Zeitschrift des schleswig-holsteinischen Leichtathletik-Verbandes e.V.

www.shlv.de

C 1371 E

ISSN
0930 - 1674

startschuß

Nr.5 /18 - 40. Jahrgang - 20. Mai 2018

Team-DM-Quali

DM Marathon

Hamburg-Marathon

LM 10000 m

div. Bahnsportfeste

div. Läufe

SHLV-Verbandstag

...und 3-mal starte doch mal in . . .

Redaktionsschluss

5.6.18

Das nächste Heft gestaltet Michael Ahnfeldt. Erscheinungstermin der Juni-Ausgabe ist der 20.06.2018. Bis zum 5.06.2018 müssen Ihre Beiträge und Anzeigenwünsche den Heftredakteur erreicht haben. Bitte senden Sie Ihre Beiträge per Mail an

startschuss@shlv.de

oder per Briefpost an

Schleswig-Holsteinischer Leichtathletik-Verband e.V., Referat Öffentlichkeitsarbeit, Redaktion „Startschuß“, Winterbeker Weg 49, 24114 Kiel.

Später eingehende Beiträge können für die Juni-Ausgabe nicht mehr berücksichtigt werden.

Das vorliegende Heft wurde von Wolf-Rüdiger Boyens gestaltet.

Geburtstage

20.05.32 Siegfried Zota

21.05.31 Gerd Drewniok

21.05.60 Lutz Sellmer

23.05.39 Horst Pape

29.05.51 Helmut Priebe

30.05.42 Renate Horst

03.06.40 Sigurd Sump

09.06.37 Gerhard Deckner

13.06.50 Rüdiger Grube

15.06.39 Dietrich Pförtner

20.06.38.Wolfgang Sommer

Geburtsdaten bitte an den startschuß, SHLV-Geschäftsstelle

6. Mai - Saison-Auftakt in Engen

Stadionrekord für Anjuli Knäsche

Text und Bild: Knäsche/Boyens

Im Engener Stadion trifft sich alle zwei Jahre ein Großteil der deutschen Stabhochsprung-Elite. Hier gelang es Anjuli Knäsche von der SG TSV Kronshagen/Kieler TB, der Siegerin in der Frauenkonkurrenz, mit der beachtlichen Leistung von 4,45 m bei traumhaftem Wetter einen neuen Stadionrekord aufzustellen. Damit kam sie beim Saisonauftakt ihrer persönlichen Bestleistung von 4,55 m schon recht nahe und weiß, dass die Vorbereitung Anfang April zuerst im Trainingslager in Nizza (DLV) und letzte Woche nochmal in Cottbus (mit der Potsdamer Gruppe) sehr gut angeschlagen hat. „Ich konnte gleich die Norm von 4,45 m für die Europameisterschaften in Berlin abhaken. Das gute Wetter hatte lediglich den „Nachteil“, dass meine Stäbe alle sehr weich wurden und ich am Ende keine härteren mehr dabei hatte. Jetzt ist meine Stabhülle neu gepackt und nach dem Wochenende in Leverkusen geht´s am 20.5. in Rehlingen weiter“. Es könnte noch höher gehen, denn: „Es ist noch mehr drin - der Sprung bei 4,45 m war hoch drüber“.

10. Mai - Schwäbisch Gmünd

Bronze für Joshua Koßmann

Bei den Deutschen Hochschulmeisterschaften der Leichtathleten hat Joshua Koßmann vom LAC Lübeck – gestartet für die Hochschule Bund Brühl – über 100 m den dritten Platz erreicht. Schleswig-Holsteins derzeit schnellster Sprinter steigerte seine persönliche Bestleistung (bislang 10,78 - im Vorjahr) gleich zweimal. Als Sieger im 6. Vorlauf kam Koßmann auf - allerdings windbegünstigte (mehr als 2,0 m/s) - 10,80 Sekunden. Im Finale war er nach 10,72 Sekunden im Ziel. „Eine feine Leistung“, kommentierte Trainer Christopher Kokot. LAC-Cheftrainer Uwe Mundt ergänzt: „Herausragendes Ergebnis! Das zeigt sein Potenzial auf, das sicher noch höher liegt. Rückenwind 1,8 m/s. Da sich auch alle anderen Sprinter gegenüber Rostock verbessert haben, sind wir auf die Staffelzeit in Zeven (Pfingstsamstag) gespannt“. Der stolze Bronzemedaillengewinner resümiert: „An sich war der Lauf recht gut, der Start hat halbwegs gut geklappt. Allerdings hatte ich auf den ersten 10 Metern Probleme beim Beschleunigen. Mein Heimtrainer meinte, dass das eigentlich gut aussah. Da muss man dann einfach im Nachhinein die Videos analysieren. Auf den letzten paar Metern hab‘ ich dann nochmal die „Brechstange“ ausgepackt, weil ich schon den Atem meines Nachbarn gespürt hab‘“. *Text: Koßmann/Reimann/Boyens, Bild: Reimann*

Titelbild:

Udo Grützmacher wurde für mehr als 50 Jahre Hingabe für die Leichtathletik zum Ehrenmitglied ernannt.

Foto: Wolf-Rüdiger Boyens

Der **Weg** zum **Ziel** beginnt an dem Tag, an dem du die hundertprozentige **Verantwortung** für dein **Tun** übernimmst

Dante Alighieri

Impressum: Herausgeber: Schleswig-Holsteinischer Leichtathletik-Verband e.V. SHLV). Winterbeker Weg 49, 24114 Kiel, Tel. (04 31] 64 86 122. Fax 648 61 92, eMail: info@shlv.lsv-sh.de. - Redaktion: SHLV-Pressewart: Wolf-Rüdiger Boyens. Email: presse@shlv.de. - Ständige Mitarbeiter: Michael Ahnfeldt, Niels-Peter Binder, Stephan Lorenz. - Produktion: Christian Ibarth, Fotosatz und Gestaltung, Gustav-Falke-Str. 13, 23562 Lübeck. Tel. (04 51) 59 75 18, email: christian.ibarth@arcor.de. - Erscheinungsweise: Zehnmal im Jahr zum 20. des Monats. - Abonnements-Preis: € 30.00 pro Jahr, einschließlich Postgebühren und Mehrwertsteuer. - Die Abonnementsgebühren sind auf das Konto SHLV-startschuß, Kieler Volksbank, IBAN: DE08 210 900 070 090 178 700, BIC: GENODEF1KIL, zu überweisen. - Einzelverkaufspreis: € 3,- zuzüglich Versandkosten.
Aufgrund Ihrer Bestellung werden Sie eine Vorausrechnung für das laufende Kalenderjahr erhalten. Die regelmäßige Lieferung beginnt umgehend nach Eingang Ihrer Zahlung. Für den weiteren Bezug werden Sie jeweils im Januar eine Jahresrechnung erhalten. - Ein Abonnement gilt für die Dauer eines Jahres. Es verlängert sich für die gleiche Zeit, wenn es nicht zwei Monate vor Ablauf schriftlich gekündigt wird. - Bei Nichterscheinen ohne Verschulden des SHLV oder Infolge höherer Gewalt ist der SHLV von der Lieferpflicht entbunden. Es besteht kein Anspruch auf Entschädigung. Der Bezugspreis wird nicht erstattet.
Namentlich gekennzeichnete Beiträge stellen nicht unbedingt die Meinung des SHLV oder der Redaktion dar. Für unverlangt eingesandte Fotos und Manuskripte wird keine Haftung übernommen. Die Rücksendung erfolgt nur bei Rückporto. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit Genehmigung des SHLV und unter voller Quellenangabe. - Zurzeit gilt die Anzeigenpreisliste vom Januar 2002. - Die Zeitschrift startschuß ist Pflichtblatt für alle Vereine in Schleswig-Holstein mit Leichtathletik-Abteilungen.

Gewitter, Hagel und Starkregen, dazu heftige Sturmböen – alles das war vorausgesagt für den Himmelfahrtstag. Und gerade Hamburg und Umgebung sollte es am heftigsten treffen. Der Wettergott hatte aber mit den Organisatoren um den sehr rührigen Willi Steineckert, Athleten und Betreuern der traditionellen Qualifikationsrunde zur Team-DM in Lurup, die erstmals im schmucken neuen Stadion des SV Lurup am Vorhornweg stattfand, ein Einsehen und beließ es bei ein paar Tropfen Regen und wenigen Hagelkörnern. Der Großteil der Wettkämpfe fand bei schönstem Wetter und sehr angenehmen Temperaturen statt. So wundert es nicht, dass die Leistungen nahezu durchweg gut bis sehr gut waren.

M30: LAC Lübeck erstmals für die Endrunde der Team-DM qualifiziert

Hamburg-Lurup, 10.05.2018

Ralf Mordhorst, Mannschaftskapitän und bester Punktelieferant

Neunzig Prozent der Teilnehmer der M30-Mannschaft des LAC Lübeck wurden im Vorjahr für den LBV Phönix bereits Deutsche Meister in dieser Altersklasse, wechselten jedoch am Jahresende zum neugegründeten Leichtathletik-Club Lübeck. So nimmt es kein Wunder, dass Mannschaftsführer Ralf Mordhorst nichts Geringeres als die Erringung des Deutschen Meistertitels dieser Altersklasse als Ziel ausgab. Die Vorjahresleistung in der Qualifikationsrunde wurde zwar um rund 400 Punkte verfehlt, die fehlende Differenz kann aber getrost auf das Konto der abschließenden Staffel geschrieben werden, dazu aber später mehr...

Es begann mit einem couragierten 800-m-Lauf der Mittelstreckler Sven Schardin, Denny Wong und Klaus Lehmann. Klaus ging in zügigem Tempo an, musste am Ende aber seine beiden Mannschaftkameraden ziehen lassen, die mit 2:19,89 Min. (Sven) und 2:20,58 Min. für Denny die ersten wertvollen Punkte verbuchten. Klaus zollte der etwas zu schnellen ersten Runde Tribut und reihte sich mit 2:23,74 ein.

Der Hochsprung brachte die erste große Überraschung, als der eigentliche Sprinter Patrick Hagge mit 1,75 Meter die größte Höhe aller Teilnehmer überwinden konnte. Technikprobleme verhinderten eine ähnliche Leistung für den zweiten LAC-Springer Christopher Tuncay, für den 1,60 Meter in die Wertung einflossen.

Christopher Kokot und Stefan Schwab beim dritten Wechsel der 1. Staffel

Beim folgenden 100 m-Lauf musste sich Patrick dann mit Rang drei zufriedengeben, was ihn sichtlich ärgerte. Trotz jahresbester 11,48 Sek. bei einem Meter Gegenwind blieb ihm hinter Männer-Landesrekordler Stefan Schwab (11,41 Sek.) und Zbigniew „Speedy" Sikorski (11,44 Sek.) nur das Nachsehen.

