sport, diverse Themen in der Region und sind hier als Hamburger Volksbank stark verwurzelt“, sagt sie. „Hamburg tritt an! ist auch deshalb richtig schön, weil wir damit zeigen können, wie gut wir miteinander sind.“ Und Marika Ott, die neue Nachhaltigkeitsmanagerin, ergänzt: „Wir haben intern diverse schöne Projekte, um sich einbringen zu können, unterstützen solche Engagements, da passt das hier super.“ „Wir kümmern uns“, sagt Nils Abels, ebenfalls Vorstand, „es geht uns eben auch um Werte und nicht nur um Gewinnmaximierung.“ Also radelten die Volksbanker:innen ihre 24 Stunden und hatten auch morgens noch ein Strahlen im Gesicht.





# 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](mailto:info-hhtrittan@sporting-magazin.de)



# Alles gut!

**S**ehr gut sogar, strahlen die vier wunderbaren Seglerinnen, die wir auch in diesem Jahr für den Helga Cup gecastet haben. Wir treffen sie nach einer ihrer Trainingseinheiten auf der Alster und sie sind schwer beseelt, möchte man fast sagen.

Und das wiederum bestärkt uns sehr bei diesem Projekt, denn Haupttenor ist: Es ist alles schön. „Das Schönste ist, dass wir uns so gut verstehen“, findet Ulrike, sie ist die Berlinerin der Crew. Carla übernimmt dann aber mehr oder weniger die Gesprächsführung, sie ist auch die Skipperin, was deswegen nicht wirklich überrascht. „Wir haben ja im Grunde bei Null angefangen, als Team, auf diesem Boot“, erklärt Carla, „sind durchaus alle erfahrene Seglerinnen“, stellt Ulrike aber fest. „Wir mussten erstmal ein Feeling für das Schiff kriegen, sind ein wenig sanft gekreuzt, um dann auch erst einmal die eigenen Positionen in der Crew, auf dem Boot finden“, erklärt Carla weiter. Bianca ist für das Vorschiff zuständig, heißt das meist bunte, bauchige Vorsegel, Gennaker genannt, und die Fock

reinholen. „Wenn was klemmt, muss sie ran“, sagt Franziska, und es klemmt beim Segeln immer mal was. „Dann krabbel ich nach vorn“, sagt sie selbst, kein Problem, „ich bin schnell.“ Franziska, sitzt, wenn man mal von Reihenfolge spricht, dahinter, sie setzt die Fock und den Gennaker, kontrolliert den

Trimm, zieht die Fall, sprich: muss nämlich ordentlich ran, schnell und kräftig die Segeln setzen, sozusagen. Ulrike kommt dann, sie fährt den Spi, also den Spinnaker, „greift immer ein, wenn Bedarf ist“, sagt Bianca, guckt aufs Wasser, ist somit auch für die Taktik zuständig, „wo ist der Wind, wann kommt die Bö, sehr wichtig“, sagt Carla, die Skipperin. Ulrike wiederum: „Carla hat das Auge für alles“, sie sagt, was gezogen werden muss, Spi hoch oder runter, wo die Konkurrenz ist, sie entscheidet, auch die Taktik, und zwar wenn nötig sehr kurzfristig.





© Foto: Lars Wehmann

Skipperin eben. Sie erklärt deswegen auch den Entwicklungsprozess im Verlauf weiter: „Erst in der 2. Einheit haben wir uns an den Gennaker getraut, sind aber dennoch ruhig geblieben“, alles easy. „In der 3. Einheit sind wir dann in den Rennmodus gewechselt“, sagt sie. „Haben uns Bojen rausgeguckt, die umrundet, immer wieder, alles auf Geschwindigkeit“, unter Druck. Renn-Simulation. Wie auch zuletzt, als sie auf der Alster zwei weitere J70, die sich vorbereiteten, übers Wasser zuriefen, ob frau gemeinsam Starts üben wolle. „Das waren richtige kleine Rennen, eine Boje umrunden, unter Gennaker zurück“, sagt Franziska. „Und es lief nicht so schlecht“, klingen sie ganz zufrieden. „In einer Einheit haben wir einen kompletten Rollentausch gemacht, jede auf einer anderen Position. Das ist wichtig für das Gesamtverständnis“, wird Carla ernster. „Es sind sehr viele Handgriffe, die müssen alle sitzen, und das eben auch unter Druck – und bei starkem Wind“, also noch mehr Druck.



