



Auswärtiges Amt

Grußwort

Der Schleswig-Holsteinische Leichtathletik-Verband ist stolz darauf, dass eine langjährige erfolgreiche Zusammenarbeit mit dem indonesischen Leichtathletik-Verband PASI in diesem Jahr eine vielversprechende Fortsetzung findet.

Wir erinnern uns gern daran, dass in den achtziger und neunziger Jahren immer wieder indonesische Leichtathletinnen und Leichtathleten nach Deutschland – und dabei natürlich insbesondere nach Schleswig-Holstein – eingeladen wurden, um sich hier gemeinsam mit unseren Athleten in Wettkämpfen zu messen, gemeinsam zu trainieren und in enger Kooperation mit unserem Trainerstab auch Anregungen für die Umsetzung einer modernen Unterrichts- und Trainingsmethodik mit nach Hause nahmen.

Mit großer Freude konnten wir regelmäßig danach feststellen, dass die gezielte Vorbereitung bei uns zu erfolgreichen Platzierungen bei nachfolgenden internationalen Höhepunkten geführt haben.

Aber auch die Durchführung zahlreicher Trainingsmaßnahmen unserer Experten vor Ort in Indonesien war Ausdruck einer vertrauensvollen und erfolgreichen Zusammenarbeit. Auch in diesem Bereich sollten wir in der Zukunft wieder neue Akzente setzen.

Wir sind sehr erfreut, dass der indonesische Leichtathletikverband jetzt zu einem Fortbildungslehrgang mit 10 Leichtathletikspezialisten in unser ausgezeichnetes Leichtathletikzentrum nach Bad Malente kommt. Gerade in Hinblick auf die Vorbereitung auf die im August 2009 stattfindenden Weltmeisterschaften in Berlin ist dies eine wertvolle Maßnahme zur Qualifizierung des eigenen Trainerstabes.

Ich bin davon überzeugt, dass die Beziehungen zwischen dem Indonesischen und dem Schleswig-Holsteinischen Leichtathletik-Verband durch dieses Fortbildungsprojekt auf eine neue Basis gestellt werden und zukünftig wieder zu einem regelmäßigen Austausch von Athleten und Trainer führen wird.

Ein besonderer Dank gilt der Bundesregierung und hier insbesondere dem Auswärtigem Amt, das in vorbildlicher Weise uns – trotz sehr kurzer Vorbereitungszeit – mit tatkräftiger und insbesondere finanzieller Unterstützung das Projekt ermöglichte.

Aber zunächst wünsche ich diesem Projekt, das in vorbildlicher Kürze und gemeinsamer Zielverfolgung realisiert werden konnte, einen vollen Erfolg.

Wolfgang Delfs
Präsident des Schleswig-Holsteinischen
Leichtathletik-Verbandes



Auswärtiges Amt

Word of Greeting

The Schleswig-Holstein Athletics Federation feels proud of hosting 10 Indonesian track and field coaches from November 1, 2008 till November 11, 2008 in our well-equipped athletic centre at Malente.

The cooperation with the Indonesian Athletics Association – PASI – is based on a long and successful tradition established on respect and friendship. We still recollect those great athletes from Indonesia in the eighties and nineties visiting Germany, preferably Schleswig-Holstein, to meet and compete with German athletes and thereby receiving a lot of theoretical and practical assistance by our German coaches while training in Germany. We frankly admit our pride recognizing top results in international competitions in Asia of those Indonesian athletes right after they had returned from their training camps at Kiel or Malente.

These ten days of coaching programme came about within a short time. That meant for us a maximum of concentration and compact organisation hopefully designing an ambitious curriculum with all its organisational implications, enriched with some outstanding highlights.

For the Schleswig-Holstein Athletics Federation this coaching project marks a start into a new phase of long-ranged and intense bilateral activities.

Finally, though actually it ought to be the headline of this welcome address, the Schleswig-Holstein Athletics Federation wishes to express its deepest thanks to our government, in particular to the Ministry of Foreign Affairs which financially contributed to stage this programme at Malente and thus indicated the high esteem of international relations in the field of sport.

