

# Sporting

h a m b u r g

## stadtsportmagazin



Juli/August 2023  
monatlich & kostenlos

### CrossFit: Der fitteste Moritz Fiebig

**Beachvolleyball:**  
Die netteste Laura Ludwig

**Segeln:**  
Der harmonischste Helga Cup

**Sportfeste in HH:**  
Active City Summer & Festival und  
die kompakteste Hamburgiade

Anzeige

NEU

GANZ NÜCHTERN BETRACHTET:  
**EIN GROSSARTIGES PILSENER.**

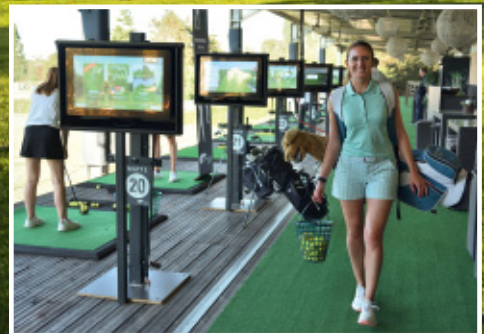
RATSHERRN PILSENER. JETZT AUCH **ALKOHOLFREI** - 0,0 %.



\*je 100 ml

# GEMEINSAM FÜR DEN SPORT IN HAMBURG

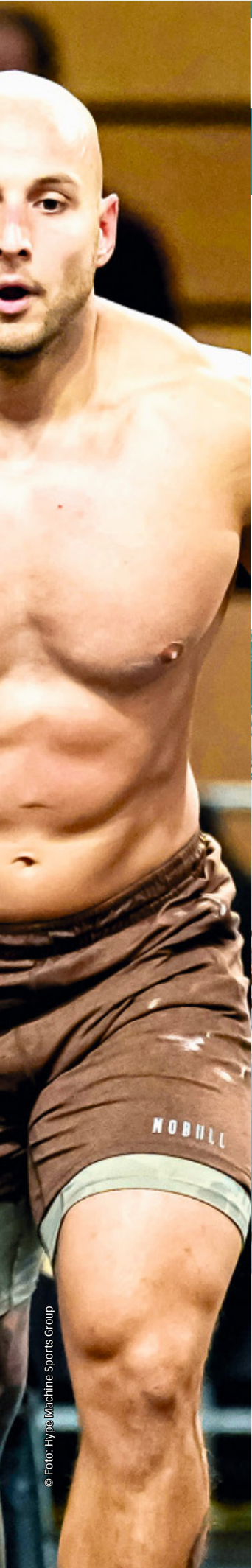
FREIZEIT-, EVENT- & GOLF IN MOORFLEET



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

**GOLF LOUNGE**  
*Resort*

# Liebe Leser:innen,



© Foto: Thomas Hampel

die Sommerferien stehen vor der Tür und wir wünschen Euch eine gute Zeit. Erholt Euch, lasst mal den Frieden einkehren, auch wenn es unter anderem in der Ukraine noch tobt, kümmert Euch um Euch und Eure Lieben.

Und auch, wenn Ihr mal auf die Bremse treten sollt: Bewegt Euch, denn Sport lenkt ab, Sport entspannt, Sport relativiert viel, weil man sich einfach gut fühlt, weil man bei sich ist, und das ist mal sehr gut. Das berichten auch die Beachvolleyballer:innen, wir haben sie gleich doppelt im Heft. Laura beschreibt ihr Leben mit Kindern und im Hochleistungssport, und die Pfreztschners stellen fest, letztlich geht es im Sport um Dich.

Und dann sind nicht nur Ferienwochen, sondern es ist auch noch Pride Week und die Regenbogenflagge leuchtet spürbar über der Stadt. Wir haben uns im Zuge dessen mal ein paar LGBTQplus-Themen geschnappt, um ein Gefühl zu geben, dass es Sinn macht, mal wenigstens beim Lesen Rollen zu tauschen, nachzuvollziehen, warum Safe Spaces gut und richtig sind, an welchen Stellen im Kleinen, aber mit großen Ideen für die Community Sport geboten wird und mit welchen Hintergründen. Wir hatten im Zuge der Recherche wunderbare Gespräche, haben tolle Menschen kennengelernt, selber wieder viel gelernt und sind sehr beeindruckt. Von dem, was da geht, aber vielmehr leider auch, was in unserer Gesellschaft oftmals offensichtlich leider noch nicht geht. Und das in Hamburg. Vielleicht tragen unsere Beiträge ein kleinstes bisschen zu mehr Miteinander und Sensibilität bei. Sport ist für alle – gut. Punkt. Umso mehr passt unsere eigene Leitidee: Mehr Bewegung – mehr Liebe.

In diesem Sinne wünschen wir einen schönen Sommer.

*Martin Blüthmann*

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



© Foto: Mediaserver Hamburg/Anissa Brinkhoff

Partner:



sport und inklusion



Folge uns auf  
*Instagram*



sporting  
hamburg



Hamburg  
tritt an!

Editorial	3
Schuss des Monats	5
Drachenboot Cup	7
Glückwunsch!	9
Der HSB wird 75	13
Beachvolleyball: Laura Ludwig	15
Im Hier und Jetzt	17
CrossFit: Moritz Fiebig	19
Der CrossFitteste	22
Hamburgiade	25
Kommt doppelt geballt	27
Flag Football	29
Stehlen statt tackeln	31
Fußball	34
Arschkarte statt gelb	36
Hamburg tritt an!	37
Ein ganzes halbes Jahr	39
Die <b>sporting</b> -Tipps	41
im Juli und August	43
Baseball	45
Das „Stealers Movement“	47
BEMER Cyclassics-Frauenteam	49
Total geflasht	
Bäderland	
Lieber ins Freibad	
Sport für alle	
Willkommen im Active City Summer!	
Kinderturn-Abzeichen	
Abzeichen sind immer toll	
Segeln: Helga Cup	
Harmonie unter Segeln	
Beachvolleyball: Pfretzschner × 2	
Ein Jahr Versatz	
Frauen im Sport	
Die Frauen kommen mehr	
GW Eimsbüttel	
Selbstverständlich divers	
FC St. Pauli Radsport	
FLINTA* radeln!	
<b>sporting</b> -Marco	
WWW: Wald-Wiesen-Workout	
Impressum	

# Wie Drachenboot aussehen,



© Fotoc: pro-pictures

wissen wir, wie Rennen, auch ;-)

Aber wer alles mitwirkt, um den Drachenboot Cup von Michael Stich zu rocken, dass wisst Ihr nicht. Danke für 17 Jahre ehrenamtlichen Einsatz für HIV-infizierte Kinder! Großartig.

oote

# Schuss des Monats



# Wer seit 75 Jahren so viel Sport macht,

hat sich absolut 'ne dicke Torte  
verdient!

Herzlichen Glückwunsch  
und weiterhin gutes Gelingen  
für den Hamburger Sport.

Die Kolleg:innen von  
*sporting hamburg*





HSB HSB HSB

FC BARCELONA.COM

**HSB**  
**HAMBURGER**  
**SPORTBUND**

HSB HSB

bel

00-800-74 8667



Laura ist busy. Wir erwischen sie zwischen 8:30 und 9:00 Uhr morgens, da hat der Tag lange begonnen, weil man Kids zwar sagen kann, schläft doch mal aus, die Säcke machen das aber nicht, auch nicht die Kiddies von Laura und Morph.

# Im Hier und Jetzt



Sie hat also schon gefühlt eine Einheit hinter sich. Dann geht's in den Olympiastützpunkt, um in Einheit 2 mit ihrer Partnerin Louisa Lippmann heute den Versuch zu unternehmen, ein paar Jungs-Teams zu verkloppen; auf dem Court, mit Wettkampfaufschlägen, neuer Struktur im Block-Abwehrverhalten. Derweil nämlich in der ersten Wochenhälfte vornehmlich an der Technik gefeilt wird, ist die zweite Hälfte eher mit spielerischen Einheiten aufgebaut. „Und da sind tolle Jungs als Sparringspartner“, ist sie dankbar, zu Recht. „Zweimal die Woche trainieren wir aber auch in Halstenbek.“ Eine Außenstelle des OSP gibt es da noch nicht, aber das entlastet Laura sehr „und ob Louisa 20 Minuten in den OSP fährt oder 25 nach Halstenbek“, das macht kaum Unterschied, aber spart der Mutter von Teo und Lenny Zeit. „Das Jahr bis jetzt fühlt sich eigentlich ganz gut an“, so Laura. „Wir hätten zwar jetzt in Jurmala, Lettland, sehr gern zwei Spiele mehr gewonnen, das war schon ärgerlich. Aber wir werden noch lange nicht nervös“, schiebt sie gleich nach, um blöden Frage vorzubeugen, die wir ja sowieso nicht stellen. Wichtig ist ihr, zu betonen, dass Louisa und sie, die gemeinsame Arbeit, das Training, „dass das alles unglaublich viel Spaß macht.“ Sonst könnte man das Pensum, wie sie es macht, sicher nicht durchziehen. Aber wer Laura kennt, weiß, was sie mit Spaß meint. Wichtig. Gute Energie.

„Wir brauchen noch mehr Überzeugung, Vertrauen in das, was wir können, und wir müssen auf diesem Weg Geduld haben“, sagt sie, kann sie sagen, weil die beiden in diesem Jahr auch schon bewiesen haben, dass es geht. Mit Rang 17 im Baltikum haben sie sich so gerade eben für die EM Anfang August in Wien qualifiziert. „Ich muss mich noch mehr auf meine Leistung konzentrieren, um unsere Spiele besser unter Kontrolle bringen zu können,“ beschreibt Laura, nimmt sich dabei ordentlich in die Verantwortung. Und sie ist dabei offensichtlich sehr stolz auf Louisa, die unglaublich fleißig mit ackert, im Grunde als Neue auf dem Sand sogar noch viel mehr auf dem Zettel hat. Und dann macht Louisa on top zusammen mit Sportpsychologin Anett, zum Beispiel zuletzt beim Turnier in Brasilien, Tanten-Abend. Heißt, sie betreuen die Söhne, damit Mutter und Vater mal einen Abend für sich sein können. Wie süß.

Das System Kinder, Familie, Spitzensport funktioniert einerseits: „Wir haben ein tolles Umfeld, Freunde, Familie, zwei klasse Nannies.“ Und sie feiert ihren Mann Morph: „Der ist super, der ist mittendrin, 50/50.“ Aber Laura ist auch sehr ehrlich: „Das geht alles zehnmal gut und beim elften Mal sitze ich dann auf dem Boden und heule. >>>



Familie und Job kriegen sie offensichtlich in der Regel richtig gut hin.

Anzeige



**BUDNI**

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



© Foto: Volleyball World

Da weiß ich dann nicht mehr, wo vorn und hinten ist“, beschreibt sie sehr offen. Aber selbstverständlich kriegt Teo zum 5. „eine ordentliche Geburtstagsparty, man will den Kids ja auch so viel bieten“, sagt sie wieder ehrgeizig. „Wir haben wahrscheinlich aber sogar zu viele Menschen eingeladen, typisch“, und lacht.

Viel ist auch alles, was es on top ja noch an Veranstaltungen gibt. Laura ist Active City Botschafterin und hierfür auch immer wieder mal anderweitig in Hamburg am Start. Zuletzt waren Louisa und sie Gast bei den Special Olympics in Berlin. „Das war großartig, was für eine Stimmung und Atmo, da wäre ich sogar gern länger geblieben, tiefer eingetaucht, aber es geht nicht immer alles“, beschreibt sie, „und man muss auch mal nein sagen können.“ Die Arbeit, der Sport ruft, denn sie haben wirklich viel auf dem Zettel, allein terminlich kommt da einiges auf sie zu: Vor der EM noch Turniere in Luxemburg, zum Finale von King/Queen of the Court; dann geht es nach Kanada, ein Challenger-Turnier in Edmonton und ein Elite 16 in Montreal. Die EM war safe, was dann kommt, ist offen. „Für die WM in Mexiko sind wir längst noch nicht qualifiziert“, und auch das Elite-Turnier im August in Hamburg, am Rothenbaum, ist noch offen. „Ich freue mich aber sehr auf das, was kommt, auf den Sommer. Das Potential ist da“, sagt Laura, „wir arbeiten uns voran, Step by Step, sind immer im Hier und Jetzt, halten uns deswegen zurück bei den ganz großen Zielen und sind super fleißig“, und sie stellt fest: „Das macht alles sehr viel Sinn, vor allen Dingen, weil es auch so großen Spaß bringt.“ Laura eben.



