Postvertriebsstück – Gebühr bezahlt

Schleswig-Holsteinischer
Leichtathletikverband
Beselerallee 57
2300 Kiel

Herrn 1
Bernd Hausmann
Kopenhagener Allee 44

2300 Kiel 1

Für die richtige Krankenkasse kann man sich nicht früh genug entscheiden.

Spätestens bei der Immatrikulation oder zu Beginn Ihrer Berufsausbildung wird man Sie nach Ihrer Krankenversicherung fragen. Bis dahin sollten Sie sich entschieden haben. Denn auch bei der Wahl Ihrer Krankenkasse stellen Sie Weichen für die Zukunft.
Warum die AOK die richtige Entscheidung ist? Weil sie umfassende Leistungen bietet. Weil sie überall erreichbar ist. Weil sie schnell und großzügig hilft. Weil sie auch für Sie den maßgeschneiderten Service hat. Weil sie einfach ein starker Partner ist.

AOK

Die AOK: Ihr Partner am Studienort, Berufsort, Heimatort. Rufen Sie uns an – wir stehen in jedem Telefonbuch. Oder kommen Sie direkt in eine unserer Geschäftsstellen. Wir beraten Sie gern – persönlich.

Wir möchten, daß Sie gesund bleiben.

Nr. 4 – 6. Jahrgang – 20. April 1984

V 1371 E

startschuß

Die Zeitschrift des Schleswig-Holsteinischen Leichtathletik-Verbandes e.V.

CROSS-WM
Ute Jamrozy Zweite

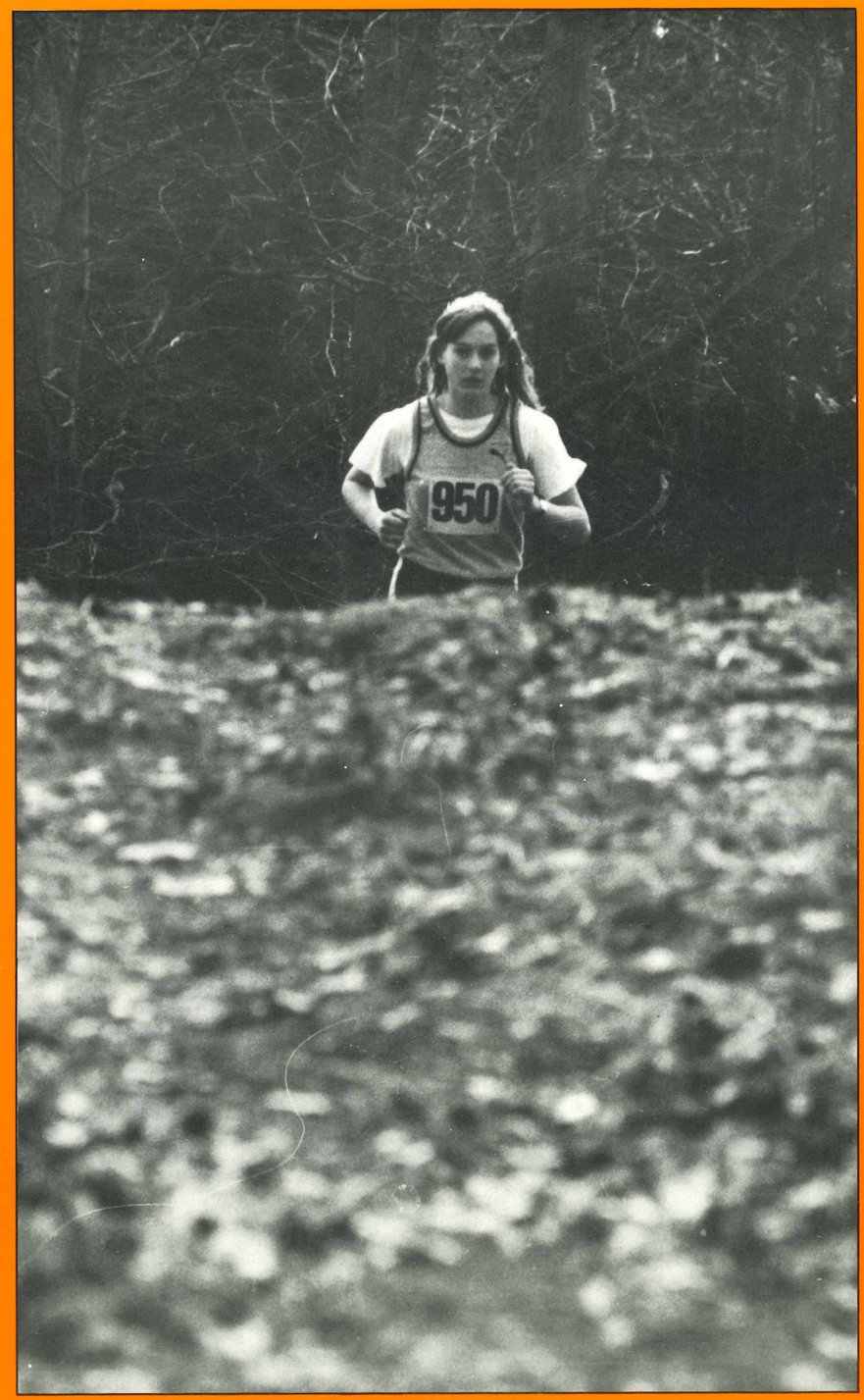
LAUF-TREFF
Zehn Jahre in Elmshorn

PORTRAIT
Rafael Hardy

MEINUNG
Cross-Parcours zu schwer?

LEHRE
Intensitäts-tabellen

SERVICE
starte doch mal in . . .



SCHLESWIG-HOLSTEINISCHER LEICHTATHLETIK-VERBAND e.V.

Nur einmal fiel der Lauftreff aus:

Zehn Jahre Lauftreff in Elmshorn

Von Siegfried Konjack

Als vor Jahren der erste Lauftreff auf Anregung des DSB auf Bundesebene durchgeführt wurde, war auch Jochen Schütt, hauptamtlicher Sportlehrer des EMTV von 1860, mutig genug, als einer der ersten in Schleswig-Holstein dieses neue Konzept mitzutragen.

In Elmshorn bietet der Liether Stadtpark, ein bewaldetes Gelände, geradezu ideale Voraussetzungen für diese bewährte Einrichtung. Seit dem 1. 9. 1974 bietet Jochen Schütt hier sonntäglich von 9.30 Uhr bis 10.30 Uhr den Lauftreff an. Jeder, ob jung oder alt, hat seine Freude an dieser modernen und umweltfreundlichen „Müllverbrennung". Was in diesen Gruppen geklönt, gequatscht und auch an ernsten Dingen bewegt wird, ist eigentlich mit einer Party zu vergleichen – jedoch ohne Alkohol und Toilettengroschen. Eintritt wird auch nicht genommen; denn dieser Lauftreff, wenn auch von einem Verein, dem EMTV gestützt, rühmt sich, nicht vereinsgebunden zu sein.

Die „Dampfrösser" Gruppenleiter: Rudi Raudzus, Jürgen Baatz, Hein Weidemann, K.-W. Zippel, Uwe Bochow, Jochen Schütt (von links).

Eine Anerkennungsgebühr für die „Laufsaison" von jeweils September bis April/Mai wird von jedem Teilnehmer entrichtet, damit zum Abschluß eine kleine Feier mit Würstchen, Getränken und Abzeichen finanziell abgesichert ist.

Vier Gruppen sind nach den Vorgaben des DSB eingerichtet worden, und seit Beginn vor 10 Jahren funktioniert dieser, in Schleswig-Holstein wohl mit am stärksten besuchte Lauftreff, nach wie vor hervorragend. Anfangs waren es 80 Leute, zwischenzeitlich betrug die Spitze sogar 260 Personen, doch nun hat sich diese Gruppe auf 180 „Stammgäste" eingependelt. 15 Teilnehmer konnten bereits am 21. 9. 1983 für zehnjährige Zugehörigkeit ausgezeichnet werden.

Ein fester Stab von 7 Mitarbeitern (Gruppenleitern) hat diesem Lauftreff über Jahre die Treue gehalten. Selbstverständlich werden auch die vom SHLV ausgeschriebenen Seminare besucht. Inzwischen wurden über 60.000 Teilnehmer gezählt.

Man hat auch hier weitergedacht. Nach der „Laufsaison" ab Mai wird ein Sportabzeichenkursus-Programm angeboten. Immerhin tummeln sich dann 80 Personen in dieser Gruppe, von denen mindestens 50 % das „Klassenziel" erreichen. – Ein beispielhaftes „Breitensportmodell"! Nicht selten wird so ein Mitglied für einen der Elmshorner Sportvereine begeistert, die Leichtathletik betreiben, nämlich den EMTV und FTSV = LG ELMSHORN. Für einige namhafte Langläufer der LG Elmshorn war der Lauftreff die sportliche Geburtsstätte. Zu erwähnen wären das Ehepaar Günter und Brigitte Schütt, Ernst-August Harbeck, Klaus Bünning, Ingeborg Konjack und andere. Gern laufen diese Wettkampfsportler sonntags gelegentlich in der Gruppe 4 mit, um mit den Lauftrefflern Erfahrungen auszutauschen.

Zwei Unfälle in zehn Jahren, die sehr glimpflich abliefen, haben dieser „Institution" nie geschadet, und sie genießt die Unterstützung der Stadt Elmshorn. Der jahrelange Kultur- und Sportdezernent der Stadt Elmshorn, Benno Kolberg, sowie Politiker verschiedener Couleur halten sich für den beruflichen Tag beim „Laufen ohne zu schnaufen" fit. Nur einmal, während der Schneekatastrophe vor Jahren, wurde der Lauftreff kurzfristig abgesagt. Immerhin hatten sich noch 25 Leute eingefunden, die nicht genügend Ausgleich im Schneeschaufeln fanden. Gelaufen wird bei jedem Wetter!

ELMSHORNER 10 Jahre LAUFTREFF

Sponsoren wie die Landesbank und die AOK unterstützen diese Einrichtung bereits über Jahre. Am Sonnabend, dem 12. Mai 1984, werden die Läufer ihre Saisonabschlußrunden drehen. Einen Tag später, am Sonntag, dem 13. Mai 1984, werden dann hoffentlich viele Lauftreffgäste aus dem Lande mit den Elmshornern gemeinsame Runden drehen und sich zum anschließenden Klönschnack zusammenfinden.

Anfahrt über Heidmühlenweg, den Dünenweg hinein und dann geradeaus in den Wald und am Absperrbalken rechts entlang.

Unser Titelfoto . . .

. . . vermittelt einen kleinen Eindruck von den Crosslauf-Landesmeisterschaften in Klein Rönnau. Auf dem profilierten Parcours ist Hilke Simon (LG Rönnau/Quellenhaupt) unterwegs, hinter Karin Sietz (LG Wedel/Pinneberg) bei der weiblichen Jugend A Zweitplazierte.

Foto: Straub

Aus technischen Gründen erscheint dieser startschuß einige Tage später als geplant. Herausgeber und Druckerei bitten um Verständnis.

Am 29. April in Lübeck:

„Trimm-Trab ins Grüne"

Die Bevölkerung in der Bundesrepublik scheint immer gesundheitsbewußter zu werden. Nur so kann man die stetig steigenden Teilnehmerzahlen interpretieren, die die Trimm-Trab-Aktionen von Jahr zu Jahr vorweisen. In diesem Jahr ist das Lübecker Lauerholz Austragungsort für die zentrale Auftaktveranstaltung in Schleswig-Holstein zum „Trimm-Trab ins Grüne".

Neben dem Laufen werden viele Aktivitäten für die nötige Abwechslung an diesem fröhlichen Sporttag sorgen. Außerdem wird auch für das leibliche Wohl gesorgt sein, die Firma „Hansano" verteilt schmackhafte Milchmixgetränke und Kakao an die Läufer.

Bei gutem Wetter rechnen die örtlichen Veranstalter, der Turn- und Sportbund Lübeck, der Kreisleichtathletikverband sowie die AOK mit über 1000 Teilnehmern.

Geplanter Programmablauf:

8.30 Uhr	Musikalische Unterhaltung durch den Spielmannszug von RW Moisling und Gesundheitstests der AOK
9.00 Uhr	Begrüßung
9.10 Uhr	Leichte Gymnastik (Leitung: Herr Depke)
9.15 Uhr	Startschuß zum Trimm-Trab ins Grüne durch den ranghöchsten Gast
10.00 Uhr	Rückkehr der Laufgruppen und Austeilung der Trimm-Taler.

Pillenknick bei Sportabzeichenabnahme

Das Nachrücken der geburtenschwachen Jahrgänge macht sich auf dem Gebiet der Sportabzeichen bemerkbar. Wie der Landessportverband mitteilte, wurden 1983 im nördlichsten Bundesland insgesamt 33.771 Sportabzeichen verliehen. Dies sind 710 weniger als im Jahr zuvor und begründet sich durch einen Rückgang der Sportabzeichenzahl im Schüler- und Jugendbereich. Auch ein starkes Plus von 1337 Sportabzeichen bei den Männern – basierend auf den erstmalig durchgeführten Wettbewerb für Bundeswehr, Grenzschutz und Polizei – konnte das Fehl beim Nachwuchs nicht ausgleichen.

Trotzdem war 1983 durchaus ein positives Sportabzeichenjahr. Mit den 33.771 verliehenen Sportabzeichen wurde das drittbeste Ergebnis in der Geschichte des Landessportverbandes erreicht. Auch 1984 soll erfolgreich werden: Im Olympiajahr wird wieder ein Schulwettbewerb (der in den letzten beiden Jahren fehlte) ausgeschrieben, die besten Schulen erhalten Preise im Gesamtwert von 12.000 DM. Vielleicht gelingt auf diese Weise dem LSV und der Gesundheit wieder ein neuer Rekord . . .

Diesmal Nachtspringen

Das Stabhoch-Schauspringen im letzten September vor dem Lübecker Holstentor war ein Bombenerfolg. Organisator Wolfgang Zdechlik, unser Landestrainer für das Stabhochspringen, versprach für 1984 eine Neuauflage. Jetzt steht fest, daß die Veranstaltung auch in diesem Jahr wieder steigen darf. Am 13. Juli, einem Freitag, geht's wieder los. Die Besonderheit: Der Nachwuchs beginnt um 18.00 Uhr, so daß das Veranstaltungsende erst gegen 23.00 Uhr erwartet wird, also schon im Dunkeln. Vor der ehrwürdigen Kulisse des Holstentors bestimmt eine ganz tolle Sache!

IMPRESSUM

Herausgeber:
Schleswig-Holsteinischer Leichtathletik-Verband (SHLV), Beselerallee 57, 2300 Kiel, Tel. 04 31 / 56 83 34.

Redaktion:
SHLV-Pressewart
Rüdiger Straub (verantwortlich)
Bertha-v.-Suttner-Str. 1, Postfach 57 80, 2300 Kronshagen, Tel. 04 31 / 5 47 93.
Ulf Hagge, Toosbüystraße 5, 2390 Flensburg, Tel. 04 61 / 2 10 42 (p.) u. 808-216 (d.)

Druck:
HOLSTEN-DRUCKEREI Klaus-Peter Rave
Sophienblatt 52 a, 2300 Kiel 1,
Telefon 04 31 / 67 53 23

Erscheinungsweise:
Zwölfmal im Jahr zum 20. des Monats; außerdem zu besonderen Leichtathletik-Ereignissen in Schleswig-Holstein.

Abonnements-Preis:
36,00 DM pro Jahr, einschließlich Postgebühren und Mehrwertsteuer.
Die Abonnementsgebühren sind auf das Konto

SHLV-startschuß
Landesbank und Girozentrale Kiel
Nr. 530 030 19 (BLZ 210 500 00)

zu überweisen.

Einzelverkaufspreis:
3,00 DM 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 ausdrücklicher Genehmigung des SHLV und unter voller Quellenangabe.

Zur Zeit gilt die Anzeigenpreisliste Nr. 1 vom 1. Februar 1983.

Die Zeitschrift **startschuß** ist Pflichtblatt für alle Vereine in Schleswig-Holstein mit Leichtathletik-Abteilungen.

Im Süden des Landes gemeinsam

Die Vorsitzenden und Fachwarte der KLV Segeberg, Pinneberg und Stormarn trafen sich zu einer Arbeitstagung in Kaltenkirchen, um die Durchführung gemeinsamer Maßnahmen zu besprechen und Erfahrungsaustausch zu betreiben. Mit der Festlegung von Vergleichskämpfen und Lehrgängen hatte dieses Treffen ein positives Ergebnis. Das allgemeine Fazit der Besprechung war, daß in gewissen Dingen eine Zusammenarbeit der drei Kreise im südlichen Schleswig-Holstein durchaus angebracht ist, ohne daß dabei an der Eigenständigkeit der einzelnen Kreisverbände gerüttelt wird.

Der Termin des Senioren-Kreis-Vergleichskampfes wurde auf den 5. 8. 1984 festgelegt und wird voraussichtlich in Bönningstedt ausgetragen. Dabei erhält der siegende Kreis erstmals den neu gestifteten Wanderpreis. Am 15. 8. trifft sich die A- und B-Jugend der Kreise Segeberg und Pinneberg in Norderstedt zum Vergleichskampf, und die Schüler werden im September um den Sieg kämpfen.

In einem gemeinsam getragenen Lehrgang „Organisation" sollen die Mitarbeiter im Herbst geschult werden. Auch für die Übungsleiter sind Fortbildungsmaßnahmen vorgesehen. Schließlich wollen die drei Kreise bei genügendem Interesse im Frühjahr 1985 einen F-Übungsleiter-Lehrgang durchführen.

In der Schlußbetrachtung dieser ersten Arbeitstagung sprachen sich die Vorsitzenden Ernst Eising (Segeberg), Wolfgang Büttner (Pinneberg) und Garrit Leemreijze (Stormarn) für einen Ausbau und eine Intensivierung der Zusammenarbeit aus. Am 20. 10. 1984 wurd die zweite Gesprächsrunde in Kaltenkirchen stattfinden.

Große Resonanz

Eine riesige Resonanz fand das im letzten startschuß veröffentlichte Foto von Peter Frost und Kameraden im Jahre 1947/48. „So etwas müsse der startschuß unbedingt öfter bringen", meinten viele Leser in Briefen und Gesprächen. Auch Wilhelm Grube, ehemaliger Klasse-Läufer und Vater von Rüdiger Grube, zeigte sich begeistert und stellte der startschuß-Redaktion sofort weiteres Bildmaterial zur Verfügung.

