

Sporting

h a m b u r g



stadtsportmagazin

April 2024
monatlich & kostenlos

Leichtathletik

Weiter werfen mit Mika

Hockey

Befreiter aufspielen mit Valentin

Golf

Früher aufstehen mit Tiger

UEFA EURO 2024

... und wo es noch schicke Tickets gibt

Anzeige

NEU

GANZ NÜCHTERN BETRACHTET:
EIN GROSSARTIGES PILSENER.

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



*je 100 ml



EHF FINALS MEN

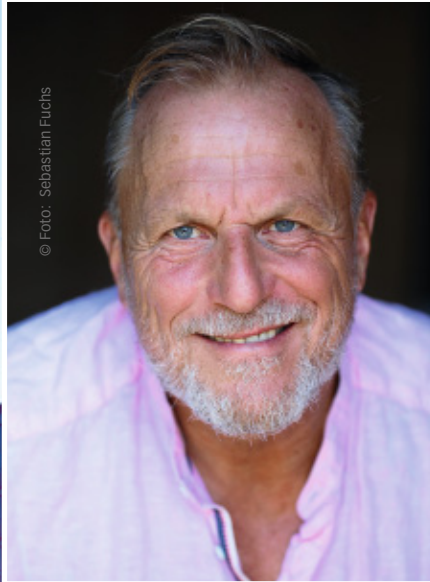
Die EHF Finals kommen nach Hamburg!
25/26 Mai 2024 Barclays Arena



Scannen
Promocode nutzen
Dabei sein

SPARE 10% MIT DEM CODE
EHFFINALS2024V612TM

Liebe Leser:innen,



© Foto: Sebastian Fuchs

selten hat mich die Vielfalt einer Ausgabe von *sporting* so angestrahlt wie bei dieser Ausgabe.

Ich bin sehr erfreut über einen der buntesten Themenmixe der über 8 Jahre *sporting*-Geschichte – ein wahrer Paradebrauß. Und ich möchte mich an dieser Stelle einfach mal bedanken. Abgesehen davon, dass wir uns alle immer und am besten öfter einfach mal auch freuen sollten. Sich bedanken ist eben auch nicht übel: zunächst einmal bei meinen tollen Mitarbeiter:innen, die mich 'ne Woche haben Snowboard fahren lassen, und dennoch gibt es eine schöne

April-Ausgabe. Und dann sage ich Danke an unsere Partner und Kunden, die das Heft ermöglichen. Ohne zahlende Kunden und Partner kein monatliches Magazin. So simpel, wie das klingt: Selbstverständlich ist das nicht. Ein Paradebeispiel ist in dieser Ausgabe der erste Aufschlag unserer Serie *sporting präventiv*. Wir folgen dabei unserer Grundidee, auch serviceorientiert zu arbeiten. Umso schöner, dass es uns gelungen ist, gerade das sensible Thema Gesundheit interdisziplinär, quer durch diverse Institutionen gemeinsam aufzugreifen: ein tolles Kickoff-Meeting mit allen Beteiligten, ein offener, ehrlicher und zielorientierter Austausch und ein schönes erstes Ergebnis. Zu einem Aspekt, den man nicht als erstes auf dem Zettel hat, der überrascht und eigentlich auch nicht, weil so naheliegend. Wir hoffen, alle fühlen sich angesprochen, nicht nur unsere Leserinnen. Für uns ist das Projekt auch ein Beispiel dafür, dass es zusammen besser geht. Das muss man auch öfter machen, wie eben auch Danke sagen und sich freuen.

Viel Spaß jetzt aber beim Lesen.

Martin Blüthmann

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

Partner:



Folge uns auf
Instagram



sporting
hamburg

Editorial	3
Schuss des Monats: Hamburg Towers Rekordkulisse	5
Beachvolleyball: Cinja Tillmann/Svenja Müller Viele erste Male	7
Neue Serie: sporting präventiv Frauen & Sport	10
Fußball: UEFA EURO 2024 Das wird groß! / Vorfreude!!!	13
Event: eFootball Cup Gelungene Premiere	16
Event: eFootball Cup Gelungene Premiere	17
TEAM HAMBURG En Route pour Paris	19
Hockey: Valentin Altenburg Stabil ist wichtig	23
Die sporting -Tipps im April	25
Futsal: SP Barrio 1996 Sehr stolz	28
Fußball: Talentförderung „Uns entgeht nichts und niemand.“	29
Allianz-Sponsoring So geht Partnerschaft: ETV Wasserball	31
In Jogginghose zur Unsterblichkeit Die Forever Fit-Kolumne	33
Segeln Helga Cup inklusive	35
Leichtathletik: Mika Sosna Strahle-Mika	37
Active City kurz notiert HASPA Marathon; DRV Junior:innen Regatta; SOHH-Fußballturnier	39
Eishockey: Hamburg Sailors Meister!	41
Golf: Tiger Christensen Hamburgs bester Golfer	43
sporting -Marco: S.I.T. Geht's nicht schneller?	47
Impressum	49



© Foto: Witters

Mit der Rekord-Kulisse vor 12.000 Zuschauer

unterstreichen die TOWERS eindrucksvoll, was sie innerhalb der ersten Dekade alles geschafft haben.

Herzlichen Glückwunsch zum 10.!!!!

Schuss des Monats



:innen

Viele erste Male

Gehst Du Beachhalle am Dulsberg, siehst Du den Großteil der Beachvolleyball-Nationalmannschaft und des Perspektivkaders beim Training. Das ist schön irgendwie, auch beeindruckend, sieht wirklich schwer nach Arbeit aus.

Dennoch möchte man irgendwie gern mitspielen, weil es motivierend ist, wenn sich alle reinhängen. Und dabei hat es was Leichtes, sieht so easy aus – ist es nicht, wissen wir. Wir treffen Cinja Tillmann (32) und Svenja Müller (23), wieder tolle Frauen, direkt nach ihrem Training. Svenja, sie spielt für den Eimsbütteler Turnverband, TEAM HAMBURG, spielte früher beim TV Hörde, war damals schon im Perspektivkader und wechselte nach ihrem Abitur direkt an den Bundesstützpunkt nach Hamburg. Cinja, kraft ihrer ihr nicht wirklich anzusehenden 32 Jahre, hatte schon ein paar Vereinsstationen hinter sich, bevor sie nach Hamburg wechselte, spielt aber nach wie vor für Düsseldorf. Sie spielen erst seit 2021 zusammen, auf die Idee waren die beiden Spielerinnen vor 3 Jahren selbst gekommen. „Die Szene ist überschaubar, man kennt sich, das hat sich irgendwie gefunden. Svenja hatte sowieso schon länger immer auch mal bei uns in Witten mittrainiert.“ Es sollte wohl so sein. Die Szene geht offensichtlich richtig gut und sehr offen miteinander um. Zumindest teilen sich hier am OSP in Hamburg diverse Teams die gleichen Trainer, trainieren zusammen, challengen sich, um sich dann nicht selten bei Turnieren auch mal gegenüberzustehen. „Wir trainieren auch mit Laura und Louisa“, und dennoch battleten sich drei deutschen Spitzen-Damen-Duos um die besten Karten für Olympia.

Aktuell sind sie in der Weltrangliste No 11, in der Entry-Liste No 7. 24 Duos dürfen in Paris aufschlagen. Diverse Turniere kommen noch, aber es sieht gut aus für Svenja und Cinja. „Natürlich mussten wir uns vor drei Jahren zunächst mal finden. Und unser Trainer“, Kirk Pitman (43), er ist Neuseeländer aus England, „brachte darüber hinaus und gleich zu Beginn viele neue Ideen zum Thema Ballkontrolle und zur Technik mit“, schildert Cinja. „Das war ein hartes Stück Arbeit, das in einer möglichst kurzen Zeit umzusetzen, zu erlernen“, und Svenja ist ja auch noch vergleichsweise wirklich jung. Schon in 2022 gab es dann aber den ersten Turniersieg in Ostrava, sogar bei einem Elite 16 Turnier, das ist so das höchste der Gefühle. Und dann gleich auch eine WM-Medaille, Bronze schon nach 2 Jahren. „Das war natürlich sehr früh eine coole Bestätigung für uns, für unseren Weg“, sagt Svenja. „Das hat beflügelt und wir sind neu-gierig.“ „Es gibt viele erste Male für uns“, grinst Cinja. „Sich gemeinsam durch Qualis zu kämpfen, dann jetzt oben gesetzt zu sein, das ist wahnsinnig aufregend.“ Im letzten Jahr wurden die beiden unter anderem deutsche Meisterinnen, belegten hier in der Heimat am Rothenbaum, auch ein Elite 16 Turnier, den 3. Platz und wurden beim Saisonfinale in Doha Zweite. Und auch dieses Jahr ließ sich gut an, da siegten sie beim ersten King & Queen of the Court-Event auf Teneriffa. Fragt man sie, was sie an einander schätzen, deckt sich im Grunde das Ehrgeiz-Wort. Das überrascht bei Leistungssportler:innen nicht wirklich, scheint aber offensichtlich erwähnenswert, „bis in den Krafteraum“, formuliert es Cinja über Svenja. „Sie hat eine sensationelle Ball- und Körperkontrolle“, was bei 1,92 m schon mal 'ne Hausnummer ist. Beide gehen auch in diesem Augenblick, aber das ist auch ihr Credo, sehr ehrlich miteinander um. >>



© Foto: Volleyball World

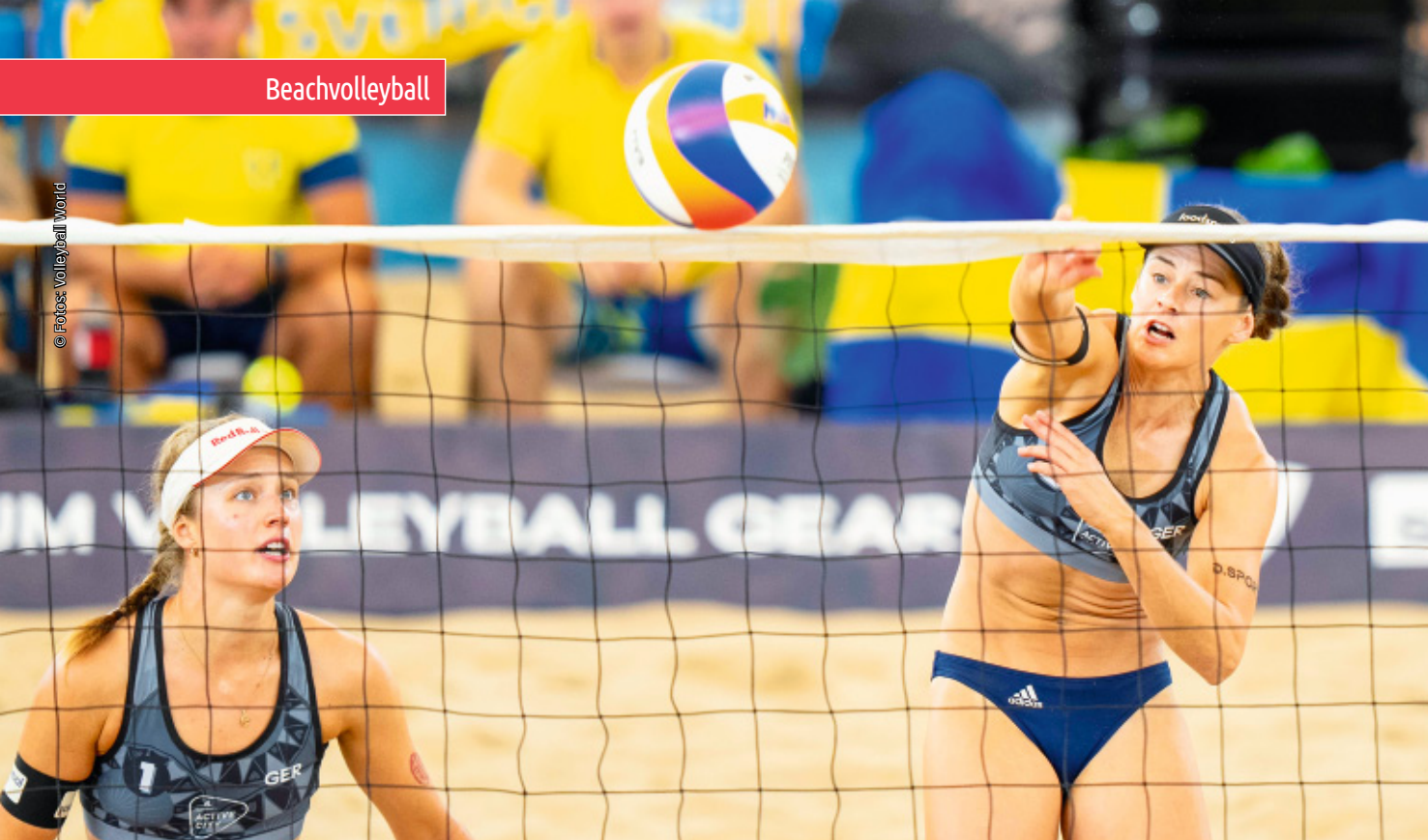
Beim Elite 16-Turnier 2023 hier in HH wurden sie Dritte, besiegten die Brasilianerinnen Carol/Barbara (21:15, 21:19).

Anzeige



BUDNI

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



Das Duo hat in kurzer Zeit schon viele tolle Erfolge verbucht, zuletzt Silber bei den Pro Tour Finals in Doha.



„Das haben wir uns so vorgenommen“, sagt Cinja. „Svenja kann fürchterlich schnell essen“, lacht sie, „und sie schleppt zu viel Sand mit ins Zimmer.“ Aber das ist wohl abgestellt, reagiert Svenja sofort, der Sand bleibt in der Kiste. Svenja schwärmt von Cinja: „Sie kann alles, besonders in der Abwehr. Cinja gibt auch immer alles. Und sie kümmert sich, immer, damit es allen gut geht.“ Cinja hat ihren Bachelor in Psychologie und Mathematik, puzzelt ansonsten gern, „wegen der schönen Bilder, oder ganze Weltkarten“, grinst sie und sagt zu ihrer Ausbildung ganz cool: „Ich bin gut aufgestellt.“ Zack. Svenja will da nach Paris nachlegen, „es ging alles so schnell“, lacht sie, nach Olympia will sie sich orientieren. Wie safe Olympia ist, so nach Punkten, wissen sie gar nicht wirklich, „fühlt sich aber safe an.“ „Wir haben das selbst noch gar nicht ausgerechnet, wir wollen aber auch nicht verwalten, sondern immer besser sein“, fertig. Zunächst einmal geht es jetzt im April nach Mexiko, dann nach Brasilien und so weiter, viele Turniere, die sie auf absolutem Spitzenniveau nutzen können, um genau immer besser zu werden. „Und wir bleiben hoffentlich unverletzt“, sagen sie, und wir hoffen das.



Serienstart!

sporting präventiv

powered by



In der letzten Ausgabe hatten wir Euch gebeten, uns Themen, Ideen, Vorschläge zu senden für unsere neue Serie rund um Sport und Gesundheit. Ihr habt geliefert. Eure tollen Ideen reichen für 3 Jahre. Danke!!

