

Sporting hamburg

stadtsportmagazin



November 2023
monatlich & kostenlos



Jogi Bitter: Hält viel – auch von sozialem Engagement

Toll:
Sportausbildung in der Vollzugsanstalt

Auch toll:
Die neuen Hamburger SportTalente 2023

Richtig toll:
Das LOTTO Hamburg Jahresquiz

Anzeige

NEU

GANZ NÜCHTERN BETRACHTET:
EIN GROSSARTIGES PILSENER.

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



131 kcal

*je 100 ml



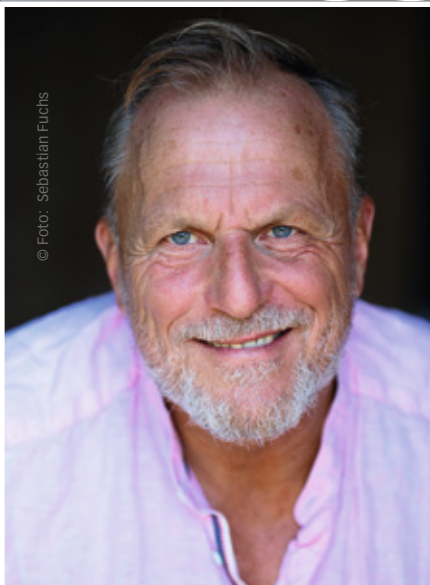
BESTE JOBS – NATUR ON TOP

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: Sebastian Fuchts

wir holen jetzt nicht die alte Leier vom tristen November raus.

Viel lieber werfen wir Euch mit dieser Ausgabe, wie das in amerikanischen Romcoms Bräute auf Hochzeiten so tun, wieder den bunten Blumenstrauß des Hamburger Sports zu. Jogi Bitter ist ein guter Torwart und ein guter Mensch, zum Beispiel. 'ne ganz schöne Kante mit einem weichen Kern. Auch sehr beeindruckend und mit Mission unterwegs: die beiden verantwortlichen Frauen in der Justizvollzugsanstalt Billwerder, die sich darum kümmern, dass weibliche Insassinnen zu Co-Trainerinnen ausgebildet werden können. Als Maßnahme zur Resozialisierung, gut für die Gesellschaft, gut für den Sport und noch viel besser für die Frauen. Großartiges Projekt. Auch wunderbar, und das seit fast 25 Jahren: Der NestWerk e.V., der sich inzwischen auch darum kümmert, die Kids nicht nur von der Straße zu holen, sondern sie auch

auf ein Berufsleben vorzubereiten. Wir feiern aber auch lauter tolle Talente des Sports, Kids, die mit 16 schon Weltmeister:in oder Liga-Champion werden, und hoffen, dass sie alle am Ball bzw. an der Pinne bleiben. Wir freuen uns über den x-ten Fußballverein der Stadt, der aber in der Hafencity der erste ist. OK, sie haben keinen Platz, aber was soll der Geiz, vielleicht reicht ja erstmal eines der Parkdecks des neuen Westfield Hamburg-Überseequartiers. Wir bleiben da dran.

Und dann schieben wir von **sporting hamburg** Deutschland größtes Padel-Turnier an, weil wir so trendsetzig unterwegs sind; bringen Euch mit LOTTO Hamburg das ultimative Quiz zum Jahresende und last, but der größte Knaller wollen wir Euch zu Vorsätzen motivieren. Für das neue Jahr – und überhaupt. Wir nennen sie „Ich-Challenges“. Unterstützt von der SECURVITA Krankenkasse geht es um Dinge, die Ihr Euch vornehmt. Und die Ihr uns bitte schreibt. Die wildesten, nettesten, schönsten Ideen für ICH-Challenges kommen als hoffentlich motivierende Beispiele in unsere Dezember-Ausgabe. Und wir zeigen Euch dann on top, was es mental und überhaupt braucht, Vorsätze erfüllen zu können, sie hinzukriegen, um sich danach großartig zu finden. Das haben wir uns mit dieser und der nächsten Ausgabe vorgenommen.

Viel Spaß beim Lesen.

Martin Blüthmann

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



© Foto: Mediaserver Hamburg/Jörg Modrow

Partner:



sporting hamburg

Das ist drin.

Folge uns auf
Instagram



sporting
hamburg



Hamburg
tritt an!

Editorial	3
Schuss des Monats: Towers Sport als Nebensache	5
Handball Sport Verein Hamburg Wie 'ne A-Jugend	7
#MEHRVONUNS – Frauen im Sport Hinter Mauern	10
Anmelden & Mitmachen: sporting hamburg Padel Cup Das GRÖSSTE Padel-Turnier Deutschlands!	1
Auch mitmachen: Die Ich-Challenge Nimm Dir was vor – und sag uns das!	15
Allianz-Sponsoring Großartig, Teil 2	17
Sowieso mitmachen: Super-Quiz zum Jahresende Wisst Ihr, was hier los ist?	19
Sport-Business Die SPOBIS-Conference in HH	21
Hamburg tritt an! Die Zielgerade!!!	23
Die sporting -Tipps im November	25
NestWerk e. V. Legende meets GameChanger	27
Active City kurz notiert Active City Heroes/Cyclo-Cross WM/Sportgala	29
Hamburger SportTalent 2023 Da geht was!	31
Feuerwerk der Turnkunst HEARTBEAT – 80ies-Beats zum Mitfeiern	34
Ab ins Zillertal! Wintersport für Kids	35
Hamburg GAA e. V. „Gaelic Football verändert Dein Leben!“	37
Neuer Fußball-Club Hamburg HafenCity FC	39
Extremsport Sei schneller als das Kamel!	41
Segeln Aus Spaß wird Erfolg	43
Toughest Firefighter Alive: TFA-Team Richtig tough!	45
sporting -Marco Jetzt erst recht!	47
Impressum	49

Sport ist immer auch eine echte Nebensache



wenn es um Krieg und Frieden geht, sowieso. Einerseits. Sport kann aber immer Zeichen setzen, für ein Miteinander, für Solidarität, auch in wirklich schwierigen Zeiten. Aber Nicht-Spielen ist – wenn möglich – keine Option. Und die Polizisten hätten bestimmt lieber einen Sieg der Towers gegen Tel Aviv gesehen; aber spannender als Fahrraddiebstähle aufzunehmen war das Spiel bestimmt.

wieder
che,



Schuss
des
Monats



Wie 'ne A-Jugend.

Die Hinrunde unserer liebsten Handballer ist halb rum, und wir wollten einfach jetzt mal von Jogi Bitter hören, was so geht, was nicht so gut geht und vor allen Dingen aber auch, was bei ihm sonst noch so am Start ist.

Da wir Active City Partner sind und Jogi Active City Botschafter ist, sind wir ja quasi verwandt. Mit Blick von oben auf die laufende Saison (wir trafen uns am Tag vor Eisenach) sagt er: „Wir haben nach 9 Spielen 8 zu 10 Punkte, da muss man jetzt nicht gleich durchdrehen“, und er führt den schrägen Saisonstart mit drei Auswärtsspielen in Serie in den Ring, findet aber auch, dass die Defensive ein Problem hat. „Und das führt zu Verunsicherung“, was blöd ist. „Wir kriegen viel zu viele Gegentore, müssen in der Abwehr stabiler werden“, meint er und erklärt: „Gut verteidigt ist, wenn die Würfe aus Distanz kommen, mit Kontakt, und nicht aus den fiesen Winkeln.“ Was alles zurzeit wohl der Fall ist. „Dann hatten wir in der Abwehr zwei Abgänge, Dominik (Axmann, Anm. d. Red.) war lange krank“, und da mag der Sturm aus Magdeburg eher mächtig erscheinen. „Handball ist insgesamt direkter geworden, gerader, schneller“, Jogi weiter. „Wenn früher gekreuzt und von links geballert wurde, geht es jetzt darum, sich in der Mitte Raum zu verschaffen, schnell durchzustoßen, blitzschnell zu entscheiden. Magdeburg macht genau das super.“ Timing und Kraft sind angesagt, Athletik. „Wie die die Champions League gewonnen haben, das war schon beeindruckend“, findet Jogi. Und offensichtlich folgen nun viele Teams diesem Trend, „man orientiert sich an den Erfolgreichen“, erklärt er. Wurden Spielzüge früher langsam aufgebaut, ist heute der Torwart schon Angreifer No 1.

Mehr Abschlüsse, mehr Angriffe, für die Zuschauer:innen wahrscheinlich sogar attraktiver. „Und bei dem immer höheren Tempo kann dann nur noch unterbrochen werden, was zu deutlich mehr Fouls führt als früher“, erklärt er weiter. Klingt ja gar nicht so toll.

Mal schauen, was die Männer von Trainer Toto Jansen in den nächsten Spielen gestemmt kriegen. Jogi ist super zuversichtlich, ist natürlich kraft Erfahrung und Alter der Führungsspieler schlechthin, macht das aber sehr sensibel an ganz anderen Dingen fest. „Wir haben hier eine einzigartige Atmosphäre“, betont er. „Wir haben eine ganz besondere Kabinenkultur, das ist das höchste Gut“, schwärmt er. „In der Kabine sind wir wie 'ne gute A-Jugend“, grinst er dann. „Das passt menschlich hier wirklich super, muss es auch, und dann stellt sich gar nicht die Frage, wer da wen führt und wie alt derjenige ist“, sagt er bedacht. „Ich habe früher immer auf Führungsspieler geschaut, und auch hier geht die Mannschaft sehr respektvoll damit um.“ Und: „Ich unterstütze sowieso, wo ich kann, habe ganz sicher das Helfersyndrom“, lacht er. „Da passiert es schon, dass ich einem Mannschaftskameraden nachts noch Tipps und einen Link schicke, wie und wo man Kita-Gutscheine beantragen kann. Ich habe das doch auch alles gemacht, dann kann ich doch die Erfahrungen und Infos weitergeben; ich mache das total gern.“ >>



Fangirl-Moment :-)

Unten: Offensichtlich ein Ausdruck der Begeisterung beim Morgenschwimmen im Trainingslager auf Fuerteventura.

Anzeige

NEU

DIE GETRÄNKEINNOVATION MIT KOLLAGEN.

Mit **SPORTING10** erhältst du **10% Rabatt** auf www.drink-collide.com

WAS STECKT IN COLLIDE?

- ✓ 5,5g Kollagen
- ✓ Essentielle B-Vitamine
- ✓ Koffein
- ✓ Kein Zucker
- ✓ Kein Fett
- ✓ Keine Kohlenhydrate

Laura Müller, Olympiasprinterin.
Eine der schnellsten Frauen weltweit setzt auf COLLIDE.



COLLIDE

[DRINK-COLLIDE.COM](http://www.drink-collide.com)

[DRINKCOLLIDE.OFFICIAL](https://www.instagram.com/DRINKCOLLIDE.OFFICIAL)

[COLLIDE.OFFICIAL](https://www.facebook.com/COLLIDE.OFFICIAL)

[DRINK_COLLIDE](https://www.twitter.com/DRINK_COLLIDE)



Das steckt wohl irgendwie in ihm. Deswegen unterstützt er wohl auch im Hamburger Süden die Stiftung Mittagskinder, die sich um Kinder kümmert, bei denen es mittags nach der Schule nichts zu essen gibt, keine Unterstützung bei den Hausaufgaben etc. „Ich bin immer wieder mal dort vor Ort, da haben Kids häufig nicht ganz so viel Glück mit den Umständen zu Hause. Und die Mittagskinder machen einen super Job, das ist wirklich essenziell“, sagt Jogi respektvoll. „Da zu unterstützen macht mir eine große Freude.“ Er hat selber „aktuell“ vier Kids. „Die dürfen alles an Sport ausprobieren, was sie wollen, Sport ist so wichtig!“ Und da geht es nicht zwingend um Leistungssport: „Eine Gesellschaft, die viel Sport treibt, ist gesünder und glücklicher“, ist er überzeugt. Deswegen ist er auch immer mal im Schulsport seiner Kids unterwegs, „da ist überall Handlungsbedarf.“

Und deswegen hat er auch den Ruf zum Botschafter der Active City angenommen. „Das Thema ist so wichtig“, sagt er und ist sehr beeindruckt, wie eine Stadt in Sachen Sport Gas gibt, „damit ist Hamburg deutschlandweit ganz vorn“, ist er überzeugt. „Und wenn ich dazu beitragen kann, das Angebot, all die Möglichkeiten in Hamburg, Sport zu treiben, bekannter zu machen, die Menschen zu sensibilisieren, dann freut mich das.“ „Man muss ja auch was weitergeben“, sagt er und fügt hinzu: „Außerdem ist es für mich eine große Ehre, so etwas für meine Wahlheimat tun zu können.“ Ist richtig. Richtig guter Typ.



© Foto: Stiftung Mittagskinder/Carsten Willbret





© Foto: sporting Hamburg

Hinter Mauern

Was haben wir für ein Glück, dass wir immer wieder lernen, Eindrücke gewinnen, tolle, inspirierende, motivierte Menschen kennenlernen. Und immer wieder feststellen, was Sport so leistet, wie sehr Sport verbindet, gleich macht, Gutes tut.

Wir sind in der Justizvollzugsanstalt Billwerder, Hamburgs größter Haftanstalt, mit derzeit 638 Haftplätzen, 101 davon für Frauen, einem Ort, an dem man an sich nicht sein möchte, im Grunde auch besser nicht sein sollte. Wir sprechen in der Teilanstalt für Frauen mit der Teilanstaltsleiterin Annette Volkmann, einer Juristin, und mit Karen Möller. Sie ist zuständig für den Bereich der Kompetenzfeststellung im Rahmen der beruflichen Perspektivplanung der Insassinnen. Zuvor sind wir mit Perso kontrolliert und durch eine Schleuse geleitet worden. Die Atmo hinter den riesigen Betonmauern ist freundlich, wenn Gefängnisse

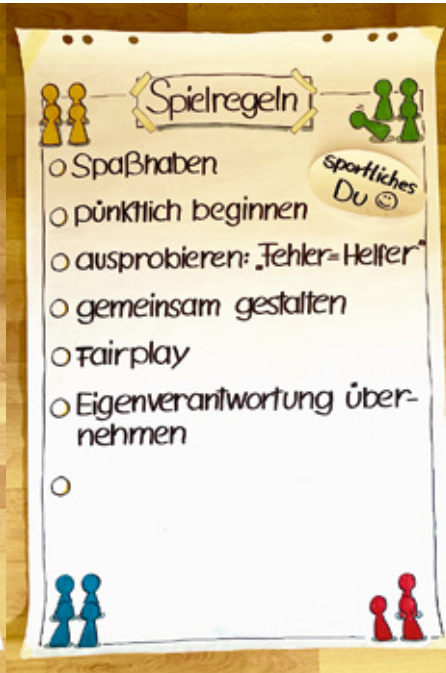
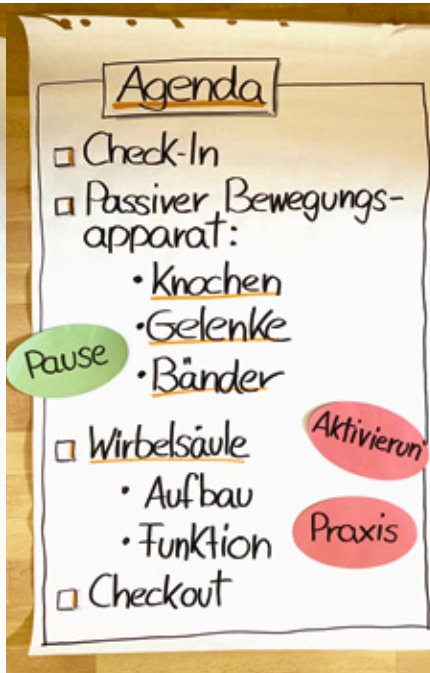
überhaupt freundlich sein können, unsere beiden Gesprächspartnerinnen sind mehr als freundlich. Wie kam es nun eigentlich zu diesem spannenden Projekt, um das es in dem Interview gehen soll? Karen Möller hatte die gute Idee, Sport nicht nur als Freizeitangebot, sondern auch als weitere berufliche Qualifizierungsmaßnahme anzubieten, „um den Frauen nach ihrer Entlassung weitere, niedrigschwellige, aber attraktive Chancen zu ermöglichen.“ >>

Unterstützt von: HSB



© Foto: DOSB/Winfers

Bei der DOSB-Podiumsdiskussion „Mehr (Spiel)Raum für alle Frauen*: Nicht reden, machen!“, u. a. mit Olympiasiegerin Kristina Vogel und Sportstaatsrat Christoph Holstein wurde das JVA-Projekt vorgestellt.
Großes Bild oben: Justizvollzugsanstalt Billwerder.