Wolfgang Delfs
President of the Schleswig-Holstein
Athletics Federation



Auswärtiges Amt

Welcome Indonesian coaches at Malente

Programm

Programme

Samstag, 01. November 2008

Saturday, November 01, 2008

13.00 Uhr	Ankunft der indonesischen Delegation, Hamburger Flughafen Begrüßung: Bodo Schmidt Bus Hamburg-Malente Einchecken im Sport- und Bildungszentrum Malente	Arrival of the Indonesian delegation, Hamburg Airport Welcome: Bodo Schmidt Bus transportation to Malente Check – in Sports and Education Centre, Bad Malente
15.30 Uhr	Imbiss	Snacks
16.00 – 18.00 Uhr	Einführung, Beobachtung und Analyse des traditionellen Kadertrainings des Schleswig-Holsteinischen Leichtathletik-Verbandes (SHLV) zu Beginn des Wintertrainings. Ursel Ahnfeldt	Introducing, observing and analysing the traditional cadre training of the Schleswig-Holsteinischen Athletics-Federation (SHLV) at the beginning of the winter training period. Ursel Ahnfeldt
18.00 Uhr	Abendessen	Dinner
20.00 Uhr	Fortsetzung: Beobachtung des Kadertrainings	Continuing: Observation of Cadre training

Kaffee, Tee und Kuchen werden am Nachmittag in den Pausen gereicht. Wasser, Saft und frisches Obst stehen täglich auf den einzelnen Zimmern zur Verfügung.

Coffee, Tea and Cakes will be served in the afternoons according to breaks. There will be water, fresh fruit and juice in the rooms daily.



Auswärtiges Amt

Programm

Programme

Sonntag, 02. November 2008

Sunday, November 02, 2008

08.30 – 09.00 Uhr	Frühstück	Breakfast
10.00 – 12.00 Uhr	Beobachtung und Analyse des Kadertrainings in der Leichtathletik Hinrich Brockmann	Observation and analyses of Cadre training Hinrich Brockmann
12.00 Uhr	Mittagessen	Lunch
14.00 – 17.00 Uhr	Beobachtung des Koordinations- lehrganges zur Sichtung des Nachwuchses (E-Kader, 13-14 Jahre) im SHLV Ulrike Pollakowski	Observing Coordination Programme of Talentfinding (E-cadre, 13-14 years) of the SHLV Ulrike Pollakowski
18.30 Uhr	Abendessen und offizielle Eröffnung durch den Präsidenten des SHLV, Wolfgang Delfs, und den Bürgermeister der Gemeinde Bad Malente, Michael Koch	Dinner and Official Opening, Wolfgang Delfs, President of Schleswig-Holstein Athletics Federation, Michael Koch, Mayor of the sports town of Bad Malente



Auswärtiges Amt

Programm

Programme

Montag, 03. November 2008

Monday, November 03, 2008

08.00 – 9.00 Uhr	Frühstück	Breakfast
09.00 – 10.30 Uhr	Malente, Schleswig-Holstein, Deutschland, Europa. Ein politischer und geografischer Exkurs. Bodo Schmidt	Malente, Schleswig-Holstein, Deutschland, Europa: Facing some geographical and political facets of present-day Germany. Bodo Schmidt
10.30 – 12.00 Uhr	Sport in Deutschland: Organisation, Struktur, Finanzierung, Ausbildung Thomas Behr	The German Sport System: Introducing organisational, structural, financial and educational aspects of Sport in Germany Thomas Behr
12.00 Uhr	Mittagessen	Lunch
15.00 – 18.00 Uhr	Inhalte und Methoden des Krafttrainings im Freizeit-, Gesundheit- und Hochleistungssport (mit Praxisbeispielen) Martin Grützner	Contents and methods of modern power training in sports for all, health sport, and high performance sport (with practice work) Martin Grützner
18.30 Uhr	Abendessen	Dinner
20.00 – 21.30 Uhr	Methoden des allgemeinen Krafttrainings (Praxis) Martin Grützner	Methods of general power training, Practice programme Martin Grützner