Was da an potenziellen Themen zusammengekommen ist, hat selbst die Expert:innen erstaunt; unsere Partner:innen aus Sport, Wissenschaft, Medizin und vom Landessportamt waren schwer beeindruckt. Und wir stellen uns jetzt der Herausforderung, einen Themenfahrplan zu erstellen, jeweils die Fülle an

Fakten und Erkenntnissen so aufzubereiten, dass wir Euch fundiert, aber kompakt informieren. Feedback und Nachfragen gerne an: info@sporting-magazin.de

Wir starten mit einem auf den ersten Blick vielleicht überraschenden Thema: „Frauen und Sport“. Ein unfassbar weites Feld, aktuell sehr im Fokus; zahlreiche Initiativen widmen sich der Geschlechtergerechtigkeit und Chancengleichheit, insbesondere im Leistungssport. Wir machen aber für den Start der Serie einen anderen Punkt: Wir widmen uns der Frage, inwieweit Sport in der Schwangerschaft sinnvoll ist, welchen Einfluss der weibliche Zyklus auf das Training haben kann (und umgekehrt) und was Sport und Menopause miteinander zu tun haben. >>



© Foto: VTF

Sport & Zyklus

Schon mal vom Gender Data Gap gehört? Heißt kurzgefasst: In wissenschaftlichen Studien sind Frauen meist unterrepräsentiert. „Women are not small men. Stop eating and training like one“, schreibt die Sport- und Umweltphysiologin und Sporternährungswissenschaftlerin Dr. Stacy Sims. Sie betont damit die physiologischen Unterschiede zwischen Männern und Frauen und kritisiert, dass sich Empfehlungen zu Sport, Bewegung und Ernährung oft auf Studien mit überwiegend oder sogar ausschließlich männlichen Probanden stützen. „Praktisch alle aktuell existierenden Trainingspläne sind auf Männer, also auf Training OHNE Zyklus ausgelegt. Wenn man nun doch einen hat, dann kann das schon sehr früh zu Frustration führen. Außerdem haben Frauen eine andere Biomechanik, andere Proportionen – und deshalb andere Stärken und Schwächen“, erklärt der Hamburger Personal Trainer Arlow Pieniak. Unter Namen wie „Trainieren mit Zyklus“ oder „Train with your Cycle“ gibt es inzwischen zyklusbasierte Programme, die darauf ausgerichtet sind, das Training an den Zyklus angepasst zu optimieren. Denn Studien legen nahe, dass sich die Hormonschwankungen während des Zyklus nutzen lassen, um die Leistungsfähigkeit und das Wohlbefinden von Sportlerinnen zu verbessern. Offenbar ist in der Phase vor dem Eisprung (Follikelphase) die Leistungsfähigkeit und -bereitschaft am größten; in der Follikelphase sind die muskelaufbauenden Hormone am höchsten, daher schlägt Krafttraining besser an; und in der Phase nach dem Eisprung (Lutealphase) haben Frauen gewöhnlich einen erhöhten Ruheenergieumsatz. Für Sportlerinnen, die die Pille nehmen, gilt: Die Einnahme der Pille verhindert einen echten Zyklus. Das kann dazu führen, dass körperliche Warnsignale wie das Ausbleiben der Regel nicht wahrgenommen werden. Grundsätzlich ist es für ein sinnvolles zyklusbasiertes Training essenziell, dass Frauen und Trainer:innen die wöchentlichen Phasen kennen und die Inhalte des Trainings entsprechend ausrichten können. Wer sich da reinarbeiten möchte: Der VTF bietet im November 2024 ein eintägiges Seminar zum Thema (bildungsportal-sport.hamburg/seminar/26920).

Sport & Schwangerschaft

Hieß es früher, Schwangere sollten sich schonen, bloß keine Anstrengung, so weiß man inzwischen: „Regelmäßige Bewegung schützt vor schwangerschaftstypischen Nebenwirkungen und erhält die Gesamtkonstitution der werdenden Mutter“, so Claudia Fiedler, Referentin beim VTF, u.a. lizenzierte Prä- u. Postnatal-Trainerin. „Frauen, die ein regelmäßiges Training durchführen, empfinden die Schwangerschaft als weniger anstrengend, erfahren positive Auswirkungen auf die unterschiedlichen Begleiterscheinungen und finden nach der Geburt schneller in den Alltag zurück.“ Sie betont: „Es gilt jetzt, das Training an den Schwangerschaftsverlauf anzupassen.“ Grundsätzlich gilt: „Alle Sportarten, an denen schwangere Frauen Spaß und Freude haben, können moderat betrieben werden. Extremsportarten sowie Sportarten mit zu hohem Sturz- und Verletzungsrisiko sind davon ausgeschlossen.“

Im Verlauf der Schwangerschaft kommt es zu einer Verlagerung des Körperschwerpunktes nach vorne. Heißt: Wirbelsäule und Haltermuskeln werden stark beansprucht, es kann zu Rückenschmerzen kommen. Entsprechende Übungen können vorbeugen bzw. lindern. Auch Prof. Dr. Dr. med. Frank Louwen von der Uniklinik der Goethe-Universität Frankfurt/Main empfiehlt Freizeitsportlerinnen, den bestehenden Sport weiterzuführen wie bisher, solange die Gelenke nicht übermäßig belastet



© Foto: Freepik

werden. Zum Thema Leistungssport sagte er beim Sports, Medicine and Health Summit, bis zur ca. 7. Woche seien Spitzenleistungen möglich, „danach hat der Körper eine andere Spitzenleistung mit der Frau vor.“ Seine Empfehlung: Kein Aufbautraining, Trainingspensum wie in nicht-wettbewerbsorientierten Phasen, „Pulsuhr und Laktatwerte mal außer Acht lassen.“ Der Mediziner empfiehlt Leistungssportlerinnen, ab ca. 3 Monate nach der Geburt wieder in Richtung Muskelaufbau überzugehen. „Die Kraft kommt zurück“, sagt er, „es gibt so viele Beispiele von Müttern, die hinterher unfassbare Leistungen wieder in der Weltspitze erreicht haben.“ Die Tatsache, dass die Strukturen für Mütter im Spitzensport offenbar noch nicht stimmen, ist ein anderes Thema.

Wichtig zu wissen für alle Schwangeren und ihre Trainer:innen: „Vieles ist in der Schwangerschaft auf einmal anders“, erklärt VTF-Referentin Sabine Boesinger, sie ist Expertin für Yoga und Pilates. Der Kreislauf sei eventuell instabil, zu schnell ausgeführte Bewegungen könnten zu Schwindel oder Übelkeit führen. Besonders für weniger Geübte empfiehlt sie zur Vorbereitung auf die Geburt Sportarten, die nicht leistungs-, sondern wahrnehmungsorientiert sind, das Ziel sei es, in guten Kontakt mit dem eigenen Körper zu kommen: „Der Körper gibt Dir Signale, falls irgendetwas nicht in Ordnung ist.“

Hinweis: Leider verläuft nicht jede Schwangerschaft unkompliziert und nicht jede schwangere Frau ist vollkommen gesund. Fragt bitte auf jeden Fall in Eurer gynäkologischen Praxis oder bei Eurer Hebamme nach und sprecht mit Eurem Fitnesscoach über Euer Trainingsprogramm.

Sport & Menopause

Jetzt müsst Ihr stark sein: Studien zufolge beginnt der Körper schon ab 30, Muskeldichte abzubauen. Kommen Frauen dann in die Wechseljahre, stellen sich die Hormone um. Mit sinkendem Östrogenspiegel nimmt auch die Muskelmasse ab, die Gelenkknorpel degenerieren, die Anfälligkeit für Entzündungen steigt ebenso wie die Insulinresistenz; es wird mehr Fett gespeichert, die Knochendichte nimmt ab. Gewichtszunahme und Gelenkschmerzen können die Folge sein. „Frauen müssen mit ihrer Physiologie zusammen arbeiten, sich an veränderte Bedürfnisse anpassen“, sagt Sportwissenschaftlerin Katja Möller, VTF-Referentin. Ihre Empfehlung, und das mag überraschen: Krafttraining. „Krafttraining mit wenig Wiederholungen und viel Gewicht erhöht die Muskelfasern“, erklärt sie. „Krafttraining bewirkt Veränderungen der Körperkomposition, der fettfreien Masse und ist ein mächtiger Freund beim Ziel ‚Abnehmen.‘“ In der Literatur ist man sich jedenfalls einig, dass Frauen, die Sport treiben und im Alltag auf ausreichend Bewegung achten, Beschwerden wie Hitzewallungen, Schlafstörungen oder Stimmungsschwankungen in den Wechseljahren lindern oder sogar verhindern können. Durch den Sport verbessern sich insbesondere Stoffwechsel- und Blutfettwerte, das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen sinkt.

Eine Bitte: Klärt vorher ärztlich ab, welche Sportarten für Euch persönlich in Frage kommen bzw. was eventuell dagegenspricht. So könnt Ihr das Training an Eure Voraussetzungen und Bedürfnisse anpassen.



Das wird groß!

Da kommt mit der UEFA EURO 2024 was richtig Großes auf uns zu, auch auf die schönste Stadt. An etlichen Stellen wird schon lange, und langsam auch mit steigender Herzfrequenz, nicht mehr geplant, sondern gemacht.

Die Ticketverkäufe laufen natürlich längst und sind im normalen Public-Bereich nur noch ganz schwer zu bekommen. Eine ganz besondere Rolle in diesem Gesamtkonzert spielt ein Hamburger Unternehmen von der Außenalster. Da sitzen nämlich die Sportvermarkter von SPORTFIVE, Hamburgs größtem Arbeitgeber im Sport. Ca. 350 Menschen allein in der Hamburger Zentrale, insgesamt etwa 650 in Deutschland, an 21 Standorten, ca. 1.200 weltweit (15 Standorte). Seit 2020 heißt SPORTFIVE auch wieder SPORTFIVE – zwischendurch war man unter verschiedenen anderen Namen bekannt. Man wollte eine Brücke von Vergangenheit und Zukunft schlagen, und auch die Grundidee ist zurück: verantwortungsvolle und wertstiftende Vermarktung von Sport kommt allen zugute. Und offensichtlich konnten alle Beteiligten am ehesten mit dem Namen SPORTFIVE Professionalität, Denkweise und Leidenschaft assoziieren. Ein fundamentaler Hebel im Sport: Emotionen sind angesagt, auch zur Profilierung von Marken, Kunden, für eine Sportmarketing-Agentur ein wesentlicher Aspekt in der Vermarktung von Sport, Sportevents, Sportler:innen. Und das machen sie wohl richtig gut, der Erfolg scheint ihnen Recht zu geben. Deutschlandweit arbeiten sie allein im Fußball für Borussia Dortmund, Bayer Leverkusen, Hertha BSC, Schalke, Stuttgart, den DFB, auch für den Deutschen Handball Bund, den THW Kiel, die DFL, sogar für die Kansas City Chiefs. Auch in Hamburg sind die Kolleg:innen von der Alster aktiv. Beim HSV, sie waren lange für den HSV Handball aktiv, sie sind die Erfinder der AOL-Arena, und sie beteiligen sich über ihr Netzwerk rege an den Diskussionen zur sportlichen Landschaft der Stadt („Sportstadt Hamburg“). Robert Hoene, Vice President bei

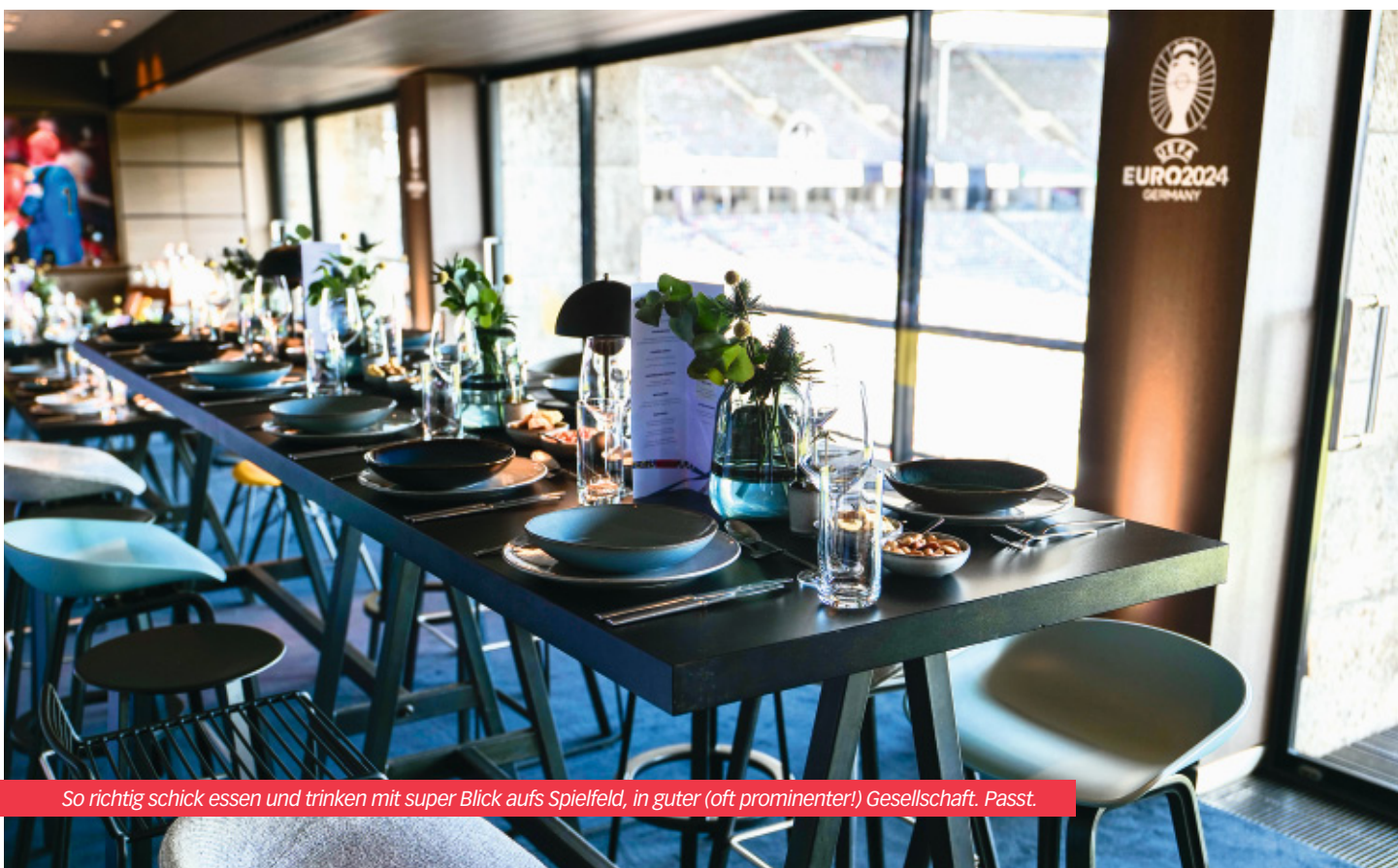
Unterstützt von: SPORTFIVE GERMANY

SPORTFIVE Germany, sagt: „Wir sind unserem Standort Hamburg sehr verbunden, natürlich liegt uns deswegen nicht nur die professionelle Seite des Hamburger Sports am Herzen. Wir joggen um die Alster wie alle anderen auch, profitieren natürlich von der sportlichen Ausrichtung der Stadt.“ Befragt man Robert nach dem aktuell größten Erfolg, auch aus Hamburger Sicht, grinst er und sagt: Zum einen haben wir gerade eine wirklich tolle Partnerschaft mit Sascha Zverev eingetütet. Das wird eine spannende Aufgabe. Zum anderen sind wir aber super stolz, dass wir von der UEFA den Auftrag bekommen haben, die Verkäufe der Hospitality-Pakete für die UEFA EURO 2024 zu stemmen. Ein großartiger Job, und wir sind stolz, ein Teil dieser deutschen Aufgabe, vielleicht eines neuen Sommermärchens, zu sein.“

Hier gibt es also noch Tickets für die UEFA EURO 2024!

Auch für unser schönes Hamburg mit seinen sportbegeisterten Menschen ist die EURO eine einmalige Gelegenheit, sich als cooler Austragungsort im internationalen Fußball zu präsentieren. Die Vorfreude auf das größte Fußballspektakel des Jahres steigt allmählich, und Public Tickets sind nahezu wecccchhh. Wer dennoch Teil dieses hammer Sportspektakels sein möchte, hat mit Hospitality-Paketen, also dem VIP-Angebot für die EURO, die beste Möglichkeit, bei den Spielen der EM sicher dabei zu sein. „Diese Chance kann und darf man sich eigentlich nicht entgehen lassen“, betont Robert Hoene, Vice President bei SPORTFIVE. Das ist cool, sagen wir.

Doch was genau sind diese VIP-Tickets, auf neudeutsch Hospitality-Pakete? Neben den klassischen Business Seats, die auch den Zugang zu all den exklusiven Bereichen im Stadion ermöglichen, gibt es on top ein erstklassiges Angebot an Speisen und Getränken (in Hamburg natürlich von Tim Mälzers Speisenwerft), Parkplätze direkt an der Arena – und höchstwahrscheinlich trifft man in den VIP-Bereichen die einen oder anderen Prominenten oder Sportstars. >>



So richtig schick essen und trinken mit super Blick aufs Spielfeld, in guter (oft prominenter!) Gesellschaft. Passt.



UEFA
EURO2024
GERMANY

„Welcher Sport- und Fußballfan also zwischen dem 14. Juni und dem 14. Juli ein wirklich unvergessliches Ereignis erleben möchte, die Hospitality-Pakete sind ein richtig guter Tipp“, so Hoene weiter. Auch für Unternehmen ist Hospitality eine sehr gute Möglichkeit für Kundenevents. Das 90-Minuten-Meeting, das jede:r liebt.