Daher wird der startschuß fortan eine ständige Rubrik einrichten, in der Fotos, Textbeiträge, Zeitungsausschnitte und anderes aus vergangenen Tagen seinen Platz findet. Alle startschuß-Leser werden aufgerufen, dem startschuß aus ihrem Privatarchiv das eine oder andere zur Verfügung zu stellen. Eine Rückgabe wird selbstverständlich garantiert!

startschuß, Postfach 57 80, 2300 Kronshagen.

Gettorfer TV unter den Gewinnern

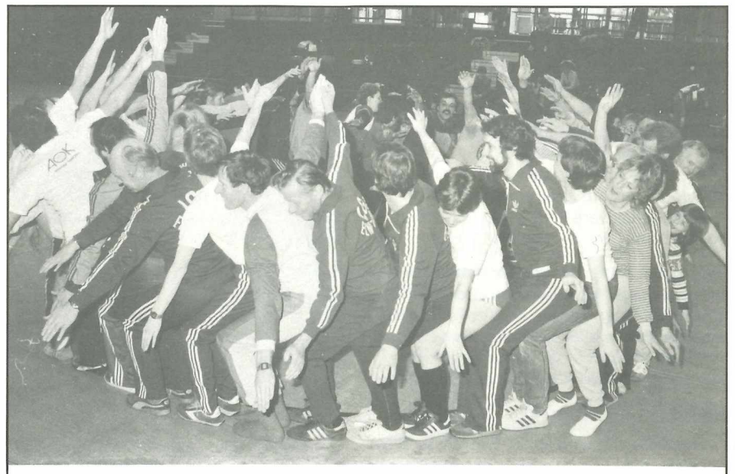
Nach der Aktion „MARS-Olympiapatenschaft", die für die Deutsche Sporthilfe über DM 300.000,– erbrachte, durften sich jetzt auch 20 Vereine aus dem gesamten Bundesgebiet über eine kräftige Geldspritze freuen. Unter den Gewinnern des Vereinswettbewerbs befand sich auch der Gettorfer TV. Für den 14. Platz erhielten die Leichtathleten des GTV Sportartikel im Wert von DM 500,–.

Fortbildung in Rendsburg gelungen

Wieder einmal stand die Weitsprunganlage in der Schule Altstadt im Mittelpunkt einer Veranstaltung. Auf Anregung des Landesjugendwartes Heinz Müller (Rendsburg) hatte der RTSV zu einem Trainingsabend in der Disziplin Weitsprung nach Rendsburg eingeladen. Als Referent fungierte der neugewählte 1. Vorsitzende des SHLV, Wolfgang Delfs (Molfsee), in seiner Doppelfunktion als Landestrainer im Weitsprung.

Zwanzig talentierte Jugendliche aus Büdelsdorf, Dänischenhagen, Eckernförde, Gettorf-Rieseby und Rendsburg folgten dem Landestrainer durch ein vielseitiges dreistündiges Programm. W. Delfs verstand es, sogleich an die Jugendlichen „heranzukommen", so daß gar nicht erst die Scheu vor dem „hohen" Besuch aufkommen konnte. Fachlich fundiert und gut verständlich angeboten profitierten von den Darbietungen die Aktiven und auch einige Trainer, die den Abend zur Fortbildung nutzten. Kurzum ein gelungener Leichtathletikabend in Rendsburg und zumindest aus Rendsburger Sicht die Feststellung: „Wir haben einen Vorsitzenden für unseren Verband, der gut ankommt und auch fachlich eine ganze Menge drauf hat!"

Gerd Peter Deike



„Zirkus Leichtathletik" in Elmshorn

Gut Heil Itzehoe und die Seniorensportler der LG Elmshorn trafen sich bereits zum zweiten Mal zu einer Freundschaftsbegegnung. Dieses Mal war man in Elmshorn zu Gast. Über die Vorbereitung sickerte nur wenig durch, keiner wußte so recht, was kam. Kein Zeitplan, keine Ausschreibung in der Halle, wie kann das nur gutgehen? Spaß, Spiel und Sport wurde angesagt.

Mit Kind und Kegel waren die Itzehoer angereist. Vielleicht fehlten einige bekannte Gesichter, doch Jung-Familie Frähmcke, Didi Pförtner mit Anhang, Sportsfreund Friebe mit Gattin und andere Sportler waren mutig genug, diesen Spaß mitzumachen. Nicht nur bei den Gästen, nein, auch bei den Elmshornern war man zurückhaltend. So waren es überwiegend die Mehrkämpfer, die sich in diesen „Zirkus" begaben. 3 1/2 Stunden wurde kräftig gespielt. Auch die mitgebrachten Kinder paßten hervorragend in das Konzept dieser Veranstaltung. Partnerspiele, Kennenlern- und Vertrauensspiele, die sogenannten „New Games", bildeten den ersten Part. Nach der ersten Viertelstunde hatte sich der „Schock" gelegt, und alle sausten mit Begeisterung durch die Halle. Ob mit Pedalobrettern, Hüpfball, Trockenski, Pendelstaffeln oder 35-m-Sprint, es entfaltete sich „Rummelplatzatmosphäre". Ca. 50 Leute machten voll Freude mit. Übungen am Fallschirm, am Seil, zwanzig verschiedene Spielchen waren zum Schluß abgehakt.

Anschließend ging's dann zum gemütlichen Klönschnack mit Imbiß. Man war sich wieder ein Stück näher gekommen. Sind nette Leute, die Itzehoer – kein „fishing for compliments" – doch auch die Elmshorner waren prima. Wir hatten eine Menge Spaß – Experiment gelungen.

Christian Heenen / Siegfried Konjack

Ute Jamrozy Vizeweltmeisterin

Wie ein Lauffeuer machte bei den Crosslaufmeisterschaften eine Meldung aus Antwerpen die Runde: Ute Jamrozy Vizeweltmeisterin! Bei den in Antwerpen ausgetragenen Crosslaufweltmeisterschaften der Studenten holte sich die Fehmarnerin, die für den PSV Eutin startet und in Kiel studiert, hinter der Spanierin Asuncion Sinovas den 2. Platz. Für die 4970 m lange Strecke brauchte Ute 16:45 Minuten und lag damit nur vier Sekunden hinter Sinovas. Mit der Mannschaft (Helma Lindner aus Fürth 10., Christiane Finke aus Göttingen 11.) gab es den dritten Platz. „Eigentlich wollte ich ja nur in die Mannschaft kommen", erzählte Ute, die am allerwenigsten mit diesem Bombenerfolg gerechnet hatte. Man darf auf die Saison gespannt sein . . .

ZIPPEL'S läufer-welt

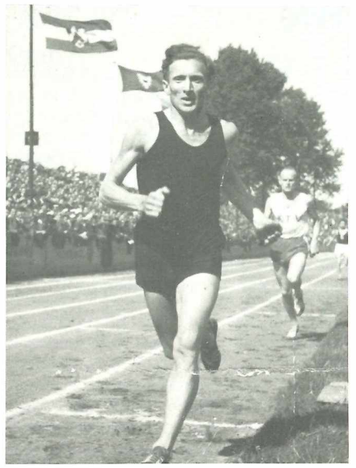
Guter Zuspruch in Dänischenhagen

Eine erfreuliche Resonanz fand ein vom MTV Dänischenhagen ausgerichtetes Hallensportfest. Trotz des gleichzeitig durchgeführten Crosslaufes in Sülfeld kamen über 160 Aktive aus allen Teilen des Landes, um in Dänischenhagen zum Abschluß der Hallensaison noch die eine oder andere Bestleistung aufzustellen.

Den meisten Zuspruch fanden die Schülerwettbewerbe; hier kämpften zum Teil über 20 Aktive um Sieg und Medaille. So im B-Schülerrennen über 35 m, in dem Tim Wojahn vom Veranstalter MTV zunächst 5,4 Sekunden vorlegte, später im Endlauf sogar auf 5,3 kam und seinem Vereinskameraden Torsten Kreitlow (Vorlauf 5,5) vier Zehntelsekunden abnahm. Auch im Hochsprung setzte sich der sechsfache C-Schülerlandesbeste des letzten Jahres mit 1,39 m durch.

Eine weitere gute Leistung gelang der A-Schülerin Karen Segelke (MTV Dänischenhagen) mit ihrem Hochsprungsieg von 1,46 m vor der höhengleichen Kristina Lubitzsch (ATSV Stockelsdorf). AUch die 1,58 m der früheren Schülermeisterin Birgit Nachtigal (Eckernförder MTV) bei der weiblichen Jugend B konnten gefallen.

„Jeder Lauf eine Schlacht"



Wilhelm Grube (links) schreibt: „Das Foto zeigt mich beim Einlauf ins Holstein-Stadion bei den 25-km-Meisterschaften im Jahre 1950. Von acht gestarteten Läufern erreichten vier das Ziel. Ich gewann in 1:42,00 vor dem Flensburger Anke. Der Vierte kam ins Stadion gekrochen! Daran kann man ermessen, wie sehr der Langstreckenlauf damals noch in den Kinderschuhen steckte. Aber, jeder Lauf war eine Schlacht."

Wilhelm Grube (Jahrgang 1919) wechselte 1951 von Holstein Kiel zum ETSV Altona. Mit Ludwig Warnemünde (rechts, 1950 bei einem 1000-m-Lauf in Kiel) wurde er 1953 Mannschaftsdritter im Marathonlauf und in der Einzelwertung 10. (2:48,12). Ein Jahr später errang Grube zwei vierte Plätze. Bis 1978 rannte Wilhelm Grube noch wettkampfmäßig. Dann zwangen ihn Verletzungen und Krankheit, dieses aufzugeben.

Premiere in Heikendorf

Der weiße Fleck auf der leichtathletischen Veranstaltungskarte gehört in Heikendorf der Vergangenheit an. Mit dem 1. Kieler Fördelauf wurde eine Leichtathletik-Veranstaltung geboren, deren Zukunft schon nach der erfolgreichen Premiere gesichert erscheint.

Werbung in Fachzeitschriften, Hinweise in der Tagespresse und Mund-zu-Mund-Propaganda des veranstaltenden LAV verfehlten ihre Wirkung nicht, so daß über 260 Läufer jeglichen Alters und Leistungsstärke zum Start auf dem Heikendorfer Sportplatz antraten. Bürgermeister Herbert Sätje schickte die Läufer per Startschuß auf die 11,6 km lange Strecke, die über den Fördewanderweg am U-Boot-Ehrenmal vorbei bis nach Altheikendorf, Kitzeberg und zurück führte. Während an der Spitze konzentriert um Sieg und Niederlage gekämpft wurde und der letztjährige Vizelandesmeister Rainer Ziplinsky (Läufer-Team Kiel) nach fünf Kilometern (etwas mehr als 15 Minuten) von seinem Vereinskameraden Rüdiger Grube, dem späteren Sieger, in der Führung abgelöst wurde, ging es auf den hinteren Rängen eher locker zu. Der Spaß an der Bewegung und auch die Freude über die landschaftlich reizvolle Laufstrecke herrschten hier vor.

Probleme gab es für die Organisatoren lediglich in der Computerauswertung. Die Frauenklasse wurde nur unvollständig „ausgespuckt", so daß das Versprechen, die Ergebnislisten schon zehn Minuten nach dem Lauf auszugeben, nicht eingehalten werden konnte. Aber das tat der Premiere keinen Abbruch – ansonsten klappte in Heikendorf alles wie am Schnürchen, wenngleich es hinter den Kulissen wie „im Bienenkorb" zuging.

„Ich komme im nächsten Jahr wieder", eine beim 1. Fördelauf oft gehörte Äußerung, läßt das LAV-Organisationsteam zuversichtlich auf eine Wiederholung im nächsten April blicken.

Die Ergebnisse von Heikendorf:

Gesamtsieger: Rüdiger Grube (Läufer-Team Kiel) 35:45 Minuten und Gudrun Salomon (LG Kiel) 42:30.

Klassensieger: Männer-Hauptklasse Michael Frank (TSV Klausdorf) 36:39; Altersklasse M 30 Grube; M 35 Peter Mona (LAC GH/SVT Neumünster) 37:36; M 40 Burkhard Kuhnigk (TSV Klausdorf) 37:49; M 45 Hans-Joachim Funke (LAC Neumünster) 39:12; M 50 Benno Richter (Suchsdorfer sV) 41:40; M 55 Günter Ringkowski (SV Friedrichsort) 45:51; M 60 Herbert Buchwald (LG Alster-Nord Hamburg) 45:33; M 65 Otto Ludzuweit (LAV Heikendorf) 47:15; Mannschaft Läufer-Team Kiel (Grube/Ziplinsky/Feldhusen) 12 Punkte.

Frauen-Altersklasse W 30 Ingrid Weber (SV Adelby) 48:37; W 35 Claudia Wieben (MTV Heide) 53:30; W 40 Salomon; W 45 Charlotte Hauke (LAC Neumünster) 42:55; Männl. Jugend A Guido Hagemann (LAC Neumünster) 37:15; Männl. Jugend B Karsten Wiese (TSV Klausdorf) 42:10; Weibl. Jugend A Kerstin Treichel (Raisdorfer SV) 55:20.

50. Hallensportfest in Friedrichsort:

Wieder tadellose Durchführung einer Großveranstaltung

In der Sporthalle der Integrierten Gesamtschule gab es beim Jubiläumssportfest der SV Friedrichsort in 14 Altersklassen nicht nur 68 glückliche Sieger, sondern auch einen ganz großen Gewinner: Die Leichtathletikabteilung der SVF. Den gut 50 Kampfrichtern und Helfern um Spartenleiter Gerhard Schröder und die Familie Eckeberg gelang mit dem 50. Hallensportfest wieder einmal eine tadellose Durchführung einer Großveranstaltung.

„Ich meine, es hat allen viel Spaß gemacht. Wir starten schon heute die Vorbereitungen für unser 51. Sportfest am 18. November", sagte Gerhard Schröder nach den neun Stunden Wettkampf in Friedrichsort, Über 350 Aktive, die insgesamt 800mal an den Start gingen, erlebten zusammen mit ihren Eltern und Freunden auf der vollbesetzten Tribüne ein zum Hallensaisonabschluß noch einmal gute Resultate aufweisendes Jubiläumssportfest.

Die Glanzleistung fiel bereits am ersten Tag im Kugelstoßwettbewerb der Frauen und weiblichen Jugend: Susann Wiese (LG/KTB) katapultierte ihr 4-kg-Gerät auf die neue Bestweite von 13,49 m und blieb damit in Abwesenheit der amtierenden Landesmeisterin Beate Göbe (ebenfalls LG Kiel) vor der Heiderin Dagmar Finke (12,41 m) klar siegreich. Die alte Bestleistung der 18jährigen, aufgestellt bei den deutschen Jugendmeisterschaften 1983, stand bei 12,91 m.

Ansonsten zeigte sich insbesondere der junge Schülernachwuchs bei dieser Talentschau hochmotiviert. Massenfelder und Leistungsdichte waren hier an der Tagesordnung, Kieler Siege (insbesondere durch den THW) der Regelfall. Aber auch die LG Neumünster, der MTV Dänischenhagen, der SV Wahlstedt und Veranstalter Friedrichsort trugen sich in die Gewinnerlisten ein:

Die Ergebnisse:

Männer - 50 m 1. Wilfried Daus (LG Rönnau/Quell.) 6,1; B-Endlauf 1. Karsten Lübbe (LG Kiel/KTB) 6,3; 50 m Hürden 1. Lübbe 7,5; 800 m 1. Arnim Flügge (SV Friedrichsort) 2:08,0; Hochsprung 1. Arno Eckeberg (SV Friedrichsort) 1,94 m; Fünfsprung 1. Eckeberg 19,93 m; Kugelstoßen 1. Helmut Smarsch 14,02 m; 2. Peter Holtfreter (TSV Klausdorf) 13,12 m

Frauen - 50 m 1. Kathleen Rückert (SV Adelby) 6,9; 50 m Hürden 1. Sabine Buttgereit (SV Friedrichsort) 8,0; 2. Kirsten Scholz (SV Adelby) 8,1; Fünfsprung 1. Buttgereit 15,97 m; Kugelstoßen 1. Susann Wiese (LG/KTB) 13,49

Männl. Jugend A - 50 m 1. Jörg Maiwald (TSV Kronshagen) 6,1; 800 m 1. Jörg Köpke (LG TEFT) 2:19,1; 50 m Hürden 1. Dirk Schröder (SV Friedrichsort) 7.2; Hochsprung 1. Hilmar Förster (SV Friedrichsort) 1,81 m; Fünfsprung 1. Peter Burtzik (Preetzer TSV) 19,37 m; Kugelstoßen 1. Sönke Kreft (MTV Eckernförde) 13,92 m; 2. Sascha Unger (Wellingdorfer TV) 12,21 m

Männl. Jugend B - 50 m 1. Immo Zielke (SV Wahlstedt) 6,5; 800 m 1. Jens Nackenhorst (LG/THW) 2:19,9; 50 m Hürden 1. Gerald Nölle (LG/KTB) 8,2; Hochsprung 1. Oliver Westphalen (MTV Heide) 1,74 m; Fünfsprung 1. Rainer Treudler (SV Friedrichsort) 15,82 m; Kugelstoßen 1. Roland Finnern (LG Neumünster) 10,72 m

Weibl. Jugend A - 50 m 1. Marion Finnern (LG Neumünster) 7,1; 50 m Hürden 1. Sabine Sonntag (SV Wahlstedt) 8,2; 800 m 1. Heinke Brooks (SV Friedrichsgabe) 2:34,8; Hochsprung 1. Dagmar Finke (MTV Heide) 1,74 m 2. Marion Finnern (LG Neumünster) 1,66 m; Fünfsprung 1. Sonntag 15,62 m; Kugelstoßen 1. Dagmar Finke (MTV Heide) 12,41 m

Weibl. Jugend B - 50 m 1, Anja Singer (LG Neumünster) 6,8; 50 m Hürden 1. Sonja Hucke (MTV Heide) 7,9; 2. Susanne Mess (LG/THW) 8,8; 800 m 1. Susanne Häußler (LG/THW) 2:30,0; 2. Mess 2:35,6; Hochsprung 1. Gunda Prien (LG/THW) 1,61 m; Fünfsprung 1. Singer 16,27 m; Kugelstoßen 1. Hucke (MTV Heide) 10,28 m; 2. Singer 9,98 m

Schüler A - 50 m 1. Ingo Keßels (THW) 6,9; 50 m Hürden 1. Stefan Schmidt u. Oliver Herbig (Beide THW) 8,8; 1000 m 1. Björn Grunwaldt (THW) 3:18,3; Hochsprung 1. Martin Zimmermann (THW) 1,46 m; Kugelstoßen 1. Wolfgang Bielenberg (THW) 9,52 m; 4x100 m 1. THW (Bielenberg, Keßels, v. Heyer, Herbig) 59,3

Schüler B - 50 m 1. Frank Schümann (THW) 7,0; 50 m Hürden 1. Schümann 8,6; 1000 m 1. Henric Peper (SC Fortuna Wellsee) 3:40,4; Hochsprung 1. Kai Winkler (THW) 1,41 m; Kugelstoßen 1. Winkler (THW) 10,75 m; 4x100 m 1. THW 1:04,2

Schüler C - 50 m 1. Thorben Fedder (THW) 7,9; 1000 m 1. Fedder 3:45,6; Fünfsprung 1. Ulrich Band (SV Friedrichsort) 11,71 m; 2. Fedder 11,69 m; 4x100 m 1. THW 1:11,7

ZIPPEL'S läufer-welt

Schüler D - 50 m 1. Stephan Schümann (THW) 9,3; Fünfsprung 1. Mike Dobrindt (SV Friedrichsort) 9,48 m; 400 m Boris Kawohl (SV Friedrichsort) 1:29,4

Schülerinnen A - 50 m 1. Birte Griese (SV Wahlstedt) 7,1; 50 m Hürden Birgit Schunke (THW) 8,5; 800 m 1. Silke Blank (Fortuna Glückstadt) 2:35,8; 2. Karin Papp (MTV Dänischenhagen) 2:38,6; Hochsprung 1. Wenka Schnoor (LG Neumünster), Ailika Schmidt-Jortzig (THW) und Berit Niemann (MTV Dänischenhagen), alle 1,46 m; Kugelstoßen 1. Schunke 9,85 m; 4x100 m THW (schunke, Schmidt-Jortzig, Wolf Schröder) 1:01,0

Schülerinnen B - 50 m 1. Pia Schnabel (TuS H/Mettenhof) u. Yvonne Balaschew (KTB) 7,7; 50 m Hürden Balaschew 9,4; 800 m Balaschew 2:56,3; Hoch Silvia Dunkelgod (LGN) 1,35; Kugel 1. Sandra Stoltenberg (LGN) 8,11; 4x100m LG Neumünster 1:06,5.

