

aufstehen hamburg

für vielfalt, demokratie, gegen rassismus



Februar 2024
monatlich & kostenlos



Volleyball in Lüneburg Das blockt richtig!

Golf-Sonderseiten

Von Spitzen-Esther bis Top-Sven

Hockey-Talent Ben

Heiß wie Frittenfett

Hamburger Olympiakandidaten

Die da tierisch ackern

Anzeige

NEU

GANZ NÜCHTERN BETRACHTET:
EIN GROSSARTIGES PILSENER.

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



131 kcal

*je 100 ml



NEU SEIT 01.01.2024

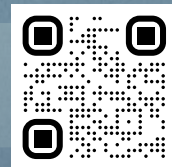
LES MILLS® & AQUA FITNESSKURSE

1600 M² GYM

800 M² SAUNAWELT

6 BECKEN INKL. 50-M-BECKEN

JETZT MITGLIED WERDEN:




THE RAY
FITNESSCLUB
IN DER **ALSTERSCHWIMMHALLE**

Liebe Leser:innen,



© Foto: Sebastian Fuchs

ganz schön viel los in der Welt gerade, schräge Zeiten ... und wir kommen einfach stoisch mit der nächsten Ausgabe von *sporting* um die Ecke.

Und genau das ist ja gut. Denn Sport ist unbestritten super. Für unsere Gesellschaft, unser Miteinander, für Leib und Seele sowieso, und wenn man einfach nur mal den Kopf ganz ausmacht, um komplett abzuschalten. Auch sehr wichtig.

Und Achtung: Wir starten ins achte Jahr, haben mit dieser Ausgabe Geburtstag und freuen uns tatsächlich über Glückwünsche bzw. Feedback an info@sporting-magazin.de, **Betreff: jetzt kommt's dicke.** Danke Euch!

Sehr happy sind wir über die hammer Resonanz auf unser Jahresend-Quiz, das wir zusammen mit LOTTO Hamburg

angeschoben haben. Damit hätten wir nie gerechnet. Hunderte Zuschriften/Mails, etliche mit sehr lieben Grüßen, auch wenn das nicht die Gewinnchance erhöht ... obwohl ... ;-). Allen Beteiligten danke, und herzlichen Glückwunsch den Gewinner:innen – Ihr werdet benachrichtigt, ist klar. Wobei dabei sein ja schon alles ist. Vor allen Dingen die Überleitung zu einer Ankündigung: Wir sind in einem Olympischen Jahr und es ist uns eine große Freude, in den nächsten Monaten immer wieder und vermehrt über alle Hamburger:innen zu berichten, die sich vorgenommen haben, in Paris an den Start zu gehen und einem, ihrem Traum zu folgen. Um sich für unser schönes Land, auch ein bisschen für Hamburg, mit anderen Athlet:innen zu battlen, zu gewinnen, zu verlieren, die vor allen Dingen damit unsere bunte Weltgemeinschaft unter Beweis stellen und feiern und die schrägen Zeiten von oben damit ein wenig geraderücken. Wir freuen uns drauf.

Last, but not least findet Ihr in dieser Ausgabe diverse Sonderseiten zum Volkssport Golf. Das Angebot in unserer Stadt wächst, so wohl auch die Nachfrage, und man muss ja nicht gleich rote Hosen tragen.

Viel Spaß beim Lesen und Abschalten.

Martin Blüthmann

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

Partner:



sporting hamburg

Das ist drin:

Folge uns auf
Instagram



sporting
hamburg

Volleyball: SVG Lüneburg Esssss - Vauuuu - Geeee: Lü-ne-burg	5
Para-Kanu: Edina Müller Immer wieder die Startschläge	8
TEAM HAMBURG En Route pour Paris	11
Super-Jahresend-Quiz Die Auflösung	15
Allianz-Sponsoring So geht Partnerschaft	17
Wintersporting Warme Füße, warme Gedanken	19
Hamburg tritt an! VIIIIELEN DANK!!!	21
Active City kurz notiert Hamburg – Deine EURO; Schietwetter Heroes; ExerCube-Turnier	23
Die sporting -Tipps im Februar	25
Hockey: Ben Hasbach Talent-Alarm	27
Anmelden & Mitmachen: sporting hamburg Padel Cup Das GRÖSSTE Padel-Turnier Deutschlands!	29
Hamburger Fußball-Verband Walking Football	31
Werner-Otto-Preis 2024 4x extrem beispielhaft	33
Sonderseiten Golf:	
Golf-Highlights Hamburgs Golf Top Ten	35
Golf-Bundesliga Direkt vor der eigenen Haustür	37
Hamburger Golf Verband Ein Scheißjahr	41
Event: Good News European Open bis 2026 safe!	43
Golf-Messe Vor dem Saisonstart	45
Esther Henseleit Unverändert konzentriert	47



FÜR JEDEN FÜHRERSCHEIN

Essss – Vauuu – Geeee: Lüneburg

Im Grunde dauert er nicht länger, wenn man mal ehrlich ist, als eine Fahrt nach Rissen oder Volksdorf, der Ritt nach Lüneburg. Und ab Winsen hört man sie schon, die Fans der SVG.

Die treffen sich regelmäßig in der nagelneuen LKH-Arena, wenn die SVG losschmettert und sie mitschmettern, lauthals. Wir sprechen mit Chef-Trainer Stefan Hübner. Immer wieder: Ja, er hat lange beim ETV gespielt, auch in Norderstedt, kommt also „auch“ aus Hamburg. ;-) Und er ist gefühlt schon immer Trainer bei der SVG, schon als der ganze Spuk losging, mit Spitzensport an der Ilmenau (das ist da das Flüsschen). An seiner Seite Co-Trainer Bernd Schlesinger, auch ein alter Bekannter. „Aktuell haben wir turbulente Zeiten, sind viel unterwegs, weil auch international am Start“, beschreibt Stefan, „ich war außerdem zweimal krank, und wir sind umgezogen“, wird er privat. Die Lüneburger Volleyballer haben sich in den letzten Jahren längst in der oberen Tabellenhälfte, vielmehr unter den Top 5, festgebissen. Klingt bissig, sind sie aber gar nicht. Sie sind vielmehr schlimm konzentriert, sehr bedacht, nichts überstürzen ist die Devise. Sehr hanseatisch. „Bei uns geht es um das Gesamtpaket“, sagt der Trainer, und bevor er trainermäßig über Techniarbeit und Chancenauswertung spricht, freut er sich z. B. über eine neue Geschäftsstelle, die neue Halle sowieso, er ist stolz auf das, was sich da in Lüneburg entwickelt hat. Keine Blaupause natürlich, aber Flensburg und Kiel sind für ihn und die Macher in Lüneburg wohl hier im Norden leuchtende Beispiele. Kleinere Städte, die fußballerisch nicht ganz so weit sind (wobei: Kiel ...), sodass andere Sportarten eine Chance

kriegen. Da ganz oben an der Ostsee Handball, in Lüneburg eben die SVG: „Tatsächlich kommen hier Bürger:innen, auch Sponsoren, die Volleyball bislang nie auf dem Zettel hatten“, sagt er. „Und sie sind begeistert“, freut er sich. Von der Atmo, der Power, die in Gänge überkommt, nicht: da das Team – hier wir, sondern: alle!

Das begeistert ihn. Im Gegensatz dazu ist er als Trainer darauf bedacht, seine Spieler zu entwickeln. „Meine Vision sind immer die nächsten Schritte“, erklärt er, fast episch. „Wie sich der Einzelne, aber auch das ganze Team formt, die technischen Skills, aber auch die Mannschaftsleistungen besser werden.“ Denn das Budget ist in Lüneburg eben noch nicht so, dass mehrere Leistungsträger für längere Zeiträume geholt werden könnten, „das wäre für die Planbarkeit, die Kontinuität natürlich toll.“ Stefan weiter: „Berlin und Friedrichshafen sind so aufgestellt, uns hatten vor dieser Saison sechs Spieler, darunter tragende Säulen wie Jordan Schnitzer und Colton Cowell, verlassen, entsprechend muss nachjustiert werden. Man fängt fast von vorn an.“ Aber er jammert nicht. Gar nicht. Zumal sich die Saison bislang total gut anlässt. Den ersten beiden Gegnern in der Champions League, Budweis und Las Palmas, sind sie komplett auf Augenhöhe begegnet, obwohl sie jeweils die Rückspiele verloren hatten, aber „danach sind wir unheimlich in Fahrt gekommen“, sagt er. Nach oben ist es sehr, sehr eng, ein gutes Gefühl. „Und die Zweiklassigkeit der Liga kommt uns sehr gelegen“, erklärt er weiter. So kann er bei vermeintlich schwächeren Gegnern immer wieder ausprobieren, neue Spielzüge, aber vielmehr auch neue, jüngere Spieler ranlassen. Theo Mohwinkel und Joscha Kunstmann sind solche Beispiele, die machen sich extrem gut. >>



Oben: Matthew Knigge (li.), Joscha Kunstmann, beide Mittelblock. Mitte: Libero Gage Worsley. Unten: Außenangreifer Theo Mohwinkel und Erik Röhrs.

Anzeige

2. ExerCube-Turnier

26. Februar – 7. März 2024

— Teilnahme auch ohne Vorkenntnisse möglich —



E-Mail: exercube@hzhg.de
 Internet: www.exercube.de
 Telefon: (0 40) 60 60 11 78
 Social Media: #exercube_hamburg

Veranstaltungsort:
 Hospital zum Heiligen Geist
 Hinsbleek 11
 22391 Hamburg-Poppenbüttel

[ExerCube]
 Where Fitness Meets Gaming



Volleyball

© Fotos: SVG Lüneburg, Michael Feinhs



Stefan Hübner war 4-mal Volleyballer des Jahres. Er trainiert seit 2014 das Bundesliga-Team der SVG.

Theo ist ein echtes Lüneburger Eigengewächs. Aktuell ist die SVG Tabellendritter, das kann man ja schon mal lassen, auch wenn die Luft dünn, es unter den ersten 5, 6 sehr eng ist. Matthew Knigge macht einen sehr guten Job, oder Außenangreifer Erik Röhrs. Die nächsten Spiele Ende Januar, Anfang Februar gegen Athen, im CEV - Cup, werden spannend, die Griechen scheinen sehr interessant, dann kommen ein paar Mannschaften aus der unteren Tabellenhälfte, bevor es zum Ende der Hauptrunde, Ende Februar, ganz dicke kommt: Dann treten sie nämlich in-a-Row gegen die absoluten Rivalen an: Düren, Berlin, Giesen (Hildesheim). Da geht es dann um die Hauptrunde, die Wurst, und weil es den Lüneburgern um das Ganze geht, ergo die ganze Wurst. Hinfahren lohnt sich, siehe oben.



Seit 2020 spielen die LüneHünen in der 3.500 Menschen fassenden LKH-Arena.



© Foto: Edina Müller

Immer wieder die Startschläge

Auch eine Dauerbrennerin ist ja Edina. Sie ist eine sehr, sehr erfolgreiche Athletin, strebt ihre 5. Paralympischen Spiele an, und wer denkt, sie ist deswegen schwer abgebrüht, hat sich getäuscht.

Schon 2008 (Na, wo waren da die Spiele? Auflösung siehe unten* ;-)) gewann sie Silber, 2012 in London Gold, jeweils im Rollstuhlbasketball. Dann wechselte sie zum Para-Kanu und rockt da, zuletzt die Sprintstrecke: 2016 gewann sie im Einer Silber, 2021 in Tokio dann wieder Gold. Die etlichen DM-, EM-, Weltcup- und WM-Medaillen zählen wir jetzt mal nicht auf, aber 4 Teilnahmen bei den Paralympics und jedes Mal eine Medaille – ein Omen für Paris? „Gold ist bereits vergeben“, sagt Edina und berichtet, dass ihre ukrainische Rivalin Maryna Mazhula für sie in Paris als unschlagbar gilt. „Seit dem Krieg ist sie im Trainingslager, notgedrungen sozusagen“, sagt Edina, „da habe ich keine Chance.“ Edina und ihr Partner Niko sind Eltern von Liam, „der ist gerade fünf geworden“, sie ist selbstverständlich berufstätig, halbtags, „eigentlich ganztags“, als Sporttherapeutin am BG Klinikum Boberg, „ohne diese Unterstützung wäre der Sport auf diesem Niveau nicht möglich“, sagt sie dankbar. „Ich arbeite dort mit verschiedensten Verletzungen aus sämtlichen Berufsfeldern. >>

* Richtig, 2008 waren die Sommerspiele in Peking.



© Foto: sporting hamburg

Edina ist 2021 und 2022 zu Hamburgs Sportlerin des Jahres gekürt worden; Active City Botschafterin ist sie auch.



Am liebsten kümmere ich mich um ältere Herrschaften im Rollstuhl, das ist eine tolle Aufgabe, diese Menschen profitieren sehr davon. Ich liebe meinen Job“, erzählt sie. Sie lebt eine Mehrfachbelastung. Und trotzdem wird täglich trainiert, immer im Wechsel zwei volle Tage mit 2 Einheiten und einen halben mit einer Einheit, sonntags aktive Regeneration. „Der Zyklus nach Tokio, die nur 3 Jahre bis Paris, das ist nicht viel Zeit“, erklärt sie. „Gern hätte ich mal ausgeruht, mich mal orientiert. Mal alles sacken lassen oder mal locker machen stand für mich aber nicht an.“ Beim Sprinten geht es um Hundertstel, da zählt gefühlt jede Trainingseinheit.

Oben: Trainingsrevier in Südafrika, unten: Bootshalle in Hamburg.



Das Jahr nach Tokio, also 2022, „war ein Kackjahr“, sagt sie heute. Aus unterschiedlichen Gründen war sie persönlich nicht so auf Zack, wollte sich aber sportlich wenigstens belohnen, da passte nämlich eigentlich alles ganz gut, „ich war topfit“. Aber im Finale rutschte ihr kurzzeitig das Paddel weg – und bei der kurzen Distanz lag sie hoffnungslos nicht vorn. Auch die Tatsache, dass sie ihre Ehre danach auf der EM zurückerpaddelte, machte das Jahr nicht besser. 2023, gerade bei der Heim-WM in Duisburg, wollte sie punkten, doch auch das gelang ihr leider nicht. Es wurde wieder nur Platz 4, die Wettkampfsteuerung hatte diesmal überhaupt nicht gepasst, unter Umständen war es ein klassisches Übertraining. „Ich konnte meinen Arm bei 170 m nicht mehr strecken, es ging gar nichts mehr“, aber immerhin bedeutete Platz 4 die Olympia-Quali. Für viele Sportler:innen das größte Ziel, auch für Edina schick, weil sie sich lockermachen konnte, vielmehr -machen kann. Derweil viele Athlet:innen in diversen Disziplinen bis zuletzt um die Quali bangen müssen, ist Edina safe in Paris, könnte schon Tische reservieren. Also trainiert sie unter der Ägide des Bundestrainers André Brendel, auch sehr gern mit Heim-Trainer Arne Bandholz, der inzwischen nach Rostock gewechselt ist, sie aber dreimal die Woche hier in Hamburg betreut. Auch ein Beinbruch – bei ihr war der Trainingsausfall überschaubar – bremst sie nicht auf dem Weg nach Paris.