Es gibt die Pakete in 3 Kategorien. Boom: Da gibt es die Club-Kategorie, die elegante Lounge oder gleich die ganze Sky-Box. Und entweder man haut richtig einen raus und bucht die Finals, folgt seinem Team egal zu welcher Spielstätte, oder man feiert alle UEFA EURO Spiele an einem Standort. Schwierige Entscheidung, alles cool und wahrscheinlich unvergesslich.

Im Hamburger Volksparkstadion
werden vom 14.06. bis 14.07.2024 ein Viertelfinale (05.07.) und 4 Spiele in
der Gruppenphase ausgetragen:
Polen vs. Niederlande (So., 16.06., 15:00 Uhr), Kroatien vs. Albanien
(Mi., 19.06., 15:00 Uhr), Georgien vs. Tschechien (Sa., 22.06., 15:00 Uhr)
und Tschechien vs. Türkei (Mi., 26.06., 21:00 Uhr).
Mehr zum Volksparkstadion und den Partien der EM:
2024-HOSPITALITY.com



HE HOSPITALITY
EXPERIENCE



UEFA
EURO2024
GERMANY

SPORTFIVE

Exclusive Sales Agent in Germany and Member of the 2024 Hospitality Experience AG Group, the Official UEFA EURO 2024™ Hospitality Provider

Vorfreude!!!!

©Foto: Thomas Panzau

Zieht Euch schon mal langsam an, bevor es losgeht. Apropos losgeht: „Da geht was“, ist nämlich auch der Claim.

In zweieinhalb Monaten trifft sich die Welt, zumindest Europa, unter anderem in Hamburg, und feiert Fußball. Hoffentlich ein Sommermärchen. Und wer einmal bei einem EM- oder WM-Spiel im Stadion war, will das wieder erleben, eigentlich egal, wer spielt, denn die Atmo ist es, die so herrlich ist. Selten verspürt man so viele verbindende Elemente im Sport wie auf internationalen Meisterschaften, wenn es zwar auch um Siege geht, vielmehr aber auch um ein WIR in der Welt, WIR in Europa, eine schöne Tragweite. Am 14.06. geht es los, und schon am 16.06. starten die Spiele in Hamburg mit dem Spiel Polen vs. Niederlande (15 Uhr). Weiter geht's: 19.06. Kroatien vs. Albanien (15 Uhr), 22.06. Georgien vs. Tschechien, 26.06. Tschechien vs. Türkei (21 Uhr), 05.07. Viertelfinale (21 Uhr).

Und nicht nur die Deutsche Nationalmannschaft hat sich für die EURO 2024 was vorgenommen, sondern auch Hamburg will richtig Gas geben. Nach dem spektakulären Aufschlag mit dem Final Draw in der Elphi und einer wirklich tollen Optik, die sicher um die Welt ging, will unsere schöne Stadt nicht nur super guter Gastgeber sein, sondern alle Hamburger:innen bestmöglich teilhaben lassen. Die Idee dazu: eine mega „Fan Zone“ auf dem Heiligengeistfeld. An allen 22 Spieltagen der EURO wird die auch familienfreundliche Fan Zone bei kostenfreiem Eintritt die Heimat aller Fußballfreund:innen, der Fans der spielenden Teams, aber auch aller Hamburger:innen. Und natürlich gibt es hier auch Public Viewing, und zwar für 40.000 Menschen. Booom: An 15 Tagen können nämlich auch hier die Spiele live verfolgt werden. On top: Riesenrad, Beach Club, eine Activity Area mit Soccer Court zum Selberkicken, Food Trucks mit kulinarischem Angebot der teilnehmenden Nationen und sicher auch Curry-Wurst, Fan-Shops, Kultur- und Bühnenprogramm. Für viel Spaß und ein schönes, internationales Miteinander. Die Stadt Hamburg zeigt, was sie drauf hat.



©Foto: Mediaserver Hamburg



Spektakulär: Beim Final Draw wurden parallel im Hafen 25 Schiffscontainer im Design der Flaggen der qualifizierten Nationen gestapelt.

Top-Pre

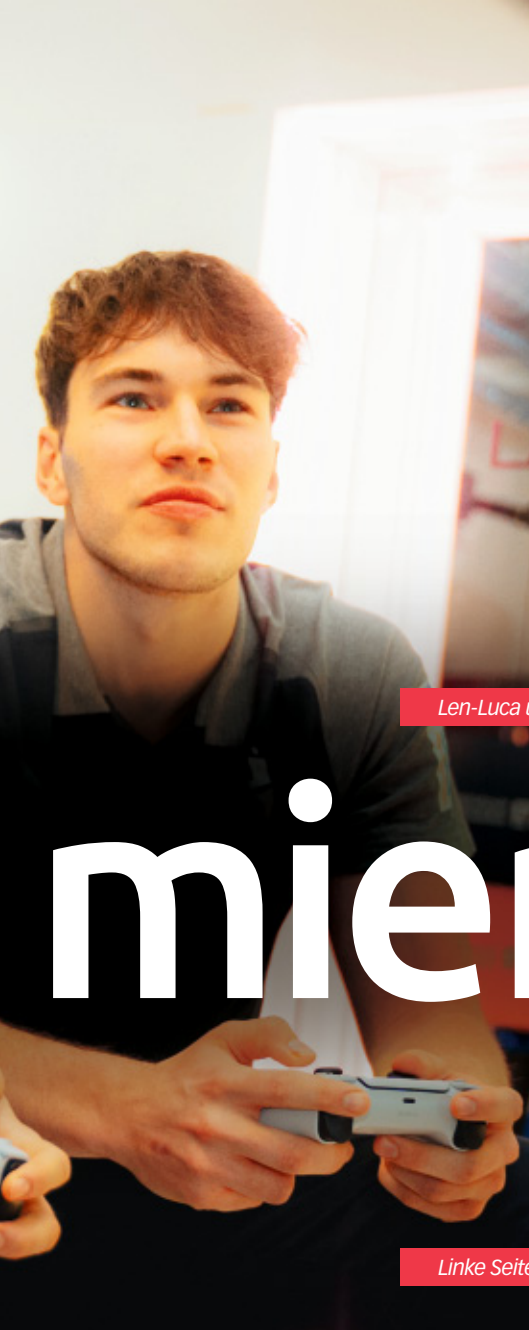
Das war schon ein klasse Bild, so insgesamt: Die Hamburger Volksbank goes Kiez, goes Hamburger Ding, goes eSports.



Rita Herbers (Vorständin der Hamburger Volksbank) und Kollege Daniel Jürß (Leiter Vertriebsmanagement) sind sehr zufrieden mit der eSports-Premiere.

Beginnend am helllichten Samstag, bis später am Abend, wurde da gezockt. Und die Hamburger Volksbank mittendrin und nicht nur dabei. Sie hatte das Turnier initiiert: „Junge Zielgruppe“ ist das Stichwort. Aufgerufen – auch bei uns – waren Hamburger:innen zwischen 14 und 27, Anfänger:innen bis Pros, alles King und Queen. Abgesehen davon, dass Mädchen und Frauen deutlich unterrepräsentiert waren, war Vorständin Rita Herbers, sie war selbst mit am Start, mit der Resonanz super zufrieden: „Wir wollen junge Menschen erreichen, die heutzutage nicht mehr selbstverständlich zu uns in die Filiale kommen. Insofern gehen wir neue Wege, um uns mit ihnen zu vernetzen. Also erleben wir heute unser erstes eSports-Event. Und ich bin total zufrieden mit dem Anklang, den das Event hier findet.“ Tatsächlich gab es einen sensationellen Teilnehmer:innen-Mix. Von Fast-Profis aus der eSports-Kaderschmiede FC. St Pauli, Spielern von Altona 93 und vom Volksbank-Partner Handball Sport Verein Hamburg bis hin zu waschechten, sehr lustigen, aber sehr ehrgeizigen Gamer-Cliquen und vielen Kids.

Gespielt wurde natürlich FC24. Moderiert wurde der Spaß von den Influencern Tim Latka, er macht den Job ansonsten in der virtuellen Bundesliga, und Moego, Trainer der eFootballer vom FC Hansa Rostock. „Und die haben ihre Sache richtig gut gemacht“, schwärmt Heidi Melis, Pressesprecherin der Volksbank. Alle Teilnehmenden waren von der Durchführung, Location und vor allem von dem lockeren



Len-Luca und Nick, beide 15, haben abgeräumt und sich den 1. Platz erzockt.

miedere



Linke Seite: Auch die HSV-Handballer waren mit Rieseneifer am Start. Unten: Moderatoren Moego und Tim Latka.

Miteinander begeistert. „Jeder will einfach nur zocken, das macht Spaß und wir haben da gute Jungs abgestellt“, sagt HSV-Handballer Leif Tissier. „Die Stimmung ist gut und trotz des Kompetitiven sehr locker“, fasst er zusammen.

Und dabei wurde handfest gezockt im sogenannten 95er-Modus, um von vornherein eine Chancengleichheit herzustellen. Gewonnen hat schließlich, absolut verdient, ein blutjunges Zweierteam. Die beiden 15-Jährigen räumten das Preisgeld von 1.000 Euro ab. Booom. Len-Luca und Nick haben sie alle an die Wand gespielt und sich tierisch über ihren Erfolg gefreut. Gerade weil sie die vermeintlichen Favoriten vom FC St. Pauli auf die Plätze 2 und 3 verweisen konnten. Jugend an die Macht.

Es war ein wirklich tolles Miteinander, denn auch von der Volksbank waren Spieler:innen mit am Start, allen voran Rita Herbers mit leuchtenden Augen. Sie sagt: „Ich gebe zu, dass ich nicht aus der Generation komme, die eSports macht. Für mich ist es faszinierend zu sehen, mit welchen Strategien sich die jungen Leute auseinandersetzen, um dieses Spiel zu gewinnen.“ Und sie freut sich sehr über ein solch neues Format und die sehr gelungene Premiere. Ebenso wie Heidi Melis, die sich bei allen Organisator:innen und Beteiligten, die dieses „dicke Ding“ im Hamburger Ding mit auf die Beine gestellt haben, bedankt.





Nah dran

Immer dichter rücken wir an unsere Protagonist:innen, weil wir sie nämlich einfach begleiten wie ein Gewissen. Nein, wir sind keine Stalker. Eher wie so 'ne amtliche Sporttasche, in die man alles reinpacken kann. Wo auch immer dieser Vergleich her kommt.



Marla und Hanna zum Beispiel: Die Armen sind gerade wieder auf Mallorca; Marla gerade beim Brötchenholen, Hanna gähnt mir freundlich zu. Es ist 10 Uhr, sie haben ausgeschlafen, sind gestern erst angereist, haben dann das Boot aufgebaut. Nächste Woche beginnt die letzte interne Quali-Regatta auf Malle und sie sind hellwach. 11 Punkte Vorsprung in der internen Rangliste für die Teilnahme in Paris. Vor der WM waren es 17. „Die WM war schwierig“, sagen sie, „eigentlich wie immer: Irigendwie sind die Bedingungen zur Regatta immer anders als im Training.“ OK. Damit können wir nun nicht viel anfangen: „Ablandiger Wind, super tricky, dreht, hat uns überrascht.“ Die 52 Boote wurden in 2 Fleets gestartet, sie waren in manchen Rennen Letzte, Vorletzte, „die Letzten waren gekentert“, lachen sie heute. Dass am Ende immer noch Platz 13 im Gesamtklassament rauskam, beruhigt sie ein wenig. „Das andere deutsche Boot ist wirklich brillant gesegelt, die hatten ein Highlight, das muss man sagen“, wurden am Ende 7., „wir hingegen die Katastrophe, haben's verkackt“, sie wurden aber 13., die statistische Essenz: Sie schaffen das. Danach waren sie komplett fertig, schildern beide, supermüde, weil sie so ranrauschen mussten. „Nicht in der Gold-Fleet zu sein, ist für uns keine Option“, sagt Marla bestimmt. Und sie sollte Recht behalten. Vom 02. bis 07. April geht es dann um die finale Wurst. „Wir sind hier immer erfolgreich, wir mögen Malle sehr.“ Hoffen wir, dass das eine wichtige Voraussetzung ist.

Auch auf der Insel, zur Abwechslung Teneriffa, sind Nils und Clemens noch bis zum 02. April. Sie trainieren dort mit ihren schärfsten Konkurrenten, und das ist wirklich wahnsinnig interessant. Gefühlt kaum vorstellbar, mit den Gegnern so ausgeprägt gemeinsam zu üben, aber offensichtlich sind sich alle einig. Das bringt was. Die Norweger Mol/Sorum und die Schweden Ahmann/Hellvig üben also mit unseren

beiden: die Weltspitze zusammen. Fühlt sich auf der anderen Seite schon mal gut an. Bevor es am 13. April nach Mexiko geht, dann nach Rio ins Trainingslager, dann zum nächsten Turnier nach Brasilia, üben, üben, üben sie. Zuletzt wurden sie 4. in Doha und 3. beim Queen/King of the Court, auch auf Teneriffa. „Das war 'ne Spaßveranstaltung, da ging es um nichts“, und trotzdem waren die besten Teams der Welt am Start. „Aktuell wollen wir natürlich auch technisch immer noch besser spielen, das ist unser Anspruch, aber wir arbeiten gerade mental sehr viel“, beschreibt Clemens. „Es geht um die Herangehensweise“, sagt er, „wir dürfen uns nicht von Spielständen und einzelnen Ballwechseln ablenken lassen. Es nützt ja nichts, dem vergangenen Ballwechsel zu viel Bedeutung beizumessen, lange nach einem Fehler zu suchen und dann vergeißt Du deswegen genau den nächsten Aufschlag.“ Nach vorn Schauen muss geübt werden, jeder Ball ist neu, ist die Devise. Wie im richtigen Leben.

Zurück in Hamburg hingegen ist Viktoria Huse. Nach 4 intensiven Monaten inklusive Olympia-Quali mit den DANAS, das ist die Hockey-Nationalmannschaft der Damen, ist zwar von Erholung keine Rede, aber ein bisschen Alltag kommt da doch um die Ecke. Derweil viele anderen Nationen, gerade die Weltspitze, sehr stark zentralisiert sind und trainieren, ist in Deutschland und für die DANAS nämlich aktuell die Bundesliga dran. Trainer Valentin Altenburg legt sich hin, die Mädels machen ihr Ding. Gerade war Vicki mit ihrem Der Club an der Alster in Barcelona im Trainingslager, eine intensive Woche Vorbereitung. Bis Ende April ist jetzt Alster angesagt. „Einmal die Woche ist dennoch DANAS' DAY“, sagt sie. Und dass sich Valentin hinlegt, war natürlich ein Spaß. Einmal

die Woche treffen sich die DANAS-NORD, das sind die DANAS aus Hamburg und Berlin, bei Hamm/Horn, „wir trainieren zwei straffe Einheiten, morgens Technik, danach trainieren wir Spielformen“, sind eben nur ca. 16 Mädels, da müssen alle ran. „Und das ist total nett bei unseren Freund:innen von Hamm/Horn, zwischendrin gibt es mittags lecker Nudeln, Speicher auffüllen“, dann geht es weiter. „Aktuell arbeiten wir daran, die Stürmerinnen besser in Szene zu setzen“, erklärt Vicky. „Wir sollen vom Tor aus denken.“ Vicky weiter: „Und wir arbeiten an der Zweikampfstärke, da müssen wir noch mehr ans Limit“, wird sie konkret. „Das Leistungsvermögen, die Trainingsintensität zwischen Nationalmannschaft und Bundesliga ist schon sehr unterschiedlich.“ Deswegen scheint die Kombi auch ganz pfiffig: Einmal die Woche am Limit, unter der Woche dann Bundesliga-Training, natürlich auch auf hohem Niveau, aber auch mit Luft für individuelles Arbeiten, was dann alles wieder auch den DANAS zugute kommt. Ob sie denn mal Pause macht, fragen wir sie. So Typ Füße hoch, Wellness und dergleichen. Vicky: „Och, ich bin entspannt, bin Uni-technisch“, sie studiert Geo/Sport auf Lehramt, „Schein-frei, muss nur noch eine Hausarbeit und meine Masterarbeit abgeben, ohne Zeitdruck, gebe nebenbei noch Kindertraining und gestalte zum Entspannen immer mal mein Wohnzimmer um.“ Witzig. „Sauna tut mit gut, gut essen ist wichtig – und viel schlafen, ich gehe vor zehn ins Bett.“

Ganz im Sinne der ausgleichenden Gerechtigkeit grüßt dieses Mal auch die gute Neele von irgendeiner Insel. Und wer Rad fährt und viel läuft, tummelt sich im Zweifelsfalle auf Malle, so auch die Triathlon-Para-Nationalmannschaft von Neele Ludwig, insgesamt 14 Sportler:innen plus Trainer. Wir sprechen sie – ihre Crew muss mal eben Pause machen, so ist das richtig – nach viereinhalb Stunden Radtraining. >>



Nils und Clemens sind gerade auf Teneriffa, nächste Stationen: Mexiko und Brasilien.