Referentin Kerstin Schlicht nutzt für das vom VTF konzipierte und speziell angepasste Unterrichtsmodul selbstgestaltete Flipcharts.



Chancen, wohlgeernt. Ein Schritt zurück scheint an dieser Stelle sinnvoll, denn: „Für einige Frauen hier ist der Vollzug sogar ein Schutzraum“, beschreibt Karen Möller. „Die sozialen Verhältnisse, die

Umfelder und Umstände draußen: für viele Insassinnen schwierig“, erklärt sie. „Was Straftaten natürlich nicht besser macht“, ergänzt Annette Volkmann. „Oft werden

die Insassinnen überraschend inhaftiert, in schwierigen Situationen. Vielfach sind unter anderem Drogen, Prostitution ein Thema. In der Regel verlassen die Frauen unsere Anstalt jedoch in einem deutlich besseren Zustand. Unsere Aufträge hier sind die Gewährleistung der Sicherheit und die Resozialisierung unserer Insassinnen. Eine vernünftige Entlassungsvorbereitung beginnt mit dem 1. Tag der Inhaftierung“, erklärt sie sachlich, sehr überzeugt und deswegen sehr überzeugend. Das folgt natürlich dem Resozialisierungsgesetz, aus ihrem Mund aber vielmehr auch offensichtlich deutlich ihrer inneren Einstellung. Rückfälle draußen nutzen unserer Gesellschaft nichts und den Insassinnen natürlich auch nicht. „Wir wollen den Rückfall in alte Muster vermeiden“, so Karen Möller, gleichermaßen involviert. Das Projekt ergab sich am Ende des Tages durch das angesprochene, klasse genutzte Sportangebot vor Ort, denn: „Das wird sehr gut angenommen, indoor und outdoor. Bewegung

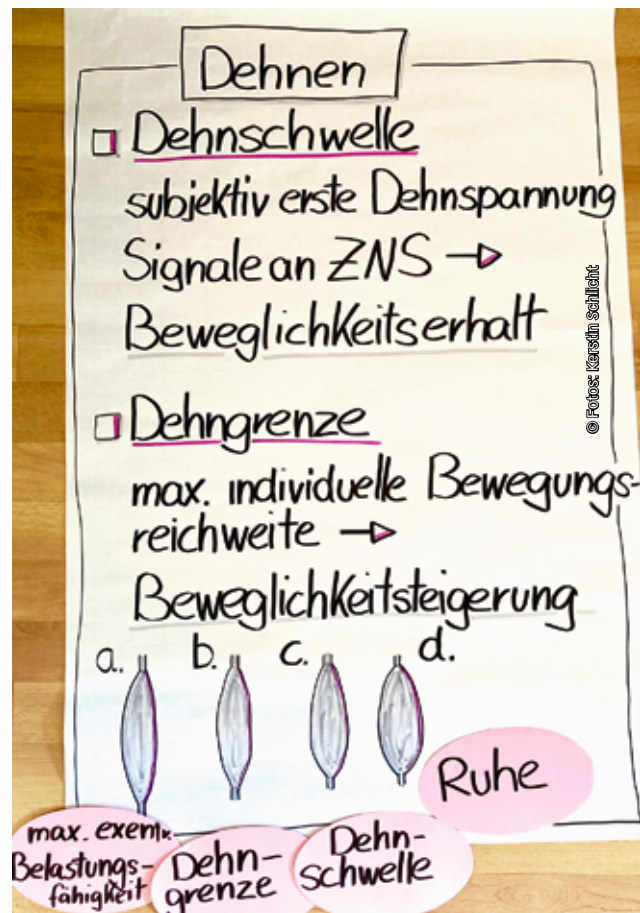
ist gerade hier, in dieser speziellen Situation, noch wichtiger. Für das innere Gleichgewicht, zum Abwerfen von Ballast, um Aggressionen abzubauen“, erklärt sie weiter. „Man ist viel im Kopf, bei sich“, sagt Annette Volkmann. Sport öffnet da mentale Türen. „Und da war der Brückenschlag vom eigenen, gut genutzten Bewegungsangebot zur Ausbildung von Co-Trainerinnen für den Breitensport eigentlich gar nicht so wahnsinnig groß.“

Durch Zufall erfuhr Karen Möller dann von der durch die Bürgerschaft angeschobenen



Unsere Gesprächspartnerinnen Karen Möller (3. v. l.) und Annette Volkmann (2. v. r.) haben bei der Podiumsdiskussion aufgezeigt, wie das Projekt auf mehr Gleichberechtigung von Frauen im Sport einzahlt.

Initiative #MEHRVONUNS – Für mehr Mädchen und Frauen im Sport, über die vom Hamburger Sportbund Fördermittel zu beantragen sind. Aber eben nur möglich für Vereine, nicht gerade für Haftanstalten. Weitere Kontakte führten dann aber zum Harburger Turnerbund, dessen Geschäftsführung sich von der Idee begeistern ließ. Carla Rook, stellvertretende Geschäftsführerin vom Harburger Turnerbund, stellte den entsprechenden Antrag bei Dorothee Kodra, der Referentin für Geschlechtergerechtigkeit und Vielfalt beim Hamburger Sportbund, und die Umsetzung dieses wahnsinnig innovativen und begeisternden Projektes konnte beginnen. In insgesamt 50 Unterrichtseinheiten, einmal in der Woche, werden im Piloten aktuell fünf sehr enthusiastische weibliche Insassinnen qualifiziert. „Sie müssen in Theorie- und Praxisstunden lernen, vielmehr auch lernen, anzuleiten. Was sie auffordert, auch Empathie zu entwickeln“, schildert Karen Möller. „Sie müssen als Co-Trainerinnen Präsenz lernen, erarbeiten sich die Fähigkeiten im Team.“ „Unsere Referentin Kerstin Schlicht wurde uns vom Verband für Turnen und Freizeit vermittelt und ist ein totaler Glücksfall“, erzählt Annette Volkmann erfreut. „In 14 Tagen ist der letzte Termin dieser ersten Gruppe, dann gibt es sogar eine Abschlusspräsentation, denn eine ganze Unterrichtseinheit ist von den Teilnehmerinnen vorzubereiten.“ „Und wir hoffen, dass wir da dann weitermachen können“, fügen Annette Volkmann und Karen Möller hinzu. Das hoffen wir auch. Sehr. Sehr beeindruckend.



Anzeige



HSB
HAMBURGER
SPORTBUND

Hamburg
**ACTIVE
CITY**

U10, FC St. Pauli Rugby

SPIEL MIT

DEN VORURTEILEN!

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

#MEHRVONUNS

Padel

© Foto: Hanse Padel Hamburg



sporting **PADEL** **CUP**

Das größte
Padel-Turnier
Deutschlands:
der *sporting*
PADEL CUP.

16.–18. Februar 2024

Mitspielen!

Jetzt drehen die
völlig durch, die
von *sporting*.
Und Ihr habt im
Grunde recht.

Warum? Weil wir Padel ausprobiert haben und total geflasht sind. Wirklich toll: schnell, aber nicht zu schnell; komplex, aber trotzdem niedrigschwellig; cool, eher sehr cool; immer gemeinsam, weil zu zweit; tierisch schweißtreibend, aber nicht so fiese. Müsst Ihr einfach ausprobieren, Millionen Spanier und Portugiesen können nicht irren. Und Gelegenheiten hierzu gibt es in Hamburg immer mehr. Nun haben wir einfach mal die Idee, das Ganze ein wenig zu verhaften, alle Schnupperspieler:innen der letzten drei, vier, also der ersten Hamburger Padel-Jahre, zusammenzutrommeln, um einfach mal gemeinsam einen auszumachen. Das wird schon klasse genug. Das Salz in der Suppe: Es werden auch echte Pros aus ganz Deutschland, Dänemark mal sehen, ... (andere Wertung, meint 1.000er) an den Start gehen, ansonsten haben wir eine offene Meldeliste und jedes Team wird entsprechend in die 100er, 250er, 500er Wertung eingebaut. Das Preisgeld beträgt 2.000 Euro für die 1.000er Wertung und hochwertige Sachpreise für die anderen Kategorien, zur Verfügung gestellt von unseren Partnern und Freunden von PECO-Sport. Darüber hinaus bekommt jede:r Teilnehmer:in von PECO ein richtig nettes Goody Bag.

Gespielt wird bei Hanse Padel in Curslack, Partner vom Deutschen Padel Verband (DPV), und zwar von Freitag spätnachmittags (16.02.) bis zu den Finals am Sonntagnachmittag (18.02.). Das Startgeld beträgt 40 Euro.

Es wird Schnupper-Kurse geben, Schläger-Tests, und man munkelt, dass am Samstagabend die Musik etwas lauter werden könnte.

Anmeldungen ab Mitte
Januar über das Portal
RANKEDIN.

PECO[®]SPORT



Nimm Dir und sag Wir feiern Dich Vorsätze



DIE ICH- CHALLENGE

powered by
securvita

KRANKENKASSE

Was vor — uns das! und Deine 2024!

Ihr Lieben, das neue Jahr kommt ungebremst auf uns zu. Die Zeiten sind schräg bis leider besorgniserregend, wir sollten uns dennoch oder erst recht immer auch wieder besinnen: auf die Dinge, die schön sind, auf unsere liebsten Menschen und auf uns.

ausreichend Sport? Sind wir nett genug zu anderen Menschen, positiv, tun wir Gutes, warum noch nicht? Und im Zuge all dieser Fragen schnackten wir mit unserem Partner, der SECURVITA Krankenkasse, die sich und ihren Mitarbeiter:innen genau diese Fragen stellt. Wir kamen überein und wollen nun gemeinsam sensibilisieren. Aufmerksam machen darauf, dass es gar nicht so schwierig ist, eigene Ziele zu definieren, sich Dinge vorzunehmen, die einem selbst – oder gar anderen – guttun. Die ein gutes Gefühl hinterlassen, für den eigenen Körper, für sich selbst, für Mitmenschen. Und deswegen holen wir die alten Vorsätze raus. Die Idee, was anzuschieben, sich ein wenig oder sogar deutlich zu pushen, durch klar umrissene Dinge, die einen aktuell irgendwie kicken, von denen man eigentlich weiß, dass sie gut

Denn geht es uns gut, ist das schon mal die beste Voraussetzung, durch viele Schlamassel durchzukommen, einiges aushalten zu können. Und in diesem Zusammenhang stellt sich dann gern oder ungern die Frage: Gehen wir gut genug mit uns selber um, schlafen wir genug und richtig, essen wir ausreichend, zu viel, zu wenig, vernünftig? Bewegen wir uns genug, treiben wir

für einen sind oder die man immer mal machen, ausprobieren wollte. Die Ich-Challenge, name it Vorsatz. „Gute Vorsätze konsequent zu verfolgen und durchzuziehen, das fällt den meisten schwer, mir auch“, sagt SECURVITA-Vorstand Vladimir Werner. „Dabei bringt es ja was, tut dem Körper und dem Kopf gut. Es lohnt sich immer, über sich und seine Gewohnheiten nachzudenken.“ Und was auch immer es ist, es ist gut, weil: Ein Ziel ist ein Ziel, das es zu erreichen gilt. Das, wenn gut gewählt, richtig ist, das motiviert und am Ende zu einem Erfolg führt. Und bestätigt, da weiterzumachen, Ursache und Wirkung zu leben. Sei es ein Januar ohne Alkohol, unter Freunden „Dry January“ genannt, einmal die Woche um die Alster, ein Telefonanruf für die Eltern jeden zweiten Tag, Schlafen gehen vor 23 Uhr. Alles geht. Alles gut.

Wir fordern Euch also auf: Schickt uns Eure Vorsätze, schreibt uns wenn möglich die Hintergründe, anonym oder mit Foto, und motiviert Euch selbst und am besten auch andere, es Euch nachzutun. Setzt Zeichen, sendet Signale, seid kreativ, seid aktiv, seid ... und sendet uns das, was Ihr Euch vornehmt, Eure Vorsätze 2024. Und gewinnt den nettesten, schönsten Sozialdruck, den Ihr Euch vorstellen könnt, denn die Top 10 kommen in unsere Dezember-Ausgabe. Wir kennen da nichts, feel free. Wir freuen uns über lauter Ideen und Ansätze, die dazu führen, dass noch mehr Leser:innen mit ihren persönlichen Ich-Challenges ins neue Jahr starten.

Schickt Eure Vorsätze, wie ausführlich und bebildert auch immer, anonym oder personalisiert an: info@sporting-magazin.de Stichwort: „Ich kann das“

Wir freuen uns.

Großartig, Teil 2

Und es geht weiter, mit glücklichen Beziehungen – das ist immer schön –, mit sehr zufriedenen neuen Partnerschaften im Sport.

Entstanden durch unser Zutun, ausgestattet von der Allianz und den ausgewählten Partner:innen auf Sportseite. Die Diskussions- und Verhandlungs-Phasen sind nun nahezu abgeschlossen. Immer wieder wurde bewegt, erklärt, gemeinsam diskutiert, bis beide Seiten nickten und strahlten. Denn, immer wieder: Alle Beteiligten müssen happy sein, dann sind wir auch happy. Wir finden deswegen, das ist Sportförderung 3.0.