Im letzten November ging es in die Sonne, Südafrika ist für sie optimal, jetzt in 2 Wochen auch wieder, teils auf eigene Kosten, derweil der andere Teil des Teams in die Türkei reist. „Für mich ist das Revier in der Türkei nicht so optimal, weil ich speziell Schwierigkeiten mit dem Steuern habe, denn ich muss im Gegensatz zu den anderen mit der Hand steuern. Das ist dort, weil auf einem Fluss mit Kurven und Strömungen trainiert wird, schwierig“, erklärt Edina. Danach geht es nach Frankreich, in der großen Gruppe, und dann stehen die ersten Wettkämpfe an: Weltcup, EM, ... allein zweimal geht es nach Szeged/ Ungarn. Ihre Stärke ist das zweite Drittel eines Rennens, beschreibt sie. „Ich komme eigentlich schnell auf hohe Schlagzahlen“, nur die ersten Schläge nach dem Start, mit denen hadert sie, seitdem wir sie kennen. „Das ist kein Kraftthema, sondern ein Stabilisierungsproblem. Und ich kriege bei den wichtigen ersten Schlägen deswegen meine Power nicht sofort direkt ins Wasser“, erklärt sie. „Ich brauche etwas länger, um dann hochziehen zu können“, auf sensationelle 135 Schläge die Minute (mal eben vorstellen: das sind mehr als zwei pro Sekunde). Da muss sie, will sie, noch sehr konsequent und immer wieder dran arbeiten, sie lebt dieses Leben und folgt ihrem Traum. Und Niko und Liam ziehen mit. Konsequent. Und der Rest von Hamburg natürlich auch. Und dann klappt's ja vielleicht doch auch mit der Ukrainerin. Bleib gesund, vor allen Dingen, liebe Edina. Fleißig bist Du ja.



© Foto: Arne Bandholz

Edina ist sehr viel unterwegs, weltweit. In Deutschland tourt sie mit ihrem Van. Unten: in ... genau: Paris und Südafrika.



© Foto: Edina Müller



© Foto: Arne Bandholz

Anzeige



DEIN ZEITSCHRIFTENDRUCKER

WIR BRINGEN
EUREN SPORT
AUFS PAPIER!



PRINT MEDIA GROUP



ColorDruck:: solutions

PMGi



printTailor



© Fotos: Pathwat

Fokus!

Unsere Haspa-Olympia-Serie ist ein großes Glück. So dicht an lauter tollen Sportler:innen, die jetzt gerade – und das schon auch seit geraumer Zeit – ihr komplettes Leben auf ein Ziel ausrichten.

So viel Fokus. Kaum auszuhalten, wie beeindruckend. Fangen wir an mit Nils Ehlers und Clemens Wickler, denn denen scheint noch seit vor Weihnachten die Sonne Dohas aus allen ... Grund 1, weswegen sie so gechillt sind: Sie siegten beim großen Saison-Finale im Dezember in Doha bei „King of the Court“ und besiegten dabei die ganze Weltelite, sind nunmehr sowieso ein Teil davon. Respekt. Grund 2: Sie hatten seitdem gerade drei Wochen ballfrei (schönes Wort). „Das heißt zwar nicht kein Sport, aber eben ohne Ball“, erklärt Nils, und wahrscheinlich auch ohne Clemens, wenn Nils berichtet. Und Grund drei: Sie fühlen sich gut, haben Kraft, Zuversicht, Mut und Selbstbewusstsein getankt. Das ist wichtig, zu dieser Zeit, für die nächste Zeit. „Wir waren beim offiziellen Saisonende, dem World Tour Final, auch in Doha, auch im Dezember, kurz vor dem King of the Court-Event, nicht ganz vorn, haben aber auch hier den Eindruck, dass wir ganz dicht dran sind“, erklärt Nils sachlich, Top 5, gefühlt, interpretieren wir. Aber die Art und Weise, wie sie beim KOC unterwegs waren: „Im Halbfinale haben wir 16 Punkte am Stück gemacht, das gab es noch nie“, erklärt Nils, „wir waren durchgängig auf der King-Side, so gut waren wir da drauf.“ Er ist stolz auf, wir freuen uns über „einen tollen Jahresabschluss, eine geile Belohnung“, sagt er weiter. Und jetzt gilt es, die starke Motivation zu konservieren, das Erlebte ganz oben abzuspeichern, um es immer abrufen zu können. „Das macht Lust auf mehr.“ Woche 1 ballfrei war echter Urlaub, Woche 2 Stabi, Woche 3 Krafttraining, aber im Gesundheitsbereich: Gelenke schonen, Regeneration, „... denn wir sind auch ganz schön kaputt“, stellt Nils fest. Sie wollen in diesem Jahr alle Elite-Turniere eigentlich spielen, im Februar geht es wieder zum Trainieren auf die Kanaren. Der Fokus bleibt klar, die Erinnerungen aber auch. Auch die aus der Wüste, da sind sie mit dem Snowboard die Dünen runtergebrettert. Weil sie es nämlich auch können. Und nun wird dann eben wieder gearbeitet. Der nächste große Event ist dann Anfang März, wieder in Doha.

Genauso fröhlich, eigentlich immer fröhlich, sind Marla Bergmann und Hanna Wille. Sie segeln aktuell eigentlich gar nicht mehr in Deutschland – zu kalt, zu fies, und überhaupt lohnt sich das gar nicht, zwischen den Trainingslagern das ganze Gelumpe auszupacken. Wir sprechen sie in Kiel, beide in ihren WGs, wohlüberlegt nicht in derselben WG. Das



Unterstützt von: HASPA

Zeit zum Chillen und Kamelreiten hatten Nils und Clemens in Doha offensichtlich auch noch, neben mal kurz King of the Court gewinnen.

wäre wahrscheinlich auch too much, man weiß es nicht. Sie kommen gerade von Lanzarote und sitzen im Grunde auch wieder auf gepackten Taschen, denn sie brechen die Tage dann wieder auf. Die erste Regatta 2024, auf Lanzarote. Zuletzt hatten sie es ganz cosy dort, eine WG mit ihren beiden Partnern, auch Segler überraschenderweise, die sich beide für die Schweiz bzw. Kanada im Youth America's Cup vorbereiten. Seglerisch sind sie auf Spur, zuletzt waren sie das erfolgreichste Boot der fünf möglichen deutschen Starter-Crews. „Ich war etwas verletzt, das frustrierte“, aber wo sie segeln, scheint immer die Sonne, was sollte da dauerhaft traurig stimmen. „Uns geht es gut, wir haben ein tolles Leben“, sagen beide aufrichtig und auch dankbar. Ernster werden sie beim Quaifizierungs-Thema, denn das ist selten schräg und

Hanna und Marla haben „ein tolles Leben“ sieht man, ihre Partner (unten) sind ebenfalls erfolgreiche Segler.

verlangt den Seglerinnen einiges ab. Nur ein Boot segelt Olympia, die interne Quali tobt über drei Events, bis zur Princess Sofia Regatta auf Mallorca. Das Fiese: Der Nationen-Startplatz kann erst nach den Qualifikationsregatten ersegelt werden, nur die drei besten Teams dürfen zur „Last Chance“ Regatta fahren, bei der es um das Ticket nach Paris geht. Schräg, aber auch besonders ... beeindruckend. Der Leistungsdruck segelt immer mit. „Man könnte sagen, das haben wir uns ausgesucht; aber es ist auch gut, dass wir Möglichkeiten haben, hierzu auch mit Sportpsycholog:innen zu sprechen“, jede Seglerin für sich, im Team, die anderen auch. Verrückt, aber auch eine Schule fürs Leben. Anfang März ist dann die WM, die beiden werden uns, wir werden Euch auf dem Laufenden halten. Die Daumen sind gedrückt.

Von Trainingsmaßnahme zu Trainingslager flitzt auch Neele Ludwig von der TSG Bergedorf. Faktisch ist sie zwar noch nicht final bzw. offiziell für die Paralympics nominiert, aber eigentlich steht dem nichts im Wege. Wenn's blöd läuft, sie selbst, denn gesund muss sie bleiben. Und das ist gar nicht so einfach, wenn man gleich drei Disziplinen trainieren muss, und das auch im Winter. Wir erreichen sie in Potsdam. Es ist arschkalt, also wird nur geschwommen, indoor, und Krafttraining etc. gemacht. Das ist blöd, denn Schwimmen ist sowieso ihr Ding, aber draußen war nichts zu machen: Wind, Schneematsch mit dem Rad, neeee. Neele macht Para-Triathlon und scheint nicht ganz so easy hin und her jetten zu können, denn sie arbeitet aktuell auch noch. „Der ganze Spaß muss ja auch finanziert werden“, sagt sie, und wir fragen uns, wie kann das sein. Sie ist entspannt, aber von Tim Ole und Viki, von Clemens und Nils sowie Marla und Hanna hören wir aktuell nichts von Job, Arbeiten und dergleichen. Liegt das an Para? Wir klären das zum nächsten Mal auf. Aber: Neele ist genauso fokussiert, und in Bälde geht es dann auch für sie in die Wärme. „Ich liebe es, im Meer zu schwimmen“, sagt sie, „das ist viel purer, genau meine Welt“, und freut sich drauf. Und auch das Training auf dem Rad, die Laufeinheiten sind natürlich schöner in der Sonne.

Die Sonne vermissen tut aktuell Tim Ole Naske, der Ruderer der RG Hansa, der im Doppelvierer nach Paris will. Der sitzt nämlich in seinem Zimmer in der Ruder-Akademie in Ratzeburg, dem Bundesstützpunkt, schaut auf den Sturm-umtosten Ratzeburger See, dem derzeitigen Trainingsrevier, und plant seine nächsten Indoor-Einheiten. Darüber hinaus wird wie verrückt getestet, Stufentest am Donnerstag, da wird dann zur Trainingssteuerung immer der Lactatwert gemessen, 5.000-Meter Test auf dem Ergometer am Samstag; die will die Bundestrainerin sehen. Warum? Weil sie am Ende des Tages nominiert, das Boot ist qualifiziert, und sich bei allen Athleten maximal sicher sein will. >>



© Fotos: privat



© Fotos: privat



© Foto: Nicky Holteus

Oben: Neele beim Winter-Schwimmtraining (eher schattig) und im sonnigeren Training auf Fuerteventura.

Unten: Tole: „Das Trainingslager in Lago Azul war sehr gut. Wir konnten viele Kilometer sammeln und die ersten gemeinsamen Strecken absolvieren.“



© Fotos: Micky Hollaus



Bart-Experiment im Trainingslager. Unten: Krafttraining, „nach der letzten Leistungsdiagnostik kam raus, die Arme müssen stärker werden.“



© Foto: privat



© Foto: Christina Schröder

Zuletzt war TOLE mit seiner Truppe in Portugal, da ist schickes, glattes Wasser, ideal zum Trainieren, Ergoraum, Krafraum, alles da. Nur der nächste Supermarkt ist 25 Minuten mit dem Rennrad entfernt. Da kann eben nur gerudert werden, mehr aber auch gar nicht. Wer will schon Supermarkt. Nun gut. „Gegenüber trainieren die Polen, auf gleichem See, sind abends wahrscheinlich genauso gelangweilt.“ TOLE weiter: „Ich bin noch nicht ganz erholt, aber habe gelernt, viel auf meinen Körper zu hören“, das ist wichtig. Trotz aller Vorgaben. „Ich bin froh, dass ich den ersten verletzungsfreien Winter hinter mir habe“, sagt er.

Ins letzte Trainingslager hatte der DRV vier weitere Kandidaten mitgenommen und der Vierer wurde immer wieder neu besetzt. „Unsicherheit ist es nicht, aber eine gewisse Unruhe schwingt da dann immer mit“, erklärt er, wenn immer neue Kombinationen aufs Wasser gehen und sich jeder der Probanden auch ein wenig Hoffnungen macht. TOLE weiß, was er drauf hat. „Ich liebe es, wenn klar ist, wer wie fährt.“ Mal sehen, wie sich das nächste Trainingslager, wieder am Lagoa Azul, anlässt. In einer Woche geht es los, raus aus Wind und Wetter. Der nächste große offizielle Test kommt Mitte März, wieder auf dem Ergo, im Anschluss gibt es dann Handicap-Rennen gegen den Deutschlandachter. In Hamburg, Allermöhe. Das ist wild: „Da kriegen wir ein klein bisschen Vorsprung, ein Achter ist schneller als ein Doppelvierer, und dann wird alles gegeben. Ich hasse das, wenn man weiß, gleich wirst Du überholt. Auch wenn es der Achter und kein wirklicher Gegner ist, das nervt.“ TOLE will gewinnen. Wir bleiben dran.

Gewonnen hat dann in dieser Ausgabe auch die letzte im Bunde, und wie, und WAS vor allen Dingen: Viktoria Huse, und zwar das Qualifier-Turnier für Paris in Indien. Paris, Paris, sie fahren nach Paris! Sehr schön. Entsprechend gut gelaunt war Viki. „Ich stehe auf Nervenkitzel, die Mission Qualifikation war schon sehr spannend“, sagt sie im Nachhinein. Das 3:0 gegen Chile war geplant, hat Spaß gemacht, alles lief nach Plan. Nicht geplant war dann das Unentschieden gegen Japan. So schnell kann es gehen, dass man auch mal aus der Kurve fliegt. „Das war ein echter Downer“, sagt sie. „Und

man erkennt, dass Olympia auch für die anderen Teams das Größte ist, man sieht ja eigentlich immer nur sich.“ Also war der kleine Dämpfer psychologisch vielleicht

gar nicht übel. Wie dem auch sei, das Halbfinale gegen Indien war ein Burner, Feldhockey ist in Indien der Volkssport schlechthin. Kleine Randbemerkung: „Es war der totale Nebel im Stadion, ich will gar nicht wissen, ob das nicht vielleicht Smog war, das war krass.“ Aber egal: Das Stadion war rappellvoll, und sehr, sehr laut. „Jede Kleinigkeit der Inderinnen wurde bejubelt, wir wollten für Ruhe sorgen“, lacht sie. Was ihnen ja wohl absolut gelungen ist. „Wir lagen zunächst zurück, haben das Spiel gedreht, das war so geil“, freut sie sich immer noch. Noch besser: „Wir sind erwachsen geworden, als Team, und hatten als Belohnung die Quali in der Tasche.“ Und dann noch das Finale, in dem es um nichts mehr ging, denn auch die Amerikanerinnen waren durch. „Wir wollten aber mal wieder ein Turnier gewinnen, haben wieder Vollgas gegeben.“ Und: „Nach dem Penalty-Schießen sind dann alle Dämme gebrochen.“ Freude pur. Die Dämme sind dann wohl auch nachts gebrochen, denn zusammen mit diversen anderen Teams haben sie die Tanzfläche gerockt, „bis das Licht anging“, lacht sie. Und nun ist sie für zwei Wochen zuhause. Die längste Zeit, seit November. Verrückt. Denn dann geht es schon wieder los, nach Argentinien: „Pro League. Erst im Juni wird die finale Mannschaft von Valli“, Bundestrainer Valentin Altenburg, „bestimmt, ich bin voller Hoffnung, aber er wird seine Kriterien haben. Hauptsache, ich kegle mich nicht selber raus“, sagt sie, „gesund bleiben!“

Viki gut gelaunt in Indien, mit Recht: Die Hockeydamen haben sich die Qualifikation für Paris gesichert.



Mehr Spielfeld. Weniger Ersatzbank.

Was willst du mehr? Die Ausbildung bei der Haspa.

Bei uns erwartet dich ein praxisnaher Einstieg in eine Karriere mit viel Zukunft und jeder Menge Sinn.
Mehr auf haspa.de/azubi

Haspa TalentHub
Wikingerweg 1
20537 Hamburg

Meine Bank heißt Haspa.



Haspa
Hamburger Sparkasse

Super-Quiz:

Ihr seid sehr
Pfiiffig!