© Fotos: Lina Kühne



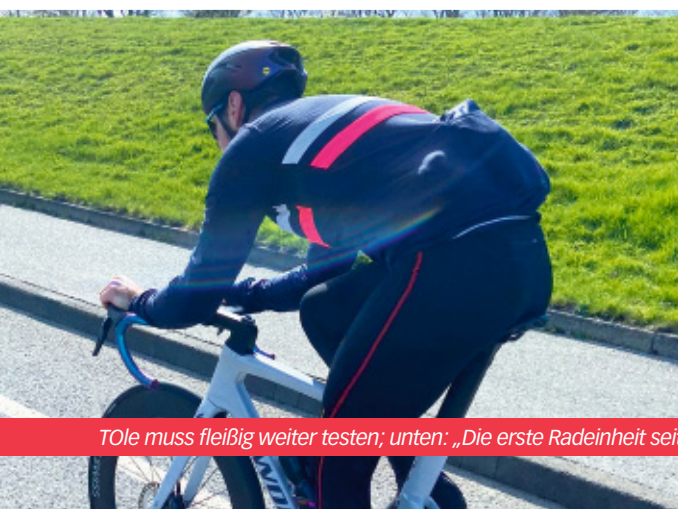
Sie hat das Ticket nach Paris schon in der Tasche: Hockey-Nationalspielerinnen Viktoria Huse.



© Fotos: privat

Para-Triathletin Neele Ludwig im Schwimmbecken; auf Malle trainiert sie im offenen Meer ...

Es gibt Mandelkuchen, nicht für uns. Seit 3 Wochen ackern sie in der Sonne, Kondition, viel Techniktraining. Neele, wie immer sehr offen: „Wir haben gerade technisch noch so einiges rauszuholen.“ Sie erläutert: „Es geht viel um meine Fuß- und Armpositionen, ich muss mich verbessern, darf nicht immer wieder in alte Muster zurückfallen.“ Noch konkreter: „Ein großes Thema ist mein Auf- und Absteigen, das dauert bei mir zu lange“, und hallo, wir schreiben von Triathlon, die Wechsel sind sooo wichtig. „Da darf ich nicht so viel Zeit verlieren“, sagt sie kritisch und motiviert zugleich. „Die Umsetzung im Kopf dauert bei mir eben etwas länger, dafür bin ich ja nun auch Para“, und genau für dieses Geradeaus lieben wir sie. „Mein Fuß darf sich nicht verhaken, klingt blöd, ist aber so, meine Beine sind Paddel-Beine“, so nennt sie das, „sind lame.“ (Zur Erinnerung: Neele hat eine komplette Hemiplegie, also vollständige Lähmung, noch Fragen?) Und dann geht es ums Laufen. „Mein Abdruck muss besser werden“, erklärt Neele. „Wir haben Material getestet, in meiner Klasse starten auch Amputierte und die haben in ihren Prothesen Federn. Also teste ich gerade Carbon-Schuhe, die einen ähnlichen Effekt haben.“ Abends sitzen sie dann zusammen, schnacken Dumm Tüch, spielen, klauen sich gegenseitig Prothesen und die Rollis, und ach ja, Schwimmen trainiert sie auch, Triathlon eben. Auch hier geht es um Abdruck, schönes Wort. Konsequenz ist das. Neele schwimmt im offenen Meer. „Ich trainiere in Hamburg ja auch in einem See. Die Jungs sind allerdings im beheizten Freibad, denen ist das zu kalt.“ Autsch. Neele eben.



Tole muss fleißig weiter testen; unten: „Die erste Radeinheit seit langem mal wieder auf'm Deich.“

Bei TOle, Tim Ole Naske, ist wie immer alles super. Der Strahlemann aus dem Deutschen Männer-Doppelvierer von der RG Hansa hat einiges zu berichten. Der Deutsche Ruderverband testet sich nach wie vor tot, zuletzt gab es einen weiteren Ergometer-Test. Aber solange TOle, wie auch in diesem Fall, wieder seinen Bestwert verbessert, ist das ja supergut. Für die Selektion, für das Selbstvertrauen. Ob die ganze Testerei einen Vierer schnell macht, das weiß die Bundestrainerin. Also, TOle ist – wie gewohnt – sehr mit sich im Reinen, und gerade dafür mögen wir auch ihn. Er ist irgendwie unerschütterlich. Muss man wohl auch sein. Denn ganz zuletzt, und zwar sogar an 2 Tagen in Hamburg, im Wasserpark Dove-Elbe, mussten sie in weiteren Tests, den sogenannten Relations-Rennen, tatsächlich gegen den Deutschlandachter antreten. Und da gibt es dann im DRV Menschen, die rechnen aus, wie viele Sekunden der Deutschlandachter schneller oder langsamer als TOles Vierer sein darf, und überhaupt, wie groß der Abstand zum Weltrekord ist. Ganz abgesehen davon, dass der Weltrekord ganz woanders, im Sommer, bei was-auch-immer-für-Rückenwind errudert wurde. Nun gut. TOle ist so halb-happy mit der Performance seines Vierers. „Kurzfristig musste ich auf die Schlagposition, was an sich ja kein Problem ist, aber wegen Krankheit des eigentlichen Schlagmanns kam die Umbesetzung sehr spontan. Das Verhältnis zum Achter war zufriedenstellend, wir waren ja uneingefahren.“ Wir interpretieren: Eigentlich hätten sie den Achter gern geschlagen. „Auch der Abstand zum zweiten deutschen Doppelvierer waren jetzt keine Welten, aber wir waren wie gesagt wild durcheinander gewürfelt, das merkt man dann schon beim Warmfahren.“ Nun gut. Haken dran. „Mit Moritz auf Schlag sind wir besser unterwegs“, sagt er – und unterstreicht damit aber all die Themen, die unsere Sportler:innen aktuell tagein, tagaus bewegen. Wahnsinn. Druck. Vordergründig, und wir würden denken, nachhaltig auch mental. TOle weiter: „Wir haben jetzt zwei Wochen Intensiv-Training in Ratzeburg, dann geht es zum ersten Weltcup in Varese. Wir werden in diesem Jahr alle Weltcups fahren.“ Es folgen noch Szeged und Luzern, „und dann ist Olympia, dann ist der ganze Spuk schon wieder vorbei“, sagt er. Und wir schicken daraufhin an alle, die da gerade ackern: Durchhalten. Brust raus. Ihr seid hammer.



Fortschritt



Nachbarschaft



Stabilität



Vielfalt

**Weil's um
mehr als
Geld geht.**

**Deine Haspa:
über 100x in Hamburg –
immer in deiner Nähe.**

Meine Bank heißt Haspa.

 **Haspa**
Hamburger Sparkasse

Stabil ist wichtig

Valentin ist ein ziemlich cooler Typ. Smart und eloquent, sehr konzentriert, sehr erfahren natürlich – und nicht auf den Mund gefallen. Besser ist das, denn er ist auch Bundestrainer Hockey Damen.



© Fotos: Weltsporthotels

Der offene Dialog mit den Spielerinnen ist ihm sehr wichtig – hier mit Viktoria Huse.

Und da hat er viel zu sagen, zu diskutieren, denn er und sie alle wollen wieder auf die Überholspur. Die Blinker sind gesetzt, am liebsten an den holländischen Wohnwagen vorbei, um mal die Klischee-Schublade zu bemühen. Valentin Altenburg (42), in Hamburg geboren, studierte in Mannheim und St. Gallen BWL, war mal jüngster Bundestrainer Hockey (der Herren), ist seit 2 Jahren der Chef der DANAS. Damals steckten die deutschen Hockeydamen in einer Misere, lauter Spitzenspielerinnen aus einer der stärksten Ligen der Welt trafen das Tor nicht mehr in gewohnter Manier und Häufung und hatten ihre Probleme mit ihren Problemen. Was das meint? „Lauter tolle Hockeyspielerinnen, die keine Spielfreude mehr hatten, die gefangen waren in Regeln und angstgetrieben Hockey spielten“, er wählt deswegen das Wort „Frauenknast“, was ja mal krass klingt. Gab es einen Weg da raus? „Ich hatte mir das genau angeschaut, konnte ich überhaupt helfen?“ Konnte er offensichtlich. Er steht für Offenheit. „Ich schätze das mega, wenn die Spielerinnen untereinander und auch mit mir absolut ehrlich sind und klar kommunizieren“, sagt er. „Das muss man schaffen als Trainer.“ Anfangs, er meint fast anderthalb Jahre, war deswegen Vertrauensaufbau angesagt, untereinander, ihm gegenüber. Und wer meint, dass das in der „Hockey-Bubble“ einfach war, täuscht sich. „Das war richtig Arbeit. Wir haben 80 % Beziehungsarbeit geleistet, 20 % Hockey.“ Aber irgendwie passt das zu ihm, mentale Arbeit, fundiert und nicht nur weil nett. „Wir haben Ängste abgebaut, unbeschwert spielen war das Ziel, es ging und geht um Zuversicht, denn es auch Mut; und wir brauchten eine Spielidee, eine Strategie, eine gemeinsame, und nicht lauter Einzelmeisterinnen.“ Der erste gemeinsame Auftritt mit den DANAS, „schlimm, eigentlich“, weil fieser 4. Platz, bei der WM 2022. „Und gleichzeitig: Sie haben toll performt“, sagt er heute und sah sich und die DANAS bereits da auf einem guten Weg. Bei der EM 2023 war es schon der 3. Platz, zuletzt jetzt, Anfang 2024, beim Qualiturnier in Argentinien, kamen sie ins Finale und konnten

ihr erstes Turnier zusammen gewinnen. „Es braucht Anzeigentafel-Ergebnisse“, so Valentin. „Das, was sie können, gilt es zu zeigen, mutig, entschlossen, zuversichtlich.“ Er freut sich, dass sich das Verhältnis Beziehungsarbeit zu Hockey deutlich zugunsten des Spiels verschoben hat. „Wir sind jetzt Weltranglisten-Dritte.“ Und das offensichtlich nicht im Diskutieren, sondern auf der Anzeigentafel. Und wir stellen darauf die erwartbare, plumpe Reporter-Frage: „Wie gewinnt Ihr in Paris Gold?“ Er holt nicht weit aus: „Wir haben eine gute Gruppe erwischt, mit den Holländerinnen, nebst Frankreich, Japan, China und Belgien. Dort werden wir uns durchsetzen und unser Viertelfinale klarmachen. Und ab da wartet dann die Crunchtime auf uns.“ Und was denkt der Bundestrainer über die scheinbar unschlagbaren Holländerinnen? „Eine Wahrheit ist: Wer Gold gewinnen will, muss an der erfolgreichsten Sportmannschaft der Welt in den letzten 10 Jahre vorbei. Und eine andere wichtige Wahrheit ist: Auch die sind zu schlagen. Für solch einen Gegner brauchen wir dann 'ne richtige Hockey-Sternstunde.“ Und es ist spürbar, dass es genau diese Sternstunden sind, die den Bundestrainer antreiben.

Valentin ist entschlossen und sehr stolz auf seine Frauen. „Da ist wirklich viel passiert, ein beeindruckender Wandel.“ Und: „Mit meinem Trainerteam arbeiten wir jetzt weiter, an zwei Enden: der Konstanz und der Spiel-Idee. Auch wenn ich ein situativer Trainer bin – ‚mein Hockey‘ gibt es nicht – und ich das Spiel immer den Möglichkeiten entsprechend, den Spielerinnen und ihren Fähigkeiten gerecht werdend, anpasse, wollen wir gemeinsam einer Grundidee, einer Spielphilosophie folgen. Weg vom Ideen-Roulette.“ Klarheit ist wichtig, er hat lauter mündige Athletinnen, die können und sollen nicht nur Tore, sondern auch Input liefern. Er spricht und arbeitet mit den 28 Spielerinnen, davon 12 aus Hamburg, auch individuell, kümmert sich in Einzeltrainings um den Ausbau ihrer Fähigkeiten, um so die Truppe auf ein nächstes Level zu hieven. Und das möglichst stabil, nachhaltig. Die von den Spielerinnen hierfür auch geforderte Offenheit lebt er vor, holt sich Rat bei den Hockey-Legenden Tobi Hauke und Janne Müller-Wieland. Erst Ende April kommen die Mädels wieder zusammen, bis dahin performen sie alle in ihren Heimteams in der Bundesliga. Anfang Juni ist dann Pro League, die Hockey Weltliga: „Mit allen 28 möglichen Olympia-Kandidatinnen gehen wir da an den Start. Das wird geil. Acht Spiele in 14 Tagen.“ Im Anschluss daran wird nominiert: 16 Spielerinnen dürfen zu Olympia und vorab sogar schon 2 Testspiele in Paris im Olympiastadion absolvieren. Generalprobe, könnte man meinen. Valli freut sich, hat Bock auf seine starken Frauen, auf deren Miteinander, deren Initiative, ihre Haltung und den zurückgekommenen Spaß am Spiel. Zuversicht ist das.



Spielerinnen und Trainer vertrauen sich sehr. Linke Seite: Mit der Family in Paris.

Die sporting-Tipps, präsentiert von LOTTO Hamburg:

01.04. HANDBALL-BL: HSV HAMBURG

Der HSVH trifft in der Sporthalle HH auf Melsungen (16:30 Uhr), spielt am 05.04. (20 Uhr) auswärts gegen Hannover-Burgdorf. Weitere Partien: 12.04. (20 Uhr) HSVH vs. THW Kiel, 21.04. (15 Uhr) HSVH vs. Gummersbach, 28.04. (15 Uhr) Stuttgart vs. HSVH.
👉 hamburg-handball.de

03.04. SELBSTVERTEIDIGUNG FÜR FRAUEN

Grundlagen der Selbstverteidigung, speziell für Frauen: Das richtige Verhalten und Auftreten bei Bedrohungen wird geübt. 7-mal mittwochs (17:30-19:30 Uhr).
👉 tshsport.de

06.04. WASSERBALL-FRAUEN-BL: ETV

Die ETV-Wasserballerinnen empfangen Spandau 04 (17 Uhr), spielen am 13.04. (14 Uhr) in Esslingen. Mehr zum Team in dieser Ausgabe!

👉 etv-hamburg.de/sportarten/wasserball-aquaball

06.04. 2. FUSSBALL-BL: HSV

Der 1. FC Kaiserslautern ist zu Gast am Volkspark (13 Uhr). Die nächsten Spiele: 14.04. (13:30 Uhr) 1. FC Magdeburg vs. HSV; 20.04. (20:30 Uhr) HSV vs. Holstein Kiel, 28.04. Eintracht Braunschweig vs. HSV.
👉 hsv.de

06.04. 2. FUSSBALL-BL: FC ST. PAULI

Der Karlsruher FC kommt nach HH (20:30 Uhr). Am 14.04. (13:30 Uhr) ist Heimspiel vs. SV 07 Elversberg, 21.04. (13:30 Uhr) Auswärtspartie vs. Hannover 96, 28.04. Heimspiel vs. FC Hansa Rostock.
👉 fcstpauli.com

20.04. VOLLEYBALL 2. BLF PRO: ETV

In der ETV Sporthalle Hoheluft spielt ETV gegen Straubing (20 Uhr), am 27.07. (19 Uhr) geht's in Dingolfing gegen die Dingos.

👉 etvvolleyball.de/2-bundesliga

20.04. KRAFTDREIKAMPF: STADTMEISTERSCHAFT

Hamburger Meisterschaften im Kraftdreikampf für Frauen und Männer aller Altersklassen. Die Wettkampfsportart der Schwerathletik heißt international Powerlifting und besteht aus 3 Disziplinen: Kniebeugen, Bankdrücken und Kreuzheben.

