

Sporting hamburg

stadtsportmagazin



Oktober 2023
monatlich & kostenlos



UHC: Ist dieses Jahr dran.

Olympiastützpunkt:
Es wird spannend!

Hamburg Towers:
Das WIE ist entscheidend.

DOSB:
Hamburg im Dialog über Olympia

Anzeige

NEU

GANZ NÜCHTERN BETRACHTET:
EIN GROSSARTIGES PILSENER.

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



131 kcal

*je 100 ml



BESTE JOBS – NATUR ON TOP

Mit dem Golf Lounge Resort sind wir ein attraktiver, stark wachsender, privater Sport- und Freizeitanbieter in Hamburg. Und wir wollen mehr und immer besser. Wir freuen uns auf Dich (m/w/d), wenn Du unseren Weg mitgestalten und/oder mitwachsen willst, in Teil- oder Vollzeit als

- » Eventmanager/in
- » Sportmanager/in
- » Gastromitarbeiter/in
- » Service/Empfang
- » Golf-Scout (m/w/d)

Kontakt: mail@golflounge.de

Liebe Leser:innen,



© Foto: Thomas Hampel

die Kommunikationsfreaks, -fachleute und Werber sind schon lustige Vögel. Haben Storytelling gerade erfunden. Verrückte Sache.

Dabei müssten sie einmal in ein Magazin gucken, in die **sporting** zum Beispiel, und sie lesen Seite für Seite schöne Geschichten, die in der Regel an den Menschen, auch mal an Mannschaften und Vereinen, hängen. Storys sind merkfähig und deswegen nachhaltig, bestenfalls haben sie eine Botschaft, gepaart mit Emotionen. Meistens. Guten hoffentlich. Denn das ist das, was Sport auch leisten kann und soll: Geschichten ermöglichen. Sehr merkfähig, weil beeindruckend, aber auch ziemlich bedrückend, ist die Geschichte vom Hamburger Gehörlosen Sportverein. Und wir haben von Achim Zier ordentlich dazugelernt, uns teils auch geschämt, denn wer

von uns hat sich schon mal in eine:n Gehörlose:n hineingedacht? Wer von uns kann Gebärden, abgesehen von Daumen hoch? Schon ein banales Klatschen geht in Gebärdensprache anders, weil: Das Geräusch kommt einfach nicht an. Und da überrascht es nicht, dass viele Gehörlose am liebsten in ihrer Welt bleiben, weil sie uns nicht verstehen und wir sie deswegen nicht verstehen. Ein lapidares „Warum nehmt Ihr nicht am normalen Spielbetrieb teil?“ flöge einem um die Ohren wie nichts Gutes. Alles irgendwann mal versucht. Funktioniert nicht. Achim arbeitet nun seit einem Jahr daran, das Ganze voranzutreiben, den Verein zu öffnen, das Angebot auszuweiten. Und dafür braucht er natürlich Geld. Irgendwie müssen wir da ran. Wer Ideen hat, meldet sich am besten mal bei uns.

Und dann haben wir natürlich wieder einen superbunten Strauß des Hamburger Sports, der Herbst kann warten. Towers-Coach Benka spricht über seine Jungs und Zweikampfverhalten, Ingrid Unkelbach sieht Unheil im deutschen Sport, wir auch, aber sie ist dichter dran. Der UHC will endlich mal in die EHL, die TopSportVereine grätschen geschickt in die Stadtteilplanung, Bäderland und Hamburg freuen sich auf die neue Alsterschwimmhalle und Justus Hollatz ist Weltmeister. So, und nun kommt Ihr.

Viel Spaß beim Lesen.

Martin Blüthmann

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

© Foto: Mediaserver Hamburg/ Jörg Modrow

Partner:



sport und inklusion



Folge uns auf
Instagram



sporting
hamburg



Hamburg
tritt an!

Editorial	3
Schuss des Monats: Basketball Weltmeister Justus Hollatz	5
Olympiastützpunkt Ingrid hat den Überblick	7
Veolia Towers Hamburg: Wie vor Was Head Coach Benka Barloschky	10
Hockey: Mal fällig! Uhlenhorster Hockey-Club	13
TopSportVereine: Symposium „Verdammt gute Partner“	17
Olympische Spiele Let's talk Olympia.	19
Bäderland Die neue Alsterschwimmhalle	21
Engagement Sterne des Sports	23
Die sporting -Tipps im Oktober	25
Hamburger Fußball-Verband Gesellschaftlich relevant	27
Kinderturnen für ALLE Macht's wie Martha!	29
#MEHRVONUNS Hamburger Gehörlosen Sportverein	31
(Extrem-)Radsport Der Dirk, der Randonneur	35
Allianz-Sponsoring Großartig!	37
Leichtathletik: Hamburg Running Laufen lernen	39
Ruder-Bundesliga-Finale 2 × Bronze, 1 × Gold	41
Bewegung für Kids Schöne Geschichte!	43
Hamburg tritt an! Durchziehen – mit Eurer Hilfe!	45
sporting -Marco Faszinierend	47

Super-Justus

© Fotokarwin Contessi





Schuss des Monats

Gefühlt ist er ja sowieso immer noch ein Tower, und ein Hamburger ist er nicht mal nur gefühlt. Im VIP-Raum am Insepark war ordentlich Remmidemmi, als Justus – er kam direkt aus Frankfurt, wo die Mannschaft nach dem sensationellen Gewinn der Goldmedaille zunächst gelandet war – sich von seiner Basketball-Heimat feiern ließ. Er war bewegt und die unendlich vielen Kids waren beseelt. Was für ein toller dicker Bullet-Point in seiner Basketball-Vita. Glückwunsch, Justus, zum Weltmeister!

Ingrid hat den Überblick

Sie ist eine Grand Dame des Hamburger Sports, finden wir, sie ist der Olympiastützpunkt – und das will sie gar nicht hören.



© Foto: Detlev Seyb/Maren Dertien

Der Ruder-Doppelvierer und der Achter sind schon für Paris qualifiziert; die Beachvolleyball-Teams Müller/Tillmann und Ehlers/Wickler haben laut Ingrid gute Chancen. Und sollten mal ein Käsebrot mehr essen.



© Foto: Justus Siegemann

Ingrid Unkelbach weiß aber so ziemlich alles, was geht, wer gerade hantelt, schwimmt, rudert, segelt und so weiter, in Dulsberg. Ihre Domäne, der OSP und die angeschlossenen Liegenschaften, wächst, in Kombi mit dem Landesleistungszentrum Judo und Handball, einem extra-mit-spezial Trainingsschwimmbad, einer Gegenströmungsanlage, mit Physio-, Kraft- und Schulungsräumen, einer Laufbahnberatung, einem angeschlossenen Internat, dem Bundesstützpunkt Beachvolleyball, Segeln, Hockey, Badminton und Rudern und mit der Eliteschule des Sports, der Grund- und Stadteilschule am Alten Teichweg (ATW), gleich nebenan, in der immer zeitgleich mindestens 200 Sportler:innen aus unterschiedlichsten Sportarten, auch Spieler der Towers, der Handballer, ... möglichst individuell beschult werden, bis hin zu einem Jahr mehr Zeit fürs Abi haben und so.

Sie weiß, was abgeht, oder eben gerade nicht. Und das macht ihr Stirnrunzeln. Ein Jahr vor Olympia, und die Presse spiegelt es auch schon seit geraumer Zeit, scheint der deutsche Sport in irgendeiner Krise zu stecken. Die Gründe mögen vielfältig sein, Strukturfragen, Strategiethemata, Kohle, Nachwuchssorgen, auch bei Spitzentrainer:innen. „Wir haben auch im Spitzensport einen Führungskräfte-mangel“, sagt Ingrid, „seit fast 20 Jahren haben wir viel zu wenig qualifizierte Trainer:innen.“ Und am Ende des Tages auch bei Sportler:innen, Talenten. Die Folgen spürt sie tagtäglich, auch mit ihrer Hamburger Brille. Denn über die einzelnen Sportarten ist auch hier in Hamburg, am OSP, ein Aderlass zu spüren.

Der Badminton-Bundesstützpunkt versorgt im Grunde die beiden weiteren Stützpunkte Saarbrücken und Mülheim/Ruhr. „Ein großer Teil der aktuellen Badminton-Nationalspieler:innen wurde am BSP in Hamburg ausgebildet, die Erfolge werden aber den anderen Stützpunkten zugeordnet,“ sagt sie, hadert damit aber nicht, weil sie den Strategien der nationalen Verbände folgt. Demnach hat sich im Rudern ein Vierer, der Doppelvierer, der am BSP in Ratzeburg und Hamburg trainiert, gerade für Paris 2024 den Nationenplatz gesichert, mit an Bord sogar mit Tim Ole Naske (RG Hansa) ein echter Hamburger und TEAM HAMBURG-Athlet. Hamburg ist zusammen mit Ratzeburg nämlich Bundesstützpunkt für die Skuller. Auch der Deutschlandachter hat sich qualifiziert, die Athleten sind allerdings dem Stützpunkt Riemen in Dortmund zugeordnet. Dennoch sind drei TEAM HAMBURG-Sportler darunter: Torben Johannesen und Benedict Eggeling (beide RC Favorite Hammonia) sowie Marc Kammann (Hamburger und Germania RC). Natürlich freut sich Ingrid über die Qualifikationen, aber dass der Verband „diese feiert, als wäre es ein Sieg“, ist schon auffällig. Wichtig im Sinne der Hamburger Brille: Die Boote sind qualifiziert, nicht aber die jeweiligen Ruderer. Wenn die Mannschaften unverändert blieben, hieße das, dass vier Hamburger nach Paris führen.

Bei den „Beachern“ (Beachvolleyballer:innen) sieht sie bei den Männern mit Nils Ehlers und Clemens Wickler eine Paarung mit Chancen auf Paris, aber auch deren Weg ist noch lang. Zuletzt wurden sie deutsche Meister und sind „im Olympia-Ranking gut dabei“, sagt Ingrid. Beim nächsten Elite 16-Turnieren sind sie zwar „nur“ in der Quali an 1 gesetzt, hat aber eines der vorderen Teams Schnupfen, rücken die beiden Jungs vom ETV Hamburg ins Hauptfeld nach. Das ist cool. Und bei den Frauen sind zwei Teams möglich, wenn alles super läuft: Zum einen Svenja Müller (ETV) und Cinja Tillmann (Düsseldorf), beide sind gerade deutsche Meisterinnen geworden und wurden beim Elite 16-Turnier in Hamburg Dritte. „Sie spielen auf einem sehr hohen Niveau“, bestätigt Ingrid. Zum anderen eben auch Laura Ludwig und Louisa Lippmann (beide HSV): „Beide sind gut dabei, haben sich für die WM im Oktober in Mexiko qualifiziert, das ist schon mal toll; die Quali-Punkte dort sind wichtig und zählen wahnsinnig viel.“ Und beide kann man sehr bewundern: „Louisa, die noch gar nicht lange Sand spielt, hat wahnsinnig schnell Anschluss gefunden und sich mit Laura eingegroovt. >>



© Foto: Volleyball World

Beacherinnen Laura Ludwig und Louisa Lippmann hoffen auf Olympia. Unten: Im Hockey-Nationalteam spielen aktuell viele Hamburgerinnen, u. a. vom DCaDA.



© Fotos: DCaDA/Max Hildebrandt

© Foto: Cornelius Jahn



Oben: Rückenschwimmer Cornelius Jahn vom Ahrensburger TSV war im August bei der U23-EM in Dublin am Start.

Und Laura, als zweifache Mutter schon wieder auf so hohem Niveau zu sehen, Wahnsinn“, zollt Ingrid Unkelbach beiden Frauen Respekt. Zwei deutsche Frauenteam aus Hamburg in Paris wären ja auch schon mal schick.

Noch mehr Frauen stünden im Hockey an, wenn es gut läuft, auch mit der Quali. Aktuell hat der Hamburger Bundestrainer Valentin Altenburg nämlich acht Hamburgerinnen am Start, wobei das Team zuletzt durchaus auch schwache Phasen hatte. „Die DANAS haben bei der EM eine grandiose Vorrunde gespielt, bei den K.o.-Spielen zeigten sich dennoch durchaus auch Probleme“, schildert Ingrid. Aber für beide Teams sieht sie die Quali, und dann geht immer was, denn die Weltspitze liegt sehr dicht beieinander.