Wir sind ja restlos überwältigt. Da denken wir uns mit unseren Freund:innen von LOTTO Hamburg ein Jahres-End-Quiz über zwei Ausgaben aus. Und Ihr setzt Euch hin und macht mit, und zwar massenweise! Danke an alle, die so fleißig unsere Fragen beantwortet haben. Wir feiern Euch. Die Gewinner:innen sind schon benachrichtigt und feiern auch.

Diese tollen Preise haben wir nämlich sehr gerne an sie verteilt: Chef-Trikots z. B. vom FC St. Pauli, den Towers, den Sea Devils oder dem Handball Sport Verein Hamburg, diverse Tickets, Schals, Hoodies und sogar eine Platzreife im wunderbaren Golf Lounge Resort. Viel Spaß damit!

Und hier die Auflösung der Quizfragen:

NOVEMBER-AUSGABE

1. Wer gewann 2023 das Hamburger Rothenbaum-Tennisturnier bei den Herren?

a Sascha Zverev hat sich seinen Kindheitstraum erfüllt und gewann zum ersten Mal in seiner Heimatstadt.

2. Was wurde im Dezember in der Elbphilharmonie gezogen?

b Die Gruppenphase der Fußball-EM 2024: Die 24 teilnehmenden Länder wurden dabei per Losverfahren in 6 Vierer-Gruppen eingeteilt. Und bei so etwas zieht niemand den Kürzeren, nicht wirklich.

3. Wie heißt die Diskuswurf-Hoffnung aus Bergedorf?

a Mika Sosna kennt Ihr schon, der war auch schon oft bei uns im Heft; aber sein kleiner Bruder
b Matti Sosna ist auch schon im DLV-Nachwuchs-Bundeskader. Also beide richtig. Nur Boris Schmidt leider nein. Der ist da Boss.

4. Welcher Segelverein gewann 2023 zum x-ten Mal die Segel-Bundesliga?

c Der Norddeutsche Regatta Verein. Und zwar zum 7. Mal in der 11-jährigen Geschichte der Segel-Bundesliga. Respekt! (Wir verneigen uns langweilig ;-))

5. Wie oft zogen die Hamburg Sea Devils ins Endspiel der European League of Football (ELF) ein?

c 2-mal, leider beide Male ohne Sieg. Das wird schon noch.

6. Wie heißt die Seglerin, die sich in Frankreich unter dem Motto „This Race is Female“ auf die Vendée Globe vorbereitet?

b Sanni Beucke hat 2022 vom olympischen Segeln zum Hochseesegeln gewechselt. Sie ist der Knaller.

7. Wie viele Kilometer schafften die Hamburger:innen beim STADTRADELN 2023?

c Über 3,3 Mio. km haben die Hamburger:innen erradelt, um genau zu sein: stolze 3.387.941 km. Und das muss und kann noch mehr werden.

8. Welches Jubiläum feierte die Sportförderung von LOTTO Hamburg Ende 2023?

a 10 Jahre lang unterstützt LOTTO Hamburg schon den Hamburger Sport mit 400.000 Euro pro Jahr. Vielen Dank im Namen des Sports.

9. Wer gewann den Hamburg Marathon 2023 bei den Frauen?

a Dorcas Tuitoek (Kenia) gewann mit einer Zeit von 2:20:09 Stunden. OMG. Da wären wir noch an der Alster.

10. Wie heißt das Fitness-Mega-Event, das weltweit für Furore sorgt und in Hamburg das Licht der Welt erblickte?

c Hyrox. Sehr krass, sehr angesagt: Dabei laufen die Starter:innen 8 x 1-km-Intervalle und absolvieren dazwischen ein Workout aus dem funktionellen Fitnessstraining.

11. Wie heißt die Tanzsportabteilung des ETV?

b Club Céronne (obwohl wir Fechner Dancers frei nach ETV-Chef Frank Fechner auch schick gefunden hätten ;-)).

12. Was konnte man 2023 alles in der Europa Passage sportlich u. a. leisten?

a Powershopping & b Radeln & c Klettern – Da war richtig viel los in der Europa Passage. Aber auch nur zwei Antworten hätten wir durchgehen lassen.

13. Wer von den drei genannten Sportler:innen ist Active City Botschafter:in?

a Laura Ludwig & b Jogi Bitter & c Patrick Esume sind alle Active City Botschafter:innen, wie auch Edina Müller und Marcell Jansen.

14. Welches Bundesleistungszentrum wird gerade in Hamburg gebaut?

b Hockey. Spatenstich war im Mai 2023 am Hemmingstedter Weg.

15. Wer wurde 2023 zum Sportler des Jahres 2022 gewählt?

a Sebastian Kördel. Der Windsurfer ist 2022 Weltmeister in der olympischen iQ-Foil-Klasse geworden. Ein sehr cooler wie netter Typ.

16. Wer gewann den Werner-Otto-Preis 2023 für sein Projekt im Hamburger Behindertensport?

a RC Favorite Hammonia. Der Ruder-Club ermöglicht mit seinem Angebot „FunFari“ Menschen mit geistiger Behinderung Rudertrainings.

Die Auflösung

DEZEMBER/JANUAR-AUSGABE

1. Welches deutsche Beachvolleyball-Duo wurde in diesem Jahr 3. bei der Europameisterschaft?

a Ludwig/Lippmann. Laura und Louisa erreichten den 3. Platz mit einem Sieg gegen Vergé-Dépré/Mäder (CH). Wir drücken die Daumen für die Quali.

2. Wie viele Hamburger Ruderer saßen 2023 auf der WM im Deutschlandachter?

c 3 Hamburger Ruderer waren im WM-Deutschlandachter: Marc Kammann, Torben Johannesen, Benedict Eggeling.

3. Welcher Hamburger wurde unlängst Weltmeister?

c Justus Hollatz (Basketball) wurde 2023 mit der dt. Mannschaft ungeschlagen Weltmeister. Und er wurde so toll in Wilhelmsburg gefeiert.

4. Wie viele Hamburger Herrenmannschaften tummeln sich aktuell in der 1. Hockey Bundesliga?

Ihr Schlaufüchse habt's gemerkt: Aktuell sind sogar 5 Hamburger Clubs in der 1. Hockey Bundesliga: DCadA, Harvestehuder THC, Polo, UHC, GTHGC. Nehmen wir aus der Wertung, sorry. Ehrlich gesagt war die Frage nicht so toll gestellt, gemeint war die Feld-Liga, da waren es 4, in der Halle sind es 5. Beides toll.

5. In welcher Liga spielt die aktuell erste Hamburger Frauen-Fußballmannschaft?

b 2. Bundesliga: Die 1. Frauen des Hamburger SV treten in der Saison 2023/24 in der 2. Bundesliga sowie im DFB-Pokal an.

6. In welchem Hamburger Fußballverein spielte FC St. Pauli-Chefcoach Fabian Hürzeler selber Fußball?

b ETV. Immer wieder. Mit dem Verein schaffte er in der Saison 2021/22 den Aufstieg in die Oberliga Hamburg.

7. Wie heißt die Seglerin, die sich in Frankreich unter dem Motto „This Race is Female“ auf die Vendée Globe vorbereitet?

(Oops, die Frage hatten wir doppelt drin. Sanni ist aber auch echt super.)

b Sanni Beucke hat 2022 vom olympischen Segeln zum Hochseesegeln gewechselt.

8. Wie viele Spiele der Euro 2024 finden in Hamburg statt?

c 5 Spiele, nämlich 4 Gruppenspiele und ein Viertelfinale. Europa zu Gast in Hamburg.

9. Wie heißt das Beachvolleyball-Format, das alljährlich auf dem Heiligengeistfeld stattfindet?

b King/Queen of the Court. Das Hamburger Duo Ehlers/Wickler hat im Dezember sensationell die KOC-Finals in Doha gewonnen!

10. Zwischen welchen Städten pendelt HSV-Trainer Tim Walter im Sinne seiner Familie?

a Hamburg – München. Seine Frau und die drei Kinder leben in München. Wir sind sehr tolerant.

11. Welche Mannschaft gewann im Juni 2023 den LOTTO-Pokal, den Pokalwettbewerb im Hamburger Amateur-Fußball?

a Teutonia 05 hat den Titel verteidigt.

12. In welchen Städten findet die Hauptrunde der Handball EM 2024 statt?

a Hamburg und Köln waren die Austragungsorte der Hauptrunde der ersten Handball-EM in D.

13. Wie viele Spieler fanden sich insgesamt im 2023er Kader der Hamburg Sea Devils?

b 65, entsprechend den Rosterregeln der European League of Football. Ganz schön viel Fleisch.

14. Welcher Hamburger Hockeyspieler beendete 2023 seine aktive Karriere, sagt er?

a Tobias Hauke. Schauen wir mal.

15. Wie groß ist die Differenz (in Zentimeter) zwischen dem kleinsten und dem größten Spieler der Veolia Towers Hamburg?

c 35 Zentimeter liegen zwischen Terrell Gomez (1,73 m) und Jonas Wohlfarth-Bottermann (2,08 m); allerdings ist Gomez inzwischen nicht mehr im Kader. Krass. Und auch das habt Ihr Füchs:innen auch gemerkt, danke für die vielen Hinweise!

Danke an LOTTO Hamburg, an alle Unterstützer und an alle, die mitgemacht haben.

Danke auch für die vielen sehr netten Wünsche zum Weihnachtsfest und für unser neues Jahr, und ja, wir bleiben, wie wir sind, machen weiter so, nur noch besser; und für Eure teils sehr lustigen Kommentare: „Vielen Dank für Euer tolles Magazin!“ schreibt uns Heike, Marco lobt: „... ein sehr schönes Quiz, endlich muss man die Gehirnzellen anstrengen.“ Wolfgang nimmt ne Abkürzung: „Da der erste Super-Quiz-Teil ja viel zu leicht war und ich so ein Schlaumeier bin, habe ich den ersten ausgelassen und starte mit dem zweiten ;-“ und Sonja hat sich kurzerhand selber die Daumen gedrückt. Hat geholfen, Sonja!

 **LOTTO**
Hamburg

Und der Sport gewinnt.

So geht Partnerschaft

Vor genau einem Jahr hatten wir dazu aufgerufen, Euch als Team, Verein oder Einzelsportler:in um eins von 10 Sponsorings der Allianz zu bewerben. Und zwar nicht um ein Geldgeschenk, sondern um eine Sponsoring-Partnerschaft auf Augenhöhe.



Als treue Leser:innen habt Ihr das Ganze mitverfolgt: Wir haben Euch über das Wesen von Sportsponsoring aufgeklärt (siehe oben), Euch den Bewerbungsprozess und die 10 neuen Allianz-Partner:innen gezeigt und sogar Einblicke in die jeweiligen Vertragsverhandlungen gegeben. Jetzt wollen wir wissen: Wie läuft's denn so? Was habt Ihr bisher unternommen, was ist geplant? Kurz gefasst: Super läuft's. In dieser Ausgabe lassen wir das Volleyball-Team Hamburg zu Wort kommen; die haben richtig viel zu erzählen.

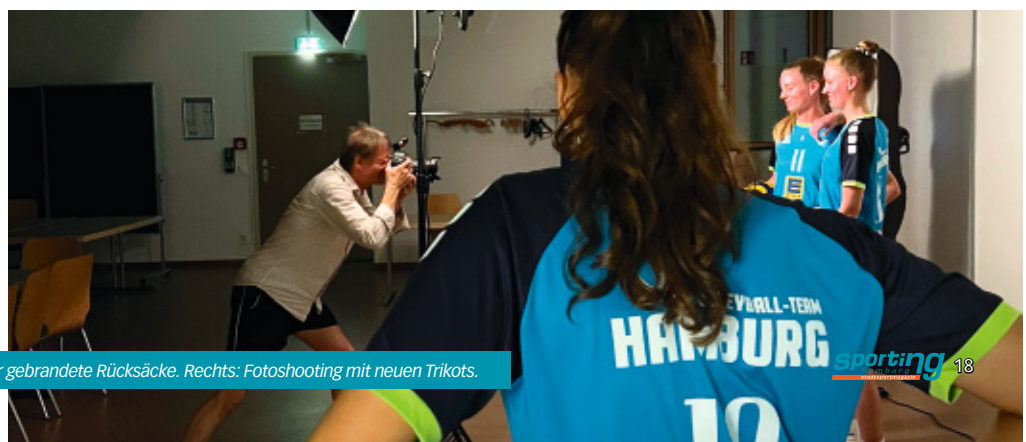
„Wir sind gut ins neue Jahr gestartet, und zwar mit unserem ersten und lang ersehnten Heimsieg“, strahlt VTH-Helfer Thomas Brabandt, die 1. Damen sind seit Kurzem zurück in der 3. Liga. „Darüber hinaus freuen wir uns über Euer Engagement für diese **sporting hamburg**/Allianz-Sponsoring-Aktion und dass hoffentlich nach uns noch viele Vereine in diesen Genuss kommen.“ Auf unsere Frage, was die Partnerschaft dem Volleyball-Team Hamburg bisher ermöglicht hat, holt er aus: „Da muss ich schon mit der Kick-off-Veranstaltung in der Allianz-Zentrale Hamburg anfangen, denn dort habe ich viele Kontakte knüpfen können, wie zum Beispiel den zu Sebastian Frecke, dem HSV Handball-Geschäftsführer. Ich habe mich mit ihm übers Sponsoring ausgetauscht und über seine Mega-Präsentation, die er da gehalten



hat, noch viele weitere Tipps erhalten. Darüber hinaus wurden wir von ihm eingeladen, uns beim ersten HSVH-Heimspiel der Saison zu präsentieren.“ Er ergänzt: „Außerdem hat es uns einen Teil der finanziellen Sicherheit für die nächsten zwei Jahre gebracht.“ So lange läuft nämlich das Sponsoring: Mit insgesamt 50.000 Euro pro Jahr fördert die Allianz über 2 Jahre 10 Hamburger Vereine, Teams und Sportler:innen. Das VTH hat die Sponsoringsumme bereits sehr aktiv genutzt: „Wir haben schon über 90 % aller mit der Allianz besprochenen Maßnahmen etabliert“, beschreibt Thomas und fängt an, aufzuzählen. Es gibt neue Trikots, natürlich mit Allianz-Logo; ein großer Teil der Summe wird für die Reisekosten eingesetzt, außerdem zur Finanzierung von Spielmaterial und Turnieren sowie zur Unterstützung des Volleyball-Leistungszentrums zur Nachwuchsförderung sowie des Tandem-Trainerprojekts, bei dem Jugendliche zu zweit eine Nachwuchsmannschaft trainieren. Thomas fährt fort: „Demnächst könnte es zu einem Workshop kommen, in dem wir allgemein über Versicherungsmöglichkeiten informieren und warum es so wichtig ist, entsprechende Versicherungen zu haben. Und im April veranstalten wir die Norddeutsche Meisterschaft U20 + U15, in der die Allianz auch eine entsprechende Visibilität erhält.“ Stichwort Sichtbarkeit: Das VTH ist sichtlich stolz auf die Zusammenarbeit mit der Allianz, zeigt dies auch bei unzähligen Gelegenheiten; es gibt gebrandete Becher bei Spielen und Turnieren und diverse gemeinsame Freikarten-Aktionen, sämtliche Helfer:innen tragen Shirts mit VTH/Allianz-Logos, das Logo prangt auch u. a. auf Plakaten, Flyern, Roll-ups, in den Social-Media und dem Webauftritt. Andersrum hat die Allianz Vertretung Schlösser & Schlösser in Neugraben ein entsprechendes, riesiges Plakat im Fenster. Ein Paradebeispiel also: So geht Sponsoring zu beiderseitiger Freude. Entsprechend wichtig ist es Thomas, zu betonen: „Was ich besonders hervorheben möchte, ist die hervorragende Zusammenarbeit mit Sabine und Andreas Schlösser von der Allianz in Neugraben und mit Dirk Schneider von der Allianz Hamburg, die einen großen Anteil an der Umsetzung der Werbemaßnahmen hatten und haben.“ Wie schön. Schön auch Thomas' Erkenntnis: „Wir spüren, dass auch durch das Allianz-Sponsoring unsere Sportart in der Region viel bekannter geworden ist und wir uns über eine stetig wachsende Fangemeinde und Sponsoren freuen können. Allianz als Sponsor hat eine wirkliche Zugkraft.“ We like.