👉 schwerathletik.hamburg/sm2024/

20./21.04. KONGRESS: QIGONG

Der VTF bietet Qigong-Expert:innen und -interessierten im ETV-Sportzentrum mit Workshops und Vorträgen ein Forum für intensive Weiterentwicklung, Austausch und Vertiefung.
👉 vtf-hamburg.de/aus-fortbildungen

20./21.04. HAMBURGER TANZFESTIVAL

Gemeinsames Turnier der Tanzsportabteilungen von Walddorfer SV, TSV Gilnde und Tanzsportclub Casino Oberalster für Master-Tanzpaare der Klassen D-S (Standard + Latein).

👉 hamburger-tanzfestival.de

21.04. HANDBALL-FRAUEN-BL: BUXTEHÜDER SV

2 Partien für die Buxtehuderinnen: 21.04. (15 Uhr) BSV gegen Thüringer HC, 27.04. (18 Uhr) Sport-Union Neckarsulm gegen BSV.
👉 bsv-live.de

06.04. MEGAMARSCH 100/24

In 24 Stunden 100 km lang Hamburg erleben: Der 2. Grüne Ring geht durch Parks, Kleingärten, Walgebiete, Kulturlandschaften der Geest und Marsch, Naturschutzgebiete, urbane Räume und an Seen und Flüssen vorbei.

megamarsch.de/hamburg

07.04. 43. INT. WILHELMSBURGER INSELLAUF

Laufen am Deich: Reizvoller Rundkurs durch Alt-Wilhelmsburg, entlang Dove-Elbe und Moorwerder Elbdeich, Elbinsel-Halbmaraathon (21,0975 km), Inselzehner (10 km), Mühlenlauf (5 km), Schüllerlauf (1 km). 10-14 Uhr.

wilhelmsburger-insellauf.de

08.04. BASKETBALL-BL: VEOLIA TOWERS HAMBURG

Die Spiele der Towers: 08.04. (20 Uhr) HH vs. Heidelberg, 14.04. (15:30 Uhr) Bamberg vs. HH, 17.04. (20 Uhr) HH vs. Alba Berlin, 20.04. (18:30 Uhr) HH vs. Ludwigslburg, 28.04. (17 Uhr) Oldenburg vs. HH, 30.04. (18:30 Uhr) HH vs. Merlins.

hamburgtowers.de

14.04. TANDEM FAHREN: LANGTOUR

Blinde und Sehbehinderte radeln gemeinsam mit sehenden „Pilot:innen“. Es gibt regelmäßig gemütliche Kurz- (40-50 km), anspruchsvolle Lang- (60-80 km) und sportliche Hundertertouren (100-120 km).

tandemclub.de

14.04. HAMMER LAUF

Alle Läufe werden im Stadion Hammer Park gestartet. Musik, richtig Anfeuerungs-Lärm und Essen & Trinken gibt's ebenfalls.

hammer-lauf-hamburg.de

15.04. FIT IM PARK FÜR ÄLTERE

Erfahrene Kursleiter:innen vermitteln leichte Übungen für Ausdauer, Balance, Kräftigung und Entspannung. U. a. jeden Montag (15-16 Uhr) im Wilhelmsburger Inselpark. Kostenlos und ohne Anmeldung.

parksportinsel.de/startseite/angebote

23.04. LEICHTATHLETIK: HSV-FRÜHJAHRSTEST

Von der Halle auf die Bahn: Der Frühjahrestest ist für Athlet:innen eine Möglichkeit, sich auf die Sommersaison vorzubereiten, Neusteiger:innen können den Wettkampfsport kennenlernen.

leichtathletik.hsv.de/fruehjahrstests

27.04. LAUFEN: DAS ZEHNTEL

Der größte Kinder- und Jugendlauf in Deutschland findet immer 1 Tag vor dem HASPA Marathon HH statt. Rekord: Innerhalb von 2 Tagen waren alle 9.000 Startplätze für die Grundschulläufe vergeben!

daszehntel.de

27.04. FUSSBALL: QUALLE KOMMT

Workshop mit Instagrammer/TikToker Qualle, einem Schiri, der in ganz D gegen Gewalt auf Sportplätzen aufklärt. Workshop ab 14 Uhr, um 16 Uhr pfeift Qualle das B-Junior:innen Spiel. Eintritt: 10 EUR.

moorburger-tsv.de, Moorburger Elbdeich 257a, 21079 HH

28.04. HASPA MARATHON

Zum 38. Mal geht's bei auf 42,195 km (oder Halbmarathon oder Staffeln) durch die schönsten Quartiere der Stadt – inklusive echter Begeisterung vom Weltklasse-Publikum entlang der Strecke.

haspa-marathon-hamburg.de

28.04. RADTOUR: ORBIT 360 – KANDIE KOMET

Nichts für Ungeübte: Mountainbike-Tagestour, schlappe 189 km von der Kennedybrücke über Lübeck, Mölln und Ahrensburg zurück nach Hamburg.

[touren-termine.adfc.de/radveranstaltung/111177-orbit-360-kandie-komet](https://touren-termine.adfc.de/radveranstaltung/touren-termine.adfc.de/radveranstaltung/111177-orbit-360-kandie-komet)

Alle Angaben ohne Gewähr. Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

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

LOTTO
Hamburg

Und der Sport gewinnt.

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



Sehr stolz

©Fotost: SP Barrio 96

Sehr stolz sind die Kicker vom SP Barrio 96. Sie sind nämlich erstmals Hamburger Meister im Futsal geworden. Und das war auch noch denkbar knapp.

So stolz sind sie aber auch, weil sie in der Hamburger Futsal-Liga sozusagen Gründungsmitglied sind. Wir sprechen dazu mit Michael Knez (36), Kapitän der Truppe, von Beruf Personal Trainer. „Wir sind von Beginn der Liga an dabei, das war 2007, und haben jetzt erstmals den Pokal, das ist so toll“, freut er sich aufrichtig, und wir freuen uns mit.

Der SP Barrio ist ein durchaus besonderer Verein. SP steht nämlich nicht für SportPower-something, sondern für Stadtpark, denn da haben die Jungs und Mädels, im Grunde alles Freizeitkicker:innen, gebufft, regelmäßig, einfach nur so aus Spaß. Und weil sie für den Winter dann auch gern damals eine Halle beantragen wollten, mussten sie einen Verein gründen, ... und Halle bedingte wohl Futsal. Auch erwähnenswert und weswegen sie „Barrio“ heißen: Der SP Barrio bestand anfänglich fast ausschließlich aus Hamburger:innen mit südamerikanischem Ursprung. Und Barrio heißt Kiez auf spanisch, ach Ihr wusstet das? „Wir können auch nur Futsal“, lacht Michael,

„haben gar keine Fußball-Abteilung.“ Das Team besteht aus 25–30 Kicker:innen. Ihre Gegner in der offiziellen HFV-Futsal-Liga heißen z. B. Ljiljani Hamburg, die Spieler:innen kommen vornehmlich aus Bosnien, oder First Contact e. V. AFG-One, hier sind zumeist Afghan:innen am Start. Großartig. Hauptwidersacher um die Meisterschaft war allerdings Futsal Hamburg, die Barrio 96 aber im alles entscheidenden Spiel schlagen konnte.

Nun steigen sie auf und wissen gar nicht, wie ihnen geschieht. Regionalliga, das ist schon ein anderer Schnack. Die Gegner sind dann in Kiel und Hannover. Das kostet Geld, es braucht Sponsoren, für den Verein eine schwere Hürde. Denn eigentlich sammeln sie Geld für andere Projekte und nicht für sich selbst. Mit dem Projekt „ANSTOSS – Das Futsalcamp“, hier gewannen sie schon Förderpreise, helfen sie nämlich schon seit langem Jugendlichen in Sachen Soft Skills bis hin zum Bewerbungstraining. Nun plant die Truppe mit Spieler:innen aus Marokko, Ägypten, Ghana, Brasilien, Spanien, ... ok, ein paar alte Deutsche sind auch dabei, ihren eigenen Aufstieg. „Meine Mitspieler:innen sind von 18–56, und sie kommen alle zum Einsatz, Spielertrainer ist Volmir Anders, wir sind wie eine große Familie“, schwärmt Michael. „Wir sind eins mit den Fans, die Meisterschaft galt auch ihnen“, sagt er zu Recht euphorisch.



© Foto: Gerrit Geier

„Uns entgeht nichts und niemand.“

Der Erfolg der U17-Fußball-Nationalmannschaft mit den zwei Hamburger Spielern Bilal Yalcinkaya (HSV) und Eric da Silva Moreira (FC St. Pauli) am Start machte uns neugierig.



© Foto: Gerrit Oetler

Norddeutsche Meisterinnen!

Wir brauchten mal eine Idee, wie sich das Thema Talentförderung im Hamburger Fußball-Verband aufgestellt hat. Und weil vor der Förderung die Sichtung kommt, die gleich mit. Wir sprechen dazu mit Magdalena Schiefer, sie koordiniert im HFV den weiblichen Bereich von der U12 bis zur U19. Und lernen, dass da zunächst mal sehr, sehr eng mit dem DFB-Talentförderprogramm zusammengearbeitet wird, nicht nur bei den Strukturen, sondern sozusagen auch im Tagesgeschäft. Gute Voraussetzung. Zusammen ist immer besser, und Hamburg hat es da einfacher als ein Flächenland wie z. B. Baden-Württemberg. Koordinator des DFB- Talentförderprogramms in Hamburg ist Lewe Timm. Magdalena erklärt: „Wir arbeiten eng mit der Eliteschule des Sports Alter Teichweg zusammen, mit Lehrertrainer Andree Fincke. Da findet nach ähnlichen Ideen eine Sichtung und Förderung statt, natürlich in Verbindung mit den schulischen Aspekten. Und auf der anderen Seite sind wir wenn möglich immer vor Ort. Damit uns nichts und niemand entgeht“, grinst sie. Früher gab es on top einen Tag der Talente. „Die Großsichtung war gestern“, erklärt Magda, „heute gibt es qualitative, verkleinerte Formate, passend zum Kinderfußball: weg vom Großen Feld hin zur Handlungsdichte in den kleinen Feldern.“ Sie ergänzt: „Wir sprechen mit Trainer:innen, tauschen uns aus, laden ein, sichten, empfehlen, so gut es geht.“ Die Trainer:innen sind gebrieft, melden mögliche Talente dem DFB-Stützpunkt-Koordinator Lewe Timm beziehungsweise allen HFV Coaches. „Wir laden diese dann ein, bauen so alljährlich eine U13-Auswahl auf, fassen somit sehr früh die Talente zusammen.“ Magdalena weiter: „Es geht uns um Bewegungsfähigkeit, Motorik, Spielidee, Schnelligkeit, Ball-Kompetenz natürlich, aber auch um Charakterzüge, Motivation und Schuss.“ Schuss? „Ja, Schuss“, lacht sie. „Es braucht Kids, die mutig sind, die Bock haben, sich was trauen, die einfach mal schießen, einnetzen, auf den Punkt kommen wollen“, wird sie dynamisch-emotional, zu Recht bei der wichtigsten Spiele-entscheidenden Grundtechnik, dem Torschuss. „Die Vereinstrainer:innen sind in der Regel von uns ausgebildet, lernen auch in der Ausbildung diese uns wichtigen Kriterien. Und dann geht es über uns, und die Kids



werden an insgesamt 6 DFB-Stützpunkten im Großraum Hamburg weiter geschult.“ Zusätzlich zu ihrem Vereinstraining. „Da geht es dann um unterschiedlichste Spielformen, viele variable, kognitive, wahrnehmende Erlebnisse für jede:n Einzelne:n und die Gruppe, aber eben auch um Tugenden wie Mut. Da geht es dann nämlich auch darum, dass natürlich Fehler auch erlaubt sind.“ Sie betont: „Heute darf man ja kaum noch Fehler machen; das sehen wir anders. Uns sind Ergebnisse nicht so wichtig wie die Entwicklung unserer Spieler:innen.“ Dennoch: „2022 sind die Hamburger U16 Auswahlspieler mit Bilal Yalcinkaya“, hier schließt sich der Kreis, „in Duisburg Deutscher Länderpokal-Sieger geworden, mit Stephan Kerber als Coach: Auch Siegen ist ein Teil der Ausbildung!“ „Und wir sind fast der kleinste Verband“, sagt sie voller Stolz. „Wir haben viele Talente, die inzwischen weit gekommen sind, neben den beiden U17-Weltmeistern spielen aktuell Talente wie Finn Ole Becker bei Hoffenheim, Faride Alidou in Köln, Jonathan Tah bei Bayer Leverkusen.“ Jonathan Tah ist aktuell sogar in der A-Nationalmannschaft. „Auch bei den Mädchen, da machen wir in der Sichtung gar keinen Unterschied mehr: Christin Meyer spielt zum Beispiel bei Werder, Jella Veit bei Eintracht Frankfurt – sogar in dieser Saison mit einem Champions League Einsatz – und Svea Stoldt in Hamburg für den HSV, beide Jahrgang 2005. Hamburg kann auch in Hamburg und aus sich heraus für Hamburg! Und auch bei den HSV-Frauen sind etliche Spielerinnen durch unser Programm gelaufen, die heute eine tolle Saison in der Spitzengruppe der 2. Frauen Bundesliga spielen.“ More to come, möchte man sagen, wenn man die Zahlen sieht. Bei den Jungs sind aktuell pro Jahrgang ca. 40 Junioren bei den unterschiedlichen Stützpunkten gelistet, werden dort betreut, bei den Mädchen jeweils 20 bis 30. Das Spannende, das ist Magdalena wichtig, ist, dass auch Trainer:innen über all die Maßnahmen offensichtlich ihren Weg machen. Sowohl Loïc Favé als auch Fabian Seeger waren im HFV als Coaches am Start. Offensichtlich erfolgreich, denn aktuell ist Favé sportlicher Leiter beim HSV-Nachwuchs, Seeger leitet das Nachwuchsleistungszentrum des FC St. Pauli. „Wir sind ziemlich gut aufgestellt“, findet Magdalena

Unterstützt von: HFV



© Foto: HFV



© Foto: Karsten Schulz

Das Verbandssportlehrerteam: Magda mit Tim Stegmann (Mitte) und Stephan Kerber. Bild rechts: 1:1 Coaching mit einer U18-Spielerin.

So geht Partnerschaft

10 ausgewählte Vereinen, Teams und Einzelsportler:innen haben seit gut 6 Monaten Sponsoring-Partnerschaften mit der Allianz, initiiert von **sporting**. Wir berichten nach und nach, wie's läuft. In dieser Ausgabe: die Wasserbalerinnen vom ETV.



„Unsere Allianz-Kappen sind aufgrund von Lieferengpässen beim Ausstatter – Turbo, DIE Wasserballmarke – erst jetzt geliefert worden“, steigt Pauline Pannasch gleich ins Gespräch ein, „und dann haben sie uns keine rote Eins produziert!“ Die rote 1 und 13 müssen die beiden Torhüterinnen tragen. „Vom Fail-Level her ist das etwa so, als würde Adidas vergessen, dass zu einem Trikotsatz ein Torwarttrikot gehört! Auf jeden Fall warten wir gerade darauf, dass die Torwartkappen nachproduziert werden und können erst dann den neuen Kappensatz in der Liga einweihen.“ Womit wir schon bei einem sichtbaren Zeichen für die Partnerschaft mit der Allianz wären. Beim Wasserball sieht man von den Sportler:innen nämlich hauptsächlich die ... Genau.