KLV Ostholstein:

LG Gem. Ratekau und LG Hanse mit 10 Titeln

Der KLV Ostholstein veranstaltete in Malente seine Hallenmeisterschaften für die Schüler-/innen A, B und C. 145 Aktive aus 7 Vereinen bzw. LG stritten um die 32 zu vergebenden Kreistitel. Sie erfüllten dabei mit 439 Meldungen einen Rahmen, der nur bei straffer Organisation und Mithilfe der reichlich angereisten Eltern zu bewältigen war.

In 14 Wettbewerben waren die Ergebnisse besser als im Jahre 1983, 15 Sieger hatten eine schwächere Leistung als 1983 und dreimal gab es das gleiche Ergebnis. Insgesamt war ein erfreulich guter Leistungsschnitt und relativ hohe Teilnehmerzahlen auch in den sonst schwachen Altersklassen zu verzeichnen.

Bei den Jüngsten, den C-Schülern, siegte in allen drei Wettbewerben Heino Heinrich (LG Hanse), während bei den C-Schülerinnen Eva Angenete (TSV Neustadt) zu zwei Einzel- und dem Staffelsieg kam.

In der Klasse B überragte bei den Jungen Jan Bielke (LG Gem. Ratekau), der die Titel über 50 m Hürden, im Weit- und Hochsprung und in der 4x1-Rundenstaffel gewann. Bei dden Mädchen gab es hier in jeder Disziplin eine andere Siegerin!

In der ältesten Klasse dieser Veranstaltung, den A-Schülern gewannen Bernd Schmitt-Hollenberg (LG Hanse) und Oliver Salzborn (TSV Malente) jeweils zwei Titel. Dreifacher Erfolg war der Ratekauerin Gritta Beithien bei den A-Schülerinnen beschieden.

Bei der Bewertung der Plätze 1-6 mit jeweils 6-1 Punkt ergibt sich folgende interessante Tabelle:

1.	LG Gem. Ratekau	10 Titel, 173 Pkt.
2.	LG Hanse	10 Titel, 153 Pkt.
3.	TSV Neustadt	4 Titel, 136 Pkt.
4.	TSV Malente	5 Titel, 68 Pkt.
5.	SV Fehmarn	2 Titel, 41 Pkt.
	Polizei SV Eutin	keinen Titel, 41 Pkt.
7.	TSV Heiligenhfn.	1 Titel, 34 Pkt.

Für Insider war es erstaunlich, daß der TSV Neustadt bei den Schülern keinen Titel erreichen konnte; hier überragte die LG Hanse (SVG Pönitz und NTSV Strand 08) mit sieben Titeln.

Peter Frost

Die Sieger:

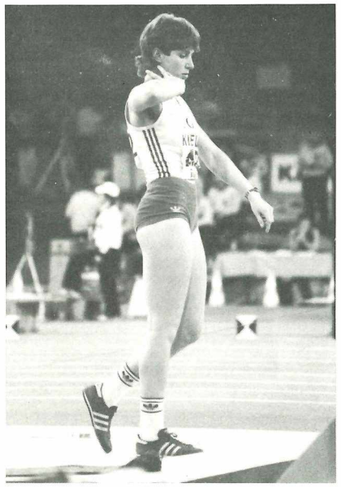
Schüler c – 50 m Heinrich (Han), 8,1; Staffel LG Hanse, 1:52,7; Weit Heinrich, 3,63 m; Hoch Heinrich, 1,10 m; **Schülerinnen c** – 50 m Angenete (Neu), 8,3; Staffel Neu, 1:40,4; Weit Angenete, 3,74 m; Hoch Japp (Ra), 1,05 m; **Schüler B** – 50 m Burow (Ra), 7,4; 50 m Hürden Bielke (Ra), 9,6; Staffel Ratekau I, 1:28,9; Weit Bielke, 4,58 m; Hoch Bielke, 1,34 m; Kugel Bütter (Han), 7,87 m; **Schülerinnen B** – 50 m Willer (Fehm), 7,6; 50 m Hürden Vielitz (Han), 10,; Staffel Hanse, 1:33,9; Weit Denda (Han) 4,07 m; Hoch Seidler (Ra), 1,15 m; Kugel Scheel (Fehm), 6,02 m; **Schüler A** – 50 m Schmitt-Hollenberg (Han), 6,8; 50 m Hürden Salzborn (Mal), 8,3; Staffel Mal, 1:23,5; Weit Schmitt-Hollenberg, 5,00 m; Hoch Salzborn, 1,53 m; Kugel Schmidt (Hei), 12,25 m; **Schülerinnen A** – 50 m Möller (Mal), 7,3; 50 m Hürden Beithien (Ra), 9,1; Staffel Ratekau 1:25,1; Weit Beithien, 4,47 m; Hoch Sander (Neu), 1,40 m; Kugel Kahmke (Mal), 8,79 m.

LM Mehrkampf Männer/Frauen/m. Jgd. A/B und w. Jgd. A/B Malente – 10./11. 3. 1984

Frauen

5-Kampf (50 m Hü./Kugel/Weit/Hoch/800 m)

1. Beate Göbe (56) LG Kiel 3755
(8,1/14,47/5,30/1,54/2:30,4)



2. Ilka Vierk (64) LBV Phönix 3607
(7,9/10,65/5,44/1,54/2:30,0)
3. Kirsten Scholz (64) SV Adelby 3401
(8,0/10,63/5,42/1,54/2:47,9)
4. Brigitte Jeschke (63) TSV Büdelsdorf 3394
(8,2/9,00/4,87/1,66/2:31,7)
5. Gabriele Becker (62) Ahrensburger TSV 3346
(7,9/9,03/5,33/1,50/2:37,8)
6. Sabine Buttgereit (65) SV Friedrichsort 3308
(8,0/9,81/4,92/1,58/2:43,7)

7. Susanne Andersch (63) LAG Gett.-Rieseby 2961; (8,7/8,10/5,06/1,54/2/50,7); 8. Regina Wummel (65) TSV Westerland 2565 (9,5/8,91/4,33/1,34/2:39,5).

weibliche Jugend A

1. Dagmar Finke (66) MTV Heide 5231
(8,0/12,58/5,17/1,78/2:45,3)
2. Katja Thews (66) TSV Bargteheide 5089
(7,5/8,79/5,61/1,66/2:45,6)
3. Andrea Mügge (67) TSV Brunsbüttel 4984
(7,5/8,90/5,36/1,66/2:52,0)
4. Marion Finnern (67) LG Neumünster 4902
(8,0/8,91/5,29/1,66/2:45,1)
5. Kerstin Andersen (67) LG Neumünster 4562
(8,2/7,71/4,73/1,54/2:39,2)
6. Stefanie Dethloff (66) MTV Lübeck 4502
(9,0/9,09/4,70/1,42/2:25,7)

7. Mona Hirschberger (66) TSV Westerland 3972 (8,4/7,20/4,27/1,42/3:10,3); 8. Katja Grickus (67) SV Rugenbergen 3937 (9,7/8,49/4,62/1,38/3:01,2); 9. Ulrike Dührsen (66) MTV Heide 3926 (9,1/11,69/5,34/1,54/aufgeg.).

weibliche Jugend B

1. Kirsten Schöning (68) LG Kiel 5248
(7,5/10,22/5,40/1,62/2:30,6)
2. Britta Wulf (69) LG Elmshorn 4993
(),7/8,39/5,13/1,62/2:31,6)
3. Sabine Hansen (68) LG Elmshorn 4933
(7,5/8,60/5,00/1,54/2:32,9)
4. Anja Singer (68) LG Neumünster 4868
(7,9/10,02/5,25/1,54/2:45,5)
5. Sonja Hucke (69) MTV Heide 4761
(7,7/9,71/5,05/1,50/2:50,2)
6. Sabrina Frädrich (68) TSV Brunsbüttel 4692
(7,6/7,46/4,90/1,58/2:47,9)

7. Michaela Zander (68) MTV Lübeck 4574 (7,7/7,54/4,81/1,46/2:41,9; 8. Petra Schmidt (68) MTV Lübeck 4422 (8,6/8,23/4,77/1,50/2:41,3; 9. Monika Kallies (68) LG Elmshorn 4372 (8,8/9,37/4,77/1,54/3:02,3); 10. Marion Butscher (69) MTV Lübeck 4357 (8,8/8,53/4,88/1,42/2:43,7); 11. Sabine Piel (69) TSV Klausdorf 4123 (8,8/9,58/4,33/1,38/2:58,3); 12. Yvonne Greve (68) SV Rugenbergen 4123 (9,1/4,36/9,14/1,46/3:00,1); 13. Marion John (68) MTV Lübeck 4063 (9,1/6,21/4,96/1,38/2:46,6); 14. Silvia Lenz (68) TSV Klausdorf 4049 (9,1/7,41/4,58/1,50/3:06,3); 15. Barbara Bail (69) LG Elmshorn 4004 (8,9/7,57/4,25/1,46/3:01,7); 16. Ute Junge (69) LG Elmshorn 3957 (9,6/6,78/4,01/1,54/2:47,4); 17. Gudrun Schmidt (69) MTV Lübeck 3944 (9,0/6,21/4,08/1,42/2:42,3); 18. Sabine König (69) LG Elmshorn 3905 (9,6/5,58/4,43/1,42/2:39,1); 19. Doris Grabe (69) SV Friedrichsgabe 3882 (8,9/4,01/6,64/1,38/2:48,1); 20. Birgit Asmuß (69) TSV Schlutup 3789 (9,1/6,05/4,23/1,42/3:01,7); 21. Silke Balzer (69) TSV Schlutup 3764 (9,4/4,29/5,66/1,38/2:50,0); 22. Birgit Nachtigal (69) MTV Eckernförde 3758 (8,4/7,78/5,01/1,58/aufgeg.); 23. Kerstin Oldenburg (69) MTV Lübeck 3743 (9,4/7,19/4,20/1,30/2:52,9); 24. Britta Glasshoff (68) MTV Lübeck 3717 (9,0/5,78/4,10/1,34/2:53,5); 25. Maren Peters (68) TSV Klausdorf 3093 (8,6/5,91/4,04/1,38/–).

Männer

7-Kampf (50 m Hü./Stabhoch/50 m/Weit/Kugel/Hoch/1000 m)

1. Gundolf Schultz (49) TSV Westerland 4586
(7,2/3,20/6,3/6,40/12,63/1,92/2:56,9)
2. Michael Wormeck (63) LAC Neumünster 4581
(7,6/3,70/6,2/6,55/12,19/1,92/3:04,5)
3. Joachim Saathoff (55) LG Kiel 4413
(7,2/4,10/6,4/6,10/13,74/1,76/3:19,3)
4. Jan Papenhagen (65) Ratzeburger SV 4305
(7,9/3,10/6,3/6,38/11,33/1,92/2:53,9)
5. Holger Kriedel (55) LBV Phönix 4235
(7,7/4,00/6,3/6,38/11,99/1,68/3:14,5)
6. Christian Seidel (60) LBV Phönix 4206
(8,0/3,30/6,3/6,53/11,36/1,76/2:55,8)

7. Arno Eckeberg (58) SV Friedrichsort 4114 (8,0/3,40/6,6/5,90/10,55/1,92/2:51,8); 8. Nico Hannemann (64) LAG Gett.-Rieseby 3775 (7,4/3,10/6,5/6,17/9,74/1,68/3:16,0); 9. Frank Heinrich (62) SV Adelby 3174 (7,5/–/6,5/5,88/8,94/1,68/3:03,6); 10. Thomas Rösner (63) LAG Gett.-Rieseby 2711 (9,0/–/6,5/5,52/7,77/1,64/2:50,5).

männliche Jugend A

1. Ralf Pribbenow (67) MTV Lübeck 8445
(7,2/3,10/6,2/6,32/11,42/1,76/3:08,2)
2. Björn Reinhold (66) Ratzeburger SV 8219
(7,5/2,80/6,4/6,22/13,56/1,72/3:14,0)
3. Jörn Fitting (67) TSV Kronshagen 8170
(7,9/2,90/6,3/6,25/9,96/1,80/2:57,8)
4. Volker Grahl (67) TSV Kronshagen 8154
(7,4/3,60/6,7/5,52/10,46/1,72/2:58,1)
5. Helge Rieper (67) LG Kiel 8001
(7,8/3,00/6,4/5,77/10,42/1,68/2:57,9)
6. Tim Carstensen (67) LAG Gett.-Rieseby 7805
(7,6/2,80/6,7/6,13/10,56/1,56/3:03,4)

7. Dirk Sehner (66) Ratzeburger SV 7729 (8,3/2,50/6,8/5,88/10,27/1,80/2:55,5); 8. Thomas Riedel (67) LAG Gett.-Rieseby 7488 (8,5/2,90/6,8/5,37/9,77/1,76/3:09,4); 9. Olaf Will (67) TSV Kronshagen 6597 (7,6/–/6,7/5,35/12,17/1,60/3:16,2).

männliche Jugend B

1. Michael Ibarth (68) Lübeck 76 8359
(7,7/3,90/6,4/6,37/12,15/1,72/3:21,5)
2. Christian Flach (68) Lübeck 76 8189
(7,6/2,70/6,3/6,33/12,13/1,76/3:11,5)
3. Oliver Siponen (68) TSV Klausdorf 8118
(7,5/3,00/6,5/5,89/12,09/1,68/3:04,9)
4. Christian Eising (68) Kaltenkirchener TS 8005
(7,4/2,30/6,2/6,17/11,62/1,60/3:03,5)
5. Stephan Süfke (68) Lübeck 76 7883
(7,3/2,70/6,6/6,06/9,96/1,64/3:06,4)
6. Olaf Schramm (69) MTV Lübeck 7787
(7,2/2,70/6,7/5,86/8,50/1,68/3:03,6)

7.Thorsten Kittel (68) Halstenbeker TS 7783 (7,2/2,70/6,5/5,56/11,00/1,68/3:26,7); 8. Ingo Jüngerhans TSV Brunsbüttel 7783 (7,6/3,40/6,7/5,32/11,48/1,60/3:16,6); 9. Arnd Criegee (68) Halstenbeker TS 7774 (7,7/3,80/6,9/5,23/11,18/1,56/3:09,9); 10. Gunnar Hagemann (68) TSV Brunsbüttel 7753 (7,8/3,30/6,5/5,26/10,00/1,64/3:21,7); 11. Dirk Holtfreter (69) TSV Klausdorf 7719 (7,8/2,10/6,2/6,46/12,39/1,56/3:25,2); 12. Thorsten Martens (69) TSV Lola 7705 (7,6/2,30/6,4/5,64/10,19/1,60/2:58,/); 13. Sven Bartilla (68) MTV Lübeck 7667 (7,4/2,50/6,3/5,53/9,04/1,52/2:59,0); 14. Claus Dethloff (68) Mtv Lübeck 7618 (8,3/3,00/6,7/5,31/11,83/1,64/3:09,1); 15. Axel Flomm (68) Halstenbeker TS 7577 (7,9/3,10/6,8/5,79/11,19/1,60/3:29,3); 16. Jan Berszuck (69) LG Kiel 7336 (7,9/2,10/6,6/5,55/9,80/1,60/3:08,4); 17. Nikolas Heyer (69) LG Kiel 7104 (7,9/2,10/6,5/5,02/8,91/1,44/2:59,4); 18. Sven Colmorgen (68) LAG Gett.-Rieseby 6532 (7,4/2,20/6,4/5,65/8,87/1,60/aufgeg.)

Landesmeisterschaften/ Seniorenbestenkämpfe Crosslauf Klein Rönnau – 1. 4. 1984

Männer-Mittelstrecke

1.	Holger Schwarz (60) LG Rönnau/Q.	13:16,0
2.	Frank Milbach (58) LG Kiel	13:24,0
3.	Dirk Albrecht (62) LG Kiel	13:24,0
4.	Wolfgang Soukup (50) LG W/P	13:27,0
5.	Klaus Untiedt (54) LG Kiel	13:48,0
6.	Thomas Militzer (56) SV Friedrichsgabe	14:08,0

7. Manfred Bebensee (54) LG Kiel 14:34,0; 8. Manfred Schröder (45) LAC Neumünster 14:43,0; 9. Ralf Reiz (58) Wellingdorfer TV 14:47,0; 10. Nils Hoelck (63) LAV Husum 14:53,0; 11. Paul Scadellaro (62) LG Kiel 14:55,0 12. Karlheinz Pieper (48) LG W/P 14:55,0; 13. Jürgen Wollenhaupt (52) LG W/P 15:01,0; 14. Martin Redepenning (50) LBV Phönix 15:14,0; 15. Jörn Rinner (58) Wellingdorfer TV 15:20,0; 16. Heinz Galling (60) LBV Phönix 15:20,0; 17. Rolf Köhn (61) LAC Neumünster 15:28,0; 18. Sönke Rufin (51) SZ Ohrstedt 15:28,0; 19. Jörg Guse (58) LAC Neumünster 15:28,0; 20. Olaf Lumpisch (55) Wellingdorfer TV 15:30,0; 21. Frank Launer (65) LBV Phönix 16:21,0; 22. Michael Götz (58) SZ Ohrstedt 16:43,0.