Weiter ging es mit dem Diskuswerfen. Hier verfehlte der neue M45-Landesrekordler Ralf Mordhorst mit 49,28 m seinen erst eine Woche alten Rekord nur um zwölf Zentimeter. Beim letzten Versuch segelte seine Zweikiloscheibe deutlich weiter, sogar über die begehrte 50 m-Linie, landete aber hauchdünn rechts außerhalb des Sektors. Dass das Diskuswerfen eine eindeutige Stärke der M30-Mannschaft ist und sicher auch in der Endrunde im Herbst in Baunatal sein wird, bekräftigte Christopher Tuncay, der 42,30 m in die Wertung brachte. So gab es für den dritten LAC-Starter Marlo Burych trotz eines für ihn sehr guten Wurfs auf 36,98 m keine Punkte. Ralfs Weite erwies sich letztlich wegen der dafür vergebenen 702 Punkte als beste Leistung der Veranstaltung.

Über 3000 Meter wusste Dr. Klaas Franzen mit 9:51,26 zu überzeugen, offenbarte aber ebenso Reserven für die Endrunde im September wie der Zweitplatzierte Denny Wong, der 10:28,07 Min. lief.

Das Kugelstoßen erwies sich wieder als eine der Domänen der LAC-Mannschaft, als Ralf Mordhorst seine Jahresbestleistung auf sehr feine 14,44 m steigerte. Als Zweiter wusste auch Speedy Sikorski zu überzeugen, der mit 12,48 m durchaus zufrieden war.

Abschließender technischer Wettbewerb war das Weitspringen. Hier offenbarten sich vor allem bei Patrick Hagge technische Mängel, die ihn daran hinderten, weiter als 5,67 m zu springen. Während Christopher Kokot mit 5,37 m zufrieden aus der Grube trat, hatte sich der dritte Starter Stefan Schwab etwas mehr als die gesprungenen 5,15 m versprochen.

Vor der abschließenden Staffel errechnete Cheftrainer und Mannschaftsbetreuer Uwe Mundt eine Punktzahl von 9500 bis 9600 als Endstand nach dem anstehenden letzten Wettbewerb, der 4 x 100-m-Staffel. Doch erstens kommt es anders . . .

Die Besetzung der Staffel mit Speedy Sikorski, Patrick Hagge, Stefan Schwab und Christopher Kokot hatte Landesrekordpotenzial. Der Rekord steht aktuell bei 44,34 Sekunden. Der zweite Wechsel von Patrick auf Stefan misslang, der Wechselrichter entschied auf Überlaufen des Wechselraums, Fotoaufnahmen beweisen nicht eindeutig das Gegenteil, so dass diese Tatsachenentscheidung hingenommen werden und die zweite Staffel „ran" musste. Diese Staffel bestand aus den Werfern Christopher Tuncay und Ralf Mordhorst, sowie den Mittelstrecklern Klaus Lehmann und Sven Schardin. Diese vier Kerle mühten sich redlich, brachten den Stab auch fehlerfrei um das 400-m-Rund, mehr als 54,11 Sekunden waren aber an diesem Tag für die natürlich nicht spezialisierten und eingespielten Läufer nicht drin und so kamen lediglich rund 900 statt 1400 Punkte zusammen, was in der Endabrechnung zu 9157 Punkten reichte. Diese Gesamtpunktzahl bringt den LAC Lübeck ganz sicher in die Endrunde am 22. September im hessischen Baunatal. Dort wird man auf die neu gegründete Startgemeinschaft Nutrixxion Masters M30 treffen, die sich vor Wochenfrist in Lüdenscheid mit 9335 Punkten für die Endrunde qualifizierte und wohl neben den starken Männern der LG Stadtwerke München der größte Gegner des LAC sein sollte. Uwe Mundt

M30-Mannschaft, Trainer und Betreuer des LAC Lübeck

30. Eckernförder Stadtlauf:

Drei Jahrzehnte Lauflust an der Küste – Herzschlagfinale auf der Ziellinie

Eckernförde, 22.04.18

Traumhaftes Frühlingsambiente mit Sonne, blauem Himmel und idealen Lauftemperaturen bescherte den knapp 600 Aktiven beim 30. Eckernförder Stadtlauf die ideale Kulisse für einen stimmungsvollen Jubiläumslauf an der Ostsee. Stammgäste, die schon in den 1990er-Jahren durch die Eckernförder Innenstadt rannten, und auch viele junge Lauffreundinnen und Lauffreunde, die noch nicht geboren waren, als der Stadtlauf 1989 erstmals gestartet worden war, feierten gemeinsam auf sportliche Weise den runden Geburtstag des Laufklassikers. Aber auch für die Zuschauer bot der 30. Stadtlauf beste Unterhaltung mit einem bunt gemischten Läuferfeld, läuferischer Klasse und einem dramatischen Finale. Im Hauptlauf über zehn Kilometer erlebten die Beobachter beim Kampf um den Gesamtsieg die engste Entscheidung in der 30-jährigen Geschichte des Eckernförder Laufwettkampfs. Nach 32:42 Minuten rannten Leif Schröder-Groeneveld und Vilmos Tomascheswki zeitgleich über die Ziellinie in der Kieler Straße. Die beiden Laufasse setzten sich auf den beiden letzten Kilometern aus der zunächst vierköpfigen Spitzengruppe ab und lieferten sich auf dem Schlusskilometer einen packenden Fight. Den ersten Angriff des in Eckernförde bereits zwei Mal siegreichen Schröder-Groenevelds auf der Holzbrücke am Binnenhafen konterte Tomaschewski erfolgreich und bog als Führender auf die lange Zielgerade ein. Das Ziel vor Augen mobilisierte dann jedoch Schröder-Groeneveld noch einmal seine Tempoqualitäten und holte Tomaschewski noch auf der Ziellinie ein. „Vilmos wirkte eigentlich frischer, aber ich habe am Ende noch einmal alles reingeworfen“, beschrieb der 28-jährige vom Wittenseer Aktiv-Team, der jetzt in Hamburg lebt und sich für die Saison 2018 ganz dem Triathlon verschrieben hat, den Rennausgang aus seiner Perspektive. Obwohl sich die Beobachter und die beiden Hauptakteure des Tages in der Einschätzung einig waren, dass Schröder-Groeneveld die Nase und die Brust ein paar Sekundenbruchteile früher über die Ziellinie vor der Sparkasse bewegt hat, entschied sich die Rennleitung, erstmals in der Stadtlauf-Geschichte zwei Sieger zu ehren. So wurde auch der 30-jährige Vilmos Tomaschweski, der zusammen mit seinen Vereinskameraden von der SG Kronshagen-Kiel dieses Mal für das Team des Sponsors Toyota-Autocentrum Lass antrat, ebenfalls als Champion des Tages geehrt. „Auf der Promenade kam ich gut in Fahrt und am Binnenhafen wurde es richtig spannend. Leifs Zielsprint war dann famos“, lobte der Landesmeisterschafts-Dritte den Siegeswillen seines Mitstreiters. Mansor Farah komplettierte nach 33:17 Minuten die Podiumsränge. Der Eckernförder Philipp Grotrian lief nach 35:31 Minuten als Gesamt-Fünfter ins Ziel.

In der Frauenkonkurrenz lief Jessika Ehlers von der SG Athletico Büdelsdorf leichtfüßig zu einem ungefährdeten Sieg. In 37:59 Minuten gewann die 22-jährige mit klarem Vorsprung vor der Kielerin Kerstin

Vilmos Tomaschewski und Leif Schröder-Groe-neveld lieferten sich ein packendes Duell. Foto: EMTV

Henning Kunze gewann das 5-km-Rennen dank eines schnellen Schlusskilometers. Foto. Binder

Startschuss zum 5-km-Stadtlauf *Foto: Binder*

Schmidt-Krutein (40:17 Min.) und Daniela Prüß vom Borener SV (42:50 Min.).

Auf der 5-km-Strecke verteidigte Johanna Grell vom SC Itzehoe ihren zunächst sicheren Vorsprung bis zur Ziellinie, die sie nach 19:48 Minuten knapp vor der auf dem Schlusskilometer aufdrehenden und immer näher kommenden Simone Kohls (USC Kiel/ 19:52 Min.) überquerte. Dritte wurde Janne Schreiber von der SG Athletico Büdelsdorf in 20:06 Minuten. Bei den Männern fiel die Entscheidung auch erst auf dem letzten Kilometer. Hier konnte sich Henning Kunze aus dem Toyota-Team in genau 16:00 Minuten knapp vor Nick Hansen vom Borener SV (16:08 Min.) und dem Habyer Beek Hadler (16:21 Min.) durchsetzen.

Als schnellste Nachwuchsläufer beim 2-km-Schnupperlauf deuteten Joost Triphaus (Eckernförder MTV/8:43 Min.) und Zoey Detlefs (SG Athletico Büdelsdorf/9:51 Min.) ihr Potenzial für die Zukunft an. Die eindrucksvollste Vergangenheit beim Eckernförder Stadtlauf kann indes Uwe Rohlfs vorweisen. Der 78-jährige absolvierte zum 30. Mal erfolgreich den Stadtlauf und ist der einzige Dauerbrenner, der keinen einzigen Lauf verpasst hat. Nach 34:35 Minuten lief der Eckernförder beim 5-km-Lauf als Vierter der Klasse M75 ins Ziel. (npb)

Deutsche Marathon-Meisterschaften in Düsseldorf

Steffen Uliczka verpasst trotz starker Zeit die Spitzenplätze

Düsseldorf, 29.04.18

Großes Marathon-Wochenende am Rhein und an der Elbe. In Düsseldorf suchten die besten Marathonläufer Deutschlands ihre Deutschen Meister auf der 42,195 km langen Strecke, während in Hamburg zeitgleich Norddeutschlands größtes Rennen über diese Distanz gestartet wurde. Fünf SHLV-Starter traten in Düsseldorf bei den nationalen Titelkämpfen an.

An der Spitze konnte Schleswig-Holsteins Topläufer Steffen Uliczka (SG TSV Kronshagen/Kieler TB) nicht den Kampf um den Titel eingreifen und lief nach 2:19:17 Stunden als 13. der Gesamtwertung und DM-Siebenter ins Ziel. Der 33-jährige hatte damit geliebäugelt, die Norm für die DLV-Mannschaft bei den Europameisterschaften in Berlin angreifen zu können. Dieser Plan schien auch realisierbar. Uliczka blieb bis Kilometer 24 in der Gruppe der EM-Aspiranten, ehe die Gruppe dann aber nach einer Tempoverschärfung auseinander fiel. Steffen Uliczka musste sich fortan allein durch das verregnete Düsseldorf kämpfen und konnte das Tempo nicht ganz halten.

„Die Tempoverschärfung mitzumachen, wäre dann aber mein sicherer Leidensbeginn gewesen. So habe, ich die letzten 15 Kilometer recht einsam und mit etwas weniger Druck überstanden. Denn es war ein Marathon, und der ist immer hart. Zwar konnte ich meine leisen Hoffnungen, mich etwas weiter vorne zu platzieren, nicht erfüllen, bin aber mit dem Rennen glücklich und zufrieden“, bilanzierte der schnellster Läufer des Nordens seine jüngste Marathonerfahrung.

Wladimir Nagowyzin lief in Düsseldorf auf den 7. Platz der Senioren M 65. Foto: Binder

Der Meistertitel der Männer ging an den Rostocker Tom Gröschel, der die Ziellinie nach 2:15:20 Stunden überquerte.

Einen Deutschen Meister kann aber auch Schleswig-Holstein feiern. Fokke Kramer vom Bosauer SV wurde in 3:41:09 Stunden Meister der Klasse M80 und verbesserte den Altersklassen-Landesrekord des Boreners Dietrich Hohmann um fast 40 Minuten.