© Foto: Volleyball World

© Foto: Milija Geli Photography





## FREIWILLIG VORBILD WERDEN

Starte mit deinem Freiwilligendienst  
im Sport. **Jetzt bewerben!**

Hamburger Sportjugend im HSB  
Schäferkampsallee 1 · 20357 Hamburg  
E-Mail [fwd@hamburger-sportjugend.de](mailto:fwd@hamburger-sportjugend.de)  
T 040 41908-229

[www.hamburger-sportjugend.de](http://www.hamburger-sportjugend.de)

# Der CrossFitteste

© Fotos: Hype Machine Sports Group



Vor uns steht der fitteste Mann Deutschlands. Und er sieht auch noch so aus – meine Herrn.



Wir treffen Moritz Fiebig (28), er ist CrossFitter, eigentlich CrossFittestester, denn er hat gerade als erster Deutscher (und das zum 2. Mal) die Qualifikation für die Weltmeisterschaft geschafft, die CrossFit Games in Madison/Wisconsin. Als mit Abstand bester Deutscher und drittbesten Europäer. Krass. Moritz ist im Grunde genommen Profi, zumal er auch noch zwei Crossfit Boxen in Hamburg betreibt, also auch Geschäftsmann, der so oder so mit seinem Sport sein Geld verdient. Das machen Handballer, ... auch. Aber er ist eben auch Profi, weil er 2-mal am Tag 3 Stunden stramm trainiert, plus 1,5 Stunden Mobility (die uns alleine schon reichen würden), und das 6-mal die Woche. OK, dann muss man so aussehen. Er ist auch deswegen nicht überraschend überzeugter CrossFitter, weil er die Vielfalt liebt. „Wir haben ein Repertoire von ca. 2.000 Übungen“, beschreibt er, „von Turnen über Gewichtheben bis Cardio“, meint Laufen, Schwimmen, Ski, Radfahren, Rudern, oder eben klassisch Burpees, Push-ups, Pull-ups, in unterschiedlichsten Variationen.“ Er lacht: „Wir können alles ein bisschen, nichts richtig.“ Das ist die Konsequenz aus der Super-Vielfalt. „Aber jeder hat so seine Leidenschaft“, sagt Moritz, seine Favoriten sind Turnen und Gewichtheben. Das Spannende: „Man weiß nie, was kommt.“ Die Übungen bei den sogenannten Leistungstests werden nämlich erst kurz vorher bekanntgegeben, erst dann kann man sich konkreter vorbereiten. „Laufen, das können 50 Meter oder 5 km sein, da muss man dann schnell umschalten, sein Training komplett umstellen“, erklärt er. „Wir mussten auch

schon einen Marathon auf dem Ruder-Ergometer fahren ...“ „Prepare for the Unknown“ ist die Devise, macht aber wohl auch den Reiz aus. CrossFit, die Wundertüte. Die Veranstalter entscheiden manchmal auch komplett spontan, das nennt sich dann Chaos und die Ansagen kommen direkt erst auf der Veranstaltung, da ist dann nix mit Vorbereiten. 6 Tests an 3 Tagen sind zu absolvieren. Da musst Du einfach fit sein. Wie Moritz eben, der nicht aussieht wie ein Marathonläufer. Und Dich bewegen können – und Arme haben wie andere Beine. Einbeinige Kniebeugen, er zeigt uns Fotos, Pistols genannt, tssss, das sieht krass aus. Oder Kipping Pull-ups, Unterschwünge wie beim Turnen, in Kombi mit Klimmzügen. „Die sehen für Gewichtheber total bescheuert aus“, Moritz findet's gut und kann es offensichtlich gut. Zu den World Finals kommen die 40 besten Frauen und Männer der Welt. Er wird sein Pensum deswegen noch weiter steigern müssen, sagt er, „denn bei den Crossfit Games sind es 13 bis 18 Tests in einer Woche statt 7 wie beim Halbfinale.“

Dafür geht er aber auch pünktlich um 21:30 Uhr ins Bett. Sein Ziel: „Top 15 möchte ich gern schaffen“, sagt er ernst. Der Sieger bekommt eine Million, by the way, als 15. kriegt man auch noch 20k. CrossFit boomt, noch immer kommen neue CrossFit Boxen dazu. „Hyrox ist eine klasse Idee“, sagt er, „wirbt im Grunde genommen toll für unseren Sport, ist einfach, sehr verständlich – sind aber eben nur 8 Übungen“, sagt er grinsend, von 2.000.



Event

© Großes Effic Hamburg, Fotos: Justus Stegemann



# Die Hamburgiade kommt doppelt-geballt

Anmeldung unter  
[www.hamburgiade.info](http://www.hamburgiade.info)





**D**ie Hamburgiade kommt neu, kommt anders, kommt wieder! Und Ihr dürft gespannt sein, Euch aber auch gleich schon mal anmelden, zum größten Multisportevent Norddeutschlands.

Während die Hamburgiade in den letzten 7 Jahren immer über einen ganzen Zeitraum und dezentral lief, wird sie dieses Jahr komplett an einem Wochenende stattfinden: **8.–10. September 2023**. That's really new, aber sehr cool. Und noch cooler ist, dass fast alle Events bzw. Sportarten an einer Location gefeiert werden. Gastgeber und neuer Partner der Hamburgiade ist nämlich der Eimsbütteler Turnverband (ETV), der seine kompletten Sportanlagen am Lokstedter Steindamm für dieses Riesen-Sportfest zur Verfügung stellt.

„In diesem Jahr wollen wir uns verstärkt dem Anliegen widmen, die Menschen in der Active City Hamburg durch Sport und Bewegung noch stärker zusammenzubringen. Daher haben wir uns entschieden, den Großteil der Sportarten komprimiert im modernen und zentral in der Stadt gelegenen neuen ETV Sportzentrum Hoheluft stattfinden zu lassen. Wir freuen uns sehr auf die Kooperation mit Frank Fechner und seinem Team“, erklärt Hamburgiade-Initiator Alexander Jamil. Das finden wir sehr schlau und schön, sehr nachvollziehbar. Das gilt für die meisten der Wettbewerbe, von Basketball über Fußball bis zum Wikingerschach. Lediglich Bouldern bleibt im Wilhelmsburger Insempark sowie die Schwimmwettbewerbe in der dortigen Bäderland-Schwimmhalle. Die Wettbewerbe in Golf, Segeln, Bowling oder Darts werden auch weiterhin an entsprechend geeigneten Locations stattfinden – ebenso wie das beliebte Urban Water Race auf SUPs auf den Kanälen am Insempark.



Wettbewerbe in 30 Sportarten an einem Wochenende, das ist mal 'ne Ansage. Frank Fechner, der Vorsitzende des ETV, hinter dem HSV und dem FCSP Hamburgs drittgrößter Sportverein, freut sich auf ein großes Sportfest in Kooperation mit dem Betriebs-sportverband: „Die Hamburgiade passt mit ihrem breitgefächerten Angebot perfekt zum Profil des ETV als ambitionierter Amateur- und Wettkampfsportverein.

Gemeinsam bieten wir die ganze Welt des Sports.“ Und wie groß, weit und Konfetti-bunt diese Welt ist, zeigt das Programm: In rund 30 verschiedenen Sportarten werden sich die Hamburger:innen miteinander messen und um Gold, Silber und Bronze für ihre jeweiligen Unternehmen kämpfen können. Neben klassischen Sportarten wie Fußball, Basketball, Tennis, Schwimmen und Trendsportarten wie Bouldern, Crossboccia oder auch Hamburgiade-Dauerbrennern wie Wikingerschach oder Disc Golf gehört in diesem Jahr auch ein kleines eSports-Angebot dazu. Die besten Konsolen-Sportler:innen können sich in EA Sports FC 24 oder Mario Kart Deluxe miteinander messen. Und um dem Ganzen noch die Krone aufzusetzen, gibt es abends am 9. September laute Musik und Barbecue, zu dem alle Teilnehmer:innen sowie ihre Freunde, Familien und viele Gäste mehr eingeladen sind. Schöne Sache.

**Eure Anmeldung ist ab sofort unter [www.hamburgiade.info](http://www.hamburgiade.info) möglich. Wir freuen uns auf Euch.**







© Fotos: Rabeca Müllerzik

# Stehlen statt tackeln

**W**er sich mit einem Kreuzbandriss die Treppen zu uns raufschleppt, hat zunächst einmal rein menschlich Aufmerksamkeit verdient. Sorry, Denés.

Jean Pierre war etwas leichtfüßiger am Start, beide sind von Haus aus allerdings eher weniger leichtfüßig, denn sie sind Footballer, Abteilung Flag Football. Es treten an: Die Hamburg Pioneers Snappers. Der Zusatz Snappers ist die Flag Football-Division der Pioneers. Das ist mal ein Name, warum einfach, wenn es auch kompliziert geht, sie sind nämlich auch noch von der Sportvereinigung Polizei Hamburg. Wir bleiben einfach bei „Snappers“. Das trifft es nämlich, gilt es doch beim Flag Football, dem Gegner das Fähnchen abzujagen. Klingt nett, ist aber sehr tough. Jean Pierre Kluth (28), Informatiker, spielt Flag Football, seitdem er U12 ist, hat aber auch schon Tackle gespielt. Denés Nolte (35), Berufsschullehrer, hatte mit Tackle Football angefangen, wechselte dann aus gesundheitlichen Gründen zum Flag Football. Der Unterschied: Flag Football ist kontaktärmer, wohlgemerkt -ärmer, nicht -los. Im Grunde sind es die gleichen Regeln, man darf eben nur nicht rempeln, um es mal harmlos auszudrücken. Umhauen, könnte man auch sagen. Ist aber ja beim Flag Football sowieso nicht. Flagge ziehen reicht. Was das für das Spiel an sich bedeutet, erklären die beiden: „Flag Football ist durch die Körperlosigkeit schneller, athletischer, wahrscheinlich etwas filigraner“, was sich auch auf die Staturen der Spieler auswirkt. „Wir müssen mehr laufen“, während man beim Tackle ja das Gefühl hat, ein paar Spieler:innen machen



Wie im American Football muss das Ei in die gegnerische Endzone getragen werden.



Wird die Flagge am Gürtel vom Gegner abgerissen, wird das Spiel an der Stelle gestoppt.



das Bollwerk, eher ohne Laufen. Jean Pierre weiter: „Geblockt wird mit den Händen“, that's it, was die Schnelligkeit wohl unterstreicht. Und weil kontaktärmer, spielen die Jungs und Mädels auch ohne Ausrüstung. So ganz normal, lediglich ein Mundschutz muss sein. Dennoch: „Einigen Spielern fällt es schwerer, die Flaggen zu ziehen, statt zu tackeln.“ Fakt ist aber auch, dass zwei Spieler:innen weniger auf dem Platz stehen, also noch mehr zu laufen, der Ball, das Feld sind nämlich gleich.

Was man hätte denken können, dass die Tackler Flag Football belächeln, weit gefehlt: „Viele Footballer fangen mit Flag Football an, es gibt etliche, die immer auch beides spielen“, sagt Jean Pierre. Flag gilt also als Einstieg für Tackle. Bei den Snappers sind sie so 30–35 Spieler im Alter von 16 bis 55, zu den Spielen brauchen sie 14. Sie

haben in der DFFL-Nordliga 8 Teams und sind aktuell Tabellenführer. Das wollen sie auch bleiben, weil sie unter anderem gern auf die Sportgala eingeladen werden wollen, so als Liga-Champion. Man munkelt, die Jungs waren in der Vergangenheit bei der Aftershow-Party öfter mal ziemlich lange am Tresen unterwegs. Man munkelt das aber nur. Hauptgegner im Norden ist Kiel. Sehr besonders ist, das im Norden 9 vs. 9 gespielt wird, im Süden allerdings 5 vs. 5. „Die 9 vs. 9-Variante ist deutlich dichter am Tackle Football“, erklärt Denés, dafür wird die Süd-Variante mit 5 vs. 5 vom Verband besser gefördert, weil sie wohl auch international weiter verbreitet ist. Also, was geben wir den Jungs mit auf den Weg: Tabellenführer bleiben, mehr Nachwuchs generieren und mit dem nach und nach 5 vs. 5 einfliegen. Weil international zu spielen hat doch auch was, so als Liga-Champion.

Anzeige



## DEIN ZEITSCHRIFTENDRUCKER

WIR BRINGEN  
EUREN SPORT  
AUFS PAPIER!



IRGENDEINE  
DRUCKEREI



PRINT MEDIA GROUP



ColorDruck::  
solutions

PMGi

PubliKom Z

printTailor

© Fotos: Gettschat

# Arschkarte statt gelb



**D**as Pokalfinale ist noch nicht lange her, das Pokalfinale der Hamburger Fußball-Amateure, das wieder von Ottensen gewonnen wurde (TSV Sasel gegen FC Teutonia 05 Ottensen 0:1).



Beim LOTTO-Pokalfinale 2023. Schiedsrichter ist Alex schon seit 1993, da war er 16.