© Foto: sporting hamburg

**sporting**-Herausgeber Martin Blüthmann hat Spaß mit unserer Crew. Und umgekehrt.

Man darf gespannt sein, die vier sind sehr selbstbewusst, im Wesentlichen aber gestärkt durch die Crew-Situation: „Uns hat bis jetzt gar nichts aus der Ruhe gebracht, untereinander.“ „Wir kannten uns nicht, aber verstehen uns blendend“, unterstreicht Ulrike noch mal. „Und all die kleinen Schritte, alles Erfolgserlebnisse, haben uns extrem zusammengeschweißt“, erklärt sie weiter. Nach nur ein paar Wochen. Großes Kino. Carla: „Wir gehen im Grunde ganz behutsam vor, reden vor und nach jedem Training, jede macht ihre Hausaufgaben, wir tauschen uns bei einem Kaffee aus, gehen dann aufs Wasser und wissen genau, was zu tun ist.“ In der Ruhe liegt die Kraft, könnte man meinen. Ist denn gar nichts mal blöd, oder etwas doof gelaufen, wollen wir wissen. „Nichts ist blöd“, kriegen wir eine schöne Abfuhr, „es kann doch auch mal alles gut sein.“ Alles gut. Wir freuen uns auf die Performance der vier beim Helga Cup vom 09. bis 11. Juni auf der Außenalster. Nur um sie zu erkennen: Die vier sind die Crew, bei der alles gut ist. Das spürt man.



© Foto: Lars Wehmann

*Schöner geht's kaum: Mit anderen Seglerinnen aus ganz Europa auf der Außenalster um den Helga Cup segeln.*



© Foto: Lars Wehmann



# Hört die Schlaufen

**N**ormalerweise schnackt man mit ihm und er kommt morgens gerade vom Wasser, in Palma oder auf Lanzarote, tiefenentspannt, wie man den Segler- und Surfer:innen immer unterstellt.

Diesmal ist es Kiel und der Krafraum am OSP. Nicht ganz so wunderbar, aber trotzdem entspannt. Wir schnacken mit Sebastian Kördel, frisch gebackener Hamburger Sportler des Jahres, im letzten Jahr Weltmeister und aktuell Deutschlands wohl schnellster iQFoil. Das ist Windsurfen auf Kufe. „Den Sport gibt es erst seit drei Jahren, das macht alles so speziell“, überschreibt er im Prinzip seine Gesamtsituation. Basti (32), geboren in Radolfzell am Bodensee, lebt seit Jahren – wenn nicht gerade in der Weltgeschichte unterwegs – hier im Norden, trainiert am OSP, Außenstelle Kiel und startet für den Norddeutschen Regatta Verein. Er segelt gerade seinen ersten Olympischen Zyklus, sagt er. Er war lange als Windsurfer gefühlt in der Formel 1 unterwegs. Von Herstellern, Sponsoren und mit privaten Geldern unterstützt, dürfen die Sportler:innen hier an ihren Brettern, Segeln, Schwertern, Schlaufen, basteln und rumprobieren, wie sie lustig sind, und solange das Geld reicht – um schnellstmöglich auf dem Wasser unterwegs zu sein. Da das Foilen der Windsurfer nun olympisch ist, demzufolge Standard-Material mit entsprechenden Maßen vorgegeben ist, man spricht von Einheitsklasse, beschränkt sich der Gestaltungsspielraum nun um einiges. Was den Leistungsdruck dennoch nicht mildert, eher nur verlagert. Und weil die Disziplin eben noch sehr jung ist, viele Nationen sich anschicken, hier Medaillenchancen auszunutzen und deswegen alles gleich richtig machen wollen, brennt in der Szene die Hütte. „Das Niveau steigt und steigt“, die iQ-Foil:innen surfen die steile Lernkurve hoch. „Verrückt“, sagt Basti, „und zwar in allen Belangen.“



Auf gutem Kurs Richtung Olympia 2024: iQ-Foil-Vize-Weltmeister Sebastian Kördel.