Wladimir Nagowyzin von der LAV Husum erkämpfte in 3:22:57 Stunden den siebenten Platz der Klasse M65. Eine Top-Ten-Platzierung schaffte auch Bernd Lorenzen vom Borener SV, der seine Bestzeit auf 3:01:51 Stunden drückte und den zehnten Platz der Klasse M55 erkämpfte. Sein Vereinskamerad Jürgen Clausen kam nach 3:26:26 Stunden auf dem 35. Platz der gleichen Wertung ins Ziel. (npb)

33. Hamburg-Marathon

Jessika Ehlers als beste Deutsche auf den Spuren der Landesrekordhalterin

Hamburg, 29.04.18

Drei schnelle Äthiopier an der Spitze, eine ganz starke Schleswig-Holsteinerin ganz weit vorn und viele gut gelaunte Marathonläufer aus dem Norden machten zusammen mit knapp 10.000 weiteren glücklichen Finishern auch den 33. Hamburg-Marathon zu einem großen Lauf-Fest. Erstmals wurde neben dem klassischen Marathon und dem Staffelwettbewerb auch ein Halbmarathon im Rahmen des Haspa-Marathons ausgetragen.

Auch nach 41 Kilometern noch mit Tempo unterwegs: Jessika Ehlers lief in Hamburg den schnellsten Marathon einer SHLV-Läuferin seit 1994.
Foto: Tollknäpper

Als beste deutsche Frau bei Norddeutschlands größtem Marathon sorgte Jessika Ehlers von der SG Athletico Büdelsdorf für einen echten Paukenschlag. Die 22-jährige lief nach 2:46:29 Stunden als Gesamt-Elfte ins Ziel und war damit so schnell wie noch keine andere Schleswig-Holsteinerin in diesem Jahrtausend. Nach der Jahrtausendwende war es mit den Kielerinnen Birgit Behrend (2:48:23 Std./2000) und Anke Tiedemann (2:49:25/2003) sowie der Langenhornerin Karen Paysen (2:48:19 Std./2009) überhaupt nur drei Schleswig-Holsteinerinnen gelungen, die 2:50-Marke zu unterbieten.

Schneller als Ehlers war die 42,195 km lange Strecke zuletzt vor 24 Jahren die Husumerin Dagmar Knudsen gelaufen, die 1994 den Marathon in 2:45:11 Stunden lief und deren Landesrekord aus dem Jahr 1988 bei 2:36:48 Stunden liegt.

„Tolle Mitläufer, motivierende Zuschauer und eine kurzweilige Strecke – dafür komme ich jedes Jahr gern wieder.Das war ein wunderbarer Tag mit einem traumhaften Lauf“, schwärmte die laufbegeisterte Jessika Ehlers vom Hamburg-Marathon, bei dem sie schon im Vorjahr erstmals die Drei-Stunden-Marke geknackt hatte.

Die Topzeit der schnellsten Schleswig-Holsteinerin unterbot in Hamburg kein einziger Mann aus dem nördlichsten Bundesland. Nils Neumann vom TuS H/M Kiel war nach 2:50:54 Stunden auf dem 129. Platz der Gesamtwertung (26. MHK) der schnellste Mann aus dem Norden und der einzige SHLV-Läufer, der die Strecke in weniger als drei Stunden schaffte. Einen richtig gelungenen Marathon liefen an der Alster aber auch die erfahrenen M-50-Langstreckler Thomas Clauß von der LG Reinbek-Ohe (332. Gesamt/ 23. M 50) und Günther Hansen vom TSV Goldebek (382. Gesamt/ (27. M50), die 3:02:27 Stunden bzw. 3:04:42 Stunden die Ziellinie an den Messehallen überquerten. Michael Rudolph von der SG Athletico Büdelsdorf kam nach 3:05:12 Stunden auf dem 395. Platz ins Ziel.

Als schnellste Schleswig-Holsteinerin hinter der herausragenden Jessika Ehlers erreichte die vereinslose Lübeckerin Stephan Storz nach 3:18:04 Stunden das Ziel. Claudia Bohnenkamp (LG Elmshorn/3:27:51 Std./ 11. W45) und Kathrin Perrone (Spiridon-Club Bad Oldesloe/ 3:33:20 Std./ 31. W35) waren die nächstschnellsten Vertreterinnen aus Vereinen unseres Verbandes.

Nicht ganz so schnell, aber in ihren Altersklassen sehr erfolgreich spulten mehrere Marathon-Routiniers die lange Strecke zwischen Elbe und Alster ab. José Molero-Membrilla vom Borener SV gewann in 4:28:07 Stunden die Altersklasse M75 vor Benno Knölk vom SVT Neumünster (4:34:57 Std.). Der 77-jährige Borener war damit einer von drei Altersklassensiegern aus Schleswig-Holstein. Rosemarie von Kocemba vom TuS Holtenau Kiel gewann die Klasse W70 in 5:37:01 Stunden vor Irma Rieve vom Lauftreff Kaltenkirchen (5:40:19 Std.). Als einziger Starter der M80 durfte auch der Reinbeker Gerhard Falkner (5:40:39 Std.) im Hamburger Ziel als Sieger jubeln. Einen Podiumsplatz erkämpfte auch dessen Lauftreff-Mitstreiter Juergen Knaack als Zweiter der Klasse M65 (3:32:33 Std.).

Bei den Seniorinnen schafften es Gabriela Lange vom Möllner SV (3:40:51 Std./ 3. W55), Anke Rohwer vom Ostroher SV (3:46:47 Std./2. W60) und Antje Seyd vom Borener SV (4:43:06 Std./2. W65), einen Podiumsplatz zu erkämpfen. (npb)

Günther Hansen lief einen schnellen Marathon. Foto: Lorenzen

José Molero-Membrilla gewann die Klasse M75. Foto: Lorenzen

Thomas Clauß ist seit Jahrzehnten eine feste Laufgröße im Land.

Foto: Binder

Landesmeisterschaften im 10.000-Meter-Lauf in Kiel

Natalie Jachmann souverän – Sprintentscheidung bei den Männern

Kiel, 28.04.18

Die ersten Landesmeistertitel 2018 auf der Bahn sind vergeben. Im Rahmen des Kieler Bahneröffnungssportfestes trafen sich die schleswig-holsteinischen Laufcracks im Uni-Stadion zu den Landesmeisterschaften im 10.000-Meter-Lauf. Zwei Wochen nach den Titelkämpfen über 10 km auf der Straße galt es für die Langstreckenläufer nun, die gleiche Distanz auf 25 Stadionrunden zu absolvieren. Nachdem sie zuletzt krankheitsbedingt auf die Deutschen Halbmarathon-Meisterschaften und die 10-km-Landesmeisterschaften verzichten mussten, meldeten sich Natalie Jachmann und Pascal Dethlefs als schnellstes Läuferpaar des Nordens zurück.

Natalie Jachmann überrundete sogar die Vizemeisterin Sabine Andres sowie alle anderen Starterinnen. *Foto: Binder*

Bei den Frauen gewann Natalie Jachmann (LG Flensburg) souverän in 36:42,41 Minuten mit klarem Abstand vor Sabine Andres vom Borener SV (41:50,14 Min.). Zwischen die Meisterin und die Vize-Landesmeisterin schob sich noch die außer Konkurrenz startende Aachenerin Julia Kümpers (37:46,72 Min.). Jachmann freute sich über ihren Titel, konnte sich mit ihrer Zeit, die noch deutlich über ihrer diesjährigen Straßenbestzeit aus dem Winter lag, nicht richtig anfreunden. „Da hatte ich mir mehr ausgerechnet“, erklärte, der das warme Wetter nicht liegt und die beim Überrunden der Konkurrenz häufig die Innenbahn verlassen musste und so ein paar Extrameter lief.

Zum gemeinsamen Goldjubel des LG-Läuferpaars fehlte Pascal Dethlefs nach 10.000 Metern eine entscheidende Sekunde. Der 35-jährige versuchte zunächst, seinen jüngeren Mitstreitern zu enteilen, wurde dann aber von den Verfolgern wieder eingeholt. Nachdem sich die Spitzengruppe nach und nach ausgedünnt hatte und auch SG-Läufer Mansor Farah nicht mehr mithalten konnte, lieferten sich Dethlefs und der 22-jährige Simon Bäcker von der SG TSV Kronshagen/Kieler TB auf den letzten Runden ein heißes Duell, das erst auf der Zielgeraden entschieden wurde. In einem packenden Finish setzte sich der Lokalmatador hauchdünn durch. In 31:39,73 Minuten gewann Bäcker vor Dethlefs (31:40,57 Min.), der bis zur Ziellinie nicht aufgab und sich mit seinem Ergebnis den Altersklassentitel der M35 sicherte. „Eigentlich wollte ich es nicht auf einen Spurt ankommen lassen, aber Pascal ließ sich nicht abschütteln“, erklärte der neue Landesmeister. „Ich habe alles gegeben und bin eigentlich zufrieden, es war halt einfach ein anderer auch richtig gut drauf“, ärgerte sich Dethlefs nicht lange über den Rennverlauf. Der ebenso wie der Landesmeister für die SG Kronshagen-Kiel startende Mansor Farah wurde in 32:35,66 Minuten Dritter. Für Titelverteidiger Michael

Packendes 10.000-Meter-Finish auf der Zielgeraden: Simon Bäcker setzt sich knapp gegen Pascal Dethlefs durch. *Foto: Boyens*

Wittig war angesichts der hochkarätigen Konkurrenz schon vor dem Start klar, dass er in den Kampf um den Meistertitel der Männer nicht eingreifen kann. Seinen Altersklassentitel in der Klasse M50 verteidigte er in 35:59,97 Minuten allerdings sicher.

Auch in den höheren Seniorenklassen wurde mit viel Tempo über 25 Runden um Zeiten und Positionen gekämpft. Elke Thomsen von Spiridon Schleswig verbesserte bei ihren ersten Landesmeisterschaften in der Klasse W70 in 53:36,17 Minuten auch gleich den W-70-Landesrekord, den bislang Hannelore Klaus vom Borener SV gehalten hatte. Diese wiederum krönte ihren Titel mit einem neuen W-75-Rekord von 59:22,20 Minuten. (npb)

Spannende Bahneröffnung in Kiel

Kiel, 28.04.2018

Schnelle Zeiten, wechselhaftes Wetter und die ersten Titel der Saison – das Bahneröffnungssportfest der SG TSV Kronshagen/Kieler TB hatte in diesem Jahr vieles zu bieten. Gut 300 Sportler zeigten bei meist angenehmen Temperaturen im Kieler Uni-Stadion ihr derzeitiges Können. Während die Athleten der Hauptklassen das Sportfest als erste Standortbestimmung für die weitere Saison nutzten, ließen Nachwuchshoffnungen wie Simon Pszolla (TSV Klausdorf) oder Niklas Sagawe (PSV Eutin) bei den ersten Starts der Saison bereits mit weiteren Leistungssteigerungen aufhorchen. Auf der Rundbahn lieferten sich derweil Lokalmatador Simon Bäcker und M35-Straßenlandesrekordhalter Pascal Dethlefs (LG Flensburg) einen packenden Zweikampf um den ersten Landesmeistertitel der jungen Bahnsaison, den Simon mit nicht einmal einer Sekunde Vorsprung in 31:39,73 Min. im Schlussspurt gewann.