Auswärtiges Amt

Programm

Programme

Dienstag, 04. November 2008

Tuesday, November 04, 2008

08.00 – 09.00 Uhr	Frühstück	Breakfast
09.00 – 12.00 Uhr	Inhalte und Methoden des Konditionstrainings (Kraft) in der Leichtathletik. Grundlagen der Periodisierung Frank Schlichting	Content and methods of condition training in track and field. Fundamentals of Periodising Frank Schlichting
12.00 Uhr	Mittagessen	Lunch
13.30 Uhr	Abfahrt nach Kiel	Departure to Kiel
14.30 – 16.00 Uhr	Das Sportzentrum der Universität Kiel : Sportstätten, Aufgaben, Programm Bodo Schmidt	Visiting the Sports Centre of Kiel University: Facilities, objectives, programme Bodo Schmidt
16.00 – 18.00 Uhr	Das Fitness Zentrum der Universität Kiel: Aufgaben, Marketing, Trainingsgestaltung Bodo Schmidt ca. 17.00 – 17.45 Uhr : Demonstration eines Konditionstrainings in der Leichtathletik im Fitness Zentrum Ausschnitt aus dem Programm einer Kieler Vereinsgruppe Jürgen Steinborn	The Fitness Centre of Kiel University: Objectives, marketing, practice work Bodo Schmidt ca. 17.00 – 18.00 Practical demonstration of power training of a training group of a Kiel sports club Jürgen Steinborn
18.30 Uhr	Empfang durch den Landessportverband Schleswig-Holstein im „Haus des Sports“ mit Abendessen Heinz Jacobsen	Dinner reception of the Presedency of the Sports Council of Schleswig- Holstein „House of Sports“ Heinz Jacobsen
Ca. 20.30 Uhr	Rückfahrt nach Bad Malente	Departure to Bad Malente



Auswärtiges Amt

Programm

Programme

Mittwoch, 05. November 2008

Wednesday, November 05, 2008

08.00 – 09.00 Uhr	Frühstück	Breakfast
09.00 – 12.00 Uhr	Konditions- und Krafttraining im Mehrkampf: Theorie und Praxis Hinrich Brockmann mit Christopher Hallmann	Condition (Power) training in decathlon and heptathlon: Theory and practice Hinrich Brockmann accompanied by Christopher Hallmann
12.00 Uhr	Mittagessen	Lunch
15.00 – 18.00 Uhr	Theorie und Praxis des Krafttrainings im Diskuswurf und Kugelstoßen Sven-Oliver Buder mit Christopher Hallmann	Theory and practice work in training discus and shot put Sven-Oliver Buder accompanied by Christopher Hallmann
18.30 Uhr	Abendessen	Dinner
19.30 – 20.30 Uhr	Lehrfilme	Instructional films

Programm

Programme

Donnerstag, 06. November 2008

Thursday, November 06, 2008

08.00 – 09.00 Uhr	Frühstück	Breakfast
09.00 Uhr	Abfahrt nach Hamburg Hamburg Innenstadt (Alsterviertel, Mönkebergstraße, Hanseviertel, etc.).	Departure to Hamburg: Hamburg Centre (Alster Quarter, Mönkeberg Street, Hanse Quarter)
13.00 Uhr	Mittagessen in Hamburg	Lunch in Hamburg
14.00 – 15.30 Uhr	Hafenrundfahrt (abhängig vom Wetter)	Touring the harbour by boat (Dependent on weather conditions)
16.00 – 18.00 Uhr	Olympiastützpunkt Leichtathletikhalle	Visiting the Olympic Center and track and field centre.
18.30 Uhr	Abendessen im Hamburg	Dinner in Hamburg
20.30 Uhr	Rückfahrt nach Bad Malente	Departure to Bad Malente



Auswärtiges Amt

Programm

Programme

Freitag, 07. November 2008

Friday, November 07, 2008

08.00 – 09.00 Uhr	Frühstück	Breakfast
09.00 – 12.00 Uhr	Sprungkraftkoordination – Hürdenkoordination – Zugwiderstandsläufe Theorie und Praxis Hinrich Brockmann mit Christopher Hallmann	Coordination exercises in hurdling Coordination of jumping power Sprinting exercises against resistance. Theory and practice. Hinrich Brockmann accompanied by Christopher Hallmann
12.00 Uhr	Mittagessen	Lunch
15.00 – 18.00 Uhr	Konditionstraining (Kraft) im Sprint: Theorie und Praxis. Sören Kuhn mit Pascal Nabow	Condition training (Power) in sprint events: Theory and practice work. Sören Kuhn accompanied by Pascal Nabow
18.30 Uhr	Abendessen	Dinner