Das Team freuen sich sehr über das Sponsoring, Pauline ist kaum zu bremsen und erzählt drauflos: „Die Kooperation hat uns gerade eine Reise nach Stockholm zu Testspielen gegen Järfälla Vattenpolo ermöglicht. Wir haben dort eine Testspielserie Best of Three veranstaltet und konnten diese knapp mit 1:2 Siegen für uns entscheiden. Pauline, sie ist die Kapitänin, wurde sogar zur besten Spielerin der Serie gekürt!“ Zu der Reise gibt es einen supernetten Tagebucheintrag von Jungspielerin Kaya auf der ETV-Website (etv-hamburg.de/sportarten/wasserball-aquaball). „Das Allianz-Logo ist Teil unserer Medienpräsenz und Berichterstattung geworden“, berichtet Pauline weiter. „Außerdem haben wir unseren Mini-



Podcast zu „Allianz Timeout mit Maren“ umbenannt. Da planen wir eine Folge, bei der die Allianz-Vertretung zu Gast ist. Fatih und Giuseppe“, sie sind von der zuständigen Allianz-Vertretung Okur & Improta OHG, „werden bei unserem kommenden Heimspiel zu Gast sein. Diesen Besuch werden wir auf Social Media begleiten.“ Auch schön: „Wir haben ein Reel gedreht, in dem Spielerinnen auf die neuen Kappen reagieren. Dieses Reel wurde sowohl bei uns als auch auf der Seite der Agentur gepostet.“ Zusätzlich ist geplant, dass junge Spielerinnen der Mannschaft ihr Praktikum in der Agentur machen können. „Die Wins: Leistungssportler:innen sind die besten Angestellten,“ lacht Pauline, „also potenzieller Nachwuchs für die Agentur. Dazu Berufserfahrung für unsere Spielerinnen – es gibt nämlich keine Wasserballprofis in Deutschland – und super Social Media Content für alle Parteien.“

Die ETV-Damen sind Gründungsmitglied der Wasserballbundesliga und spielen seit 1997 erstklassig. Nach vielen Jahren auf hinteren Tabellenplätzen haben sie in den letzten Jahren Gas gegeben, zweimal in Folge den Einzug in die Playoffs geschafft. In dieser Saison ist das nur noch durch Schützenhilfe möglich, einen Sieg von Waspo 98 Hannover über SSV Esslingen: „Es zeichnet sich ab, dass wir zum ersten Mal seit zwei Jahren nicht in den Playoffs spielen, sondern lediglich um Platz 5“, bedauert Pauline. Hinzu kommen personelle Verluste im Team: Nationaltorhüterin Vivien Krause ist langfristig krank und nicht einsatzfähig; Ex-Kapitänin und Stammspielerin Maren Hinz ist zum Studium in Göteborg und erst kommende Saison wieder verfügbar. Trainer Henk Ronhaar: „Die Entwicklungskurve hat in den vergangenen Jahren steil nach oben gezeigt. Dass wir dieses Tempo nicht halten konnten, ist ganz natürlich. Für jetzt ist das ein Rückschlag. Im Blick auf das Gesamtbild ist das aber Teil des Prozesses und wird uns stärken.“



Testspiele in Stockholm. Unten: Draußen war's dann eher kalt (-11 Grad), da waren dicke Sachen statt Badeklamotten gefragt.





In Jogginghose zur Unsterblichkeit:
Die Forever Fit-Kolumne

Omega-3

Der heimliche Muskel-Bodyguard



Stell Dir vor, Du bist auf dem besten Weg, den nächsten Marvel-Superhelden zu doubeln. Muskeln wie aus dem Lehrbuch. Aber dann – Zack! – zwingt Dich eine Verletzung aufs Sofa.

Besonders für Mannschaftssportler:innen gibt es kaum etwas Frustrierendes als eine Verletzungspause. Plötzlich bist Du zum Zuschauen vom Spielfeldrand verdammt, und das Team muss ohne Dich auskommen. Doch was, wenn es einen Weg gäbe, auch während dieser unfreiwilligen Auszeit aktiv an Deiner Rückkehr zu arbeiten? Nein, die Rede ist nicht von einer

geheimen Zauberpille, sondern von einem Nährstoff, den Du vermutlich bereits kennst, aber vielleicht unterschätzt hast: Omega-3-Fettsäuren.

Forschungen zeigen, dass diese schlauen kleinen Fettsäuren nicht nur was fürs Herz und für die grauen Zellen sind, sondern auch eine Schlüsselrolle beim Erhalt und sogar beim Aufbau von Muskelmasse spielen können, selbst wenn Du weniger aktiv bist. Eine Studie hat beispielsweise herausgefunden, dass die Supplementierung mit Omega-3-Fettsäuren, speziell DHA und EPA, den gefürchteten Muskelabbau während der Immobilisierung verhindern kann. Für Sportler:innen bedeutet das: Selbst wenn Du verletzungsbedingt pausieren musst, hilft Dir Omega-3 dabei, die hart erarbeitete Muskelmasse zu bewahren. Denn: Omega-3-Fettsäuren unterstützen die Proteinsynthese – den Prozess, der für das Muskelwachstum verantwortlich ist. Sie wirken entzündungshemmend, was besonders während einer Verletzungspause von Vorteil ist. Durch die Reduzierung von Entzündungen kann



Omega-3 also nicht nur zur schnelleren Heilung beitragen, sondern auch den Erhalt der Muskelmasse fördern.

Die nächste gute Nachricht ist, dass Omega-3-Fettsäuren leicht über die Ernährung aufgenommen werden können, vor allem durch fetten Fisch wie Lachs, Makrele oder Hering. Wer Fisch nicht mag: Es gibt auch Fischöl-Supplemente; auch Veganer:innen müssen dank Algen-Ölen oder veganen Supplements nicht auf ihre Muskelpacht verzichten. Aber bevor Du jetzt den Lachs im Supermarkt leerkaufst, denk bitte dran: Omega-3 ist kein Wundermittel, das Dich über Nacht in Arnold Schwarzenegger verwandelt. Es ist eher wie der Sidekick, der Dir hilft, die Stellung zu halten, bis Du wieder bereit bist, die Welt zu retten – oder zumindest das Fitnessstudio von innen zu sehen.

Eine Verletzungspause ist nie einfach, aber sie bietet auch die Chance, Deinen Körper auf andere Weise zu stärken und vorzubereiten für die Rückkehr ins Spiel. Omega-3-Fettsäuren sind dabei ein unschätzbare Verbündeter. Indem Du sie in Deine Ernährung integrierst, unterstützt Du nicht nur Deine allgemeine Gesundheit, sondern nimmst auch aktiv Einfluss auf Deine Erholung und darauf, wie schnell und stark Du aufs Spielfeld zurückkehrst.



© Foto: Unsplash



Nils Behrens ist Longevity-Enthusiast und Podcast-Host. In über 200 Expert:innen-Interviews hat er sich mit der Frage beschäftigt, wie wir länger besser leben können. Und teilt seine Erkenntnisse der neuesten Studienlage regelmäßig auf LinkedIn.

© Foto: Studio Maximilian König

Anzeige



www.kulturwerbung.de

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





Besser In-Water!

Wer Sven Jürgensen kennt, kennt den Helga Cup – und umgedreht. Und wie in den letzten Jahren auch, kommt die größte Frauen-Segelregatta der Welt wieder auf uns zu, und wir freuen uns drauf.

Wir freuen uns besonders, weil der Helga Cup, wie auch Sven, immer ein wenig rastlos ist. Heißt, es gibt auch immer neu, mehr, you name it. Seit 3 Jahren ist der Helga Cup nun auch vordergründig inklusiv. Warum vordergründig? „Weil über diesunddas reden wir gar nicht, inklusiv sind wir im Grunde schon immer. Helga heißt Frauen, ansonsten gilt Segeln für ALLE“, lacht Sven unbekümmert. „Vor etwa 3 Jahren hat es aber irgendwie Klick gemacht“, sagt er, „und wir wollten das Thema Inklusion spielen, auch medial – für Nachahmer, um Mut zu machen, Akzente zu setzen. Und weil ich auch in genau diesem Zeitraum Kristina Vogel, ihre wahnsinnige Geschichte, aber auch ihre Power, kennenlernte, haben wir das Thema dann doppelt groß gemacht“, so Sven weiter. „Und wir haben beim NRV gar nicht lange gefackelt. Du kannst ja keine inklusive Regatta promoten und bist baulich noch gestrig unterwegs. Also haben wir Gelder zusammengetragen, fast 'ne Mio, und haben seitdem den NRV umgebaut, hergerichtet – inklusive Steganlage, Lift, Rampen bis hin zu elektronischen Türöffnern, das ganze Programm“, schildert er.





Und 6 Spezialboote, sie heißen SV14, wurden angeschafft, teilweise von privaten Spender:innen und Stiftungen finanziert. Seitdem segeln beim Helga Cup in der offenen Klasse 4 bis 5 inklusive Crews mit und es kräht im positiven Sinne gar kein Hahn danach, so soll das sein. Einige dieser Crews performen inzwischen auch schon seit 2, 3 Jahren bei der Kieler Woche. Längst hat sich auch der Hamburger Segel-Club eingereicht und unterstützt all diese Aktivitäten mit großem Enthusiasmus, allen voran Helga Cup-Dauersiegerin Silke Basedow.

2020 und 2021 gab es dann die ersten inklusiven Weltmeisterschaften hier auf der Alster, gefolgt von 2 Jahren in Rostock. Eigens ein Verein wurde übergreifend für diese inklusiven Initiativen gegründet: „Wir sind Wir Inclusion in Sailing e.V.“, Sven erklärt: „Der Helga Cup ist nun ein Gemeinschaftsprojekt von ‚Wir sind Wir‘ und dem NRV; die Strategie und Weiterentwicklung des Events liegt in den Händen des Helga Cup Boards, bestehend aus fünf Frauen.“ Übergreifend, interdisziplinär ist das Ziel; 2024 wird der Kreis um noch eine Facette reicher und breiter, unterstreicht, um was es eigentlich wirklich geht: In Kooperation mit der Stiftung Mammazentrum, begleitet von 4 Seminar- bzw. Trainingswochenenden, setzen in diesem Jahr Krebspatientinnen die Segel und lassen sich auf der Alster eine steife Brise um die Nase wehen. Frauen, „alle mit Krebs-Diagnosen, in unterschiedlichsten Stadien“, beschreibt Sven, schalten mal den Kopf aus, lernen von Luv und Lee, also auch viel Theorie, von Crew, Regatta-Spannung, sie kräftigen ihre Körper und

bestenfalls die Seele, finden Mut, haben hoffentlich unglaublich viel Spaß – und Ablenkung. „Für den Helga Cup haben wir sogar ganz neue Boote, in denen die Seglerinnen nebeneinander sitzen“, das macht hier mehr Sinn (in der SV14 wird hintereinander gesessen). Wer sich nach dem Segelkurs entscheidet, dabei zu sein, nimmt dann am Helga Cup teil, 3 Tage nichts als Segeln. Sven: „Wir wollen aber allen Frauen, die beim Kurs dabei waren, über den Kurs und den Helga Cup hinaus ein nachhaltiges Segelangebot anbieten und hoffen, dafür Partner zu finden.“

Ums Gewinnen geht es da nicht wirklich. Dabei sein ist alles, Teilhabe ist das Buzzword. „Und wir wollen unterstreichen, dass Segeln für alle wirklich alle meint“, sagt Sven. Egal welche Beeinträchtigung oder Einschränkung, Hauptsache: Segeln.



Unterstützt von: Wir sind Wir Inclusion in Sailing e. V.



Strahle-Mika



Es kann kaum jemanden geben, der Mika nicht mag. Wenn er grinst, muss man mitgrinsen, sein einnehmendes Wesen ist ausdrücklich der Winner.

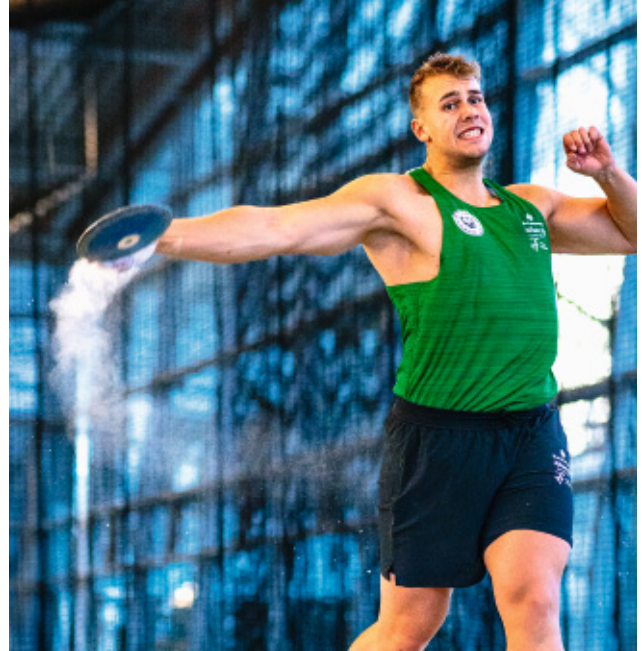
Und Mikas Grundmotivation, gut zu sein, zu machen, zu trainieren, viel, sehr viel, in einer der randigsten Randsportarten, ist beeindruckend. Er ist jetzt 20 und schon lange sehr bei sich. Wir begleiten ihn mit *sporting*, seitdem wir am Markt sind, seit 8 Jahren, und er träumte auch

uns gegenüber immer von Olympia. Lange Zeit hatte er, und „Ziele sind die Voraussetzung“, sagt er, Los Angeles auf dem Zettel, das ist in 4 Jahren und im Sinne der Statistik absolut vorstellbar. „Der erfolgreiche Diskuswerfer ist etwas über 27, im Schnitt“, erklärt er, weltweit. Mika hat sich aber Anfang 2023 überlegt, dass Paris auch schön ist, und er warf bei seinem letzten großen Wettkampf im vergangenen Jahr eine 65,57 m. Das ist amtlich, für damals mit 19, die Olympianorm liegt bei 67,20 m. „Und da ist noch Luft nach oben“, grinst er schon wieder, ach ja: Selbstbewusstsein kann er auch. „Die Norm 67,20 kommt von der internationalen Leichtathletik“, erläutert er. „Die wollen spannende Wettkämpfe.“ Mika weiter: „Wer die Weite im Finale wirft, hat auch schon Chance auf eine Medaille“, was ja krass ist. Ob er schon mal ... wollen wir wissen, und er grinst wieder. Also hat er die Weite wahrscheinlich auch schon mal getroffen, nur eben nicht in einem Wettkampf, wann und wo auch immer, er weiß offensichtlich, dass



da was geht. Wir besuchen ihn im OSP-Kraftraum, er hebt aus dem Kreuz, diverse Hantelscheiben links und rechts, „zum Warmmachen.“ Die Weltrangliste in dem laufenden Jahr ist entscheidend für die Qualifikation. „Und ob Du dann nominiert wirst, ist die letzte Frage, denn das macht dann der Deutsche Verband“, so Mika. Aktuell sind da 5 bis 7 weitere Athleten, die sich die gleichen Hoffnungen machen wie er. Dabei auch Christoph Harting, ein alter Bekannter, aber auch drei junge Wilde, wie eben Mika von der TSG Bergedorf, seinem Heimatverein, der sich immer mehr zu einer Leichtathletik-Hochburg entwickelt, abgesehen davon, dass Mika zwei Sosna-Brüder hat und eine sehr unterstützende, tolle Mutter, die auch noch gut werfen kann bzw. mal konnte.

Aufgrund der Neuformulierung seiner Ziele hat Mika eigentlich alles verändert, schon im letzten Jahr. Sein geliebter Heimtrainer Juri Minor blieb, dazu kamen Torsten Lönnfors, der Bundesstützpunkttrainer in Berlin, und der Athletiktrainer am Stützpunkt hier in Hamburg, Tim Franzmann. Auch Trainingsinhalte, Schwerpunkte, seine Technik – alles neu und hoffentlich besser. Wenn da nicht der Bänderriss gewesen wäre. Komplettes AUS, die ganze letzte Saison. Derweil viele Sportler:innen jetzt viele Erklärungen suchen würden und mit dem Gestern hadern, redet Mika nur nach vorn: „Ich bin umgeknickt, ganz einfach – aber Olympia im Nachbarland, das musste und muss ich versuchen. Du weißt ja, das ist mein größter Traum“, wir wissen. Und sprachen wir vor 2 Jahren noch mit ihm über Körpergewicht und eine erstaunliche Schwungmasse, also Masse mit ohne Muskel, um nicht Fett zu sagen, hat sich Mika plus Stab davon komplett verabschiedet. „Athletik, Schnelligkeit, Dynamik sind konditionell die Themen“, die er mit Tim hier in Hamburg im wahrsten Wortsinne stemmt. „Wir haben auch diese Inhalte und Aspekte neu aufgestellt, ich bin wieder 8 Kilo leichter als 2022“, sagt er. Er ist NUR noch 124 kg Muskelmasse mit Dauergrinsen.