Eher mau ist es um die Schwimmer:innen bestellt. Maximal zwei Athlet:innen kann sie sich von denen, die hier trainieren, aktuell vorstellen: Cornelius Jahn über 100/200 m Rücken und Kathrin Demler. Bei den Schwimmer:innen auf Kader-Niveau greifen sich seit Jahren amerikanische Universitäten, die mit Stipendien locken, die deutschen Talente ab. Und den meisten Sportler:innen tut das in Sachen Olympia und Nationalmannschaften offensichtlich nicht wirklich so gut. „Ich kenne bisher niemanden, der sich in den Staaten über die Maßen weiterentwickelt hat“, erklärt sie. „Auch ein Rafael Miroslaw muss sich erst mal für Paris qualifizieren. Obwohl er letztes Jahr einen wirklich alten deutschen Rekord geknackt hat“, sagt sie. „Die haben in den USA einen eigenen Fokus, andere Periodisierungen, andere Ziele, finanzieren uns Deutschen ja keine Medaillen.“

Last but not least sind es aktuell erstaunlicherweise sogar gleich drei Hamburger Tennisspielerinnen, die unter Umständen für eine Überraschung sorgen. Mit Eva Lys, Ella Seidel, Noma Noha Akugue (alle bei Der Club an der Alster, alle auch ehemalige Schülerinnen der Eliteschule) haben wir wohl drei heiße Eisen im Feuer. Bei den Leichtathlet:innen könnten die beiden in Mannheim trainierenden Sprinter Lucas Ansah-Peprah und Owen Ansah in den Staffeln antreten, vielleicht auch in den Einzeldisziplinen, „Hauptsache, sie bleiben gesund“, beide haben leider immer wieder gesundheitliche Probleme. Und ob Mika Sosna im Diskuswerfen schon für 2024 weit genug ist bzw. wirft, wird sich zeigen. „Er ist noch jung und steht erst am Anfang seiner Karriere, und auch für ihn gilt, erstmal verletzungsfrei durch den Winter und dann schauen wir mal, für was dann seine Leistung reicht“, sagt Ingrid. Sie kennt sie alle. Gut.



Die 3 Hamburger Tennisspielerinnen Ella Seidel (li.), Eva Lys und Noma Noha Akugue (unten) sowie Diskuswerfer Mika Sosna (ganz unten) hat Ingrid ebenfalls im Blick.



© Fotos: Dcad/Max Hildebrandt



© Foto: sportinghamburg



© Foto: Dennis Fischer

Wie vor Was!

Die Vorfreude, das Interesse, die Neugierde sind groß, auf das, was die Towers in diesem Jahr zu Wege bringen werden.

Mitte September haben sie auf einem wirklich schönen, sehr emotionalen Empfang für einen ebenfalls sehr emotionalen Weltmeister Justus Hollatz den sensationellen Erfolg der deutschen Basketball-Nationalmannschaft gefeiert. „Ich habe selten so dermaßen mitgefeiert“, sagt Towers-Head Coach Benka Barloschky, der die WM als Fan natürlich verfolgt

hat, zumal er selbstverständlich viele Akteure kennt. Mit der Überraschungsfeier für Justus, ganz viel Basketball-Nachwuchs wuselte da rum, unterstrichen die Towers aber auch ein wenig ihren eigentlichen Anspruch – nämlich nachhaltig eigenen Nachwuchs zu entwickeln, weiter am Aufbau und an einer Idee zu arbeiten. „Wir hier, die Profis, sind ja nur die Spitze des Eisbergs, der Towers“, der Unterbau ist für einen nachhaltigen, kontinuierlichen Weg wichtig. „Der SC Freiburg ist da ein schönes Beispiel“, unaufgeregt, immer da, erfolgreich, „aber auch mit tollem Fundament.“ »



© Foto: Dennis Fischer



© Foto: Mediaplay.com

Benka Barloschky ist seit Januar wieder Head Coach der Towers.



© Foto: Dennis Fischer

Benka findet offensichtlich den richtigen Ton im Umgang mit seinem Team.
Unten: Emotionaler Empfang von Weltmeister Justus Hollatz.

Dennoch gehen die Towers in diesem Jahr zunächst mal, und nach einer eher mittelmäßigen letzten Saison, mit einer im Grunde wieder nahezu völlig neuen Truppe an den Start. „Alle Zugänge sind erstmal gelandet, mehr kann man noch gar nicht sagen, aber die Gruppe ist durch die Bank sehr energetisch, sehr enthusiastisch, sie kommen lächelnd zur Arbeit“, beschreibt

Head Coach Benka im Gespräch mit uns die motivationale Ist-Situation. Bei der Frage nach neuen Mannschaftskonstellationen, einer neuen Rollenverteilung, die sich ja zwingend und schnell für die Saison finden muss, spricht er botanisch von „jungen Bäumen, die wachsen ...“, aber Baum heißt schon mal: „Die Rollen, die wir auf dem Papier für einzelne Neuzugänge vorgesehen hatten, passen vorerst, jetzt müssen sie wachsen, sich weiterentwickeln.“ Verstanden. Das wird. Neu ist für die Towers auch die Zusammenarbeit mit der sehr renommierten Sport-Psychologin Renate Eichenberger, die bislang bei den Basketballern in Berlin am Start war, die auch die Fußballer von Union Berlin betreut, und das ja offensichtlich auch nicht schlecht. Sie kommt regelmäßig nach Hamburg und betreut die Mannschaft, Benka ist dann in der Regel nicht dabei.

„Wichtig ist ein richtiges Maß an Resilienz“, sagt er. „Klappt was nicht wie geplant, dann muss die Mannschaft, müssen die Spieler schnell aus den entstehenden Löchern wieder raus“, führt er aus. „Das hat im letzten Jahr nicht so gut geklappt“, zumal die Erwartungen der Öffentlichkeit groß, „die der Presse teils abwegig sind“, sagt er, was die Löcher dann leider auch mal größer macht.

Wir reden vom großen Ganzen, von blöd verlorenen Spielen, aber auch im Spiel selbst, von kleinen Situationen, die man schnell wegstecken muss.

Benka strahlt verhaltene Zuversicht aus, immer sachlich, ehrlich, formuliert aber, auch nach den Ergebnissen der Vorbereitungsspiele, das zunächst mal „nicht das Was, sondern das Wie“ entscheidend ist. „Das ist der Spagat, den wir machen“, sagt er, zwischen Spielergebnissen und



© Foto: Marvin Contessi

der Frage, wie die Ergebnisse zustande kamen. „Wir hatten uns für die Vorbereitungsphase immer Aufgaben gestellt“, Beispiel das Umschalten. Das hatten sie für das Spiel gegen Vechta „auf dem Plakat“, so Benka, meint im Grunde zwar nur den Wechsel von Defensivarbeit auf Offensive. „Das Umschalten fängt aber im Kopf an, und hast Du gerade einen Korb eingefangen und musst dann angreifen, ist es wichtig, den negativen Emotionen möglichst wenig Raum zu geben“, erklärt er. Sprich, die Spieler sollten sich auf genau das konzentrieren, hatten dann zwei, drei Handlungsanweisungen. Haben also Umschalten in unterschiedlichen Varianten geübt. „Das Ganze ist ein Prozess, weswegen beim nächsten Spiel dann ein Thema dazu kam“, und so weiter, weshalb die Vorbereitungsspiele aus Benkas Sicht ihren Namen zu Recht tragen, die Ergebnisse nicht überzubewerten sind. „Wie gesagt, das Wie ist entscheidend; der Wille, zu gewinnen, darf diesem Prozess nicht im Wege stehen.“ Weitere Punkte: Pick-&-Roll, Zwei-gegen-Zwei-Situationen, die einfach sitzen müssen, vor allen Dingen defensiv, oder Eins-gegen-Eins-Duelle. „Du hast 24 Sekunden Zeit pro Ballbesitz, und es ist unser Ziel, möglichst früh in der Wurfuhr einen Vorteil auszunutzen“, schnell sein, würden wir sagen.

Das alles muss sich finden, aber das kann auch dauern. „Das ist bei Basketball oftmals ein Vorteil der Aufsteiger“, erklärt Benka, „da bleibt die Mannschaft meist im Großteil zusammen, sie spielen dann deutlich eingespielter ihre ersten Spiele in der 1. Liga.“ Bis die neu-formierten, etablierten Crews sich eingegroovt haben, folgern wir. „Ulm ist in der letzten Saison auch erst ganz zum Schluss in Fahrt gekommen“, führt Benka ein Beispiel an. Kontinuität ist das Ziel. Und auf dem Weg dahin wollen sie das, was sie erarbeitet haben, „im Training, während der ersten Spiele möglichst gut umsetzen“, sagt er. Früh, wenn möglich, Standards definieren. Und, wenn man Benka richtig zuhört, dabei immer weiter lernen, sich weiterentwickeln, immer mehr am Wie aufhängen als sich am Was festzumachen.



© Foto: Dennis Fischer



© Foto: Dennis Fischer

Towers #2 Terrell Gomez im Saisonvorbereitungsspiel gegen Rasta Vechta.

Mal fällig!

Irgendwie hatten wir das Gefühl, dass der UHC mal fällig ist. Mal fällig, dass wir über sie berichten, mal fällig aber auch, dass sie in der Liga so richtig marschieren. Denn das ist etwas länger her.

„Sie kommen aber gerade wieder“, berichten UHC-Headcoach Benedikt Schmidt-Busse (46) und Neu-Hamburger Florian Sperling (21), erst-BWL-jetzt-aber-Lehramt-Student. Seit einem Jahr spielt der Berliner vom Berliner Hockey-Club hier in Hamburg und könnte sich natürlich nichts Besseres vorstellen, haben wir das Gefühl. Das findet Bene aber auch, denn der UHC ist speziell, gut aufgestellt: „Wir haben in meinen Augen deutschlandweit die beste Mischung aus Familien-, Freizeit- und Leistungssport.“ Schon immer rekrutiert der UHC am liebsten aus der eigenen Jugend und bringt eigene Talente ganz weit nach vorn. Das tun andere aber auch, könnte man erwidern, aber wohl eben nicht so nachhaltig wie die Uhlen. „Wir haben hier ein Angebot für jedes Alter, für alle, die Hockey spielen mögen, im Jugendbereich trainieren die 1., 2. und 3. Mannschaften sogar oft zusammen, es gibt eine Durchlässigkeit, reichlich hauptberufliche Trainer:innen, wir spielen in der Bundesliga, in der Regionalliga, Oberliga, ... und wir sind das Gegenmodell zu Polo“, haut er raus. Dabei gibt es mit Alster und dem HTHC noch andere Top-Clubs aus der schönsten Stadt in der gleichen Liga. Aber der schicke Hockeyclub in Hamburgs Westen, bei dem auch lauter nette Spieler:innen am Start sind, rekrutiert gern in Neuseeland, in Österreich oder eben in Hamburg, aus den Vereinen, die sich dann nicht wirklich freuen. Jeder, wie er mag, finden wir salomonisch.

Benes Mannschaft beim UHC ist jung, „knapp 22 aktuell“, sagt er. Ob das eine Messlatte ist, keine Ahnung, aber erwähnenswert schon. Die jungen Wilden gegen die Herren aus dem Westen, im Durchschnitt fast zehn Jahre älter, erfahrener. 2022 ist der UHC im Final Four Letzter geworden, „das soll nicht noch mal passieren“, hofft Bene auf eine gute Entwicklung bei fast gleichem Team, nach einem Jahr. „Stabil Final Four ist ein Ziel“, sagt er, „mittelfristig wollen wir verdammt nochmal endlich wieder in die EHL“, haut er raus, nach Strategie befragt. „Obwohl dann vielleicht der Vorstand aufschreit“, dürfen wir ihn zitieren, er grinst. Wegen der Kosten. Aber so rein sportlich, und für die Active City, wäre das ja schick. „Ziele sind Ziele“, sagt er, und im Sport geht es um Ziele. „Und in dieser Saison wollen wir wieder ins Final4. Und dann will da natürlich jeder Meister werden“, wie letztes Jahr auch schon, „da hat sich nichts dran geändert“, erklärt er. „Wir haben vielfach wirklich überragend gespielt, wie im Rausch, wir wissen, dass wir das können. Wenn alle zusammenarbeiten, können wir jeden schlagen.“ Aber: „Wir sind eben noch sehr jung, da fehlt es manchmal an Erfahrung, an Kontinuität.“ Trotzdem will er das erste Mal mit dem UHC Dt. Meister auf dem Feld werden. Ein paar Leistungsträger mag er nennen: Florian Leonhart im Tor, Hannes Müller und Phil Schmid im Mittelfeld, Benedikt Schwarzhaupt und Tim Schwierien im Aufbau, Impulsspieler Tobias Martins aus Argentinien, oder eben ganz vorn: Flo. Und der findet das alles super, fühlt sich großartig in Hamburg. >>



UHC-Headcoach Benedikt Schmidt-Busse (oben) und Leistungsträger und U21-Nationalspieler Florian Sperling.

© Fotos: UHC Hamburg

Anzeige



www.vreg.de

**Weil Ehrenamt für uns
eine Ehrensache ist!**

Morgen kann kommen.

Wir machen den Weg frei.

Fast 9 Millionen Menschen engagieren sich ehrenamtlich in Sportvereinen und sind damit nicht nur eine wichtige Säule des Sports, sondern auch des gesellschaftlichen Zusammenlebens. Mit der Aktion „Sterne des Sports“ sagen wir gemeinsam mit dem Deutschen Olympischen Sportbund „Danke“ und zeichnen besonders engagierte Vereine aus. Mehr erfahren Sie in Ihrer VReG und unter sterne-des-sports.de



Niederlassungen in Bargteheide • Bergedorf • Itzehoe
Norderstedt • Ratzeburg • Stormarn • Vierlanden



Im Kader der 1. und 2. Herren sind insgesamt 50–55 Spieler, einige trainieren/spielen in beiden Teams; Konkurrenzdruck vorstellbar ... „Ja“, lacht er, „wir reden mal von einer eingeschränkten Ehrlichkeit“, denn, Stichwort Ziele, letztlich wollen alle in die 1. Herren. Da wird's dann eng. „Wir haben insgesamt so viele wirklich junge Spieler“, erklärt Coach Bene wieder, „die kriegen alle ihre Chance“, verspricht er. Zuletzt hatte der 17-jährige Mika Sippel sein Debüt. Hut ab.