Zwei Fliegen mit einer Klappe schlugen wir in diesem Zusammenhang beim Großverein im Hamburger Osten schlechthin, der omnipräsenten TSG Bergedorf. Sehr aufgeschlossene Gesprächspartner:innen bei der TSG, unter anderem Janne Ludwig (Leitung Sport- und Jugendreferat) und Leo Goretzki aus dem Marketing; TSG-Vorsitzender Boris Schmidt hat da tolle Kolleg:innen am Start. Dazu Birgit Schwarzat, Allianzvertretung und Patin von Neele, Dirk Schneider vom Allianz-Marketing, und schließlich wir von **sporting hamburg** so als Triebfeder, mal auch nur als Zaungast. Spannend in der großen Runde: Beide Athlet:innen haben sogar die Chance, sich für Paris 2024 zu qualifizieren; Mika Sosna im Diskuswerfen, Neele Ludwig im Para-Triathlon. Und weil das alles so spannend ist, ist die Allianz doppelt begeistert, da dabei sein zu können, aber auch über die Offenheit aller Beteiligten, sich in die Allianz





Beim Buchholzer FC ist die Allianz mit Vertreter Henrik Lohmann schon sehr sichtbar und im Verein bereits ganz gut verankert.

hineinzudenken. Logos auf Klamotte, im Diskursing, medial natürlich dann doch auch spannend, erst recht bei der Social Media-Frequenz und -Reichweite von Mika. Aber auch die Ideen und die Präsenz in der TSG on top zeichnen diese Vereinbarungen aus. Bei TSG-Events darf sich auch die Allianz präsentieren, sie findet zukünftig auf der TSG-Homepage statt, Neele steht für Coachings und Vorträge zur Verfügung, und Mika bietet Präsenz-Tage. So cool, dass Allianz-Agentur-Chef Gunnar Rink Mika gleich beim Training in der Leichtathletikhalle besuchte. Das wird eine tolle Zusammenarbeit, waren sich, glauben wir, alle einig. Und wir werden das verfolgen.

Auch ein Selbstgänger war der Buchholzer FC mit seinen sehr erfolgreichen Jugend-Projekten. Da geht es substanzieller zur Sache, denn da wurde unter anderem gleich die Terrasse des Vereinshauses zur Allianz-Terrasse gemacht. Damit schafft der dortige Allianz Vertreter Henrik Lohmann mehr Sichtbarkeit und baut somit massiv sein Netzwerk im Verein aus. Er ist damit im wahrsten Wortsinne immer am Ball, wird breit in den Verein integriert und übernimmt darüber hinaus das Naming für den geplanten Allianz Juniors Cup im Fußball.

Bei den Alstersprinterinnen aus der Ruder-Bundesliga wurde das Thema etwas komplexer, was aber der Motivation der 14 Ruderinnen gar keinen Abbruch tat. Hintergrund: Der Hamburger Frauenachter rekrutiert sich aus zwei großen, sehr etablierten Rudervereinen, der RG Hansa und dem Der Hamburger und Germania Ruderclub. Hier nun gleich bei zwei Vereinen alle unter einen Hut zu bekommen, ist vergleichsweise abstimmungsintensiv. Dennoch ist die Allianz auf Basis dessen, was die Ruderinnen angeboten hatten, sehr zufrieden. Nicht zuletzt gibt es hier und da Möglichkeiten, sich bei öffentlichen Events im Verein zu präsentieren, darüber hinaus will die Crew mit mindestens 30 Allianz-Kund:innen rudern gehen. Das schafft Nähe, Vertrauen, denn wer mal zusammen in einem Boot saß ...

Stehend auf dem Brett, dem SUP, will SUP-Pro Bastian Grimm über den Fehmarn-Belt, und dabei gleich die Allianz mitnehmen. Das musste aufgrund der fortgeschrittenen Jahreszeit dann doch auf das kommende Frühjahr verschoben werden, und obwohl es gerade in diesem Zusammenhang um sportspezifische Versicherungsprodukte geht, macht so eine Wetterversicherung an dieser Stelle nicht wirklich viel Sinn. Bastian hat längst seine Bretter, seinen Van umgelabelt, damit hatte er sich Photoshop-versiert schon beworben. Dirk Schneider aus der Allianz-Zentrale ist ganz begeistert und sagt: „Unser Vertreter Markus Ridder und Basti verstehen sich schon richtig gut.“ So soll das sein.



Sehr motiviert, auch bei der Ausgestaltung der Allianz-Partnerschaft: die Alstersprinterinnen von der RG Hansa und vom Der Hamburg und Germania Ruderclub.



SUP-Profi Bastian Grimm hatte schon in seiner Bewerbung aufgezeigt, wie das Branding auf Brett und Van aussehen könnte.

Wisst Ihr eigentlich,

Super-Quiz zum Jahresende!

... im Hamburger Sport? Wir wissen das natürlich, deswegen machen wir Euch allmonatlich ein hoffentlich immer kurzweiliges Magazin. Und die, die sich fleißig damit auseinandersetzen, die wissen das natürlich auch.

Wir haben uns deshalb zusammen mit unseren Freund:innen von LOTTO Hamburg ein Jahres-End-Quiz für die Ausgaben November und Dezember/Januar (Doppelausgabe) ausgedacht. Und das Schöne, wir werden dabei unterstützt von all denen, die den Hamburger Sport tatsächlich ausmachen: den Vereinen, den Mannschaften, den Sportfreunden, ... die stellen nämlich alle sensationelle Preise zur Verfügung. Da gibt es zum Beispiel ein lecker Essen in der [m]eatery im SIDE Hotel, 2 x 2 Eintrittskarten bei den Towers, Trikots von den Sea Devils, dem FC St. Pauli, ... oder sogar eine tipptopp-Platzreife von der Golf Lounge, viele weitere schöne Trikots, Eintrittskarten vieler anderer mehr. Vielen Dank schon mal dafür. Wir feiern Euch!

Bitte sendet Eure Antworten per Mail an:
info@sporting-magazin.de
Betreff: Ich Schlaumeier/in.
Einsendeschluss ist der 15. Januar 2024.

Mitmachen dürfen alle ab 18 (sorry, Kids, das ist leider so); der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Wir werden die Preise unter den richtigsten Einsendungen verlosen. Achtung: Wir werden das Quiz bei Insta immer mal mit einer Frage ein wenig in den Orbit schießen. Just to let you know.

Spielen kann süchtig machen – Hilfe unter 0800/1372700

was hier los ist?

Und hier unsere 15 November-Quizfragen: (Mehrfachnennung möglich)

- 1. Wer gewann in diesem Jahr das Hamburger Rothenbaum-Tennisturnier bei den Herren?**
a Sascha Zverev
b Laslo Djere
c Arthur Fils
- 2. Was wird im Dezember in der Elbphilharmonie gezogen?**
a Da zieht jemand den Kürzeren.
b Keine Vorhänge.
c Die Gruppenphase der Fußball-EM 2024.
- 3. Wie heißt die Diskuswurf-Hoffnung aus Bergedorf?**
a Mika Sosna
b Boris Schmidt
c Matti Sosna
- 4. Welcher Segelverein gewann in diesem Jahr zum x-ten mal die Segel-Bundesliga?**
a Hamburger Segel-Club
b Mühlenberger Segel-Club
c Norddeutscher Regatta Verein
- 5. Wie oft zogen die Hamburg Sea Devils ins Endspiel der European League of Football (ELF) ein?**
a Leider noch gar nicht.
b 3-mal
c 2-mal
- 6. Wie viele Kilometer schafften die Hamburger:innen beim STADTRADELN 2023?**
a 1,5 Mio. km
b 250.000 km
c Über 3,3 Mio. km
- 7. Welches Jubiläum feiert die Sportförderung von LOTTO Hamburg Ende 2023?**
a 10 Jahre
b 15 Jahre
c 5 Jahre
- 8. Wer gewann den Hamburg Marathon 2023 bei den Frauen?**
a Dorcas Tuitoek (Kenia)
b Tiruye Mesfin (Äthiopien)
c Susi Everrun (Poppenbüttel)
- 9. Wie heißt das Fitness-Mega-Event, das weltweit für Furore sorgt und in Hamburg das Licht der Welt erblickte?**
a Xerox
b Fittipaldi
c Hyrox
- 10. Wie heißt die Tanzsportabteilung des ETV?**
a Fechner-Dancers
b Club Céronne
c Eimsbüttel Dance Company
- 11. Was kann man in diesem Jahr alles in der Europa Passage sportlich u. a. leisten?**
a Powershopping
b Radeln
c Klettern
- 12. Wer von den drei genannten Sportler:innen ist Active City Botschafter:in?**
a Laura Ludwig
b Jogi Bitter
c Patrick Esume
- 13. Welches Bundesleistungszentrum wird gerade in Hamburg gebaut?**
a Sportangeln
b Hockey
c Leichtathletik/Sprint
- 14. Wer wurde in diesem Jahr zum Sportler des letzten Jahres gewählt?**
a Sebastian Kördel
b Owen Anshah
c Tobias Hauke
- 15. Wer gewann den Werner-Otto-Preis 2023 für sein Projekt im Hamburger Behindertensport?**
a RC Favorite Hammonia
b SV Eidelstedt
c HSV e. V.

Viel Erfolg und viel Spaß! Danke an
LOTTO Hamburg und alle Unterstützer.

 **LOTTO**
Hamburg

**Und der Sport
gewinnt.**

SPOBIS CONFERENCE



Es geht um Business: Die SPOBIS Conference kommt nach Hamburg.

© Fotos: SPOBIS | picture alliance

Unterstützt von: SPOBIS

Erstmals, und nun erstmal für gut, findet Europas größter Kongress für Sportbusiness in Hamburg statt.

Das ist amtlich und gut, weil wir ja eine Active City sind und Hamburg so auch den eigenen Anspruch untermauert, den Sport in all seinen Facetten zu sehen, zu diskutieren und voranzutreiben. Am **31. Januar und 1. Februar 2024** bewegen viele Fachleute und Interessierte die wirtschaftliche Seite des Sports, tauschen sich über die neuesten Trends und Insights aus und machen Geschäfte, wahrscheinlich. Nützt ja nix. Für die SPOBIS Conference ist es eigentlich sogar ein Heimspiel, ist sie doch die B2B-Kongress des gleichnamigen Unternehmens, das seine Heimat in Hamburg hat. So auch sein Inhaber und Geschäftsführer Marco Klewenhagen, der mit der frohen Kunde zum neuen Standort Anfang September direkt in der Handelskammer aufwartete. Auch bei der Pressekonferenz mit am Start: Sportsenator Andy Grote, der den Wechsel der Fachkongress, die jahrelang erst in München, dann in Düsseldorf stattfand, außerordentlich begrüßt. Er berichtet: „Als Active City wollen wir über Hamburg hinaus Impulsgeber in Sachen Sport sein. Hamburg soll ein Ort sein, an dem Sport in seiner ganzen gesellschaftlichen Bedeutung diskutiert wird. Nur wenn es uns gelingt, Sport und Bewegung in allen Bereichen des gesellschaftlichen Lebens zu verankern, können wir das volle Potenzial des Sports für eine gute Entwicklung unserer Gesellschaft nutzen. Die SPOBIS Conference ist für uns ein idealer Partner, um die Sichtbarkeit und Präsenz des Sports

weiter zu erhöhen und eine Plattform für Begegnung und den Austausch neuer Ideen zu schaffen. Gemeinsam bringen wir die Akteure aus Sport und Sportwirtschaft unter einem Dach zusammen und setzen neue Impulse.“ Deswegen beschlossen die schönste Stadt und die SPOBIS eine 5-Jahres-Host-City-Partnerschaft.

Auch Marco Klewenhagen freut sich: „Die hohe Attraktivität der Stadt, die Modernität des neuen CCH, die sportpolitische Ausrichtung Hamburgs und die strategischen Vorteile als ortsansässiges Unternehmen waren für uns ausschlaggebend, mit der SPOBIS Conference nach Hamburg zu kommen. Für unsere nationalen und internationalen Kongresspartner und -teilnehmenden haben wir in Hamburg ein ideales Umfeld für einen intensiven Austausch mit Entscheidungsträgern und Expert:innen der Sport- und Wirtschaftswelt. Und natürlich wollen wir unser Netzwerk und diese hochklassige Plattform auch durch Hamburger Unternehmen und Persönlichkeiten mehr denn je erweitern.“ Schon mal zwei, die sich freuen. Das Schöne ist aber auch, dass sich die Teilnehmenden ebenfalls freuen können, und zwar richtig, denn eigentlich sind es praktischerweise 8 Konferenzen in einer, mit folgenden Themenschwerpunkten wollen die Macher:innen nämlich Akzente setzen und zum Nachdenken, Diskutieren und Mitgestalten anregen: **Digitalisierung × Fußball × Sponsoring × Merchandising × Ticketing × Kommunikation × Nachhaltigkeit × Sport im Norden**

Wir sind dabei. Wer noch dabei sein will, holt sich nähere Informationen und schießt sich ein Ticket unter: spobis.com/conference



Sportsenator Andy Grote (re.) mit SPOBIS-Inhaber und -GF Marco Klewenhagen. Rechts: Große Netzwerkei.



FEUER IM HERZEN?



DEIN JOB MIT ZUKUNFT

FEUERWEHR HAMBURG

Ob direkt nach der Schule, mit abgeschlossener Berufsausbildung oder mit abgeschlossenem Studium – deine Möglichkeiten für einen Einstieg bei der Berufsfeuerwehr Hamburg sind vielfältig.

Nach dem Schulabschluss:

- Notfallsanitäter:in
- Berufsfeuerfrau/-mann
- Kfz-Mechatroniker:in für Nutzfahrzeugtechnik
- Industriemechaniker:in

Mit abgeschlossener Berufsausbildung:

- Brandmeister-Anwärter:in
- Notfallsanitäter:in als Beschäftigte:r im Rettungsdienst

Mit abgeschlossenem Studium:

- Bachelor: Brandoberinspektoranwärter:in
- Master: Brandreferendar:in

Du bist examinierte:r Notfallsanitäter:in oder fertig ausgebildete Feuerwehr-Einsatzkraft? Dann informiere dich über unsere Stellenangebote im Einsatzdienst.

Wenn du überzeugt bist, ein Teil unseres Teams sein zu wollen und in einem für die Bevölkerung wichtigen Bereich arbeiten möchtest, freuen wir uns auf deine ganz persönliche Bewerbung.

🌐 www.karriere-feuerwehr.hamburg

📱 [feuerwehr.hamburg.karriere](https://www.instagram.com/feuerwehr.hamburg.karriere)



**FEUERWEHR
HAMBURG**



Hamburg

Hamburg tritt an!

Instagram



Hamburg tritt an!

Hammer, schon so weit: Die Zielgera

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



Durchhalte-Parole ist eigentlich ein schlimmes Wort, finden wir. Das braucht es zum Glück aber auch nicht, wenn es um „Hamburg tritt an!“ geht.

Nicht, weil es immer easy ist, das Rad mit fröhlichen, ambitionierten Sportler:innen zu besetzen, sondern, weil wir es einfach nur gut meinen. Die weltpolitische Lage ist andererseits sehr bescheiden gerade, natürlich ist kein Krieg dieser Welt schlimmer oder weniger schlimm, schon gar nicht für die Zivilbevölkerung; aber wir erleben, dass sich rein nachrichtlich Dinge überlagern. Und eigentlich gibt es zig Gründe, gemeinsam Gutes zu tun. Wir sind aber mit der Ukraine gestartet, die Not dort bleibt, der nächste Winter kommt, ...

Auf den Fotos seht Ihr unter anderem die Freund:innen von Stromnetz Hamburg sowie die mit Soundbox und Chill-out-Zone angereisten Kolleg:innen von den Online Marketing-Rockstars OMR.

de!!!