Die Allianz Vertretung Schlösser & Schlösser zeigt die Partnerschaft sehr prominent im Fenster. Unten: Freikarten-Gewinnaktion im örtlichen Einzelhandel.



Die VTH 3 haben sogar gebrandete Rucksäcke. Rechts: Fotoshooting mit neuen Trikots.

Warme Füße, warme Gedanken!

Wer das einzige Mal im Leben Sport treibt, wenn er in den heißgeliebten Schnee fährt, könnte das bereuen – und wir sprechen hier nicht nur vom garantierten Muskelkater. Gerade beim Wintersport wird die Luft in den Bergen dünn, wer hier untrainiert ankommt, dem bleibt die Luft weg.

Das Verletzungsrisiko auf der Piste kann stark minimiert werden, wenn alle Muskeln gut zusammenarbeiten und lange durchhalten können, stark, reaktionsfreudig, beweglich und flexibel sind. Auf der Skipiste herrschen ähnliche Verhältnisse wie für ältere Menschen im normalen Alltag: Die Beine werden wackeliger, vor allem bei Nässe und Kälte, die Kraft lässt nach und Verletzungen durch Stürze können schlechter abgefangen werden. Man stelle sich vor, wie man einen Sturz auf die Arme kompensiert, wenn man keinen einzigen Liegestütz schafft – #Nasenbremse.

Das folgende Fitmacherprogramm trainiert 3 Körperregionen:

1. Beine und Po bilden die Basis. Gehen den Muckis hier die Luft aus, sind Fehler und Verletzungen vorprogrammiert. Die Beine müssen in Verbindung mit dem Rumpf das stärkste Glied der Kette bilden. Sie brauchen die Stabilität, müssen in Millisekunden auf Untergrundveränderungen reagieren können und sollten lange ermüdungsresistent sein.

2. Der Rumpf verbindet die obere und die untere Region. Um die Kraft und die Reaktionen auf den Boden zu bekommen, muss der Rumpf mit der gesamten Bauchmuskulatur den harten Kern bilden, er stabilisiert, hält kompakt und schützt.

3. Der Oberkörper mit einem starken Schultergürtel und kräftigen Armen dient neben der Pendelarbeit, die zum Halten der Balance und als Tempomacher wichtig ist, vor allem als Schutz für die obere Wirbelsäule, und er leistet Abfangarbeit bei Stürzen.

Was für die Skipiste gut ist, kann für den Alltag noch besser sein. Unser Schneeprogramm hat also nicht nur für Pistler was auf der Hütte: Gerade wenn man über den Winter sportlich etwas weniger aktiv geworden ist, kann man sich mit so einem Fitmacherkonzept nach wenigen Wochen wieder ins Spiel bringen. 4 bis 12 Wochen, 2- bis 3-mal die Woche wären optimal, um Top-Ergebnisse zu erzielen. 1 Einheit pro Woche sollte Ausdauertraining sein, z. B. längere Spaziergänge auf hohem Tempo, „Bergaufspazieren“ oder Joggen.

Und was genau ist nun das Programm? Gut, dass Ihr fragt, also:

20 Jumps

Diese Übung macht Spaß und bietet spielerisch eine richtige Challenge. Wir springen einbeinig 20-mal im Quadrat. Die Schwierigkeit ist, bei jeder Landung fest und tief zu stehen, mindestens 4 Sekunden, ohne balanceausgleichende Korrektursprünge vorzunehmen. Ein Zeichen für eine perfekte und tiefe Landung ist die Lautstärke: Hört man nahezu nichts, hat man gute Abfangarbeit durch die Muskulatur geleistet.

20 Sprünge sind das Ziel. Man kann die Fehler zählen und gegen einen Kumpel:in antreten.



Static Squat mit Jump

Wir nehmen in einer tiefen Kniebeuge mit geradem Rücken Platz, bleiben 10 Sek. in der Tiefe und springen dann explosiv mit maximaler Höhe aus der Sitzposition. Bei der Landung geht es direkt ohne Zwischenstopp in den tiefen Sitz. 10 Sprünge mit jeweils 10 Sek. Haltephase sind das Ziel. Wichtig! Bitte nicht im Stand mit gestreckten Beinen landen, denn das spart Muskelarbeit und belastet die knöchernen Strukturen.

Deep Twist

Der Deep Twist mag dem einen oder anderen vom Ententanz bekannt sein. Mit geschlossenen Beinen stellen wir uns auf eine Zeitung oder ein Handtuch. Möglichst tief twisten wir Unterkörper gegen Oberkörper und fahren das Tempo jeweils 15 Sekunden auf ein Maximum. Die Bewegungen werden dabei sehr klein und flink. Insgesamt geben wir 6-mal Gas.



Cross Walk

Diese großartige Plank-Version trainiert die Bauchmuskulatur mitsamt den seitlichen Flanken hervorragend. Auf den Ellenbogen gestützt, werden die Schultern besonders gefordert, vor allem, wenn die Ellenbogen den Bodenkontakt durchgehend halten sollen. Gar nicht so einfach, wenn die Beine den Crosswalk durchführen: Die Füße werden kreuzweise seitlich unter dem anderen Bein aufgesetzt. Durch diese Verwindung im Rumpfbereich werden die Muskeln trainiert und die Wirbelsäule wird beweglicher. Anfangs kann man auf den Händen statt Ellenbogen starten. Wer ein wenig mehr Challenge braucht, macht zwei Kreuzschritte und dann jeweils einen Streck- und Beugevorgang in den Armen. Natürlich nacheinander ;-)

Hamburg tritt an!

Instagram



Hamburg tritt an!

VIIIELEN DA

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



Vor einem guten Jahr haben wir Euch aufgerufen, Euch unter dem Motto „Hamburg tritt an!“ zugunsten der Ukraine aufs Fahrrad-Ergo zu schwingen, in der Europa Passage, und zwar non-stop, ein Jahr lang, 24/7.

Und was sollen wir sagen: Hamburg ist angetreten. Mit Eurer Hilfe, Euren Spenden konnten wir sage und schreibe knapp 100.000 Euro an das Projekt #WEAREALLUKRAINIANS überweisen.

Und deshalb feiern wir Euch und sagen: Danke.

Danke an die Partner, die die Aktion unterstützt bzw. ermöglicht haben: die Hamburger Volksbank, die Securvita Krankenkasse, die Handelskammer Hamburg, Vodafone Deutschland, REWE Nord und natürlich ganz besonders die Europa Passage, allen voran Center Manager Jörg Harenger, für die Fläche und den kompletten Support, sowie Concept2 fürs Stellen der Ergos. Danke auch an die Security-Kollegen in der Nacht. Die fanden uns zwar oft auch schräg, waren aber immer sehr reizend und hilfsbereit.

Achtung: Concept2 hatte die Idee, beide Ergometer für den guten Zweck zu versteigern. Vielen Dank auch dafür. Bitte sendet Eure Gebote an: info@sporting-magazin.de

NK !!!

Danke an alle, die uns ebenfalls unterstützt haben: zum Beispiel an Carlsberg Deutschland, fürs Stellen der Getränke beim 100-Tage-Event; an Hamburg Wasser für den Wasserspender; an die vielen Geschäftsleute in der Europa Passage, die Snacks vorbeigebracht haben. Und riesigen Dank an alle Teilnehmer:innen, die mitgeradelt sind; es waren insgesamt ca. 10.000 Menschen, die sich für den guten Zweck abgestrampelt haben. Das war eine tolle, bunte Truppe.

Etliche Sportvereine waren am Start, von ganz groß bis ganz klein, von Golf über Segeln, Hockey, Schwimmen bis Teqball, Samba, irgendwie alles war vertreten. Extrem engagiert: der Betriebssportverband und der Hamburger Fußball-Verband, die jeweils diverse Tage gerockt haben und ihren Spaß und viel Togetherness hatten. Um nur ein paar rauszupicken: Auch die TopSportVereine waren dabei, allen voran der Niendorfer TSV, der war zweimal dabei und hat den ganzen Stadtteil mitgebracht. In kompletter Montur und mit Leiterwagen vor der Tür ist die Hamburger Feuerwehr gleich für zwei Tage auf die Räder gestiegen.

Extrem unterschiedlich auch die angetretenen Unternehmen, Organisationen und Institutionen. Da gab es diverse Kitas, Krankenhäuser (z. B. das Agaplesion), Organisationen wie Hanseatic Help, NestWerk, Weißer Ring oder auch die evangelische Kirche und verschiedene Jobcenter. Werbeagenturen (u. a. Scholz & Friends und Accenture Song), Immobilienmakler, große Brands wie Unilever waren dabei, der Hafen Hamburg (HPA und HHLA), diverse Banken (u. a. die Warburg Bank, die Haspa, die Berenberg Bank und die Hamburger Volksbank als größter Einzelspender, danke dafür!); Bäderland Hamburg, der Lions Club, Signal Iduna, Wehr Ladekräne, das Bestattungsinstitut Seemann, Life Science Nord, Lichtblick, Stromnetz Hamburg, die Mopo, Hermes, OMR, die Liste hört gar nicht mehr auf. Auch die Politik war am Start, die Senatskanzlei, zwei Parteien (SPD, Grüne) und die Handelskammer haben es sich nicht nehmen lassen, aufs Rad zu steigen. Besonders gefreut haben wir uns auch über Oleksii Makeiev, den Ukrainischen Botschafter in Deutschland, und die Ukrainische Generalkonsulin in Hamburg, Iryna Tybinka.

Ein Extradank geht an die beiden Vielradler und Multiplikatoren Ulli Krastev (BSV) und Der Dirk sowie an die vielen ukrainischen Freund:innen, die mit geradelt sind. Beeindruckend auch der Einsatz von Thomas Niese vom SC Vier- und Marschlande, er hat seine radelnden Vereinsmitglieder 24 Stunden am Stück persönlich betreut, mit komplett ohne Schlaf.

Alle Radler:innen waren sich der Situation in der Ukraine und der Hintergründe sehr bewusst. Das war sehr bewegend zu erleben. Und auch wenn Salsa getanzt, Teqball oder Badminton gespielt wurde, sie radelten alle voller Respekt und Überzeugung, für eine Sichtbarkeit, für Solidarität. Das im Grunde schönste Erlebnis: Gemeinsam ist gut und tut gut. Hamburg trat an. Die Solidarität bleibt.





kurz notiert ...

© Fotos: Witters/LSP

„Hamburg – Deine EURO“: Die schönsten Ideen

Eure Projektideen für eine sozial nachhaltige Fußball-EM in Hamburg waren gefragt – und Ihr habt geliefert, danke dafür! Tolle Projekte von „Host City Hamburg Makkabiade“ bis zur „Homeless EURO 2024“ tragen die Fußball-EM in unsere Stadt.

Hamburg ist stolz, eine der Ausrichterstädte der UEFA EURO 2024 zu sein; 5 Partien werden vom 14. Juni bis 14. Juli in unserer Stadt ausgetragen. Eine tolle Chance, auch abseits des Platzes zu zeigen, dass der Sport die Kraft besitzt, unterschiedlichste Menschen zu begeistern und zusammenzubringen. Mit dem Ideenwettbewerb „Hamburg – Deine EURO“ waren alle Hamburger:innen aufgerufen, entsprechende Projektideen einzureichen.

Und so bunt wie die Stadt, so vielfältig die Vorschläge. Zum Glück gab es eine fachkundige Jury: 11 Freunde-Chefredakteur Philipp Köster, Active City Botschafterin Edina Müller, die Leiterin der Hamburger Öffentlichen Bücherhallen Frauke Untiedt sowie Sportsenator Andy Grote und Rando Aust, Vorstandschef der Alexander Otto Sportstiftung,

hatten die gar nicht so leichte Aufgabe, sich aus gut 80 eingereichten Ideen für die 15 besten Projekte zu entscheiden. Diese werden von der Behörde für Inneres und Sport und die Alexander Otto Sportstiftung mit insgesamt 500.000 Euro gefördert und kurz vor bzw. während der EM umgesetzt.

So findet zum Beispiel die „Host City Hamburg Makkabiade“ statt, bei der Kinder und Jugendliche in einem Workshop durch mehrere Parcours unter anderem Teamarbeit, Fairplay und den Umgang mit Vielfalt lernen. Weitere Projekte richten sich an wohnungslose Menschen, setzen sich für die gesellschaftliche Teilhabe von Mädchen ein oder beschäftigen sich mit Einsatzkräften, die mit Gewalt von Bewohnenden konfrontiert sind.

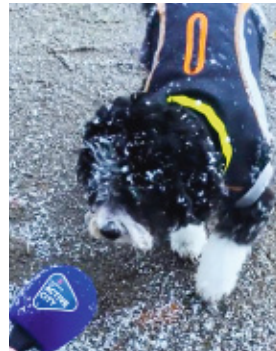
Alle 15 Projekte sind im Sinne der sozialen Nachhaltigkeit konzipiert und erfüllen damit die Werte Zusammenhalt, Vielfalt, Teilhabe, Toleranz, Respekt oder Gemeinschaft, ganz nach dem EM-Slogan „United by Football – Vereint im Herzen Europas“. Freut Euch auf die Umsetzung!

Eine Übersicht aller geförderten Ideen findet Ihr unter: www.hamburg.de/uefaeuro2024



Active City Schietwetter Heroes

Hamburg hat viel Wetter. Dazu gibt's ja genug Sprüche. Aber rausreden könnt Ihr Euch damit nicht.



© Fotos: Hamburg Active City

Jetzt erst recht nicht: Mit dem neuen Social Media-Format „Schietwetter Heroes“ hat Hamburg Active City eine Videoserie an den Start gebracht, die sich all den tapferen Hamburger:innen widmet, die durchhalten und eben auch bei Regen, Wind und Kälte sportlich aktiv bleiben. Sonne kann schließlich jede:r.

Sporttreibende, die dem Wetter tapfer trotzen, werden vor Ort angesprochen und interviewt: Wie motivierst Du Dich? Ein paar schnelle Fragen, die Person in Action – das war's. Weitermachen. Ziel des Ganzen: Es soll authentisch gezeigt werden, dass Sport und Spaß auch bei Schietwetter möglich sind. Und zwar für jede:n, egal

wie alt, wie fit, wie schnell, wie ... Die „Schietwetter Heroes“ stehen somit exemplarisch für all die vielen sportlich aktiven Menschen aus Hamburg.

Schaut auf jeden Fall mal rein:
Insta: @hamburg.active.city
YouTube: @Hamburg_ActiveCity

Das Projekt „Hamburg Active City“ steht für mehr Sport, mehr Bewegung, mehr Aktivität und eine ganzheitliche sportstrategische Ausrichtung der Hansestadt.

ExerCube startet in die zweite Runde



© Foto: Hospital zum Heiligen Geist

E-Fitness meets Gaming meets Tradition, wenn demnächst im Hospital zum Heiligen Geist wieder ein ExerCube-Turnier stattfindet.