Mannschaftswertung Männer-Mittelstr.

1.	LG Kiel (Milbach/Albrecht/Untiedt)	10
2.	LG Wedel/Pinneberg (Soukup/Pieper/Wollenhaupt)	29
3.	LAC GH/SVT Neumünster (Schröder/Köhn/Guse)	44
4.	Wellingdorfer TV (Reiz/Rinner/Lumpisch)	44
5.	LBV Phönix Lübeck (Redepenning/Galling/Launer)	51

Männer-Langstrecke (10.000 m)

1.	Holger Schwarz (60) LG Rönnau/Q.	34:39,0
2.	Bernd Deters (48) LAC Neumünster	35:03,0
3.	Rainer Ziplinsky (52) Läufer-Team Kiel	35:10,0
4.	Jörg Ohlhoff (57) GH Itzehoe	35:23,0
5.	Marian Hanak (49) LBV Phönix	35:37,0
6.	Rüdiger Grube (50) Läufer-Team Kiel	35:43,0

7. Gerd Frähmcke (59) GH Itzehoe 35:57,0; 8. Thorsten Lenz (61) Lübecker TS 36:04,0; 9. Michael Frank (57) TSV Klausdorf 36:09,0; 10. Klaus Untiedt (54) LG Kiel 36:18,0; 11. Dirk Albrecht (62) LG Kiel 36:33,0; 12. Karl Schumacher (50) SV Henstedt-Rhen 36:35,0; 13. Jost Rehberg (57) LG Rönnau/Q. 36:36,0; 14. Lutz Sellmer (60) LG Kiel 36:39,0; 15. Volker Schweinert (56) GH Itzehoe 36:47,0; 16. Thomas Engelhard (63) LAC Neumünster) 36:48,0; 17. Jörg Kahl (63) TSV Malente 36:51,0; 18. Klaus Kölling (50) GH Itzehoe 36:59,0; 19. Bernd Krull (55) LG Rönnau/Q. 37:33,0; 20. Walter Wenck (52) Möllner SV 37:35,0; 21. Herbert Sommer (53) LAV Husum 37:41,0; 22. Wolfgang Schweim (52) LG Rönnau/Q. 37:52,0; 23. Olaf Schneider (60) Läufer-Team Kiel 37:59,0; 24. Gerd Menge (51) SV Adelby 38:07,0; 25. H.-Jürgen Fricke (48) TWG Schl. Geest 38:14,0; 26. Peter Mona (48) LAC Neumünster 38:28,0; 27. Horst Görrissen (62) LAV Husum 38:34,0; 28. Dieter Jürs (52) LG Elmshorn 38:38,0; 29. Andreas Fechtner (60) LG TEFT 38:53,0; 30. Ralf Heidekrüger (54) GH Itzehoe 39:07,0; 31. Jan Vrana (60) MTV Heide 39:18,0; 32. Bernd Rucktäschel (60) Rendsburger TSV 39:24,0; 33. Hajo Lahrsen (48) SV Friedrichsgabe 39:30,0; 34. Erich Jungnickel (52) LAV Husum 39:35,0; 35. Klaus Schmidt (49) Möllner SV 39:48,0; 36. H.-Martin Braun (52) TWG Schl. Geest 39:51,0; 37. Rainer Blaut (58) Rendsburger TSV 39:54,0; 38. Kuno Weber (46) SV Adelby 40:07,0; 39. Wolfgang Brüggen (56) LAC Neumünster 40:26,0; 40. Günter Bertram (57) Spir. Schleswig 40:43,0; 41. Dieter Bark (50) SV Adelby 40:37,0; 42. Theo Wörmke (49) SV Adelby 40:47,0; 43. Günter Jendryschik (48) LAV Husum 40:53,0; 44. Bernd Such (50) Spir. Oldesloe 41:04,0; 45. Thomas Osterroth (55) Ratzeburger SV 41:26,0; 46. Ingo Schildger (53) LAV Husum 41:29,0; 47. Peter Grams (61) SV Friedrichsort 41:41,0; 48. Heinz-Jürgen Karsten (51) Möllner SV 41:58,0; 49. Volkmar Pieper (64) LG Rönnau/Q. 42:10,0; 50. Harry Hein (50) SV Adelby 43:36,0; 51. Hans-Heinrich Albertsen (58) LG TEFT 43:53,0; Aufgegeben: Bernd Grams (64) SV Friedrichsort; Joachim Glang (43) TWG Schl. Geest.

Mannschaftswertung Männer-Langstr.

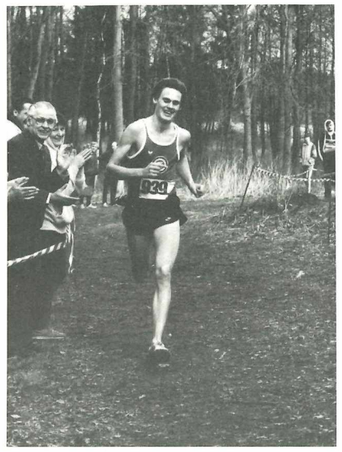
1.	Gut Heil Itzehoe (Ohlhoff/Frähmcke/Schweinert)	26
2.	Läufer-Team Kiel (Ziplinsky/Grube/Schneider)	32

3. LG Rönnau/Quellenhaupt (Schwarz/Rehberg/Krull)	33
4. LG Kiel (Untiedt/Albecht/Sellmer)	35
5. LAV GH/SVT Neumünster (Deters/Engelhard/Mona)	44
6. LAV Husum (Sommer/Görrissen/Jungnickel)	82

7. SV Adelby (Menge/Weber/Bark) 103; 8. Möllner SV (Wenck/Schmidt/Karsten) 103; 9. TWG Schl. Geest (Fricke/Braun/Glang) 114.

Junioren (6000 m)

1. Sven Murmann (64) Rendsburger TSV 20:47,0



2. Thomas Knäsche (63) LG Kiel	20:48,0
3. Peer Wietzke (64) TSV D-A-B	21:16,0
4. Jens Gauger (65) Ahrensburger TSV	21:45,0
5. Jörg Ringeloth (66) TSV Büdelsdorf	21:50,0
6. Wolfgang Hauschild (63) LAG Gettorf-R.	21:56,0

7. Heiko Fieck (65) TSV Büdelsdorf 22:08,0; 8. Bernd-Olaf Struppeck (65) LG W/P 22:11,0; 9. Hans-H. Thiesen (64) TSV D-A-B 22:12,0; 10. Jörg Mass (65) LBV Phönix 22:28,0; 11. Thomas Rösner (63) LAG Gett.-Rieseby 22:36,0; 12. Michael Schmitz (63) LAG Gett.-Rieseby 22:39,0; 13. Michael Buchholz (64) LBV Phönix 22:48,0; 14. Hauke Militzer (64) TSV Büdelsdorf 22:49,0; 15. Harald Broders (65) LG Tönning-St. Peter 22:5,0; 16. Frank Benson (63) TSV Kronshagen 23:05,0; 17. Ingwer Jensen (64) TSV D-A-B 23:11,0; 18. Björn Pape (65) LG Rönnau/Q. 23:14,0; 19. Frank Müller (65) LG W/P 23:24,0; 20. Jörn Baier (66) MTV Segeberg 23:27,0; 21. Stefan Schmitz (67) TSV Büdelsdorf 23:29,0; 22. Björn Thies-Studt (66) LG Rönnau/Q. 23:35,0; 23. Andre Book (65) TSV Kronshagen 23:36,0; 24. Heiko Wischer (63) LBV Phönix 23:38,0; 25. Torsten Rudolf (65) LAC Neumünster 23:39,0; 26. Eric Jordt (65) TWG Schl. Geest 23:45,0; 27. Gerhard Barsch (65) MTV St. Michaelisdonn 23:49,0; 28. Ulf Anhut (64) LG Kiel 24:02,0; 29. Mathias Loose (63) LAG Gett.-Rieseby 24:07,0; 30. Dirk Rades (65) MTV Segeberg 24:13,0; 31. Björn-Oke Berwald (64) TSV Büdelsdorf 24:17,0; 32. Holger Clausen (65) TWG Schl. Geest 24:24,0; 33. Norbert Schwenke (64) MTV Lübeck 24:28,0; 34. Jan Heinrich (64) SV Adelby 24:32,0; 35. Helmut Brückmann (64) TWG Schl. Geest 24:45,0; 36. Christoph Herda (65) MTV Segeberg 24:50,0; 37. Dirk Kuchenbecker (65) TSV Büdelsdorf 24:56,0; 38. Uwe Harder (64) LG Rönnau/Q. 25:02,0; 39. Paulo Santos (63) LG W/P 25:03,0; 40. Björn Aune (64) LAG Gett.-Rieseby 25:52,0; 41. Jörg Quade (65) LBV Phönix 25:59,0; 42. Stefan Alster (64) LG Kiel 26:04,0; 43. Andreas Kolb (66) LG Tönning-St. P. 26:12,0 44. Frank Launer (65) LBV Phönix 26:32,0; 45. Dirk Krispin (64) MTV Segeberg 26:45,0; 46. Peter Poweleit (65) LAC Neumünster 26:47,0; 47. Torsten Eberhard (63) LBV Phönix 27:32,0; 48. Bernd Baumann (64) LBV Phönix 28:11,0; 49. Hauke Peters (65) LG Tönning-St. Peter 29:10,0.

Mannschaftswertung Junioren

1. TSV Büdelsdorf I (Ringeloth/Fieck/Militzer)	26
2. LAG Gettorf-Rieseby (Hauschild/Rösner/Schmitz)	29
3. TSV Drelsdorf-A-B (Wietzke/Thiesen/Jensen)	29
4. LBV Phönix Lübeck I (Mass/Buchholz/Wischer)	47
5. LG Wedel/Pinneberg (Struppeck/Müller/Santos)	66
6. LG Kiel (Knäsche/Anhut/Alester)	72

7. LG Rönnau/Quellenhaupt (Pape/Thies-Studt/Harder) 78; 8. MTV Segeberg (Baier/Rades/Herda) 86; 9. TSV Büdelsdorf II (Schmitz/Berwald/Kuchenbecker) 89; 10. TWG Schleswiger Geest (Jordt/Clausen/Brückmann) 93; 11. LG Tönning-St. Peter (Broders/Kolb/Peters) 107; 12. LBV Phönix Lübeck II (Quade/Launer/Eberhard) 132.

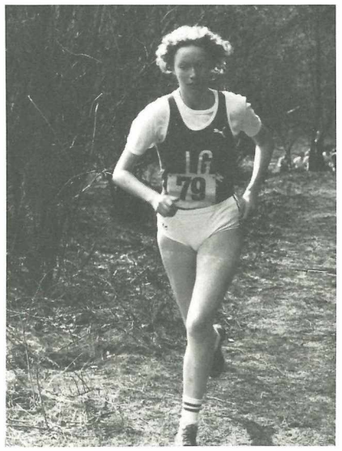
Frauen (4000 m)

1. Gudrun Salomon (41) LG Kiel	16:38,0
2. Charlotte Hauke (39) LAC Neumünster	16:55,0
3. Sabine Kröseler (58) LBV Phönix	16:58,0
4. Eva Steffen (59) LG Kiel	17:05,0
5. Herta Schmidt (51) Möllner SV	17:07,0
6. Sigrid Greve (60) TuS Dassendorf	17:21,0

7. Birte Marr (60) TuS Dassendorf 17:26,0; 8. Ingeborg Konjack (44) LG Elmshorn 17:53,0; 9. Renate Kohse (38) Spir. Oldesloe 18:03,0; 10. Karin Kreutzberger (44) LG Elmshorn 18:11,0; 11. Marga Voss (53) Rendsburger TSV 18:57,0; 12. Inge Schütt (30) Möllner SV 18:59,0; 13. Martina Doczekala (61) Spir. Schleswig 19:00,0; 14. Ursula Hasselmann (48) Spir. Oldesloe 19:01,0; 15. Ingrid Weber (50) SV Adelby 19:03,0; 16. Ingrid Sahm (39) Rendsburger TSV 19:07,0; 17. Marion Pieper (54) LG W/P 19:09,0; 18. Elfriede Otto (42) TSV Klausdorf 19:13,0; 19. Renate v. Elm (41) TSV Klausdorf 19:18,0; 20. Anneliese Kühn (34) Spir. Oldesloe 19:30,0; 21. Marianne Stadel (47) LAV Husum 19:36,0; 22. Hella Liessmann (39) Rendsburger TSV 19:47,0; 23. Liesel Thöming (40) Rendsburger TSV 20:15,0; 24. Elli Bethmann (30) Spir. Oldesloe 20:22,0; 25. Rita Werner (42) LG W/P 20:47,0; 26. Luise Soyka (46) LG W/P 20:49,0; 27. Gerda Fritz (38) LBV Phönix 21:03,0; 28. Edelgard Licht (41) TSV Klausdorf 21:18,0; 29. Inge Krafft (38) LG Elmshorn 21:34,0; 30. Hella Jacobsen (51) SV Adelby 21:43,0; 31. Ursula Glaser (43) LBV Phönix Lübeck 22:42,0; 32. Elisabeth Lassen (34) SV Adelby 23:49,0.

Juniorinnen (4000 m)

1. Kristin Strothmann (64) LG Elmshorn 16:33,0



2. Stefanie Dethloff (66) MTV Lübeck	17:24,0
3. Annette Eising (65) Kaltenkirchener TS	17:37,0
4. Corinna Hertel (65) LG Kiel	17:50,0
5. Kirstin Rupp (65) TSV Kronshagen	18:07,0
6. Brigitta Niss (64) LG W/P	18:37,0

7. Petra Rogowski (65) Kaltenkirchener TS 18:55,0; 8. Regina Schwarten (66) Kaltenkirchener TS 19:46,0; 9. Gyde Hansen (65) LAG Gett.-Rieseby 20:12,0.

Mannschaftswertung Frauen/Juniorinnen

1. LG Kiel (Salomon/Steffen/Hertel)	18
2. LG Elmshorn (Strothmann/Konjack/Kreutzberger)	28
3. Kaltenkirchener TS (Eising/Rogowski/Schwarten)	56
4. Spiridon-Club Oldesloe (Kohse/Hasselmann/Kühn)	61
5. Rendsburger TSV (Voss/Sahm/Liessmann)	71
6. LG Wedel/Pinneberg (Niss/Pieper/Werner)	74

7. LBV Phönix Lübeck (Kröseler/Fritz/Glaser) 80; 8. TSV Klausdorf (Otto/v. Elm/Licht) 88; 9. SV Adelby (Weber/Jacobsen/Lassen) 102.

Frauen W 30 (4000 m)

1. Herta Schmidt (51) Möllner SV	17:07,0
2. Marga Voss (53) Rendsburger TSV	18:57,0
3. Ingrid Weber (50) SV Adelby	19:03,0
4. Marion Pieper (54) LG W/P	19:09,0
5. Hella Jacobsen (51) SV Adelby	21:43,0

Frauen W 35 (4000 m)

1. Siegrid Greve (47) TSV Büdelsdorf	17:21,0
2. Ursula Hasselmann (48) Spir. Oldesloe	19:01,0
3. Marianne Stadel (47) LAV Husum	19:36,0
4. Luise Soyka (46) LG W/P	20:49,0

Frauen W 40 (4000 m)

1. Gudrun Salomon (41) LG Kiel	16:38,0
2. Ingeburg Konjack (44) LG Elmshorn	17:53,0
3. Karin Kreutzberger (44) LG Elmshorn	18:11,0
4. Elfriede Otto (42) TSV Klausdorf	19:13,0
5. Renate v. Elm (41) TSV Klausdorf	19:18,0
6. Liesel Thöming (40) Rendsburger TSV	20:15,0

7. Rita Werner (42) LG W/P 20:47,0; 8. Edelgard Licht (41) TSV Klausdorf 21:18,0; 9. Ursula Glaser (43) LBV Lübeck 22:42,0.

Frauen W 45 (4000 m)

1. Charlotte Hauke (39) LAC Neumünster	16:55,0
2. Renate Kohse (38) Spir. Oldesloe	18:03,0
3. Ingrid Sahm (39) Rendsburger TSV	19:07,0
4. Hella Liessmann (39) Rendsburger TSV	19:47,0
5. Gerda Fritz (38) LBV Phönix	21:03,0
6. Inge Krafft (38) LG Elmshorn	21:34,0

Frauen W 50 (4000 m)

1. Inge Schütt (30) Möllner SV	18:59,0
2. Anneliese Kühn (34) Spir. Oldesloe	19:30,0
3. Elli Bethmann (30) Spir. Oldesloe	20:22,0
4. Elisabeth Lassen (34) SV Adelby	23:49,0

Mannschaftswertung Seniorinnen

1. Spiridon-Club Oldesloe (Kohse/Hasselmann/Kühn)	32
2. LG Elmshorn (Konjack/Kreutzberger/Krafft)	37
3. Rendsburger TSV (Voss/Sahm/Liessmann)	38
4. TSV Klausdorf (Otto/v. Elm/Licht)	53
5. LG Wedel/Pinneberg (Pieper/Werner/Soyka)	56
6. SV Adelby (Weber/Jacobsen/Lassen)	65

Männer M 30 (10.000 m)

1. Rainer Ziplinsky (52) Läufer-Team Kiel	35:10,0
2. Marian Hanak (49) LBV Phönix	35:37,0
3. Rüdiger Grube (50) Läufer-Team Kiel	35:43,0
4. Gerd Frähmcke (50) GH Itzehoe	35:57,0
5. Klaus Untiedt (54) LG Kiel	36:18,0
6. Karl Schumacher (50) SV Henstedt-Rhen	36:35,0

7. Klaus Kölling (50) GH Itzehoe 36:59,0; 8. Walter Wenck (52) Möllner SV 37:35,0; 9. Herbert Sommer (53) LAV Husum 37:41,0; 10. Wolfgang Schweim (52) LG Rönnau/Q. 37:52,0; 11. Gerd Menge (51) SV Adelby 38:07,0; 12. Dieter Jürs (52) LG Elmshorn 38:38,0; 13. Ralf Heidekrüger (54) GH Itzehoe 39:07,0; 14. Erich Jungnickel (52) LAV Husum 39:35,0; 15. H.-Martin Braun (52) TWG Schl. Geest 39:51,0; 16. Dieter Bark (50) SV Adelby 40:37,0; 17. Bernd Such (50) Spir. Oldesloe 41:04,0; 18. Ingo Schildger (53) LAV Husum 41:29,0; 19. Heinz-Jürgen Karsten (51) Möllner SV 41:58,0; 20. Harry Hein (50) SV Adelby 43:36,0.