Die Feld-Saison, 1. Teil, läuft bis Ende Oktober, dann geht's in die Halle. „Auch da habe ich keinen Bock mehr, die nur so mitzunehmen“, formuliert Bene gefühlt eine Kampfansage. Auch wenn man in der Regel auf die Nationalspieler verzichten muss, da sie auf irgendwelchen Länderspielreisen sind, „ist das affengeil, die Hamburger Derbys, in der Halle, freitagabends, 120 % belegt, richtig Remmidemmi. Wir wollen da in diesem Jahr ernsthafte antreten.“ Flo ist dann unter Umständen nicht immer dabei. Der Gute spielt ja in der U21-Nationalmannschaft, und für ihn geht es Ende Oktober dann auch gleich nach Malaysia, zum Sultan of Johor Cup. Nach unserem Gespräch stand das Derby gegen Polo an, Flo: „Gegen Polo ist das, wie gesagt, immer ein bisschen was anderes, aber Hamburger Derbys sind immer toll.“ Und deswegen kann man sich nachts auf dem Kiez treffen und trotzdem zusammen ein Bier trinken. Ist ja eine Stadt.



© Foto: Sabine Müller





Hast Du schonmal von SUDEP gehört? Als Patient:in kann man diesem Risiko aktiv entgegenwirken. Wenn man weiß, was zu tun ist. Und wenn Freunde, Familie und Team das auch wissen. Du kennst jemanden mit Epilepsie? Überlebenswichtige Informationen bei www.sudep.de



DER BESTE SCHUTZ GEGEN SUDEP:
**WISSEN,
WAS MÖGLICH IST**

stop
sudep PLÖTZLICHER
EPILEPSIETOD

„Verdammt gute Partner“

© Fotos: TopSportVereine/Witthers

Die TopSportVereine Metropolregion Hamburg machen wieder einen Punkt.

Mit ihrem Follow-up zum Symposium „Stadtentwicklung DURCH Sport“, das erstmals 2017 sehr erfolgreich in der KLU in der HafenCity stattfand, unterstreichen sie ein weiteres Mal eindrucksvoll ihre Überzeugung, dass moderne, nachhaltige Stadt- und Raumplanung nur zusammen mit dem organisierten Sport geht, vor allem mit den großen Stadtteilvereinen. Wir sprechen dazu mit Michael Sander (52), Geschäftsführer des Bramfelder SV und unter anderem verantwortlich für die Inhalte, die Agenda dieser inhaltsschweren Veranstaltung am 02. November (9–14 Uhr, Kühne Logistics University, HafenCity).

In Panel 1 geht es um den Status Quo, um Stadtentwicklung heute. Unter anderem spricht der Architekt Harald Fux aus Wien. Auch das „Gebäude-management Hamburg“, im Verantwortungsbereich von Finanzsenator Andreas Dressel, ist auf dem Podium, es geht um öffentliche Sportbauten, deren Integration in die städtische Infrastruktur, Mehrfachnutzungen, untermauert von Case Studies.

Panel 2 fokussiert in diesem Kontext Nachhaltigkeit und Klimaschutz., zum Beispiel die Integration von Solar-Anlagen in die Sportstätten der Vereine, die behördlichen Genehmigungsverfahren, Kostenübernahmen etc. Michael Sander und seine TopSportVereine fragen sich beispielsweise, warum ist das noch kein Thema im Sportrahmenvertrag? Auch die Umrüstung auf erneuerbare Energien brennt den Vereinen unter den Nägeln,

zumal sie ja auch Vorreiter sein könnten. „Wir würden hierbei aber auch gern von Förderungen profitieren“, sagt Michael stellvertretend. Bis hin zur optimalen Nutzung von Sportstätten, auch in ökologischer Hinsicht. Hier geht es um die Nutzung versiegelter Flächen, z. B. die Ecken in einer ovalen Sportstätte mit Laufbahn.

Und dann geht es in Panel 3 wohl in die Gespräche mit der Schulbehörde. Thema: Schulische – also auch städtische – Sportanlagen besser auszunutzen. Schulturnhallen könnten noch besser, auch in den Vereinssport, integriert werden, Schulhöfe oder schulische Sportplätze besser genutzt werden, auch für die Schaffung und optimale Auslastung von Ganztags-Bewegungsräumen. „Eine Öffnung für nur drei Stunden am Tag ist schade“, findet Sander und hofft auf konstruktive Diskussionen und Lösungsansätze in Gesprächen mit der Stadt. Wie auch das Symposium insgesamt initiieren will und vor allen Dingen unter Beweis stellt, dass „wir an vielen Stellen verdammt gute Partner sind und noch bessere sein könnten“, sagt Sander.

Wer Interesse hat, beim Symposium am 02.11. dabei zu sein, meldet sich bitte bis zum 27.10. hier an:



topsportvereine.de/2023/09/18/02-11-2023-symposium-stadtentwicklung-durch-sport-ii

Unterstützt von: TOPSPORTVEREINE METROPOLREGION HAMBURG

Die **TopSportVereine Metropolregion Hamburg**
laden ein zum **Symposium**

Stadtentwicklung DURCH Sport II

Vernetzt. Nachhaltig. Für alle.



INFORMATIONEN UNTER
www.topsportvereine.de

**02. November 2023, von 9:00 – 14:00 Uhr,
Kühne Logistics University Hamburg**

DEINE IDEEN.  **DEINE SPIELE.**

Es gibt 84 Millionen Für und Wider.
Diskutiere mit uns über Olympische und
Paralympische Spiele in Deutschland:
deine-spiele.de



© Foto: DOSB

Let's talk Olympia.

Dass die Deutschen immer wieder von Olympischen Spielen im eigenen Land träumen, ist wohl so. Sei es der Sport, was am wenigsten überrascht, oder die Politik, die Wirtschaft – Hamburg kann davon ja ein Lied singen.

Und tatsächlich gibt es in Deutschland in dieser Zeit wieder kleine aufflackernde Olympia-Flämmchen hier und da. Deswegen hat sich der Deutsche Olympische Sportbund (DOSB) aufgemacht, die Fehler der Vergangenheit – seien es die Bewerbungsbemühungen für 2012 oder eben zuletzt in München für die Winterspiele 2022 und in Hamburg für 2024 – NICHT noch mal zu machen. Auch wenn die Ursachen für das vergeigte Referendum in Hamburg sicher sehr vielfältig waren, will der Sport im Einklang mit dem Bundesinnenministerium sowie den Städten und Ländern die Menschen früher than ever, von Beginn an, einbeziehen, sie mit diskutieren und entwickeln lassen und sie somit abholen und mitnehmen, auf die Reise. „Viele Vorzeichen haben sich erheblich verändert“, sagt Stephan Brause, der Chef der Stabsstelle Olympiabewerbung beim DOSB. „Schon die Spiele in Paris werden zeigen, dass die Reformprozesse des IOC rund um die Spiele dazu geführt haben, dass Olympia nachhaltig, partizipativ, modern und weniger bombastisch geht.“ Und deshalb will der DOSB vor den Fragen des „Wo“ und „Wann“ mit der Bevölkerung das „Warum“ diskutieren, oder eben das „Warum nicht“.

Stephan Brause leitet beim DOSB die Stabsstelle Olympiabewerbung.

© Foto: Team Deutschland/Markus Gyllmar





Rennrodler Felix Loch im Fachtalk bei DEINE IDEEN. DEINE SPIELE.

Um diese Frage zu beantworten, hat der DOSB Mitte dieses Jahres die Dialoginitiative „DEINE IDEEN. DEINE SPIELE.“ gestartet. Ziel dieses Prozesses ist es, gemeinsam mit der deutschen Gesellschaft zu definieren, unter welchen Voraussetzungen eine deutsche Olympiabewerbung möglich ist.

Am 21. Oktober ist der DOSB mit der Initiative in Hamburg vor Ort: mit einem Dialogforum und viel Raum für Diskussionen und Austausch. Es folgen Leipzig, Berlin, NRW, München; diese Städte bzw. Regionen sind der Einladung des DOSB in den Prozess gefolgt und bekunden grundsätzliches Interesse an einer Austragung. Was bislang vielfach digital stattfand, kommt in Hamburg live und in Farbe, und zwar sogar in der Handelskammer Hamburg. „Wir werden uns nur bewerben, wenn wir ein klares Mandat der Deutschen haben.“ Daher soll interessierten Bürger:innen die Möglichkeit gegeben werden, sich mit ihren Ideen frühzeitig in die Planungen einer möglichen deutschen Bewerbung um Olympische und Paralympische Spiele einzubringen sowie Kritik und Fragen zu äußern. In Hamburg wird es unter anderem eine Talkrunde geben mit dem DOSB-Vorstandsvorsitzenden Torsten Burmester, Katharina von Kodolitsch, der Präsidentin des Hamburger Sportbundes, sowie

Vertreter:innen des Olympiastützpunktes und der Handelskammer Hamburg. Auch Athlet:innen aus dem Hamburger Sport sind mit am Start. Natürlich wird auch der neue strategische Ansatz einer potenziellen Bewerbung präsentiert. On top haben alle Gäste die Möglichkeit, sich an unterschiedlichen Messeständen zu informieren, auszutauschen und an moderierten Diskussionsrunden teilzunehmen, um dort ihre Ideen, aber auch Kritik und Vorbehalte zu platzieren. Das Dialogforum steht allen Interessierten ohne Anmeldung offen. Fokusthemen sind: Sport, Wirtschaft, Gesellschaft, Nachhaltigkeit sowie Vergangenheit und Zukunft. Dabei soll immer die Fragestellung im Mittelpunkt stehen, welche Mehrwerte sich die Bürger:innen durch eine Olympiabewerbung wünschen. „Denn wir suchen die für Deutschland beste Lösung“, sagt Stephan Brause. Besser ist das.

Dialogforum Olympiabewerbung des DOSB
Samstag, 21.10.2023, ganztägig
Börsensaal der Handelskammer Hamburg
Adolphsplatz 1, 20457 Hamburg



© Foto: DOSB/Ben Obst

Die neue Alsterschwimmhalle



© Bild: Bäderland/Gärtner & Christ

Große Ereignisse werfen ihre Schatten voraus: Die neue Alsterschwimmhalle steht auf den Startblöcken, und alle sind ein bisschen bis ziemlich aufgeregt.

Im positiven Sinne, weil alle stolz, weil alles nach Plan (bis jetzt ;-)), weil so schick und so schön und dann doch auch ziemlich einzigartig. Natürlich. Typisch Hamburg, könnte man meinen. Da wird ein riesen Schwimmbad, das größte und populärste der Stadt, unter anderem energiereich und technisch in die Jahre gekommen, nicht mal eben umgehauen und neu gebaut. Sondern es wird, dem Denkmalschutz und den motivierten Manager:innen bei Bäderland und der Stadt sei Dank, „teilsaniert“. Der Teil der nicht saniert wurde, wurde abgerissen und durch Neubau ersetzt. Alles neu also, im Prinzip, und sogar 25 % mehr Wasserfläche.

Auch toll: Der Bund hat in Sachen Denkmalschutz mehr als 10 % gezahlt, in Summe 10 Mio. Euro. 60 weitere Mio. steuert der Hamburgische Senat bei, den Rest (rd. 11 Mio.) trägt Bäderland selbst. Michael Dietel, Pressesprecher bei Bäderland, sprüht vor Euphorie. Die Stats, die 5 Mio. Liter Wasser in den Becken, die High-Fly-Sauna-Anlage, das integrierte Gym, er kriegt sich gar nicht wieder ein.



© Foto: sporting hamburg

© Bild: Bäderland/Gärtner & Christ



© Bild: rendertext

Könnt Ihr Euch alles anschauen, am 27. November um 6:30 Uhr startet nämlich der Regelbetrieb. Hingehen, losschwimmen, als wenn nichts gewesen wäre. Davor startet ne Party, denn am 26.11. ist Tag der offenen Tür. Hierfür muss man sich allerdings anmelden, obwohl Eintritt frei, denn zu voll macht auch keinen Sinn, weil man dann das schöne Bad kaum erleben würde. Wie und wo Ihr Euch anmelden könnt, wird rechtzeitig über die Bäderland Social Mediakanäle kommuniziert.