Der ExerCube ist ein KI-basiertes Hightech-Sportgerät, eine Kombination aus überlebensgroßem Videospiel und Fitnessgerät. Über Projektionsflächen können Menschen jeden Alters und Fitnessniveaus ihre Beweglichkeit und Ausdauer, aber auch Konzentration und Koordination trainieren. Das aus der Schweiz kommende Trainingsmodul wird seit

1 ½ Jahren als eine neue Form von Mixed Reality Gaming/eFitness im Hospital zum Heiligen Geist angeboten. Nach der erfolgreichen Premiere in 2023, es war das erste ExerCube-Turnier überhaupt in Deutschland, veranstaltet das Hospital unter der Schirmherrschaft von Sportstaatsrat Christoph Holstein im Februar/März 2024 wieder ein 2-wöchiges ExerCube-Event. Und zwar ausdrücklich nicht nur für die Bewohner:innen: Eingeladen sind alle Interessierten ab 6 Jahren und bis ins hohe Alter, an dem spielerischen Turnier teilzunehmen und ihre Fitness und Beweglichkeit zu zeigen. Vorkenntnisse braucht Ihr nicht und die Teilnahme ist kostenlos. Einfach ausprobieren!

Zeitplan zum Turnier:

- **Trainingszeitraum für Interessierte (ohne Vorkenntnisse): 05.02.–23.02.2024**
- **Qualifikationszeitraum: 26.02.–01.03.2024**
- **Finalrunden: 04.03.–07.03.2024**

Die Zeiten können frei eingeteilt werden, aber bitte anmelden unter: exercube@hzhg.de oder 040-60601-178.

Hospital zum Heiligen Geist, Hinsbleek 11, 22391 Hamburg, www.exercube.de

Die *sporting*-Tipps, präsentiert von LOTTO Hamburg:



01.-04.02. CURLING: DT. MEISTERSCHAFT

Bei den Herren ist das Hamburger Team um Felix Schulze mit dabei; bei den Damen treten 2 Hamburger Teams gegen die aktuelle Nationalmannschaft an. Am **08.02.** ist dann die Mixed-DIVI.

👉 **Curling Club Hamburg e.V., Hagenbeckstr. 132 a, 22527 Hamburg**

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

Der FCSP empfängt die SpVgg Greuther Fürth (13 Uhr), spielt am **10.02.** auswärts gegen den 1. FC Magdeburg (13 Uhr), am **18.02.** wieder in HH gegen Eintracht Braunschweig (13:30 Uhr) und am **23.02.** im Holstein-Stadion gegen Kiel (18:30 Uhr).

👉 fcstpauli.com

03.02. 2. FUSSBALL-BUNDESLIGA: HSV

Der HSV ist zu Gast bei Hertha BSC (20:30 Uhr). Die weiteren Spiele im Februar:

09.02. (18:30 Uhr) HSV vs. Hannover 36; **17.02. (13 Uhr)** Hansa Rostock vs. HSV; **25.02.**

(13:30 Uhr) HSV vs. Elversberg.

👉 hsv.de

03.02. BASKETBALL-BL/-EUROCUP: TOWERS

Die Veolia Towers Hamburg haben 3 Heimspiele: **03.02. (18:30 Uhr)** vs. Telekom Baskets Bonn, **06.02. (19:30 Uhr)** EuroCup-Spiel vs. Reyer Venezia Mestre; **10.02. (18:30 Uhr)** vs. Rostock Seawolves. Am **13.02. (20 Uhr)** geht's auswärts gegen Ulm.

👉 hamburgtowers.de

03.02. HANDBALL-BUNDESLIGA: HSVH

5 Partien stehen auf dem Plan: **03.02. (20 Uhr)** HSVH vs. SG Flensburg-H., **11.02. (18 Uhr)** HSVH vs. Füchse Berlin, **16.02. (19 Uhr)** HC Erlangen vs. HSVH, **25.02. (16:30 Uhr)** HSVH vs. FA Göppinger, **29.02.** Rhein-Neckar Löwen vs. HSVH.

👉 hamburg-handball.de

11.02. 2. ROLLSTUHLBASKETBALL-BL: BG BASKETS

Die BG Baskets sind zu Gast beim Team Germany Osnabrück. Am **18.02.** geht's in der edel-optics.de Arena gegen RSV Bayreuth (jeweils 15 Uhr), am **24.02.** auswärts gegen RSC Tirol (16:30 Uhr).

👉 bgbaskets.hsv.de

11.02. TANZEN: NORDDT. MEISTERSCHAFTEN A & S LATEIN

Das ist speziell: Die Meisterschaften in den höchsten Tanzsport-Klassen A & S aller 5 Nordverbände (MV, Bremen, SH, NDS & HH) werden in einem gemeinsamen Turnier in Eimsbüttel ausgetragen (13-19 Uhr beim ETV).

👉 ceronne.de/turniere-2024

16.-18.02. SPORTING PADEL CUP

Das größte Padel-Turnier Deutschlands! Mit 12.000 EUR Preisgelder, Schnupper-Kursen, Schlägerfest, ... Lest alles dazu in dieser Ausgabe, vor allem: Meidet Euch schnell an!

👉 **Hanse Padel, Cursiacker Heerweg 265, 21039 Hamburg**

03.02. Ü32-FUSSBALL: 1. KÖPI-CUP

Bei der 1. inoffiziellen Df. Altherren-Hallenmeisterschaft – veranstaltet von Fans der Alten Herren des HSV – kicken 24 Teams den Titel unter sich aus, mit dabei richtig viele Bundesligisten.

📍 **Moorbekhalle, Moorbekstr. 15, 22846 Norderstedt**

03.02. LEICHTATHLETIK: NDM HALLE

Norddeutsche Hallenmeisterschaften Frauen, Männer und Jugend (U20) von gleich 7 Landesverbänden: Berlin, Brandenburg, Bremen, Mecklenburg-Vorpommern, Niedersachsen, Schleswig-Holstein und Hamburg. **13-20 Uhr, Leichtathletikhalle Hamburg.**

📍 **ndm-la.de**

04.02. LAUFEN: 8. WINTERLAUFERIE WILHELMSBURG

Der 5-km-Rundkurs im Wilhelmsburger Inselpark kann flexibel 1- bis 4-mal durchlaufen werden; schön zum Filhalten im Winter oder schon mal als Saisonvorbereitung. **9:30-12 Uhr.**

📍 **winterlaufserie-wilhelmsburg.de**

10.02. HANDBALL-FRAUEN-BL: BUXTEHUDER SV

Die Buxtehuderinnen spielen zu Hause gegen Oldenburg (16 Uhr), am 17.02. (19 Uhr) auswärts gegen die HSG Bad Wildungen Vipers und empfangen am 24.02. (16 Uhr) die HSG Blomberg-Lippe.

📍 **bsv-live.de**

10.02. VTF: 17. FACHTAGUNG „FIT UND PFIFFIG“

Fokusthema: „Erfahrungen mit Herausforderungen und Grenzen“. Mit hochkarätigen Referent:innen und spielerischen Bewegungs- und Handlungsideen für Kita, Grundschule und Verein. **9-17 Uhr, ETV Sportzentrum.**

📍 **vtf-hamburg.de/aus-fortbildungen/kongresse-tagungen/fitundpffiffig**

16.-18.02. MESSE: HANSE GOLF

Bei Deutschlands größter Golfmesse werden Produkte, Neuheiten und Branchentrends aus allen Segmenten des Golfsports präsentiert. Ihr könnt Euch bestens auf den Besuch vorbereiten – mit den Golf-Sonderseiten in diesem Heft! :-)

📍 **hansegolf.com**

17.02. FUTSAL-BUNDESLIGA: HSV & FC ST. PAULI

FCSP Futsal trifft auswärts auf den SV Pars Neu-Isenburg (13 Uhr), HSV Futsal empfängt Jahrgang Regensburg Futsal (16:45 Uhr). Am 24.02 (18 Uhr) spielt HSV Futsal in Bleibfeld (18 Uhr), FCSP Futsal hat den Stuttgarter FC zu Gast (20 Uhr).

📍 **dfb.de/futsal-dm/spielplan**

18.02. 34. BRAMFELDER WINTERLAUFERIE

Lauf 4 von 5 der Serie. Die Strecke rund um den Bramfelder See kann wieder 1- bis 5-mal absolviert werden, das könnt Ihr sogar noch während des Laufs entscheiden. **9:30-12 Uhr.**

📍 **winterlaufserie-hamburg.de**

24.02. 72. LANDESSCHWIMMFEST

Alle(!) Schwimmer:innen sind eingeladen, in der Schwimmhalle Inselpark ihre persönliche Konkurrenz im Wasser abzuhängen und jede Menge Spaß zu haben. Teil des Events sind u. a. die Hamburger Meisterschaften im Para-Schwimmen.

📍 **lsfb-hamburg.de**

25.02. SVE-HALBMARATHON

Halbmarathon für die Jahrgänge 2008 und älter. Startzeit **10 Uhr**, Start & Ziel ist das Stadion am Steinwiesenberg 30, die Strecke führt größtenteils durch das Niendorfer Gehege und die Stellingener Schweiz. Idyllisch!

📍 **lauffreff.sve-hamburg.de**

26.02.-07.03. E-FITNESS: EXERCUBE-TURNIER

Fitness meets Gaming: Wer schon immer Mixed Reality Gaming ausprobieren wollte, um spielerisch fit zu bleiben, ist beim ExerCube-Turnier genau richtig. Mehr zu dem innovativen Turnier in dieser Ausgabe.

📍 **exercube.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.

Talent-Alarm: Ben Hasbach

Seit zig Jahren ist Hamburg eine Hockey-Hochburg. Es ist schon sehr ungewöhnlich, in welcher Häufung – auch respektive der Anzahl hochklassiger Vereine, bei den Frauen und bei den Männern – in der schönsten Stadt Hockey gelebt wird.

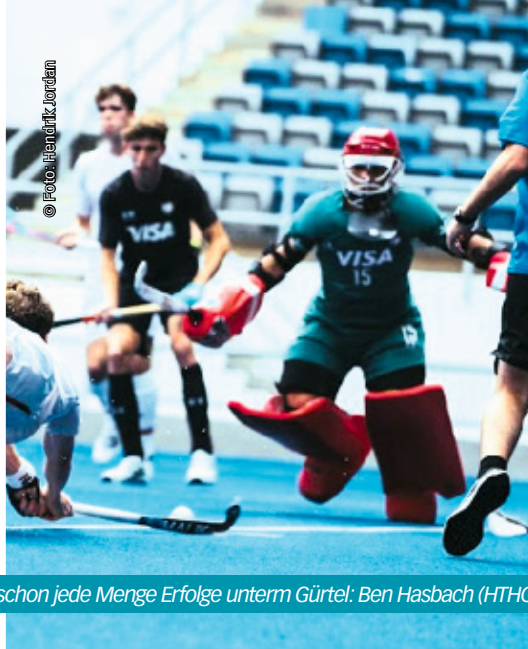
Gefeierte, vielmehr, denn Wettbewerb belebt das Geschäft. Die Hamburger:innen sind gut, und immer wieder ploppen neue Talente hoch, die dann irgendwann ganz groß rauskommen können. So richtig ganz groß. Eines dieser Talente ist Ben Hasbach (18) vom HTHC. Der wurde nämlich gerade Weltmeister U21. Ein riesen Erfolg überhaupt, auch für ihn natürlich, und dennoch hat man das Gefühl, auch dieser Erfolg ist nur ein Meilenstein, „nur“ ist gut. Diverse deutsche Jugend-Meisterschaften, Feld, Halle, European Hockey League, dreimal Final Four. Läuft bei ihm. Das zeigt auch diese coole Statistik: Kein anderer Hockeyspieler trug 2023 das Nationaltrikot häufiger als Ben (28 Spiele U21, 13 Spiele U18) und kein anderer schoss mehr Tore (insgesamt 20); außerdem ist er der einzige Spieler, der 2023 sowohl U21-Weltmeister als auch U18-Europameister geworden ist.

Mit 4 Jahren hat Ben bereits im HTHC Hockey gespielt. Mit 6 ging es mit der Familie nach Bremen, Hockey blieb, beim Bremer HC. Und auf der Hallen-DMU14, er wurde mit den Bremern 4., „wurde ich entdeckt“, sagt er heute. Zafer Kir, damals Co-Trainer, hatte Lunte gerochen. Ben: „Mit 15 bin ich dann zurück nach Hamburg gewechselt, direkt ins Internat.“ Im Leistungssport nicht ungewöhnlich, für die einzelnen Sportler:innen ein sehr großer Schritt, mit 15 das Elternhaus zu verlassen. „Meine Eltern waren natürlich skeptisch, haben mich aber letztlich selbstverständlich unterstützt. Ich wollte den Erfolg und ich hatte den Erfolg.“ Beschäftigt hat sie sicherlich auch das Umfeld in Hamburg: Die Eliteschule des Sports, der Olympiastützpunkt, das Internat, alles in Reichweite, und ein Verein, der sich auch kümmerte. „Ich hatte und habe hier ein klasse Umfeld“, erzählt er, der nun seit fast zwei Jahren auch als Youngster bei





© Foto: Lars Köpp



© Foto: Hendrik Jordan



© Foto: privat

Mit 18 schon jede Menge Erfolge unterm Gürtel: Ben Hasbach (HTHC).

den 1. Herren des HTHC spielt, ergo auch Meister geworden ist. Und das soll so weitergehen, findet er. Zunächst hat er zwar sein Abi auf dem Zettel, aber Papier ist geduldig, „ich werde mich natürlich aufrappeln“, und das kann er ja, ehrgeizig, wie er ist. „Bestehen ist das Ziel“, ist er aber ehrlich, „ich habe nie so viel getan, das wird klappen.“ Seine 6 bis 8 Trainingseinheiten die Woche wird er dennoch durchziehen, ist zu vermuten. Da er auch gern feiert, am liebsten gleich beim HTHC oder bei Mannschaftskamerad Bruno, der scheint entspannte Nachbarn zu haben. Irgendwelche Siege gibt es da ja öfter zu feiern, da wird er wohl in den nächsten Wochen etwas kürzertreten, meint er. Ansonsten liebt er Sport, spielt, guckt noch lieber Fußball, schaut sehr gern, wenn Werder gegen Bayern gewinnt (das ist seiner Bremer Vergangenheit

geschuldet), aber er will den sportlichen Erfolg. Das ist seins, da ist er sehr offen, emotional. „Obwohl andere pünktlicher sind, will ich immer gewinnen“, beschreibt er seine Leidenschaft, seinen Hunger. Da ist er sehr klar, selbstbewusst. Das pusht ihn. „Ich bin immer gut drauf, auch mal drüber“, gibt er zu „klopfe gern Sprüche, auch wenn's mal nicht passt“, gesteht er, lacht. Abgesehen vom Abi hat er das Final Four Halle vor der Nase, die Feld-Rückrunde mit den 1. Herren, und U21 kann er auch noch ein paar Jahre spielen und hier und da Meister werden. Und zielstrebig, wie er ist, hat er auch die A-Nationalmannschaft im Blick, Olympia. „Da lasse ich mir aber Zeit“, sagt er, „Los Angeles könnte es aber sein.“ Klare Ansage.

Anzeige



BUDNI

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

PECO[®]SPORT

sporting goes PADEL CUP.

Padel ist Super-Trend und *sporting*... ist super-stolz, denn wir veranstalten zusammen mit Hanse Padel in Curslack und dem Deutschen Padelverband das wahrscheinlich größte Padel-Turnier der Republik.