Und er baut weiter auf: nicht Gewicht, sondern Muskeln. Seit kurzem ist er bei einem der größten Sportförderer des Landes angestellt, der Bundeswehr. Inclusive Grundausbildung und allem Schnickschnack. „Dafür muss mein Dienstanzug maßgeschneidert werden“, grinst er, klingt schick, „geht nicht anders.“ Mika: „Finanziell entlastet mich das, dann kommt das Allianz-Engagement dazu“, er hatte sich bei uns im Rahmen des Allianz-Sponsoring-Programms beworben und einen Zuschlag erhalten. Er kann sich gerade sehr auch auf seine ebenfalls umgestellte Wurftechnik, die neue Rotationsachse, konzentrieren. „Ich bin hier am OSP total gut aufgehoben“, sagt er „und Tim reißt sich den Arsch auf, um mir zu helfen.“ Wir mögen Tim. In der Halle ist Mika in diesem Winter gar nicht angetreten, „das hat sich irgendwie nicht richtig angefühlt.“ Sie setzen im Grunde alles auf eine Karte, bauen auf die Sommersaison, der erste Wettkampf ist Mitte Mai. Ende Juni wird dann erst vom Verband nominiert, nach den Deutschen Meisterschaften. Im März war Mika noch mal in Berlin am Stützpunkt zum Trainieren, jetzt im April Trainingslager in Portugal, alles gefühlt eher unaufgeregt. Fokussiert, könnte man aber auch sagen. Ja, das ist er. Bleib gesund, Mika, locker bist Du ja schon.

Anzeige



DEIN ZEITSCHRIFTENDRUCKER

WIR BRINGEN
EUREN SPORT
AUF PAPIER!



BESUCHEN SIE UNS AUF DDM.de

IRGENDEINE
DRUCKEREI



PRINT MEDIA GROUP



ColorDruck::
solutions

PMG

PubliKomZ

printTailor



kurz notiert ...

Haspa Marathon Hamburg 2024 Das größte Sportereignis der Stadt!

© Foto: Jörg Brockstedt

Ende April steht Hamburg wieder im Mittelpunkt des Laufsports, Deutschlands größter und schnellster Frühjahrsmarathon steht an.

Rund 38.000 Teilnehmer:innen werden am 27. und 28. April beim Haspa Marathon Hamburg 2024 an den Start gehen, angefangen beim Nachwuchslauf „Das Zehntel präsentiert von REWE“ bis hin zur vollen Marathon-Distanz. Das Event markiert den Auftakt des Hamburger Sportsommers und ist ein zentraler Bestandteil der Active City Strategie der Stadt. Die ersten Rekorde hat die Veranstaltung schon im Vorfeld gebrochen; die Startplätze sind komplett ausgebucht: 15.000 Läufer:innen haben sich für den Marathon angemeldet, 4.600 für den Halbmarathon, 1.650 Teams für die Marathon-Staffel sowie 12.000 Kinder und Jugendliche für „Das Zehntel“. Dieser Kinder- und Jugendlauf, der größte in Deutschland, findet traditionell einen Tag vor dem Haspa Marathon Hamburg statt. Wieso der Name? Die Strecke

ist exakt ein Zehntel der Marathondistanz, also 4,2195 km. In diesem Jahr war die Nachfrage sogar so groß, dass alle 9.000 Startplätze für die Grundschulläufe innerhalb von nur 2 Tagen vergriffen waren!

Für viel Vorfreude auf das Event sorgen auch die Spitzenathlet:innen: Titelverteidiger Bernard Koech aus Kenia hofft, an seine erfolgreiche Leistung im Vorjahr anknüpfen zu können. Auch die deutschen Läufer:innen werden mit großer Spannung erwartet, mit dabei z. B. Katharina Steinruck, Rabea Schöneborn sowie Kristina und Sebastian Hendel. Steinruck, die mit einer persönlichen Bestzeit von 2:24:56 Stunden aus dem Osaka-Marathon zurückkehrt, hat sich das ambitionierte Ziel gesetzt, den „Familien-Rekord“ ihrer Mutter zu brechen, die 1999 in Hamburg eine Zeit von 2:24:35 Stunden erreichte.

Sowieso und immer großartig ist die Strecke, die Atmosphäre: Von der Reeperbahn über Fischmarkt und Hafen bis hin zu den markanten Wahrzeichen wie der Elbphilharmonie und dem Eppendorfer Baum – die Route führt durch einige der bekanntesten Orte der Stadt, es gibt Motivationszonen, Sponsoren-Hotspots und Live-Bands. Dabei erleben die Marathonis einen einzigartigen Support: Egal bei welchem Wetter, das Hamburger Publikum ist da, feuert die Laufenden an. Das wird ein Fest für alle.

Haspa Marathon Hamburg, 27./28. April 2024
Info und Streckenkarte unter:
www.haspa-marathon-hamburg.de



© Fotofemmg Angerer

Rudern: DRV Junior:innen Regatta

Wenn das mal kein Grund für einen Ausflug nach Allermöhe ist: Seid dabei, wenn mehr als 1.200 junge Sportler:innen aus ganz Deutschland und aus Skandinavien auf der Dove-Elbe gegeneinander antreten.



Die 2te internationale Junior:innen Regatta des Deutschen Ruderverbands findet vom 31.05. bis zum 02.06.2024 in Hamburg-Allermöhe statt. Ausrichter ist erneut der Landesruderverband Hamburg (Allgemeiner Alster-Club/Norddeutscher Ruderer Bund). „Mit ca. 150 ehrenamtlichen Helfer:innen begrüßen wir aus dem ganzen Bundesgebiet und teilweise Skandinavien junge Sportler:innen, die sich auf der Dove-Elbe messen wollen“, freut sich Regatta-Leiter Cornelius Grajecki. „Traditionell ist diese Regatta die Generalprobe vor den eigentlichen Meisterschaften Ende Juni in

Essen.“ Und: „Für einige geht es auch um die Eintritts-Karte in die U19 Ruder-Nationalmannschaft.“

Also: Hingehen, anfeuern, mitfiebern. Wer jetzt noch einen Anstoß braucht, Cornelius verspricht: „Für das leibliche Wohl wird durch Grill-Spezialitäten, frische Fischbrötchen, Kaiserschmarrn und vieles mehr gesorgt werden. Wir freuen uns, Euch in Allermöhe willkommen zu heißen!“

DRV Junior:innen Regatta, 31.05. bis 02.06.2024
Infos und Livestream unter: www.lrv-hamburg.de

DRV Junior:innen Regatta, 31.05. bis 02.06.2024
Infos und Livestream unter: www.lrv-hamburg.de

SOHH-Fußballturnier: Noch wenige Plätze frei



Special Olympics Hamburg lädt wieder ein, zum großen inklusiven Fußballturnier. Ihr könnt dabei sein!

Bis zu 20 Fußballmannschaften aller Altersklassen spielen in den Kategorien Traditional und Unified Mixed. Beim Traditional Spiel bestehen die Teams ausschließlich aus Spieler:innen mit geistiger Beeinträchtigung; beim Unified Mixed stehen Spieler:innen mit und ohne geistige Beeinträchtigung gemeinsam auf dem Platz.

Los geht's am Samstag, 1. Juni 2024 um 10 Uhr auf der Anlage des SC Alstertal Langenhorn. SOHH freut sich besonders über diese neue Kooperation, das Turnier wird zum ersten Mal auf dem großen Naturrasenplatz ausgetragen. Schon seit vielen Jahren treffen sich jährlich Teams aus Hamburg und den angrenzenden Bundesländern zum gemeinsamen Kick. Der Spaß am gemeinsamen Sport und der Bewegung steht immer im Vordergrund, aber natürlich wird auch mit viel Ehrgeiz und Begeisterung um die Medaillenplätze gekämpft.

Gute Laune und emotionale Momente sind bei Special Olympics Veranstaltungen garantiert, Essen und Trinken gibt es auch. Zuschauen lohnt sich also, Ihr könnt aber sogar mitspielen: Es sind noch wenige Plätze in beiden Spielkategorien frei.

Interessierte Teams melden sich bitte direkt bei Special Olympics Hamburg an, bei Sonja Mensing (Tel.: 0151/50785035, Mail: sonja.mensing@hamburg.specialolympics.de).

Die Ausschreibung findet Ihr unter: hamburg.specialolympics.de/sport-und-angebote/sport/veranstaltungen



Meister!

Was uns Sportler:innen ja eint, ist Enthusiasmus. Das ist wirklich großartig. Wir lieben das.

Und wenn uns jemand eine auch noch so besondere Sportart vorstellt, bei uns aufwartet und um Berichterstattung bittet, fangen wir in der Regel schnell Feuer. Jede:r, wie sie:er mag, ist ja sowieso unsere Idee. Nahezu classic ist bei uns in diesem Zusammenhang Eishockey am Start. Lauter Menschen, die für ihren Sport brennen, und geht er mit noch so vielen Besonderheiten und Entbehrungen einher. Nun hat Eishockey ja auch in Hamburg durch den Freezers-Approach und die letztendlich vergeblichen Versuche der Crocodiles in Farmsen, die Begeisterung der Freezers einzufrieren und so zu erhalten, eine ganz besondere Vita. Aber die Enthusiast:innen wären keine Enthusiast:innen, wenn sie sich davon beeindruckt lassen würden. Wir schnacken mit den Hamburg Sailors, der einzige der 4 Hamburger Vereine, der wirklich NUR Eishockey spielt (sie hießen mal Molot, aber das ist offensichtlich Geschichte). Bei uns sitzen der Trainer Dariusz Kania (58) – ein sehr netter Haudegen, er hat sicher nicht mal etwas dagegen, dass wir ihn so nennen – und die zwei frisch gebackenen Norddeutschen Meister U17. Denn Vergangenheit hin oder her, wir können immer noch Meister im Eishockey. Die Youngster machen es nämlich vor, stolz wie Bolle:





„Eishockey ist unser Leben, daran wird auch die Schließung der q.beyond Arena nichts ändern“, sagt Jannis Andersen, Kapitän der U17.

Louis Cottone (15) und Jannis Andersen (16). „Wir sind ein bunter Haufen, haben ein russisches, ukrainisches Trainerteam; Nationalitäten sind nicht unser Thema, unser Thema ist Eishockey“, erklärt Dariusz und räumt mit der Vergangenheit auf. Bei den Sailors spielt eine Herrenmannschaft, der Rest spielt U7 bis U17, Mädchen gibt es in jedem Jahrgang, aber nicht richtig viele. Dariusz strahlt, er sieht nicht gerade nach Stuhlkreis aus. Er ist „hart aber fair“, sagt Jannis, der Mannschaftskapitän, und Dariusz beschreibt seine Philosophie der etwas älteren Schule: „Macht jemand Mist, wird’s robust“, „ne gewisse Härte gehört dazu“, sagen dann die Jungs, die da offensichtlich voll mitgehen. Sie trainieren 3 x wöchentlich auf dem Eis plusplusplus und sind eigentlich der einzige Eishockeyverein, in dem so richtig Leistungssport betrieben wird, erklären sie.

Die Spieler:innen kommen zum Training aus dem ganzen Norden angereist. Louis hat bis zur U13 beim TUS Harsefeld gespielt, Jannis war lange beim HSV. Mit ihren Sailors sind sie nun zunächst mal Norddeutscher Meister, nehmen an der Aufstiegsrunde zur U17 Bundesliga teil. Es geht also weiter. Wir drücken die Daumen. Auffällig: Schon in dem Alter geht es um Doppelspielrechte, was im Eishockey zwar üblich ist, aber auch beim Nachwuchs ist die Anzahl der Spieler:innen übers Land genau so übersichtlich wie die Trainings- bzw. Spielstätten. Gutes Stichwort, denn ihre Trainingsstätte, die

q.beyond Arena am Volkspark, wird nun auch noch dicht gemacht, ersatzlos gestrichen. Es bleiben für 4 Eishockeyvereine (Altona, HSV, Crocodiles/Farmsen und die Sailors) noch 2 deutlich in die Jahre gekommene Eishallen: Stellingen und Farmsen. Auf die aber natürlich auch noch die Eiskunstläufer:innen, Eisstockschießer:innen, Schulklassen und Jedermänner/-frauen, Kids & Co. ebenfalls rauf wollen. Das führt zu schrägen Trainings- und Spielzeiten. Anpfiff eines Matches kann dann auch schon mal morgens um 7 Uhr sein. Heißt, in Adendorf um 4:30 Uhr aufstehen. Easy. Beide Jungs, beide im Sturm, haben Spaß an Härte, betonen sie, können sich voll verausgaben. Jannis: „Eishockey ist der schnellste Teamsport. Ich liebe die Geschwindigkeit.“

Wie sich das alles weiter entwickelt, wüssten die 4 Vertreter:innen der Sailors gern; neue Trainingszeiten, die werden vom Verband nach diversen Schlüsseln verteilt, gibt es noch nicht. Warum sich die Vereine nicht einfach zusammentun und nach Leistungsklasse und Jahrgängen zusammenarbeiten? „Müsste eigentlich passieren“, findet Dariusz. Bislang führten die Gespräche wohl nie zu einem nennenswerten Erfolg, aber die aktuell wieder neue Ausgangslage forciert ja nahezu neue Versuche. „An den Sailors wird das nicht scheitern“, sagen sie.

Anzeige



für Groß & Klein

FOURACTION

DAS MODULARE KLETTERGERÜSTSYSTEM

BRINGT BEWEGUNG
IN DEN HAMBURGER
FAMILIENALLTAG.

www.fouraction.de



Fördert gute
Gefahrenabwägung



Animiert zum
freien Spielen



Fördert ein
gutes Körpergefühl



Modulare
Elemente

Hamburgs bester Golfer ...

... kommt nach Hamburg.
Das klingt nicht wirklich
überraschend, ist es
aber.



Denn dafür, dass er in Arizona lebt, studiert und noch mehr trainiert, ist es schon eine tolle Message, dass Tiger Christensen vom HGC Falkenstein anlässlich der **European Open (30.05.–02.06.2024)** in Winsen aufschlägt. Und er, er ist der Sohn von Musikproduzent Alex Christensen, hat sich richtig was vorgenommen. Was? Wir haben mit ihm geschnackt, und er musste uns sowieso mal updaten. Nach 2 Semestern in Oklahoma studiert er nämlich seit 3 Semestern an der Universität von Arizona. Eine Uni, die sich sportlich u. a. offensichtlich dem Golfen verschrieben hat, denn Tiger ist da mit einem ordentlichen Stipendium unterwegs. Und weil wir auch fürsorglich sind, fragen wir natürlich zuerst mal, wie die Uni läuft. „Ganz ok“, die Antwort, wir glauben, Golf läuft noch besser. Oder es liegt an der Euphorie, denn gerade hat er mit seinem Uni-Team in den Staaten einen amtlichen Team-Sieg eingefahren und on top, er freut sich darüber wahrscheinlich noch mehr, hat er auch noch die Einzelwertung gewonnen. Glückwunsch. „Wir sind hier neun Golf-Spieler, sie kommen aus der ganzen Welt, spielen in einem Team, fünf treten dann jeweils an.“ Trainieren tun sie zwar zeitgleich, aber im Grunde doch jeder für sich. „Unser Team-Trainer Jim Andersen ist mehr wie ein Manager“, sein eigentlicher Coach, Jason Floyd, ist in Spanien, mit dem ist er natürlich digital unterwegs. Sie chatten regelmäßig, üben muss Tiger sowieso selber. Der Platz ist privat, die Uni hat sich



da eingemietet, er übt bis zu 8(!!!) Stunden täglich, „wenn ich nicht gerade Uni-Meetings habe.“ Früher sagte man Vorlesungen. Aber warum dann Arizona und nicht Falkenstein? „Wetter“, Tigers Antwort, und stimmt ja, da war doch was. „Ich weiß, dass ich hier jeden Tag spielen kann. Ich brauche Praxis, bin erst 20, ich muss spielen, spielen, spielen.“ Alle Nachwuchstalente aus Europa sind irgendwo in den Staaten unterwegs, mehr noch, erklärt er, muss sich aber gar nicht entschuldigen. Macht ja Sinn, wenn man nach vorn kommen will. „Wir haben hier untereinander nahezu tägliche Wettkämpfe, und zwar auf einem richtig hohen Niveau“, sagt er sehr abgeklärt. Ist er sowieso, extrem erwachsen. „Ich bin sehr fleißig, boxe mich hier durch, stehe um 5:30 Uhr morgens auf.“ Whaaat? „Ich gehe aber auch schon um 21 Uhr ins Bett.“ Krass. „Mein Athletiktraining ist morgens um 6 Uhr, und damit ich nicht täglich meinen Rhythmus ändern muss, habe ich den eben komplett umgestellt. Tut mir gut.“ So viel zu Disziplin. „Das Aufstehen fühlt sich dann leichter an.“ Aber auch sonst ist er sehr aufgeweckt und auf einem richtig guten Weg. Im letzten Jahr hat er es erstmalig in die Starterliste der British Open geschafft, das älteste Golfturnier der Welt ist das einzige Major Turnier in Europa. Da treten dann so 130 Spieler an, er war der Jüngste, hat dann leider den Cut verpasst, war nach 2 Tagen raus, aber extrem beflügelt.