Dietel schwärmt weiter: „Achtet auf den Sichtbeton!“ Ein Wort, uns noch nicht geläufig, ein Fakt auch dem Denkmalschutz geschuldet. Beton, den man sehen kann, heißt nicht überraschend Sichtbeton, war aber die Optik im Originalzustand und musste weitgehend wiederhergestellt werden, so auch geschehen. Der Bauepoche des Brutalismus (Beton, Glas, Stahl) geschuldet. Oder die Bodenkacheln, „eigentlich viel zu klein, zu viele Fugen“, sagt Dietel, musste sein, sagt Denkmalschutz. Sieht gut aus, sagt **sporting**. Halb so schlimm, meint nun auch Bäderland.

Vor dem Tag der offenen Tür kommt natürlich der offizielle Empfang, Honorator:innen der Stadt, allen voran der 1. Bürgermeister, wahrscheinlich nicht in Badehose, und ca. 400 Gäste aus Politik, Wirtschaft und Sport, Partner, die beteiligten Unternehmen, Häpp-

chen, die Halle wird in Szene gesetzt usw. Muss sein, soll sein. Noch viel toller finden wir, wie Bauherr Bäderland über die ganze Bauzeit mit der Nachbarschaft umgegangen ist. Baulärm war an der Tagesordnung, überflüssige Handwerker morgens um halb sieben, Nacharbeit, Flexen, was das Zeug hält, Staub und Co. Da hätte man auch schon mal genervt sein können. Und ja, „die eine oder andere Beschwerde gab es schon“, so Michael Dietel, „dem wurde auch immer Rechnung getragen“, aber so grosso modo „war das durchaus ein gutes Miteinander“, findet er, also vielen Dank schon mal an die Hood. Mit ein Grund war wohl aber auch, dass Bäderland die Nachbarschaft regelmäßig hat teilhaben lassen. Jährliche Begehungen, Glühwein im Winter, Grillfest im Sommer, „wir haben uns bemüht, die betroffenen Menschen immer zu informieren, mitzunehmen, zu involvieren. Schließlich will ja jeder wissen, was da nebenan so einen Trubel macht, wie es werden wird.“ Und zur Belohnung, das finden wir toll: dürfen die nämlich ein ganzes Wochenende vorab hingehen und vorschwimmen. „Wir nennen das Pre-Opening“, erklärt Michael Dietel und freut sich drauf. „Und wir fragen die Gäste aus dem Kiez auch, was noch besser geht: Duschzeiten, Wegeführung, reichen die Föne, ...“ Also, liebe Nachbarn, das habt Ihr Euch verdient. Badet, was das Zeug hält. Und the Rest of Hamburg wartet gern bis zum 27. November. Aber dann geht's rein.

Unterstützt von: Bäderland



© Foto: Bäderland Hamburg

Richtig schneike: der Wellness-Bereich. Rechts: Richtfest der 1973 eröffneten Alsterschwimmhalle.

Sterne des Sports: in Silber!

Wir werden ja nicht müde, Preisverleihungen und ihre -feiern zu feiern. Warum? Weil sie beispielhaft sind und weil sie Praxisbeispiele liefern, die immer gern nachgemacht werden können und sollten.

So verhält sich das auch bei den Sternen des Sports. Das ist ein Preis, der bundesweit von den Volksbanken Raiffeisenbanken in Kooperation mit dem DOSB begleitet wird, da sind es dann die Sterne in Gold; vorab auf Landesebene sind es die Sterne in Bronze und Silber, in Hamburg dann auch in Kooperation mit dem Hamburger Sportbund. Die Sterne werden verliehen für besonderes Engagement im Sport, im Ehrenamt, für Projekte, bei denen durch Sport die Welt ein bisschen besser wird. Sei es durch Belebung des Ehrenamtes, durch Themen wie Integration, Inklusion, Bildung, Gleichstellung, Prävention, Natur- und Umweltschutz, you name it.

Und wenn das bislang in Hamburg die Hamburger Volksbank gemacht hat, übernimmt dies künftig wie bei einer Staffel die VReG mit den Niederlassungen in Itzehoe, Norderstedt, Stormarn, Bargteheide, Ratzeburg, Bergedorf



VReG Vorstandsmitglied Karsten Voß freut sich auf die Bewerbungen.



Open Minded Footballcup, das von GW Eimsbüttel initiierte Antidiskriminierungsturnier.

Unterstützt von: VR&G

und Vierlanden. Deren Vorstandsmitglied Karsten Voß freut sich darüber: „Schon jetzt sind wir sehr gespannt auf die eingereichten Bewerbungen und wollen gern fortgesetzt dabei helfen, dass die Ehrenamtlichen und ihre unschätzbaren Leistungen für Breitensport und Gesellschaft durch die vergebenen Auszeichnungen die Anerkennung erfahren, die sie verdienen.“ Recht hat er. Und wir haben, neugierig wie wir sind, dann mal ein wenig recherchiert und sind auf zwei der vielen Bewerber gestoßen, unter denen sogar die Feuerwehr ist.

Ein Bewerber ist zum Beispiel das Goldbekhaus, die ja sowieso immer mit Gutem unterwegs sind. Unter dem Motto „Move it! Alle in Bewegung“ fördern sie mit Kooperationspartnern (Weiße Speiche, Keo Hundius, Nature Guides Lüneburg) mit Workshops im Stadtteil gemeinsam nutzbare Angebote für Menschen mit und ohne Behinderung. Und zwar nachbarschaftlich, im lokalen Sozialraum. Denn tatsächlich ist der Weg zu den Sportstätten für viele Menschen mit Behinderung ein wichtiges Kriterium.

Auch schön: das Frauenfußball-Team von Grün-Weiß Eimsbüttel, das zusammen mit „Laut gegen Nazis e. V.“ zum Tanz auf dem Rasen, einem „Antidiskriminierungsturnier“ einlud. Sie stehen vereint gegen Sexismus, Homophobie und Menschenverachtung. Eingeladen waren alle, die das auch so sehen. Und der Erfolg war herzerwärmend. So muss das sein. Ein heißer Kandidat.

Man darf also gespannt sein. Wir werden natürlich am Ball bleiben, wer die Welt ein bisschen besser macht, und in der Dezember-Ausgabe berichten, wer denn nun die Sterne in Silber gewonnen hat. Und der Sieger, der fährt nach Berlin – und vertritt dort mit seiner Initiative unsere schöne Stadt. Also, liebe Jury, gebt Euch Mühe.



Das Goldbekhaus bietet eine Workshopreihe für Menschen mit und ohne Behinderung.



Preisverleihung „Großer Stern des Sports in Gold“ 2023 in Berlin; aus Hamburg war die TSG Bergedorf nominiert.

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. Seid dabei! Alles zur Aktion im Heft und auf Insta: @hamburgtrittan

👉 **Europa Passage, Ballindamm 40, 20095 Hamburg**

01.10. HOCKEY 1. BUNDESLIGA

Bei den Hamburger Damen spielt der HTHC auswärts gegen Uhlenhorst Müllheim; die Herrenspiele am 01.10.: UHC vs. Uhlenhorst Müllheim (12:30 Uhr), Crefelder THC vs. HTHC (13 Uhr), HH Polo Club vs. RW Köln (14 Uhr), Gladbacher HTC vs. DCadA (14 Uhr).

👉 **Gesamtspielplan: hockeybundesliga.de**

01.10. BASKETBALL-BL / EURO CUP: VEOLIA TOWERS HAMBURG

1. Heimspiel der Saison: Towers vs. Würzburg Baskets (17 Uhr). Weitere Spiele: 04.10. Prometej Slobodzanske vs. Towers (EuroCup); 08.10. FC Bayern vs. Towers; 10.10. Towers vs. London Lions (EuroCup); 18.10. Paris vs. Towers (EuroCup); 21.10. Towers vs. Ulm; 24.10. Towers vs. Hapoel Tel Aviv (EuroCup); 28.10. Heidelberg vs. Towers; 31.10. Joventut vs. Towers (EuroCup).

👉 **hamburgtowers.de**

01.10. 2. VOLLEYBALL-BUNDESLIGA: ETV 1. DAMEN

Die ETV-Damen empfangen Erfurt im Sportzentrum Hoheluft (15 Uhr), fahren am 07.10. nach Straubing, am 21.10. nach Leverkusen und spielen am 28.10. (19 Uhr) zu Hause gegen Essen.

👉 **etvvolleyball.de/2-bundesliga**

01.–03.10. PFERDESPORT: GRAND PRIX-MEETING

Dr. Amateur-Meisterschaft (01.10.); 03.10. TCT-Rennen, Großer Preis von Deutschland und Großer Preis von Hamburg. Eintritt auf die Trabrennbahn frei; im Restaurant können kostenpflichtig Plätze reserviert werden.

👉 **hamburgtrab.de**

03.10. INKLUSIVER SEGEL-LÄNDERPOKAL

2er-Crews (je 1 Mitglied mit/ohne Einschränkungen) aus jedem Bundesland segeln im LigafORMAT in mehreren kurzen Rennen um den Inklusiven Segel-Länderpokal. Sehenswert!

👉 **wir-sind-wir.org**

07.10. FLOORBALL-BUNDESLIGA: ETV (LADY) PIRANHHAS

Die Lady Piranthis haben 3 Heimspiele: 07.10. 14 Uhr vs. MFBC Leipzig/Grimma, 14.10. 14 Uhr vs. FloorballBE United, 29.10. 14 Uhr vs. TSG Erlensee. Die Herrenspiele: 07.10. 18 Uhr vs. MFBC Leipzig/Grimma, 08.10. 16 Uhr vs. VfL Red Hocks Kaufeuring, 14.10. 18 Uhr vs. Berlin Rockets, 29.10. 16 Uhr TV Schriesheim vs. ETV Piranthis.

👉 **etv-hamburg.de/sportarten/floorball-2**

07.10. HANDBALL-BUNDESLIGA FRAUEN: BSV

Die Buxtehuderinnen spielen in NRW gegen die HSG Blomburg/Lippe (18 Uhr), am 21.10. zuhause gegen HSV Solingen-Gräfrath 76 und sind am 28.10. (19:30 Uhr) zu Gast beim TUS Meitzingen.

👉 **bsv-live.de**

08.10. HANDBALL-BUNDESLIGA: HSVH

Der HSVH spielt in der Sporthalle HH gegen Meister THW Kiel (15 Uhr), am 20.10. (20 Uhr) in Thüringen vs. ThSV Eisenach, am 27.10. (19 Uhr) in HH gegen „Die Recker“ TSV Hannover-Burgdorf.

👉 **hamburg-handball.de**

08.10. BRAMFELDER HALBMARATHON

32. Ausgabe des Herbstlaufs (oder -walks) über 5, 10 oder 21,1 km um den Bramfelder See.

👉 **bramfelder-halbmarathon.de**

14.10. FUTSAL-BUNDESLIGA: HSV/FC ST. PAULI

Lokalderby: Hamburger SV (Futsal) empfängt FC St. Pauli Futsal (18 Uhr). Am 21.10. spielt St. Pauli gegen SV Pars Neu-Isenburg (20 Uhr), am 22.10. HSV auswärts gegen Jahn Regensburg Futsal.

👉 **dfb.de/futsal-dm/spielplan**

15.10. LAUFEN: SKYLINE RUN

Lauf auf dem Energieberg Georgswerder mit 360-Grad-Ausblick über ganz HH. 4 Strecken: 9,4 und 5,4 km inkl. auf und ab, für Kids 400 und 900 m ohne Höhenmeter. Plus „Blaulicht-Meisterschaft“ für Feuerwehr, Polizei etc., siehe Foto.

👉 **skyline-run.de**

03.10. GENERALI KÖHLBRANDBRÜCKENLAUF

Deutschlands größter Brückenlauf führt über Europas zweitlängste Straßenbrücke, mit fantastischem Blick über die Elbe. Muss man mal gemacht haben.

👉 koehlbrandbrueckenlauf.de

03.10. BASKETBALL: THE HARLEM GLOBETROTTERS

Tolle Kombi: geniale Basketskills & wahrwitzige Showeinlagen; mehr als 148 Mio. Menschen in 123 Ländern haben die Truppe schon live erlebt. 19 Uhr.

👉 edel-optics.de Arena, Kurt-Emmerich-Platz 10, 21109 HH

03.10. BOXEN IM NORDEN – HH FEIERT BOXEN

USA-Nr. 1 Danny Lee Bennett kommt in die Große Freiheit zum WM-Fight vs. Fai Phannarai. Bennett kommt zum Siegen, Fai riskiert beide WM-Titel! Ab 16:00 Uhr.

👉 Große Freiheit 36, 22767 HH

03.10. 16. LURUPER SCHNELLSCHACHTURNIER

Da bleibt wenig Bedenkzeit: Gespielt werden 9 Runden im Schweizer System, je 15 Min. pro Spieler:in/Partie (ab 11 Uhr).

👉 Aula Stadteilschule, Flurstr.15, 22549 HH

07.10. TISCHTENNIS: HH TISCHT AUF – 2.0

Finale von Hamburgs inklusivem Tischtennisturnier, und: Bürgermeister Tschentscher tritt am und auf dem Flügel gegen Starplanist Joja Wendt an.

👉 Sporthalle Schule am Walde, Kupferredder 12, 22397 HH

07.10. 2. FUSSBALL-BUNDESLIGA: HSV

Auwärtspartie gegen Wiesbaden, am 21.10. kommt Greuther Fürth ins Volksparkstadion (few.13 Uhr).