Wir sprechen aber nicht mit dem Torschützen des Siegers, auch nicht mit dem wahrscheinlich enttäuschten Trainer der Saseler, sondern mit dem Schiri. Der hat nämlich während des Spiels die falsche Karte gezogen, rot statt gelb, das Ganze dann entspannt korrigiert, aber wir haben uns gefragt, ob man Schiri sein möchte. Er, Alexander Teuscher (44), Softwareentwickler, mochte damals, schon als Jugendspieler, und heute auch noch. Wir treffen uns in der Sonne und er klärt den Fehler mit der Karte auf: „Ich habe beide Karten in unterschiedlichen Hosentaschen, schon immer und weil es ja schnell gehen muss“, sagt er. „Nur gibt es aktuell einen neuen Ausrüster, mit neuer Hose, und da fehlt eine Tasche, deswegen habe ich mich vergriffen“, lacht er. Die Spieler waren letztlich entspannt.

Als er damals gefragt wurde, kamen mehrere Faktoren zusammen, weswegen er heute einer der erfolgreichsten Schiris Hamburgs ist. „Sehr früh hatte ich gemerkt, dass mir eine so richtig große Fußballer-Karriere nicht vergönnt war“, sagt er heute. „Unteres Mittelmaß“, stapelt er tief. Und zum anderen „hatte ich als Schiri einen Grund, sonntags nicht mit meinen Eltern in die Lüneburger Heide fahren zu müssen. Zwei Jugendspiele pfeifen brachte 12,20 Mark Taschengeld und einen Tag sturmfreie Bude. Win-Win“, grinst er. Aber die Eltern fanden’s auch klasse. Früh Verantwortung zu übernehmen ist kein Schaden. „Und dann merkte ich, dass ich das wohl gut machte.“ Er pffiff schnell in der Kreis- und Bezirksliga, da pfeift man dann schon im Team, also zu dritt damals, „und ich empfand das Schiri-Team als meine Mannschaft. Eine tolle Gemeinschaft mit einer verantwortungsvollen Aufgabe, die immer wieder auch neu zusammenschweißt, so fühlte ich das. Und ich merkte schnell, dass ich als Schiri was erreichen konnte“, beschreibt Alexander. „Meine Bewertungen waren immer gut, es ging immer weiter und ich hatte Spaß dran.“ Wie weit das dann gehen kann, so als Schiri in Deutschland, erklärt er uns: „Man muss sehr jung sehr gut sein, da war ich schon zu spät, um dann auch sogar international pfeifen zu können. Der DFB ist da sehr klar, da musst Du schon mit 25 Jahren in der 3. Liga pfeifen, dann hast Du vielleicht ‘ne Chance.“ erklärt er. Was logisch ist bei 50.000 Schiedsrichter:innen in Deutschland und den vielleicht nur 15 „Internationalen“. Alex pffiff in Hamburg sehr früh in der zweithöchsten Spielklasse Hamburgs, Landesliga, seit 2001 in der höchsten, das ist die Oberliga. Endstation, denn er kann das DFB-System nicht ändern, aber er ist gar nicht frustriert, sondern happy, ist ehrgeizig, möglichst gut zu sein. „Dass ich das Pokalfinale pfeifen durfte, war mein schönstes Erlebnis“, sagt er sehr offen. „Normalerweise pfeifen da verdiente Amateure“, wohl so als Belohnung, in diesem Jahr durfte er ran. Was



einen guten Schiri, was ihn ausmacht, wollen wir wissen. „Du musst fit sein“, schießt er raus, ein Schiri läuft 10 bis 13 km pro Spiel, das meint aber auch nicht nur körperlich fit: „Die mentale Belastbarkeit muss hoch sein, Du darfst nicht in Hektik verfallen, musst sofort Entscheidungen treffen können – und die Regeln natürlich draufhaben, und zwar alle, mit all ihren Besonderheiten, und das sofort“, baut Alex spürbaren Druck auf. Eine Schule fürs Leben, offensichtlich. „Es gibt für mich nichts Schlimmeres, als wenn jemand nicht entscheidet“, auch sonst so, sagt er. Und ihn bringt offensichtlich nichts mehr aus der Ruhe.

Auch schön: „Aufgeregt ist man dann nicht mehr wirklich, auch jetzt beim Pokalfinale, aber die positive Anspannung gehört ja dazu.“ Das schrägste Erlebnis war, als er mal mit Polizeischutz nach Hause begleitet werden musste, weil ein paar unverbesserliche Fans in der Landesliga anderer Meinung waren als die Schiris, „aber das ist ein echter Einzelfall.“ Dennoch hat sich das Verhalten der Spieler in den letzten 20 Jahren deutlich verändert, schildert er: „Aggressiver, auch in der Sprache untereinander, keine Sätze mehr, viel Digga, sehr respektlos, nicht so schön“, ist doch nur ein Spiel. „Die Fans sind, wie sie sind, da gibt es mal Ausreißer, aber so what“, bleibt er wie gewohnt sehr gelassen. „Schlimm sind manche Eltern, die ihren Kindern einen unglaublichen Druck machen, sehr aggressiv sein können, gerade gegenüber den Schiris“, erklärt Alex, das ist nicht einfach manchmal, er hat selbst zwei Kids, denn auch da muss man die Ruhe bewahren. Aber das kann er ja, hat er gelernt. Und er wünscht sich deswegen, wie auch sein Verband, viele neue Schiedsrichter:innen. Man macht einmal einen Schein, wird dann regelmäßig durch Leistungstests überprüft, auch durch die Bewertungen, und dann kann man auch als Schiedsrichter:in ganz groß rauskommen.

**Wer Interesse hat, schaut hier:**  
[www.hfv.de/wie-werde-ich-fussball-schiedsrichter](http://www.hfv.de/wie-werde-ich-fussball-schiedsrichter)



Alex ist Obmann des Bezirksschiedsrichterausschusses Nord.

# RAUM- TEMPERATUR

SENKT NICHT DIE STIMMUNG



**HAMBURG**  
DREHT DAS

Die Energiespar-Initiative  
für unsere Stadt.



# Ein ganzes halbes Jahr

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



#WeAreAll Ukrainians

Wenn Ihr diese Ausgabe in der Hand haltet, ist etwas für uns ganz Großes passiert: Wir radeln schon seit mehr als einem halben Jahr, in der Europa Passage, und und und...

Ist das krass oder ist das krass? Eigentlich haben wir keine Ahnung mehr, was wir damals mal geplant hatten, denn es gibt Dinge, die macht man eben einfach nur einmal in seinem Leben. Aber umso schöner ist das Gefühl, so Meilensteine zu erreichen. Das ist also das Bergfest. Und wenn alle, die schon mal gefahren sind, noch mal kommen würden, wären wir durch... >>



Hamburg tritt an!



Wir bedanken uns auf alle Fälle bei allen Radler:innen, auch bei denen, die noch kommen ;-). Zuletzt waren das unter anderem die SBI-Vermessungs-Ingenieure, die Fraktion der Grünen, der Betriebssportverband, die ias AG oder zum Beispiel das Ev. Krankenhaus Ginsterhof aus Rosengarten. Ihr wart große Klasse.



# 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)



# Die sporting-Tipps, präsentiert von LOTTO Hamburg:

## 01.01.–31.12. HAMBURG TRITT AN

Seit dem 01.01. um 00:00 Uhr wird zugunsten der Ukraine-Hilfe geradelt. Alles zur Aktion in dieser Ausgabe und auf Insta: @hamburgtrittan

📍 Europa Passage, Ballindamm 40, 20095 Hamburg

## 01.07.–30.09. ACTIVE CITY SUMMER

Schnupperkurse für alle zum Ausprobieren, den ganzen Sommer lang, überall in Hamburg! Mehr dazu in dieser Ausgabe.

📍 [www.activecitysummer.de](http://www.activecitysummer.de)

## 01./02.07. REITSPORT: IDEE DERBY MEETING

Schnelle Pferde, spannende Rennen, schicke Hütte bei den finalen Renntagen. Höhepunkt: das 154. Deutsche Derby am 02.07. (Preisgeld: 650.000 Euro).

📍 [www.galopp-hamburg.de/pferderennen/derby-meeting-2023](http://www.galopp-hamburg.de/pferderennen/derby-meeting-2023)

## 01.07. STEINWIESENLAUF

3. Steinwiesenlauf des SVE mit Bambini-, Schüler-, Volks- und Hauptlauf, Start + Ziel für alle 4 Läufe im Stadion am Steinwiesenweg.

📍 [lauftreff.sve-hamburg.de](http://lauftreff.sve-hamburg.de)

## 01./02.07. RADSPORT: STEVENS SOMMERCROSS

Das einzige Querfeldeinrennen in D, für alle Altersklassen und Rennkategorien, von Schülern bis Masters, vom Kids Cross bis zur Elite-Klasse.

📍 [www.cyclocross-land.de](http://www.cyclocross-land.de)

## 07.07. RADFAHREN: „BRISE STATT KRISE“

Trauerbegleiter:innen des Hospiz Ahrensburg e.V. gehen mit trauernden Menschen auf Radtour, mit einigen Stoppis, um innezuhalten und ins Gespräch zu finden.

📍 **Infos + Anmeldung:** [www.hospiz-ahrensburg.de/veranstaltungen](http://www.hospiz-ahrensburg.de/veranstaltungen)

## 07.–09.07. RUGBY 7S EM

Die je 12 besten Damen- und Herrenteams Europas im olympischen 7er-Rugby spielen im Sportpark Steinwiesenweg um den EM-Titel 2023.

📍 [hamburg-rugby.de/hamburg-7s-7er-em-2023](http://hamburg-rugby.de/hamburg-7s-7er-em-2023)

## 22.07. 2. FUSSBALL-BUNDESLIGA: FC ST. PAULI

Freundschaftsspiel gegen Dunfermline Athletic („The Pars“) aus dem ehemaligen schottischen Kohlerevier Fife (20 Uhr).

📍 **Millerntor-Stadion, Harald-Stender-Platz 1, 20359 Hamburg**

## 22.07.–30.07. TENNIS: HAMBURG EUROPEAN OPEN

Das einzige „Combined Event“ in D mit parallelem Damen- und Herrentennis. Topstars Alexander Zverev und Casper Ruud aus Norwegen haben schon zugesagt.

📍 [hamburg-open.com](http://hamburg-open.com)

## 11.08. FUSSBALL: DFB-POKAL, 1. RUNDE

Für den FC St. Pauli geht's auswärts gegen Regionalliga-Abssteiger Atlas Delmenhorst, der HSV spielt in Essen gegen Rot-Weiss Essen.

📍 [dfb.de/dfb-pokal/spieltag](http://dfb.de/dfb-pokal/spieltag)

## 12.08. NACHT DER ZEHNER

240 superfixe Läufer:innen gehen in 8 Wettbewerben über 10 km auf die Jagd nach neuen persönlichen Bestzeiten. 16–23 Uhr, Stadion Hammer Park.

📍 [nachtderzehner.de](http://nachtderzehner.de)

## 12./13.08. BASKETBALL: DBB SUPERCUP

4 WMV-Teilnehmer (China, Kanada, Neuseeland, Deutschland) aus 4 Kontinenten beim traditionsreichen Supercup in HT!

📍 [basketball-bund.de/supercup-2023-natuerlich-in-hamburg](http://basketball-bund.de/supercup-2023-natuerlich-in-hamburg)

## 16.–20.08. BEACHVOLLEYBALL: ELITE 16

Die Weltstars der Beach-Szene sind zu Gast in Hamburg – mitten in der Olympia-Quali.

📍 **Stadion am Rothenbaum, Hallerstraße 89, 20149 Hamburg**

## 18.–20.08. RADSPORT: BEIMER CYCLASSICS

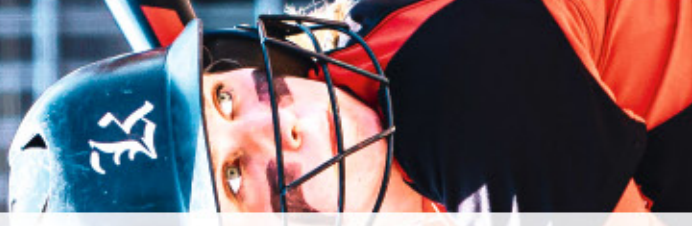
Europas größtes Radsportfestival! Bei den Jedermensch-Rennen über 60 oder 100 km sind auch die von uns gecasteten Frauen dabei – gerne anfeuern!!

📍 [www.cyclastics-hamburg.de](http://www.cyclastics-hamburg.de)

## 19.08. GOLF: GRG HAMBURG-RAINBOW MASTERS

Das Event im Golf Club Treudenberg ist Teil der German-Rainbow-Golfers e.V. (GRG)-Turniere für LGBTQ+ Golfende aller Alters- und Leistungsklassen.