Früher, nicht olympisch, „war ich ein Einzelkämpfer, eine One-Man-Show“, erklärt er. „Jetzt habe ich ein ganzes Team: Bundestrainer, Physio, Stützpunkt mit unter anderem Psychologen und Material-Fachleuten, die sich hauptberuflich um mich kümmern, auch verrückt“, klingt er nahezu bescheiden, ist er aber nicht. „Die versuchen, das Maximum aus den Sportler:innen, aus den Voraussetzungen rauszuholen“, das ist ihr Job. „Aber so viel Ernsthaftigkeit motiviert mich sehr.“ Bundestrainer ist der Brit Dominic Tidey. Unter ihm trainieren auch NRV-iQ-Foiler Fabian Wolf und Jonne Heinemann vom Bodensee. „Auch für mich ganz neu, in einem deutschen Team zu trainieren. Denn letztlich kann nur einer nach Paris“, sagt Basti, wobei die Rollen aktuell schon noch verteilt sind. „Trotz der aktuell noch existierenden Leistungsunterschiede pushen wir uns gegenseitig, helfen uns. Im französischen Team hingegen sprechen die Top-Fahrer nicht miteinander“, die sind aber auch auf dem Wasser fast gleich schnell, haben allein ca. 5 Top-Fahrer. „Fabi ist Top 20, ich will Medaillen“, klare Ansage. >>

Anzeige

**ddm**  
DIERICHSDRUCK+MEDIA

DEIN ZEITSCHRIFTENDRUCKER

WIR BRINGEN  
**EUREN SPORT**  
AUF PAPIER!



IRGEND  
**DEINE**  
DRUCKEREI



PRINT MEDIA GROUP

**ddm**  
DIERICHSDRUCK+MEDIA

ColorDruck::  
solutions

PMGi

PubliKom Z

printTailor



On top hat er sich deswegen noch seine internationale Trainingsgruppe erhalten: „iQ-Foiler aus Litauen, Israel, der Karibik, ein Franzose, die längst auch zu Freunden wurden, lauter Spitzen-Surfer, die sich schon im Training bis an die Leistungsgrenzen bringen.“ Basti weiter: „Das habe ich schon als privater Surfer für die Weltcups so gemacht und massiv davon profitiert, das macht auch für Olympia Sinn. Und auch die Bundestrainer unterstützen das. Auf einem Niveau zu trainieren, mehr geht ja gar nicht.“