👉 hsv.de

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

Heimspiel gegen den 1. FC Nürnberg (20:30 Uhr). Am 21.10. (13 Uhr) spielt SC Paderborn vs. FCSP, am 28.10. trifft FCSP am Millerntor auf den Karlsruher SC.

👉 fcstpauli.com

16.10. YOGA FÜR KINDER + JUGENDLICHE

1 x im Monat wird im Tibetischen Zentrum in Tempel-Atmosphäre Yoga für Kids angeboten (bitte anmelden), 17:30–18:15 Uhr.

👉 tibet.de/programm/aktuelles-programm/yoga-fuer-kinder-und-jugendliche

16.–27.10. SELBSTVERTEIDIGUNG FÜR (GROSS)ELTERN + KIDS

Herbstferien-Special: Lerne gemeinsam mit Euren (Enkel-)Kindern (8–12 Jahre) das richtige Verhalten bei Bedrohungen. Di, Mi, Do 17–19 Uhr; Anmeldung: 040 - 33 42 76 40.

👉 Turnerschaft Harburg, Vahrenwinkelweg 39, 21075 HH

20.–22.10. SEGEL-BUNDESLIGA: FINALE

#SPIRITFOCUS SAILING: Finale der 1. und 2. Segel-Bundesliga auf der Außenalster (11–17 Uhr).

👉 Schöne Aussicht 37, 22085 HH

21.10. SQUASH-BUNDESLIGA: SPORTWERK HAMBURG

1. Spieltag der neuen Saison: Sportwerk Hamburg 1 ist zu Gast beim 1. Bremer SC 1 (13 Uhr); am 22.10. (13 Uhr) empfängt Sportwerk Hamburg 1 den Paderborner SC 1.

👉 squash-liga.com/bundesliga

22.10. ROLLSTUHLBASKETBALL-BL: BG BASKETS

Heimspiel gegen Hannover United 2 (15 Uhr, edel-optics.de Arena); am 28.10. ist der Alba Berlin der Auswärtsgegner (16 Uhr).

👉 bgbaskets.hsv.de

27.10. WWWE LIVE

Wrestling-Event in der Barclays Arena. Mit dabei u. a. Cody Rhodes, Rhea Ripley und Seth „Freakin“ Rollins. Auf jeden Fall ein Spektakel.

👉 wwwe.com/event/wwwe-live-10

31.10. RADTOUR: HALLOWEEN MEETS ST. MARTIN

Tour in die Nacht mit Laternenbeleuchtung: von Wedel über Klövensteen und Appen-Etz nach Holm, da gibt's Grünkohl, dann geht's zurück nach Wedel.

👉 Anmeldung: touren-termine.adfc.de/

👉 radveranstaltung/102596-halloween-meets-st-martin



Und der Sport gewinnt.



© Fotos: Gettschat

Gesellschaftlich relevant



... Sind die Themen, derer sich auch der Nachwuchs beim HFV annimmt. Wir treffen deswegen die beiden Studis, die sich sozusagen gerade am Seitenrand abklatschen, denn: Der eine geht, die andere kommt.



© Foto: Annika Künzel

3 große Topics: Inklusion (oben: Special Olympics), Integration (linke Seite: Integrationsfest) und Gewaltprävention.

Es geht um Tessa Stolt (19), die neue duale Studentin im HFV, und es geht Falk Schiller (24). Falk kümmert sich zukünftig um die Nachwuchsrekrutierung bei Holstein Kiel; beim HFV hat er sich vornehmlich um ausgesprochen nachhaltige Themen gekümmert, die er dann jetzt an Tessa übergibt. Beide spielten früher bei TuS Germania Schnelsen. Reiner Zufall. „Drei große Themenfelder haben wir auf dem Zettel“, beschreibt Falk seinen ehemaligen, Tessas neuen Job: „Integration, Inklusion und Gewaltprävention.“ Ganz schön dicke Brocken. In Sachen Integration ist es das große Anliegen des HFV, wie Vereine mit viel Migrationshintergrund bestmöglich erreicht werden können. „Wie schaffen wir es, auch aus diesen Vereinen Menschen für das Ehrenamt, auch im HFV zu begeistern? Nur so kann Integration noch besser funktionieren, wenn wir auch in den Gremien entsprechend aufgestellt sind“, sagt Falk, wie so’n Alter. „Natürlich müssen wir auch die Sicht dieser Vereine verstehen“, sagt er und zitiert Murat Yilmaz, den Integrationsbeauftragten des HFV, der seit langem ehrenamtlich unterwegs ist und eine tolle Verbindung herstellt, „das reicht nur auf Dauer nicht.“ „Wir wollen auch Maßnahmen wie zum Beispiel das Leadership-Programm des DFB hier optimal einflechten“, Falk weiter, „da braucht es aber Verbindungen.“ Kontakte, Schnittstellen. „Nur so können wir dauerhaft auch die Sorgen und Nöte dieser Vereine berücksichtigen, uns kümmern.“ Ein schöner Hebel ist zum Beispiel das alljährliche Integrationsfest, komischer Name, by the way. Das war im letzten Jahr beim FC Türkiye, in diesem Jahr bei Holsatia im EMTV und „das war großartig und rappend“, schwärmt Falk.



In Sachen Inklusion träumt Tessa von einer „inkluisiven Fußball-Liga“, nur um mal so mit der Tür ins Haus zu fallen. Das wäre ihr Fernziel, aber so unrealistisch ist das gar nicht. „Mannschaften gibt es hier und da schon“, nun brauche es Strukturen, „das ist für uns kein Hexenwerk, und ein paar Teams mehr könnten das schon noch werden.“ „Deswegen geht es hier auch um viel Sichtbarkeit, schöne Bilder, Erfolgserlebnisse

und Nachahmende in den Vereinen, die feststellen: Was da geht, geht auch bei uns“, führt Falk weiter aus und berichtet von vielen bunten, wunderbaren Bildern und Filmen, die sie produziert haben, um mehr Visibilität zu ermöglichen. „Wir wollen auf Angebote und Möglichkeiten aufmerksam machen“, sagt Falk. „Fußball ist für jede und jeden“, betont Tessa. „Auch die Zusammenarbeit mit Einrichtungen jeweils vor Ort, im Sozialraum, hat der HFV auf dem Zettel. Darüber hinaus helfen wir dann auch bei den vielen Anträgen auf Zuwendungen, die bei dem Aufbau von Inklusionsmaßnahmen möglich sind; bis hin zur Trainer-Ausbildung für Inklusionsfußball.“ Der ehrenamtliche Koordinator für den Inklusionsfußball André Riebe ist hier am Start. „Und erste Turniere werden wir anschieben“, sagt Tessa, „auf dem Weg zur Liga.“

Dritter Schwerpunkt ihres Jobs: Gewaltprävention. Wir sprechen von der Gewalt auf, auch neben dem Platz. „Bei der Gewaltprävention sind wir in Hamburg Vorreiter“, ist Falk stolz, was an den städtischen Strukturen liegen mag. Willy Wilkens ist Leiter des Präventionsteams, und tatsächlich scannen die nach Spieltagen die Statistiken durch: Wo gab es Spielabbrüche, wer sammelt gelbe, gar rote Karten? Wenn auffällig, kommt der HFV auf den Plan. Und hier gibt es dann unterschiedliche Maßnahmen. Am schicksten: der Coolness-Tag, wir interpretieren mal, „Bleib locker-Tag“. Wer also zu viel auf dem Platz rumschreit, den Schiri beschimpft, muss zum Coolness-Tag, für die Bewahrung des „kühlen Kopfes“. Oder ganze Mannschaften besuchen das „Fit for Fairplay“-Programm, das sind sechs Lerneinheiten. „Die sind schwer beliebt und machen offensichtlich Spaß“, so Falk. „Die Maßnahmen scheinen zu wirken“, ergänzt Tessa. „Es wird tatsächlich auf jeden einzelnen zugegangen“, betont Falk, der für diese Aufgabe auch jetzt noch brennt und das Feuer gerade an Tessa weitergibt. Tolle Themen, guter Auftrag – weitermachen. Sein Highlight überhaupt: „Das Engagement der Menschen im HFV, sie stehen wahnsinnig hinter diesen Themen.“ Falk weiter: „Es hat großen Spaß gemacht, beim HFV zu arbeiten.“

Unterstützt von: HFV



© Fotos: HFV

Super engagiert für wichtige Themen, nicht nur im Fußball: Tessa Stolt (ganz links) und Falk Schiller (Bild rechts).

Am 12. November ist
Kinderturn-Sonntag.

KINDER TURNEN für ALLE Macht's wie Martha!

Martha kann's kaum fassen: „Krass, wie groß und weit und hoch die ist“, staunt sie beim Blick in die Turnhalle, „da trau ich mich nicht rein.“



Aber der riesige Spielplatz, der da aufgebaut ist, mit Ringen, Seilen, Tüchern und Kästen, mit weichen Matten, Bänken und Trampolinen, lockt sie doch. Ganz nah an der Tür liegt ein buntes, großes Schwungtuch – das kennt Martha schon aus der Kita, das kann man hoch und runter schwingen und sich sogar darunter verstecken. Sie nimmt Mama und Papa an die Hand und los geht's, mit Trampolinsprüngen vom Kasten auf die Weichbodenmatte – Martha kann fliegen! Als sie Freundinnen aus der Kita sieht, die an einem dicken Tau baumeln, will sie das auch probieren. So was hat sie noch nie geschafft. Aber plötzlich ist sie mutig, es zu wagen. Auch das Balancieren, Werfen und Zielen mit Bällen, Rollen und Rutschen schafft sie, manchmal mit Hilfe, manchmal aber auch ganz allein. Das Tollste an diesem Tag ist für Martha das Hangeln an den Seilen. Da kann sie alle einfach mal von oben sehen. Und sie, die immer die Kleinste ist, ist jetzt ganz groß! Überhaupt fand sie das Turnen heute mega. Gut, dass Mama sich bei der Übungsleiterin aus dem Verein erkundigt hat, wann das Kinderturnen stattfindet und wie man in den Verein eintritt. Da ist es ganz einfach für sie, Marthas sehnsüchtige Frage am Abend zu beantworten: „Mama, wann können wir wieder in die Turnhalle gehen?“

In Hamburg bieten rund 130 Turn- und Sportvereine Kinderturnen an. 29 davon könnt Ihr am 12. November beim Kinderturn-Sonntag kennenlernen und das Kinderturnen einfach kostenlos ausprobieren. Nebenbei können sich Eltern über Angebote im Eltern-Kind-Turnen und Kinderturnen informieren; oft können die Kinder direkt dort im Verein angemeldet werden.

Kinderturnen schafft Bewegung und Begegnung. Kinder mit unterschiedlichen körperlichen und geistigen Voraussetzungen, egal welcher Herkunft, Kinder mit Bewegungsdrang, zurückhaltende Kids oder solche, die Grenzen suchen – die Kinderturnstunde ist ein Bewegungsort, wo sich ALLE Kinder gemeinsam mit anderen ausprobieren und mit Freude bewegen können. Kinderturnen macht Spaß, stark und schlau!