Und wisst Ihr was? Ihr könnt sogar noch dabei sein. Yiiiiiehhhaahh! Wer also ambitioniert genug ist, meldet sich direkt bei rankedin.de an. Den Link bzw. QR-Code findet Ihr auf der gegenüberliegenden Seite. Es gibt die Startklassen 50 – geht so; 100 – ziemlich gut; 250 – nicht schlecht, Herr Specht; 500 – richtig gut; 1.000 – Hammer. Da geht es dann auch gleich um Ranglistenpunkte, wichtig, aber auch um Preisgelder, sehr wichtig. Das Wunderbare: PECO Sport und seine Partner stellen allen Teilnehmer:innen der GPS-Spiele richtig klasse Starterpackets zur Verfügung, also niemand geht leer aus. PECO Sport, die Nummer 1 in Hamburg in Sachen Padel (und Hockey, und...) powert nämlich die ganze Veranstaltung. Wie auch Ratsherrn uns unter anderem mit lecker alkoholfreiem Bier oder so versorgt.

Am Freitag dürfen sogar alle ran. Da gibt es dann ab 19 Uhr die Chance für alle Jedermänner und JedeFrauen, anzutreten und sich zu messen. Die Szene nennt das „Americano“, wir nennen das auch Spaß, dabei sein ist alles, und danach gibt es laute Musik.

Hierzu könnt Ihr Euch, natürlich geht es nur zu zweit, aber das werdet Ihr wissen, anmelden unter: info@sporting-magazin.de, Betreff: Wir kommen! Startgebühr ist 20 Euro.

Wer noch nie einen Padel-Schläger in der Hand hatte oder/und von Haus aus neugierig ist, kommt vorbei und schnuppert rein, und wer Pro ist und neue Schläger ausprobieren will, kann auch das an dem Wochenende in Curslack tun. Und auch zum Zuschauen ist der Eintritt frei. Weitere Infos findet Ihr auf der gegenüberliegenden Seite. Wir freuen uns auf Euch.





sporting PADEL CUP

powered by

PECO[®]SPORT



Fr., 16.02.24, 19–22 Uhr:
Jedermann-Turnier (Americano)/Party
Anmeldung bis 14.02.24 unter: info@sporting-magazin.de

Sa./So., 17./18.02.2024:

Damen • Herren • Mixed
U14–Ü45



Preisgelder/Sachpreise über 12.000 EUR
Super-Starterpacks

Alle Tage: Schlägertest, Schnupper-Padel und Zuschauen kostenlos!

Hanse Padel Hamburg
Curslackter Heerweg 265
21039 Hamburg



Nenngeld ab 25 EUR
Anmeldung über: www.rankedin.de
Anmeldeschluss: 12.02.24, 22 Uhr





Walking Football



© Fotoc: sporting hamburg



Yvonne und **sporting**-Herausgeber Martin Blüthmann

Man könnte meinen, Yvonne hat den Enthusiasmus erfunden. Yvonne Petrich (43), Gewaltpädagogin, Mutter von 5 Kindern; alle spielen und spielten Fußball, ihr Mann natürlich auch, und sie sowieso. Ihr Leben lang.

Yvonne ist Vizepräsidentin im Moorburger TSV, der „Schießbude Norddeutschlands“, wie der NDR mal formulierte, aber das stört sie alles gar nicht, denn auf ihren MTSV lässt sie mal gar nichts kommen. Und sie ist im Spielausschuss des Hamburger Fußball-Verbandes. Ihr Markenzeichen ist ihre Begeisterung, ihr Einsatz, na gut, und ihre roten Haare. Die sind so rot, da muss sie drauf angesprochen werden. Was uns aber zusammenbringt, ist Walking Football, ihr neuestes Steckenpferd, das sie mit voranbringen will, in Moorburg, im Verband, in ganz Hamburg. „Walking Football ist so übergreifend“, sagt sie, „für alle: Generationen, Geschlechter, Handicaps, völlig egal.“ Walking Football – wie der Name schon sagt – geht für alle. „Ich lernte das Projekt 2022 anlässlich des 75. Jubiläums des HFV kennen und entschied sofort für meinen Verein: Das machen wir.“ Gesagt getan. 25 Männer, Frauen, querbeet, trainieren zweimal die Woche. Ehemalige Fussi-Spieler:innen, wie auch sie, aber auch Spieler:innen, die noch nie etwas mit Fußball zu tun hatten, sind dabei. Der Jüngste ist 18, der Älteste 82, eine Mannschaft. Das Spielfeld ist kleiner, das Tor ebenfalls, und es ist nur 1 Meter hoch. Deswegen gibt es auch niemanden im Tor. Der wichtigste Unterschied aber: Es wird nicht gerannt, nicht gelaufen – es wird gegangen. Zwar schnell, aber „ein Fuß muss immer am Boden sein“, sagen die Regeln, sagt Yvonne. Daraus folgt und wird, wenn nicht beachtet, geahndet: keine Fouls, überhaupt kein Körperkontakt, keine wirklichen Zweikämpfe, da wird nicht getackelt, nicht gegrätscht – Peace. Gespielt werden



Beispiel Walking Football.

Das Tollste aus unserer Sicht: „Gespielt wird sechs gegen sechs, ABER: Führt eine Mannschaft mit mehr als drei Toren, darf die gegnerische Mannschaft eine:n zusätzlichen Mitspieler:in aufs Feld holen, so lange, bis die Tordifferenz wieder maximal drei ist.“ Das ist cool und warum auch nicht. „Das reicht doch auch, so bleibt es fairer, spannender, größere Leistungsunterschiede machen doch auch gar keinen Spaß“, sagt Yvonne unmissverständlich. „Um das unbedingte Siegen geht es gar nicht wirklich.“ Das Ziel des HFV ist deswegen: Das muss, soll mehr werden, „denn Bewegung ist für alle wichtig“. Yvonne findet: „Jeder Verein müsste das anbieten, weil es auch noch so übergreifend ist“, und sie wird emotional: „Es ist so beeindruckend, wie viel Freude, wie viel Motivation eine Mannschaft gemeinsam entwickeln kann, obwohl sie soooo unterschiedlich ist, das ist wirklich wunderbar.“ Yvonne weiter: „Ich werde nicht müde, diese Idee bei uns im Verein, aber natürlich auch im Verbandsgebiet weiter voranzutreiben“, sagt sie. „Denn das Geilste an Walking Football sind die Menschen. Weil es alle sind.“

Wer nun also neugierig geworden ist, wo überall Walking Football angeboten wird, wer selber Walking Football initiieren möchte, darf sich gern bei Yvonne (yvonne.petrich@hfv.de) melden, sie freut sich.



Rennen ist beim Walking Football nicht erlaubt, ein Fuß ist immer am Boden; Staatsrat Christoph Holstein hat's mit großem Spaß ausprobiert.

Unterstützt von: HFV



© Foto: Alexander-Otto-Sportstiftung

4x extrem beispielhaft!

„Wir freuen uns unglaublich über die Auszeichnung“, strahlt Michel Jansen vom Deutschen Alpenverein. Mit dem inklusiven Kletterangebot hat der DAV Hamburg und Niederelbe den mit 15.000 Euro dotierten Werner-Otto-Preis 2024 gewonnen.

„Als unsere erste Inklusionsgruppe 2018 entstanden ist, hätten wir uns nicht erträumen können, dass unser inklusives Kletterangebot beispielgebend dafür sein würde, wie man im Sport nicht nur Barrieren überwinden kann, sondern auch Menschen mit unterschiedlichen Einschränkungen in die Lage versetzt, die Welt des Kletterns zu erobern und damit im wahrsten Sinne des Wortes Berge zu versetzen“, sagt Michel. „Zwischen all den tollen Vereinsangeboten als Gewinner hervorzugehen, ist für uns eine Bestätigung, dass unser inklusives Kletterangebot nicht nur geschätzt, sondern auch als wegweisend in der Förderung von Inklusion wahrgenommen wird.“ 13 speziell ausgebildete Trainer:innen betreuen im vereinseigenen Kletterzentrum wöchentliche Aktivitäten u. a. für Rollstuhlfahrer:innen, Menschen mit geistiger Behinderung oder Multiple Sklerose und Kinder mit angeborenen Muskelschwächen. Ein Gruppenleiter berichtet: „Es ist wunderschön, im Laufe der Zeit zu sehen, dass die Teilnehmer:innen immer besser werden in ihrer Konzentrationsfähigkeit, der Koordination ihrer Bewegungen, in ihrer Haltekraft und der Nutzung ihrer Extremitäten. Und die Gemeinschaft zu spüren, wenn wir am Lagerfeuer sitzen und gemeinsam singen ist, vielleicht abgesehen von unseren Gesangsqualitäten, unübertrefflich.“ Der DAV plant nun u. a., die Barrierefreiheit zu verbessern und die Reichweite des Angebots zu erweitern. „Wir möchten sicherstellen, dass Menschen aller Fähigkeiten die Möglichkeit haben, die Freude am Klettern zu erleben. Wir hoffen, dass diese Auszeichnung auch als Inspiration für andere Vereine dient, inklusive Angebote zu schaffen.“

© Foto: DAV Hamburg und Niederelbe e.V.





© Foto: Jeppe Herrmann

Drei weitere Sportprojekte wurden mit Anerkennungen in Höhe von je 5.000 Euro gewürdigt, wir stellen sie Euch gerne vor. Nachmachen ausdrücklich erwünscht!

Die Tischtennis-Spielgemeinschaft TTG Hamburg-Nord bietet seit 2019 Trainings für an Parkinson erkrankte Menschen; auch nicht erkrankte Vereinsmitglieder nehmen teil. Der Mix aus Koordination und Konzentration trägt dazu bei, das Fortschreiten der Parkinson-Erkrankung zu verlangsamen, verbessert die Lebensqualität im Alltag und beugt Stürzen vor. Einige Sportler:innen nehmen an Wettkämpfen wie den PingPongParkinson German Open teil. Mit dem Aufbau einer Para-Tischtennis-Gruppe für junge Menschen und durch die geplante Aus- und Fortbildung von Übungsleitenden soll nun die Qualität des Angebots weiter optimiert werden. „Geplant ist auch die noch intensivere Vorbereitung auf die Saisonhighlights in Form von Trainingslagern und die Ausbildung einiger Betroffener zu Co-Trainer:innen“, erklärt Trainer Jan Rüssmann. „Wir freuen uns sehr über die Auszeichnung, weil dadurch die großartigen Leistungen und der Mut unserer ‚Parkis‘ öffentlich sichtbar werden. Die Ehrung im Rathaus und die Laudatio von Patrick Ittrich waren natürlich der Hammer!“

Ebenfalls mit einer Anerkennung ausgezeichnet wurde der Tanz der Kulturen e.V., dessen inklusives Quertanz-Angebot für alle sich auch an junge Menschen mit Behinderungen, teilweise mit erheblichen Bewegungseinschränkungen, richtet. Das Training unter professioneller Leitung von erfahrenen Tanzpädagog:innen ist altersspezifisch gestaltet und auf die individuellen Bedürfnisse ausgerichtet. Tanzpädagogin Eileen Weber-Wollin erklärt voller Freude: „Die Teilnehmenden sind unendlich stolz auf den Preis, darauf, dass sie gesehen werden, dass anerkannt wird, wie professionell ihre Leistung doch ist.“ Entsprechend soll das Preisgeld eingesetzt werden: „Wir möchten in Trainerausbildung investieren, mittelfristig auch Teilnehmenden ermöglichen, Trainer:in zu werden.“ Zusätzlich sind Workshops mit Tanzpädagog:innen aus anderen Richtungen geplant, „die Teilnehmenden wünschen sich schon lange Afrikanischen Tanz.“



© Foto: Sven Jürgensen

Eine weitere Anerkennung geht an die Judoabteilung des ETV, mit ca. 600 Mitgliedern die größte in HH. Das Judoangebot richtet sich auch an Menschen mit geistiger Behinderung. Dabei übernehmen Teilnehmende Verantwortung bei der Leitung von Aufwärmübungen, der Vermittlung von Judotechniken und werden mittelfristig zu Assistenztrainer:innen mit dem Ziel befähigt, das Training eigenständig zu leiten. Judotrainerin Vanessa Harloff: „Wir freuen uns riesig über die Anerkennung, weil es uns zeigt, dass der Weg, den wir seit 2009 gehen, Früchte trägt und unsere Arbeit auch von außerhalb Wertschätzung erfährt. Es ist auch für unsere Sportler:innen eine tolle Bestätigung.“ Was mit dem Preisgeld geplant ist? Sie lacht: „Ein gemeinsamer Ausflug ins Jump House und anschließend Pizza essen, um den Preis zu feiern.“ Dazu sollen Turnierfahrten der Inklusionsgruppen finanziert werden. Vanessa weiter: „Durch die Preisverleihung haben wir mit den anderen Preisträgern tolle Projekte kennengelernt und uns mit ihnen schon verabredet, uns gegenseitig beim Training zu besuchen und gemeinsam die verschiedenen Sportarten auszuprobieren.“ Wie schön. So soll das sein.

Jedes Jahr

lobt die Alexander Otto Sportstiftung den Werner-Otto-Preis im Hamburger Behindertensport aus. Der mit insgesamt 30.000 Euro dotierte Preis geht an Projekte, die zur Inklusion und Förderung behinderter Menschen im Sport beitragen. Neben dem Gewinner werden noch weitere „Best-Practice“-Projekte prämiert.



© Foto: Katja Nitsche

Hamburgs Golf Top Ten

Zehn Dinge, die man auf dem Zettel haben sollte, wenn man mit dem Golfbag hier so rumtourt.



Autor Sven Hanfft (55) ist seit knapp 30 Jahren in Sachen Golf unterwegs. Ryder Cups, Major-Turniere, European Tour, PGA Tour und natürlich unzählige Reise-Reportagen aus dem Aus- und Inland. Und weil Hamburg seine Heimat ist, haben wir ihn gebeten, für uns (s)eine GOLF TOP TEN für unsere schöne, grüne Stadt zu erstellen – sozusagen eine „TOP SVEN“.

1 Top-Spot

Das letzte Loch, bevor die Karriere vorbei ist? Auf jeden Fall die 17 im Hamburger GC Falkenstein. Das Par 5 mit 437 Metern den Hügel hinauf und dann über die Heide runter zum bunkerbewachten Grün ist landschaftlich das schönste Loch der Stadt, der Region – ja, wahrscheinlich sogar des Landes.

2 Top-Newcomer

Am 24. Juni 2023 eröffnete der GC Siek-Ahrensburg seine dritten Neun und ist damit die erste öffentliche 27-Löcheranlage Norddeutschlands. Highlight: ein Par 6! Ihr lest richtig: Loch 2 auf dem neuen C-Kurs ist mit 628 Metern von gelb als Par 6 ausgezeichnet.

3 Top-Regenplatz

Bei gutem Wetter kann ja jeder, aber wehe, es duscht im Norden mal wieder richtig runter: Dann geht so manche:r Golfer:in und vor allem auch Platz in die Knie. Nicht so die Plätze des GC Hamburg-Holm und des GC St. Dionys. Ihre Lage an den Ausläufern der Holmer Sandberge bzw. der Lüneburger Heide beschern ihnen sandige Böden, die sie zu wahren Wasserschluckern machen.

4 Top-Training

Im Golf Lounge Resort in Moorfleet finden Golfer:innen und die, die es werden möchten, das kompletteste Angebot. Unterschiedlich schwere Loch-Kombinationen, eingestuft nach dem Skipisten-System „schwarz-rot-blau“, TrackMan Gaming&Training in jeder Range-Box und neuerdings auch noch das Swing Catalyst System.