So oder so, Basti ist fast täglich irgendwie irgendwo auf dem Wasser und probiert rum. Er empfindet Druck, weil seine Ansprüche so sind, er will vorn mitmischen und hat Sorge, dass andere auch mitmischen könnten, immer Unruhe. Obwohl Einheitsklasse: Es gibt so viele variable Faktoren, sogar noch abgesehen von Revier, Kurs, Wellen, Wind, ... bis hin zur Segelgröße, Schlaufenstellung, Mastfuß-Positionierung, wenn man da alle Möglichkeiten nachhaltig testen, die Performance verinnerlichen will, muss man schon fleißig segeln. Zuletzt wurde er als Weltmeister vom letzten Jahr beim Weltcup auf Palma Zweiter, und das ärgert ihn sogar. „Ich lag in Führung und habe gehört, wie der an Zwei Liegende mit dem Fuß aus der Schlaufe ging, bin dann daraufhin mein Manöver zu früh gefahren und habe so den ersten Platz verloren.“ Wie jetzt? Man hört auf seinem Brett, in den Wellen, unterm Segel, wie der Gegner auf dem Brett nebenan den Fuß aus der Schlaufe nimmt? „Wir segeln mit teilweise nur ein, zwei Metern Abstand, bei 20 Knoten hört man alles, man kann sich sogar unterhalten.“ Krass. Bei 35 Knoten, das sind über 70 km/h, wird's laut, noch mal krass. Also will er noch besser, arbeitet an seiner Physis, pumpt, Muskelaufbau. Bis Mitte Juni ist er in Belgien, mit seinen internationalen Buddies im Trainingslager, dann ist Kieler Woche, dann kommt die olympische Testregatta in Marseille, im August dann die WM der olympischen Klassen in Den Haag. Hier geht es dann schon um Nationenplätze für Olympia. Er kommt wieder mit seinem Zeitdruck um die Ecke. „Ich habe noch tausend Sachen zu tun, habe keine Zeit“, sagt er. Dabei sieht er so entspannt aus. Aber der Druck ist seiner, er will den Erfolg. „Ich habe ein gutes Gefühl für all die Variablen, das haben andere nicht, auch wenn international das Niveau steigt. Eigentlich mache ich mir keine Sorgen. Hauptsache, ich bleibe gesund“, um mal die Kirche im Dorf zu lassen. „Und eines ist wichtig“, sagt er, „Training ist für mich keine Arbeit, wenn ich über das Wasser fliege, dann ist alles ruhig, dann ist der Druck weg, dann ist alles gut.“ Dann flieg.



Basti mit Bundestrainer Tom Tidey, Jonne Heimann (Württemberg. Yacht-Club) und Fabian Wolf (NRV Olympic Team).

# FÜR TEAMPLAYER – SO WIE JACK UND SIMON



„Teamplayer braucht es nicht nur auf dem Platz, sondern auch im Berufsleben. Das Studium an der KLU bereitet uns bestens darauf vor.“

Jack Heldens & Simon Mundorf  
Studenten MSc Management

SONDER-  
KONDITIONEN  
UND STIPENDIEN  
FÜR SPITZEN-  
SPORTLER

## LASS DICH...

an einer von Deutschlands top-gerankten wirtschaftswissenschaftlichen Privathochschulen praxisnah auf eine internationale Managementkarriere vorbereiten.

### Fragen?

Johannes Dietz hilft: 040 328 707-143



Open Day  
17. Juni  
Jetzt hier  
anmelden!



partnerhochschule  
des spitzensports

Kooperationspartner

OLYMPIASTÜTZPUNKT  
HAMBURG/SCHLESWIG-HOLSTEIN



## #bestuni

Wir haben unsere Studierenden überzeugt und freuen uns über Platz 1 in der Kategorie „Overall Satisfaction“.





© Fotos: privat

# Dann eben die Lyra

immer wieder tun sich, tun wir neue Sportarten auf, die wir gern begleiten, vorstellen, ausprobieren. Padel Tennis war zuletzt so ein Ding – mit Potential zum Trendsport, schnell und athletisch, cool und und und.

Nun haben wir das komplette Gegenmodell – und sind trotzdem schwer angetan. Jetzt gibt's nämlich richtig auf die Ohren: Wir berichten vom Spielmannszug der Turnerschaft Harburg von 1865 und schnackeln mit dem musikalischen Leiter Holger Peters. Der findet seinen Spielmannszug und alles drumherum so schön, dass er immer gerührt ist, und das ist wunderbar. „Wir werden dieses Jahr 150 Jahre alt und sind damit der älteste Turnerspielmannszug Deutschlands“, erklärt er. Die Dudelsack-Truppe vom FC St. Pauli ist dagegen wahrscheinlich Kiki-Kram. Holgers Mitspieler:innen sind zwischen 26 und 66 Jahre alt, ein schöner Misch, eine tolle Gemeinschaft, „wie Familie“, sagt er.