Männer M 35 (10.000 m)

1. Bernd Deters (48) LAC Neumünster	35:03,0
2. H.-Jürgen Fricke (48) TWG Schl. Geest	38:14,0
3. Peter Mona (48) LAC Neumünster	38:28,0
4. Hajo Lahrsen (48) SV Friedrichsgabe	39:30,0
5. Klaus Schmidt (49) Möllner SV	39:48,0
6. Kuno Weber (46) SV Adelby	40:07,0

7. Theo Wörmke (49) SV Adelby 40:47,0; 8. Günter Jendryschik (48) LAV Husum 40:53,0; 9. Joachim Glang (43) TWG Schl. Geest aufgeg.

Mannschaftswertung Männer M 30 / M 35

1. Gut Heil Itzehoe (Frähmcke/Kölling/Heidekrüger)	29
2. LAV Husum (Sommer/Jungnickel/Jendryschik)	52
3. SV Adelby Menge/Weber/Bark)	55
4. Möllner SV (Wenck/Schmidt/Karsten)	55
5. TWG Schleswiger Geest (Fricke/Braun/Glang)	62

Männer M 40 (8000 m)

1. Burkhard Kuhnigk (44) TSV Klausdorf	29:41,0
2. Bernd Fölschow (43) SV Henstedt-Rhen	30:41,0

3. Günter Rundshagen (42) VfL Oldesloe	30:50,0
4. Manfred Jeske (42) LBV Phönix	31:01,0
5. Eckhardt Kreutzberger (42) LG Elmshorn	31:10,0
6. Reinhard Bialkowski (44) Bramstedter TS	31:13,0

7. Hans Peter Maier (41) GH Itzehoe 31:14,0; 8. Henning Schulke (40) Rendsburger TSV 31:27,0; 9. Hans-Hermann Plagemann (40) TSV Klausdorf 31:29,0; 10. Knut Frank (40) SV Adelby 31:32,0; 11. Wilfried Glienke (43) LG Elmshorn 32:03,0; 12. Robert Sonnleitner (40) LG Elmshorn 32:18,0; 13. Arnim Pieper (41) LAC Neumünster 32:27,0; 14. Horst Mattern (43) LG Elmshorn 32:36,0; 15. Klaus Hake (44) LAV Husum 32:40,0; 16. Dieter Eisenmann (41) GH Itzehoe 32:43,0 17. Manfred Stejskal (43) VfL Oldesloe 32:46,0; 18. Herbert Ane (40) Möllner SV 32:47,0; 19. Egon Jacobsen (42) Spir. Schleswig 32:51,0; 20. Hans-J. Eberhard (40) LBV Phönix 33:05,0; 21. Fritz Prahl (42) Möllner SV 33:09,0; 22. Willi Viersbach (41) LG Kiel 33:12,0; 23. Helmut Orlowski (40) PSV Lübeck 33:15,0; 24. Eckhard Sulewski (40) Rendsburger TSV 33:34,0; 25. Peter Kost (40) LG Kiel 33:37,0; 26. Reinhard Husen (44) SV Adelby 33:43,0; 27. Georg Heidenreich (39) LAV Husum 33:52,0; 28. Peter Knop (40) LAV Husum 34:00,0; 29. Peter Mai (40) LG TEFT 34:18,0; 30. Peter Rebehn (40) TSV Klausdorf 34:37,0; 31. Horst Hansen (43) Spir. Schleswig 35:19,0; 32. Rainer Müller (43) LG Elmshorn 35:25,0; 33. Volker Rahn (41) Rendsburger TSV 35:36,0; 34. Dietrich Huckriede (40) SV Friedrichsort 38:49,0.

Männer M 45 (8000 m)

1. Arnold Vogt (38) Lübeck 1876	30:05,0
2. Artur Reissenweber (39) TSV Büdelsdorf	30:16,0
3. Detlef v. Valtier (37) SV Henstedt-Rhen	30:26,0
4. Jürgen Hoffmeister (37) SV Henstedt-Rhen	30:32,0
5. Johannes Thöming (35) Rendsburger TSV	30:53,0
6. Wolf Irle (39) TSV Plön	30:54,0

7. Dr. Hermann Holz (38) LBV Phönix 31:07,0; 8. H.-Joachim Funke (35) LAC Neumünster 31:15,0; 9. Dr. Rolf Immelmann (35) Spir. Oldesloe 31:48,0; 10. Siegfried Kohse (35) Spir. Oldesloe 31:54,0; 11. Norbert Günther (37) LAG Gett.-Rieseby 32:22,0; 12. Karlheinz Blanke (37) Bramstedter TS 32:32,0; 13. Ernst-August Harbeck (37) LG Elmshorn 32:41,0; 14. Rolf Begau (38) TSV Neustadt 33:00,0; 15. Rolf Leip (39) SV Adelby 33:14,0; 16. Walter Clasen (39) Spir. Schleswig 33:28,0; 17. Horst Schrock (37) LAV Heikendorf 33:30,0; 18. Klaus Götz (39) Spir. Schleswig 33:43,0; 19. Winfried Stolpmann (37) Möllner SV 33:44,0; 20. Hartmut Doritz (36) TSV Büdelsdorf 34:01,0; 21. Udo Hauke (37) LAC Neumünster 34:05,0; 22. Dieter Lentzsch (38) LG Kiel 34:24,0; 23. Thore Joten (35) Möllner SV 34:32,0; 24. Erwin Klingbeil (33) LG TEFT 34:34,0; 25. Henning Peters (39) LG Elmshorn 34:34,0; 26. Hermann Schümann (36) LG Elmshorn 34:47,0; 27. Hans-Jürgen Haupt (39) Spir. Oldesloe 34:54,0; 28. Werner Lulies (35) LAV Husum 35:09,0; 29. Karl Brenner (36) LG TEFT 35:20,0; 30. Klaus Becker (35) LG TEFT 35:40,0; 31. Klaus Tidow (38) LAC Neumünster 36:24,0; 32. Bernd Salomon (39) LG Kiel 36:48,0; 33. Hubert Erlemann (36) MTV Heide 37:06,0; 34. Herbert Gribb (35) SV Friedrichsort 37:19,0; 36. Dr. Gerhard Haustedt (35) SV Adelby 37:40,0; 36. Harald Urlaub (36) TSV D-A-B 38:25,0; Eberhard Kirchgeorg (36) LG Kr. Plön aufgeg.

Mannschaftswertung Männer M 40 / M 45

1. SV Henstedt-Rhen (v. Valtier/Hoffmeister/Fölschow)	15
2. LG Elmshorn I (Kreutzberger/Glienke/Sonnleitner)	55
3. LBV Phönix Lübeck (Jeske/Dr. Holz/Eberhard)	55
4. Rendsburger TSV (Thöming/Schulke/Sulewski)	65
5. TSV Klausdorf (Kuhnigk/Plagemann/Rebehn)	73
6. LAC GH/SVT Neumünster (Funke/Pieper/Hauke)	88

7. Spiridon-Club Oldesloe (Dr. Immelmann/Kohse/Haupt) 96; 8. SV Adelby (Frank/Leip/Husen) 99; 9. LG Elmshorn II (Mattern/Harbeck/Peters) 108; 10. Möllner SV (Ane/Prahl/Stolpmann) 111; 11. Spiridon Schleswig (Jacobsen/Clasen/Götz) 114; 12. LAV Husum (Hake/Heidenreich/Knop) 120; 13. LG Kiel (Viersbach/Kost/Lentzsch) 129; 14. LG TEFT (Mai/Klingbeil/Brenner) 163.

Männer M 50 (6000 m)

1. Fritz Josupeit (32) Spir. Oldesloe	23:51,0
2. Jörg Beckmann (34) LG Elmshorn	24:05,0
3. Siegfried Kühn (34) Bramstedter TS	24:30,0
4. Klaus Nilsson (34) LG W/P	25:01,0
5. Hans Braun (34) Bramstedter TS	25:05,0
6. Horst Seiler (33) MTV Henstedt	25:08,0

7. Oskar Schwantes (34) Tura Meldorf 25:26,0; 8. Fred Berger (34) SV Adelby 25:33,0; 9. Ullrich Hess (33) VfL Oldesloe 25:45,0; 10. Fritz Hillebrenner (34) Spir. Oldesloe 25:58,0; 11. Karl Schmidt (33) MTV Heide 26:14,0 12. Willi Garbs (34) LAC Neumünster 26:26,0; 13. Uwe Modrow (32) LG Elmshorn 26:42,0; 14. Dr. Horst Kaminski (34) LG Elmshorn 27:40,0; 15. Karl-Heinz Vilaumi (30) SV Adelby 28:40,0; 16. Gerhard Weng (34) Tura Meldorf 29:00,0; 17. Rolf Wollatz (31) Tura Meldorf.

Männer M 55 (6000 m)

1. Rolf Bethmann (28) Spir. Oldesloe	24:41,0
2. Karl Malterer (29) Bramstedter TS	25:17,0
3. Christian Bornhöft (29) GH Itzehoe	25:57,0
4. Hans-Georg Schulz (27) SV Adelby	26:01,0
5. Willi Radünz (29) Möllner SV	26:02,0
6. Jan Hennings (27) LAV Husum	26:34,0

7. Walter Müller (28) LAC Neumünster 26:37,0; 8. Manfred Meier (29) TSV Eddelak 26:47,0; 9. Herbert Borowski (29) TuS Lübeck 28:08,0; 10. Gerd-Joachim Rink (25) LAC Neumünster 28:09,0; 11. Günter Ringkowski (28) SV Friedrichsort 28:44,0; 12. Herbert Weiß (27) Bramstedter TS 29:16,0; 13. Horst Kunze (27) LAV Husum 29:17,0; 14. Willy Thoms (29) SV Friedrichsort 29:45,0; 15. Rolf Meyer (27) SV Friedrichsort 30:33,0; 16. Karl-Heinz Meile (28) LG Neumünster 30:45,0; 17. Ernst-Walter Hardge (28) LAV Husum 32:55,0.

Männer M 60 (6000 m)

1. Hans Tidecks (23) TSV Büdelsdorf	26:38,0
2. Leo Thiel (24) PSV Lübeck	26:48,0
3. Jochen Proft (23) SV Friedrichsgabe	27:52,0
4. Arno Weller (23) LG Elmshorn	28:17,0
5. Willy Schröder (20) SV Friedrichsort	29:23,0
6. Gerhard Hintz (23) LAC Neumünster	29:38,0

7. Adolf Foss (20) SV Friedrichsort 30:54,0; 8. Robert Lorenz (20) MTV Eckernförde 32:51,0; 9. Erich Fuchs (24) LAV Husum 33:05,0.

Männer M 65 u. älter (6000 m)

1. Otto Ludzuweit (17) LAV Heikendorf	**28:56,0**
2. Horst Strandmann (16) LG Elmshorn	34:13,0

Mannschaftswertung Männer M 50 u. ä.

1. Bramstedter TS (Kühn/Braun/Malterer)	17
2. Spiridon-Club Oldesloe (Josupeit/Bethmann/Hillebrenner)	18
3. LG Elmshorn (Beckmann/Modrow/Kaminski)	47
4. SV Adelby (Fred Berger/Schulz/Vilaumi)	53
5. LAC GH/SVT Neumünster (Garbs/Müller/Rink)	63
6. Tura Meldorf (Schwantes/Weng/Wollatz)	82

7. LAV Husum (Hennings/Kunze/Hardge) 95; 8. SV Friedrichsort (Ringkowski/Schröder/Thoms) 102.

Männliche Jugend A (6000 m)

1. Volker Werner (66) LG W/P 20:47,0

2. Nils Heinsohn (67) LG W/P	21:09,0
3. Ole Begau (66) TSV Neustadt	21:11,0
4. Matthias Lipp (66) LG W/P	21:17,0
5. Matthias Kurtz (67) SC Wentorf	21:38,0
6. Guido Hagemann (66) LAC Neumünster	21:39,0

7. Christoph Malig (66) Ahrensburger TSV 21:39,0; 8. Gerald Rebitzer (67) Rendsburger TSV 21:56,0; 9. Matthias Lassen (67) TSB Flensburg 22:04,0; 10. Arne Schierau (66) TSV Wentorf/S. 22:06,0; 11. Volker Ratje (66) MTV Eckernförde 22:08,0; 12. Klaus Henning Schulke (66) Rendsburger TSV 22:09,0; 13. Martin Rösner (66) MTV Heide 22:59,0; 14. Sven Sekora (66) TSB Flensburg 23:04,0; 15. Nils Haustedt (67) TSB Flensburg 23:04,0; 16. Patrick Harms (67) TuS Dassendorf 23:06,0; 17. Helmut Baumann (66) LG TEFT 23:18,0; 18. Bernd Garlipp (68) TSB Flensburg 23:29,0; 19. Jens Schlosser (67) TSV Neustadt 23:33,0; 20. Tim Dorn (66) Kaltenkirchener TS 23:34,0; 21. Michael Ammann (66) TWG Schl. Geest 23:36,0; 22. Renee Knop (66) LAV Husum 23:37,0; 23. Andreas Frank (66) TSV Klausdorf 23:53,0; 24. Sven Bessel (66) TSV Neustadt 24:01,0; 25. Frank Knäsche (66) LG Kiel 24:07,0; 26. Helge Rieper (67) LG Kiel 24:07,0; 27. Alf Sörensen (66) TSB Flensburg 24:33,0; 28. Christian Boch (66) TSV Malente 24:36,0; 29. Jan Petersen (66) TSB Flensburg 24:37,0; 30. Jörg Köpke (66) LG TEFT 24:40,0; 31. Stephan Unfug (67) LAC Neumünster 24:54,0; 32. Michael Brackenwagen (67) Ahrensburger TSV 24:56,0; 33. Andreas Mecklenburg (66) LAC Neumünster 25:01,0; 34. Michael Lorenzen (66) LG Kiel 25:04,0; 35. Lutz Deubel (67) LG Kiel 25:06,0; 36. Hauke Jürgensen (66) LAC Neumünster 25:12,0; 37. Lars Hempel (66) TuS Dassendorf 25:30,0; 38. Marc Fieberkorn (67) LG Kiel 25:58,0; 39. Dietrich Kirsch (67) TSV Malente 25:58,0; 40. Björn Hennig (67) Ahrensburger TSV 26:21,0; 41. Rolf Klussmann (66) TuS Dassendorf 26:33,0; 42. Lutz Kohl (66) LAC Neumünster 26:37,0; 43. Frank Henningsen (67) TSV Nord Harrislee 27:20,0; 44. Mathias Höhling (66) LAC Neumünster 28:28,0; 45. Robert Drews (67) TSV Nord Harrislee 29:04,0; 46. Sven Sievers (67) MTV Gelting 30:02,0.

Mannschaftswertung männl. Jgd. A

1. LG Wedel/Pinneberg (Werner/Heinsohn/Lipp)	7
2. TSB Flensburg I (Lassen/Sekora/Haustedt)	38
3. TSV Neustadt (Begau/Schlosser/Bessel)	46
4. LAC GH/SVT Neumünster I (Hagemann/Unfug/Mecklenburg)	70
5. TSB Flensburg II (Garlipp/Sörensen/Petersen)	74
6. Ahrensburger TSV (Malig/Brackenwagen/Hennig)	79

7. LG Kiel (Knäsche/Rieper/Lorenzen) 85; 8. TuS Dassendorf (Harms/Hempel/Klussmann) 94; 9. LAC GH/SVT Neumünster II (Jürgensen/Kohl/Höhling) 122.

Männliche Jugend B (4000 m)

1. Marc Möller (68) MTV Lübeck	14:03,0
2. Stefan Egge (68) TuS Krempe	14:33,0
3. Karsten Wiborg (68) SV Großhansdorf	14:39,0
4. Kai Riedel (68) LG W/P	14:47,0
5. Florian Breyer (69) SV Henstedt-Rhen	14:51,0
6. Matthias Luck (68) MTV Lübeck	14:52,0

7. Bernd Thöming (69) Rendsburger TSV 14:55,0; 8. Frank Rawe (68) MTV Lübeck 14:56,0; 9. Patrick Meyer (68) LG W/P 15:04,0; 10. Karsten Janke (69) LG Kiel 15:17,0; 11. Karsten Wiese (69) TSV Klausdorf 15:25,0; 12. Marc Alex (68) TSV Klausdorf 15:25,0; 13. Markus Lipp (68) MTV Lübeck 15:30,0; 14. Thorsten Timme (68) LG Kiel 15:32,0; 15. Oliver Bartelsen (68) Ahrensburger TSV 15:33,0; 16. Christian Schmidt (68) Ratzeburger SV 15:37,0; 17. Peter Möller (69) LG Kiel 15:38,0; 18. Kai Bretsch (68) TSV Nord Harrislee 15:39,0; 19. Jens Nakenhorst (68) LG Kiel 15:40,0; 20. Andreas Braun (68) Rendsburger TSV 15:41,0; 21. Jan Spieß (68) Ahrensburger TSV 15:46,0; 22. Volker Callsen (69) TWG Schl. Geest 15:46,0; 23. Olaf Schramm (69) MTV Lübeck 15:49,0; 24. Stefan Howe (68) Ratzeburger SV 15:50,0; 25. Michael Thiel (68) MTV Lübeck 15:51,0; 26. Michael Teegen (69) TSV Neustadt 15:54,0; 27. Nicolas Zorn (68) TSV Klausdorf 15:56,0; 28. Oliver Siponen (68) TSV Klausdorf 15:59,0; 29. Kai v. Warburg (68) Ratzeburger SV 16:01,0; 30. Mario Ammann (69) TWG Schl. Geest 16:07,0; 31. Frank Gerber (69) LG W/P 16:12,0; 32. Bernd Schwantes (68) Tura Meldorf 16:13,0; 33. Sven Bartilla (68) MTV Lübeck 16:14,0; 34. Lars Attmer (69) Lübeck 1876 16:18,0; 35. Nikolas v. Heyer (69) LG Kiel 16:20,0; 36. Nicolai Sarnow (69) TSV Klausdorf 16:25,0; 37. Michael Lüdtke (68) TSV Klausdorf 16:29,0; 38. Maik Baumann (68) LG Elmshorn 16:42,0; 39. Heino Martin (69) TSV Neustadt 16:45,0; 40. Harald Albrecht (68) TSV D-A-B 16:49,0; 41. Jan-Dirk Grunwaldt (68) LG Kiel 16:50,0; 42. Carsten Ott (69) LG Elmshorn 16:50,0; 43. Olaf Völker (68) Ratzeburger SV 16:57,0; 44. Patric Pehrs (69) LG W/P 16:58,0; 45. Jens-Oliver Kempf (69) TSV Klausdorf 17:00,0; 46. Lars Jessen (69) Tura Meldorf 17:02,0; 47. Thomas Thie (68) TSV D-A-B 17:03,0; 48. Thomas Behm (69) LG Tönning-St. Peter 17:05,0; 49. Michael Meier-Tokrax (68) TSV D-A-B 17:10,0; 50. Hauke Boysen (69) MTV Gelting 17:11,0; 51. Stefan Hirtreiter (68) Ahrensburger TSV 17:15,0; 52. Andreas Westphal (68) TSV Travemünde 17:22,0; 53. Axel Konjack (69) LG Elmshorn 17:25,0; 54. Rainer Bretsch (68) TSV Nord Harrislee 17:52,0; 55. Norbert Jeß (69) LG Tönning-St, Peter 18:00,0; 56. Olaf Nordwich (68) Tura Meldorf 18:08,0; 57. Lars Behrendsen (69) TWG Schl. Geest 18:19,0; 58. Daniel Kardell (69) TSV Malente 18:53,0; 59. Jörg Huppers (69) Rendsburger TSV 18:55,0; 60. Thomas Nobis (69) LG Tönning-St. Peter 19:10,0; 61. Rainer Clausen (69) TWG Schl. Geest 19:22,0; 62. Christian Kolz (69) TSV Neustadt 19:27,0; 63. Nis Struck (68) Tura Meldorf 19:35,0.