Samstag, 08. November 2008

Saturday, November 08, 2008

08.00 – 09.00 Uhr	Frühstück	Breakfast
09.00 – 12.00 Uhr	Die „schleswig-holsteinische Schweiz“, Ostholstein und seine Landschaft – Ausflug Marcel Höhrmann	„Schleswig-Holstein Switzerland“. East Holstein and its countryside. Excursion Marcel Höhrmann
12.00 Uhr	Mittagessen	Lunch
15.00 – 16.30 Uhr	Grundlagen des Krafttrainings im Hochsprung Günter Eisinger	Basics of power training in the jumping events Günter Eisinger
16.30 – 18.00 Uhr	Praxisdemonstration: Krafttraining im Hochsprung Günter Eisinger und Ariane Friedrich	Practice work: Powertraining in high jump Günter Eisinger accompanied by Ariane Friedrich
18.30 Uhr	Abendessen	Dinner
19.30 –	Periodisierung des Krafttrainings im	Periodising power training within the



Auswärtiges Amt

21.00 Uhr	Jahreszyklus. Günter Eisinger und Ariane Friedrich	year' s cycle . Discussion with the Indonesian Coaches. Günter Eisinger and Ariane Friedrich
-----------	---	---

Programm

Programme

Sonntag, 09. November 2008

Sunday, November 09, 2008

08.00 – 09.00 Uhr	Frühstück	Breakfast
09.30 – 11.00 Uhr	Zusammenarbeit mit der Sportmedizin: Besuch der Mühlenbergklinik Bad Malente	Partnership in Sports Medicine: Visiting the Mühlenberg Clinic at Bad Malente
11.00 – 12.00 Uhr	Bummel am Dieksee	Strolling along the Dieksee
12.00 Uhr	Mittagessen	Lunch
13.00 Uhr	Abfahrt nach Lübeck – Travemünde Ausflug zur Ostsee	Departure to Lübeck and Travemünde Excursion along the Baltic Sea
18.30 Uhr	Abendessen	Dinner

Montag, 10. November 2008

Monday, November 10, 2008

08.00 – 09.00 Uhr	Frühstück	Breakfast
10.00 – 12.00 Uhr	Evaluation – Perspektiven Bodo Schmidt, Jan Berszuck, Thomas Behr	Evaluation of the project – Perspectives Bodo Schmidt, Jan Berszuck, Thomas Behr
12.00 Uhr	Mittagessen	Lunch
14.00 – 17.00 Uhr	Zur freien Verfügung: Ausflug nach Bad Malente, Plön, Eutin oder Kiel Organisation: SBZ Malente	Free individual tours, supportet by the SBZ (Bad Malente, Plön, Eutin, Kiel)
18.30 Uhr	Fare-Well-Dinner auf Einladung der Sportstadt Bad Malente Michael Koch	Fare Well Dinner On the invitation of the Mayor of Bad Malente, Michael Koch

Dienstag, 11. November 2008

Tuesday, November 11, 2008

08.00 Uhr	Frühstück	Breakfast
09.00 Uhr	Abfahrt nach Hamburg / Flughafen	Departure to Hamburg / Airport
14.45 Uhr	Abflug mit Emirates	Departure time: 14.45 (Emirates)