5 Top-Clubhaus

Das Herrenhaus von 1754 des Golf und Land Club Gut Kaden. Die hohen Decken, der knarzige Holzboden, die großen Flügeltüren und die Freitreppe hinaus in den Garten bzw. Park haben schon einen ganz besonderen Charme.

Und in der Küche zaubert seit über 30 Jahren auf höchstem Niveau Club-Gastro-Legende Johann Alt.

6 Top-Terrasse

Gastronom Michael Glatzel ist nach 30 Jahren leider gegangen, die Terrasse aber hat er zum Glück dagelassen. Wenn die Sonne langsam hinter den Kiefern und hohen Rhododendren untergeht und ein kühles Freiluft-Köpi auf dem Silbertablett kredenzt wird, dann erlebt man nach der Feierabendrunde im Hamburger Golf-Club in Falkenstein formvollendetes Après-Golf in englischer Parkland-Atmosphäre.

7 Top-Hotel

Seit gut eineinhalb Jahren bereichert das Hotel Breitenburg die norddeutsche Golfzene mit 80 Komfortzimmern, großzügigem Spa und edler regionaler Küche. Knapp 30 Minuten von Hamburg direkt gelegen an der 27 Löcher-Anlage des GC Schloss Breitenburg. Der Mix aus historischer Hofstelle und moderner Hotel-Architektur versprüht Wärme und Behaglichkeit.



Johann Alt und sein Team vom Herrenhaus des Golf und Land Club Gut Kaden.

8 Top-Indoor

Ob's regnet oder schneit, bei TrackMe im Beerenweg 3 in HH-Bahrenfeld wird einem nicht kalt. Mit 9 TrackMan-Simulatoren auf äußerst großzügigen 920 qm ist Indoor-Golfspaß garantiert. Trainieren, über 200 Topplätze der Welt spielen und anschließend an der schicken Bar ein paar Drinks und Snacks genießen – Golf kann auch indoor echt cool sein.

9 Top-Ausflug

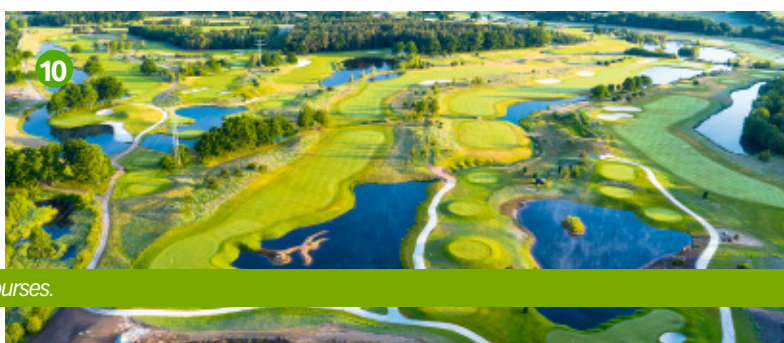
Knapp 60 Minuten von der Hamburger Stadtgrenze entfernt, 46 großzügige und moderne Zimmer, 27 gepflegte Löcher, gute Küche und ein Torten-Sortiment zum Niederknien. Für ein verlängertes Wochenende mal raus und die Seele baumeln lassen geht am besten auf Gut Apeldör bei Heide.

10 Top-Turnier

Ganz klar: die European Open in Green Eagle bei Winsen. Vom 30. Mai bis 2. Juni schlagen wieder die Profis der DP World Tour auf dem Porsche Nord Course ab und spielen um 2 Millionen Euro Preisgeld. Muss man gesehen haben!



Indoor-Golf bei TrackMe. Unten: Golfen auf Gut Apendör.



Hotel Breitenburg (li.); rechts: Green Eagle Golf Courses.

Anzeige

Hanse Golf

Die Golfmesse im Norden

INFORMIEREN, SPIELEN & SHOPPEN

INTERAKTIVE VORTRÄGE // REISEWELT // INDOOR DRIVING RANGE
GOLFSHOPS // GOLFSIMULATOREN // EVENT-ARENA

16.-18. FEBRUAR

10-18 Uhr

HAMBURG MESSE, HALLE A4

www.hansegolf.com

**JETZT
TICKET
BUCHEN**



Die Bundesliga direkt vor der eigenen Haustür



DEUTSCHE GOLF
LIGA

Die meisten dieser Clubs haben eine oder mehrere Mannschaften, die aktuell in der Deutschen Golf Liga (DGL) regional oder sogar bundesweit unterwegs sind. Die DGL wurde vor circa 11 Jahren vom deutschen Golfverband gegründet, um den Leistungssport im Golf auf die nächste Ebene zu heben. Und was soll ich sagen, es hat geklappt! Viele Golfclubs haben ihr Sportbudget aufgestockt, um ein (weiteres) Mannschaftstraining zu etablieren oder sogar hochkarätige Golftrainer eingestellt, die sich Fulltime um die Mannschaften kümmern. Auch die clubinternen Förderkreis-Modelle finden intern immer mehr Zuspruch, um die eigenen Farben des Clubs möglichst hoch in der Liga zu präsentieren und den Sport finanzieren zu können.

Wie wird gespielt? Aufgeteilt ist die Deutsche Golf Liga von der Landesliga (Gruppenliga) bis in die 1. Bundesliga, in jeder Liga spielen jeweils 5 Mannschaften über 5 Spieltage (4 Auswärtsspiele, 1 Heimspiel). Das Team mit den wenigsten Schlägen am Ende des Spieltages erhält für die Ligatabelle 5 Punkte, das zweitbeste 4 Punkte usw. Am Ende der 5 Spieltage gibt es ein Ranking. Die Erstplatzierten spielen dann ein Relegationsspiel oder steigen direkt in die nächsthöhere Liga auf. Die letzten 2 Teams müssen leider den Gang eine Liga nach unten antreten. So ist das Geschäft halt ...

Was viele nicht wissen: Hamburg ist eine Golfstadt. Der Hamburger Golf Verband hat 18 Clubs, alle mehr oder weniger direkt vor Eurer Haustür.

Wir Golfer:innen haben sogar den „Luxus“, dass wir zwei 1. Bundesligen haben, eine 1. Bundesliga Nord und eine Süd. Warum? Zum einen will man dadurch die Kosten besser im Griff halten, weil sonst die Anreise von Hamburg bis nach München nur schwer zu finanzieren wäre. Zum anderen steht die Sicherheit im Vordergrund: Nach einem Wettkampftag von über 12 Stunden möchte man – völlig zu Recht – den Spieler:innen, Betreuer:innen und Trainer:innen nicht noch eine Autofahrt von über 8 Stunden zumuten.

Doch wie spielt man nun den Titel „Deutscher Mannschaftsmeister“ aus? Die Lösung ist so einfach wie gut: Die beiden Erstplatzierten aus der jeweiligen 1. Bundesliga spielen noch mal in einem Final Four gegeneinander.

Das Spielformat ändert sich nun von Zählspiel in Lochspiel, und die Emotionen sind an diesem Wochenende auf dem Höhepunkt. Teamfähigkeit, Leidenschaft, Kampf und Wille sind hier absolut gefragt. Die Trainer stellen ihre Mannschaft „heimlich“ auf und erst kurz vor dem ersten Abschlag kennt man seine:n Gegner:in für die kommende Golfrunde. Ich spreche hier aus Erfahrung, wenn ich Euch sage, dieses Event lohnt sich wirklich anzuschauen. Wenn hier noch jemand sagt, Golf ist ein alte-Leute-Sport, der hat die Welt wirklich nicht mehr verstanden. >>

sporting-Gastautor Christian Lanfermann.



© Foto: HCC



© Foto: @CE-Hamburg-Waldorfer

Anzeige



www.kulturwerbung.de

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





© Foto: Stefan Blümmner



Und wie sieht's nun hier in HH aus? Aktuell haben wir von den 18 Golf Clubs in Hamburg 6 Damenteamen, die sich in den Top 3-Ligen der DGL tummeln; bei den Herren kämpfen sogar 8 Teams um die begehrten Aufstiegsplätze. Kein schlechter Schnitt. So viele Bundesligateams in den Top 3-Ligen hat Hamburg noch nicht mal im Fußball!

Im Hamburger Golf-Club Falkenstein wird Leistungssport großgeschrieben. Der traditionsreiche Club spielt seit Jahren mit beiden Teams in der 1. Bundesliga und hat unzählige Titel gewonnen. Der Höhepunkt in der clubinternen Historie lag sicherlich im Doppelgewinn der Deutschen Golf-Liga 2022. Das gab's noch nie! Bis dahin hatte es noch kein Golfclub geschafft, mit beiden Teams im selben Jahr die Goldmedaille zu gewinnen. 2023 haben es die Damen wieder ins Finale geschafft und Silber gewonnen. Die Herren haben in der letzten Saison den ersten Schritt in eine Verjüngungskur gemacht und vielen jungen Talenten die Chance gegeben, Bundesligaluft zu schnuppern. Sie landeten auf Platz 4. Aber solche Maßnahmen müssen mit Blick in die Zukunft sein, um mittelfristig wieder oben angreifen zu können. Ich bin mir sicher, dass diese junge und hungrige Truppe in Zukunft von sich hören lässt.

Die 2. Bundesliga Nord hat es in sich; gleich 4 der 5 Teams kommen aus Hamburg: Hittfeld, Ahrensburg, Walddörfer und Treudenberg kämpfen mit einem Club aus Berlin um eine gute Platzierung in der Liga. Und in der Regionalliga Nord der Herren sind immerhin 3 der 5 Teams aus Hamburg: Holm, Hamburg-Wendlohe und Buchholz wollen mindestens die Klasse halten.

Bei den Damen wird die (Hamburger) Luft schon etwas dünner ... Dort finden wir aktuell mit Hamburg-Walddörfer und Hittfeld 2 Teams in der 2. Bundesliga. In der Regionalliga Nord sind die Hamburger Teams wieder zahlreicher vertreten, Holm, Wendlohe, Treudenberg und die 2. Damen des GC Falkenstein spielen um eine gute Platzierung innerhalb der Tabelle.

Ihr seht, Golf-Hamburg hat viel zu bieten! Schaut doch mal bei einem Heimspiel in Eurer Nähe vorbei. Die Golfclubs und die Teams freuen sich sehr über Zuschauer:innen.

Ich wünsche Euch viel Spaß dabei!
Euer Christian Lanfermann

Christian Lanfermann ist Golfcoach und Mentor von Sportler:innen aus allen Leistungsklassen (www.wwww.christianlanfermann.de).



© Foto: HGC

© Foto: GC Hamburg-Walddörfer





GUT KADEN



GUT KADEN
GOLF

GUT KADEN
HOTEL

GUT KADEN
RESTAURANT

GUT KADEN
TAGEN

GUT KADEN | +49 (0) 4193 99 29-0 | www.gutkaden.de



Ein Scheißjahr

Weil mit neuem Büro, besuchten wir angebrachterweise den Hamburger Golf Verband, vielmehr seinen König, Dr. Dominikus Schmidt.



„Scheiße“ darf er sagen, dürfen wir schreiben, weil sein Verbandsbüro auf der Anlage in Wendlohe im Januar letzten Jahres den Flammen zum Opfer fiel. Was man immer nur in der Zeitung liest, ist den Golfern tatsächlich passiert, alles weg, alles: Buchführung, Schriftwechsel, viele Historien, Und auch wenn Dominikus sagt, das Büro war ohnehin zu klein, und auch wenn sie zum Glück versichert waren, hatte das Jahr, Corona war ja gerade soweit durch, ein richtig schräges Vorzeichen. Dankenswerterweise boten sich viele Vereine, auch der HSB, spontan an, und über Nacht zogen sie an den Schlump. „Die Atmo da war total nett, und der Austausch mit den anderen Verbänden dort war so spannend wie kurzweilig“, sagt Dominikus; trotzdem suchten sie und fanden sie eine neues Office Richtung Volkspark. Sehr schick und nicht so teuer. Und dennoch, sagt er, „haben wir letztes Jahr das volle Verbands-Programm durchgezogen, und gut.“ 150 Erwachsenen-, 120 Jugendteams, die E-Golf Masters, die Internationalen Youth Open, ... „Man soll sich ja nicht selbst auf die Schulter klopfen“, sagt Dominikus, wir machen das dann jetzt mal.



Links: Wintertraining des Nachwuchskaders des Hamburger Golf Verbands.
 Rechts: Großbrand im GC Wendland, das Gebäude brannte vollständig aus. Zum Glück wurde niemand verletzt.

Und in 2024 geht es gleich weiter: „Wir wollen das Thema E-Golf ausweiten“, zählt er auf, „werden diverse Meisterschaften durchführen, auf beiden Anlagen: TrackMe in Bahrenfeld, Eisen 7 in Glinde, die Macher beider Anlagen sind sehr kooperativ.“ Wichtig ist Dominikus auch die Weiterentwicklung des Nachhaltigkeitskonzeptes. „Wir möchten den Vereinen in all diesen Belangen Ansprechpartner sein und Hilfestellung bieten, führen sogar interdisziplinäre Fachveranstaltungen zu den Themen Bewässerung, Energie überhaupt, aber auch Forst- und Rasenkunde durch. Letztes Jahr waren wir 60 Teilnehmende, das wird dieses Jahr noch größer“, berichtet er engagiert. Und dann hat der Verband entschieden, die Golfanlage auf Gut Kaden zu seinem Hub zu machen. „Dort gibt es einen klasse Kurzspielbereich zum Putten-, Chippen- und

Pitchen-Üben“, sagter, „wir platzieren da dann dauerhaft jetzt unser mobiles Flutlicht, es gibt neue TrackMan-Fernseher, 3 bis 4 Boxen können wir hier für ein hochwertiges Training des Nachwuchses – 12 bis 18 Jahre – nutzen, Kaden wird also unser Leistungszentrum.“ Das klingt gut, der Golf Verband startet weiter durch.



Anzeige

JETZT ANMELDEN!



E-GOLF MASTERS

E-GOLF MASTERS 2024
 AK offen und AK 50
 + HGV Saisoneroffnungsparty

Wann Samstag, 06.04.2024
Wo TrackMe Indoor Golf



E-GOLF LEAGUE

E-GOLF LEAGUE 2024

Wann TBA
Wo Eisen 7 Indoor Golfanlage



HIYO INDOOR

HIYO-INDOOR 2024

Wann Samstag, 09.03.2024
Wo TrackMe Indoor Golf



HEM-INDOOR 2024
 AK offen, AK30, AK 50
 + HGV Winterparty

Wann Samstag, 06.04.2024
Wo TrackMe Indoor Golf



European Open bis 2026 safe!

Das sind richtig gute Nachrichten. Die Hamburger Golfreund:innen, die aus dem Umland und die Golfzene überhaupt haben das Turnier seit langem ordentlich in ihr Herz geschlossen. Zumal es eines der prestigeträchtigen Events der DP World Tour ist.

Seit der ersten Austragung 1978 – ok, es gab eine Pause von 2010 bis 2014 – haben reichlich Golf-Weltstars versucht, ihren Namen auf den riesigen Pokal zu bringen. Gelingen ist das zum Beispiel Bernhard Langer, Colin Montgomerie, Retief Goosen, Sir Nick Faldo, Sandy Lyle, Paul Casey und Ian Woosnam. Jetzt im Mai wird der Shooting-Star Tom McKibbin aus Irland versuchen, seinen Titel zu verteidigen – er ist erst 20, by the way. Das werden aber diverse internationale Top-Golfer und auch ambitionierte Lokalmatadoren zu verhindern versuchen. Im letzten Jahr waren das vor allem Max Kieffer und Marcel Siem. Beide wurden geteilte Zweite, dieses Jahr wollen sie es wissen, und Tom muss sich wahrscheinlich ganz warm anziehen. Und genau für dieses Vorhaben brauchen beide die Unterstützung aller Fans, die die ohnehin sensationelle Stimmung noch toppen. Es wäre der erste Heimsieg eines deutschen Profigolfers auf der DP World Tour seit 2008.