Und, liebe Community:

Was die alle können, könnt Ihr auch. Also, liebe Hamburger:innen, wer noch mit radeln möchte, mit Freund:innen, Kolleg:innen, Euren Vereinen, meldet sich an unter:
dabei-hhtrittan@sporting-magazin.de



Anzeige



www.kulturwerbung.de

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



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, es sind nur noch 2 Monate! Alles zur Aktion auch auf [Insta: @hamburgtrittan](#)

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

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

Auswärtspartie gegen SV 07 Elversberg (18:30 Uhr), am 10.11. empfängt der FCSP um 18:30 Uhr Hannover 96, am 25.11. ist um 13 Uhr Anpfiff in Rostock.

👉 [fcstpauli.com](#)

03.11. TANZ DEIN INNERES FEUER

Klingt schön: Bei diesem freien Tanz im Fluss Deines Seins wird die Feuerkraft in Deinem Becken erweckt, die Dir hilft, Deine Kraft von innen heraus im Alltag mehr zu leben 19:30 Uhr.

👉 **Herz Raum, Friedensallee 26, 22765 HH**

03.11. BASKETBALL-BL/EUROCUP: VEOLIA TOWERS HH

Bundesliga-Heimspiel gegen Rasta Vechta (20 Uhr). Weiter geht's: 08.11. (18 Uhr) Besiktas vs. HH (EuroCup), 11.11. (18:30 Uhr) BG Göttingen vs. HH, 15.11. (18:30 Uhr) Union Olimpija vs. HH (EuroCup), 18.11. (18:30 Uhr) HH vs. Bamberg, 21.11. (19:30 Uhr) HH vs. BC Wolves (EuroCup), 24.11. (20 Uhr) Chemnitz vs. HH, 28.11. (20 Uhr) Reyer vs. HH.

👉 [hamburgtowers.de](#)

04.11. 2. FUSSBALL-BUNDESLIGA: HSV

Um 20:30 Uhr ist am Volkspark Anpfiff gegen den 1. FC Magdeburg. Weitere Spiele: 11.11. Holstein Kiel vs. HSV (13 Uhr), 24.11. (18:30 Uhr) HSV vs. Eintracht Braunschweig.

👉 [hsv.de/profis](#)

04.11. RUDERN: 32. FARI CUP

Europas beliebteste Langstreckenregatta! Wie immer am 1. Novemberwochenende auf der Alster und ihren Kanälen, Ziel bei allen Strecken: das Bootshaus des RC Favorite Harmonia.

12–17 Uhr.

👉 [faricup.de](#)

05.11. 34. BRAMFELDER WINTERLAUFSERIE

Laufen in Serie: An 5 Sonntagen könnt ihr auf traditioneller Strecke um den Bramfelder See und entlang der angrenzenden Kleingärten laufen. 9:30–12 Uhr.

👉 [winterlaufserie-hamburg.de](#)

07.11. FUSSBALL CHAMPIONS LEAGUE: DONETSK

Ganz großer Fußball: Der ukrainische Fußballmeister Shakhtar Donetsk trägt seine Champions League-Heimspiele im Volksparkstadion aus. Am 07.11. (18:45 Uhr) kommt der spanische Topclub FC Barcelona, am 28.11. Royal Antwerp (18:45 Uhr).

👉 [hsv.de](#)

11.11. HANDBALL-BUNDESLIGA FRAUEN: BSV

Die Bundesligistinnen spielen in Buxte gegen TSV Bayer 04 Leverkusen (16 Uhr), am 18.11. (18 Uhr) ist eine Auswärtspartie gegen den Thüringer HC angesetzt.

👉 [bsv-live.de](#)

11.11. HANDBALL-BUNDESLIGA: HSV HAMBURG

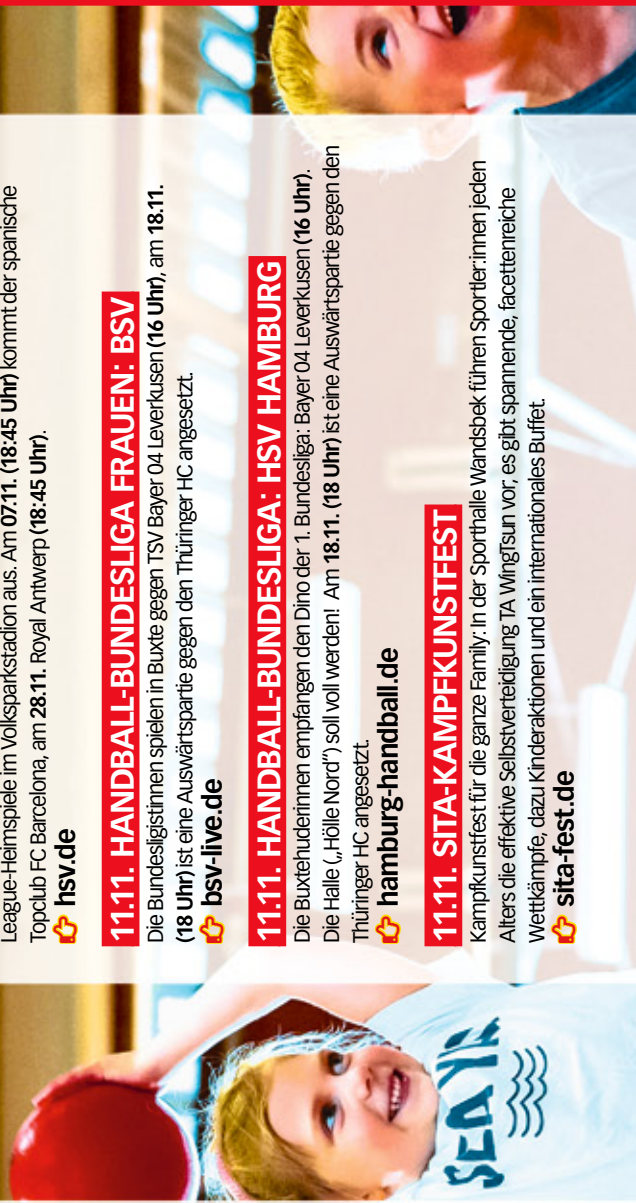
Die Buxtehuderinnen empfangen den Dino der 1. Bundesliga: Bayer 04 Leverkusen (16 Uhr). Die Halle („Hölle Nord“) soll voll werden! Am 18.11. (18 Uhr) ist eine Auswärtspartie gegen den Thüringer HC angesetzt.

👉 [hamburg-handball.de](#)

11.11. SITA-KAMPFKUNSTFEST

Kampfkunsthilfe für die ganze Family: In der Sporthalle Wandsbek führen Sportler:innen jeden Alters die effektive Selbstverteidigung TA Wingsun vor, es gibt spannende, facettenreiche Wettkämpfe, dazu Kinderaktionen und ein internationales Buffet.

👉 [sita-fest.de](#)



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

Die Heimspiele der Hamburger Teams: **04.11.** HSV (Futsal) vs. MCH Futsal Club Bielefeld (**16:15 Uhr**), **11.11.** FC St. Pauli Futsal vs. Fortuna Düsseldorf (**20 Uhr**), **25.11.** FC St. Pauli Futsal vs. FC Liria (**20 Uhr**). Alle Spiele unter:

dfb.de/futsal-dm/spielplan

04.11. KICKBOXEN: GET IN THE RING

1 x im Jahr wird der Towers-Basketballcourt zum Kickboxtempel für internationale Profikämpfe. Einlass **17:30 Uhr**, Rookies **18 Uhr**, Showtime **19 Uhr**.

edel-optics.de Arena

04.11. BSV WALD- UND CROSSLAUFSERIE

Auftakt der Laufserie des Betriebssportverbands: Crosslauf im Stadtpark (Jahnkampfbrennbahn).

Nächster Termin: Crosslauf Marienhöhe in HH-Sülldorf (**11.11.**)

athleticon.bsvhh.de

04./05.11. FECHTEN: WEISSHERBSTTURNIER

Internat. Ranglistenturnier in allen 3 Waffengattungen: Florett, Degen, Säbel (für Nicht-Fechter:innen; der Unterschied liegt in der gültigen Trefferfläche und der Art, wie ein Treffer gesetzt wird). **9–18 Uhr**.

[ETV Sportzentrum](https://etv-sportzentrum.de), Große Halle, Bundesstr. 96, 20144 HH

04./05.11. SEGELN: DSL POKAL

Qualifikationsregatta zur Saison 2024 der 2. Segel-Bundesliga: Plätze 1–4 steigen in die 2. Segel-BL auf, wenn sie noch nicht in der 1. oder 2. Segel-BL sind. Capisce? **11–17 Uhr**, Außenalster.

deutsche-segelbundesliga.de/events/dsl-pokal-2023

05.11. ROLLSTUHLBASKETBALL-BL: BG BASKETS

Die BG Baskets 1 empfangen Team Germany Osnabrück in der edel-optics.de Arena (**15 Uhr**). Am **01.11.** (**14 Uhr**) geht's auswärts gegen RSV Bayreuth, es folgen 2 Heimspiele: **19.11.** (**12 Uhr**) vs. RSC Tirol, **26.11.** (**15 Uhr**) vs. Allianz Rollers Ulm.

bgbaskets.hsv.de

12.11. BASKETBALL DFB-DAMEN: DEUTSCHLAND – ITALIEN

Nach Platz 6 bei der EuroBasket 2023 kommt das dt. Team zum 1. Mal seit Juni wieder zusammen. Das wird ein echter Vorgeschmack auf die Damen-EM 2025! **17:30 Uhr**.

basketball-bund.de/cdbb-damen-in-hamburg-gegen-italien

12.11. KINDERTURN-SONNTAG

Bewegung für ALLE, von Anfang an: Vereine in ganz HH öffnen ihre Türen, damit die Kleinsten ausprobieren können, wie toll Kinderturnen ist. Info & teilnehmende Vereine:

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

18.11. FRAUENBALLNACHT

Beim legendären Frauenball in Hamburg kommen Frauen aller Altersgruppen und Hintergründe zusammen, um zu feiern, zu tanzen und sich zu vernetzen.

[Mozartsäle, Moorweidenstraße 36](https://moorweidenstrabe36.com), 20148 HH

18.11. INKLUSION: SCHWIMMFEST

1. Schwimmfest des ETV für 150 Athlet:innen mit geistiger und mehrfacher Behinderung sowie Unified Partner:innen (ab 8.). Anmeldung: **8:30 Uhr–9 Uhr**, Wettbewerbe ab **10 Uhr**.

[Inselparkbad Wilhelmsburg](https://inselparkbad-wilhelmsburg.de), Kurt-Emmerich-Platz 12, 21109 HH

22./23.11. FACHSEMINAR OUTDOOR

Beim IAKS Seminar zum Thema „Sport unter freiem Himmel“ im Haus des Sports werden Best Practice-Beispiele sowie Erkenntnisse aus der Forschung präsentiert und es wird gemeinsam über die Gestaltung der Sportanlagen der Zukunft diskutiert.

deutschland.iaks.sport/de

25.11. WE LOVE MMA 68

„Die härteste Liga, die härtesten Fighter“, versprechen die Veranstalter des Mixed Martial Arts Events. Wer's mag: **19 Uhr**, Barclays Arena.

welovermma.de



Und der Sport gewinnt.

Alle Angaben ohne Gewähr. Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

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

Legende meets GameChanger

NestWerk e.V. wurde 1999 vom TV-Journalisten Reinhold Beckmann und Freunden gegründet.

Es begann Ende der 1990er mit einer offenen Halle, die da des Nachts ungenutzt rumstand, sagen Anna Winkels und Jan Magnus Kramp.

Und damit, dass der NestWerk e.V.-Urvater und Längst-Vorstandsvorsitzender Reinhold Beckmann, bekannt aus Funk und Fernsehen, fand, dass das unnötig sei, erst recht, wenn davor die Kids in den Bushaltestellen abhängen und unter Umständen auf dumme Gedanken kommen. Wahrscheinlich war es auch seinem Bekanntheitsgrad geschuldet, dass das damals irgendwie geklappt hat. Anna beschreibt: „Reinhold hatte damals die Idee, etwas zurückgeben zu wollen“, also konnten Kids fortan gemeinsam und betreut Sport treiben in Hallen (es wurden dann bis zu 3), die sonst leer standen. Nicht wirklich komplex, der Ansatz, abgesehen von den behördlichen Aspekten, aber das ging damals relativ schlank und offenbar auf direktem Weg mit den Schulleitungen. Anna Winkels und Jan Magnus Kramp sind für uns dann jetzt der NestWerk e.V., wir besuchen sie in Hoheluft. Anna verantwortet das Fundraising und die Kommunikation, Jan Magnus, er kommt vom Schleswig-Holsteinischen Fußball-Verband, brachte seine Fußball-, Sport- und Verbands-Expertise mit. Und Leidenschaft.





© Foto: Wolfgang Irenite



© Foto: NestWerk

Ankerprojekt „Schwimmspaß“ in Bramfeld. Rechts: Projekt „GameChanger – Fußball. Bildung. Zukunft.“

Und diese Leidenschaft und Motivation, was zu verändern, was zu bewegen, verhalfen auch Reinhold Beckmann, damals unterstützt vom Mit-Initiator und dem lange im Hamburger Sport unglaublich vernetzten und umtriebigen Christian Hinzpeter († 2021), dann eine viel größere Idee anzuschleppen: den Tag bzw. die Nacht der Legenden. Fußball als Plattform, Promis als Akteure, Zuschauer, Fans, die Wirtschaft, als Geldeinnahmequelle, für die Sache. Für die Unterstützung Jugendlicher mit weniger Chancen und Perspektiven als andere. Der Tag der Legenden war groß, riesig, ein echtes Format, wo lange alle dabei sein wollten, viele mitgezogen haben, „ein funktionierendes Finanzierungskonzept“, sagt Anna sachlich, aber natürlich dankbar. „Bis zu 25.000 Menschen im Stadion, Promis wie Felix Magath, Kevin Keegan und Michael Schumacher, ganz viel Öffentlichkeit, Presse, Präsenz – großartig.“ Doch offensichtlich überschreitet auch die beste Idee irgendwann ihren Zenit, also gehört auch dieses Großprojekt inzwischen zur Vergangenheit dieser großartigen Vision. Die aber fast sensibler und nachhaltiger weitergeht. Schluss mit Promi-Kicken, dennoch spielt der Sport eine wesentliche Rolle bei all den Projekten, die NestWerk längst begleitet, anschiebt, umsetzt, „um Jugendlichen eine soziale Teilhabe zu ermöglichen“, sagt Anna. Denn: **„Sport hat eine enorme integrative Kraft, das merken wir bei NestWerk immer wieder.** Man kann im sportlichen Wettkampf mit anderen eine Menge lernen: als Team zusammenhalten für den Erfolg, Regeln beachten, fair mit dem Gegenspieler umgehen – das sind Kompetenzen, die den Jugendlichen nicht nur im Spiel helfen, sondern genauso in der Schule und später im Beruf“, ergänzt ihr Vorstandsvorsitzender Reinhold Beckmann.