Diese Hamburger Kinderturn-Vereine öffnen am 12.11.2023 zwischen 10 Uhr und 13 Uhr ihre Türen (genaue Uhrzeiten bitte auf der Vereinswebsite nachschauen):

Altonaer Turnverband: Museumstraße 19, 22765 HH, www.altonaerturnverbandvon1845.de

AMTV Hamburg: Nienhagener Straße 154, 22147 HH, www.amtv.de

Bahrenfelder Turnverein: BTV-Halle, Bahrenfelder Chaussee 166 A, 22761 HH, www.btv-hamburg.de

Blau-Weiß 96 Schenefeld: Achter de Weiden Halle B, 22869 HH, www.bw96.de

Bramfelder SV: Johannes-Brahms-Gymnasium, Höhnkoppelort 24, 22179 HH, www.bramfelder-sv.com

Dockenhudener Turnerschaft: Stadtteilschule Blankenese Neue Halle, Frahmstr. 15 a/b, 22587 HH, www.dotu-sport.de

Duvenstedter SV: Grundschule Duvenstedt (Gr. Halle), Duvenstedter Markt 12, 22397 HH, www.duvenstedtersv.de

Eimsbütteler TV: ETV-Sportzentrum, Bundesstr. 96, 20144 HH & ETV-Sportzentrum Hoheluft, Lokstedter Steindamm 75, 22529 HH, www.etv-hamburg.de

Horner TV: Alte Halle, Beim Pachthof 15–17, 22111 HH, www.horner-tv.de

Hummelsbütteler SV: Poppenbütteler Stieg 7, 22339 HH, www.hummel-sportverein.de

Niendorfer TSV: Sportzentrum Sachsenweg 76, 22455 HH, www.niendorfer-tsv.de

Oststeinbeker SV: Walter-Ruckert-Halle + Sportforum, Meessen 32, 22113 Oststeinbek, www.oststeinbek.net

Rellinger TV: Ellerbeker Weg 6, 25462 Rellingen, www.rellinger-turnverein.de

Rissener SV: Marschweg 75/Am Lilienberg, 22559 HH, www.rissenersv.de

SC Alstertal-Langenhorn: Lüttkoppel 1, 22335 HH, www.scala-sportclub.de

St. Pauli TV: Rudolf-Ross-Schule, Peterstr. 15 / Ecke Markusstraße, 20357 HH, www.stpauli-turnverein.de

SIB-Club e.V.: TALA 300, Tangstedter Landstr. 300, 22417 Hamburg, www.sibclub.de/tala-300

SV Eidelstedt: Stadtteilschule Eidelstedt Halle 3, Lohkampstraße 145, 22523 HH, www.sve-hamburg.de

SV Este: Turnhalle Schule Neuenfelde, Arp-Schnitger-Stieg 19, 21129 HH, www.este0670.de

SV Lurup: Sporthalle Stadtteilschule Lurup, Flurstraße 7, 22549 HH, www.svlurup.de

SV Nettelburg/Allermöhe: Grundschule, Fiddigshagen 11, 21035 HH & Vereinszentrum, Henriette-Herz-Ring 143a, 21035 HH, www.svna.de

TSG Bergedorf: TSG Kissland, An der Wache 11, 21465 Wentorf & TSG Sportzentrum Bult, Bult 8, 21029 HH, www.tsg-bergedorf.de

TSV Sasel: Saselhaus, Saseler Parkweg 3, 22393 HH, www.tsv-sasel.de

TuS Berne: Sporthalle Berne, Lienaust. 32, 22159 HH, www.tusberne.de

TV von 1901 Groß Flottbek: Halle Grotenkamp, Osdorfer Weg 24, 22607 HH, www.gfsv.de

TV Lokstedt, Döhrntwiete 20, 22529 HH, www.tv-lokstedt.de

VAF: Kiss-Halle VAF, Stiefmütterchenweg 42–46, 22607 Hamburg, kiss@vafev.de

VFL Pinneberg: Johannes-Brahms-Schule, Fahltskamp 36, 25421 Pinneberg, www.vfl-pinneberg.de

Walddörfer SV: Stadtteilschule Walddörfer, Ahrensburger Weg 20, 22359 HH, www.walddoerfer-sv.de

Infos und alle teilnehmenden Vereine findet Ihr hier:



www.vtf-hamburg.de/aktiv-in-bewegung/veranstaltungen/kinderturn-sonntag



Verband für Turnen und Freizeit

Unterstützt von: VTF



© Foto: Tj/Dennis Walther



Welten

Im Zuge unserer #MEHRVONUNS-Kooperation mit dem Hamburger Sportbund waren wir beim Hamburger Gehörlosen Sportverein (HGSV) vorstellig. Ein Termin, der ausdrücklich und sehr nachhaltig war. Weil wir wieder eine Welt entdeckten, die so anders ist, leider.

Warum? Weil wir uns oft nicht hineindenken, wir alle. Wir treffen Achim Zier (51), superguter Typ, seit einem Jahr – also fast noch brandneuer – GF des Vereins, schwer motiviert, alles, vieles (wieder) anzuschieben. Gegründet wurde der Verein nämlich bereits 1904, hat aktuell ca. 370 gehörlose, schwerhörige, taubblinde und hörende Mitglieder. Wobei inzwischen das Kriterium Gebärdensprache fast relevanter ist, dazu später mehr. Und eines ist klar: Das Thema begleiten wir nicht das letzte Mal. Sehr ungewohnt: Die Gebärdensprachdolmetscherin sitzt links neben uns, will und soll nicht beachtet werden. Sie ist das Medium, das Kommunikationsmittel, was schräg klingt, aber Achim klärt uns auf, wir sprechen ja mit ihm und nicht mit ihr. Also schauen wir zu ihm, versuchen, sie nicht zu beachten. Ungewohnt, aber Lektion verstanden. Viele andere verstehen nicht, weswegen das Leben der Mitmenschen ohne Gehör nicht einfach ist. Achim hört, seitdem er sechs Monate alt war, gar nichts mehr. „Ich bin stocktaub“, gebärdet er selbst. Viele aus seiner Welt wollen gar keine Vermischung mehr. Das klingt frustrierend. Warum? Weil wir Ja und Nein (Daumen hoch und Klatschen) irgendwie hinkriegen; aber Untertöne, lauter und leiser, Nuancen, Gefühle – all das fehlt, und dann geht viel verloren vom zwischenmenschlichen Austausch. Es geht aber nicht nur um Sprache: „Gehörlose wurden bis vor kurzem stets fremdbestimmt ... von Hörenden. Wenn vielleicht auch gut gemeint, hat ihnen immer eine hörende Person gesagt, was sie dürfen und was nicht.“ Und: „In Deutschland ist die Gebärdensprache erst seit 2002



sporting-Herausgeber Martin Blüthmann (li.) war schwer beeindruckt bis mitgenommen von Achim Zier und dem, was er gesagt bzw. gebärdet hat.



Der HGSV bietet eine große Vielfalt an Sportarten für jedes Alter. Und sucht dringend Übungsleitungen, die die Gebärdensprache beherrschen.



offiziell als Sprache anerkannt!“ Achim weiter: „Obwohl wir uns ja Wissen, alles aneignen können, leben wir in unserer Welt.“ Und die scheint sehr schwer durchlässig. Obwohl der Vorstand seines Vereins, und natürlich er selbst, extrem für Integration und Inklusion brennen, ist die Voraussetzung allerdings die Gebärdensprache und die Bereitschaft/Akzeptanz der Gehörlosenkultur. „Es gibt ein paar hörende Fußballerinnen bei uns“, und wir wollen aufatmen, „weil sie Gebärdensprache studieren“, fügt er dann aber hinzu und verdeutlicht das Dilemma. Noch deutlicher wird er, wenn es um Übungsleiter:innen geht. Natürlich müssen die die Gebärdensprache beherrschen. Findet also mal, bei flächendeckendem Übungsleitungs-mangel, gute Trainer:innen, die die Gebärdensprache beherrschen. All diese Aspekte engen Achim total ein. Und immer wieder sind es eben auch finanzielle Mittel, die fehlen. Seine Stelle wird von der Behörde für Arbeit, Gesundheit, Soziales, Familie und Integration finanziert. Er soll und will den Verein vorantreiben, will politisch für die Sache Punkte machen, das Ziel: Förderung des Wohles und interkultureller Austausch Gehörloser in Hamburg und dem Umland.

Der Verein finanziert sich über die Mitgliedsbeiträge, über Spenden und projektbezogene Förderungen, mehr nicht. Eine darüber hinausgehende Förderung oder nennenswerte Sponsorenverträge gibt es nicht. Auch die Sportler:innen erhalten keine Fahrtkostenzuschüsse, obwohl sie in Ermangelung anderer Vereine teils stundenlang aus dem ganzen Umland anreisen. Denn es gibt auch nur die eine Halle, in Othmarschen. Gerade wächst der Verein stark, besonders bei den Kids. Viele Geflüchtete aus der Ukraine sind neu. Beiträge sind für sie schwerlich zu bezahlen.

Der HGSV hat derzeit 15 Abteilungen (Badminton, Radsport, Schach, Rommé & Skat, Rudern, Tennis/Padel, Tischtennis, Schwimmen/Wasserball, Segel- und Breitengesundheitssport, Volley-, Hand-, Basketball und Fußball, Futsal). Dazu gehören auch Kinder- und Jugendsport. Alles sehr breit, vielfältig. Er möchte gerne den Kinder- und Jugendfußball und -basketball sowie neue Sporttrends ausbauen, forciert Leichtathletik für alle Altersgruppen. >>

Anzeige



HSB
HAMBURGER
SPORTBUND

SPIEL MIT

DEN VORURTEILEN!

Entdecke bei uns die
Rebellin in dir – für mehr
Mädchen und Frauen in
Hamburgs Sportvereinen.

#MEHRVONUNS



U10, FC St. Pauli Rugby



Die Krux: Sie haben für all diese Sportarten nur eine Halle, die der Elbschule in Othmarschen. Mehr ist nicht, auch Sportplätze, no. An der Lobby arbeitet Achim. „Wir machen was“, gebärdet er, „wollen den Verein weiter ausbauen“, weswegen da auch die leider nur temporären Zuwendungen der Stadt im Rahmen von #MEHRVONUNS super ankommen, denn auch bei den Gehörlosen sind Frauen im Sport unterrepräsentiert. Also plant Achim mit dem Geld ein Yoga-Angebot ab November (Achtung: in der Kaifu-Lodge), Funktionsgymnastik ab Mitte Oktober, er will den Mädchen- und Frauenfußball ausbauen, auch Aqua- und Fitness-Sport (Workout-Sport) ist geplant. Die Frage, ob seine Leistungsmannschaften in Hörenden-Ligen spielen, verneint er; wobei es lange Versuche gab, aber „die strukturellen Probleme sind zu groß“, gebärdet er. Und wir drücken ihm schwerst beeindruckt die Daumen, für den frischen Wind, den er seinem Verein zupustet. Er ist da genau richtig.



Das Angebot für Gehörlosensportler:innen ist ausgesprochen vielfältig und wächst.



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

Der Dirk, der Randonneur*

© Fotos: privat



Sport im Allgemeinen und im Speziellen bietet viel Raum für echte Enthusiast:innen. Und dann gibt es immer noch die Spezial-Enthusiast:innen, die sind so dermaßen addicted, dass ...

Einer von ihnen ist „Der Dirk“. Ein ganz großer Radfahrer, in allen Facetten. Wir lernten uns in der Europa Passage kennen, wir als Initiatoren von „Hamburg tritt an!“, er natürlich auf dem Rad. Großartigerweise ist Dirk sogar in der Notfallgruppe, die einspringt, wenn andere kurzfristig abspringen. Auf ihn können wir uns verlassen. Und weil er ein ganz wahnsinniges Rad-Event mitgefahren ist, haben wir uns mit ihm getroffen. Dirk, auf seiner Visitenkarte steht nicht mal der Nachname, heißt aber Ehling. Er ist Jahrgang 1971, fährt seit 23 Jahren intensiv Rad, seit 17 Jahren auch Strecken über 200 km. Beim RSC Kattenberg (Kaltenkirchen) ist er der 1. Vorsitzende. Die Tour, um die es geht, ist das Super Brevet* Paris-Brest-Paris. 1.230 Kilometer, 10.000 Höhenmeter, non-stop, in maximal 90 Stunden. Wo die 6.700(!!) Radler:innen schlafen, essen, und ob überhaupt, egal. Die Strecke ist öffentlich, nicht abgesperrt, es gibt allerdings 17 Kontrollpunkte, die man in einem Heftchen sammeln muss. Start ist 50 km westlich von Paris, ergo auch die Ankunft. Dirk hat in Summe 4 Stunden geschlafen. Powernaps auf Wiesen oder Bushaltestellen, zum Glück hat in diesem Jahr das Wetter mitgespielt: sommerliche Temperaturen, kein Regen.

Diese Tour an sich ist an Tradition kaum zu überbieten, ist nämlich das älteste Langstreckenradrennen der Welt, und zwar von 1891. Man sagt, es ist der Vorläufer der Tour de France. Als sich nämlich damals zu viele Radsportler auch gefährlich verausgabten, kreierte man die Tour de France, mit „handelsüblichen“ Fahrzeiten und einem Bett für die Radler. Und aus Paris-Brest-Paris (PBP) wurde seitdem mehr als ein Event, offensichtlich ein Erlebnis, eine Lebensauffassung, das „Burning Man“ für Radfreaks. Das Ganze findet alle vier Jahre statt und zündet





Bei der PNB-Tour wird rund um die Uhr geradelt, genauso wie bei „Hamburg tritt an!“ (Bild Mitte).

offensichtlich nicht nur die Teilnehmer:innen aus der ganzen Welt an, sondern auch die Franzosen, die Menschen an der Strecke. Die machen nämlich, wie der Dirk berichtet, Party an der Strecke, feiern an, bejubeln das Ganze frenetisch, laden die Teilnehmer:innen zum Abendessen ein, auch auf ein Nickerchen, und geben dem Event offenbar eine ganz wunderbare Atmosphäre. Dirk hatte sich für diesen August, seine 4. Teilnahme, mit einer Zielzeit von 80 Stunden angemeldet. Seine beste Zeit waren 57 Stunden, das war 2015, aber in diesem Jahr zur 20. Austragung von PBP wollte er „Reisen statt Rasen“. Und wer sich schon mal die Bretagne gegönnt hat, weiß ein wenig, wovon er spricht: „Der Sternenhimmel nachts, die sanften Hügel, der Atlantik und sein Klima als Wendepunkt in Brest, und immer wieder die begeisterte Bevölkerung, die den Randonneurs“,

denn so werden die Radfahrer:innen genannt, „Hochachtung zollen.“ In diesem Jahr ist Dirk nach 74,42 Stunden, bis Brest hatte er 31 Stunden gebraucht, unter donnerndem Applaus durch den Zielbogen geradelt. Offensichtlich gab es Gegenwind auf der Rücktour, oder es waren die zwei bretonischen Abendessen, die er am Streckenrand genießen durfte. Wie schön, wenn aus einem Sporterlebnis Erlebnisse mit Menschen und in der Natur werden, die man entsprechend auch genießen kann und will. Deswegen ist er wohl in vier Jahren wieder dabei.