Die wunderbaren Naturtribünen des Green Eagle Golf Courses sind für richtig Remmidemmi wie geschaffen. Neben dem internationalen Spitzengolf und der superguten Atmo auf dem Course selbst sorgen die Veranstalter schwer motiviert für weitere coole Assets in Winsen, mit diversen spannenden Attraktionen im ausgebauten





Riesenrad direkt am Platz, super Essenstände, großer Ausstellerbereich, Großbildleinwand: ein Event für die ganze Familie — mit Spitzengolf.

Public Village rund um ein sehr amtliches Riesenrad, das direkt am Platz steht und sogar kostenlos ist, sowie einem einzigartigen Kulinarik-Angebot im Bereich des 18. Fairway. Thomas Bühner, einer der wenigen deutschen 3-Sterne-Köche, sorgt mit seinem Team für ein unvergleichliches Gourmet-Erlebnis, und internationale Köche präsentieren an verschiedenen Food-Stationen eine Vielzahl von regionalen und internationalen Gerichten. Der Ausstellerbereich ist richtig groß und derweil man da so rumflaniert, kann man den spannenden Verlauf des Turniers sehr entspannt auf einer Großbildleinwand verfolgen. Mehr Golf-Event geht ja gar nicht, und zwar für die ganze Familie. Herrlich.

Turnierdirektor Dirk Glittenberg voller Vorfreude: „Der unglaubliche Erfolg des Turniers im letzten Sommer hat uns eindrucksvoll gezeigt, dass wir mit dem Turnier auf einem großartigen Weg sind. So starten wir sehr motiviert und mit vielen neuen Ideen in die nächste Ausgabe, die wieder ein unvergessliches Live-Erlebnis mit Spitzengolf, Riesenrad, einem erweiterten Public Village und vielen Hot Spots überall auf der Anlage bieten wird.“ Ben Cowen, DP World Tour Chief

Tournament Business Officer, sagt zum Turnier in Winsen: „Wir freuen uns darauf, im kommenden Jahr mit den European Open nach Green Eagle zurückzukehren und sind gespannt, wie sich unsere Profis einer der härtesten Prüfungen unseres globalen Kalenders stellen. Es ist ein Event, das sowohl auf als auch neben dem Platz überzeugt.“

Wer dabei sein will, der Ticketverkauf für die spektakuläre Woche läuft unter: [europeanopen.golf/ticket](https://www.europeanopen.golf/ticket) und Achtung: Mit dem **Code SPORTINGHH** erhaltet Ihr 10 % Rabatt auf Tagestickets für die European Open 24! (Gültig 01.–29.02.24, den Code bitte im Warenkorb eingeben.)

Kinder bis einschließlich 12 Jahren erhalten an allen Turniertagen freien Eintritt zum Turniergelände. Das ist nett. Für Jugendliche von 13 bis 17 Jahren gibt es wieder ermäßigte Jugendtickets.

European Open 2024, 30. Mai – 02. Juni 2024, Green Eagle Golf Courses, www.europeanopen.golf



European Open-Sieger 2023: der erst 20-jährige Tom McKibbin.

sporting

Golf

Messe

Vor dem Saisonstart

© Fotos: Thomas Panzau

G ar nicht vermessen ist Nicole Fischer von der Hanse Golf.

Sie ist nämlich gefühlt Head of Everything bei der wohl größten Golfmesse Deutschlands, der Hanse Golf (16.–18. Februar 2024), wenn sie für sich claimt, dass sie ihre Messe inzwischen zu DEM Treffpunkt des Golfsports in Deutschland gemacht hat. Die neuesten Trends, die coolsten Innovationen der Branche für die vielen Golf-Enthusiast:innen des Nordens. Und die, die können sich nämlich richtig gepflegt vernetzen. Auf 8.300 qm präsentiert sich eine breite Palette von Ausstellern, darunter renommierte Golfmarken, Hersteller von Ausrüstungen, Reiseveranstalter, Golfresorts und -clubs sowie alles rund um den Golf-Lifestyle. Apropos neue Erfahrungen machen und Interessantes erfahren – die Golfexpert:innen vor Ort bieten stets spannende Themen in der HanseMerkur Golf Arena, die alle Neugierigen ordentlich aufschlauern und auch Hilfestellungen für die neue Saison geben. Das Erlernte kann man dann gleich sinnigerweise an den verschiedensten Aktionsflächen und Wettbewerben umsetzen

und sein Können beweisen, es by the way auch allen anderen Wissbegierigen zeigen. Neben dem bekannten Longest-Putt-Contest gibt es in diesem Jahr die European Open Nearest to the Pin-Challenge. Gegen eine Spende zugunsten des GOFUS e.V. hat man die Chance auf einen Pro-Am-Startplatz, auf VIP-Tickets und weitere Gewinne. Die Indoor Driving Range mit ihren 24 Abschlagsplätzen wartet mit den neuesten Schlägern der namhaften Hersteller auf viele Testschwünge. Neben der Golfausrüstung bieten die Stände der Golfhändler viele Services und Informationen. Am Freitag testen wieder, Active City-mäßig, über 180 Schüler:innen aus Hamburger Schulen den Golfsport. Viel Spaß.

Hanse Golf, 16.–18. Februar 2024

Hamburg Messe Halle 4, Eingang Mitte.

Öffnungszeiten: Fr–So 10–18 Uhr.

Eintritt 15 Euro, Online-Ticket mit dem Rabattcode HG24SHH zum Early-Bird-Preis von 11 Euro.

Kinder bis 12 Jahre: Eintritt frei.

Bleibt am Ball auf www.hansegolf.com





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



Unverändert konzentriert fokussiert

Sie sagt, sie ist mit sich nie so ganz zufrieden. Wir sind dennoch beeindruckt und sehr zufrieden.

triert,

• • •



© Foto: UeCom/ Frank Fochlinger

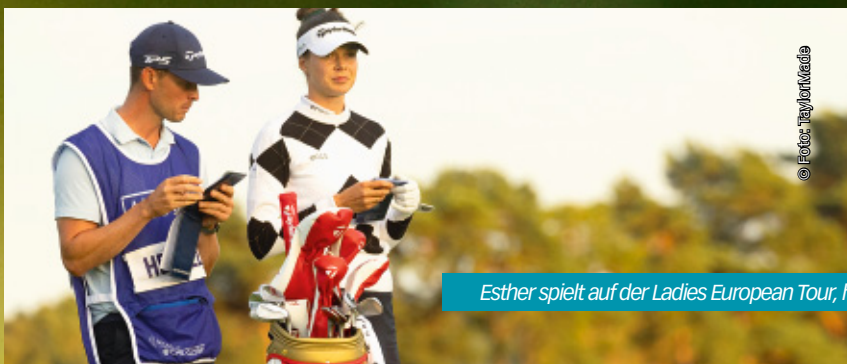
Nach mehr als 3 Jahren als professionelle Golferin waren die Amundi German Masters 2022 ihr erster Turnierauftritt in Deutschland als Profi.

Wir sprechen/schreiben von unserer Freundin Esther Henseleit (25). Im Grunde begleiten wir sie auch schon seit 8 Jahren, da fuhr sie gefühlt fast noch mit Stützrädern durch Blankenese ;-). Inzwischen ist Esther seit 5 Jahren Golf-Profi. Wir erwischen sie in Scottsdale, Arizona. Da trainiert sie, zusammen mit ihrem Coach und Partner Reece Phillips, ein offensichtlich sehr netter Engländer und ausgebildeter PGA-Trainer. In zwei Wochen geht der Turnier-Hustle wieder los: Tampa, Florida.

„Ich war über die Feiertage länger in Deutschland, und so rein wettertechnisch habe ich das hier gerade ganz gut getroffen.“ Wir versuchen, ihr von Schneereggen vorzuschwärmen – funktioniert nicht.

Fragt man Esther overall, ob sie zufrieden ist, wie es so läuft, sagt sie: „Ich bin auf einem richtigen Weg“, bescheiden ist sie auch. „Es läuft ganz smooth“, wir interpretieren: unaufgeregt, Tendenz nach oben; sie wieder: „Natürlich ist immer Luft nach oben.“

Was sie untermauert mit: „Vor allen Dingen muss das Putten noch besser werden“, und sie zitiert ihre Statistiken. Das sagt sie schon seit 8 Jahren. „Ich bin sehr perfektionistisch.“ Das Wichtigste: Sie ist eine glückliche, dankbare Esther. „Es ist alles richtig gut, ich stehe jeden Morgen gern auf und freue mich, dass ich Golf spielen darf.“ Mit dem Partner in der Sonne, Dauerkontakt zur Familie, in der Weltrangliste so haarscharf Top 100. Das ist großartig. „Da vorn trennen die Spielerinnen immer nur ein, zwei Schläge“, also ist es sehr eng. „Im letzten Jahr war ich einmal in den Playoffs, einmal mit einem Schlag entfernt“, schildert sie, das ist ein knapp verpasster Turniersieg. „Die LPGA“, das ist die amerikanische Tour, „ist deutlich anspruchsvoller als die europäische“, sagt sie, „man muss nicht mal eine schlechte Woche haben und verliert trotzdem, da musste ich mich lange dran gewöhnen.“ „Bin ich auf einem Turnier unter den Top 20, bin ich sehr zufrieden“, lacht sie. Sie spielt 25 bis 30 Turniere im Jahr. Wir wollen wissen, ob die Gegnerinnen raunen, wenn sie des Wege kommt, sie lacht: „Wir kennen uns alle so lange, sehen uns immer wieder, spielen alle auf einem Niveau“, erklärt sie, versteht sich mit vielen richtig gut. Da sind längst Freundinnen darunter. >>

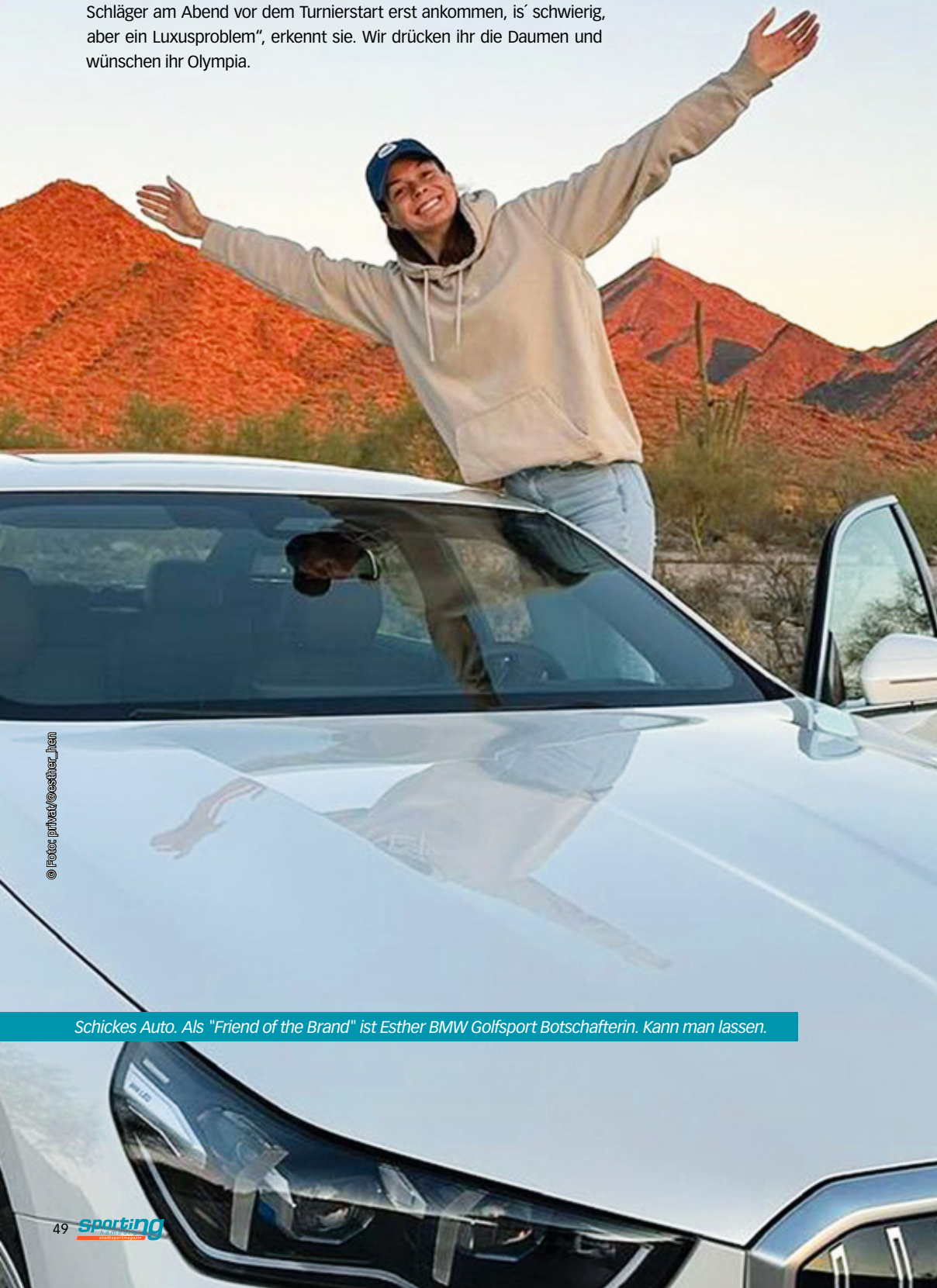


© Foto: TaylorMade

Esther spielt auf der Ladies European Tour, hier im August 2023 bei den AIG Women's Open in Surrey.

Aus deutscher Sicht bzw. aus Hamburger Sicht ist Esthers Golfjahr 2024 noch deutlich relevanter: Olympia steht an, Golf ist olympisch und Esther hat ganz gute Karten. „Ich arbeite da dran“, sagt sie sehr konzentriert, „werde mein Bestes geben“, und sie offenbart, dass Olympia auch für eine Profi-Golferin die ultimative Cocktailkirsche auf der Sahnehaube ist.

So richtig blöd ist eigentlich gar nichts, sagt sie. Einzig gibt es immer mal Trouble mit der Fliegerei, Gepäck weg heißt dann für Esther nicht, mal eben neue Socken kaufen, sondern Schläger nicht da. Blöd. „Wenn die Schläger am Abend vor dem Turnierstart erst ankommen, is´ schwierig, aber ein Luxusproblem“, erkennt sie. Wir drücken ihr die Daumen und wünschen ihr Olympia.



© Foto: privat/@esther_linen

Schickes Auto. Als "Friend of the Brand" ist Esther BMW Golfsport Botschafterin. Kann man lassen.

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, Sven Hanfft,
Christoph Lanfermann,
Marco Santoro, Lisa Staisch,
Manuela Tanzen, Lars Wichert

Lektorat, Schlussredaktion

Manuela Tanzen
manuela@sporting-magazin.de

Art Direction und Layout

Amdt Grutke
amdt@sporting-magazin.de

Druck

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

Anzeigen, Mediadaten

Telefon 040-432 08 45 20
anzeigen@sporting-magazin.de

Leserbriefe, Termine und Kommentare

info@sporting-magazin.de

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

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

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

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



**WIR
STELLEN EIN
& BILDEN AUS!**



**DEINE KARRIERE SOLL HOHE WELLEN
SCHLAGEN?**

**Dann komm ins Team Bäderland –
zum größten Badbetreiber Norddeutschlands!**