Gefühlt sind sie mit NestWerk jetzt noch konsequenter unterwegs, sagen aber auch, dass es für offene Jugendarbeit immer schwieriger geworden sei, Unterstützung zu finden. „Das ist irgendwie wenig spektakulär.“ Anna weiter: „Wir sind jetzt dichter an den Jugendlichen dran, das macht aber auch die Zeit erforderlich. Die neuen Kommunikationsmöglichkeiten verändern das Freizeitverhalten. Langfristig angelegte Projekte fordern andererseits mehr Verlässlichkeit, eine

stärkere Verbindlichkeit auf Seiten unserer Jugendlichen“, für deren Entwicklung, Ausbildung, mögliche Berufsorientierungen. „Da arbeiten wir dran und gehen mit ihnen in einen Prozess, Einblicke in ihre Lebenswirklichkeiten inklusive.“ „Ein Highlight-Projekt ist der GameChanger“, so Jan Magnus. „Beim Übergang Schule-Beruf ist der Bedarf an praxisnaher Hilfe groß. Das ist aber auch sehr aufwendig.“ Zurzeit sind sie damit an zwei Hamburger Schulen, bieten für die 9. Klassen in Verbindung mit Sportakzenten „praxisorientierte Ergänzungen zu schulischen Maßnahmen“. Es geht hier um das Erkennen von Neigungen, das Definieren von Stärken, gerade für die Berufsvorbereitung. Mit einer Sozialpädagogin und einem Fußballtrainer sind sie jeweils am Start. Die Teilnahme ist freiwillig, aber sehr beliebt. Das 2. Betätigungsfeld ist der klassische Straßenfußball, für Toleranz. Da arbeiten sie mit der Hamburger Sportjugend zusammen und veranstalten eine Turnierserie an Hamburger Stadtteilschulen. Wichtig: „Wir spielen Football 3“, erklärt Jan-Magnus, heißt 3 Halbzeiten: Vorbesprechung, Spiel, Nachbesprechung. Fairplay zählt genauso viel wie Tore schießen. Keine Schiris, keine Torwarte, gemischte Teams. Punkt. Super. Es gibt Spielbegleiter:innen, die vermitteln, bei Bedarf. „Damit tingeln wir von Schulhof zu Schulhof“, sagt Anna mit leuchtenden Augen. Hammer.

Und last but not least, inzwischen sind sie auch mit musischen Projekten am Start, benennen beide ihre Schwimmkurse in Bramfeld als Ankerprojekte. Zielgruppe: „Die Kids, die nach dem schulischen Angebot noch nicht schwimmen können“, warum auch immer. „Sie hätten wahrscheinlich anders gar keine Chance, in dem Alter doch noch das Schwimmen zu erlernen.“ Viele Kinder sind aus Flüchtlingsunterkünften, und dann werden die Gründe deutlicher, „da gibt es manchmal schlimme Vorerfahrungen, da ist die Angst vorm Wasser einfach immens.“ Und der Bedarf ist groß, sie träumen deshalb von mehr, wenn da nicht die Parameter Schwimmzeiten, Personal wären. „Wir bleiben da dran“, ist Anna motiviert und will auch das Thema gern weiter ausbauen. Und wir bleiben am NestWerk dran.



© Foto: Agentur Freitag

Bei der Turnierserie „Straßenfußball für Toleranz“ zählt FairPlay genauso viel wie Tore schießen.

Active City Heroes erzählen ihre Geschichten

Hamburg Active City gibt dem Sport unserer Stadt ein Gesicht, viele Gesichter vielmehr: Das neue Videoformat „Active City Heroes“ für Facebook, YouTube und Instagram widmet sich der riesigen sportlichen Vielfalt in Hamburg.

Hamburg ist bunt, sportlich und aktiv. Die vielen Vereine und Gruppen bieten unzählige Sportangebote für alle Menschen dieser Stadt. Exemplarisch für die vielen sportlich Aktiven stellen unterschiedliche Hamburger Sportler:innen ihre Disziplin, ihr Team und ihren Verein vor. Denn wer kann besser für eine Sportart werben als diejenigen, die für sie brennen?

Die „Active City Heroes“ erzählen von nun an jeden Monat, was sie an ihrem Sport reizt, worauf es ankommt und auch, wo und wie ein Probetraining möglich ist. Das Besondere: Wir lernen sie auch ein wenig persönlich kennen. Die Serie zeigt: Alle können Spaß an Sport und einem aktiven Leben haben. Deswegen präsentieren die Filme ganz normale, unterschiedliche Menschen und sollen am Ende



einen Querschnitt der Gesellschaft abbilden. Besonders beleuchten die Clips auch unbekanntere Angebote und ausgefallene Sportarten. Der Mensch steht dabei im Mittelpunkt. Die Sportler:innen geben einen Einblick in ihren persönlichen Alltag, vor allem wird aber der Sport und der zugehörige Verein vorgestellt.

Den Auftakt macht Alessandra Hitaj, sie spielt Rugby bei den HRC-Löwinnen. Alessandra erzählt von sich und wie der Sport ihren Alltag bereichert. Die Kamera begleitet sie vom Café bis aufs Spielfeld; Rugby ist so hautnah erlebbar.

Die Serie „Active City Heroes“ findest Du bei Instagram und bei Facebook unter @hamburg.active.city sowie auf YouTube:



Link zu
YouTube

Cyclo-Cross: Weltmeisterschaft in Hamburg!



© Foto: planetenpuls

Das gab's noch nie. Jedenfalls nicht bei uns in der Active City und überhaupt in Deutschland.

Die offiziellen Weltmeisterschaften im Cyclo-Cross für die Masters-Jahrgänge (schönes Wort, bedeutet: ab 35 Jahre) finden nämlich in Hamburg statt, am ersten Dezember-Wochenende im Volkspark. Die Teilnehmenden aus aller Welt – von Australien, Neuseeland bis Kanada und natürlich ganz Europa – müssen dabei auf einer 3 Kilometer lan-

gen Gelände-Strecke zusätzlich klassische Querfeldein-Hindernisse wie Brücken, Bretter und Sand bewältigen. Heißt auch mal das Rad schultern und zu Fuß weitermachen, denn kein Hindernis darf umgangen werden. Dabei wird in der ältesten Wertungskategorie (der über 80-Jährigen) natürlich genau so um das Weltmeister-Jersey und die Medaillen gebattelt wie bei den Jüngeren. Reichlich Lokalkolorit ist vorprogrammiert, denn in nahezu allen Rennen wollen auch Hamburger:innen in die Medaillen-Vergabe eingreifen. Das werden spannende 3 Tage!

Überhaupt ist der Cyclo-Cross-Sport mehr als zuschauerfreundlich. Denn entlang der Strecke und an ausgewählten Hotspots könnt Ihr das actionreiche Radsportspektakel hautnah mitverfolgen. Als besonderes Highlight beschließen die Special Olympics-Rahmenwettbewerbe das WM-Wochenende in Hamburg. Auch hier werden zahlreiche Nationen am Start erwartet. Nebenbei gibt es leckeres und typisches „Cross-Food“ und ein Festzelt mit „belgischem Cross-Flair“. Der Eintritt ist an allen Veranstaltungstagen frei.

UCI 2023 Masters Cyclo-Cross World Championships
01.–03.12.2023 jeweils 9:00–15:00 Uhr
Hamburg-Volkspark (Zugang Hellgrundweg)
www.wearecyclocross.com

Mitvoten! Wer wird Hamburger Sportlerin, Sportler, Team des Jahres?

Wir schauen schon mal voraus, denn bald ist es wieder soweit: Die Wahl zur Sportlerin, zum Sportler und zum Team des Jahres steht an! Und wir zählen auf Euch, brauchen im Dezember wieder Eure Stimmen.



Foto: Witters

2023 war und ist voller sportlicher Höchstleistungen und beeindruckender Erfolge. Im kommenden Februar ist es dann an der Zeit, diejenigen zu ehren, die uns mit ihren Leistungen in diesem Jahr begeistert haben. Ob auf dem Spielfeld, auf der Bahn, im Parcours oder zu Pferde, ob im Wasser oder in der Luft – es gibt viele, viele talentierte Hamburger Athlet:innen und Teams, die unsere Stadt in 2023 stolz gemacht haben.

Um den Nominierten dieser Auszeichnung gerecht zu werden, möchten wir Euch heute schon mal dazu aufrufen, im Dezember am Online-Voting teilzunehmen. Eure Stimme zählt und kann den Unterschied machen! Gemeinsam können wir diejenigen würdigen, die durch ihren unermüdlichen Einsatz herausragende sportliche Leistungen erbracht haben.

Ihr entscheidet mit, wer der beste männliche Sportler, die beste weibliche Sportlerin sowie das beste Team des Jahres wird. Von Beachvolleyball über Hockey bis hin zu Wassersportarten – es gibt zahlreiche Möglichkeiten, Eure Favorit:innen zu unterstützen. Und für Euch gibt es sogar wieder etwas zu gewinnen! Mehr dazu und zum Voting in unserer Dezember-Ausgabe.

www.hamburgersportgala.de

**HAMBURGER
SPORTGALA
2024**





© Fotos: Witzlers

Da geht was!

Piep, piep, piep, wir ham' uns alle lieb, ist immer wieder der große Tenor der Wahl zum Hamburger SportTalent. Auch in diesem Jahr.



Moderatorin Juliane Möcklinghoff mit Laudator Jogi Bitter (auch Titelheld dieser Ausgabe).
Unten: Talks mit diversen Persönlichkeiten aus Sport, Politik und Wirtschaft.



Und das zu Recht, denn dieser Wohlfühl-Event, der in unserer Wahrnehmung so ein wenig nebenher läuft, ist richtig nett, motivierend, durchweg positiv, ist die Jugend, die Zukunft, sind die Nachwuchssporttalente der Stadt. Wie in den letzten Jahren auch wurde diese Wahl vom Olympiastützpunkt Hamburg/Schleswig-Holstein gemeinsam mit der Grund- und Stadtteilschule Alter Teichweg (ATw), Hamburgs Eliteschule des Sports, initiiert. Und natürlich macht es mega Sinn, den Nachwuchs zu ehren, wertzuschätzen, in welchem Maße sich viele Jugendliche und Fast-noch-Kinder sportlich schon derart reinhängen, dass sie selbstbewusst auf der Bühne stehen und sagen: „Ich will zu

Olympia“ (Felix Schulze, HSV e.V. Leichtathletik) oder: „Ich will Profi werden“ (SportTalent des Jahres Johann Nagel-Heyer, 13, Tennisspieler vom TTK Sachsenwald). Immer wieder sehr kurzweilig und auf Augenhöhe moderierte Juliane Möcklinghoff,

sie wurde unterstützt von den Laudator:innen Para-Ruderin Sylvia Pille-Steppat, Handballer Johannes Bitter, Seglerin Anastasiya Winkel, Windsurferin Moana Delle sowie Mika Sosna, Leichtathlet und Hamburger SportTalent 2021 und 2022. Umrahmt wurde das Ganze von kurzen Talks mit Ingrid Unkelbach (OSP), Björn Lengwenus (ATw), Daniel Knoblich (HSB), Sportsenator Andy Grote und mit Vertreter:innen der Sponsoren (Haspa, Barclays, Asklepios).

Dabei ging es neben der Ehrung an sich vor allem darum, aufzuzeigen, dass unsere Jugend durchaus gut aufgestellt ist, motiviert, ambitioniert und konzentriert, denn schließlich gehen sie alle noch in die Schule, die

meisten sicher ins ATW. Was aber keine Eingangsvoraussetzung war. Und natürlich möchte man alle feiern, weil es so Spaß macht, ihnen zuzuschauen, zuzuhören, ihre Geschichten zu erleben. Wir werden sie einfach in den kommenden Ausgaben sukzessive vorstellen. Abgemacht.

Fangen wir dann mal mit den Jungs an. Da gab es natürlich viele, viele Vorschläge, davon kamen 10 in den Topf, darunter Judoka, Ruderer, Jiu-Jitsu-Sportler, Leichtathleten, Reiter und Schwimmer. Die Top 3 waren: Johann, der Tennispro aus dem Sachsenwald, Hürdensprinter Felix und Freiwasser-Schwimmer Ivan Korolev. Den fragte Moderatorin Juliane, wie man als junger Mensch zum Freiwasser-Schwimmen kommt, die Antwort war so etwas wie „leider geil“. Klare Ansage. Die Keulerei mit den Gegnern nach dem Start, auch die scheint ihm zu liegen. Er wurde insgesamt Dritter. Zweiter wurde Felix, der Sprinter mit Olympiträumen, sicher auch wegen guter Vorbilder beim HSV in der Nähe und weil der HSV e. V. sich offensichtlich auch mit Nachdruck seinen Leichtathleten widmet. Es siegte aber Johann aus dem Sachsenwald, der als 13. der derzeit beste deutsche Tennisspieler seiner Altersklasse ist. Dafür wurde er vom Verband sogar für internationale Aufgaben nominiert. Er ging mit der U14-Nationalmannschaft bei der ITF-WM in Tschechien auf den Platz und wurde dort mit dem Team Vierter. Der Knaller bei Johann ist, dass er nebenbei auch noch ganz passabel Fussi spielt. Nicht umsonst spielt er in der Landesauswahl, „so als Ausgleich“ sagt er. Räusper, kann man machen.



Johann Nagel-Heyer, Felix Schulze und Ivan Korolev (oben, v.l.n.r.) gewannen bei den Jungs. Unten: Auch Sportsenator Andy Grote gehörte zu den Gästen bei der Gala.

Bei den Girls war es genauso bunt wie spannend. Die Bewerberinnen, bzw. die Top 10, kamen aus den Sportarten Schwimmen, Badminton, Rudern, Leichtathletik und – eher ungewöhnlich – aus dem Kampfsport. Eigentlich hätten sie es natürlich alle verdient. Drei aber in den Augen der Jury letztlich am meisten. So ging der 3. Platz an Jette Kuhn. Sie war großartig und unseres Erachtens konnte Laudator Mika Sosna, Diskushüne, Ex-SportTalent, der Grinsemann des Hamburger Sports, froh sein, dass Jette nicht – obwohl von Moderatorin Juliane angestachelt – den Versuch unternommen hat, ihn, den dreimal so schweren Super-Mika, aufs Kreuz zu legen. Wie schön, dass die Sportarten so unterschiedlich sind, aber dass Motivation, Spaß, Teamgeist und ... uns alle verbindet. Platz 2 bei den Girls: Amelie Lehmann, Badminton. >>



Weibliches SportTalent 2023 wurde Nike Versace (2. v. r.), Platz 2 ging an Amelie Lehmann (sie war auf der WM und wurde vertreten). Ganz links: Drittplatzierte Jette Kuhn (Ju-Jitsu), ganz rechts: Laudator Mika Sosna.



Anastasyia Winkel war Laudatorin bei den Teams, die Sieger:innen: RB.Sailing Team (NRV und MSC), Männliche U17 Handball Sport Verein Hamburg, Volleyball-U18 ETV (unten).

© Fotos: Witters

Sie selbst hatte ausnahmsweise wirklich Besseres um die Ohren, nämlich ein Viertelfinale auf der WM. Ok, entschuldigt. Hamburgs Top-Talent 2023 bei den jungen Frauen: Nike Versace, Rudern, RG Hansa, die keinen Hehl daraus machte, dass Rudern das Größte für sie ist, auch der immer wieder zitierte Tunnel, in dem Ruder:innen die letzten 200–300 Meter ihrer Strecke körperlich und mental unterwegs sind. Sie ist super fleißig, sehr fokussiert, gewann mit dem deutschen Juniorinnen-Achter bei der Nachwuchs-WM die Silbermedaille und will sich jetzt aufmachen, den deutschen Rudersport wieder auf Vorderfrau zu bringen. Herzlichen Glückwunsch.