* ... heißt Wanderer; Brevet heißt Prüfung – nur so als Extra-Dienstleistung ;-)

Anzeige



Bewerben Sie sich bis zum 31. Oktober für den

Werner-Otto-Preis im Behindertensport

Preiswürdig sind Projekte, die zur Inklusion und Förderung behinderter Menschen im Hamburger Sport beitragen. Insgesamt ist eine Preissumme von 30.000 Euro ausgesetzt. Neben dem Gewinner werden weitere Projekte ausgezeichnet und mit einem Preisgeld bedacht.

Die Ausschreibungsunterlagen finden Sie unter www.alexander-otto-sportstiftung.de



Großartig!

Das Schönste ist ja, wenn man Gutes tut, bzw. getan hat. Und so sind die Treffen mit den Preisträger:innen unseres Allianz-Sponsoringprogramms, also den neuen Sponsoring-Partner:innen der Allianz, immer ausgesprochen nett.

Und das eben nicht, weil es etwas geschenkt gibt. Gibt es nämlich gar nicht. Sondern vielmehr, weil wir auf Augenhöhe sprechen. So von wegen Leistung/Gegenleistung. Dann muss nämlich niemand vor Dankbarkeit den Kopf einziehen. Also haben Vertreter:innen der Allianz – Dirk Schneider an erster Stelle, teils seine Kollegin Dagmar Brecht, beide aus dem Marketing – sowie die verantwortlichen Allianz-Vertretungen bzw. -Agenturen vor Ort und wir von **sporting hamburg** uns mit den neuen Sponsoring-Partner:innen getroffen, in der Regel vor Ort, in den Vereinen, um konkret zu werden: „Was bietet Ihr? Wie können wir Eure Ideen konkret umsetzen? Wann?“ usw. Und alle sind sehr bemüht, das Beste für beide Seiten rauszuholen. Alles richtig gemacht, würden wir dann mal sagen.

Bei der Hausbruch-Neugrabener Turnerschaft (HNT) im Hamburger Süden zum Beispiel, allen voran der sehr umtriebige HNT-Marketing-Verantwortliche Thomas Brabandt, war das Commitment riesig, nahezu euphorisch. Nicht nur, weil sie mit lauter Branding-Umsetzungen (vom Trikot bis zum Branding an den Sportstätten) um die Ecke kamen, sondern auch, weil die örtliche Allianz-Agentur fast die Turnschuhe zur





Besprechung mitbrachte und an der einen oder anderen Stelle sogar on top in die Brieftasche greift. Es wird Infoveranstaltungen geben, auch speziell für Frauen, und in der Agentur werden Werbevideos von der HNT geplant. Gleiches gilt für den AMTV in Rahlstedt. Auch hier werden Info-Veranstaltungen zur Allianz und ihrem Leistungsspektrum für junge Familien, für Sportler:innen bereits konkret geplant. Kevin Ehrenberg, der Betreuer der Gewinner-Teams, sagt: „Nicht umsonst gibt Rahlstedt Feuer.“

Feuer und Flamme sind auch die Sportler:innen der Spielvereinigung Blankenese. Der Marketing-Verantwortliche, ehemals Marketing-Mann bei Carl Zeiss Jena, gibt schon längst in den Sozialen Medien Gas, der Allianz-Vertreter vor Ort ist Best Friend, der Vorsitzende Jörg von Appen, seines Zeichens selbst Anwalt für Sportrecht, mega konstruktiv. Der neue Partner Allianz ist ab sofort Teil der SV Blankenese, unterstützt bei Stadtteilstellen, tanzt bei der Jubiläumsfeier in der ersten Reihe und freut sich über die möglichen persönlichen Kontakte zu den Sportler:innen bzw. den Mitgliedern.

Die AMTV-Fußballjungs schon mit neuem Allianz-Banner (ganz oben); auch die SV Blankenese hat viel vor.

Sehr angetan waren die Allianz-Vertreter Fatih Okur und Giuseppe Improta von der Präsentation der ETV-Wasserballerinnen. Sehr fundiert, sehr durchdacht, kommt auch hier Branding ins Spiel, ab sofort auf den Badekappen, aber auch der Wasserball-Podcast „Timeout“ widmet sich der Partnerschaft, der Allianz. Die Allianz wird zukünftig den Hanse-Cup, das internationale Turnier der Wasserball-Damen, begleiten. Die Kooperation wird sogar so weit gehen, dass einzelne Spielerinnen ihr Praktikum in der Allianz-Vertretung machen können. Mehr Anbindung geht ja kaum, wir sind stolz auf Euch.

Last but not least ihre Vereinskameradinnen von den 2. Fußball-Frauen des ETV. Sie hatten ja tatsächlich schon in ihrer Bewerbung für Furore gesorgt, weil sie gleich mit dem Thema Frauen und Empowerment daher kamen. Das muss man eben Frauenfußballerinnen nicht zweimal sagen. Alles richtig. Noch besser: Female Finance wurde uns als großartiger Hebel präsentiert, denn tatsächlich haben Frauen da in einigen Belangen, auch bei Vertragsgestaltungen, Laufzeiten, wirklich Nachholbedarf. Hierzu wird es Info-Veranstaltungen geben. Leonie, eine der Ansprechpartnerinnen beim ETV, ist Unternehmensberaterin, das ist offensichtlich. Und neben den sehr immateriellen, aber wichtigen Bausteinen gibt es auch ein volles Branding-Paket inkl. Windbreaker für wenn's kalt ist. Und eine Bande der ETV-Frauen wird es auch geben, und zwar bei den Alsterbrüdern, da trainieren und spielen sie nämlich. Passt doch.



© Foto: SVB



© Foto: Justus Stegemann



© Foto: Olaf Both

Oben: Allianz-Vertreter Fatih Okur und Giuseppe Improta. Unten: Die 2. Fußball-Frauen vom ETV praktizieren Empowerment.



© Fotos: Andreas Grieb

Laufen lernen

Sie wurden bei uns vorgestellt, weil sie auch was zu sagen haben: Hamburg Running. Allen voran Andreas Grieb (36), ein Gründungsvater, aber auch Trainer Leistungssport (Bahn), und einer der Spitzenläufer der Truppe: Tobias Middendorf (26), er ist auch 2. Vorsitzender.

Hamburg Running war gefühlt damals, bei der Gründung 2016, 'ne coole Laufgruppe, eben nichts Etabliertes, kein klassischer Spoooooortverein. Durch das böse C-Wort sind sie deutlich gewachsen, weil medial vernetzt, digital präsent – und Laufen durfte man ja. Nun haben sie sich gemausert, leben offensichtlich die Vereinsidee und die Gremien stärker, wenn auch ohne Vereinsheim, leben vor allen Dingen ihren Sport. Und der ist viel mehr als „ich gehe jetzt mal laufen“. Andreas ist Cheftrainer Bahn, denn bei Hamburg Running wird bei Weitem eben nicht nur mal so um die Alster oder an der Elbe gelaufen, sondern Bahn, schon immer eigentlich, aber jetzt noch viel intensiver. Bahn heißt in Läufer-Sprache alles zwischen Sprint und irgendwie Halbmarathon: 400 Meter, 800 Meter, 1.500 Meter, 3.000 Meter Hindernis, 5.000 Meter, 10.000 Meter, alle olympischen Wettbewerbe, die auf der Bahn stattfinden, die auch bei Hamburg Running gelaufen, trainiert werden. Und tollerweise: mit großem Erfolg. Sie gewinnen Medaillen, bei deutschen Wettbewerben, nächstes Ziel sind internationale. Alles Staffel- und Mannschafts-Wettbewerbe, nicht alle bereits olympisch, aber im Kommen. Auch bei Hamburg Running. „Bei uns steht schon immer die Gruppe, das Team im Vordergrund“, sagt Andreas. „Laufen gilt generell als Individualsportart, bei uns nicht. Wir trainieren als Mannschaft, werden gemeinsam besser, bei uns gibt's Fusion“, führt Tobias aus. Eine große Gruppe, sehr durchlässig, auch zwischen Breitensport- und Leistungsbereich, viel Miteinander, sie sind in Staffeln auf der Bahn erfolgreich, auf der Straße sowieso. „Und ein konsequentes, nachhaltiges Training ist uns wichtig“, erklärt Andreas weiter. „Wir haben unser Trainerteam vergrößert, haben längst eine Jugendabteilung, sind inzwischen 150 Läufer:innen, und wir



© Foto: Medid Grieb

Andreas Grieb verantwortet bei Hamburg Running das Training der Wettkampfgruppe Bahn, ist im Hamburger Leichtathletik-Verband Landestrainer Lauf (Bahn) und Sprecher des Verbandsrats. Der weiß, wovon er spricht.



Die Truppe von Hamburg Running ist ganz schön viel unterwegs, hier im Trainingslager Monte Gordo, Portugal (links), mit 33 Leuten beim Barmer Alsterlauf 2023 am Start (rechts), bei der Staffel-DM in Bietigheim-Bissingen (unten links) und im Trainingslager in Westerstede.

ermöglichen unter anderem ursprünglich als Breitensportlerinnen zu uns gekommenen Frauen die Möglichkeit der Teilnahme an einer Meisterschaft, im Team, in der Staffel“, und das scheint zu wirken. „Und das konsequente Training unter Leistungsaspekten ist auch gut für unsere Breitensportler:innen. Du wirst nicht schneller, wenn Du immer am Limit, im Renntempo trainierst“, sagt Trainer Andreas. „Wir wollen nachhaltiger trainieren. Der Körper hat keinen Tacho. Die meisten Läufer:innen, gerade die ambitionierten Straßenläufer:innen, trainieren zu viel, zu intensiv“, erklärt er. „Jede Einheit muss ihre Wirkung erzielen, aber auch eine richtige Entlastung ist wichtig und wirkt positiv auf das Leistungsvermögen. Wir wollen den Körper besser machen, damit wir schneller rennen können“, weswegen es auch für Langstreckenläufer:innen Sprinttraining gibt und vice versa. Sie lernen voneinander. Aber alles in Maßen, alles bedacht, so macht das Hamburg Running. Auch ohne Vereinsheim.



Anzeige



BUDNI

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

Ruder-Bundesliga 2 x Bronze, 1 x Gold

unterstützt von
Pollmann Stiftung

Das war die Hamburger Ausbeute beim Heimspiel, dem Final-Renntag der Ruder-Bundesliga auf der Binnenalster.



Beide Hamburger Crews – bei den Frauen der Alstersprinter, ein Team vom Der Hamburger und Germania RC und der RG Hansa, bei den Männern der Active City XPress, bestehend aus Ruderern des RC Favorite Hammonia und des DHuGRC – hätten so sehr gern mehr erreicht. Die Frauen hatten am Morgen mit einem Sieg gegen Minden zunächst ein sehr gutes Zeitfahren mit der zweitschnellsten Zeit absolviert. In der Gruppenphase siegten sie gegen den Allstar-Achter und bekamen dann die späteren Siegerinnen aus Mainz als Halbfinal-Gegnerinnen, die nicht geschlagen werden konnten. Weswegen es dann im Finale um Platz 3 wieder gegen Minden ging, das zwar siegreich und glücklich beendet werden konnte, Platz zwei hätte es aber auch gern sein können, hatte man den Eindruck. Die Jungs aus dem Active City XPress, von der Fari, die auch die ganze Veranstaltung ausrichtete, belegten beim Zeitfahren sogar als schnellstes Boot Platz 1. Ein Paukenschlag am Morgen, da beste Platzierung in dieser Saison. Sie durften dafür das Achtelfinale aussetzen, bekamen dann aber schon im Viertelfinale den Achter aus Mülheim als Gegner, den ungebremsten Tabellenführer. Für alle Beteiligten das vorgezogene Finale, einer der Favoriten musste, da



Der Active City Xpress siegte gegen den Teamchampion der letzten Jahre aus Münster; die Astersprinterinnen führen beim Zeitfahren zweitschnellste Zeit.

im K.o.-Verfahren gerudert wird, also aus der Kurve fliegen, konnte dann nur noch um die Plätze 5–8 rudern. Großartigweise, und unter Mordsgetöse von ihren Hamburger Clubkameraden und Fans an der Strecke, schafften die Hamburger aber mit Schlagzahl 50 einen sehr knappen, aber sehr selbstbewusst angegangenen Sieg. Ohne mit der Wimper zu zucken, sozusagen. Mülheim war raus, die Türen standen offen, wenn im Halbfinale nicht das knappste Rennen überhaupt auf sie gewartet hätte. Das wurde nämlich gefühlt sogar auch gewonnen, nur das Schiedsgericht sah den Achter aus Hannover, Tabellennachbar auf Platz 3, mit 6 Hundertstel-Sekunden vorn. Für die Hamburger Jungs ging es demnach „nur noch um Platz 3“, vielmehr musste davor allerdings der Frust über die knappe Niederlage verdaut werden. „Aus Wut Mut machen“ war die Devise, denn es ging gegen die Liga-Champions der letzten Jahre aus Münster. Bei bestem Wetter und vor großartiger Kulisse gelang ihnen dann genau das, und zwar mehr als deutlich: Sieg gegen Münster und Platz 3 auf dem Treppchen. Respekt für beide Hamburger Achter. Zweimal Bronze, kann man mehr als stehen lassen – im nächsten Jahr geht es weiter. Die Frauen belegten in

der Tabelle nach Abschluss der Saison einen tollen 3. Rang, die Männer rutschten durch den Sieg der Frankfurter gegen Hannover im Hamburger Finale sogar noch auf Rang 5.