📍 [www.german-rainbow-golfers.com](http://www.german-rainbow-golfers.com)



### **09.07. AMERICAN FOOTBALL: SEA DEVILS**

Die Hamburg Sea Devils empfangen die Wrodaw Panthers (13 Uhr). Nächste Heimspiele:

30.07. vs. Cologne Centurions (16:25 Uhr), 20.08. vs. Paris Musketeers (13 Uhr),

27.08. vs. Frankfurt Galaxy (16:25 Uhr).

👉 [www.hamburgseadevils.com](http://www.hamburgseadevils.com)

### **11.07. ALTO TANGO-WORKSHOP**

Spezialworkshop mit Andrés Sautel & Maude Andrey, anschließend Tangoparty mit DJ Martin Schwutke. 19–24 Uhr im Haus 73 in der Schanze.

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

### **12.07. LAUFEN: SUNSET HAMBURG**

Laufen in den Sonnenuntergang, 5, 10 oder 15 km Einzel oder in der Staffel, auf einem 5 km-Rundkurs im Wilhelmsburger Inselpark.

👉 [sunset-series.de](http://sunset-series.de)

### **13.–16.07. TRIATHLON: WM SPRINT & STAFFEL**

Bei den HAMBURG WASSER World Triathlon Sprint- & Relay Championships 2023 powered by SUZUKI geht's um Medaillen in 9 Wettbewerben. Dazu viele Side-Events.

👉 [triathlondeutschland.de/hamburg2023](http://triathlondeutschland.de/hamburg2023)

### **14.–16.07. NORDDT. MEISTERSCHAFT KANU-RENNSPORT**

Norddeutsche Meisterschaft im Kanu- und Parakanu-Rennsport.

👉 Landesleistungszentrum Rudern, Allemöher Deich 36, 21037 Hamburg

### **15.07. AMERICAN FOOTBALL: 1. DAMEN-BUNDESLIGA**

Die Hamburg Amazons empfangen die Kiel Baltic Hurricanes (15 Uhr).

👉 Jahrring 26, 22297 Hamburg

### **15./16.07. YOUNG BEACH INTERNATIONAL**

Internationales Turnier für junge Beachvolleyballer:innen u. a. aus Deutschland, Griechenland und Tansania. 10–18 Uhr, Beachpark Bramfeld, Eintritt frei.

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

### **19.08. SOFTBALL-BUNDESLIGA: HAMBURG KNIGHTS**

Die Softball-Bundesligistinnen spielen auf ihrem Heimeturm im Doubleheader (13:00/15:30 Uhr) gegen die Neunkirchen Nightmares.

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

### **19./20.08. CROSSMINTON: MASTERS**

Über 100 Spieler:innen aus der ganzen Welt, auch aus der Weltranglisten-Top 10, spielen im Masters Turnier, der höchsten Kategorie neben WM und EM. Eintritt frei.

👉 **Tennispark Wüthöft, Holsteiner Tor 2, 22043 Hamburg**

### **20.08. LAUFEN: 10K HAMBURG**

Der 10K Hamburg spricht Durchstarter:innen, ambitionierte Hobby- und Genussläufer:innen gleichermaßen an; die Strecke Rotherbaum ist neu in der Serie.

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

### **24.–27.08. GOLF-CROQUET: DT. MEISTERSCHAFT**

Wer nicht weiß, was Golf-Croquet ist: Setzen, im Juniheft nachlesen, ;-) und kleinen Ausflug nach Quickborn machen, zum Zugucken.

👉 **Hamburger Croquet Club, Dorfstr. 51, 25451 Renzel/Quickborn**

### **26./27.08. JEDERMANN-ZEHNKAMPF**

„Richtiger“ Zehnkampf, aber mit ein paar Erleichterungen, so dass quasi jede:r bei dem Breiten-sportfest mitmachen kann.

👉 [leichtathletik.hsv.de/jmzk](http://leichtathletik.hsv.de/jmzk)

### **27.08. ROSENGARTENLAUF**

13 Laufwettbewerbe – vom Bambini-Lauf bis zum ULTRA-Trailrun!

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

### **27.08. ELBE-TRIATHLON**

Neben den klassischen Distanzen gibt's beim 11. Elbe-Triathlon auch einen Teamsprint.

👉 **Wasserpark Dove-Elbe, Allemöhe**

### **27.08. DER ALSTERTALLAUF**

Läufe für die ganze Family: Halbmarathon, 10 km, 4 km, 1.500 m Schnupperlauf, 400 m Bambini-Airport-Lauf.

👉 [htb62.de/alstertallauf](http://htb62.de/alstertallauf)



**Und der Sport gewinnt.**

© Foto: Christine Johannsen

# Das „Stealers Movement“



**S**ehr selbstbewusst sind die Hamburg Stealers, und das nicht nur, weil sie gerade zusammen mit den Bonn Capitals sogar Tabellenführer in der 1. Baseball-Bundesliga sind, sondern sowieso.

Wir sprechen mit David Wohlgemuth (32), seit 4 Jahren der Trainer, und mit Bastian Düsing (46), er ist im Vorstand tätig, ehrenamtlich, Ehrenmann. Lange Jahre spielten die Stealers irgendwie im Mittelfeld, jetzt eben nicht mehr, und das ist auch ihr Ziel. Sie sind die erste Adresse im Baseball im Norden, mindestens. „Wir haben schon unsere Ansprüche“, sagt Basti, und bezieht sich nicht nur auf die Tatsache, dass es an den Spieltagen einen Schankwagen, eine Hüpfburg und einen DJ gibt, „und unsere weithin bekannten Superburger.“ Er erklärt weiter: „Wir wollen unseren Sport in Hamburg möglichst gut verkaufen. Baseball muss bekannter werden.“ Und dafür wird getrommelt, so Marketing-technisch. Sportlich sind sie ziemlich sehr gut aufgestellt, und zwar substanziiell, denn sie treten auch immer häufiger mit einigen Nachwuchsspielern sogar in der Bundesliga an. Und durch ihre „Elbakademie“, wo sie gegen Gebühr Spieler ausbilden, haben sie natürlich bei vielen Baseball-Interessierten ihren Fuß in der Tür. „Wir bilden aber vereinsübergreifend aus“, da sind sie sehr ambitioniert und erfolgsorientiert, „die Spieler



© Foto: Stealers

Bei den Spieltagen ist richtig was los. Die Community hat Spaß und lecker Burger.



Der Pitcher (ganz rechts) wirft, vor dem Fänger (Catcher) steht der Schlagmann, dahinter der Schiri (Umpire).

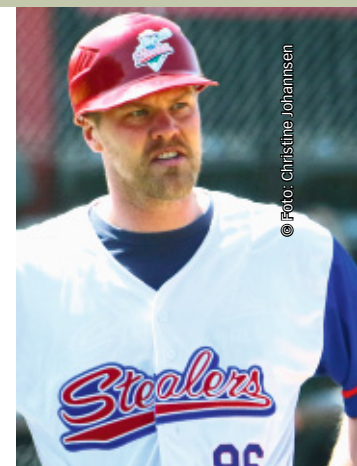
müssen nicht gleich den Verein wechseln.“ Tun sie dann aber wohl doch häufig. „Und sie können natürlich immer entscheiden, ob sie den Leistungssport- oder den Breitensport-Weg gehen wollen.“ Aktuell sind es 170 Mitglieder, davon sind 140 aktiv, in allen Altersklassen, von den kleinsten „Tee-Ballern“ ab ca. 5 Jahren bis hin zu den 3 Herrenteams mit je 20 Spielern. Mehr geht in Niendorf auch zur Zeit gar nicht, der Platz platzt aus allen Nähten. Eine neue Lösung muss her, denn der Nachbar FC St. Pauli plant dort – auch von der Politik sehr unterstützt – sein Leistungszentrum auszubauen. „Und dabei brauchen wir für die Lizenz einen Platz, der bundesligatauglich ist, mit Flutlichtanlage für Nachtspiele“, erklärt Basti vehement, denn es soll weiter vorangehen. Die Stealers wollen sich dauerhaft in der deutschen Spitze etablieren. „Irgendwann werden wir den Pott hochhalten“, ist Davids Vision. Er ist Baseballer bis auf die Knochen, offensichtlich der wesentliche Motor bei den Stealers, was nicht überrascht: „Baseball ist so super, das mache ich jeden Tag“, beschreibt er sich sehr aufrichtig.

Sie selbst ziehen ihre Spieler aus den diversen Schulkooperationen und AGs, offensichtlich bleibt da der eine oder andere Spieler hängen. „Einige U12-Spieler trainieren insgesamt schon mal bis zu viermal die Woche“, das scheint Früchte zu tragen, denn schon bei den U12 haben sie aktuell 2 Spieler im Nationalkader. Alle 4 Nachwuchsteams (T-Ball, U12, U15, U18) sind 2022 Norddeutscher Meister geworden. „Wir wollen den Kids möglichst viele tolle Sporterlebnisse ermöglichen, und dafür geben wir ihnen das Rüstzeug, auch international spielen zu können. Wir haben hier eine richtig gute Ausbildung“, sagt David sehr überzeugt. Weiterer Beweis: „Paul Hoff aus Dohren hat aktuell eine gute Chance auf einen Profivertrag im Ausland“, schildert er seine Erfolge. Auch gut: „Aus Bonn ist ein weiterer Leistungsträger nach Hamburg gewechselt, Kevin van Meensel, zwar als Spieler, der unser Projekt hier mag und auch dabei helfen will, die Akademie und unsere Ausbildungsphilosophie weiter zu entwickeln und auszubauen“, erklärt David. „Der hat den Dreh bei den Kids raus“, sagt er über Kevin. Und beschreibt, in welchem Maße die Gemeinschaft bei den Stealers sowieso eine Rolle spielt, die Herrenmannschaften, die Bundesliga-Spieler, binden die Kids in ihre Trainings mit ein, unterstützen deren Spiele. „Das soziale Umfeld ist wirklich großartig. Eine tolle Gemeinschaft, eine schöne gemeinsame Zeit ist uns ein großes Anliegen.“ David: „Wir wollen Kinder und Jugendliche stark machen, ihnen Erfolge ermöglichen, vielmehr ihnen beibringen, mit Fehlern umzugehen“, aus denen lernt man nämlich – im Leben.

Das macht auch hier doppelt Sinn, denn Baseball wird auch als „Game of Failure“ bezeichnet. „Kids müssen Ziele haben, für die es sich zu kämpfen lohnt“, sagt David. „Ich bin sehr stolz auf unsere Kids.“



Oben: Schon mit 5 Jahren kann's losgehen mit Baseball. Ganz oben: Stealers-Neuzugang Kevin van Meensel.



Bastian Düsing, er kam über seinen Sohn zum Baseball, und Trainer David Wohlgenuth, beide schwerst engagiert, waren unsere Gesprächspartner.



© großes Foto: sporting hamburg, kleine Fotos: privat

# Total geflasht

**D**erweil wir an anderer Stelle über FLINTA\*-Radgruppen schreiben, haben wir unsere eigene Frauen-Rad-Gruppe längst am Start. Weil wir's auch können.

Die hatten wir nämlich im Frühjahr gecastet, und die Frauen treffen sich jetzt regelmäßig mit der wunderbaren Kathi Sigmund vom FCSP und auch vom Radsportverband, die mit ihnen ausfährt. Auch in diesem Jahr ist die Gruppe heterogen, was ja toll ist, bei den nächsten Malen müssen wir aber eventuell splitten, denn Leistungsunterschiede sind zu erkennen.