Bei den Teams gab es richtig Alarm. Teams eben, das große Wort im Sport. Da kamen die ganzen coolen Typen aus Eimsbüttel, die U18-Volleyballfreaks, auf Platz 3. Und gleich mit einem kompletten Bus angereist schienen die Junioren des Handball Sport Vereins Hamburg, deutsche Meister U17: Wegen ihrer gemischten Jahrgänge, der anstehenden neuen Saison mit den damit einhergehenden Mannschaftswechseln kamen sie offensichtlich alle Mann. Die einen wollen dann zukünftig in der Junioren-Bundesliga auf die Tonne hauen, die Noch-U17er natürlich ihren Erfolg wiederholen.

Laudator Jogi Bitter, Lichtgestalt desselben Vereins, freute das natürlich sehr. Aber Jungs, alles schick. Am schicksten auf Platz 1: die zwei segelnden Heißdüsen vom Norddeutschen Regatta Verein (NRV) und dem Mühlenberger Segelclub (MSC) aus Blankenese. Das RB.Sailing Team, sprich Esther Rodenhausen und Luisa Becker, haben dieses Jahr richtig einen rausgepfeffert. Nach diversen Top-Platzierungen national und international folgte bei der U17-Weltmeisterschaft in Alicante (Spanien) sensationellerweise die Weltmeisterschaft. Rumms. Zuvor waren sie bei der Jugend-EM zwar Vize-Europameisterinnen geworden, aber WM?! Krass. Mädels, Hut ab. Und liebe Nastya Winkel, Laudatorin aus dem gleichen Verein: Biete den beiden nicht so viel Support an, die sägen nämlich demnächst an Deinem Stuhl.

Auch sensationell unterwegs war Clara Bekiel (16). Sie hatte sich in diversen Disziplinen für die Weltspiele der Special Olympics qualifiziert und richtig abgeliefert, damit Hamburg maximal gut vertreten. Mit zwei 3. Plätzen im Mini-Speerwurf-Finale und in der 4x100 m-Staffel sowie einem superguten 5. Platz im 1.000 m-Finale belohnte sie sich für ihre vielen Trainingsstunden und brachte zwei Medaillen mit zurück in die schönste Stadt. Well done, Clara. Well done, RB.Sailing Team, well done, Johann und Nike. Wenn es nach uns gegangen wäre, und die Begeisterung Deiner ganzen Sportfreund:innen hast Du sicher gespürt, Clara, hättest Du die gleichen 1.500 Euro bekommen wie die anderen Erstplatzierten auch.



Unten: Die 16-jährige Leichtathletin Clara Bekiel wurde mit dem Sonderpreis ausgezeichnet.



© Fotos: sporting/hamburg

HEARTBEAT

80ies-Beats zum Mitfeiern

Jedes Jahr wieder, jetzt schon zum 25. Mal, und jedes Jahr beeindruckend, mitreißend und mit einem neuen Thema: Das Feuerwerk der Turnkunst, Europas erfolgreichste Turnshow, kommt wieder nach Hamburg.

Gastgeber ist auch 2023 der Verband für Turnen und Freizeit (VTF). Diesmal führt Euch die Show „Heartbeat“ mitten in die Straßen New Yorks der 1980er-Jahre. Clans regieren, Auseinandersetzungen sind an der Tagesordnung. Der Herzschlag der US-Metropole spiegelt sich im Rhythmus und Lebensgefühl der 80ies wider; Filme wie Flashdance, Dirty Dancing und Hair sind Kult. Und auf der Bühne tragen Weltklasse-Artist:innen als rivalisierende Clans ihre „Battles“ akrobatisch und tänzerisch aus, in wirklich faszinierenden Acts voller Adrenalin und Nervenkitzel.

Und jetzt wird's noch schöner: Mittendrin in dem internationalen Ensemble wird sich auch eine Hamburger Formation tummeln; das SVE Showteam. Stellvertretend für die Hamburger Vereine präsentieren die Sportler:innen vom SV Eidelstedt ihre Choreografie zum Thema „Heartbeat“. Die bunte Truppe zwischen 21 und 35 Jahren hat schon

viel Bühnenerfahrung; Herzklopfen haben sie aber trotzdem, um im Bild zu bleiben: „Wir können es kaum erwarten, mehr als 13.000 Zuschauer:innen in der Barclays Arena zu begeistern!“

Freut Euch auf sie und auf viele weltweit gefeierte und preisgekrönte Künstler:innen wie z. B. die Catwall Acrobats mit ihrer Trampwall-Show, die kubanischen Roller Skate-Artisten Angeles oder Suren & Karyna mit einer Hochseilakrobatik, dass einem die Luft wegbleibt. Mit dabei auch eine Weltklasse-Turnerin und die fünffache amtierende Weltmeisterin im Rhönradturnen, aber auch Comedian Robert Wicke, der in dieser Rolle zum ersten Mal nach New York kommt und mit Euch, seinem Publikum, gemeinsam die besondere Atmo, die Glitzerwelt und schillernde Mode der 80er erlebt.

Unterstützt von: VTF

**Feuerwerk der Turnkunst:
HEARTBEAT – Takt des Lebens,
Herzschlag der Liebe**

28. Januar 2024 (14 Uhr und 19 Uhr)
Barclays Arena Hamburg

JETZT EIGENE TICKETS SICHERN ODER ZU WEIHNACHTEN DIE LIEBEN ÜBERRASCHEN:
www.feuerwerkderturnkunst.de
Bestellhotline: 01806-57 00 56
Tickets: 24–69 Euro (zzgl. Vorverkaufsgebühr)

Buchung für Vereinsgruppen:
VTF-Sportbüro GmbH
Mail: quindel@vtf-hamburg.de
Tel: 040-41 908 273 • www.vtf-hamburg.de



Das preisgekrönte Duo Angeles aus Kuba präsentiert einzigartige Artistik auf Roller Skates.
Großes Bild: Die Catwall Acrobats sind mit brandneuer Choreographie dabei.

Für alle von
8 und 20 Jahren.

Ab ins Zillertal!

Wir lieben ja die Hamburger Skiferien; die sind schon irgendwie speziell. Und auch toll, weil man fast allen anderen Bundesländern mal gepflegt die lange Nase zeigen kann.

Speziell, weil ja nicht jede:r Skifahren kann oder will bzw. sich den Zauber in den Bergen leisten kann. Das Ganze ist und klingt auf alle Fälle aufwendig (ok, teuer) – muss aber alles gar nicht. Seit ca. 30 Jahren veranstaltet die TSG Bergedorf nämlich Ski-Freizeiten für Kinder und Jugendliche (8–20 Jahre). Ging es bisher immer in die Schweiz, startet der Verein jetzt ein neues Kapitel: Im März 2024 geht die Reise in das größte Skigebiet im Zillertal, Österreich. Die Zillertal Arena erstreckt sich von Zell im Zillertal über Gerlos bis nach Wald-Königsleiten und Krimml-Hochkrimml (was für ein toller Name). Noch toller: Auf 150 Pistenkilometern und 52 Liftanlagen gibt's Ski- und Snowboard-Angebote für jedes Level. Und das auf bis zu 2.500 m Höhe und bei quasi 100%iger Schneesicherheit.

Eure Mitreisenden könnt Ihr schon bei der Anreise kennenlernen, die dauert nämlich amtliche 12–14 Stunden, aber die Busse sind modern, mit allem Zipp&Zapp. Und vielleicht schaut Ihr dann auch schon mal, mit wem Ihr aufs Zimmer kommt. Das Jugendgästehaus hat einiges zu bieten: Tischtennis, Tischkicker und Billard, da wird es das ein oder andere Turnier zwischen den Teilnehmer:innen geben; dazu kommen

eine Einfeldhalle für Fuß-/ Hand-/Basketball, eine 3 × 3 Soccerhalle, zwei Trampoline mit Schnitzelgrube und sogar eine kleine Skatebahn. Plus einen hauseigenen Kinosaal.

Aber Ihr seid ja zum Skifahren dort. Ski- und Snowboard-Neulinge werden in täglichen Kursen von den TSG-Fachübungsleiter:innen und Skilehrer:innen in Schwung gebracht, aber auch (Fast-)Profis verspricht der Verein: „Ihr werdet Euch mit Sicherheit verbessern und auf Euren Spaß kommen!“ Danach klingt es auch: Ob auf der Piste mit den Teamer:innen, beim Slalomrennen oder beim „Capture the Flag“ im Schnee – langweilig wird's nie. Wer lieber rodel, kann sich auf insgesamt 7 km austoben: Die Rodelbahn Gerlosstein ist die längste Rodelbahn im Zillertal und am frühen Abend beleuchtet. Und danach dann in den Kinosaal oder der ... siehe oben.

Infos zur Reise findet Ihr unter:
www.tsg-bergedorf.de/zillertal
Oder Ihr fragt Tobias:
Tobias Münster • Tel: 040-401 136 500
tobias_muenster@tsg-bergedorf.de



FÜR ALLE ZWISCHEN
8 UND 20 JAHREN!



ZILLERTAL SKI & SNOWBOARD REISE

**MEHR
INFOS**



SCAN MICH!

REISEN IM MODERNEN REISEBUS

14 NÄCHTE VOLLPENSION
INKL. SKIPASS

TÄGL. UNTERRICHT &
PROGRAMM



15.03. - 30.03.

WWW.TSG-BERGEDORF.DE/ZILLERTAL

„Gaelic Football verändert Dein Leben.“



Exoten bei *sporting* sind ja ein bisschen wie das Salz in der Suppe oder die Jalapeños auf dem Burger. Deswegen trafen wir uns sehr gern mit Lenja und Vivian vom Hamburg GAA e.V., GAA steht für Gaelic Athletic Association.

Hört sich gut an, ist es auch. Die Iren, auch die Schotten und Waliser, sind gälisch. Der Sport hat also gälische, konkret irische Wurzeln. Vivian Monaghan (34) ist mit einem Iren verheiratet, Physikstudentin Lenja Vollmer (25) ist lediglich gefühlt gälisch, aber total angefixt. Wovon? Von dem Sport, den Sportarten vielmehr, aber auch von dem Drumherum, der Welt, der Freundschaft, dem Miteinander der über 80 Mitglieder der Hamburg GAA. Gespielt werden im Wesentlichen zwei Sportarten, jeweils klassisch männlich, weiblich: Gaelic Football und Hurling. Lenja spielt gleich beides, kommt so auf 4-mal Sport die Woche. Weil sie auf dem Uni-Gelände spielen, sind sie auch ein Teil des Hochschulsportes, wer aber auf den Platz geht und für Hamburg GAA antritt, muss Mitglied sein. Logisch. Was muss, das muss. „Gehen wir bei Gaelic Football mal von Football aus, ist die Sache aber eine Mischung zwischen Handball und Fußball, nur härter, zumindest bei den Jungs“, sagt Lenja. „Der Ball ist ein Ball und kein Ei, also rund, so groß wie ein Fußball. Gespielt wird mit dem Fuß UND mit der Hand. Es wird auf Tore gespielt, die etwas kleiner sind als Fußballtore, dafür sind die Pfosten links und rechts viel höher, und wer über das Tor wirft, schießt, ... kriegt, wenn zwischen den Pfosten, immerhin noch einen Punkt“, erklärt Vivian. Ist doch klar. Man darf 4 Schritte mit dem Ball machen, dann muss eine Aktion erfolgen. Oder man spielt – das machen aber eher nur die Pros – kurz auf den eigenen Fuß, fängt dann auch noch, dann darf man weiter im Ballbesitz bleiben. „Im Original ist das Feld größer als beim Rugby und es wird 15 vs. 15 gespielt. Es gibt aber auch 9 vs. 9-Varianten“, erklärt Vivian weiter. Bei den Frauen gibt es offiziell keinen Körperkontakt (weniger als beim Handball), bei den Männern dafür umso mehr (also härter als beim Handball). Die Hamburg GAA-Damen sind das einzige weibliche Team im Norden; die nächsten sind dann Düsseldorf und Berlin. Gespielt wird immer in Turnierform, länderübergreifend, HH ist aus europäischer Sicht in Sachen Gaelic Football Benelux zugeordnet.



Vivian und Lenja beim Interview; beide spielen in der Deutschen Nationalmannschaft.



Camogie wird mit Helm gespielt, besser ist das, wenn man sich die Schläger (Hurleys) anschaut, mit denen man aber auch schön jubeln kann (rechts). Mitte: Mid-Match-Huddle.

11 Spielerinnen sind es aktuell, sie suchen by the way Verstärkung. Vivian und Lenja sind sogar in der Deutschen Nationalmannschaft, Vivian ist die Kapitänin. Wobei international natürlich, zumindest noch, nicht so viel läuft. „Gegen Irinnen und Iren haben wir keine Chance“, was nicht überrascht. Aber national reden sie mehr als ein Wörtchen mit. Und das wollen sie auch beim German Cup kurz nach unserem Gespräch Ende Oktober in HH unter Beweis stellen. „Ich war einmal zum Probetraining da, die Stimmung war so schön, jede:r ist willkommen und letztlich sind es durch Fangen, Werfen, Schießen, Passen viele Sportarten in einem“, ist Lenja total geflasht. „Ich kann nicht mehr ohne“, lacht sie.

Ihre Begeisterung geht so weit, dass sie auch noch Hurling spielt, die zweite Sportart der GAA. Hurling, die Frauenvariante heißt Camogie, ist noch ein wenig komplexer, weil das Ganze mit einem Schläger gespielt wird, der ein wenig wie ein Pizzaschieber aussieht. Er heißt „Hurley“. Der Ball, in etwa so groß wie ein Tennisball, is called „Sliotar“. Feld, Tore, alles gleich, das ist praktisch. Das mit dem Schläger ist

für Außenstehende eher unpraktisch: Man fängt den Ball mit dem Schläger, in der Luft, das klingt hui bzw. difficult, deshalb gibt es aber auch Helme. Dann darf gepasst werden, in der Luft, oder mit dem Schläger oder der Hand geschlagen werden, geschossen werden darf auch, allerdings nicht geworfen. „Die Sportart ist super faszinierend, sehr anspruchsvoll und komplex, sie hat soooo viel Stil“, schwärmt Lenja. Punkte sammelt man oder frau durch Schüsse ins oder übers Tor, links oder rechts vorbei ist doof. „Wir Hamburgerinnen sind im Vergleich ziemlich gut, für uns geht es teils sogar zu den World Games der nicht-olympischen Sportarten, aber auch beim Hurling können wir noch ein paar Spielerinnen gebrauchen“, erklärt Vivian. Trainiert wird mittwochs (18:30 bis 20:00 Uhr) und freitags (19:00 bis 20:30 Uhr). Und Ihr könnt Euch sicher sein: „Wir sind sehr offen, begrüßen alle“, sagt Lenja. „Das ist die irische Kultur“, strahlen sie beide, obwohl ja nicht wirklich irisch. „Komm zu uns. Das wird Euer Leben verändern“, versprechen sie.

hamburggaa.de

Anzeige



BUDNI

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

Hamburg HafenCity FC



© Foto: Hamburg HafenCity FC

Wir freuen uns über Mut, gute Initiativen und über alles, was den Sport vorantreibt.