Zeitgleich lieferten sich im mehrere Altersklassen übergreifenden Speerwurf auch Landesmeister Jens Pankuweit (TSG Concordia Schönkirchen) und der deutsche U18-Meister des vergangenen Jahres Niklas Sagawe (PSV Eutin) ein Generationsduell. Mit Würfen weit über die 60-m-Marke gelang beiden Athleten im ersten Anlauf ein guter Einstieg, dem sie im zweiten Versuch die Tagesbestweiten von 66,18 m (Niklas) und 65,00 m (Jens) folgen ließen. Niklas, der damit eine neue persönliche Bestleistung mit dem 800-g-Speer aufstellte, blieb so zu diesem frühen Saisonzeitpunkt nur knappe drei Meter unter der U20-WM-Norm. Ebenfalls in guter Wurfverfassung zeigte sich auch sein Teamkollege Mika Jokschat, dem im Kugelstoßen nur 10 Zentimeter zu seiner erst kürzlich in Lübeck aufgestellten Bestleistung von 16,45 m fehlten und wie Niklas alle drei Wurfwettbewerbe seiner Altersklasse gewann.

Deutlich schwieriger zeigte sich derweil die Lage in den Sprint- und Sprungdisziplinen, denen ein paar zusätzlich wärmende Sonnenstrahlen sicherlich gut getan hätten. Gepaart mit der noch fehlenden Wettkampfpraxis, blieb so beispielsweise Weitsprunghoffnung Benita Kappert (U18/SC Wentorf) mit einem Sprung auf 5,54 m noch etwas hinter ihren eigenen Erwartungen zurück und auch Klausdorfs Neuzugang Ricki Wambi verpasste im Hochsprung trotz auszureichender Sprunghöhe die U16-DM-Norm von 1,80 m (1,72 m). Umso verblüffender war da der 300-m-Auftritt

65 Meter brachte Jens Pankuweit im Generationenduell mit Niklas Sagawe in die Wertung

Nicht mal mehr drei Meter fehlen Niklas Sagawe zur U20-WM-Norm im Speerwurf .

Alle Fotos: Jennifer Zornig

Im Training Probleme, doch im Wettkampf lief es mit übersprungenen 1,54 m schon wieder ganz gut: Jette Stern

Comeback im Regen: Henning Kunze zeigte sich zum Auftakt über 1000 m gut gerüstet für die anstehende Saison

Simone Braun braucht auf der doppelten Stadionrunde weiterhin die jüngere Konkurrenz nicht zu scheuen.

Mit verbessertem Laufstil hofft Lene Krayenborg auf gute Zeiten in diesem Sommer

der 15-jährigen Hamburgerin Lysann Helms, die bereits nach 39,89 Sek. die Ziellinie überquerte und damit die schnellste Zeit aller weiblichen Teilnehmer aufstellte. Der Sieg im Frauenwettbewerb ging derweil an die technisch deutlich verbessert wirkende Lokalmatadorin Lene Krayenborg, welche gemeinsam mit Julia Sophia Fitza (W14/100 u. 300 m), Luca Pape (U20/300 m) und Henning Kunze (Männer/1000 m) für fünf Einzelerfolge der ausrichtenden SG in den für Landesmeisterschaften startberechtigten Altersklassen sorgte. Besonders für Henning war dies nach einem erneut gesundheitlich schwierigen Winter ein toller Einstand mit Blick auf weitere DM-Teilnahmen, zumal er sich in seinem Rennen in 2:34,34 Min. gegen Teamkollege Leo Ubben und den aufstrebenden Klausdorfer Nachwuchsmann Simon Pszolla (U18/2:37,19 Min.) behaupten konnte. Jennifer Zornig

Der erste Wettkampf ist in den Büchern und nun gilt es für Benita Kappert an den Feinabstimmungen zu arbeiten

Julia Sophia Fitza sorgte in der W14 für schnelle Zeiten auf ihrer Heimbahn

KM Ostholstein 1. Teil

Nick Schmahl mit Hürden-Norm Pauline Schwarten (W13) springt 5,05 m

Heiligenhafen, 06.05. – Die ersten Leichtathletik-Kreismeisterschaften fanden im Stadion am Sundweg bei sommerlichen Temperaturen statt. Zwar war die Beteiligung in einigen Altersklassen recht dürftig, dennoch konnten einige Leistungsträger die ersten Früchte des Wintertrainings ernten.

Hannes Behrens (links) und Kjell Jokschat *Fotos: Michael Ahnfeldt*

Nick Schmahl (TSV Heiligenhafen) glänzte in der U18 bei seinem Titel über 110 m Hürden. In14,99 Sek. knackte er fast im Alleingang die Norm für die deutschen Jugendmeisterschaften und fügte über 100 min Bestzeit von 11,61 Sek. Titel Nummer Zwei hinzu. Spannend und hochklassig verlief in der M14 das Duell von Kjell Jokschat (Polizei SV Eutin) und Hannes Behrens (TSV Neustadt), die jeweils drei persönliche Bestmarken aufstellten. Kjell gewann den 100-m-Lauf in12,68 Sek., während der Neustädter über 80 m Hürden in 12,40 Sek. und im Hochsprung mit 1,64 m Titelträger wurde. Kjell war ihm in 12,50 bzw. mit 1,61 dicht auf den Fersen. In der M13 war der Weitsprungsieg von Luca Erfmann (TSV Heiligenhafen) mit 4,81 m das Highlight. Weitere erfolgreiche Titelsammler waren Moritz Gabriel (M13) mit drei Erfolgen, Aaron Gabriel (M12), Leo Könninger und Robin Erfmann (beide M8/alle TSV Heiligenhafen), die sich jeweils zwei Mal in die Siegerliste eintragen konnten. Das gelang auch Ben Witzke (M10/TSV Ratekau), Erik Ohm (M10) und Fynn Evers (M8/beide PSV Eutin) sowie Mattis Graf (M9/TSV Neustadt).

Pauline Schwarten sprang 5,05 m weit

Das herausragende Resultat in den weiblichen Altersklassen verbuchte Pauline Schwarten (TSV Malente) für sich. Sie glänzte mit 5,05 m im Weitsprung der W13 und sprang damit weiter als die Landesbeste des Vorjahres in dieser Altersklasse. Über 100 m in 10,67 Sek. und im Ballwurf mit 28,50 m holte sie sich zwei weitere Titel. In der W11 war der Kampf um den Hochsprungtitel besonders spannend, denn mit guten 1,28 Meter holte Shalina Erfmann (TSV Heiligenhafen) Gold vor Paula Sill (TSV Malente/1,25). Sill gewann dafür den Weitsprung mit 4,08 m.

Jeweils drei Mal Gold sicherten sich Lena Erfmann (W15/TSV Heiligenhafen), Amelie Putzer (W14/PSV Eutin), Janne Kropp (W12/TSV Grömitz) und Mia Turowski (W10/TSV Ratekau). Erfolgreichster Verein war der TSV Heiligenhafen, der sich gleich 35 Titel sicherte, gefolgt vom Polizei SV Eutin mit 13 und dem TSV Malente mit 11 Erfolgen.

Michael Ahnfeldt

Melderekord, Landesrekord und Deutsche Normen

Athleten schlagen sich tapfer im Dauerregen

Flensburg, 01.05.2018

Eine zehnstündige Regenschlacht mit teils starken Böen lieferten sich die Leichtathleten im Flensburger Stadion. Starker Gegenwind bei den Sprints mit bis zu 6 m/Sek. und durchgängigen Regen forderten sowohl die 530 Athleten als auch die Kampfrichter. Dennoch gelang insbesondere im Diskus und Kugelstoßen starke weiten. So konnte Diskusspezialist Ralf Mordhorst (LAC Lübeck, M45) mit 49,40 m sogar neuen Landesrekord werfen. Im Kugelstoßen gelang der Flensburger Athletin Paula de Boer mit 12,52 m eine neue persönliche Bestleistung und gleichzeitig die Normerfüllung zur Deutschen Jugendmeisterschaft. Die U18-Sprintstaffel des Hamburger SV erfüllte ebenfalls mit einem beeindruckenden Rennen die Norm in 50,13Sek.. Das 4x100-m-U20-Team (Clara Schröder, Annike Rohlff, Paula de Boer und Stella Holpert der LG Flensburg lief mit 50,25 Sek. auch in die Nähe der DM-Norm (7 Zehntel fehlen). In der U20 zeigte Anna Jablonski (TSV Glücksburg) mit 5,66 m einen starken Weitsprung. Im Speerwurf der Jugend U20 lieferten sich die beiden Bad Bramstedter Adrian Griffel mit 53,67 m und Florian Walther mit 53,59 m ein spannendes Duell mit großen Weiten. Bei den Männern warf Lars-Ole Gloe (Wellingdorfer TB) mit 57,81 m die größte Weite. In den Sprints konnte bei stark anhaltendem Gegenwind zwar Wettkampferfahrung gesammelt werden, schnelle Zeiten konnte es nicht geben. Über 60 m Hürden konnte Loke Sommer dennoch ein herausragendes Rennen in 9,96 Sek. zeigen. Im zweiten Veranstaltungsteil verzichteten die durchgefrorenen Teilnehmer in größerer Zahl auf die Sprints und Läufe. Über die 400 m Hürden am Ende des langen Tages zeigte Timon Sellmer (LG Flensburg) zudem ein beeindruckendes Rennen in 58,92 Sek., welches angesichts der Bedingungen hochwertig einzuschätzen ist.

Diskus - Landesrekord durch Ralf Mordhorst

Am Vormittag froren die knapp 180 Dreikämpfer der Altersklassen von 5 bis 11 Jahren nicht weniger. Dennoch gab es bei den bis zu 20 Athleten je Altersklasse sehr spannende Duelle. Die Pokale verteilten sich zudem quer durchs ganze Land: Gleich drei Sieger stammten aus Nortorf, je zwei Sieger stammten von der LG Flensburg und dem TSV Schleswig und je ein Sieg ging an den Hamburger SV, TSV Silberstedt, TSV Nordmark Satrup, SC Buntekuh, TSV Hattstedt, und den TSV Glücksburg 09.

LK-Vorsitzender Jan Dreier zeigte sich beeindruckt: „Viele Rekorde, Teilnehmerrekord, Landesrekord aber auch eine Rekordzahl an Helfern und Kampfrichtern, die bis zu zehn Stunden ohne Pause im Regen für die Sportler gefighted haben." JanDreier

Pollehn, Pia Isabeau W11 TSV Schleswig 1243
Naumann, Charlotte W10 Hamburger SV 964
Mauderer, Leni W9, TSV Silberstedt 890
Fries, Helene W8 TSV Nordmark Satrup 791
Kräling, W7 Sina Sportclub Buntekuh 510
Christensen, Lenja W6 LG Flensburg 286
Bommarius, Joke Marichen W5 LG Flensburg 73
Zimmermann, Felix, M11 TuS Nortorf 1.075
Wilder, Jost M10 TuS Nortorf 937
Levsen, Joon M9 TSV Hattstedt 790
Wilder, Niklas, M8 TuS Nortorf 696
Berndt, Rassmus M7 TSV Glücksburg 09 473
Hansen, Mikkel M6 TSV Schleswig 290

Regenschlachten im Stadion – Ben Heyer mit schnellem Sprint

Juliana Ogbeche-Joao zeigte ein starkes Comeback

Fotos: A. Metzger

DM-Norm in Kopenhagen geknackt

Tårnby Games København

Erschöpft aber glücklich traten 17 Athleten der LG Flensburg, 3 Trainer und ihre Familien die Heimreise aus Dänemarks Hauptstadt am Sonntagabend nach zwei ereignisreichen Wettkampftagen an. Gleich 28 Mal stand ein Flensburger auf dem Podest - 14x sogar ganz oben! 44 persönliche Bestleistungen gelangen ihnen bei 75 Starts. Diese waren teilweise in ungewohnten Disziplinen wie 60 m, 80 m oder 600 m und zum anderen Teil in der eigenen Spezialdisziplin.