Da ist zum Beispiel Inga, sie kommt aus dem Triathlon, will das erste Mal an einem Radrennen teilnehmen, und wir sind gespannt, ob sie ahnt, was auf sie zukommt. Kathi ist behutsam und Inga scheint mutig, das wird klappen. Inga: „Es war alles toll organisiert, das Windschattenfahren hat sehr gut geklappt und ich habe auch noch lauter nette Menschen kennengelernt“, berichtet sie, „das Trinken aus der Flasche bei voller Fahrt muss ich noch lernen, das ist wichtig.“ Sebastina ist hingegen eine alte Bekannte, sie ist durch Zufall noch mal in die Gruppe gerutscht, weil wir zum Schluss unter ähnlichen Bewerberinnen auslosen mussten. „Ich war letztes Jahr so begeistert, ich will noch mal“, strahlt sie bereits im





Wettkampfmodus. Svenja ist eine alte Häsin, wir hatten sie ausgewählt, weil schon erfahren und weil sie deshalb ggf. auch mal helfen könnte. Und Janine will sich im Vergleich zum letzten Jahr einfach noch mal verbessern. Sie will vor allen Dingen ihren Mann kriegen, sagt sie, der fährt allerdings seine 26. Cycclassics, da hat sie sich ja mal was vorgenommen. „Ich freue mich auf den weiteren Austausch, die gemeinsamen Ausfahrten und weitere Tipps von Kathi, gerade das Essen und Trinken während voller Fahrt ist nicht so easy, wie es aussieht.“ Myrta ist schon Cycclassics-erfahren, ihr hat es einfach „Spaß gemacht, eine neue Strecke zu fahren und die Feierabendsonne zu genießen“, sie hat aber trotzdem auch was Neues gelernt: „Ich habe die Handzeichen bewusst genutzt, da ich mit Kathi vorne gefahren bin“ und weiß jetzt, sie muss „früher Handzeichen wegen Unebenheiten auf der Straße geben.“

Nike und Nicole sind beide wie Inga das erste Mal dabei, Mission completed, sozusagen. Nike: „Das Fahren in der Gruppe mit ungewöhnlich wenig Abstand zur Vorderfrau ist sehr ungewohnt und neu für mich, und auch die ganzen Handzeichen. Ich brauche noch mehr Sicherheit auf dem Rennrad, dafür sind die Tipps von Kathi sehr, sehr gut. Kondition habe ich vom Laufen“, dennoch kam sie zu unserer Ausfahrt 14 km mit dem Rad und fuhr entgegen der Planung auch danach nicht mit den Öffis, sondern gemeinsam mit anderen Frauen aus der Gruppe per Bike zurück in Richtung Innenstadt, sie lacht: „Die 60 km auf dem Sattel habe ich am Abend also schon fast erreicht.“ Sehr fleißig. Und Nicole, auch Novizin, ist zunächst einmal dankbar, dass sie dabei sein darf, wie nett. Sie war

schon vom ersten gemeinsamen Training total geflasht, und unter uns, das kann man auch. Das gilt für alle Laien. In der Gruppe voll Speed auf einer schönen Strecke rumzuballern, das ist schon richtig geil. „Ich habe jetzt schon sooo viel erreicht und gelernt: Gruppenfahren, Handzeichen, Verhalten im Straßenverkehr, Wahnsinn, und ich bin noch nie eine so lange Strecke gefahren“. Mmmh. Schluck, das Rennen wird mindestens doppelt so lang. Aber wir haben ja auch noch Zeit.

Trainerin Super-Kathi zumindest ist zufrieden, wobei die Gruppe in allen Belangen wieder sehr unterschiedlich ist, aber das kennt sie ja schon: „Neben den allgemeinen Grundlagen habe ich drei, vier Schwerpunkte für unsere Ausfahrten. Beim ersten Mal jetzt war es Ernährung, Grundsätzliches, aber auch Praktisches: Brauche ich einen Riegel, wenn ja welchen, besser vorher öffnen, als es dann bei Vollspeer auf dem Rad mit den Zähnen zu versuchen, was klappen kann, meistens aber nicht, wenn dann nämlich der Riegel doch runterfällt.“ Sehr blöd, da spricht die Praxis. Bei den nächsten Rides geht es um Klamotten, Must-haves und No-gos, trägt man z.B. einen Schlüppi unter der Radhose? Nee, besser nicht. Oder es geht um Technik, Ausstattung: „Was braucht es am und ums Rad; Luftpumpe, Werkzeugtasche, welche Schläuche sind die richtigen ...“, viele Wissenschaften für sich, können wir uns vorstellen. Aber da müssen die Mädels jetzt durch. Das ist unser Anspruch. Und in der nächsten Ausgabe gibt es hoffentlich, die Cycclassics sind am 20. August, viele Erfolgsmeldungen. Wir freuen uns drauf. Good luck.

Unterstützt von: IRONMAN Germany GmbH



**BE MER**  
*Cycclassics*  
HAMBURG



# Lieber ins Freibad

**H**amburg, die Stadt der drei schönen Flüsse (vergesst die Bille nicht), der Alsterkanäle, Elbarme, Feenteiche, Eichbaumseen, Hafen- und Auffangbecken ... wie wunderbar.



Gerade bei Hamburgs Supersommer, den wir ja seit Jahren auch tatsächlich immer wieder haben. Und der natürlich dazu einlädt, an all diesen Wasserflächen zu liegen, zu sitzen, Selter oder so zu trinken und all diese herrlichen Gewässer mit allem, was schwimmt, zu bevölkern: Tretbooten, SUP, Badeinseln, Luftmatratzen, Segel-, Padel-, Ruder- und Drachenbooten. Noch viel erfrischender ist aber natürlich ein Bad im hoffentlich noch kühlen Nass. Doch da sind Grenzen gesetzt – faktisch durch Verbote, weniger faktisch und oft weniger sichtbar durch Grünalgen, Untiefen oder Strömungen, durch Sog, stark abfallende Wassertiefen, Berufsschifffahrt, Wassersportler:innen usw.

Und dann kommen noch die persönlichen Gefährder hinzu: Unerfahrenheit, mangelnde bis gar keine Schwimmkenntnisse, Übermut, Alkohol, Unwissenheit über die genannten Faktoren wie Strömung, Wellen, Wassertiefen und Sog. Selbst gute Schwimmer:innen können in diesen Strömungen vor Blankenese oder Altona in Schwierigkeiten



Unterstützt von: Bäderland

Andererseits hat diese Stadt und ihr Umland so schöne Schwimm- und Freibäder, allein 25 Standorte von Bäderland, die auf Euch warten. Auch Freibäder gibt's viele. Der SV Poseidon hat sein eigenes Bad in Eidelstedt, es gibt ein Freibad in Duvenstedt, in Volksdorf (das einzige FKK-Bad in Hamburg) oder in Farmsen. Platzhirsch Bäderland ist mit 14 Freibadalternativen am Start, von Billstedt mit Turborutsche, Wasserspielplatz und Fußballfeld über Finkenwerder mit schönstem Elbblick oder dem Ganzjahres-Familienbad Rahlstedt bis Marienhöhe (komplett mit Planschbecken, Beachvolleyballfeld und stolzen 26.500 qm Liegefläche), um nur ein paar Beispiele zu nennen.

geraten. Und wer meint, der See sieht harmlos aus und der seichte Nichtschwimmerbereich ist nicht so prompt zu Ende, der mag sich manches Mal täuschen, und das kann fatale Folgen haben. Wer findet, dass man nach x Bieren von der Krugkoppelbrücke springen muss, um sich und anderen etwas zu beweisen, oder vom Wrack Uwe am Falkensteiner Ufer; wer ohne Badekappe, mit dunklen, feuchten Haaren, morgens um sieben denkt, jeder Ruderer würde einen sehen; wer durch den Harburger Hafen schwimmt oder meint, zwischen zwei Bühnen an der Elbe sei die Strömung nicht so stark; wer ... : Zehn tödliche Badeunfälle im letzten Jahr sind zehn zu viel. Definitiv. Und auch wenn Hamburg, was die Schwimmbildung bei Kids angeht, im Bundesvergleich nicht schlecht dasteht, passiert zu viel; zwar über alle Altersgruppen, aber maximal überflüssig. Auch in diesem Jahr, der Sommer fängt gerade erst an, hat unsere schöne Stadt leider bereits mehrere tödliche Badeunfälle zu verzeichnen.

In all diesen Bädern könnt Ihr auch schwimmen und Sommerspaß haben – bis eben nicht der Arzt kommt. Und zwar mit Wasserrettung, Sprungturm und Naschtüte, Umkleide, Dusche dies das, aber ohne PaddelRuderWasserWellenSogSegelgefahr, ohne Untiefen und Grünalgen, und das von teilweise 6:30 Uhr morgens (im Bäderland-Schwimmclub) bis 22:00 Uhr abends (Bäderland Festland mit Ganzjahresfreibad). Und imponieren kann man da auch.





# Deine REWE App – eine, die weiß, wie du richtig sparst!



## Deine Top-Angebote immer griffbereit

Alle aktuellen Wochenangebote aus deinem REWE Markt findest du im digitalen Prospekt und kannst sie mit nur einem Klick auf deine Einkaufsliste setzen.



## Noch mehr sparen mit exklusiven Coupons

Mit den wöchentlich neuen App Coupons kannst du sogar zusätzlich zum Aktionspreis sparen. Aktiviere deine Coupons per Klick – egal, ob zu Hause oder im Markt.



## Einmal gescannt, alle Vorteile genutzt

Samme Treuepunkte und PAYBACK Punkte und löse sie wie die App Coupons direkt an der Kasse ein – nur ein Scan reicht. So was kann nur die REWE App.



Jetzt die REWE App downloaden

JETZT BEI Google Play

Laden im App Store

**REWE**  
Dein Markt

In vielen Märkten: Montag bis Samstag bis 22 Uhr geöffnet.  
Beachte unsere kundenfreundlichen Öffnungszeiten am Markt.

PAYBACK

rewe.de

# Sport für ALLE ...

## ... oder: Willkommen im Active City Summer!



© Fotos: SPORTPLATZ GmbH

**C**hillen ist Eighties. Habt den aktivsten Sommer ever. Weit über 50 teilnehmende Vereine haben sich für dieses Jahr nämlich richtig was vorgenommen.

Sie bieten Euch insgesamt über 4.000 Kursstunden an. Viertausend! **Den ganzen Sommer lang, vom 01. Juli bis zum 30. September, könnt Ihr Euch in die gesamte Vielfalt des Hamburger Sports sneaken.** Da ist für jede:n etwas dabei, egal wie jung oder alt, egal wie fit, ob (bisher) Couch Potato oder ambitionierte:r Freizeitsportler:in. Unter dem Motto „Sport für Alle“ findet der Active City Summer in diesem Jahr zum 6. Mal statt. Dabei stehen deswegen der Freizeit-, Breiten und Vereinssport im Mittelpunkt, mit wirklich schönen und überraschenden Angeboten für alle Leistungsniveaus und Altersgruppen. Und das in der ganzen Stadt, unter professioneller Anleitung durch qualifizierte Vereinstrainer:innen und dabei kostenlos und unverbindlich, ohne Verpflichtung. Du musst kein Mitglied sein oder werden.

Um nur ein paar Beispiele zu nennen: Neben Ballsport in lauter Variationen könnt Ihr Sportarten wie Cricket, Lacrosse, Quidditch,

Unterwasserrugby oder Slackline endlich mal ausprobieren; Euch bei vielfältigen Tanzangeboten die Füße heißtanzen, von Breaking und Streetdance bis Standard und Latein; alle erdenklichen Yoga-Stile kennenlernen; Euch über aktuelle Trends bei Fitnesskursen und Workouts informieren; für ganz Kleine gibt's so schöne Kurse wie Kreativer Kindertanz oder Windelflitzer; es gibt Mountainbike für Frauen, SUP oder Mixed-Softball für alle, Fitness von Aerobic oder Functional Fitness bis Zumba, Golden Age Aerobic oder Fit bis 100. Fahrradtouren bis nach Lauenburg und Bremen, die philippinische Kampfkunst Arnis und sogar Ninja Warrior Training sind dieses Jahr neu mit dabei. Kurz: Abwechslungsreich ist Programm.

**Alle Infos und den Kursplan findet Ihr unter: [activecitysummer.de](http://activecitysummer.de) >>**





# Save the Date:



Ein ganz besonderer Tag innerhalb dieser besonderen 3 Monate ist das **Active City Festival am 09. September 2023 (12–18 Uhr)**. In der Sportarena im Wilhelmsburger Inselepark präsentieren Vereine viele unterschiedliche Sportarten, ihr Angebot, und stehen damit quasi stellvertretend für die Vielfalt der Hamburger Sportlandschaft. Das wird wieder ein wunderbarer, sportlicher Tag, denn alle können sogar mitmachen, ausprobieren oder einfach nur zuschauen, wenn in der Contest Area in den olympischen Sportarten Skateboarding, Klettern und 3x3 Basketball oder beim Beachvolleyball um den Sieg gekämpft wird.

Eine Bühnen- & Food Area gibt's auch, mit leckeren Speisen und einem bunten Bühnenprogramm mit Live Musik und Showeinlagen. Parallel zum Active City Festival findet unter dem Motto „Active City Festival trifft Unified Sportfest – Gemeinsam mehr bewegen“ auch noch das Unified Sportfest im Inselepark statt.

**Sportvereine, aufgepasst!**  
 Alle Hamburger Sportvereine können sich am Active City Summer beteiligen. Mit der Wahl der „Aktivsten Vereine“ wird Euer Engagement besonders gewürdigt. Die Vereine, die die meisten Kursstunden im Verhältnis zur eigenen Mitgliederzahl anbieten, werden prämiert: Die Sparda-Bank Hamburg stiftet insgesamt 3.000 Euro zur Förderung der Jugendarbeit in den Vereinen.



# Abzeichen sind immer toll!



Verband für  
Turnen und Freizeit

... Und jetzt gibt es beim Active City Festival sogar das Kinderturn-Abzeichen. Direkt vor Ort, zum Mitmachen und danach sehr stolz sein.