Einen Doppel-Bingo liefern deshalb die zwei Studenten Leon Horn (23) und Maxim Plucinski (22), unterstützt von ihren Freunden und Kommilitonen. Sie kennen sich vom Pumpen, spielen beide schon lange Fußball, und Leon macht gerade seinen Master in Fitnessökonomie, Maxim studiert BWL in der HafenCity. Und weil Maxim abends mit seinen Studi-Freunden immer gern mal buffen gegangen ist, da gibt es tatsächlich ein Nicht-mal-Neuner-Feld am Lohse-Park, kamen sie nach zwei (sagen sie) Bieren auf die Idee, einen eigenen Fußballclub zu gründen. Mal eben so.

Mal eben so, das ist aber gar nicht so ganz einfach, denn wir sind ja in Deutschland, und da muss alles seine Richtigkeit haben. Also trommelten sie sieben Gründungsmitglieder zusammen, meldeten sich beim Hamburger Sportbund als Verein an, beim Fußball-Verband, und sie sprachen beim Bezirksamt vor, wo man denn nun spielen könnte. Nicht so einfach in einem sehr schicken, neuen Stadtteil, in dem offiziell inzwischen auch lauter bezahlbarer Wohnraum geschaffen wird, wenn es keinen Sportplatz gibt, geben soll. „Das ist eigentlich doch bitter“, sagt Maxim, „ein ganzer Stadtteil ohne



© Foto: sporting/hamburg

Vereinspräsident Maxim (re.) und Sportvorstand Leon. Der Verein hat gut 30 Spieler, 1 Team. Das soll mehr werden.



Aktuell trainieren sie mangels eigenem Platz in Rothenburgsort.



Sport.“ „Zu Beginn hat man uns im Bezirksamt nicht ganz ernst genommen“, grinst Leon. Inzwischen aber schon. Denn sie sind da. Wer wirklich zuständig ist, war zwischenzeitlich nicht ganz klar, ob Bezirksamt oder HafenCity GmbH. Aus einer Studi-Idee wurde nun ein Verein, und wenn der gesamte Vorstand aktuell auch gleichzeitig die 1. Herren ist, soll das jetzt mehr werden. „Wir waren beim ersten Stadtteilstadt fest vertreten, haben Werbung für uns gemacht, mit Torward, Süßigkeiten, einem kleinen Training“, und die Anfragen rollen seitdem stetig. Auch fragen längst Eltern an, wo ihre Kinder spielen können, Fußballplatz still missing. Aktuell trainiert der Hamburg HafenCity FC mit seinen 1. Herren in Rothenburgsort, zu festen Zeiten. Geplant ist nach wie vor ein Neuner-Feld am Oberhafen, Liga-Spiele können da aber natürlich nicht ausgetragen werden. Aber auch das kann sich noch ordentlich hinziehen. Die Jungs lassen sich nicht abhalten, denken inzwischen größer und wollen ihrem Stadtteil auch auf Dauer etwas bieten. Sport bzw. Fußball, vielleicht Leichtathletik, Volleyball, mal sehen.

Und auch sportlich geht es beim Hamburg HafenCity FC schon zur Sache. Nachträglich konnten sie sich in den Liga-Betrieb sneaken, „mit der Kreisklasse muss man ja anfangen“, sagt Maxim. Und nach ein, zwei Niederlagen gab es jetzt die ersten Siege, sogar im Kanter-Bereich, die entsprechend sehr professionell gefeiert wurden. Auch 'ne Ansage: Ex-Pauli-Trainer Julian Lehmann betreut dann jetzt die einzige, die erste Herren-Mannschaft. Wir dürfen gespannt sein, was da noch so kommt, sportlich und auch sonst so.

www.hafencityfc.com



Anzeige

ddm
DIERICHSDRUCK+MEDIA

DEIN ZEITSCHRIFTENDRUCKER



IPGEN DEINE DRUCKEREI



PRINT MEDIA GROUP

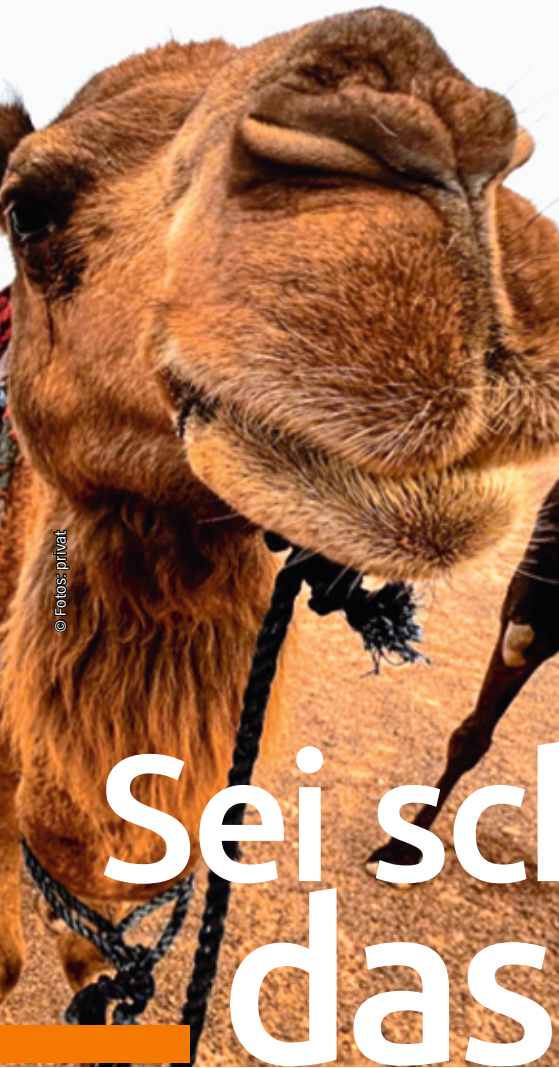
ddm
DIERICHSDRUCK+MEDIA

ColorDruck:: solutions

PMGi

PubliKom Z

printTailor



Sei schneller als das Kamel

Stell Dir vor: Du stehst mitten in einer Wüste. Die Sonne brennt. Es sind 54 Grad Celsius. Vor Dir liegt eine Tagesetappe von 90 km. Auf dem Rücken einen 10-kg-Rucksack, setzt Du einen Schritt auf die Sanddüne, rutschst zwei Schritte wieder zurück.

Doch Du weißt, Du lebst gerade Deinen Traum. Ich bin Carmen (37) aus Hamburg. Für mich wurde genau dieser Traum im April 2023 wahr: Gemeinsam mit 1.000 Läufer:innen aus über 50 Nationen habe ich an dem „Marathon des Sables“ teilgenommen, einem 250 km-Lauf in sechs Tagen durch die Sahara. Also grob jeden Tag einen Marathon und an einem Tag zwei. Wir Läufer:innen mussten alles, was wir für sechs Tage benötigten, in einem Rucksack mit uns führen: Essen für die sechs Tage, einen Kocher, Luftmatratze, Schlafsack, dazu Pflichtequipment bestehend aus Giftpumpe, Kompass, Erste-Hilfe-Set und GPS Tracker mit SOS-Knopf. Ein Outfit für die Woche musste reichen, in der Wüste gab's sowieso keine Dusche, und bei der Zahnbürste wurde der Griff abgeschnitten, um Gewicht zu sparen. Der Veranstalter stellte lediglich das Wasser und die offenen Beduinenzelte zur Verfügung, die man sich mit sechs bis acht Läufer:innen teilte. Und ganz hinten läuft ein Kamel. Wer von dem Kamel überholt wird, scheidet aus dem Rennen aus.





Links: Carmen am Ziel, persönlich begrüßt vom Initiator Patrick Bauer.
Ganz links: Das „Besenwagen-Kamel“; wer von ihm überholt wird, scheidet aus.

Da es mir bei dem Rennen nur um das Erlebnis und ein gesundes Finish ging, lautete mein Motto schlicht: „Be faster than the Camel.“ Und es ging auf, was in diesem Jahr keine Selbstverständlichkeit war. Von 24 Läufer:innen aus Deutschland, mit denen ich bereits viel Zeit in der Vorbereitung verbracht hatte, konnten nur 9 das Rennen beenden. Das war für mich das Emotionalste in der ganzen Woche. Jeden Nachmittag saß ich im Camp und habe gewartet: Wer kommt zurück, wer hat es leider nicht geschafft? Ein Deutscher musste mit dem Hubschrauber geborgen werden, und meinen Zeltnachbarn Daniel habe ich an einem Tag völlig dehydriert auf der Strecke gefunden. Die meisten Läufer:innen, die ausgestiegen sind, sind nicht aufgrund von Lauf-, sondern wegen Magenproblemen und der Hitze ausgeschieden. Bei Temperaturen bis zu 54 Grad habe ich täglich 13 Liter Wasser getrunken, während der langen Distanz waren es sogar 23 Liter! Damit der Körper das verträgt, ist die Aufnahme von Salztabletten, mindestens 20 Stück am Tag, zwingend erforderlich. Lecker geht anders.

Einer der schönsten Momente war für mich, als uns der Veranstalter nach der langen Etappe von 90 km mit einer kalten Cola überraschte. Ihr glaubt gar nicht, wie gut die schmeckt, wenn man tagelang nur lauwarmes Wasser getrunken hat! Einige Läufer:innen sind schon bei dem Zisch-Geräusch ausgeflippt.

Außerdem war es spannend zu erleben, wie mein Gehirn funktionierte. Vorher dachte ich immer, wie soll ich nach der 90 km-Etappe noch einen Marathon am Folgetag laufen? Doch genau das Gegenteil war der Fall: Hatte ich einmal die Grenze von 90 km geschafft, kamen mir die 42 km fast wie ein Spaziergang vor. Mit einem Lachen stand ich am letzten Tag an der Startlinie, meine Socken waren durchgelaufen, meine Sandgamaschen an den Schuhen zerrissen, ich hatte kein Frühstück mehr, unsere Hymne der Woche, AC/DC's „Highway to Hell“, schallte ein letztes Mal durch die Lautsprecher, und ich sagte mir: „Hey, es ist NUR NOCH ein Marathon.“ Verrückt. Aber tatsächlich, die Kilometer vergingen gefühlt wie im Flug. Aus 500 m Entfernung konnte ich bereits die Finish Line sehen. Mir rauschten die Tränen in die Augen, denn ich wusste, ich hatte es geschafft. Im Ziel nahm mich Patrick Bauer persönlich in die Arme und hingte mir meine Medaille um. Er ist der Mann, der 1984 allein durch die Sahara gelaufen ist und anschließend dieses Rennen ins Leben gerufen hat.

Tja, und das Kamel? Was soll ich sagen: Es ist nicht hinterhergekommen. :-D



Geschlafen wurde mit 8 Personen in offenen Beduinzelteln.



„Unsere Füße, nachdem wir 250 km durch die Sahara gelaufen sind.“ Aua.



© Fotos: Andrea Lelli

Aus Spaß wird Erfolg

Wenn ja jemand immer ganz besonders fresh aussieht, dann sind es die Segler:innen. Vor allem, wenn sie erst 16 sind und entsprechend unbekümmert über ihre enormen Trainingsbelastungen, -umfänge, aber auch über ihre Erfolge sprechen.

Und was sie noch sind: selbstbewusst. Olympia ist schon das Ziel, ok, nicht 2024, aber dann ... Wir berichten von Esther Rodenhäusen und Luisa Becker (beide 16) vom NRV bzw. vom Mühlenberger Segelclub, denn da sind sie beide groß geworden. Sie gehen natürlich auch noch zur Schule, wenn sie Zeit haben, aber davon haben sie gerade erstaunlich viel, „denn so viel sind wir hier in Hamburg gar nicht auf dem Wasser“, erklärt Esther, sie ist die Steuerfrau. Noch läuft nämlich die Saison, am Wochenende nach unserem Gespräch geht es nach Warnemünde, Regatta, und nach der Regatta ist vor der Regatta. „Wir kommen gar nicht dazu, das Boot abzuladen“, sagt Esther. „Bei den Regatten lernt man am meisten“, sind sie sich einig. Ihr Boot, der 420er, liegt noch beim MSC und aktuell ist sowieso „kein Wasser, kein Wind“, grinst Luisa. Also machen sie Athletik und so etwas, und Schule und Klarinette (Esther) oder Klavier (Luisa). Sie planen, ein gemeinsames Stück einzustudieren, irgendwann mal. Beide sind ansonsten sowieso sehr sportlich, Esther fährt gern Ski, Luisa findet alles Sportliche gut. Ein schöner Ausgleich, und dann eben TikTok, Insta, Snapchat, ganz normal. Nicht so normal: die Performance der beiden, offensichtlich das Talent. Deswegen sind sie tatsächlich gerade auch als Team zum SportTalent des Jahres

© Foto: sporting Hamburg



Esther (li.) und Luisa haben uns zum Interview in der Speicherstadt besucht. Großes Bild: Weltmeisterinnen!!





Die zwei verstehen sich super und haben zusammen richtig viel vor.

gekürt worden, vor den Hockeys und Fußballern, der männlichen Volleyball-Jugend des ETV und dem Handball-Nachwuchs des HSVH dann in der Endrunde. Glückwunsch.

Zum Segeln kamen beide jeweils durch ihre Eltern, das ist im Segeln eigentlich Standard. Luisa hat das Opti-Segeln auf dem Steinhuder Meer gelernt, Esther auf der meistens eher rauen Elbe, auf dem Mühlenberger Loch, das muss man mögen. „Ich hatte lange gar keinen Spaß“, sagt sie heute. Ist aber natürlich glücklich, dass sie durchgezogen hat. Das mag aber auch an der tollen Ausbildung des MSC liegen und an der großen Opti-Gruppe: „Man schätzt erst jetzt, wie toll das ist, in einer so großen Gruppe trainieren zu können“, sagt Esther. Die damals dann mit den ersten Erfolgen auch Spaß bekam und Bock auf mehr hatte. Der Spaß-Faktor stand bei beiden dann lange ganz deutlich im Fokus. Esther, als Steuerfrau, liebt das Gefühl der Verantwortung an der Pinne, „sie liegt in meiner Hand“, und die Natur, in der sie unterwegs sind. Luisa empfindet das als Freiheit, „wir schweben über das Wasser“, sagt sie, die sich als Vorschoterin richtig weit raushängen muss, „bei der Geschwindigkeit ein Wahnsinnsgefühl, dass man durch und durch nass ist, die Wellen, der Regen unter Umständen, alles egal“, schwärmt sie. Irgendwann 2021, sie kannten sich vom Sehen, hat dann der

damalige Trainer Alex Golz vom MSC – aktuell trainieren sie bei Julian Patrunky – ein gutes Händchen bewiesen und den beiden verklickert, dass sie zusammen in den 420er steigen sollten. Und damit hat er wohl ganz gut gelegen, „das war ein entscheidender Schritt“, denn sie waren schnell erfolgreich. „Wir haben aber auch wie die Verrückten trainiert“, aufgrund der neuen Bootsklasse nennen sie die Phase: „Umsteigezeit“. Inzwischen sind sie längst in der Junioren-Nationalmannschaft angekommen. Im Juli wurden sie bei der Junioren-EM in Polen in der Frauenwertung schon Zweite, zwei Wochen später hauten sie in Alicante, Spanien, richtig einen raus und wurden U17 Weltmeisterinnen. Deswegen sind sie natürlich auch die Hamburger SportTalente des Jahres geworden. Die Laudatio für beide hielt NRV-Vereinskameradin und Spitzenseglerin Nastya Winkel. Sie bot den beiden jungen Seglerinnen gleich auch ihre Unterstützung und Hilfe an. So muss das sein.