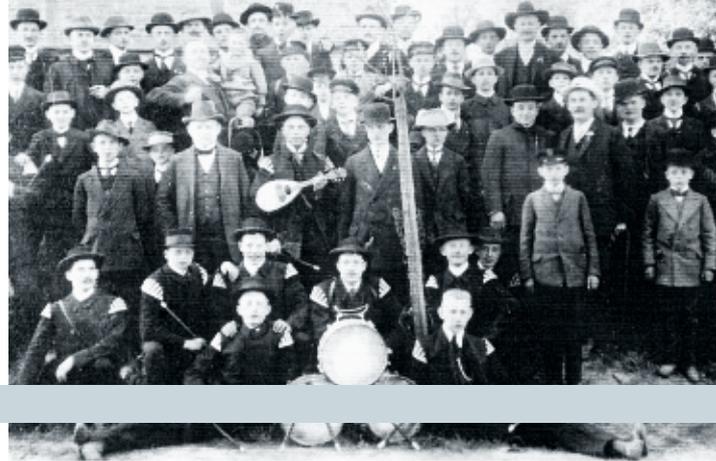
Er hatte damals Bock zu trommeln; wenn das nicht klappt, spielst Du eben die Querflöte, hieß es damals, oder eben die Lyra. Das ist der Schellenbaum, der beim Spielmannszug immer vorneweg marschiert. Sein Ding inzwischen. Vorneweg marschieren sowieso. Holger organisiert zusammen mit der Abteilungsleiterin Christina die Gruppe, er die Musik, „gerade haben wir ‚Ich liebe das Leben‘ von Vicky Leandros ins Repertoire aufgenommen, ein tolles Lied, hat gerade ein Comeback, sozusagen“, zumindest in Harburg, und Holger und seine Kolleg:innen ca. 10 Auftritte im Jahr. Zu Corona-Zeiten kamen sie groß raus. Das, was sie nicht bei Laternenumzügen spielen konnten, schmetterten sie vor



Holger ist schon seit 1995 Stabführer des ältesten Turnerspielmannszuges in Deutschland.



Olaf Scholz zu Besuch in Harburg. Rechts: Gründung vor 150 Jahren.



Seniorenheimen und brachten hier und da tolle Abwechslung und Schwung in die Bude der einsamen, oft ja isolierten Bewohner:innen. Eine große Freude für sie, aber auch für die Musikant:innen. Warum? „Die Musik macht mich ruhig“, sagt der geborene Harburger, worauf er sehr stolz ist. „Und andererseits enthemmt sie auch“, erklärt er, und neue Freundschaften sind Programm. Auch mit dem Partner-Musikzug aus Newcastle.

Sie haben längst einen Ehrenpreis vom Bundespräsidenten (PRO MUSICA) und machen nicht nur traditionelle Marschmusik zu Schützen- und Laternenumzügen, sondern auch konzertante Stücke. Großartige Vorkenntnisse müsse man nicht mitbringen, „dafür bin ich ja da“, nimmt er



Neu-Anfänger:innen die Sorge. Die erfahrenen Spielleute besuchen regelmäßig Lehrgänge und Fortbildungen, um das gute Niveau zu halten. Sehr enttäuscht ist Holger, wenn sie auf Events provoziert werden, „wenn Menschen mit unserer Musik nichts anfangen können und pöbeln. Das ist nicht schön“, sagt er. Das ist zum Kotzen, sagen wir. Aber Holger sieht vielmehr die Freude, die sie haben, die Freude, die sie bereiten, und dann ist alles richtig. „Nichts ist schöner, als den Kindern mit ihren Laternen ein Lächeln ins Gesicht zu zaubern.“ Das ist so. Das nächste Mal gehen sie beim Zapfenstreich des Hamburger Schützenfestes an den Start, am 18. Juni. Also hin da, und grüßt Holli und seinen Spielmannsumzug von uns.

Anzeige

**ICH SINGE  
NICHT. ICH  
PERFORME!**

**Egal ob Stadtfliker, LKW in  
verschiedenen Größen oder  
das Auto für deinen großen  
Auftritt – wir haben das  
passende Fahrzeug für dich!**

Einfach mieten unter: [starcar.de](https://www.starcar.de)



[www.starcar.de](https://www.starcar.de)

040 / 77 66 55

**STARCAR**

# Sandworx Sandathleten statt Sandaletten



**W**enn es nach mir ginge, gäbe es ja schon lange Fitnessstudios mit Sandflächen im Trainingsbereich. Es gibt nämlich Gründe wie Sand am Meer, die dafür sprechen.