6 Bereiche gibt es 6 Aufgaben mit unterschiedlichen Wertungsstufen. Die Kinder dürfen selbst auswählen; das Kinderturnabzeichen ist geschafft, wenn insgesamt 6 Aufgaben aus mindestens 4 Bereichen absolviert wurden. Alles mit kompetenter Anleitung, sodass jedes Kind es schaffen kann. Allein die Freude an Bewegung lässt die Kinder die Aufgaben nach ihren eigenen Fähigkeiten und Möglichkeiten meistern.

Festival klingt ja schon nach Spaß und Feiern, aber meistens eher nicht für die ganz Kleinen. Das ist beim Active City Festival anders. Da wird's nämlich richtig bunt: Extra für alle Kids zwischen 3 und 7 Jahren bringt das Team der hamburger turnjugend (htj) das riesige, knallbunte Schwungtuch mit. Und viele, viele andere tolle Sachen zum Turnen und Spaß haben, wie Seile, Tücher, Kästen, Matten und Fühlkisten. **Denn: Beim Active City Festival am 09. September 2023 (10–18 Uhr, Wilhelmsburger Inselfpark) können die Kleinsten am Stand des Verbands für Turnen und Freizeit (VTF) beim Kinderturn-Abzeichen mitmachen.** Die Kiddies (3–7 Jahre) durchlaufen einen Parcours mit verschiedenen Bewegungsaufgaben, bei denen das Balancieren, Springen, Werfen, Fangen, die Beweglichkeit und die Feinmotorik spielerisch unter Beweis gestellt werden. Für jeden der

Das „große“ Kinderturn-Abzeichen mit noch mehr Aufgaben, das in einer Turnhalle durchgeführt wird, wird jedes Jahr von mehreren Hundert Kindern aus Kitas, Sportvereinen und Grundschulen in HH absolviert. Die Kids haben einfach Spaß an der Bewegung, für die Eltern auch gut zu wissen: Kinderturnen schafft motorische Grundlagen, die für die gesunde Entwicklung von Kindern wichtig sind und auch den Einstieg bei anderen Sportangeboten in Hamburgs Vereinen erleichtern. Auf dem Festival erfahrt Ihr, in welchen Hamburger Vereinen Kinderturnen angeboten wird. Und wer noch mehr wissen will, kann sich beim VTF über Trainer:innen-Ausbildungen für Fitness, Gesundheitssport und Kinderturnen, aber auch über die tollen Aktivwochenenden (Achtung: ohne Kids, mit viel Bewegung und Erholung) informieren.

Unterstützt von: VTF



Das knallbunte Schwungtuch garantiert schon mal Spaß; rechts: Austoben ist super, Ausprobieren aber auch.



Helga Cup

© Foto: Sven Jürgensen



# Harmonie unter Segeln

**N**un ist der Zauber Helga Cup schon wieder vorbei. Und auch in diesem Jahr hinterlässt er strahlende Gesichter, tolle Erinnerungen, neue Freundinnen und respektable brandneue Segelerfahrungen.

hatten wir dann Heiko Kröger verpflichtet, Paralympics-Sieger, zigfacher Weltmeister, Deutscher Meister und alles, und der konnte den drei Hamburger Seglerinnen sicher noch wertvolle Tipps geben. „Gerade im Taktik-

Und vor allen Dingen den Mut, die Begeisterung, wieder mehr, wieder intensiver segeln zu wollen. Alles richtig gemacht, liebes Helga Cup-Team rund um Sven Jürgensen, Claudia Langenhan und den NRV. Aber besser von vorn: Wie auch in den letzten Jahren hatten wir über **sporting** eine Crew gecastet. Wieder war die Resonanz groß und es fiel uns schwer, auszuwählen. Letztlich hatten wir die Euch bereits vorgestellte Crew zusammen: Ulrike, Maren, Franziska und Skipperin Carla. Da Ulrike für jede Trainingseinheit aus Berlin anreisen musste, fielen die Trainings auf die Wochenenden. Da waren dann aber die Coaches knapp, weswegen die zwar Segel- und Regatta-erfahrenen Frauen sich nach einer kurzen Einweisung durch die ehemalige **sporting**-Seglerin Edda de Boer selbst mit der J70, dann doch eher eine Rennziege, vertraut machen mussten. Und wahrscheinlich war das im Nachhinein gar nicht soooo doof. Zur letzten Trainingseinheit

Bereich konnte ich noch einiges bieten“, sagt er sehr erfreut, aber für die Kürze der Zeit konnten die Frauen schon ausgesprochen gut mit „der Gerät“ umgehen. „Besonders die Startphasen sind sehr tough, da muss man cool bleiben, darf sich andererseits aber nicht die Butter vom Brot nehmen lassen“, so Heiko. „Ausgebufft kommt weiter“ ist die Devise.

Overall hatte Carla sich insgesamt schnell auch als Führungs-Carla entpuppt, dennoch gab es eine klare Jobverteilung, jede Seglerin hatte Hausaufgaben in Theorie und Taktik auf dem Zettel, sie waren

Unterstützt von: Wir sind Wir e.V.



also für das Finale den Umständen entsprechend toll vorbereitet. Von Code Zero gab es schicke **sporting**-Crew-Shirts und die Nervosität war groß, schilderten sie nach dem ersten Tag einstimmig. Aber wenn frau so merkt, dass die anderen Crews auch nur mit Wasser kochen, sie wirklich in den Feldern mitfahren, kriegt frau richtig gute Laune, und deswegen strahlten die vier das ganze Helga Cup-Wochenende lang um die Wette. „Die Rennen, die Kurse waren trotz aller Ankündigungen doch noch kürzer als erwartet“, sagt Ulrike im Nachhinein. „Wenn man es gewohnt ist, eine Kreuz für ´ne halbe Stunde zu segeln, um dabei auch überlegen zu können, wie es weitergeht, sind beim Helga Cup absolute Spontan-Entscheidungen gefragt. Überlegen ist da nicht, man guckt auch viel, wie die anderen fahren ...“, schildert sie weiter. „Es war alles so anders.“ „Und weil wir aufgrund der Regatta-Struktur so lange Pause hatten, haben wir schön zwischendurch Badeurlaub gemacht“, sagt Franzi. Sehr begeistert ist sie vom Boot selbst. „Wendig, sportlich, easy, weil alles so sinnig ist und anspruchsvoll zugleich“, findet auch Ulrike. Und die kurzen Bahnen führen dazu, dass ein Fehler schlecht wieder auszumerzen ist. Sie erzählen: „Wir waren immer im Mittelfeld, immer so 3. bis 4., das hat uns sehr beruhigt, aber auch motiviert.“ „Leider haben wir einen Frühstart hingelegt, da sind wir rausgeflogen, bitter.“ „Und dann sind wir einmal 2. geworden, direkt hinter der späteren Siegerinnen-Crew, ein tolles Gefühl“, sind sie immer noch euphorisch. Am Ende war es der 38. Platz von 58. Wir sind sehr stolz auf die vier. Erst recht, weil sie so gut miteinander waren, immer positiv, sehr fair, sehr eng, für die kurze Zeit.

Was Sport so leistet, ist immer wieder klasse zu beobachten. Deswegen war es klar, dass sie abends dann auch gemeinsam mit allen anderen Seglerinnen ordentlich gefeiert haben. „Am Freitag waren wir noch sehr vernünftig und früh im Bett, aber am Samstag hatten wir richtig Spaß.“ Das ganze Wochenende war eine Sensation: „Es gab einen tollen Austausch, gar keine Konkurrenz-Gefühle, alle konnten sehr gut netzwerken, und vor allen Dingen war das große Ganze super harmonisch, sehr positiv und schön. Ich glaube, alle sind super gut gelaunt wieder nach Hause gefahren“, schwärmt Ulrike. Franzi ergänzt: „Wobei wir noch lange zusammengesessen



Abschlusstraining mit Paralympics-Sieger Heiko Kröger. Er liefert finale Taktiktipps.



und gequatscht haben.“ „Mit meinen Mädels hab ich nach wie vor guten Kontakt“, sagt die Berlinerin, die unbedingt weiter J70 segeln will. „Wir wollten nicht Letzte werden, sind deswegen total zufrieden, haben aber auch unsere Grenzen erkannt“, hat Carla, die Skipperin, das Schlusswort: „Macht das bloß wieder, **sporting**, und ermöglicht das, was wir erlebt haben, anderen Frauen in den nächsten Jahren auch. Wir werden sicher wieder kommen.“



Anzeige





© Foto: sporting hamburg

# Ein Jahr Versatz

hr Name geht etwas schwerer über die Lippen, aber die beiden sind im Gegensatz dazu sehr easy. Wir wollten die beiden Pfretzschners kennenlernen: Brüder, Beachvolleyballer, aber auch Gegner.

Lukas (23) und Simon (21) kommen aus Karlsfeld, das ist bei Dachau bei München, und sie sind aufgrund der Leistungssportreform über den Bundesstützpunkt Jugend des Volleyballverbandes in Berlin vor 3 bzw. 2 Jahren nach Hamburg gekommen. Sie spielen schon immer Volleyball, starteten natürlich in der Halle, Ursache wahrscheinlich die Mutter, die auch mal ziemlich weit vorn war im Volleyball. Beide spielten damals beim ASV Dachau, Lukas schon als 16-Jähriger in der 2. Bundesliga, und das Glück war, dass der Trainer auch Beachvolleyball-Fan war. Also spielten sie beides und hatten keine Argumentationsnot, kamen über Sichtungslehrgänge in die Bayernauswahl, dann in die Nationalmannschaften, Lukas im Beachvolleyball, Simon in beidem: Halle und Beach. Hier sammelten sie erste Medaillen, deutsche U-Meisterschaften, bis hin zur Europameisterschaft. Der Jüngere folgt im Grunde dem Älteren, „immer ein Jahr später“, lacht er. Der Wechsel damals nach Berlin war ein Schritt, Simon war 15, als er sich im Grunde sehr konsequent für den Hochleistungssport entschied, das hieß nämlich Internat, weg aus Bayern, aus Karlsfeld, von der Familie. In Berlin spielten sie beim VCO, dem Liga-Projekt des Nachwuchsstützpunktes. Lukas spielt seit 2016 mit seinem Partner Robin Sowa zusammen, sie waren 2018 sogar bei den Youth Olympics in Buenos Aires, und sie wollen seitdem mehr.



© Foto: Thomas Werner

Lukas schlägt gemeinsam mit Robin Sowa für den FC St. Pauli auf.



Trotz aller Hechtsprünge: Bei der German Beach Tour Anfang Juni in HH unterlag Simon seinem großen Bruder mit 1:2.

Der Wechsel nach Hamburg war bei Lukas 2020, Simon folgte demnach 2021, beide auf Geheiß der damaligen Beach-Leistungssportkombi des Verbandes, Niclas Hildebrand und Jürgen Wagner. Der Spaß: Lukas schlägt für den FC St. Pauli auf, Simon für den ETV, und beide sind happy. Sie wohnen 5 Minuten auseinander, stimmen viel, und gerade Karriereschritte, untereinander ab. „Das war früher anders“, sagt Lukas. „Da gab es unnormal viel Beef zwischen uns“, das hat sich aber absolut gelegt. „Wir trainieren aktuell sehr viel zusammen, fast täglich“, Lukas spielt immer noch – nach einem Ausreißer-Jahr wegen einer Verletzung – mit Robin Sowa, Simon hat nach mehreren Verletzungen und OPs in Philipp Huster seinen Partner gefunden. Beide Teams haben denselben Trainer, Alexander Prietzel. Der Clou und ein Highlight für Mama und Papa Pfretzschner: Bei der German Beach Tour, ganz aktuell, Ausgabe Hamburg, standen sich die Brüder gegenüber. Für die Eltern ganz große Klasse, sie hatten immer einen Grund zum Jubeln, für die Jungs auch nicht ganz einfach. „Auf dem Platz sind wir echte Gegner, da bist Du im Tunnel, aber es ist auch krass, gegen den eigenen Bruder zu spielen.“ Trotz der Spielpartner, Trainer, stellt Lukas nachdenklich fest, „ist man im Leistungssport schon auch allein, wenn es um das eigenen Fortkommen geht“, da ist einem der Bruder dann wohl doch immer ein Stück näher. Beide haben einen Berater, Manager ist fast zu viel gesagt, denn so richtig lohnt sich der Zauber finanziell nicht. „Wir sind ja nicht Laura Ludwig“, lacht Simon. „Wir haben enorme Ausgaben, zahlen die Flüge zu den Turnieren, die Hotels, müssen schon sehr aufs Geld schauen.“ Derweil sich Simon und Philipp als Duo gerade eingrooven und langsam in der Weltrangliste Fuß fassen, schielt Lukas schon auf die Top 30, „wir steigen gerade, sind aktuell ca. 90.“ „Die Weltrangliste ist nach einer Regeländerung noch erbarmungsloser, Du kannst extrem schnell massiv fallen“, erklärt Lukas den Druck, den die Liste so macht. „Früher durfte man sich mal einen Patzer erlauben, heute wird man gleich abgestraft“, sagt er. Seine nächsten Turniere mit Robin klingen größer: Griechenland, Italien, Portugal. Simon lässt es mit Robin etwas ruhiger und sparsamer angehen: Düsseldorf, zweimal München, erst Ende August wird es international.