Mannschaftswertung männl. Jgd. B

1. MTV Lübeck I (Möller/Luck/Rawe)	15
2. LG Kiel I (Janke/Timme/Möller)	41
3. LG Wedel/Pinneberg (Riedel/Meyer/Greber)	44
4. TSV Klausdorf I (Wiese/Alex/Zorn)	50
5. MTV Lübeck II (Lipp/Schramm/Thiel)	61
6. Ratzeburger SV (Schmidt/Howe/v. Warburg)	69

7. Rendsburger TSV (Thöming/Braun/Huppers) 86; 8. Ahrensburger TSV (Bartelsen/Spieß/Hirtreiter) 87; 9. LG Kiel II (Nackenhorst/v. Heyer/Grunwaldt) 95; 10. TSV Klausdorf II (Siponen/Sarnow/Lüdtke) 101; 11. TWG Schl. Geest (Callsen/Ammann/Behrendsen) 109; 12. TSV Neustadt (Teegen/Martin/Kolz) 127; 13. LG Elmshorn (Baumann/Ott/Konjack) 133; 14. Tura Meldorf (Schwantes/Jessen/Nordwich) 134; 15. TSV D-A-B Albrecht/Thie/Meier-Tokrax) 136; 16. LG Tönning-St. Peter (Behm/Jeß/Nobis) 163.

Weibliche Jugend A (4000 m)

1. Karin Sietz (66) LG W/P	16:01,0
2. Hilke Simon (67) LG Rönnau/Q.	16:48,0
3. Inge Stadel (66) LAV Husum	17:02,0
4. Maike Rundshagen (67) LBV Phönix	17:04,0
5. Bianca Hoffmann (67) LG TEFT	17:06,0
6. Ursel Hintz (67) LAV Husum	17:36,0

7. Ulrike Kratzmann (69) LBV Phönix 17:44,0; 8. Wiebke Schultze (66) LG Kiel 17:51,0; 9. Andrea Carstensen (66) TWG Schl. Geest 17:58,0; 10. Kirsten Schöning (68) LG Kiel 18:05,0; 11. Urte Müller (67) LAV Husum 18:28,0; 12. Sandra Merkert (67) LG Rönnau/Q. 18:32,0; 13. Christine Meyn (66) VfL Geesthacht 18:36,0; 14. Frauke Bünz (66) LG Kiel 19:11,0; 15. Tanja Feldvoss (68) LBV Phönix 20:02,0; 16. Telse Anders (67) MTV Lübeck 20:36,0.

Mannschaftswertung weibl. Jgd. A

1. LAV Husum (Stadel/Hintz/Müller)	20
2. LBV Phönix Lübeck (Rundshagen/Kratzmann/Feldvoss)	26
3. LG Kiel (Schultze/Schöning/Bünz)	32

Weibliche Jugend B (4000 m)

1. Kerstin Winckler (68) LG Kiel	16:32,0
2. Inge Becker (68) LG TEFT	16:52,0
3. Stephanie Arndt (69) TSV Trittau	17:09,0
4. Michaela Dose (69) LG Kiel	17:13,0
5. Christine Jankel (69) LG Kiel	17:16,0
6. Frauke Becker (68) LG TEFT	17:20,0

7. Sabine Hansen (68) LG Elmshorn 17:29,0; 8. Britta Gloege (68) TSV Büdelsdorf 17:35,0; 9. Susanne Häußler (68) LG Kiel 18:11,0; 10. Sabine König (69) LG Elmshorn 18:13,0; 11. Kirsten Tschorn (68) LG W/P 18:22,0; 12. Kerstin Bartelsen (69) TWG Schl. Geest 18:40,0; 13. Kathrin Frahm (69) VfL Geesthacht 18:41,0; 14. Gudrun Schmidt (69) MTV Lübeck 18:52,0; 15. Sonja Andresen (68) LG Kiel 18:59,0; 16. Petra Schmidt (68) MTV Lübeck 19:10,0; 17. Britta Wulf (69) LG Elmshorn 19:19,0; 18. Silke Rühl (69) TSV Neustadt 19:20,0; 19. Gunda Boysen (69) MTV Gelting 19:30,0; 20. Sonja Licht (68) TSV Klausdorf 19:49,0; 21. Susanne Mess (69) LG Kiel 20:11,0; 22. Ulrike Sievers (69) MTV Gelting 20:17,0; 23. Kerstin Oldenburg (69) MTV Lübeck 20:23,0; 24. Ulrike Schulz (68) TSV Klausdorf 20:51,0; 25. Ute Junge (69) LG Elmshorn 21:24,0; 26. Doris Grabe (69) SV Friedrichsort 21:40,0; 27. Petra Conrad (68) TSV Plön 21:40,0

Mannschaftswertung weibl. Jgd. B

1. LG Kiel I (Winckler/Dose/Jankel)	10
2. LG Elmshorn (Hansen/König/Wulf)	34
3. LG Kiel II (Häußler/Andresen/Mess)	
4. MTV Lübeck (G. Schmidt/P. Schmidt/Oldenburg)	53

Schüler A (4050 m)

1. Mahmut Eltut (70) Bramstedter TS	13:59,0
2. Lutz Sepke (70) Kieler TB	14:10,0
3. Sebastian Lüning (70) LG W/P	14:21,0
4. Lars Linnow (70) Halstenbeker TS	14:25,0
5. Hendrik Klünder (70) Wilstedter SV	14:28,0
6. Markus Rübhausen (70) SV Rugenbergen	14:31,0

7. Carsten Lange (70) Rendsburger TSV 14:32,0; 8. Michael Fey (70) Kieler TB 14:39,0; 9. Axel Steyer (70) LG W/P 14:44,0; 10. Oliver Salzborn (70) TSV Malente 14:46,0; 11. Helge Schmidt (70) TSB Flensburg 14:48,0; 12. Björn Stumpenhausen (70) Kieler TB 15:00,0; 13. Nicolaus v. Ketelhodt (70) THW Kiel 15:11,0; 14. Matthias Claasen (70) Tura Meldorf 15:15,0; 15. Jörg Pribbenow (70) MTV Lübeck 15:22,0; 16. Oliver Melzer (71) TSV Büdelsdorf 15:38,0; 17. Ulrich Clausen (70) MTV Gelting 15:43,0; 18. Frank Jessen (70) MTV Gelting 15:44,0; 19. Henning Schiller (70) TSV Büdelsdorf 15:48,0; 20. Andreas Lowalt (70) LG W/P 15:51,0; 21. Stefan Schmidt (71) THW Kiel 15:56,0; 22. Arne Ritter (71) Bramstedter TS 15:58,0; 23. Andre Meinlschmidt (71) THW Kiel 15:59,0; 24. Svend Stein-Angel (71) SC Wentorf 16:02,0; 25. Andreas Schefe (70) Ahrensburger TSV 16:04,0; 26. Ingo Rosenboom (71) TSV Büdelsdorf 16:05,0; 27. Jochen Ruttkamp (70) Rendsburger TSV 16:12,0; 28. Ronald Berndt (70) TSV Büdelsdorf 16:13,0; 29. Sven Möller (70) THW Kiel 16:16,0; 30. Sigmar Schultz (71) Halstenbeker TS 16:17,0; 31. Marc Velthuis (71) TuS H/M 16:18,0; 32. Hendrik Sell (70) SC Wentorf 16:19,0; 33. Björn Grunwaldt (70) THW Kiel 16:22,0; 34. Reinhard Bucholtz (70) LBV Phönix 16:40,0; 35. Marcus Granzow (70) Halstenbeker TS 16:48,0; 36. Klaus Boehrnsen (70) Rendsburger TSV 16:53,0; 37. Marko Westedt (71) Bramstedter TS 17:01,0; 38. Sascha Nestler (71) LBV Phönix 17:08,0; 39. Helge Ortmann (71) THW Kiel 17:34,0; 40. Volkmar Hausberg (71) TuS H/M 17:54,0; 41. Dirk Schmidt (71) Bramstedter TS 18:25,0; 42. Matthias Göllecki (70) TuS H/M 18:54,0; 43. David Kardell (71) TSV Malente.

Mannschaftswertung Schüler A

1. Kieler TB (Sepke/Fey/Stumpenhausen)	22
2. LG Wedel/Pinneberg (Lüning/Steyer/Lowalt)	32
3. THW Kiel I (v. Ketelhodt/Schmidt/Meinlschmidt)	57
4. Bramstedter TS (Eltut/Ritter/Westedt)	60
5. TSV Büdelsdorf (Melzer/Schiller/Rosenboom)	61
6. Halstenbeker TS (Linnow/Schultz/Granzow)	69

7. Rendsburger TSV (Lange/Ruttkamp/Böhrnsen) 70; 8. THW Kiel II (Möller/Grunwaldt/Orthmann) 101; 9. TuS H/M (Velthuis/Hausberg/Göllecki) 113.

Schülerinnen A (2700 m)

1. Gesine Krog (71) VfL Oldesloe	9:50,0
2. Silke Blank (70) Fort. Glückstadt	9:53,0
3. Katja Piel (71) TSV Kappeln	10:06,0
4. Britta Oriwohl (70) SV Großhansdorf	10:09,0
5. Anja Petersen (71) TSV D-A-B	10:16,0
6. Katrin Thiedemann (70) LG W/P	10:35,0

7. Beate Wichmann (71) Halstenbeker TS 10:36,0; 8. Katja Osterschelt (71) Ahrensburger TSV 10:39,0; 9. Mirja Behling (70) Kieler TB 10:40,0; 10. Kerry Dougal (70) Halstenbeker TS 10:42,0; 11. Kirsten Lantzsch (71) Kieler TB 10:45,0; 12. Andrea Riemann (71) Halstenbeker TS 10:47,0; 13. Nicole Pauline (71) TSV Schlutup 10:51,0; 14. Sonja Goehler (70) TSV Schlutup 10:52,0; 15. Regina Weng (70) Tura Meldorf 10:53,0; 16. Britta Müller (70) TSV Schlutup 10:54,0; 17. Astrid Grebeler (71) Ahrensburger TSV 10:56,0; 18. Corinna Wolf (70) THW Kiel 10:57,0; 19. Sandra Biller (70) LG W/P 10:59,0; 20. Sylvia Benitz (70) Wilstedter SV 11:06,0; 21. Sabine Goldmann (70) LG Rönnau/Q. 11:08,0; 22. Nicole Gettner (71) TSV Klausdorf 11:10,0; 23. Christina Berndt (71) TSV Büdelsdorf 11:12,0; 24. Tanja Dittmer (70) TSV Schlutup 11:17,0; 25. Melanie Bindzus (71) TSV Plön 11:19,0; 26. Britta Locker (70) Kieler TB 11:20,0; 27. Tanja Goos (70) TWG Schl. Geest 11:21,0; 28. Wiebke Henning (70) LG W/P 11:31,0; 29. Maren Liersch (70) THW Kiel 11:33,0; 30. Katja Sievers (70) LG W/P 11:34,0; 31. Maren Röttger (71) LG W/P 11:35,0; 32. Kathrin Kosuch (70) VfL Oldesloe 11:43,0; 33. Dagmar Gradulewski (70) Kieler TB 11:44,0; 34. Claudia Denk (71) Kieler TB 11:44,0; 45. Gesa Dölp (70) TSV Schlutup 11:45,0; 36. Kathrin Berthold (70) TSV Schlutup 11:51,0; 37. Stefanie Bahnsen (70) TSV Plön 11:51,0; 38. Antje Eismann (70) Tura Meldorf 11:52,0; 39. Katja Prüss (71) TSV Büdelsdorf 12:01,0; 40. Ulrike Meier (71) LG Rönnau/Q. 12:08,0; 41. Doris Paustian (70) LG Rönnau/Q. 12:09,0; 42. Julia v. Livonius (70) Ahrensburger TSV 12:10,0; 43. Nicole Aigner (71) THW Kiel 12:26,0; 44. Bente Müller (70) TSV D-A-B 12:45,0; 45. Carina Sengewitz (71) THW Kiel 12:46,0; 46. Katrin Linse (70) TSV Büdelsdorf 13:00,0.

Mannschaftswertung Schülerinnen A

1. Halstenbeker TS (Wichmann/Dougal/Riemann)	29
2. TSV Schlutup I (Pauline/Göhler/Müller)	43
3. Kieler TB (Behling/Lantzsch/Locker)	46
4. LG Wedel/Pinneberg	53
5. Ahrensburger TSV (Osterschet/Grebeler/v. Livonius)	67
6. THW Kiel (Wolf/Liersch/Aigner)	90

7. TSV Schlutup (Dittmer/Dölp/Berthold) 95; 8. LG Rönnau/Quellenhaupt (Goldmann/Meier/Paustian) 102; 9. TSV Büdelsdorf (Berndt/Preuss/Linse) 108.

Olympia's Vorstand

Seit dem 1. März präsentiert sich der Vorstand der Leichtathletik-Abteilung des MTSV Olympia Neumünster mit neuer Führung: Abteilungsleiter: Werner Haß, Krokamp 3, 2350 Neumünster; Stellvertreter u. Gerätewart: Jürgen Neumann, Kassenwart: Peter Kaffanke, Meldewart: Heinrich Assmann, Schüler-, Jugendwart: Viktor Biebrich, Seniorenwart: Leo Krüger, Pressewart: Wolfgang Stender.

Peter Frost: 24 Jahre Vorsitzender und kein Ende

Der KLV Ostholstein konnte auf seinem Verbandstag feststellen, daß alle vorgesehenen Veranstaltungen durchgeführt werden konnten. und die Beteiligung zum Teil über dem Erwarteten lag. Bei der ersten Teilnahme nach vielen Jahren konnten die Schülerathleten beim 6-Kreis-Vergleichskampf in Plön einen überraschenden 2. Platz belegen. Die Gesamtbilanz war letztlich dank der beiden überragenden Teilnehmerinnen Ute Jamrozy (PSV Eutin) und Birgit Schümann (SV Fehmarn) recht erfreulich. Sie wurden beide in diesem Jahre bereits deutsche Vizemeistreinnen, die eine im Crosslauf der Juniorinnen und die andere über 60 m in der Halle bei der weiblichen Jugend. Neben drei Landesrekorden konnten insgesamt 44 neue Kreisrekorde aufgestellt werden. Hierbei ist zu beacten, daß der Leistungsstand der ostholsteinischen Kreisrekorde einen beachtlichen Rahmen erreicht hat.

Die Neuwahlen erbrachten keinerlei Überraschungen. Die zwölfte Wiederwahl seit 1961 brachte erneut Peter Frost (PSV Eutin) an die Spitze der Leichtathleten des Kreises Ostholstein. Neue Kassenwartin wurde seine Frau, Brigitte Frost (PSV Eutin). Beim Jugendwart Walter Hof (PSV Eutin), beim Lehrwart und Schulsportbeauftragten Dieter Brockmann (TSV Malente), beim Kampfrichterwart Michael Ahnfeldt (PSV Eutin) und beim Statistikwart Karl Jamrozy (TSV Wesrfehmarn) gab es jeweils einstimmige Wiederwahlen. Neuer Beisitzer wurde Rolf Begau (TSV Neustadt).

Das Ergebnis der Terminplanbesprechung ergab folgende Planung:

5. 5. A- und C-Schüler- Vierkampf in Ratekau, LG Gem. Ratekau
11. 5. B-Schülervierkampf in Eutin oder Lensahn, Polizei SV Eutin
20. 5. Einzel Männer, Frauen, A- und B-Jugend in Bad Schwartau, gemeinsam mit dem KLV Lübeck
12. 6. Schülerlangstrecken in Eutin, Polizei SV Eutin
15. 8. A-Schüler-Einzel in Malente, TSV Malente
18. 8. B-Schüler-Einzel in Heiligenhafen, TSV Heiligenhafen
24. 8. C-Schüler-Einzel in Neustadt, TSV Neustadt
16. 9. 6. Kreisvergeleichskampf der Schüler in Malente

Walter-Gruse-Gedächtnislauf in Sülfeld. Man braucht zu der größten schleswig-holsteinischen Crossveranstaltung nicht mehr viele Worte zu verlieren – Qualität hat seinen Namen. In Sülfeld bürgt dieser für Masse und Klasse, für eine reibungslose Organisation, für Atmosphäre. Für den startschuß schrieb der vielfache Deutsche Meister, Olympiateilnehmer und ehemalige Lübecker Lutz Philipp eine Danksagung an Fritz Polster und sein Team.

„Mit das Beste, was ich je kennenlernte"

Auf Einladung von Fritz Polster durfte ich an dem 10. Walter-Gruse-Gedächtnislauf in Sülfeld teilnehmen. Als ehemaliger Lübecker, der seine ersten Erfolge Anfang der 60er Jahre für den LBV Phönix erringen konnte, war das für mich eine willkommene Gelegenheit, einmal wieder in Schleswig-Holstein zu starten und dabei mit früheren Kameraden zusammenzutreffen.