Eine lohnende Reise nach Kopenhagen *Fotos: Jan Dreier*

Erfolgreichster Athlet war mit 5 Einzelsiegen, einem dritten Platz und 6 persönlichen Bestleistungen Loke Elias Sommer (M13, LK Weiche). Loke setzte ein Glanzlicht nach dem anderen und gewann beispielsweise den Weitsprung (5,20 m), sowie das Diskus- (30,09 m) und Speerwerfen (38,15 m). Genau so viele persönliche Bestleistungen erzielte Linda Zierke (W11, LK Weiche). Ihr Highlight war der überlegene Sieg über 400 m in 1:13,54 Min.

Auch Qualifikationsnormen für die Deutschen Meisterschaften wurden erfüllt: Stella Holpert (U20, LK Weiche) lief die 100 m Hürden in 15,04 Sek. Damit blieb sie gleich im ersten Lauf unter der geforderten Norm für die Jugendmeisterschaften. Christine Dreier (W35, LK Weiche) sammelte im Diskuswurf (34,29 m) und im Weitsprung (5,04 m) gleich zwei Normerfüllungen für die Senioren-DM.

Drei erste Plätze gelangen Annike Rohlff (U20, LK Weiche). Sie gewann die 100 m (12,55 Sek.), 200 m (25,78 Sek.) und den Weitsprung (5,53 m) jeweils souverän und kratze trotz Gegenwinds dabei jeweils an den DM-Normen für die Jugend. In derselben Altersklasse sprang Fenja Zimmer mit 4,72 m auf Rang drei. Zwei Siege fuhr Ben Heyer (M15, LK Weiche) ein: über 100 m (12,08 Sek.) und 200 m (24,25 Sek.). Über 200 m erzielte er sogar eine persönliche Bestleistung. Die 14. Siegesleistung gelang Andrè Marquardt (M30, LK Weiche) im Weitsprung der Männer mit 5,65 m.

In der Altersklasse M11 startete der jüngste Flensburger Tjark Schult (TSV Nord Harrislee). Er erkämpfte sich 5 persönliche Rekorde beispielsweise über 60 m Hürden und im Kugelstoßen. Jeweils 4x jubelten Thorge Cordes (M13, LK Weiche) und Kasimir Kehrer (M14, LK Weiche) über persönliche Bestleistungen. Thorge überzeugte in den Würfen (Diskus: 24,19 m und Speer: 29,61 m), sowie im Lauf. Ebenfalls stark im Speerwerfen präsentierte sich Max Iwan (M13, LK Weiche). Er wurde mit 36,54 m Zweiter. Weitere persönliche Bestleistungen gelangen ihm mit dem Diskus (23,84 m) und im Hochsprung (1,38 m). Im Hochsprung dieser Altersklasse M13 wurde Elijah Rossow (LK Weiche) mit starken 1,50 m Zweiter!

Stella Holpert sprintet im ersten Rennen über die Hürden gleich die DM Norm

Hoch anzusehen ist auch die persönliche Steigerung von Annika Metzger (U18, LK Weiche) im Hammerwurf. Sie steigerte sich mit dem 3-kg schweren Gerät auf 38,78 m und belegt damit Platz 2 der Konkurrenz. Jan Dreier (M40, LK Weiche) warf den 2 kg schweren Diskus auf 30,88 m und stand damit auf dem dritten Rang der Männerklasse.

Mit guten Steigerungen reisen auch Mia Paul (W12, 600 m - 2:11,20 Min.), Saskia Genske (W13, 80 m - 13,69 Sek.), Oliver Zierke (M13, 200 m - 32,02 Sek.), Juliana Ogbeche-Joao (W15, 100 m - 13,46 Sek., alle LK Weiche) und Friderike Limberg (W15, Speer - 33,54 m, SV Adelby) heim.

Angesteckt durch sie dänische Gelassenheit gehen die Flensburger Leichtathleten die gewonnenen Erkenntnisse in den nächsten Tagen mit viel Ruhe im Training an, um bei den anstehenden Meisterschaften die persönlichen Grenzen wieder zu erweitern!

Jan Dreier

Ben Heyer (539) mit starkem Sprint über 200 m

Loke Sommer (zweiter von rechts) mit sechs persönlichen Bestleistungen

10. Viöler Straßenlauf: 160 Aktive auf den Beinen

Henrik Schwalbe und Marit Lorenzen im Hauptlauf vorn

Viöl, 14.04.18

Auch die Kinder hatten viel Freude beim Straßenlauf in Viöl. *Foto: Trommeshauser*

Auf ein Jahrzehnt Laufspaß in Viöl kann die nordfriesische Laufszene nun schon zurückblicken. Rund 160 Aktive schnürten bei der zehnten Auflage des Viöler Straßenlaufs ihre Rennschuhe und testeten ihre Frühlingsform. An einem kühlen April-Tag fehlte zwar noch das Ambiente für echte Frühlingsstimmung. Nach den bitterkalten Läufen der Vormonate waren viele Langstreckenläufer aber auch mit trocke-nen Bedingungen bei einstelligen Plustemperaturen durchaus glücklich, zumal bei nur leichtem Wind durchaus die Voraussetzungen für schnelle Zeiten gegeben waren.

An der Spitze des Feldes nutzten einige Asse der Szene, die auf die am gleichen Wochenende stattfindenden Landesmeisterschaften verzichteten, die Chance zum Formtest auf der Runde um Viöl, die ortsunkundige Debütanten durchaus mit einigen Höhenmetern überraschte.

Zufrieden mit seiner aktuellen Formentwicklung zeigte sich der schnellste Mann des Tages angesichts seines derzeit limitierten Trainingsumfangs. Henrik Schwalbe vom SV Enge-Sande gewann den Hauptlauf über 10 km in 36:25 Minuten mit mehr als zwei Minuten Vorsprung unangefochten. „Ich komme derzeit wenig zum Training und wollte einfach mal gucken, wie die Form steht, und mich mal wieder zeigen. Mit dem Lauf bin ich sehr zufrieden“, erklärte Schwalbe nach dem Zieleinlauf. Auf den Podiumsrängen hinter ihm folgten mit Thorge Thomsen (38:28 Min.) und Jörg Graage (38:32 Min.) zwei Vereinskameraden vom SV Enge-Sande. In der Frauenkonkurrenz gewann Marit Lorenzen vom 1. Flensburger Lauftreff in 42:51 Minuten vor Eike Carstensen (SV Enge-Sande/ 43:43 Min.) und Alina Ilsenstein (TSV Husum/45:14 Min.). Die topplatzierten Athleten sammelten in Viöl auch Punkte für die Serienwertung des Waterkant-Cups.

Auf der 5-km-Strecke war Lauftalent Vivien Niebergall vom SV Enge-Sande nicht einzuholen. Die 14-jährige gewann in 22:17 Minuten vor Jeanette Kollien (22:43 Min.) und Ailin Wind (SV Enge-Sande/ 24:22 Min.). Bei den Männern setzte sich Ron Schwennsen vom TSV Oeversee in 19:32 Minuten knapp vor Joris Dreyer (19:41 Min.) und Stefan Ziegler (19:48 Min.) durch.

Beim Minilauf über 1,7 km bewiesen zahlreiche Kinder aus der Region ihr Lauftalent. Die schnellsten Beine hatte auf seiner Heimstrecke in 7:37 Minuten der 10-jährige Louis Kowitz vom TSV Doppeleiche Viöl. Alva Nissen vom SV Enge-Sande lief nach 8:17 Minuten als schnellstes Mädchen im Ziel. (npb)

Trainingscamp in Göttingen

Zu Ostern, wie in all den Jahren
will man noch ins Trainingslager fahren.
So auch wir – die Rönnau-Crew
stimmten diesem Vorschlag zu.

Kurzer Hand – so war der Plan –
sind wir nach Göttingen gefahr´n.
In Hildesheim – im Café del Sol –
sorgte Mike für´s Leibeswohl.

Man bestellt´ auf diese Weise
Pizzen und das meterweise.
Dazu Kaltgetränke aller Art
und weiter ging die coole Fahrt.

In der Herberge angekommen
wurde gleich was unternommen.
Zum Trainingsplatz gejoggt, spaziert,
er wurde gleich mal inspiziert.

In diversen Trainingsstunden
wurden Leib und Körper nicht geschunden,
aber fit gemacht. So hart wie Stahl
war´n die Muskeln nach der Qual.

Läufe, Sprünge aller Art
machten Jungs und Mädels hart.
Mit dem Gewicht, was jedem eigen
ließ der Trainer Übungen sich zeigen.

Nicht Falk – der ritterliche Held –
sondern Falk, der Läufer war bestellt,
um sich mit Lars in weiter Flur
zu kümmern um die Läufer nur.

Auch auf der Bahn wurd´ mit Bedacht
der Sprinter schnell und fit gemacht.
Und der König der Athleten
wurd´ zum Stabhochsprung gebeten.

Auch Freizeit wurde eingebaut.
„Wir woll´n ins Schwimmbad“, hieß es laut.
Max und Mike machten zu zweit
Morgens eine Schwimm-Einheit.

Auch Falk trat dann in ihre Mitt´.
Schaut, da war´n sie schon zu Dritt.
Man sah direkt, wie sie sich fühlten,
wie sie sich durch´s Wasser wühlten.

Sieben Tage, wie noch nie,
war´n wir voller Harmonie.
Wo wird man wohl, das ist die Frage,
verbringen nächstes Jahr solch‘ schöne Tage?

Familiäre Atmosphäre beim Kanal-Lauf – Ottendorf, 06.05.2018

Kanal, Rapsfelder oder Cityblick – in Ottendorf hatte man am Sonntag in vielerlei Hinsicht die Wahl. Gleichzeitig mit den Kommunalwahlen wurde hier nämlich der 24. Kanallauf ausgetragen, dessen vielfältiges Angebot nicht nur die

eingefleischte Läuferszene, sondern auch zahlreiche Familien in die Kieler Nachbargemeinde lockte. Laufen, Spielen, Essen, es gab viele Gründe dem Zwerg der Zippel's Kiel-Cup-Serie einen Besuch abzustatten, lediglich beim Wetter schienen die Ottendorfer nur eine Option zu kennen: Sonne satt!