Auswärtiges Amt

Referenten, Repräsentanten, Mitarbeiter

Lecturer, Representatives, Staff

Ursel Ahnfeldt	Vizepräsidentin Sport im Schleswig-Holsteinischen Leichtathletik-Verband	Vicepresident of the Schleswig-Holstein Athletics Federation
Thomas Behr	Geschäftsführer des Landessportverbandes Schleswig-Holstein , Direktor des Sport- und Bildungszentrum Malente	Director of the Educational Centre Malente of the Sports Council of Schleswig-Holstein
Jan Berszuck	Geschäftsführer des Schleswig-Holsteinischen Leichtathletik-Verbandes	Secretary General of Schleswig-Holstein Athletics Federation
Hinrich Brockmann	Leitender Landestrainer des Schleswig-Holsteinischen Leichtathletik-Verbandes, Diplom-Trainer	Head Coach of the Schleswig-Holstein Athletics Federation, Diploma Coach of Sports High School, Cologne
Oliver-Sven Buder	Landestrainer im SHLV ehemaliger Kugelstoßer, Bestleistung: 21,47m (1999) Olympic Games: 1996 (20,51m,5.), 2000 (20,32m, 8.)	Coach of the Schleswig-Holstein Athletics Federation Former shot putter: Best result: 21,47 m (1999) Olympic Games:1996 (20,51m,5.), 2000 (20,32m, 8.)
Wolfgang Delfs	Präsident des Schleswig-Holsteinischen Leichtathletik-Verbandes (SHLV), ehemaliger Vizepräsident des Deutschen Leichtathletik-Verbandes, Experte in zahlreichen Entwicklungshilfeprojekten in asiatischen Ländern	President of the Schleswig-Holstein Athletics Federation (SHLV), former Vicepresident of the DLV, former Lecturer in Asian countries
Günter Eisinger	Nationaltrainer und Trainer von Ariane Friedrich, internationaler Experte	National Coach, Coach of Ariane Friedrich, International expert
Ariane Friedrich	Hochspringerin, Nationalmannschaft Bestleistung: 2,03m (2008) Olympische Spiele: 2008 (1,99m, 5.)	Athlete Highjump, national cadre Best result: 2,03 m (2008) Olympic Games: 2008 (1,99m, 5.)
Martin Grützner	Experte für Krafttraining, Referent beim Landessportverband Schleswig-Holstein, Sportphysiotherapeut im Friedrich-Ebert-Krankenhaus in Neumünster	Expert power training, Lecturer at the educational centre of the Sports Council Schleswig-Holstein, Sportphysiotherapist at the Friedrich-Ebert-Hospital at Neumünster
Christopher Hallmann	Zehnkämpfer, Kaderathlet des SHLV Bestleistung: 8045 Punkte (2004) Deutscher Meister (2004)	Athlete Decathlon, cadre of SHLV, Best result: 8045 Points (2004) 1st German Championships (2004)
Marcel Höhrmann	Sportwissenschaftler, Manager im Tourismusbüro Bad Malente	M.A. Sports Sciences, Event manager at the tourism office Bad Malente



Auswärtiges Amt

Heinz Jacobsen	Vizepräsident Landessportverband Schleswig-Holstein	Vicepresident of the Sports Council of Schleswig- Holstein
Harald Kitzel	Verwaltungsleiter des Sport- und Bildungszentrums Malente	Managing Director of the Sports Center Malente of the Sports Council of Schleswig-Holstein
Michael Koch	Bürgermeister der Sportstadt Bad Malente	Mayor of the Sports Town of Bad Malente
Sören Kuhn	Trainer im Schleswig-Holsteinischen Leichtathletik-Verband, Trainer von Pascal Nabow	Coach of the Schleswig-Holstein Athletics Federation, coach of Pascal Nabow
Pascal Nabow	400m-Sprinter, Nationalkader(Junior) Bestleistung: 46,32 sek. (2008), 1. Platz Deutsche Meisterschaften, Bronze-Medaille 4x400m JWM(2008)	Athlete 400m,Junior(DLV B-Cadre) Best Result: 46,32 sec. (2008), 1 st German Championchips, Bronce-Medal 4x400m JWC (2008)
Ulrike Pollakowski	Referentin Leistungssport des Schleswig-Holsteinischen Leichtathletik-Verbandes	Schleswig-Holstein Athletics Federation (SHLV), Board Member, High Performance Sports
Frank Schlichting	Dozent für Leichtathletik am Institut für Sport und Sportwissenschaften der Universität Kiel	Head of track and field department at the Institute of Sports and Sports Sciences at Kiel University
Bodo Schmidt	Ehem. Vizepräsident und geschäftsführender Präsident des Deutschen Leichtathletik-Verbandes, Direktor des Sportzentrums der Universität Kiel (1970-2000), Dozent in internationalen Projekten in afrikanischen und asiatischen Ländern	Former Vicepresident and Acting President of the German Athletics Federation, Director of the Sports Center at Kiel University 1970-2000,Lecturer in African and Asien countries Course director
Jürgen Steinborn	Lehrer , Vereinstrainer in Kiel	M.A. Grammer School teacher Kiel, Club Coach

Indonesian coaches

Name	Birthday
Dominggus Jantje Lutruntuhuluy	February 18 th 1965
Tommy Fondy	December 25 th 1970
Arnold Levinus Persulesy	January 26 th 1970
Kikin Ruhuddin	July 16 th 1969
Hadi Wacono	January 16 th 1965
Hasnor	February 01 st 1961
Lourina Henriette Maspaitella	January 08 th 1964
Boedi Darma Sidi	April 14 th 1955
Johanis Paulus Lay	May 28 th 1943
Zen Yukri Iswandaru	August 20 th 1970