Nun starten sie 2024 in der nächsthöheren Altersklasse, in der Regel bei den Frauen, heißt in der offenen Klasse, haben aber trotzdem noch die Youth World Championships am und auf dem Gardasee auf dem Zettel. „Das ist wie 'ne kleine Olympiade“, sagt Esther begeistert. Aber wie gesagt, auf die großen Olympischen Spiele schielen sie

längst: „2028, 2032, wir werden sehen.“ Dafür werden sie dann Ende 2024 die Bootsklasse wechseln müssen, auf den 49er FX, 'ne echte Rennziege. „2025 wird dann unser Umstiegsjahr“, neue Bootsklasse und Abitur. Stimmt ja, da war noch was.



277 Teams aus 22 Ländern waren in Alicante bei der 420er-WM am Start; die beiden Hamburgerinnen holten Gold für Deutschland bei den U17-Frauen.



© Foto: Benjamin Ebregkeit

Richtig tough!

● st schon mal 'ne Ansage. Und Selbstbewusstsein kann man ihm und seinen Kolleg:innen nicht absprechen.



Sie sind Firefighter, aus Hamburg, und sie sind topfit. Das sollten und müssen sie zwar auch sein, aber Finn Ole und seine Mitstreiter:innen vom TFA-Team machen wirklich einen Schuh draus. TFA heißt nämlich: Toughest Firefighter Alive. So viel zu selbstbewusst. Finn Ole Block ist ihr Spartenleiter, in der Betriebssportgruppe der Hamburger Feuerwehr. Sie kommen gerade von einer Dienstreise aus Chicago, Hamburgs Partnerstadt, das nur so am Rande. Dort haben sie Freunde bei der Feuerwehr und waren zum Marathon eingeladen. Und wer von ihnen fit ist, nimmt auch das mit. Aktuell ist die Sparte 15 Personen stark und wir haben sie kennengelernt, weil sie sich für die Sterne des Sports beworben hatten.

Flugs sind wir zum Berliner Tor, schnacken mit Finn Ole, und überall sind nette Feuerwehrleute, männlich, weiblich, Frauen-Empowerment ist hier Fakt, auch das mal nur so am Rande. TFA steht eigentlich für einen Wettkampf, einen Stationen-Wettkampf. Und der kommt natürlich aus den USA, wo die Firefighter ja irgendwie Volkshelden sind, warum eigentlich in Deutschland nicht? Es gibt so etwas auch unter dem Label FCC, aber letztlich geht es um eins:



© Foto: BE PHOTOGRAPHY



2022 stellte das TFA-Team einen Weltrekord auf im Team- Treppensteigen auf Stairmastern in Feuerwehrausrüstung: „In einer Stunde sind wir pro Läufer 3.300 Stufen gelaufen.“ Kann man machen.

darum, unter Beweis zu stellen, wie fit und cool Feuerwehrleute sind, sein müssen. Also sind es mehr oder weniger genormte Übungen, die in Wettkämpfen weltweit auch Vergleichbarkeit ermöglichen, auf die sich die Männer und Frauen vorbereiten, um sich dann regelmäßig deutschland-, europa-, weltweit zu messen, messen zu können. Das Ganze läuft selbstverständlich privat, in der Freizeit, unbezahlt, Feuerlöschen geht natürlich vor. Aber nach dem Dienst üben sie regelmäßig ihre, da kommt dann der Job durch, einsatzbezogenen Sportstationen. Quasi Hyrox für die Feuerwehr. Station 1, Turm rauf, ca. 13 Meter hoch, Schlauch auf dem Rücken; oben angekommen, zweite Schlauchhälfte (19 kg) mit Leine nach oben ziehen, dann runter; weiter geht's mit einem Vorschlaghammer, ein 72,5 kg-Gewicht bewegen, dann Slalom laufen, danach mit einem Stahlrohr und einem 22 Meter langen gefüllten Schlauch laufen, zielen, löschen und last, but not least einen 80 kg-Dummy 30 Meter schleppen, retten, im Rautekgriff. Das Ganze nicht in einer halben Stunde, sondern in Minuten. Und nicht in supereasy-fit-Tights und Tanktops, sondern in Feuerwehruniform. Krass.

Die deutschen Meisterschaften sind einmal im Jahr, „aber eigentlich gibt es fast jedes Wochenende irgendwo einen Wettkampf“, sagt Finn Ole. Und wenn es keine TFA-Wettkämpfe sind, beweisen

sich die Toughest Firefighter Alive aus Hamburg bei Otto-Normal-Laufveranstaltungen, oder sie laufen mal eben im Radisson Blu am Dammtor die Treppen rauf. Das sind 27 Etagen mit 108 Höhenmetern und 506 Stufen. Wer's mag ... Oben gibt's dann ne Massage, was ja nachvollziehbar ist. Und Schulterklopfen. Untereinander. Weswegen sie jetzt an die Öffentlichkeit gehen. Nicht, weil wir ihnen auf die Schulter klopfen sollen, was wir natürlich tun. Sondern weil sie unter Beweis stellen wollen, was getan werden muss, damit uns fitte Feuerwehrmänner und -frauen retten können. „Die Bewerbung für die Sterne des Sports hatte auch nur zum Ziel, unser Ansehen zu pushen“, sagt Finn Ole und wir sind fast peinlich berührt. „Uns geht es gar nicht so sehr um das Geld“, sagt er, weswegen wir nun aber doppelt hoffen, dass sie es gewinnen.

Wer ihnen mal zuschauen, ihnen den angebrachten Respekt zollen will, schaut online mal nach dem nächsten Treppenlauf-Termin oder wartet auf die Hamburg Firefighter Games (Insta: @tfateamhamburg). Oder steht einfach so mal jubelnd am Straßenrand, wenn die Männer und Frauen ausrücken oder von ihren Einsätzen zurückkehren, bei denen es nicht nur anstrengend ist, weswegen sie megafit sein müssen und sind, sondern bei denen sie oftmals für uns ihr Leben riskieren. Das auch mal so am Rande.



Linkes Bild: Beim vom TFA-Team ins Leben gerufenen Wettkampf „Toughest Jugendfeuerwehr“. Mitte: Justus Menzel vom TFA-Team Hamburg bei einer Firefighter Combat Challenge (FCC) in Lettland; Station: Hammerschlagmaschine. Rechts: Vivienne Hoffmann „rettet“ bei den World Firefighter Games 2022 in Lissabon einen 80-Kilo-Dummy.



Jetzt erst recht!



Der Winter übernimmt langsam, aber sicher die Kontrolle über unser Bewegungs- und Ernährungsverhalten, jetzt im November will der Körper Winterspeck ansetzen. Und der Dezember ist ja sowieso ein Schlemmer-Monat, der uns (un)förmlich zu guten, sportlichen Vorsätzen zwingt. Ab dem 2.1. wird ja wieder Sport gemacht...

In diesem Jahr wird alles anders! Natürlich wird geschlemmt, aber diesmal mit gutem Gewissen. Wir starten eine Gegenoffensive und bieten dem Winter Paroli. Dunkel, nass und kalt. Das ist krass, aber wir sind krasser. Jetzt gehen wir erst

recht raus und trainieren. Das Beste: Wenn alle in den überlaufenen Fitnessgyms ab Januar den Körper wieder in Originalzustand bringen müssen, bist Du schon auf bestem Wege zur verfrühten Sommerfigur.

Hier ein paar Vorschläge für Deine guten Vorsätze: Da es ohnehin nicht einfach ist, sich am frühen Morgen aufzuraffen, das warme Bettchen gegen windiges Nass zu tauschen, sollte unser Fitnesskonzept vielfältig sein.

Im Sinne der körperlichen Fitness ist das sogenannte Cross-Konzept ohnehin das Beste. Für so ein komplexes Ding wie den menschlichen Körper bedarf es halt etwas mehr als Fitness von der Hantelstange: Kraft, Balance, Ausdauer, Beweglichkeit, ... Für all diese Skills muss Dein Training vielfältig sein.

Hier ein paar Beispiele, die Du variabel für Dich anpassen kannst.

Bitte übertreibt es nicht! Solltet Ihr Einschränkungen oder gesundheitliche Bedenken haben, lasst Euch von Eurem Arzt vorher checken.

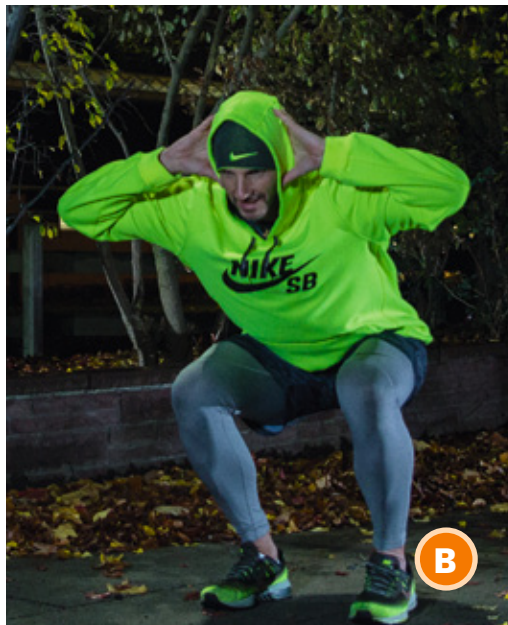
ACHTUNG: Wichtig beim Outdoorsport ist das Tragen von Funktionskleidung. Sie sorgt dafür, dass Feuchtigkeit nach außen transportiert wird, Regen draußen bleibt. Außerdem schützt sie vor eisigem Wind, wenn die Temperaturen gen Null oder tiefer sinken.

Beispielwoche – Tage 1 und 2

Tag 1: Joggen an der frischen Luft.

Warm-up für die Woche, Tempo nach Wahl. Durch das Einatmen von O₂ werden wir fix wach, das Abatmen von CO₂ ist gut für den Ausgleich unseres Säure-Basenhaushalts. Wir übersäuern nämlich schnell durch falsche Ernährung, Alkohol, Stress, Schlafmangel etc.

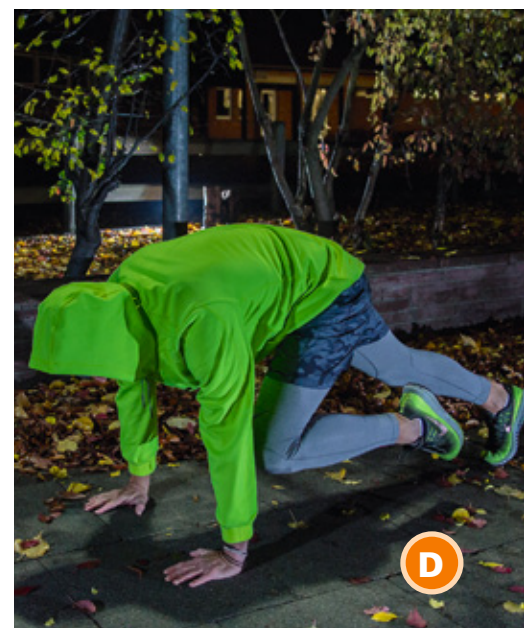
30 Min. reichen schon aus, und spätestens nach der heißen Dusche merkt man, wie sehr sich der Frühsport gelohnt hat.



Tag 2: Kleines Kraftworkout.

Das Zauberwort heißt TABATA, ein kleines, aber intensives Zeitintervall: jede Übung 8 x 20 Sek. mit je 10 Sek. Pause dazwischen (den Timer gibt's auch als App bequem fürs Handy). Dann kommt die nächste Übung. Motivationsmäßig gehört diese Form zu den wertvollsten: Da 20 Sek. überschaubar scheinen, gibt man Vollgas, und das ist super. Dank der 10 Sek. Pause schaffst Du die nächsten 20 Sek., usw. Die Kraftausdauer verbessert sich schon sehr schnell.

Hier 4 Basisübungen: A: Liegestütze, B: Kniebeugen (Squat für Profis), C: Schwimmer, D: Mountainclimber. Diese Auswahl ist gut für Rumpf, Beine und Wirbelsäule. Zusätzlich ein Kalorienburner. Vorher bitte trotzdem nur leichtes Frühstück. Trinken nicht vergessen!



Beispielwoche – Tage 3 bis 5

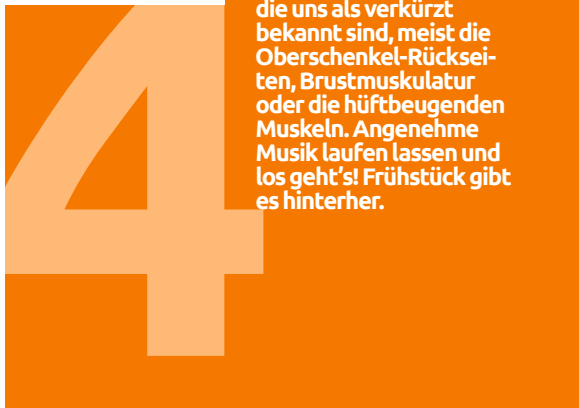
Tag 3: Schwimmen

Im Wasser planschen macht gerade am Morgen richtig Spaß. Hier geht es keineswegs um Rekorde im 500 m Delphin, schon 30 Minuten Schwimmen ist super für Muskulatur und Herz-Kreislauf-System. Besonders empfehlenswert für Menschen mit Gelenkbeschwerden. Optimal wäre ein Außenbad, dann aber die Badekappe nicht vergessen. Anschließend ein bis zwei Saunagänge, und Haut und Immunsystem haben auch noch gepunktet.



Tag 4: Dehnen

Ein kleines Dehnprogramm in den eigenen vier Wänden, wahlweise ein Besuch im Yogakurs. Dehnprogramme findet man auch bequem im Internet. Gedeht werden vorrangig Körperpartien, die uns als verkürzt bekannt sind, meist die Oberschenkel-Rückseiten, Brustmuskulatur oder die hüftbeugenden Muskeln. Angenehme Musik laufen lassen und los geht's! Frühstück gibt es hinterher.



Tag 5: Kombitraining

Vor dem Wochenende geben wir nochmal richtig Gas und kombinieren Tag 1 und Tag 2. Schließlich stehen vermutlich zwei sportliche Ruhetage an. 20 Min. Laufen zum Aufwärmen plus drei bis vier Tabata-Workouts von Tag 2.

Und wer am Wochenende...

... noch Lust auf Bewegung hat, probiert rum: Schlittschuhlaufen, Salsakurse, Skihalle, ... Auch die Vereine und Studios bieten zahlreiche Ideen für Deine Abwechslung beim Sport.

Probiert dieses Workout vier Wochen aus und stellt fest, wie es Euch geht. Jeder Tag macht fit, gesund und stolz. Es gibt keine faulen Ausreden und keinen falschen Übermut. Wer kränkelt, bleibt im Bett oder dehnt. Wer müde ist, bleibt nur bei akutem Schlafmangel im Bett. Ansonsten heißt es RAUS AUS DEN FEDERN.

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
Santorio, 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.

ERLEBNIS GOLF

DAS BESONDERE GESCHENK!



Gutscheine für Training,
Kurse, Trainerstunden, u.v.m.

Infos: (040) 819 78 79-0
oder www.golflounge.de



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