Zum dritten Mal ging es in diesem Jahr auf die neue Strecke und zum dritten Mal in Folge strahlte die Sonne mit all ihrer Kraft nur so vom wolkenfreien Himmel. Die einstige Notlösung – das Belaufen der alten Strecke Richtung Landwehr war aufgrund eines Böschungsabbruchs nicht mehr möglich – scheint sich so langsam als Sonne stiftender Glücksbringer zu entpuppen. Bereits morgens um neun Uhr konnten die 600 gemeldeten Teilnehmer ohne zu frösteln in kurzer Hose und T-Shirt ihre Aufwärmrunden rund um den Start-/Zielbereich am Dorfgemeinschaftshaus drehen. 20 Grad zeigte das Thermometer am Mittag an, sodass nicht nur bei den vielen Kindern der Eiswagen zwischen Lauf und Siegerehrung zur beliebten Anlaufstelle wurde.

Vor der Belohnung galt es allerdings noch einen Lauf zu absolvieren, und zwar in der Reihenfolge 11,3-km-Hauptlauf, 5,4-km-Mitteldistanz und 2,2-km-Schnupperlauf, sodass die jeweiligen Sieger in umgekehrter Reihenfolge ihres Starts wieder im Ziel ankamen. Den ersten Siegerapplaus konnten so Kevin Jäger (U14) und Katharina Dörscher (U12/AG Hamburg-West) entgegennehmen, die in schnellen 9:43 bzw. 9:49 Min. die 2,2-km-Schnupperstrecke mit Blick auf die Kieler Skyline zurückgelegt hatten. Und auch hier war wieder die Zahl drei im Spiel, denn für die 11-jährige Katharina war es nach 2016 und 2017 bereits der dritte Sieg auf dieser Strecke. Ihr jüngerer Bruder Christoph platzierte sich direkt hinter ihr auf, sie ahnen richtig, Platz drei und Mutter Christine (SG TSV Kronshagen/Kieler TB) machte wenige Minuten später in 22:26 Min. den Familienausflug mit dem Sieg über 5,4 Kilometer perfekt. Schnellster Mann auf dieser Strecke war in 18:51 Min. Jan-Florian Kröger, der für einen von zwei Tagessiegen des Toyota Auto Centrum Lass sorgte und ein ganz besonderes Erfolgsrezept offenbarte: „Der Lauf hat mich heute sehr an mein Wintertrainingslager in Portugal erinnert. Das wellige Profil und der Blick über die Felder ähnelt dem schon sehr." Ob dies auch seinem Teamkollegen Henning Liß durch den Kopf ging, bleibt nur zu spekulieren, gewiss ist hingegen, das der 42-Jährige an diesem Tag das Maß der Dinge im 11,3-km-Hauptlauf war. Bereits nach einem Kilometer löste sich der vielseitige Läufer von seinen Verfolgern Michael Wittig (Kiels City) und Benjamin Reuter (LG Zippels Runaways) und fegte fortan im Alleingang über die Strecke. „Auf lang gezogenen Passagen wie am Kanal ist das schon ein wenig eintönig, da ist man froh über jeden Zuschauer an der Strecke",

verriet Liß nach schnellen 40:24 Minuten. Nur zwei Minuten später erreichte „in einer Bombenzeit", so Moderator Bernd Lange, mit Jessika Ehlers (LG Zippels Runaways) die erste Dame das Ziel und das nur eine Woche nach ihrem nationalen Sieg beim Hamburg Marathon (2:46 Std.). „Also meine Beine habe ich eigentlich nur am Tag danach ein wenig gespürt, sodass ich diese Woche schon wieder mit dem Training beginnen konnte", so die fröhliche Gewinnerin, welche wie die meisten Läufer, eingeschlossen der erst mittags um 12 Uhr gestarteten Bambini, mit einem Lächeln im Gesicht durch Ottendorf lief.

Jennifer Zornig

Harmonischer SHLV-Verbandstag in Flensburg

Udo Grützmacher wird Ehrenmitglied – Wolfgang Delfs fordert Trainingshalle in Kiel

Der 57. SHLV-Verbandstag fand am 22. April in Flensburg mit knapp 100 Delegierten aus den Kreisen und Gästen aus Politik und Sport statt. Als Gäste waren Staatssekretärin Kristina Herbst, LSV-Vize-Präsident Heinz Jacobsen, die Präsidentin des Niedersächsischen Leichtathletik-Verbandes Rita Girschikofski, Volleyball-Präsident Bernd Neppeßen und der 1. Vorsitzende des KSV Flensburg, Ingo Dewald-Kehrer, gekommen. In der Feierstunde begrüßte SHLV-Präsident Wolfgang Delfs nach einem Film zur Einstimmung auf die Europameisterschaften in Berlin die Teilnehmer und blickte auf erfolgreiche zwei Jahre zurück.

Er stellte das große Engagement von Jan und Christine Dreier von der heimischen LG Flensburg bzw. der LK Weiche heraus. Unter ihrer Führung konnte in den letzten Jahren ein größerer Mitgliederzuwachs sowie zahlreiche Erfolge verzeichnet werden. Zudem hat der Verein ca. 100.000 EUR als Spenden für Anlagensanierung und Geräteanschaffungen eingeworben. Die Pläne für einen Stadionausbau mit einer Laufhalle in Flensburg wird der SHLV unterstützen.

Wolfgang Delfs kritisierte, dass der Fußball schon bei Ambitionen für einen Aufstieg nach Stadionerweiterungen und Förderungen ruft und die Politik sowie die Kommunen dies unterstützen. Nun will der SHLV auch ein großes Projekt starten und hat zusammen mit dem Volleyballverband ein gemeinsames Projekt für eine Trainingshalle auf dem Gelände der Uni Kiel initiiert, um endlich gute Trainingsmöglichkeiten auch in der Wintersaison zu gewährleisten. Ein erster Architektenentwurf ist in Arbeit und wird dann den entsprechenden Entscheidungsträgern vorgestellt. So nah an einer Umsetzung dieser Idee waren wir noch nie. Die Staatssekretärin wird deshalb um Unterstützung gebeten.

Eine Halle könnte auch dem Abgang von Talenten entgegenwirken, die immer wieder nach Erfolgen im Jugendbereich das Land verlassen, wie gerade in diesem Jahr wieder erlebt. Die finanzielle Ausstattung des Verbandes ist dabei sicher auch ein Grund. Auch wenn im letzten Jahr die institutionelle Förderung des Landes angehoben wurde und viele Sportstätten saniert wurden, wofür der neuen Landesregierung ausdrücklich gedankt wird, so ist der Finanzbedarf des Sports in Schleswig-Holstein noch immer sehr groß. Die Änderung der Schulzeit der Gymnasien von G 8 auf G 9 kann mehr Zeit für die Kinder bewirken, die sie dann u.a. im Sportverein verbringen können. Deshalb sind Kooperationen zwischen Schulen und Vereinen sehr wichtig und von den Leichtathletikvereinen anzustreben. Auch der SHLV muss sich auf veränderte Rahmenbedingungen einstellen. Deshalb wurden Arbeitsgruppen gebildet, die auf einer Klausurtagung Ideen entwickelt haben und entwickeln werden.

Das neue Präsidium: hinten (v.li.): Jan Berszuck, Jan Dreier, Wolf-Rüdiger Boyens; vorne (v.li.) Eckart Gribkowski, Wolfgang Delfs, Carolin Uliczka-Lohse, Ursel Ahnfeldt, Peter Lentzsch

Kristina Herbst, für den Sport zuständige Staatssekretärin im Innenministerium, fordert eine bessere Vereinbarkeit von Sport und Ehrenamt mit der Wirtschaft. Fotos: Wolf-Rüdiger Boyens

Kristina Herbst, die für den Sport zuständige Staatssekretärin im Innenministerium, würdigte die Leichtathletik als „Königin der Olympischen Spiele“, die sich mit ihrer Vielfalt an Disziplinen und einem klaren Regelwerk auszeichnet. Die Menschen können dabei Bewegung in ihrer Urform machen. Jeder kann, seinen Möglichkeiten entsprechend, eine passende Disziplin finden. Wettkämpfe sind dabei das „Salz in der Suppe“.

Sie fordert eine bessere Vereinbarkeit von Sport und Ehrenamt mit der Wirtschaft bzw. dem Berufsleben und verdeutlicht, dass nach einer wissenschaftlichen Untersuchung der Uni Kiel der Wert des Sports ca. 5 Mrd. Euro pro Jahr entspricht und der Arbeitsmarkt dabei größer ist als in der maritimen Wirtschaft in Schleswig-Holstein. Dem Sport kommt somit eine hohe gesellschaftliche und gesundheitliche Bedeutung zu. Um dieser gerecht zu werden, hat das Land begonnen, den Sanierungsstau abzubauen und vorerst für dieses und nächstes Jahr Finanzmittel von 6,5 Mio. EUR bereitgestellt und damit die ursprünglich geplanten Mittel deutlich erhöht.

Heinz Jacobsen überbrachte die Grüße des Landessportverbandes und dankte für

die langjährige und vertrauensvolle Zusammenarbeit. Die Leichtathletik ist durch ihre Vielfalt die Kernsportart. Er hofft, dass die vom LSV geförderten Leichtathleten aus dem LSV-Top-Team an der EM in Berlin teilnehmen werden. Er streicht die gute Nachwuchsarbeit des SHLV heraus, dem es immer wieder gelingt, Talente zu entwickeln, wie Niklas Sagawe, den der LSV als „Nachwuchsathlet des Jahres“ ausgezeichnet hat. Als sportliches Highlight informiert er über die bevorstehenden Special Olympics in Kiel, die seitens des LSV und den Fachverbänden unterstützt werden.

Heinz Jacobsen teilt mit, dass die Mitgliederentwicklung in den letzten Jahren negativ ist. Diesem Trend ist entgegen zu wirken. Es sind Strategien zu entwickeln, um die Menschen, die außerhalb der Vereine aktiv sind, in diese (zurück) zu holen. Der LSV ist mit der Landesregierung über eine weitere Erhöhung der institutionellen Förderung im Gespräch. Der LSV fordert dabei, ein Drittel der Erträge aus den Sportwetten für die Sportförderung einzusetzen. Durch die Ermittlung des Wertes des Sports in einem Gutachten der Uni Kiel konnten hierzu gute Argumente vorgebracht werden.

Rita Girschikofski begrüßte die Anwesenden stellvertretend für den Deutschen Leichtathletik-Verband, die Norddeutschen Verbände und des Leichtathletikverbandes Niedersachsen. Sie unterstützt die Forderung des Sports nach einer Erhöhung der Fördermittel und insbesondere der Leichtathletik bei der Realisierung einer Trainingshalle. Eine Halle wäre auch für eine Anerkennung als Bundesstützpunkt notwendig. Die Leichtathletik als Grundsportart ist für alle Sportarten wichtig, da sie deren Basis darstellt. Deshalb muss sie auch wesentlicher Bestandteil im Schulsport und beim Sport in Kindergärten sein.

Ingo Dewald-Kehrer dankte Jan und Christine Dreier für ihr Wirken im Verein und im Kreissportverband Flensburg. Am Beispiel seiner Kinder, die bei den beiden trainieren, verdeutlicht er die Bedeutung von Sport. Die Kinder kommen raus und spielen viel weniger mit dem Handy. Zusammen mit der Stadt Flensburg wurde eine Sport- und Entwicklungsplanung erstellt. Hallenzeiten wurden dabei neu vergeben, um die Auslastung zu verbessern. Er appellierte an die Politik, sich mit dem Sport als Partner mit seinem Fachwissen vermehrt abzustimmen.