Gold bekam der Ruder-Club Favorite Hammonia für die Ausrichtung des Events. Zwar hatten sie nichts mit dem Wetter zu tun, das war sensationell, aber über 60 Mitglieder waren stellvertretend für ihren Club beste Gastgeber, stellten Starhelfer, Stegdienste, Regattabüro und halfen beim Auf- und Abbau des kompletten Events. Der gesamte Vorstand des Deutschen Ruderverbandes nebst Ehrenpräsident war überraschend sogar zu Gast und übernahm die Siegerehrung und die entsprechende Danksagung an den Ausrichter. Fari-Vorsitzender Mark Schreyer beeindruckt: „Da haben unsere Mitglieder nicht nur im Achter selbst, sondern auch als Orga-Team richtig Gas gegeben. Ich bedanke mich bei ihnen dafür und bin sehr stolz. Mein Dank gilt aber auch allen Genehmigungsbehörden der Stadt, der Polizei, der DLRG, der Alster-Touristik, Carlsberg Deutschland und allen anderen Partnern für deren Unterstützung.“

Anzeige



DEIN ZEITSCHRIFTENDRUCKER



PRINT MEDIA GROUP



ColorDruck:: solutions

PMGi



printTailor



© Fotos: Oliver Reimer Fotografie

Schöne Geschichte!

Wir treffen zwei Simons, richtig gute Hockeyspieler, und beide sind richtig pfiffig. Und mutig. Simon Gulde (37), er stammt eigentlich vom Bodensee, und Simon Bretz (26), Hamburger. Zuletzt spielten beide zusammen in Heimfeld Hockey.

Der ältere Simon ist Kaufmann aus dem Sport- und Eventbereich, hat lange europaweit für eine große Hockeymarke gearbeitet, den Vertrieb verantwortet. Der andere ist Maschinenbaustudent an der TU Harburg. Gute Kombi. Warum? Weil der „alte“ Simon längst mit einer Hamburger Hockeyspielerin vier Kinder (9/6/6/2) am Start hat und als Corona-geschädigter Vater auf die Idee kam, das Spielen seiner Kinder im Garten ein bisschen zu revolutionieren. Eltern mit kleinen Kindern mögen sich wahrscheinlich gar nicht so gern daran erinnern, wie schwer es zu Zeiten von Ausgangssperre etc. war, die Kinder im richtigen Maße und vor allen Dingen sinnvoll zu bespaßen. Wie anstrengend es war, auch dafür Sorge zu tragen, dass die Zwerge sich bewegen, bewegen, immer bewegen. So auch Simon und seine Frau. „Wir haben dann irgendwann entschieden, den Kids jeden Tag ein Highlight zu bieten, waren immer darauf bedacht, dass sie toben können, kreativ werden können, aber als Sportler war es uns gerade wichtig, dass die Kids motorisch nicht auf der Strecke bleiben. Und dann haben wir festgestellt, dass auch jedes Trampolin sich abnutzt“, sagt Simon. „Kinder- bzw. Spielhäuschen laden auch nicht zwingend zu Kreativität ein, schon gar nicht zu Bewegung.“ Ein Turngerät musste her. Ein richtiges. Also fing er an zu scribbeln. Er haute seinen Hockey-Kollegen Simon Bretz an, der zukünftige Ingenieur machte sich



Simon im Doppelpack, wir zitieren: „... mit dem ungebügelten T-Shirt ist Simon Bretz und mit der Cap bin ich, Simon Gulde.“



Die Kids sehen jedenfalls extrem zufrieden aus – Mission completed.

daran, die Scribbles zu übersetzen, zu prüfen. Was muss ein Turngerät bieten, welche Bewegungen, Spiel-, Krabbel-, Turn-, Kletter-, Rutsch- und Hänge-Möglichkeiten und -Ideen sind cool, sinnvoll, machbar? Gemeinsam kreierten sie ein multifunktionales Turngerät. Und damit ging der Hustle erstmal los. Unterstützt von ihren Familien, stellten sie ihr Projekt und sich selbst immer wieder auf den Prüfstand. „Was muss ein solches Gerät noch erfüllen, haben wir uns gefragt.“ Schnell auf- und abbaubar, erweiterbar, ... und vor allen Dingen sicher muss es sein. Derweil ein Prototyp bei Familie Gulde im Garten stand, ein zweites über eBay Kleinanzeigen eher inoffiziell, deswegen günstig, nach Bielefeld ging, ackerten sie 300 bis 400 Seiten TÜV-Vorgaben durch. Zum Glück begleitet von einem Berater, „der uns immer wieder aufgegleist hat“ und sie wohl nie ihren Mut hat verlieren lassen. „Man kann sich gar nicht vorstellen, an was wir alles denken mussten, da ist der Sprossenabstand das Geringste, zumal wir aus Umwelt- und Mobilitätsgründen auf einen Betonsockel verzichten wollten.“ Zeitgleich bastelten sie an Business-Plänen, beantragten KFW-Fördergelder, kreierten einen Namen („FourAction“), meldeten die Marke an, erstellten die Website (fouraction.de); seit dem 11. Juni letzten Jahres ist alles Chico. Ihr Lager ist aktuell noch ein Container in Harburg. Inzwischen haben sie 80–90 Turngeräte verkauft, in unterschiedlichsten Ausprägungen. Es gibt eine sehr conveniente IKEA-Style-Aufbauanleitung für das Stecksystem, das Ganze ist modular, immer erweiterbar mit Kutschen, Slacklines, Seilbahnen und sogar Hängesesseln für die müden Eltern und Großeltern.

Die Simons sind bereit und werden beide schwärmerisch: „Das Gerüst an sich ist keine Aufgabe, sondern eine Kulisse“, formuliert der Ältere der beiden. Von Action bis Abhängen, alles geht, vieles gleichzeitig. „FourAction wächst mit“, erklärt der jüngere Simon, ebenfalls inzwischen Vater. „Schaukeln, Boxsäcke, ... Wir wollen möglichst viele Kids damit in Bewegung bringen. Wenn möglich in ganz DACH“, neudeutsch für Deutschland-Österreich-Schweiz. „Ich träume davon, mal einfach so durch die Stadt zu fahren und in einem Garten unser Turngerät zu sehen, auf dem Kids Spaß haben.“ Und wir finden die Geschichte gut, weil sich zwei, die sich vom Sport kennen, schon als Team im Sport unterwegs waren, hier auch beruflich gefunden haben – und weiter für Bewegung sorgen. Good luck





Liebe Mit-Hamburger:innen,

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



Mit „Hamburg tritt an!“ haben wir uns ganz schön weit aus dem Fenster gelehnt. Das stimmt. Aber auch viel Aufsehen erregt!

Und fragt uns nicht, ob wir so etwas jemals wieder machen würden ... Fragt auch nicht, wie oft wir bislang selber auf dem Rad gesessen haben. Aber: Wir haben viel erreicht – einerseits – und dramatischerweise tobt – andererseits – der Krieg in der Ukraine weiter! Er ist inzwischen fast völlig aus dem Fokus gerutscht. Man muss gar kein Hardcore-Aktivist sein, aber das ist wirklich verrückt, wie schnell ein solches Unheil „Alltag“ wird, werden muss.

Aber selbstverständlich treten wir an, das Jahr zu beenden. Es ist ja nun zu drei Vierteln rum und noch immer wird geradelt! Und ja, wir hatten ein paar kleine Aussetzer. Bei Krankheit und im Hochsommer war es schon hart, dennoch: **Wir ziehen das durch!**





Und bitte: Alle, die zu Jahresbeginn, im Frühjahr, noch gesagt haben: „Das Jahr ist noch lang, ... wir radeln im Herbst ...“; alle, die nominiert wurden und ihren Mors noch nicht hochgekriegt haben; alle, die wissen, was sie erwartet, weil sie schon gefahren sind, und alle, die sich jetzt angesprochen fühlen: **Helft uns, das Ding nach Hause zu fahren!**

Meldet Euch zwecks Terminabsprache bei uns. Sprecht auch weiterhin mit Euren Freund:innen, Nachbar:innen, Vereinen und motivierten Kolleg:innen! Es sind nur noch 100 Tage!!!!

**Schreibt uns an:
dabei-hhtrittan@sporting-magazin.de
Wir freuen uns sehr, von Euch zu hören.**

Anzeige



www.kulturwerbung.de

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





Faszien-ierend!

Jeder weiß Bescheid: Dehnen ist seeeeehr wichtig. Aber wer macht das wirklich, regelmäßig?! Wer viel sitzt, aber auch, wer viel trainiert oder das Gefühl hat, im eigenen Körper, so muskelfasertechisch, eingesperrt zu sein, sollte sich einem regelmäßigen StretchDay unterziehen.



Einmal pro Woche ist gut, zweimal ist besser. Dass Muskeln verkürzen können, weiß auch jede:r. Aber was nun genau verkürzt, und wie man dem am besten entgegenwirken kann, das ist ein lang und breit diskutiertes Thema in der Sportwissenschaft. Was auch immer gerade aktuell ist, Fakt ist: Dehnen und Bewegen ist super.

Zunehmend mehr Bedeutung bekommen seit einigen Jahren die Faszien, allgemein eher als „Bindegewebe“ bekannt, klingt aber schlauer und besser. Faszien sind wie ein globales Netz im gesamten Körper verteilt, als Bindeglied nahezu überall, an Sehnen, Muskeln, Gelenken, Bändern, Organen und sogar Nerven. Sie stabilisieren den Körper, unterstützen die muskuläre Arbeit, sie machen beweglich oder können verkleben, sorgen für Ver- oder Entspannung, reagieren auf Stress und können noch sehr viele Dinge mehr. Am meisten gefällt ihnen, wenn sie durch Druck und Zug in Bewegung bleiben. Um die Faszien möglichst weiträumig zu dehnen, sind die folgenden Übungen bewusst für mehrere, übergreifende Körperregionen gleichzeitig ausgewählt. Die eine oder andere Übung kennt Ihr vielleicht schon aus dem Yoga.

Viel Spaß mit diesem überschaubaren Stretchguide!

Taube:

Wenn sie sich unbequem anfühlt, ist sie genau richtig. Die Hüfte wird schön geöffnet, die Abduktoren und der untere Rücken werden gedehnt. Während ein Bein lang und gerade ausgestreckt wird, liegt das andere Bein im spitzen Winkel unter dem Oberkörper. Wir variieren mit dem aufrechten „oberen“ und dem abgelegten „unteren“ Stretch: je 3 × 30 Sekunden.



Sidestretch:

Dehnt die Innen- und Rückseite der Oberschenkel, die gesamte seitliche Körperflanke und die Brust.

Dazu gehen wir in den seitlichen tiefen Ausfallschritt, die Hüfte ist weit unten. Der Oberkörper wird maximal zur Seite geneigt, der Arm verlängert den Hebel. Jede Seite wird abwechselnd 3 × 30 Sekunden lang gedehnt.

Geöffnete Vorbeuge:

Auch hier haben wir in der tiefen geraden Vorbeuge mit weit aufgegrätschten Beinen Varianten:

Bei der offenen Vorbeuge wird der Oberkörper so weit wie möglich mittig zu Boden gebracht. Gemeinsam mit den Seitenvariationen bringen diese Übungen insgesamt Länge in Rücken und Beine.



Rockstar:

Diese Rückbeuge dehnt den Bauch, die Brust, den großen seitlichen Rückenmuskel, den Hüftbeuger und die vordere Oberschenkelmuskulatur. Dabei ist ein Bein angewinkelt und drückt den Körper vorrangig mit dem Becken nach oben. Der lange Arm erweitert den Hebel für den Oberkörper.



Kindsposition:

Dies ist die wohl entspannendste aller Übungen. Sie dehnt den gesamten Rücken; Gesäß, vordere Oberschenkelmuskulatur und die Schienbeinmuskeln werden sanft mitgedehnt.

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.

Dauerhaft günstige Auswahl zum Tiefpreis.

TIEF PREIS

REWE
Dein Markt

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

Jetzt
downloaden:

JETZT BEI
Google Play

Laden im
App Store



**DEIN HAMBURG.
DEINE STADT.
DEIN DIALOG.**

**Gestalte mit, wie Olympia in
deiner Stadt aussehen kann.**

21.10.2023, Handelskammer Hamburg, Adolphsplatz 1



www.deine-spiele.de