Paris 2024 ist für beide Teams im Grunde kein wirkliches Thema, „wir sind noch nicht so weit, aber man weiß ja nie“, sagt Lukas. Simon würde das vielleicht in einem Jahr sagen. Die Teams wollen, müssen

Erfahrungen sammeln, Lukas schielt zumindest schon mal auf die World Tour. Die Brüder wollen noch lernen, aber Lukas will on top am liebsten Deutscher Meister werden. Hobbys haben beide im Grunde ähnliche: Abgesehen davon, dass Lukas gern mit seiner Partnerin über die Alster suppt, gründete er mit einem Freund ein Label für nachhaltige Sportbekleidung, Reset-Sports. Simon ist einer seine Manager, war klar. „Das macht mir richtig Spaß“, sagt Lukas, „wir müssen nicht studieren“, stellt er fest. „Wir bringen uns alles gerade selber bei: Produktion, Marketing, Vertrieb“, Simon ist für das Design zuständig, er mag Style, Ästhetik, Fashion, malt selbst abstrakt, „ich habe sogar ein Malzimmer“, sagt er. Und was er zeigt, sieht gut aus, richtig gut. Richtig gute Jungs.



Für's Memory-Spiel. (Spoiler: Oben ist Lukas mit Beachpartner Robin Sowa, unten Simon mit Philipp Huster.)







# Die Frauen kommen mehr

**D**orothee Kodra. Die Frau ist für Grundsatzfragen zuständig, hälftig bei der Hamburger Sportjugend, die andere Hälfte für den Hamburger Sportbund, für den sie, so viel zu Grundsatz, für Geschlechtergerechtigkeit und Vielfalt antritt, unter anderem gerade aber auch eine große Frauen-Kampagne anschiebt.

Warum? Weil der letzte Gleichstellungsbericht 2022 des HSB es deutlich macht: Bist Du ein im Sport organisierter Mensch, also Mitglied in einem Sportverein, bis Du mit 65 %-iger Wahrscheinlichkeit männlich. Und das geht ja nicht, geht man mal von einer Gleichverteilung Männer und Frauen in Hamburg aus. Dazu kommt noch, dass Frauen im Sport deutlich weniger Funktionen innehaben, geschweige denn Führungspositionen in Vorständen und Präsidien.

Woran das liegt, dass Frauen an den vielzitierten weißen, alten Männern nicht vorbeikommen oder -wollen, mag noch nicht valide ermittelt worden sein. Aber Fakt ist, liebe Frauen, Ihr seid zu wenig. Zumal die Corona-bedingte Austrittswelle auch vornehmlich weiblich war. Derweil die Mitgliederzahlen allerorts längst wieder steigen, soll sich der Frauen-Anteil deutlich entwickeln. Genau dafür ist Dorothee angetreten: dieses Thema für den HSB anzugehen, „denn von der Bürgerschaft gab



# SEI STARK

**FÜR DICH UND  
DEIN TEAM!**

*Sneak Preview: Wir haben schon mal eine Vorschau auf die geplante Kampagne bekommen.*

Entdecke deine Stärke als  
eine von uns – für mehr  
Mädchen und Frauen in  
Hamburgs Sportvereinen.

**#MEHRVONUNS**

Minette Strand, TV Lokstedt



es sogar extra Mittel dafür“, erklärt sie. „Das Missverhältnis macht sich manchmal an so Nebenthemen deutlich“, sagt Dorothee, „die meisten Sportfotos sind männlich, viele Sportereignisse orientieren sich an Männern.“ Das zieht sich durch wie ein roter Faden, und das nervt. Man muss nur mal genau hinschauen: „Vorstandssitzungen sind immer kurz nach Feierabend, da können viele Frauen nicht, weil noch sehr klassisch lebend, die Kids Hunger haben und der Vater noch nicht da ist.“ Mit einer von einer Hamburger Agentur entwickelten Kampagne, Titel: „Mehr von uns“, will sie sensibilisieren, auch genau hinzuschauen. Sie will aber keinen Zeigefinger, „das führt zu nichts“, findet sie. „Ich suche die, die Lust haben, etwas zu verändern“, sagt sie weiter.

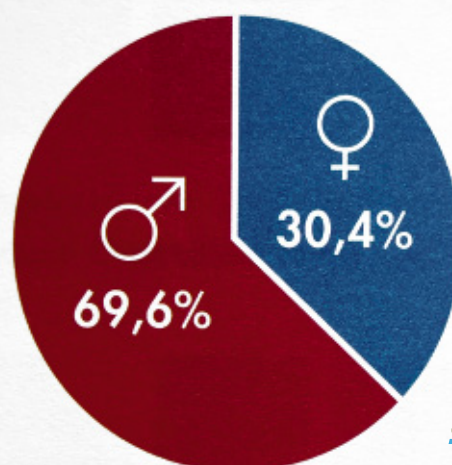
Nicht nur die Frauen, einfach mal zu machen, sondern auch die Männer, einfach mal neu zu denken – damit wäre ja schon viel erreicht. Es gibt Unterlagen, Lesestoff, aber Vereine können auch für entsprechende Projekte Geld beantragen; 24 sind es derzeit. „Entweder zur Ausweitung des Angebotes für Frauen oder für Fortbildungen, Beratungen zur Orga-Struktur innerhalb der Vereine. Wir stärken Projekte für mehr Austausch, höhere Aufmerksamkeit aber auch für FLINTA\*-Gruppen zur Ermöglichung von Safe Spaces.“ Dorothee: „Ich kann verstehen, dass es Frauen gibt, die einfach nur in Ruhe trainieren wollen, erst recht, wenn sie mal schlechte Erfahrungen gemacht haben und blöd angequatscht wurden. Oder überleg doch mal, ob die Wege zu Sportplätzen im Winter beleuchtet sind oder nicht.“ Sie weiter: „Warum liegen in den Schulen oder Vereinen die Tanzkurse parallel zu den Fussi-Kursen, da ist doch eine Trennung logisch, ein Aufbrechen undenkbar.“ Auch eine schöne Frage für die Eltern: „Wie aktiv sind sie bei der Auswahl der Sportarten für ihre Kids? Müssen Mädchen kategorisch Reiten und Jungs kategorisch Handball spielen?“ Dorothee betont: „Wichtig ist, dass wir keine Gegenpole wollen, wir wollen wach machen, sensibilisieren, Bereitschaft erzeugen, sich zu öffnen, umzudenken, bei beiden Geschlechtern. Und wir suchen natürlich die Frauen, die den Mut nicht aufgeben, die sich fragen: ‚Will ich was verändern oder nicht?‘ Dann müssen sie nämlich auch was tun.“ Spannend hierfür: das Mentoring-Programm des HSB. Hier können sich

jüngere Frauen, die sich aufgemacht haben, was verändern zu wollen, die im Haupt- und Ehrenamt Gas geben wollen, Rat und Unterstützung bei erfahrenen Frauen und Männern im Sport holen; auf Dauer, sehr persönlich, sehr nachhaltig. Hier geht es in regelmäßigen Treffen, Workshops und Fortbildungen um breite Themen und Grundlagen wie Motivation, aber auch um Konkretes bis hin zur Verhandlungsführung. Damit der Karriere im Sport hoffentlich nichts im Wege steht.



*Unten: Laut Gleichstellungsbericht 2022 des HSB sind nur 30% der erwachsenen Mitglieder in den Hamburger Vereinen weiblich.*

## ERWACHSENE IM ALTER VON 18-60 JAHREN



Diversity



© Fotos: GW E

# Die DNA von GW Eimsbüttel

**G**anz eigene, gute Erfahrungen hat Grün-Weiß Eimsbüttel in Sachen Diversity gemacht.

Die Konsequenz ist, sagen Ulrike Flaming und Geschäftsführer Hendrik Diosegi: „Wir machen aus all diesen Dingen nichts Großes.“ Lange spielte Sarah Dederscheck für GW Eimsbüttel; eine Fußballerin, die mal ein Mann war. Sie wechselte inzwischen aufgrund besserer sportlicher Perspektiven in die Regionalliga in Niedersachsen. Das hat man alles schon mal gehört, doch nur wenige trauen sich wie Sarah in die Öffentlichkeit. Sarah tat das offensichtlich und hat damit auch das Profil von GW Eimsbüttel mitgeprägt.



Wir schreiben hier gar nicht weiter über die beeindruckende, mutige Geschichte von Sarah, sondern wir berichten von dem unaufgeregten Selbstverständnis des Vereins, das sich durch Menschen wie Sarah offensichtlich beim GW Eimsbüttel entwickelt hat: „Wir leben das bunte Miteinander, ohne damit groß hausieren zu gehen, warum auch?“, sagt Hendrik. Und Ulrike, sie ist unter anderem zuständig für Kooperationen und Sporthallenkoordination, betont: „Wir unterstreichen damit das große Maß an Selbstverständlichkeit, mit der wir uns als Verein in dieser Gesellschaft sehen.“

Hendrik Diosegi, der neue Geschäftsführer, und Kollegin Ulrike Flaming.



„Wir sind bei vielen, auch wirklich kritischen Themen, sehr gut aufgestellt, diskutieren, setzen um und leben damit unser Selbstverständnis, vor allen Dingen, dass unsere Türen für alle offen sind“, Hendrik weiter, der als Geschäftsführer gleichzeitig auch die 1. Fußball-Damen als Trainer betreut. „Das ist die DNA von Grün-Weiß“, sagt er. Und deswegen hatten sie auch gerade einen Open Minded Football Cup (OMFC) veranstaltet. Ein Fußball-Turnier, das generationen- und geschlechterübergreifend stattfand, allen großen Spaß gemacht hat und letztlich von

einer Gruppe Jugendlicher aus der Nachbarschaft gewonnen wurde. Es gab sogar zwei Vorabendveranstaltungen zu den Themen Anti-Diskriminierung und Flucht.

Wir stellen fest, dass vielfach einfach gemacht werden muss. Und dass auf diesem Weg offenbar viel eher Normalität für alle eintritt. Wie wünschenswert.



Begrüßungsaufstellung beim Open Minded Football Cup, bei dem auch Kunst gezeigt wurde (unten).

Anzeige

## High Noon –

**Nutzen Sie im Kultursommer 2023 die jeweilige Tagestemperatur um 12:00 Uhr für Ihren individuellen Rabatt!**

**Liebe Kulturfreundinnen und Kulturfreunde,**

gerne dürfen wir Ihnen unser Sommerspecial „Kultursommer 2023“ vorstellen, welches einen besonderen Preisnachlass beinhaltet:

Sie bekommen auf jede Auftragserteilung im Zeitraum vom 22. Juni 2023 bis 31. August 2023 einen Rabatt in Höhe der jeweiligen Tagestemperatur um 12:00 Uhr. Ein Beispiel: Wenn Sie uns am 15. Juli 2023 einen Auftrag erteilen und die Temperatur an diesem Tag um 12:00 Uhr 32 Grad beträgt, gewähren wir Ihnen analog dazu einen Rabatt in Höhe von 32% auf die Nettoauftragssumme!

Dieser High-Noon-Rabatt bezieht sich auf unsere folgenden Werbemedien:

**CityCards von ExtraCard:**

**Das Gratisbonbon für Ihre Zielgruppe – [www.kulturwerbung.de/unsere-medien/freecards/](http://www.kulturwerbung.de/unsere-medien/freecards/)**

Druck, Konfektion und Verteilung von Postkarten DIN-A6, 4/4-farbiger Druck (Euroska), 280 g/qm Postkartenkarton. Vorlaufzeit von 14 Tagen für den Druck Ihrer gewählten Auflage nach Übersendung einer druckfähigen Datei an [extra@extracard.de](mailto:extra@extracard.de). Mindestbuchungsdauer: 14 Tage (2 KW). Weitere Rabatte sind leider nicht möglich.

**Kleine Königstiger:**

**Werbung auf Augenhöhe im Sanitärbereich – [www.kulturwerbung.de/unsere-medien/plakate-sanitaerwerbung/](http://www.kulturwerbung.de/unsere-medien/plakate-sanitaerwerbung/)**

Druck und Aushang von Plakaten DIN-A3, 4/0-farbiger Druck (Euroska), 115 g/qm Affichenpapier, Vorlaufzeit von 14 Tagen für den Druck Ihrer gewählten Auflage nach Übersendung einer druckfähigen Datei an [extra@extracard.de](mailto:extra@extracard.de). Mindestbuchungsdauer: 14 Tage (2 KW). Weitere Rabatte sind leider nicht möglich.