Nach den Reden wurden zum Abschluss der Feierstunde die Ehrungen vorgenommen. Unter dem Applaus der Teilnehmer wurde Udo Grützmacher für seine mehr als 50-jährigen Verdienste um die schleswig-holsteinische Leichtathletik zum Ehrenmitglied ernannt. Weitere Ehrungen erhielten:

Silberne DLV-Ehrennadel: Carolin Uliczka-Lohse (TSV Kronshagen), Christine Dreier (LK Weiche), Ines Ernst (LG Flensburg)

Goldene SHLV-Ehrennadel: Dietrich Fuchs (TSV Kronshagen)

Goldene DLV-Ehrennadel: Ursel Ahnfeldt (Polizei SV Eutin), Olaf Seiler (Elmshorner MTV), Jürgen Drümmer (Kaltenkirchener TS)

Die Ehrengäste (v.li.): Reiner Bucholtz, Bernd Neppeßen, Rita Girschikofsky, Heinz Jacobsen, Kristina Herbst und Ingo Dewald um SHLV-Präsident Wolfgang Delfs (2. v.r.) waren der Leichtathletik sehr zugetan

Im Arbeitsteil standen dann die Wahlen und Anträge im Mittelpunkt. Zuerst gab jedoch der Vize-Präsident Finanzen, Peter Lentzsch, seinen Rechenschaftsbericht über das Haushaltsjahr ab. Die Kassenprüfer konnten eine solide Haushaltslage und eine ordnungsgemäße Buchhaltung bescheinigen, so dass die Entlastung von Peter Lentzsch einstimmig erfolgte. Die Entlastung des gesamten Präsidiums beantragte SHLV-Ehrenmitglied Rainer Bucholtz. Mit dem Dank für die geleistete Arbeit des Präsidiums erfolgte die einstimmige Entlastung durch die Versammlung. In den nachfolgenden Wahlen wurden alle Mitglieder des Präsidiums ebenfalls einstimmig gewählt: Präsident Wolfgang Delfs (Molfsee), Vize-Präsident Finanzen, Peter Lentzsch (Kiel), Vize-Präsidentin Sport und Referentin Leistungssport, Ursel Ahnfeldt (Bad Malente), Referent Wettkampf- und Kampfrichterwesen, Joachim Uliczka (Preetz), Referent Aus- und Weiterbildung, Jan Dreier (Flensburg), Referent Breitensport und Mitgliederbetreuung, Eckart Gribkowski (Lübeck), Referent Öffentlichkeitsarbeit, Wolf-Rüdiger Boyens (Plön). Dazu wurden Rechtsausschuss und Kassenprüfer gewählt.

Zudem wurde das Referat Jugend, welches auf dem vorangegangenen Jugendverbandstag gewählt worden war, bestätigt. Referentin Jugendarbeit ist weiterhin Carolin Uliczka-Lohse (Preetz). Das gesamte Referat Jugendarbeit ist wie folgt besetzt: Jugendwartin, Ines Ernst (Harrislee), Schülerwartin, Uta Götze (Plön), Jugendlehrwartin, Christine Dreier (Flensburg), Jugendsprecher,

Referentin Jugendarbeit ist weiterhin Carolin Uliczka-Lohse

Henning Kunze (Kiel), Jugendsprecherin, Leontine Jacobsen (Kiel). Als Mitarbeiter im Referat sollen u.a. Stefan Kuschewitz, Sebastian Meißner, Malte Brand, Nina Heinemann, Nele Saar und Veronika Riedel mithelfen.

Gleich zwei Anträge zum „startschuß“ standen zur Abstimmung. Im ersten wurde die Einstellung zum Ende des Jahres 2018 beantragt, da er ein größeres Defizit verursacht und mit neuen Medien ein größerer Personenkreis erreicht werden kann. Im zweiten Antrag ist die Gleichbehandlung von Homepage und „startschuß“ vorgesehen sowie die Möglichkeit eröffnet, diesen auch vom Beirat einstellen lassen zu können. Der erste Antrag konnte die erforderliche Mehrheit für eine Satzungsänderung nicht erreichen. Der zweite Antrag wurde dann mit der erforderlichen Mehrheit angenommen. Der „startschuß“ bleibt also vorerst erhalten!

Ein dritter Antrag sah die Ergänzung der Satzung um einen Datenschutz-Paragrafen vor. Auch wenn sich der SHLV stets an gesetzliche Vorschriften gehalten hat, ist eine Ergänzung der Satzung und damit eine Verankerung des Datenschutzes in der Satzung auf Grund der rechtlichen Vorschriften notwendig - gerade im Hinblick auf die am 25. Mai 2018 in Kraft tretende Europäische Datenschutzgrundverordnung! Dieser Antrag wurde einstimmig angenommen.

Nach den Wahlen informierte Peter Lentzsch über den Etat für das Jahr 2018. Der Haushalt wurde analog der Vorjahre mit einigen Anpassungen erstellt und entspricht den Positionen des Abschlusses 2017. Der Haushalt wurde einstimmig angenommen.

Als neuer Tagungsort für den Verbandstag 2020 wurde Lübeck ausgewählt. Gegen 14.20 Uhr konnte Wolfgang Delfs den harmonischen Verbandstag beschließen und warb abschließend für einen Besuch der Europameisterschaften in Berlin.

Jan Berszuck

Aufruf zur Teilnahme am 31. Senioren-Mehrkampfwettbewerb des SHLV 2018

Der Wettbewerb ist ein Angebot für Leistungs- und für Hobbysportler. Er soll dazu anregen, im Jahresverlauf auch einmal ungewohnte Disziplinen zu versuchen. Diese “Vielseitigkeitsprüfung” bietet neue Anreize im Training und im Wettkampf.

Teilnahmeberechtigt sind alle Vereinsmitglieder im SHLV ab der Altersklasse M/W30. Auf einem bei der Geschäftsstelle des SHLV erhältlichen Formular (eigene Kopien erlaubt) müssen sieben Ergebnisse eines Kalenderjahres aus verschiedenen Disziplinen eingetragen werden. Es zählen Leistungen von Wettkämpfen (W), von Sportabzeichenprüfungen (SPA) und vom Mehrkampfabzeichen (MKA). Es können auch Leistungen gewertet werden, die unter Aufsicht von SHLV-Kampfrichtern oder Sportabzeichenprüfern bei Trainingswettkämpfen (SMW) erzielt worden sind.

Zu beachten ist: Es müssen mindestens eine Lauf-, eine Sprung- und eine Wurf/Stoßübung eingetragen werden; die übrigen vier sind beliebig, sofern sie in der DLV-Punktetabelle von 2001 aufgeführt sind. Alle Senioren weiße Seiten, Seniorinnen grüne Seiten (ohne Faktorenumrechnung). Gewichtwurf gelbe bzw. rote Seiten, Seniorinnen Hammer rote Seiten.

Weitere Hinweise: 50/60 m sowie 60/75 m zählen als eine Disziplin. Elektronisch gestoppte Sprintzeiten mit E kennzeichnen. Für alle Klassen ist Standweitsprung möglich; Weite verdoppeln und bei Weitsprung able-sen. Kugel, Diskus, Speer, Hammer, Wurfgewicht und Schleuderball können in nur jeweils einer Gewichtsklasse gewertet werden. Schleuderballwertung wie Ballwurf (200 g). Seniorinnen können neben Ballwurf (200 g) auch Schlagball (80 g) werten lassen, Senioren nur Ballwurf (200 g).

Es erhält jeder in seiner Altersklasse eine Urkunde. Einsendeschluss für die Formulare an die SHLV-Geschäftsstelle ist der **10. Januar 2019.**

Wir wünschen uns wieder eine rege Beteiligung und allen Aktiven den besten Erfolg!

In eigener Sache

Viele der Leichtathletik Begeisterten wissen von meinem Engagement bei dem Projekt „R.SH hilft helfen“. Erst im Februar hab ich 230 € aus dem Verkaufserlös bei der Talentsichtung an die R.SH-Stiftung überwiesen. Die Aktion soll natürlich weitergehen.

Dazu biete ich als Referent für Öffentlichkeitsarbeit an, mitzuhelfen. Ich würde jedem gerne für Euch interessante Fotos gegen eine Spende per Mail zukommen lassen oder Euch sogar mit einem A3-Ausdruck erfreuen. Über eine hohe Resonanz wäre ich sehr dankbar. Es geht schließlich um Hilfe für hilfsbedürftige kranke Kinder.

„Wenn jeder dem anderen helfen wollte, wäre allen geholfen“

(Marie Freifrau von Ebner-Eschenbach)

Euer Bo

starte doch mal in . . .

Unter dieser Rubrik veröffentlichen wir auch Ihre Ausschreibung. Pro Druckzeile kostet dieser Service nur 1,- € je Zeile. Mindestens jedoch 10,- €. Mit einer Veröffentlichung an dieser Stelle erreichen Sie Ihre Zielgruppe zu besonders günstigen Bedingungen. Denken Sie doch nur einmal an die Portokosten!

Senden Sie Ihren nächsten Veröffentlichungswunsch per email an:

startschuss@shlv.de

oder per Briefpost an den SHLV, Redaktion „startschuß", Winterbeker Weg 49, 24114 Kiel.

Die Abrechnung erfolgt über den SHLV. Für alle Ausschreibungen gilt der Hinweis, dass Ausrichter und Veranstalter keine Haftung für Schäden jeder Art übernehmen.

Sandesneben

Landesoffene Mittelstrecken-Kreismeisterschaft 2018 für m/w U10, U12, U14, U16 am Freitag, dem **22.06.2018** ab 17.00 Uhr in Sandesneben, Schulsportplatz

Wettbewerbe: U10 – U16: 800 m

Meldungen: Bis 18.06.2018 an Bernd-Christian Schmidt, Radeland 4, 22929 Schönberg, E-Mail: LGSchoenbergWSK@aol.com oder online unter www.ladv.de.

Startgeld: 2,50 € für alle Klassen, Nachmeldungen (bis 45 Minuten vor Veranstaltungsbeginn) zusätzlich 2,50 € pro Teilnehmer.

Wertungen: Die Einzelwertung erfolgt für alle Jahrgänge. Die Sieger erhalten einen Pokal. Urkunden für alle Teilnehmer Zeitplan: www.klvlauenburg.de

Pönitz

Am Sonntag, den **08. Juli 2018** findet bereits die 35. Auflage des Pönitzer Volkslauf - ZVO Energie – statt. Interessierte Läufer/Walker sichten Ausschreibung, Strecken, Anmeldeinfos und weitere Erläuterungen auf der Website der Sportvereinigung Pönitz.

Leistungsorientierte im Jahrestraining oder Hobbysportler erwarten diese fünf reizvollen Strecken: 21,1 km Halbmarathon Start um 08:30 Uhr, 10 km Hauptlauf 08:40 Uhr, 10 km Walking/Nordic-Walking 08:45 Uhr, 5 km Jogginglauf / 5 km Walking/Nordic-Walking beide um 09:00 Uhr.