Obwohl ich schon vor 10 Jahren mit dem Leistungssport aufgehört habe, trainiere ich weiterhin regelmäßig, weil ich mir die Freude am Laufen bewahrt habe und gern auch ein bißchen von meiner eigenen Laufbegeisterung an andere weitergeben möchte (z. B. beim „Darmstädter Laufreff" oder im Rahmen des Schulsportes). Eine gute Möglichkeit dazu bieten dann auch gelegentliche Starts bei kleineren Sportfesten, die es mir zusätzlich erlauben, mein Leistungsvermögen zu testen und vielleicht festzustellen, daß ich noch nicht ganz zum alten Eisen gehöre.

Doch nun zum Walter-Gruse-Gedächtnislauf: Ich kann nur sagen, daß es sich um eine rundum gelungene Veranstaltung handelt. Man spürt es auf Schritt und Tritt, daß hier mit sehr viel Liebe zum Detail gearbeitet wird. Angefangen bei der Startnummernausgabe über den Streckenverlauf einschließlich Start- und Zielbereich, Beschaffenheit der Strecke, Absperrung, Ansage, Siegerehrung mit vielen Ehrenpreisen, Bläserchor, Computerauswertung bis hin zur minutiösen Einhaltung des straffen Zeitplanes, es war alles perfekt organisiert. Und dabei hatte man nie den Eindruck, daß hier Hektik aufkommen könnte, im Gegenteil, es herrschte eine wohltuend harmonische Atmosphäre. Ich bin in 26 Jahren schon bei vielen großen und kleinen, nationalen und internationalen Sportfesten gestartet und kann mir wohl ein Urteil erlauben: Der Walter-Gruse-Gedächtnislauf gehört zu den bestorganisierten Veranstaltungen, die ich kennengelernt habe.

Vielleicht noch eine kleine Anregung: Für Auswärtige, di erstmals in Sülfeld laufen oder zuschauen wollen, sollte es einige Hinweise im Ort geben, wie man zu dem Gelände „An der Wildkoppel" kommt.

Abschließend noch einmal eine Bemerkung zur Strecke: Die Waldwege in ihrer teilweise noch natürlichen Beschaffenheit lassen sich sehr gut laufen; auch ein Naturbewunderer wie ich, der fast ausschließlich in landschaftlich schönem Gelände läuft, kommt hier auf seine Kosten.

Ich möchte mich bei Fritz Polster und seinen Helfern ganz herzlich dafür bedanken, daß ich an einer so gelungenen Veranstaltung teilnehmen durfte. Ich würde mich freuen, wieder einmal in Sülfeld starten zu können.

Lutz Philipp

Die Ergebnisse von Sülfeld (25. März)

10. Walter-Gruse-Gedächtnislauf; knapp 700 Läufer und Läuferinnen am Start:

Männer-Mittelstrecke: 1. Schneider (TB Emmendingen), 2. Albrecht (LG Kiel); Mannschaft LG Kiel. **Männer-Langstrecke:** 1. Schneider, 2. Schwarz (Rönnau/Quellenhaupt), . . . 6. Philipp (ASC Darmstadt); Mannschaft: LG Rönnau/Quellenhaupt; M 30: Lademacher (LAC Neumünster); M 35: Deters (LAC Neumünster); M 40: Bialkowski (Bramstedter TS); M 45: Fuchs (GH Itzehoe); M 50: Twesten (SV Friedrichsgabe); M 55: Bornhöft (GH Itzehoe); M 60: Buchwald (LG Alster-Nord); M 65 u. ä.: Drews (VfL Oldesloe).

Frauen: 1. Salomon (LG Kiel); 2. Eising (Kaltenkirchener TS); Mannschaft: LG Kiel; W 30: Bergmann (Ulzburg); W 35: Greve (Büdelsdorf); W 40: Schröder (Ulzburg); W 45: Kohse (Spir. Oldesloe); Kühn (Spir. Oldesloe).

Männl. Jugend A: 1. Werner; 2. Lipp; 3. Heinsohn (alle LG W/P); **Männl. Jugend B:** 1. Meyer (LG W/P); 2. Breyer (Henstedt/Rhen); Mannschaft LG Kiel; **Weibl. Jugend A:** Sietz (LG W/P); **Weibl. Jugend B:** Winckler (LG Kiel); Mannschaft: LG Kiel **Schüler A:** Eltut (Bramstedt); Mannschaft: LG W/P **Schüler B:** Reinefeld (SV Rugenbergen); Mannschaft: THW Kiel; **Schüler C:** Fedder (THW Kiel); Mannschaft: SV Rugenbergen; **Schüler D:** Fasie (SV Friedrichsgabe); Mannschaft: Wilstedter SV; **Schülerinnen A:** Mess (LG Nord-West Hamburg); Mannschaft Kieler TB; **Schülerinnen B:** Matthias (SV Friedrichsgabe); Mannschaft: SV Rugenbergen; **Schülerinnen C:** Mohr (SV Friedrichsgabe; Mannschaft: SV Sülfeld; **Schülerinnen D:** Liebler (Wilstedter SV); Mannschaft: Wilstedter SV.

Zum Abschluß noch ein Sieg

Bei ihrem letzten Start in der diesjährigen Hallensaison war Heike Redetzky (TSV Kronshagen) bei einer im schwäbischen Flaim ausgetragenen Springer-Gala nicht zu schlagen. Mit 1,86 m siegte die 19jährige Kielerin vor Beate Holzapfel (Düsseldorf, 1,86 m) und der Dortmunderin Andrea Arens (1,83 m). Vierte wurde die Kölnerin Petra Wziontek mit ebenfalls 1,83 m.

Quasi als Vorboten . . .

. . . auf die bevorstehende Bahnsaison durften sich 80 Langstreckenläufer in Stokkelsdorf betrachten, denn bereits am 6. April richtete der KLV Lübeck seine ersten Meisterschaften bzw. Bestenkämpfe über 2000 m bei den Schülern und über 5000 m bei den Senioren aus.

Bei den Schülern B sorgte Manfred Passow (TSV Travemünde) mit 7:07,4 Min. über die 2000 m trotz der frühen Jahreszeit schon für ein beachtliches Ergebnis.

Die Sieger:

Schülerinnen C: Sonja v. Wentzky (ATSV Stockelsdorf) 8:59,8; Schülerinnen B: Yvonne Köbke (TSV Travemünde) 8:36,0; Schülerinnen A: Britta Müller (TSV Schlutup) 7:41,3; Schüler C: Henning Fischer (ATSV Stockelsdorf) 8:26,0; Schüler B: Manfred Passow (TSV Travemünde) 7:07,4; Schüler A: Richard Kummer (LBV Phönix) 6:45,9. Altersklasse: M 30 Wolfgang Müller Post-SV Lübeck) 18:09,6; M 35 Stefan Maekert (Post) 17:45,2; M 40 Helmut Orlowski (Post) 17:19,7; M 45 Günter Hagemann (TuS Lübeck 93) 18:08,1; M 50 Rainer Bucholtz (LBV Phönix) 18:20,5; M 55 Herbert Borowski (TuS) 20:00,4; M 60 Leo Thiel (Post) 19:19,6; Männl. Jgd. B: 3000 m: Lars Attmer (Lübeck 1876) 10:28,0.

bie

Richtlinien

des SHLV zur Erstattung/Bezuschussung von Fahrten zu Meisterschaften

A. Der SHLV erstattet den erfolgreichen Athleten Fahrtkosten zu Deutschen Meisterschaften aller Altersklassen außerhalb des SHLV-Verbandsgebietes bis zur Höhe Bundesbahn 2. Klasse zum günstigsten Tarif für die Hin- und Rückfahrt vom Sitz des Vereins oder der LG zum Wettkampfort.

Die Kosten für die Bundesbahn werden nur gegen Vorlage der Fahrkarte erstattet. Ansonsten wird nur Benzingeld gegen Nachweis vergütet.

Der Zuschuß wird **auf Antrag des Vereins** für den oder die betreffenden Athleten gewährt und an den Verein ausgezahlt.

Die Erstattung der Fahrtkosten ist auf folgenden Personenkreis begrenzt:

1. Plazierung bei Meisterschaften Platz 1–6

   Bei Mannschaftswettbewerben wird eine Plazierung unter den ersten 6 nur bei ausreichender Teilnehmerzahl und entsprechender Leistung gefördert.

2. Platz 7 und 8 – Diese können auf Antrag Zuschüsse erhalten, wenn ein entsprechender Leistungsstand nachgewiesen ist und Haushaltsmittel vorhanden sind

Bei Endrunden/Endkämpfen Bundesliga DMM, DJMM, DSMM gelten nach Anfrage besondere Vereinbarungen.

Die Erstattungen/Zuschüsse werden nur gewährt, wenn die hierfür im Etat vorgesehenen Titel nicht ausgeschöpft sind.

Über die vorliegenden Anträge entscheidet der „Geschäftsführende Vorstand". Über Ausnahmen der „Leistungsausschuß" bzw. der „Gesamt-Vorstand" des SHLV.

Alle Anträge müssen 4 Wochen nach dem Veranstaltungstag gestellt sein.

gez. Wolfgang Delfs, 1. Vorsitzender
gez. Horst Pape, 2. Vorsitzender
gez. Margrit Rehr, Kassenwartin

Richtlinien für die Bezuschussung von Kaderathleten 1984

Der Leistungsausschuß hat für 1984 eine Neuregelung für Fahrtkostenzuschüsse für Wettkampffahrten der Kaderathleten (A, B, C, D) außerhalb Schleswig-Holsteins beschlossen. Alle Wettkampffahrten sollten in einer zumutbaren Entfernung liegen.

Es wird in der Regel nur noch eine Wettkampffahrt bezahlt und diese nur dann, wenn die Betreffenden die Leistungserwartungen in der Wettkampfsaison 1984 erfüllt haben. Die Erwartungen sind den Vereinsvertretern mitgeteilt worden.

DLV-Kader-Athleten erhalten zwei Wettkampffahrten.

Wer bei den Deutschen Meisterschaften der Männer und Frauen sowie der Junioren einen 1. bis 3. Platz belegt, erhält eine zusätzliche Fahrt erstattet. Diese Erstattungen werden nur bei Einzelwettkämpfen bezahlt.

Sonderregelungen behält sich der Vorstand des SHLV vor.

Alle Zahlungen sind als Zuschüsse zu verstehen und richten sich nach den jeweiligen Richtlinien des SHLV (jetzt 100 km Pkw à 12 l à 1,40 DM oder der vorliegenden Bundesbahnfahrkarte). Zahlungen an Begleitpersonen erfolgen nicht.

Alle Anträge sind spätestens vier Wochen nach Bekanntwerden der Leistungserfüllung (z. B. nach DM) einzureichen. Letzter Termin ist der 15. 10. 1984.

gez. Wolfgang Delfs, 1. Vorsitzender
gez. Horst Pape, 2. Vorsitzender
gez. Margrit Rehr, Kassenwartin

Achtung! Terminänderungen!

Die **LM 5000 m der mJA/B** (Terminbeilage lfd. Nr. 11) finden **nicht am 13. Juni, sondern am 14. Juni** (Donnerstag) statt.

Der **Schüler-Cup** (Endrunde, lfd. Nr. 24) verschiebt sich ebenfalls **um einen Tag** auf den **23. September** (Sonntag). Zudem muß hier in der Liste der Wettbewerbe die 1000 m (Schüler A) eingefügt werden.

Betr.: Qualifikation Jugend-Staffel-DM

Meldeschluß ist der 5. 6. '84!

Meldeschluß ist der 5. Juni 1984!
Die letzte Qualifikationsleistung kann aber noch bei den Landesstaffelmeisterschaften am 6. Juni in Rendsburg erbracht werden. Die Meldung muß dann aber am 6. Juni in Rendsburg abgegeben werden! Bitte die richtige Staffelmeldung abgeben!

H. Müller, Jugendwart
P. Frost, Wettkampfwart

DLV-Bestenliste 1983

Die komplette Übersicht über die Leistungsstatistik 1983 für Männer, Frauen, Jugend und Schüler mit den jeweils 50 bzw. 30 Besten. 460 Seiten, DIN A 5, mit allen Rekorden und zahlreichen Fotos. Preis DM 10,-. Bezug gegen Voreinsendung (Scheck/Schein) durch Leichtathletik Förder GmbH, Rheinstraße 20a, 6100 Darmstadt.

Jubiläumsschriften gesucht

Der DLV richtet derzeit ein Archiv ein. In diesem Rahmen soll eine schon bestehende Sammlung von Jubiläumsschriften der Vereine weiter ausgebaut werden. Die Vereine werden gebeten, evtl. vorhandene Jubiläumsschriften in zweifacher Ausfertigung an den DLV, Rheinstr. 60a, 6100 Darmstadt, zu übersenden.

Achtung, Staffelmeldungen!

Jeder Verein muß seine Meldungen für Staffeln-Landesmeisterschaften, Norddeutsche und Deutsche Meisterschaften – n a m e n t l i c h melden. Wenn mehr als eine Staffel für einen Wettbewerb gemeldet werden soll, sind alle Staffeln n a m e n t l i c h zu melden. Für jede Staffel dürfen zwei weitere Läufer zusätzlich gemeldet werden. Aus diesem gemeldeten Teilnehmerkreis muß der Vorlauf bestritten werden. Wenn von den gemeldeten sechs Läufern z. B. für eine 4 x 100 m-Staffel nur noch drei einsatzbereit sind, kann die Staffel **nicht** mehr starten. Ein Auffüllen aus einer zweiten oder anderen Mannschaft ist nicht statthaft.

Ein Austausch zwischen Vor- und Endlauf (Zwischenlauf) ist auch mit anderen für die Veranstaltung gemeldeten Teilnehmern möglich. Aber ganz deutlich, der Vorlauf kann nur aus dem Kreis der sechs gemeldeten Aktiven zusammengestellt werden!

ACHTUNG! Wer seine Staffeln nicht namentlich meldet, darf nicht starten.

Läufer, die bereits für eine Staffel eingesetzt wurden, dürfen bei der gleichen Veranstaltung in derselben Disziplin auch als Auswechselläufer nicht mehr eingesetzt werden. Eingesetzt sind alle Läufer einer Staffel, auch wenn der Startläufer wegen Fehlstartes gar nicht zum Laufen kommt!

Für die Landesmeisterschaften gibt es nur über den Weg der möglichen Nachmeldung mit 10-DM-Spende für den schleswig-holsteinischen Förderverein die Möglichkeit, die in der Meldung gemachten Fehler nachträglich „auszubügeln". Bei Deutschen und auch bei Norddeutschen Meisterschaften bestehen **keine** Ausnahmemöglichkeiten.

Also – Vereinsvertreter – beachtet diese Bestimmungen bei den Staffelmeldungen!

PETER FROST
SHLV-Wettkampfwart

Ausschreibung LM – Gehen 19. 5. – Friedrichsgabe

Wettbewerbe: Männer 20 km, Junioren 10 km.

Start und Ziel in Norderstedt-Friedrichsgabe, Lawaetzstraße. Umkleide- und Duschmöglichkeiten im Sportlerheim Waldstadion.

Meldungen bis zum 12. Mai 1984 an den SHLV, Beselerallee 57, 2300 Kiel 1.

Rechtzeitig Quartiere bestellen!

Der LV Nordrhein weist noch einmal darauf hin, für die Deutschen Meisterschaften in Düsseldorf (22. – 24. Juni) rechtzeitig Quartiervorbestellungen vorzunehmen. Wer die DLV-Broschüre „DLV-Ausschreibungen 1984" besitzt, sollte nach Möglichkeit die im Anhang enthaltenen Postkarten zur Bestellung benutzen. Da zum Zeitpunkt der DM in Düsseldorf verschiedene Veranstaltungen laufen, muß auch mit einer Zimmervermittlung „Umfeld Düsseldorf" und „Raum Duisburg" gerechnet werden. Z. Zt. besteht noch im Jugendgästehaus Düsseldorf-Oberkassel eine günstige Unterbringungsmöglichkeit vor allem für jugendliche Gäste. Insbesondere hier, aber auch bei allen anderen Quartierbestellungen empfiehlt der LV Nordrhein, die Buchungen **unverzüglich** vorzunehmen.

Quartierbestellungen an den Verkehrsverein Düsseldorf, Postfach 8203, 4000 DÜsseldorf 1.

Auch für die Deutschen Jugendmeisterschaften in Fulda (20. – 22. Juli) empfiehlt es sich, rechtzeitig Quartierbestellungen vorzunehmen. Übernachtungswünsche sind zu richten an das Städtische Verkehrsbüro, Schloßstraße 1, 6400 Fulda.

Hochspringer nach Flensburg!

Zur Bahneröffnung am 13. Mai 1984 in Flensburg (Ausschreibung „schüchtern und bescheiden" im startschuß 2/84) ist für den Jugendbereich Hochsprung ausgeschrieben. Alle Jugendlichen sollten die Bahneröffnung als Hochsprungtreff zum Jahresanfang ansehen. Deshalb sind alle Mädchen und Jungen aufgerufen, sich von ihrem Verein melden zu lassen. In Frage kommen für diesen Hochsprungwettkampf Mädchen, die bereits 1,60 m und Jungen, die bereits 1,80 m gesprungen sind.

Treibt Euch gemeinsam zu größeren Höhen!

PETER BIERMANN
Hochsprungtrainer im SHLV

Betr.: Veranstaltungsgebühr!

Gemäß DLV-Verbandsratsbeschluß muß für **jede** Leichtathletikveranstaltung (gleich welche Größe, die genehmigt, durchgeführt und von der eine Ergebnisliste erstellt wurde) eine Verbandsveranstaltung – Kreis- oder Landesmeisterschaft – oder eine Veranstaltungsgebühr **in Höhe von 10,– DM** über den SHLV an den DLV abgeführt werden!!

Diese 10,– DM gehören genauso wie die Einhaltung aller anderen Bestimmungen der ALB zu den Voraussetzungen, die vorhanden sein müssen, um eine als bestenlistenreif anerkannte Leistung zu erzielen!!