Mal abgesehen davon, dass sich Sand unter unseren Füßen per se schon mal nach Urlaub anfühlt, werden die gesamten Strukturen des Fußes (also Bänder, Sehnen und Muskeln) so benutzt, wie sie es viel öfter nötig hätten. Tatsächlich spürt man einen direkten Unterschied, wenn man nach 60 Minuten Sandworx wieder festen Boden unter den Füßen hat: Alles fühlt sich trotz des harten absolvierten Trainings viel leichter und dynamischer an. Die schweren Umstände im Sand machen ein Workout um ein Vielfaches intensiver und dadurch kürzer, sorgen aber hinterher für tolles Wohlbefinden. Wer seine Laufeinheit in den Sand verlegt, muss definitiv das gewohnte Tempo drosseln. Auf festem Boden darf man dann allerdings mit mehr Geschwindigkeit rechnen, Next-Level-Speed quasi. Unterm Strich sorgt der nachgebende Untergrund für viel Funktionalität. Die kleinen Sensoren in den Gelenken werden auf erhöhte Reaktion geschult und machen uns so verletzungsresistenter, agiler und vor allem fitter.

Für Sandworx bedienen wir uns heute der Sportart Beachvolleyball. Und meinen damit keinesfalls das touristische Rumgedattel, wenn sich 18 sonnenverbrannte Urlauber:innen in „all-inclusive“-Hotels ans Beachvolleyballnetz stellen und Bälle im Meer versenken. Unser Ziel vielmehr: schnelle Reaktionen, spritzige Antritte, Hechten und Aufstehen, tiefe Hocken und hohe Strecksprünge, Seit- und Rückwärtsläufe. Bauch-Beine-Rücken-Po auf einem sandigen Teppich also.

Ich stelle euch hier ein paar Ideen vor. Ihr könnt Sandworx nach eigenen Bedürfnissen und Trainingszustand zusammenstellen und dosieren. Ball mitnehmen nicht vergessen!

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

# Warm-up:

Wir nehmen mit einer kleinen Lafeinheit Kontakt zum Sand auf, spüren mal, was da passiert und wie sich das anfühlt. Suche Dir dafür verschiedene Sandarten aus. Anfangs gerne festeren, flachen oder nassen Sand (am Ufer). Fluffiger, tiefer, unebener, trockener und feiner Sand machen Dir das Leben schwerer. Scheue nicht die Mühe, Du kannst Dein Tempo schließlich anpassen.

**Empfehlung\*:** 10–15 Minuten.



## Steigerungsläufe

Die Fähigkeit, sich selbst maximal schnell zu beschleunigen, kann im Sand super trainiert werden. Dafür starten wir aus dem Stand, laufen mit hoher Trittfrequenz, Minischritten und hoch angezogenen Knien. Sobald die höchstmögliche Frequenz erreicht ist, lassen wir die Schritte größer werden und kicken mit den Fußballen den Sand nach hinten weg. Nun machen wir 7–10 m Strecke, um auf maximale Geschwindigkeit zu kommen; dann entspannt auslaufen.

**Empfehlung\*:** 5–10 Steigerungsläufe.

## Push-ups mit Sand & Ball

Nicht nur die Füße bekommen es sandig. Hier müssen sich Hand und Core mit den erschwerten Bedingungen zurechtfinden. Es gibt 2 Möglichkeiten: Entweder wir wechseln den Ball nach einem Satz auf die andere Seite oder nach jeder Wiederholung. Möglichkeit 1 erklärt sich von selbst. Bei der 2. Variante können wir den Ball nach jedem Push auf die andere Seite rollen, oder wir wechseln mit dem Körper, bei stillliegendem Ball, auf die andere Seite. Probiert gerne beide Ideen aus. Achtet bitte auf gut kontrollierte Wechsel, um Verletzungen im Handgelenk zu vermeiden.