Ehrung der Gesamt- und Altersklassensiegerinnen/sieger. Verlosung eines Überraschungspreises unter den erfolgreichen Teilnehmern. Meldeanschrift: SVG Pönitz von 1912 e.V. Lindenstraße 34, 23684 Pönitz. Anmeldung unter www.svg-poenitz.de bis 02. Juli (Post) bzw. 05. Juli (online). Am Veranstaltungstag: Nachmeldemöglichkeiten bis 30 Min. vor dem Start; Wettkampfbüro ab 07:00 Uhr geöffnet.

AOK
Die Gesundheitskasse.

Schenefeld / Holstein

6. Scanafeldlauf am Samstag, **9. Juni 2018**. Start: Sportplatz der Grund - und Gemeinschaftsschule; Postmeister Stammer Weg in 25560 Schenefeld.

Startzeiten und Strecken:

15:00 Uhr: 2 km Kinderlauf W/M U8 - U12
15:20 Uhr: 5 km W/M U10 und ältere AK
16:10 Uhr: 10 km W/M U12 und ältere AK
17:20 Uhr: 400 m Wichtellauf U3 - U6

Anmeldung: online unter ts-schenefeld; Startgeld: Wichtel: 2,– €; U18: 6,– €; Erw. 8,– €. Weitere Infos auf der homepage.

Auch in der neuen Saison führt ▶ Sprecher Bernd Hausmann fachkundig durch viele Veranstaltungen

Meisterschafts- und Meldetermine 2018

Termin	Meisterschaft	Austragungsort
02.-03.06.2018	NDM Mehrkampf - **MS: 22.05.2018**	Papenburg
02.06.2018	LM Langstaffeln - **MS: 22.05.2018**	Klausdorf
03.06.2018	LM Senioren - **MS: 22.05.2018**	Flensburg
09.06.2018	LM Werfer-Mehrkampf Senioren - **MS:29.05.2018**	Preetz
10.06.2018	LM Blockwettkampf und Talentsichtung mit Stab, MJU18, M/F - **MS: 29.05.2018**	Kiel
10.06.2018	LM Marathon - **MS: 03.06.2018** **Meldung über www.flensburg-marathon.de**	Flensburg
12.06.2018	LM Langhürden - **MS: 05.06.2018**	Hamburg
16.-17.06.2018	NDM Senioren - **MS: 05.06.2018**	Büdelsdorf
23.-24.06.2018	LM Männer/Frauen, Jugend U18, ohne Hammer/Stab - **MS: 12.06.2018**	Flensburg
29.06-01.07.2018	DM Senioren - **MS: 17.06.2018**	Mönchengladbach
30.06-01.07.2018	LM Jugend U20/U16, mit Hammer alle Klassen **MS: 19.06.2018**	Hamburg
30.06-01.07.2018	DM Junioren U23 - **MS: 17.06.2018**	Heilbronn
05.-08.07.2018	EM Jugend U18	Györ(HUN)
07.-08.07.2018	NDM Männer/Frauen/Jugend U18 **MS: 26.06.2018**	Hamburg
14.-15.07.2018	DM Senioren Mehrkampf - **MS: 01.07.2018**	Zella-Mehlis
14.-15.07.2018	NDM Jugend U20/U16 - **MS: 03.07.2018**	Berlin
21.-22.07.2018	DM Männer/Frauen, WJU20 - **MS: 08.07.2018**	Nürnberg
27.-29.07.2018	DM Jugend U20/U18 - **MS: 15.07.2018**	Rostock
04.-05.08.2018	DM Wurfmehrkampf Senioren/innen **MS: 22.07.2018**	Zella-Mehlis

MS = Meldeschluss: SHLV-Geschäftsstelle - ***MS = Meldeschluss beim DLV**

Breitensport

Aus- und Fortbildungen 2018 beim SHLV

22.-23.09.2018	**Grundkurs: Betreuer Ausbildung**	Dr.J.-P. Brückner/ E. Gribkowski	Bad Malente	Sa. 9 – So.14 Uhr
28.-30.09.18	**B-Trainerausbildung Sprung**	SHLV-Lehrteam	Bad Malente	Fr. 18–So.13 Uhr
28.-30.09.18	**C-Trainerausbildung** Leistungssport Block 1/Teil 1	SHLV-Lehrteam	Bad Malente	Fr. 18–So.13 Uhr
06.-07.10.2018	**Aufbaukurs: Leiter-Ausbildung Lauf/ Walking/Nordic-Walking**	B. Jungclaus/H. Nissen	Bad Malente	Sa. 9–So 12 Uhr
27.10.2018	Faszination Faszien und Faszientraining	G. Iden	Bad Malente	Sa. 10 –16 Uhr
17.11.2018	**Einführung in die Sportmassage und das Tapen**	G. Iden	Lütjenburg	Sa. 10 –16 Uhr
17.11.2018	**Mini Kongress-Über den Tellerrand schauen**	J. Dreier	Bad Segeberg	Sa. 10-16 Uhr
07.-09.12.18	**C-Trainerausbildung Leistungssport Block1/Teil 2**	SHLV-Lehrteam	Bad Malente	Fr. 8-So.13 Uhr

Anmeldung über den SHLV: Winterbeker Weg 49, 24114 Kiel, Tel .: 04 31/64 86 – 122, Fax: 04 31/64 86 – 192, E-Mail: info@shlv.de

Aufbaukurs 1: Leiter-Ausbildung (Lauf-Treff und Walking-/Nordic-Walking-Treff)

In der Leiter Ausbildung werden weiterführende Inhalte in Theorie und Praxis für das Laufen und des Walking/Nordic Walkings vermittelt (Voraussetzung ist die Betreuer Ausbildung). Inhalte sind zudem Ernährung, der Bewegungsapparat und die Bewegungsanalyse sowie Aufgaben und Funktionen eines Gruppen-Leiters in einem Lauf-Treff und Walking/Nordic-Walking-Treff. Die Leiter Ausbildung wird als Wahlmodul auf die Trainer-C-Lizenz Breitensport oder als Fortbildung mit 15 LE anerkannt. Mit Erhalt des Zertifikats ist die Basis für die Leitung von Gruppen neben einem Übungsleiter geschaffen.

Zielgruppe: Teilnehmer Grundkurs Betreuer Ausbildung (Voraussetzung)

Ort: Sport- und Bildungszentrum Malente, Eutiner Str. 45, 23714 Bad Malente

Termin: 06./07. Oktober 2018, Samstag, 9.00 Uhr - Sonntag 12.00 Uhr (15 LE)

Referenten: Britta Jungclaus - Gesundheitsberaterin ärztl. gepr. GGB, Nordic Walking Instructor, Holger Nissen – lizensierter Lauf-Trainer, Firma Laufdesign

Kosten: 90,00 € für SHLV-Verbandsmitglieder (50% Aufschlag für Nicht-Verbandsmitglieder). Inkl. Übernachtung und Verpflegung. Mit der Teilnahmebestätigung wird die Seminargebühr fällig.

Anmeldung: SHLV Geschäftsstelle, Kiel

Grundkurs: Betreuer-Ausbildung (Lauf-Treff und Walking-/Nordic-Walking-Treff)

In dem Grundkurs der Betreuer Ausbildung werden die übergreifenden Grundlagen des Trainings, der Sportmedizin und die funktionelle Gymnastik sowie die Aufgaben und Funktionen eines Betreuers in einem Treff vermittelt. Hinzu kommt die getrennte Vermittlung der praktischen und speziellen Grundlagen im Laufen und beim Walking/Nordic-Walking. Mit Erhalt des Zertifikats ist die Basis für die Betreuung der Teilnehmer in einem Treff neben einem Übungsleiter geschaffen.

Die Betreuer Ausbildung wird als Wahlmodul auf die Trainer-C-Lizenz Breitensport oder als Fortbildung mit 15 LE anerkannt.

Zielgruppe: interessierte Sportler, Läufer (max. 20 Teilnehmer/innen)

Ort: Sport- und Bildungszentrum Malente, Eutiner Str. 45, 23714 Bad Malente mp

Termin: 22./23. September 2018, Samstag, 9.00 Uhr - Sonntag, 14.00 Uhr (15 LE)

Referenten: Dr. Jan-Peter Brückner - Sportwissenschaftler; Eckart Gribkowski – SHLV-Breitensportreferent, B-Trainer Breitensport

Kosten: 90,00 € inkl. Übernachtung und Verpflegung, Frühbucher-Preis bei Buchung bis 8 Wochen vor Lehrgangsbeginn, danach zusätzlich 30,00 € - für SHLV-Verbandsmitglieder (50% Aufschlag für Nicht-Verbandsmitglieder).

Mit der Teilnahmebestätigung wird die Seminargebühr fällig.

Anmeldung: SHLV Geschäftsstelle, Kiel

Was tun bei ARTHROSE?

Mehrere Millionen schwerst arthrosebetroffene Menschen in Deutschland besitzen bereits ein künstliches Gelenk und jährlich kommen weitere 400.000 hinzu. Immer handelt es sich dabei um eine große Operation. Was kann der Patient selbst zum Gelingen beitragen? Was kann er tun, um Komplikationen zu vermeiden? Und mehr noch, was muss man wissen, um selbst alles für eine möglichst lange Haltbarkeit des neuen Gelenks zu tun? Zu diesen und vielen anderen wichtigen Fragen bei Arthrose gibt die Deutsche Arthrose-Hilfe hilfreiche praktische Tipps, die jeder kennen sollte. Eine Sonderausgabe ihres Ratgebers „Arthrose-Info“ kann kostenlos angefordert werden bei: Deutsche Arthrose-Hilfe e.V., Postfach 110551, 60040 Frankfurt (bitte gerne eine 0,70-€-Briefmarke für Rückporto beifügen) oder auch per E-Mail an service@arthrose.de (bitte auch dann die vollständige postalische Adresse mit angeben).

Bilde Dich weiter

Auto Centrum Lass GmbH & Co. KG

Flensburg • Husum • Rendsburg • Eckernförde • Kronshagen • Schwentinental

TOYOTA
seit 1973

LEXUS
seit 1998

PIAGGIO COMMERCIAL VEHICLES
seit 2010

SSANGYONG
seit 2016

KIA MOTORS
seit 2016

Partner der
Kieler SV Holstein
von 1900 e.V.

Partner des
Landessportverband
Schleswig-Holstein e.V.

Partner des
Schleswig-Holsteinischen
Leichtathletik-Verband e.V.

Sponsor der
Kiel Baltic Hurricanes

Inhaber Stefan Schmitz
mehrfacher
Landesmeister 800m

Auto Centrum Lass GmbH & Co. KG ... den Norden nach vorn!

autocentrum-lass.de

24941 **Flensburg**	25813 **Husum**	24768 **Rendsburg**	24340 **Eckernförde**	24119 **Kronshagen**	24223 **Schwentinental**
Liebigstraße 14a	Industriestraße 37	Büsumer Str- 61-63	Sauerstraße 15	Eckernförder Str. 201	Mergenthalerstraße 12
0461 / 90 38 00	04841 / 71 19 4	04331 / 40 95	04351 / 42 48 1	0431 / 54 55 80	04307 / 83 20 0

Schleswig-Holsteinischer Leichtathletik-
Verband e.V.
Winterbeker Weg 49, 24114 Kiel

Postvertriebsstück - Entgelt bezahlt - Deutsche Post AG