Tiger Christensen, der beste Golfer Hamburgs, studiert und trainiert in den USA.

Woran er gerade feilt, wollen wir wissen, um da hinzukommen, wo er hinwill. „Ich kann alles eigentlich schon ziemlich sehr gut“, sagt er sachlich, was ja wild klingt, aber wir glauben's ihm, „ich brauche Praxis, Praxis, aber ich muss mich immer wieder auf meine Basics besinnen“, erklärt er. „Man feilt an etwas ganz Speziellem und vernachlässigt dann hin und wieder das Thema Griff, das klassische Ausholen, die Richtung, darauf muss ich mich immer mal wieder konzentrieren“, beschreibt er weiter sehr offen.

Wenn er nicht gerade trainiert oder Uni-Meetings ;-) hat, spielt er mit seinen Golf-Buddies Basketball. „Ich liebe Wettkampfsport“, sagt er, „würde auch gern Formel1 fahren“, lacht er und meint es sehr ernst. Aber sein Fernziel ist Erfolg. „Ich will meine Karriere irgendwann mal beenden und möglichst viele Major-Turniere gewonnen haben“, klare Ansage. In diesem Jahr will er den Erfolg von Liverpool wenn möglich wiederholen, er will bei der British Amateur Championship im Juni an den Start gehen, und wie gesagt, in Winsen die European Open rocken. Das werden wir uns anschauen. Und wer ihn unterstützen will, bucht hier: europeanopen.golf/tickets

HOLE-IN-ONE PRIZE

THE TAYCAN TURBO S CROSS TURISMO

Das Duo hat in kurzer Zeit schon viele tolle Erfolge verbucht, zuletzt Silber bei den Pro Tour Finals in Doha.

FRÜHLINGSERWACHEN IM GOLF LOUNGE RESORT

DIE FREIZEIT-, EVENT- & GOLFLOCATION



Wir wünschen eine
schöne Saison 2024
Neue Platzreifekurse!



www.golflounge.de

GOLF LOUNGE
Resort

Geht's nicht schneller?



Das geht: Kurz, schnell und intensiv ist nämlich das „**sporting-Marco-S.I.T.**“. S.I.T. steht neudeutsch bzw. auf Fitnisch für **Short Intensive Training** (hätte man auch drauf kommen können) und sorgt für tolle Ergebnisse nach nur 10 Minuten. BÄM!

In der Regel sind solche Versprechen so lala, da sie vermitteln sollen, dass es auch ohne Fleiß Preise gibt. Aber das ist bei dieser Workout-Form gar nicht der Punkt. Dafür sorgt schon das „Intensive“. Deshalb wichtig an dieser Stelle: S.I.T. ist für Anfänger nicht geeignet. Durch die schnellkräftigen und explosiven Belastungen werden sehr hohe Herzfrequenzen erreicht und die Muskeln grenzwertig gefordert.

Dafür sind schon nach 2–3 Trainings gravierende Unterschiede bei der Durchführung und der Anpassung des Körpers spürbar. Unterm Strich steht dieses Workout für Schnelligkeit, Kraft, Ausdauer und Athletik. Selbst in einer Marathonvorbereitung sorgt S.I.T. für durchaus bessere Ergebnisse. Das Geheimnis ist schlicht, aber ergreifend: die Massenbeschleunigung. Hört sich nach Physik an, ist es auch: Das zweite Newtonsche Gesetz erklärt uns im Grunde, warum eine Wassermelone riesig schwer ist, wenn wir sie aus dem dritten Stock geworfen auffangen sollen (wann haben wir das zuletzt gemacht ... :-)). Heißt: Wir brauchen gar keine schweren Gewichte für ein hochwertiges Krafttraining, wenn wir das Prinzip „Beschleunigung“ nutzen. Sehr wichtig: Halte Dich bei den 10 Trainingsminuten immer an die erwähnten Extreme – so hoch wie möglich, so schnell wie möglich, so kurz wie möglich etc.

Auch die Liste der Hilfsmittel ist relativ überschaubar:

- 2 kleine Flaschen Wasser
- 1 große Flasche Wasser
- 1 Gymnastikmatte
- 1 Springseil fürs Warm-up
- 1 Person (gerne als Trainingspartner:in, kann aber auch nur zugucken)

Warm-up:

Bevor Du mit den 10 intensiven Trainingsminuten beginnst, solltest Du dich so aufwärmen, dass Du leicht ins Schwitzen gerätst und den Kreislauf ordentlich in Schwung bringst:

3 Minuten Seilspringen, 1 Minute Kniebeugen, 1 Minute Liegestütz auf den Knien, 1 Minute Seilspringen (zügig)

Und nun geht dat los: Deine 10 Minuten S.I.T.

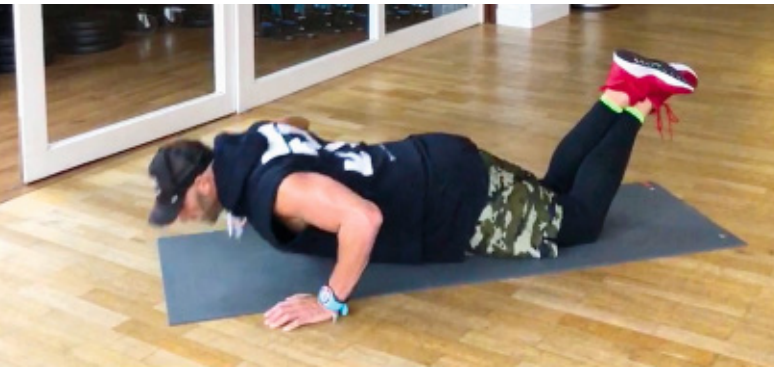
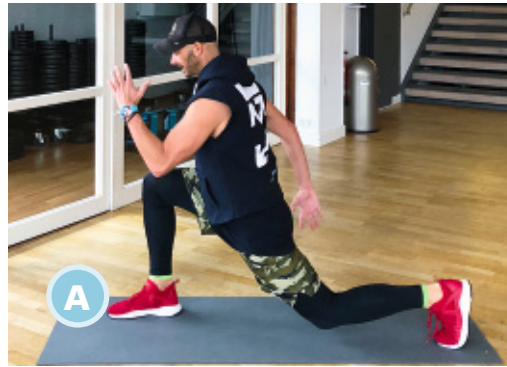
WICHTIG! Fühlst Du Dich unwohl, wird Dir schwindelig: Training abbrechen. Das versteht sich.

Übungen 1 bis 5

Für die Pausen von Runde zu Runde dürfen gerne 1–2 Minuten vergehen.
Bitte gehe immer ein paar Schritte nach den Beinübungen, bis sich der Puls wieder beruhigt hat.

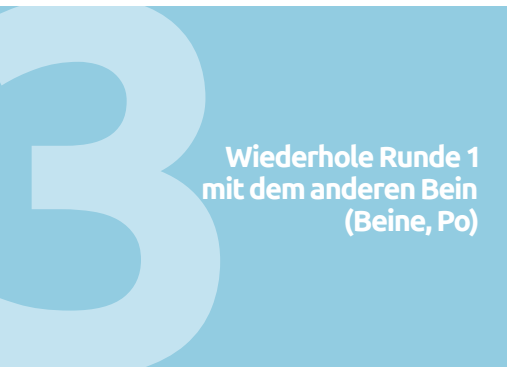
1 Single Leg Jump (Beine, Po)

Wir starten und warten im tiefen, langen Ausfallschritt mit rechts. Unser:e Trainingspartner:in sagt nun „eins“. Reagiere so schnell und so hoch wie möglich mit einem einbeinigen Strecksprung. Nach der Landung wartest Du wieder unten, bis das Kommando „zwei“ kommt. Insgesamt geht es 20-mal maximal hoch und schnell in die Luft.

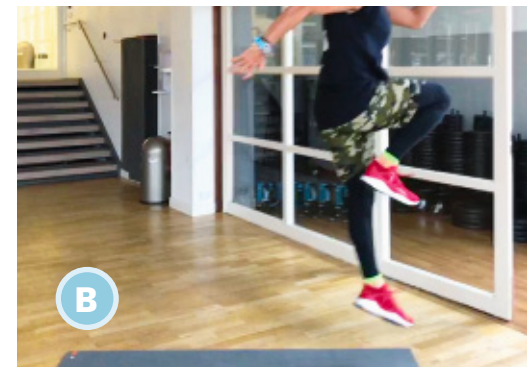
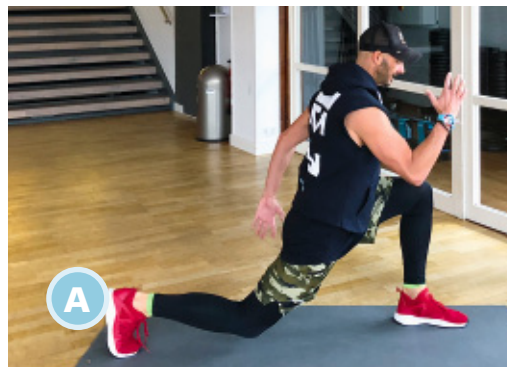


2 Knee Push-ups (Schultern, Arme, Brust).

Liegestütze auf den Knien. Erreiche in 60 Sekunden durch maximal schnelle Ausführung so viele Push-ups wie möglich. Es gibt keine Pausen. Du musst akzeptieren, dass Du zum Schluss sehr langsam wirst oder gar nicht mehr vom Boden wegkommst. Wenn das zutrifft, drückst Du trotzdem mit ganzer Kraft gegen den Boden. Das Prinzip gilt auch für alle weiteren Übungen.

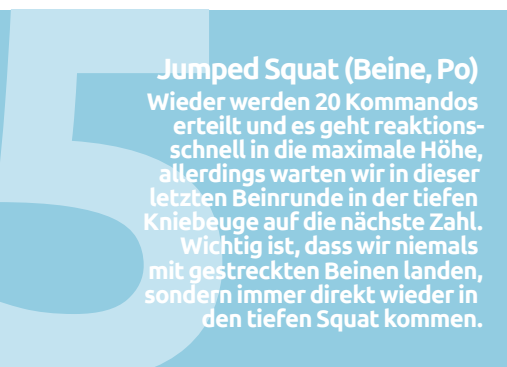


3 Wiederhole Runde 1 mit dem anderen Bein (Beine, Po)



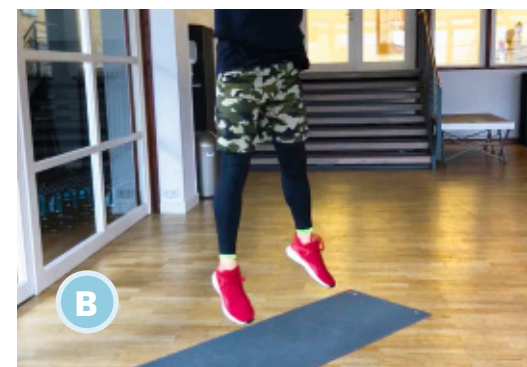
4 Jumped Knee Push-ups (Schultern, Arme, Brust)

Diese Runde läuft nach gleichem Prinzip wie Runde 2 ab. Der einzige Unterschied: Die Hände werden bei jeder Wiederholung in der Sprungphase versetzt; die eine Hand ist etwas tiefer als die andere. Die Hände wechseln so oft wie möglich. Ist kein Sprung mehr möglich, wird die Runde ohne Sprünge bis zum Ende der 60 Sekunden fortgesetzt. Es gilt wieder: maximal schnell und maximale Anzahl.



5 Jumped Squat (Beine, Po)

Wieder werden 20 Kommandos erteilt und es geht reaktions-schnell in die maximale Höhe, allerdings warten wir in dieser letzten Beinrunde in der tiefen Kniebeuge auf die nächste Zahl. Wichtig ist, dass wir niemals mit gestreckten Beinen landen, sondern immer direkt wieder in den tiefen Squat kommen.



Übungen 6 bis 10

Für die Pausen von Runde zu Runde dürfen gerne 1–2 Minuten vergehen.
Bitte gehe immer ein paar Schritte nach den Beinübungen, bis sich der Puls wieder beruhigt hat.



Satellites (Arme, Schultern, Rücken, Brust)

Hier kommen nun für 60 Sekunden die kleinen Flaschen als Zusatzgewicht zum Einsatz. Die Beine werden stabil und angewinkelt aufgestellt, der Bauch ist fest. Die Arme sind leicht angewinkelt, die Hände auf Höhe der Gürtellinie (in unserer Welt die John Wayne-Position). Von hier aus kreisen die Hände um die Hüfte und treffen sich sowohl vorne als auch hinten, ohne sich zu berühren. Halte das Tempo maximal hoch und mache so viele Umkreisungen wie möglich in 60 Sekunden.

Butterfly Reverse (Rücken, Schultern, Arme)

Der Körper wird nun vorgebeugt und in eine nahezu waagerechte Position gebracht, die Beine sind dabei leicht angewinkelt. Mit den Zusatzgewichten bringen wir unsere Arme in eine 90°-Position. Innerhalb von 60 Sekunden verrichten wir nun vibrationsartige Bewegungen in der höchsten Frequenz, das heißt so viele Richtungswechsel wie möglich. Die Bewegungen gehen nach oben und unten. Wichtig: Es bewegen sich die gesamten Arme und nicht nur die Hände.



Horizontal Shoulder Pushes (Rücken, Schultern, Arme)

Für diese Übung nehmen wir exakt dieselbe Körperhaltung ein wie in Runde sieben. Der einzige Unterschied ist, dass wir die Arme mit den Gewichten am höchsten Punkt für 60 Sekunden nach vorne und hinten bewegen. Wieder entscheiden wir uns für die ganz schnelle Vibrationsvariante aus der vorherigen Runde.

Throw-backs „Reaction“ (Bauch)

Bei dieser Übung starten und halten wir den höchstmöglichen Crunch. Die große Flasche dient nur als Zusatzgewicht, wir halten sie mit beiden Händen senkrecht über dem Gesicht.

Auf die Kommandos unserer Trainingspartner:innen werfen wir die Flasche (ohne loszulassen!) für ca. 10 cm ruckartig nach hinten. Die Fliehkräfte zwingen unseren Oberkörper Richtung Boden, dennoch versuchen wir mit aller Kraft, die höchste Position zu halten.



Throw-backs „Time“ (Bauch)

Diese Runde funktioniert genau wie Runde neun, allerdings machst Du nun in 60 Sekunden so viele Throw-backs wie möglich. Auch hier darf der Oberkörper auf gar keinen Fall den Boden erreichen.

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

Nils Behrens, Martin Blüthmann,
Marco Santoro, Lisa Staisch,
Manuela Tanzen, Lars Wichert

Lektorat, Schlussredaktion

Manuela Tanzen
manuela@sporting-magazin.de

Art Direction und Layout

Arndt Grutke
arndt@sporting-magazin.de

Druck

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

Anzeigen, Mediadaten

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

Leserbriefe, Termine

und Kommentare
info@sporting-magazin.de

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

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

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



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**



NEW

25. APRIL '24
Überseequartier
HafenCity

Sichere dir
10%
auf deinen ersten
Einkauf bei uns!*



Fotografiere dir diese Anzeige
ab & zeige sie bei deinem
Einkauf vor.

#NEW

Dein Sport.
Deine Styles.

INTERSPORT
KNUDSEN

Ab April 2x in Hamburg:
AEZ - AlstertalEinkaufszentrum
Überseequartier HafenCity

  [intersport.knudsen](https://www.intersport.knudsen) | [intersport-knudsen.de](https://www.intersport-knudsen.de)

Sport & Style Hamburg GmbH | AEZ | Heegbarg 31 | 22391 Hamburg | info@knudsen.de

*Der Rabatt gilt mit Vorlage dieser Anzeige. Diese Aktion ist nicht mit anderen Aktionen kombinierbar und gilt nur vom 25.-27.04.2024 in unserer Filiale im Überseequartier.