**Empfehlung\*:** 10–20 Wiederholungen und 3–5 Sätze.



## Ups & Downs

Bekannt aus der „Ready“-Position und den Blocks beim Beachvolleyball. Für die passende Symbolik bringe ich einen Ball von ganz unten nach ganz oben. Dahinter verbirgt sich eine tiefe Kniebeuge und ein explosiver Strecksprung. Die Übung hat es in sich, vor allem, wenn man sie mit Übung 5 kombiniert.

**Empfehlung\*:** 60 Sekunden mit maximaler Sprungaushube.

# Side Runnings

Wir laufen seitlich, mit einem Ball mittig vor der Brust. Die Füße dürfen nicht kreuzen und wir streben bei gut gebeugter Kniehaltung maximale Richtungswechsel an. Die Starts und Stopps in seitlicher Position sorgen für Stabilität und Training des Rumpfes und der äußeren Bein- und Pomuskeln. Auf ca. 4 m Breite und mit maximaler Geschwindigkeit bestreiten wir das ständige Hin und Her. Wer nun die Kombi mit Übung 4 sucht, baut nach jedem „Hin“ und „Her“ ein „Up & Down“ ein.  
**Empfehlung\*: 60–90 Sekunden.**



© Fotos: Rainer Schütze

## 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.

# Jump over

Wie oft kannst Du einbeinig über einen Ball springen? Jede Landung ist nur gültig, wenn sie sauber gestanden wird und für 2 Sekunden keines Korrektursprungs bedarf. Dann bringst Du Dich einbeinig wieder in Startposition und setzt zum nächsten Sprung an. Um potenzielle Gefahr zu drosseln, darf der Ball ein wenig eingebuddelt werden. Oder er wird komplett durch eine Sandburg ersetzt. Start & Landung **IMMER** mit gebeugtem Knie, um Gelenke zu schonen und Muckis zu trainieren.

**Bewertungsskala:**  
2–5 Jumps: Verbesserungsfähig  
6–10 Jumps: Gut  
10–15 Jumps: Sehr gut  
5–30 Jumps: Sie haben Ihr Ziel erreicht.



# Bauch gut, alles gut

Um nach dem Sport zu Hause Eindruck zu machen, sollten wir wohlpaniert, wie richtige Sandsportler:innen, heimkommen. Dafür machen wir den Balltausch von Fuß zu Hand. Der Oberkörper darf dabei nicht abgesetzt werden, und der Ball muss mit ruhiger Hand am höchstmöglichen Punkt zwischen die Füße gebracht werden. Ist der Ball in guten Händen, wird er mit langen Armen in den langen Hebel nach hinten geführt. Der Anspruch ist hoch, aber machbar.  
**Empfehlung\*: 20 Wiederholungen. Viel Freude, vor allem im Urlaub ;-)**

\*Die Empfehlungen beziehen sich auf erfahrene Sportler:innen



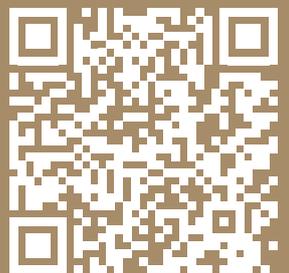
# JOIN THE PERFECT MIX

HAMBURGER  
ORIGINALER

FÜR EIN HAMBURG MIT ALLEN ECKEN UND KANTEN

Wenn auch Du meinst, Hamburg geht besser und Du,  
Dein Unternehmen und Deine Kollegen mehr Aufmerksamkeit  
verdienen, dann lass schnacken!

Sei dabei →



[hamburgeroriginale.com](http://hamburgeroriginale.com)

# FRÜHLING IN MOORFLEET

DIE FREIZEIT-, EVENT- & GOLFLOCATION



Wir wünschen eine  
schöne Saison 2023  
Neue Platzreifekurse!



[www.golflounge.de](http://www.golflounge.de)

**GOLF LOUNGE**  
*Resort*