Wir wünschen Ihnen einen wundervollen und blau-sonnigen Sommer. Bleiben Sie im Wind und entspannen Sie schön!

**HIW see you live.** Ihre Agentur für Kulturwerbung

Sülldorfer Landstraße 142a – 22589 Hamburg – Web: [www.kulturwerbung.de](http://www.kulturwerbung.de)

Mail: [extra@extracard.de](mailto:extra@extracard.de) – Telefon: 040. 86 35 90



# FLINTA\*

## radeln!

**W**ir sind schockverliebt – in Ceci, Cecilia Farias Marchant, sie ist ein Knaller. Warum? Weil sie erst mal seeeehr nett ist; und weil sie ganz schlimm für ihre Sache brennt, lichterloh, mit chilenischen Genen, und da raucht es dann richtig.

Cecilia ist leidenschaftliche Rad-Trainerin, Diversitätskordinatorin beim FC St. Pauli in der Radsportabteilung, auch für Inklusion zuständig, und sie leitet als Trainerin eine FLINTA\*-Gruppe. Die Radsportabteilung von Pauli ist by the way mit ca. 1.000 Mitgliedern der größte Radsportverein Deutschlands. Ceci brennt wie gesagt und will es nicht auf sich beruhen lassen, dass mehr als 80 % der Mitglieder im Hamburger Radsport männlich sind. Nun hat sich der FCSP Radsport aufgemacht, dies zu ändern. Von 2017–2019 gaben hier Kathi Siegmund und Johanna Jahnke das „Deerns Training“, Ceci stieß 2019 dazu, sie sagt: „2020 haben wir es umgetauft auf FLINTA\*. Franziska Evers ist unsere Trainingskordinatorin für FLINTA\* -Trainings.“ Dank der Ausfahrten und Trainings von Frauen für Frauen ist schon jetzt der Frauenanteil in den letzten Jahren um 25 % gestiegen, aber da fährt noch mehr. Die Kurse heißen Velo Clique Basic und Intermediate, jeweils Anfänger bis Pro, finden zweimal wöchentlich statt: Montag und Mittwoch um 18:30 Uhr, Treffen Oberhafenbrücke. FLINTA\* steht für Frauen, Lesben, intersexuelle, nicht-binäre, trans



*Cecilia Farias Marchant ist im FCSP unter anderem Diversitätskordinatorin und bei allem, was sie tut, unglaublich engagiert.*



Die FLINTA\*-Radgruppen verstehen sich als Gemeinschaft, aber auch als Safe Space.

und agender Personen. MERKEN. Das sind Personen, die eine andere Geschlechtsidentität als cis hetero männlich haben, ganz einfach. Und hat nichts mit einer sexuellen Orientierung zu tun. Und wenn Ceci schon seit Jahren bemüht ist, Frauen aufs Rennrad zu holen, sie vielleicht sogar von der Teilnahme an den Cycclassics zu überzeugen, dann hat das Ganze Thema im Zuge der Gender-Diskussionen und vermehrter Öffentlichkeit absolut Fahrt aufgenommen. Im wahrsten Wortsinne, das sollen FLINTA\* nämlich unbedingt, und das ohne Frust, und jetzt müssen wir bei Cecis Beispielen, sie natürlich auch, immer wieder lachen, wenn es nicht auch so blöd wäre. „In den Anfängen, so 2014, war es oft so, dass Männer ihren Frauen für das gemeinsame Hobby ein Rad geschenkt haben, er das Spitzenrad, sie das Kettler-Alu, und er sich dann bei den Ausfahrten durch wenig Geduld und Rücksichtslosigkeit ausgezeichnet hat. Heute kaufen Frauen sehr selbstbewusst ebenso teure Carbonräder. Das finde ich richtig cool!“ Dennoch: „Es gibt einfach Frauen, die von den ewigen Mensplainings/Herrklärungen, welches Rennen ER gerade gefahren ist, von dem Gepose und Material-Vergleich genervt sind.“ Ceci weiter: „Wir tauschen uns auch über Rennen und Material etc. aus – aber eben auf eine andere, wertschätzende Art, und es gibt zudem einfach frauenspezifische Themen im Radsport.“ Was wohl am meisten nervt, und eigentlich unnötig ist, zumindest mit nachvollziehbarem Nervpotential behaftet, „die letzten Sprints bis zum Ortsschild, männliches Gegockel“, viele männliche Leser werden sich jetzt ertappt fühlen, „auch wenn wir FLINTA\* ebensolche Sprints machen, dann aber aus dem Antrieb des gemeinsamen Trainings, ohne Gepose. Und trotzdem auch mit sehr ambitionierten Zielen vieler FLINTAS\*“, betont sie.

Und da jetzt die FLINTA\* ein noch breiteres Spektrum bedingen, verstehen sich die Radsportgruppen letztlich auch als sogenannte Safe Spaces, „denn sie bieten unseren Mitgliedern einen ‚fahrenden Schutzraum‘“, erklärt Ceci. Ohne das ganze Gehabe, mit viel Rücksicht aufeinander, mit Pausen bei Bedarf, mit toleranteren, homogenen Gruppen, die sich als Gemeinschaft verstehen, sich gegenseitig unterstützen, motivieren, mit respektvollem Umgang. Ceci

schwärmt: „FLINTA\*-Training passt zu unserem FCSP Radsport Werte-kontext ‚Wir mögen es bunt. Und zwar wirklich!‘ Bei uns im Verein ist wirklich jede:r willkommen! Wir bieten neben den FLINTA\* Trainings diverse weitere Radsportangebote wie Bergtraining, Jugendtrainings, Bahntraining und die berühmten Mixed-Dienstagstrainings“, rührt sie die Werbetrommel.

Darüber hinaus haben die Gruppen auch neben den Vereinsangeboten Bestand, bis in das Private hinein. Auch ein geplantes FLINTA\* Cycling Barcamp, mit Panel-Diskussionen, Impulsvorträgen und ganz viel Austausch und Networking, ist in Arbeit und geplant für Ende Oktober. Ziel: Mehr Frauen aufs Rennrad, mehr Lobby für FLINTA\*, bis hin zu angepassten Wettkampfangeboten und gleichen Preisgeldern im deutschen Radsport. Ein langer Weg, aber Ceci und Co haben sich schon mal auf den Sattel geschwungen und sind losgeballert.

**Wer neugierig ist oder gleich dabei sein will:**  
[www.fcstpauli-radsport.de/termine](http://www.fcstpauli-radsport.de/termine)



Sie agiert viel im Hintergrund, ist aber auch als Trainerin und als Sportlerin immer dabei. Und hat offensichtlich tierisch viel Spaß.

# WWW: Wald-Wiesen-Workout



**S**obald sich Hamburg von seiner sommerlichen Seite zeigt, verbringt man am liebsten die gesamte Freizeit, wenn nicht sogar Arbeitszeit, an der frischen Luft.

Aus eigener Erfahrung weiß ich aber, dass man sich da schnell mal aus reiner Geselligkeit auf irgendwelchen Picknickdecken oder Strandtüchern wiederfindet. Während sich die einen nichts Schöneres vorstellen können, als bei tropischen Temperaturen im absoluten Energiesparmodus den Grill und die Getränke-Box zu hüten, ist das für bewegte Menschen keine Option. Die werden dann schnell unruhig, zappelig, produzieren eine unaufhaltsame Ideenvielfalt zum Leid derer, die einfach nur den ersehnten Feierabend genießen wollen. Um die Hibbelathlet:innen und die Relaxist:innen einander näherzubringen, gibt es ein paar großartige Möglichkeiten, sich aktiv, aber situationsgemäß zu betätigen. Gerade, wenn sich das aktuelle Deckengespräch in Richtung langweilig entwickelt, ist ein Miniworkout vielleicht sogar eine willkommene Abwechslung.

WWW ist eine interessante Mischung aus sinnvoll, angemessen und aufwandsarm. Es ersetzt kein richtiges Workout, kann aber einigermaßen unauffällig integriert werden. Die Miniübungen stehen nicht in Verbindung zueinander und können daher beliebig ausgewählt und absolviert werden. Befindet sich noch kein Resistance Band in Eurem Picknickkorb, ändert das bitte! Mit so einem Band könnt Ihr in jeder Lage und quasi überall Po, Beinmuckis und Arme trainieren.



© Fotos: Steffi Paradi

# Beinöffner

Diese Nummer kann entspannt in Rückenlage oder auf der Seite durchgeführt werden. Lege Dir Dein Band um die Beine, oberhalb der Knie. Öffne und schließe die Beine abwechselnd bei langsamem und gleichmäßigem Tempo. Die Range of Motion (Bewegungsamplitude) bleibt möglichst groß; das Band darf während der Action nicht erschlaffen. Die Anzahl der Wiederholungen ist abhängig vom Schwierigkeitsgrad des Bandes und von Deinem Trainingszustand. Wer es etwas unauffälliger mag, wählt die offene Haltephase und drückt die Beine lange und breit auseinander. Das Ende einer Übung ist immer der totale Ermüdungszustand der jeweiligen Muskelpartie.

**Beinöffner PLUS:** Hebe während der Haltephase den Po langsam auf und ab. Mit diesem Zusatz triffst Du den vollen Nerv und bearbeitest die gesamte Gesäß- und Oberschenkelmuskulatur hinten.



# Der Sonnenliegen-Crunch

Sieht unspektakulär aus, ist dabei mega intensiv. Den Namen hat diese Übung tatsächlich der Lage auf einer Sonnenliege zu verdanken, bei der sich die Position des Oberkörpers hochstellen lässt. Wir legen uns also in Rückenlage und stellen den Oberkörper ebenfalls hoch, allerdings ohne Lehne, dafür aus Muskelkraft. Genau erkannt! Wir liegen und halten den gesamten oberen Rücken aus Bauchkraft schwebend und parallel zum Boden in der Luft. Es wird nicht lange dauern, bis Dein Bauchmuskel eine Pause beantragt. Einfach ignorieren.

# Der Trizeps-Sitz

In aufrechter Sitzposition (Hände hinter dem Körper, Finger zeigen nach vorne) müssen wir nur den Sitzboden vom Erdboden lösen; unser Körpergewicht stützen wir aus reiner Arm- und Schulterkraft. Wer den Po noch weiter anhebt, trainiert auch den unteren Rücken mit und vergrößert die Bewegungsamplitude. Senke und hebe Dein Gewicht oder wähle wieder eine gehaltene Position mit deutlich angewinkelten Armen.

**Trizeps-Sitz „PLUS“:** Zusätzlich wird ein Bein gestreckt und in der Luft parallel zum Boden gehalten. Mit dem anderen Bein kannst du nun Deine Arme beim Drücken unterstützen.





# Trapezliegen

In Rückenlage mit Sonnenbrille und Blick in den Himmel stellen wir seitlich die Ellenbogen auf und drücken diese senkrecht in den Boden. Während dieser maximalen Druckphase solltet Ihr die Schulterblätter aktiv mittig zusammenziehen, um den mittleren Trapezmuskel zu treffen. Die Übung sorgt für eine aufrechte und gesunde Körperhaltung.

**Trapezliegen „PLUS“:** Mit diesem Zusatz ziehst Du das Resistance Band mit beiden Armen nach außen und erhöhst damit deutlich die Intensität und die Arbeit des Trizeps.



© Fotos: Steffi Haradi



# Die Banane

Bei dieser verrückten Übung liegen wir auf der Seite und versuchen in gekrümmter Haltung, die Balance auf dem seitlichen Po zu halten. Durch das Hochhalten von Ober- und Unterkörper wird die oben liegende seitliche Flanken- und Rumpfmuskulatur beansprucht. Wenn das komplette Abheben unmöglich erscheint, kann trotzdem weitergemacht werden, da der reine Versuch, die Körperteile anzuheben, bereits eine fantastische Übung ist. Wer gut abhebt, kann nun dynamische Wiederholungen ausführen.

**Viel Spaß bei Deiner webfreien WWW-Freizeitgestaltung!**

**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, Marco Santoro, Lisa Staisch, Manuela Tanzen, Lars Wichert

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

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

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

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

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

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

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

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

# 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](https://hamburgeroriginale.com)



# Immer für euch da!

Wir sind da, wenn ihr uns braucht. Ganz gleich, wann oder warum.  
Unser Versprechen – mehr Service, mehr Leistung und  
mehr Wert – gilt in jeder Lebenslage. Mehr dazu gibt's hier:  
[mobil-krankenkasse.de](https://mobil-krankenkasse.de)

Nachhaltig gesund.

**Mobil**  
KRANKENKASSE