Verfahren:

1. Bei nationalen und internationalen Sportfesten, die durch den Deutschen Leichtathletikverband genehmigt werden, wird die Gebühr gleich an den DLV gezahlt.
2. Bei regionalen Sportfesten, z. B. offen für SHLV, HLV oder auch NLV und BLV ist der Genehmigungsweg und der Zahlweg wie zu 1., also unmittelbar an den DLV!
3. Landesoffene Veranstaltungen (dieses sind solche Sportfeste und **auch Kreismeisterschaften,** zu denen Teilnehmer aus anderen Kreisen eingeladen werden), müssen durch den SHLV genehmigt werden. Die Genehmigungsgebühr beträgt 10,– DM, an den SHLV zu zahlen. Hier sind die 10,– DM Veranstaltungsgebühr des DLV gleichzeitig mit der Genehmigungsgebühr, also insgesamt 20,– DM, an den SHLV zu zahlen. Der SHLV klebt dann die Wertmarke.
4. Vereinssportfeste, Vergleichskämpfe, kreisoffene Veranstaltungen und KREISMEISTERSCHAFTEN sind durch den zuständigen Kreisleichtathletikverband zu genehmigen! Eine Gebührenordnung, einheitlich für den SHLV, gibt es hier zur Zeit noch nicht; die 10,– DM Veranstaltungsgebühr muß durch den Veranstalter, also den Verein oder den Kreis, an den SHLV abgeführt werden. Die Kreise und Vereine erwerben hierfür beim SHLV eine 10-DM-Wertmarke. Die Originalergebnisliste, die an den SHLV zu senden ist, **muß mit dieser Marke** versehen sein!

Originalergebnislisten, die zur Auswertung an den SHLV geschickt werden, müssen diese Wertmarke besitzen. Ergebnislisten ohne Wertmarke werden für die Statistik **nicht** berücksichtigt!

Die Vereins-, Kreis- und Landesstatistiker werden angewiesen, keine Leistungen von Sportfesten ohne die 10-DM-Wertmarke auszuwerten!

Auf der SHLV-Geschäftsstelle wird eine Kontrollkartei über angemeldete, durchgeführte und auch bezahlte Veranstaltungen geführt. Im Bedarfsfalle ist eine Rückfrage erforderlich. Ich hoffe im Interesse einer reibungslosen Zusammenarbeit um Einhaltung dieser Bestimmungen.

PETER FROST
SHLV-Wettkampfwart

Finnland-Tour

Internationale Begegnung in Finnland vom 21. Juni bis 4. Juli 1984

Der SHLV hat durch den LSV in diesem Jahr die Möglichkeit, mit einer Gruppe von 5 Jugendlichen (14-18 Jahre) und einem Betreuer an dieser Finnlandfahrt teilzunehmen. Es sollten möglichst alle Teilnehmer aus einem Verein kommen.

Es geht mit der „Finnjet" von Travemünde nach Helsinki und zurück. Unterbringung erfolgt bei finnischen Familien. Sportliche Veranstaltungen – breitensportlicher Aspekt – sind geplant.

Ausflüge, Besichtigungen, Veranstaltungen geselliger Art usw. Unkosten pro Teilnehmer DM 340,–. Die Familien der teilnehmenden Jugendlichen sollten bereit sein, 1985 einen finnischen Gast für eine Woche aufzunehmen.

Anmeldungen bis **1. Mai 1984** bei der SHLV-Geschäftsstelle, Beselerallee 57, 2300 Kiel.

HEINZ MÜLLER
SHLV-Jugendwart

DLV-Senioren-BK: Vorbereitungen laufen

Die Ausrichtung einer deutschen Meisterschaft ist kein Kinderspiel, monatelange Vorbereitungen sind erforderlich. Auch 1984 sind der SHLV und ein Verein, nämlich Gut Heil Itzehoe, Ausrichter nationaler Titelkämpfe. Vom 20. – 22. Juli finden in Itzehoe die deutschen Seniorenbestenkämpfe I (Klassen M 30 – 45 und W 30 – 45) statt. Gut 1000 Aktive und ebensoviele Begleiter werden erwartet.

Die Vorbereitungen sind weit gediehen, in vielen Bereichen sogar schon fast abgeschlossen. Der startschuß wird in der nächsten Ausgabe ausführlich über Itzehoe berichten.

Hinweis an Inserenten:

Der Juli-startschuß erscheint als offizielles Programmheft für Itzehoe und erreicht damit neben dem startschuß-Leserstamm ein breitgefächertes Publikum. Anzeigenwünsche sind zu richten an Rüdiger Straub, Postfach 57 80, 2300 Kronshagen, Tel. 04 31 / 5 47 93.

Hoffnungsschimmer in Nordfriesland

Die 3. Hallenmeisterschaft des KLV Nordfriesland war den Wettbewerben der Erwachsenen und Schülern und Schülerinnen A vorbehalten. Mit rund 120 Aktiven aus 12 Vereinen übertraf das Meldeergebnis alle Erwartungen und stimmte die Verantwortlichen für die Zukunft hoffnungsvoll. Auch die Leistungen konnten sich durchaus mit denen anderer Kreise messen. So übersprang der Medelbyer Christian Jensen 1,90 m im Hochsprung der Männer, und bei den Frauen überwanden Karen Hjuler und Gesche Clausen 1,55 m. Im Kugelstoßen der Männer kam Wolfgang Vöge (Wyk) auf 12,65 m, während Karen Armbrust (Westerland) sich bei den A-Schülerinnen auf 10,40 m steigerte. Die erfolgreichsten Teilnehmer mit je 3 Titeln ließen bei den A-Schülern Thies Wisser (Wyk) und Thordies Krieger (Rödemis) bei den Schülerinnen A.

Die Ergebnisse:

Männer: 35 m Hürden: 1. Wolfgang Vöge (Wyker TB) 5,5; 2. Oliver Herzogenrath (SZ Ohrstedt) 5,6 – 35 m: 1. Peter Weih (Wyker TB) 4,5; 2. Bernd Aye (SZ Ohrstedt) 4,6 – Hochsprung: 1. Christian Jensen (TSV Medelby) 1,90 m – Kugel: 1. Vöge 12,65 m, 2. Christian Seegelken (TSV Mildstedt) 12,55 m – 4 x 1 Runde: 1. LG Tö.-St. Peter (Heims/Peters/Thiessen/Krüger) 49,5 – **Frauen:** 35 m Hürden: 1. Cordula Tschauner (Rödemisser SV) 6,0 – 35 m: 1. Angelika Krüger (LG Tö.-St. P.) 5,2; 2. Heike Andresen (TSV Medelby) 5,2 – Hochsprung: 1. Karen Hjuler (RW Niebüll) 1,60 m; 2. Gesche Clausen (Rödemisser SV) 1,60 m – Kugel: 1. Hilke Johannsen (RW Niebüll) 9,85 m – **Schüler A:** 35 m Hürden: 1. Nico Mainz (Rödemisser SV) 6,0 – 35 m: 1. Thies Wisser (Wyker TB) 5,1; 2. Dirk Grow (RW Niebüll) 1,60 – Kugel: 1. Wisser 10,82 – 4 x 1 Runde: 1. TSV Bredstedt 1 (Ohmsen/Buchholtz/Becker/Thurau) 54,7 – **Schülerinnen A:** 35 m Hürden: 1. Thordies Krieger (Rödemisser SV) 5,9 – 35 m: 1. Thordies Krieger 5,5; 2. Silke Funk (TSV Westerland) 5,6, Bettina Creydt (RW Niebüll) 5,6 – Kugel: 1. Karen Armbrust (TSV Westerland) 10,40 m – 4 x 1 Runde: 1. RW Niebüll (Nielsen/Creydt/Hansen/Revercheon) 55,4.

Udo Grützmacher

LG TEFT mit 13 Siegen

Bei den Hallenmeisterschaften des KLV Schleswig-Flensburg in Eggebek, die sich über 2 Tage erstreckten, ging diesmal die LG TEFT mit 13 Kreistiteln als Sieger hervor. Auf den nächsten Plätzen folgten die TWG SG mit 6 Titeln, der TSV Nord-Harrislee und der MTV Gelting mit je vier, der TSV Kappeln mit drei, TuS Collegia Jübek mit zwei und der SV Ellingstedt mit einem Titel. Während Die LG TEFT im Bereich der Männer- und Jugendklassen mit 12 Meisterschaften dominierte, war die Titelvergabe im Schülerbereich diesmal breit gefächert. Hier waren sich die TWG SG, der TSV Kappeln, der TSV Nord-Harrislee Und TuS Collegia Jübek fast ebenbürtig. Erfolgreichste Athleten waren bei der männlichen Jugend der Eggebeker Stephan Carstensen, der es auf vier Titel brachte, und bei der weiblichen Jugend Andrea Carstensenaus Böklund mit drei errungenen Meisterschaften. Bei den Schülern wurden Sven Schmidt vom TSV Nord und Mike Maczey von der TWG SG Doppel-Kreismeister. Herausragende Leistungen gab es im Kugelstoßen mit 10,02 m durch Tanja Steinfort (Si A), mit 10,80 m durch Ulrike Sievers (wJB). mit 11,00 m durch Bettina Schweers (wJA) und mit 13,04 m durch Stephan Carstensen (mJA). Im Hochsprung ragen die 1,53 m von Mike Maczey (schüler B) heraus. Im Sprint wurden durchweg in allen Klassen gute Zeiten gelaufen.

Die Titelgewinner:

Männer - 35 m 1. Michael Schweinert (LG TEFT), 4,7; Hoch Klaus Moderow (LG TEFT), 1,70 m; Kugel 1. Willi Kögeböhn (MTV Gelting), 10,97 m – Frauen - 35 m 1. Annegret Nanz (LG TEFT), 5,0; Kugel 1. Karin Petersen-Arlt (TSV Nord-Harrislee), 11,91 m – Männl. Jugend A - 35 m Hü. 1. Stephan Carstensen (LG TEFT), 5,3; 35 m 1. Stephan Carstensen in 4,6; Hoch Stephan Carstensen mit 1,80 m; Kugel 1. Stephan Carstensen mit 13,04 m – Weibl. Jugend A - 35 m Hü. 1. Andrea Carstensen (TWG SG), 6,4; 35 m 1. Andrea Carstensen in 5,2; Hoch 1.Andrea Carstensen mit 1,60 m; Kugel Bettina Schweers (LG TEFT) mit 11,00 m – Männl. Jugend B - 35 m Hü. 1. Thomas Muxfeldt (LG TEFT), 5,6; 35 m 1. Andreas Eisele (TSV Kappeln), 4,6; Hoch 1. Ketel Weber (TSV Nord), mit 1,78 m; Kugel 1. Stefan Bergmann (LG TEFT) mit 12,41 m – Weibl. Jugend B - 35 m Hü. 1. Anja Ritter (LG TEFT), 6,1; 35 m 1. Ina Tutlewski (LG TEFT), in 5,2; Hoch 1. Gunda Boysen (MTV Gelting), 1,55 m; Kugel 1. Ulrike Sievers (MTV Gelting), 10,80 m – Schüler A - 35 m 1. Sven Schmidt (TSV Nord) in 5,1; Hoch 1. Sven Schmidt mit 1,56 m; Kugel 1. Lars Frie (Collegia Jübek), 9,31 m – Schülerinnen A - 35 m 1. Melanie Lorenzen (MTV Gelt.), 5,3; Hoch 1. Nadja Brix (TWG SG), 1,48 m; Kugel 1. Tanja Steinfort (TWG SG) mit 10,02 m – Schüler B - 35 m 1. Timm Kilz (Collegia Jübek), 5,5; Hoch 1. Mike Maczey (TWG SG), 1,53 m; Kugel 1. Mike Maczey mit 8,90 m – Schülerinnen B - 35 m 1. Karin Hoffmann (TSV Kappeln), 5,4; Hoch 1. Claudia Dörfler (LG TEFT), 1,37 m; Kugel 1. Britta Gottburg (SV Ellingstedt) mit 8,45 m.

Die nächsten Termine für Kreismeisterschaften sind der **19. und 20. Mai** mit den Mehrkampfmeisterschaften der Schüler und Schülerinnen A bis D **in Böklund** und der **31. Mai** mit den Einzelmeisterschaften der Männer, Frauen und B-Jugend **in Fahrdorf.**

Roland v. Assel

THW-Athleten in Hildesheim

Nur wenige Wochen vor Beginn der Freiluftsaison gingen Nachwuchsathleten des THW Kiel noch einmal bei einem Hallensportfest in Hildesheim an den Start. Die besten Resultate: Kai Winkler siegte im Hochsprung der Schüler B mit 1,45 m, Birgit Schunke (Schülerinnen A) stieß die Kugel auf 10,06 m und gewann ebenso.

Rolf Danneberg startete mit 60,06 m

Einen guten Saisonauftakt feierte Diskuswerfer Rolf Danneberg (LG W/P) beim Werfer-Tag der LG Nord-West in Hamburg. Mit 60,06 m legte er zu dem frühen Termin schon eine ausgezeichnete Leistung vor. Das Speerwerfen ging an Eckhard Harder (TSV Kronshagen, 68.02 m). Bei der männlichen Jugend gewann Hendrik Schultze (ebenfalls LG W/P) das Speerwerfen mit 62,78 m vor seinem Teamkameraden Arne Nöthling (59,42 m). Verbessert zeigte sich auch Kugelstoßerin Susann Wiese (LG Kiel) mit 13,73 m.

Kurzportrait:
Rafael Hardy

Die Halstenbeker Turnerschaft war 1983 bekanntermaßen sechstbester Verein Schleswig-Holsteins mit 251 Endkampfpunkten. Den Löwenanteil (29 Punkte) steuerte wieder Rafael Hardy bei.

Mit neun Jahren vom Turnen zu Halstenbeks Leichtathletik-Trainer Joachim Stoldt gekommen, zeigte er schon bald sein Talent und lief Landesbestleistung in seiner späteren Spezialdisziplin, dem Hürdensprint. Dies gelang ihm als B-Jugendlicher noch einmal. Er trainierte stets mehrkampfgebunden zusammen mit der ganzen Mannschaft und vor allem auch mit Bruder Oliver und Freund Arne. Nebenher wurde bis vor zwei Jahren „auch ein bißchen Basketball gedattelt". Hier bemühte sich übrigens auch der Hamburger Auswahltrainer intensiv um „Rafer".

Rafaels großes Problem ist das Gewicht: Trotz systematischer, konsequenter Ernährung verlor Rafael im letzten Jahr fünf Kilogramm. Dieses ließ auch die Reste seiner großen Zehnkämpferträume platzen, wobei die Ärzte Schulstreß als Ursache ansehen.

Trotzdem holte sich „Rafer" 1983 Landestitel Nr. 11 und 12 (110- und 400 m Hürden), und im Februar '84 gelang ihm bei den Deutschen Jugend-Hallenmeisterschaften sein bisher größter Erfolg: Vor- und Zwischenlauf ganz souverän gewonnen, so reichte es im Endlauf über 60 m Hürden nach „verpenntem" Start trotz starken Aufholens „nur" zu Platz 4. „Noch zwei, drei Hürden mehr, und ich hätte sie alle gehabt", erzählte Rafael Hardy selbstsicher.

Im Sommer geht's ja über 10 Hürden.

Streng Dich an, Rafer!!

Arne Güllich

starte doch mal in . . .

Unter dieser Rubrik veröffentlichen wir auch Ihre Ausschreibung. Pro Druckzeile kostet unser Service nur 1,00 DM. Mindestpreis jedoch 10,– DM. Mit einer Veröffentlichung an dieser Stelle erreichen Sie Ihre gewünschte Zielgruppe zu besonders günstigen Bedingungen. Denken Sie doch nur einmal an Ihre Portokosten!

Senden Sie Ihren Veröffentlichungswunsch an den Pressewart. Die Abrechnung erfolgt über den SHLV. Für alle Ausschreibungen gilt der Hinweis, daß Ausrichter und Veranstalter keine Haftung für Schäden jeder Art übernehmen.

Travemünde

Werfertag des TSV von 1860 e.V. Travemünde am **28. April 1984** auf dem Rugwischsportplatz in Travemünde. Beginn der Veranstaltung: 14.00 Uhr.

Wettbewerbe:
Männer/Frauen/AK
männl. Jgd./ weibl. Jgd. A/B
S/Si A und B
jeweils Kugel/Diskus/Speer.

Startfolge:

Männer/AK	Speer – Kugel – Diskus
mJA/B	Diskus – Speer – Kugel
Schüler A/B	Diskus – Speer – Kugel
Frauen/AK	Kugel – Diskus – Speer
wJA/B	Kugel – Diskus – Speer
Si A/B	Kugel – Diskus – Speer

ACHTUNG, geänderte Startgelder: Erwachsene DM 3.–; Jugend und Schüler DM 2.–. Nachmeldungen DM 1.– zusätzlich.

Meldungen bis zum **26. 4.** an Karl-Heinz Axen, Dänemarkstraße 8, 2400 Travemünde.

Bargteheide

Bahneröffnungssportfest im neuen Stadion am Kreisgymnasium Bargteheide am **28. April 1984** ab 11.00 Uhr.

Wettkampfort: Sportanlage des Kreisgymnasiums Bargteheide an der Straße „Lohe" (Autobahnzubringer).

Wettbewerbe:
Männer: 100 m, 400 m Zeitläufe, 1000 m A + B, 5000 m A + B, Weit, Kugel, Speer
Frauen: 100 m, 400 m Zeitläufe, Hoch, Kugel, Speer
männl. Jgd.: 100 m, 400 m Zeitläufe, Weit, Kugel, Hoch
weibl. Jgd.: 100 m, 400 m Zeitläufe, Hoch, Kugel, Speer

Meldungen: Schriftlich auf amtlichen DLV-Meldebogen mit **Bestleistung** (für die Laufwettbewerbe) bis zum **24. 4. 1984** (Poststempel) an Klaus Hinrichsen, Am Schulzentrum 10, 2072 Bargteheide, Tel. 0 45 32 / 84 65.

Organisationsbeiträge: Männer/Frauen DM 4,–/Wettb., Jugend DM 3,–/Wettb., Nachmeldungen DM 2,– AUfschlag pro Disziplin.

Flensburg

Landesoffene Bahneröffnung am **13. Mai 1984.** Beginn 10.00 Uhr.

Wettbewerbe:
Männer: 100, 1500, 3000, 400 Hü., Drei, Kugel
Frauen: 100, 800, 1000, 3000, 400 Hü., Kugel
Männl. Jgd.: 100, 3000, 400 Hü., 2000 Hi., Drei, Hoch
Weibl. Jgd.: 100, 1000, 3000, 400 Hü., Hoch

Meldungen an: Reinhard Jäger, Wotanweg 17, 2390 Flensburg.

Ratzeburg

Abendsportfest des Ratzeburger SV für Schüler und Jugend am **10. Mai 1984,** Beginn 17.00 Uhr in Ratzeburg, Sportanlage Am Fuchswald, Heinrich-Hertz-Straße.

Wettbewerbe:
S/Si C = Dreikampf (50 m, Weit, Ball)
S/Si B = 75 m, 1000/800 m, Hoch, Weit, Ball
S/Si A = 80 mH (Si), 100 m (S), 1000/800 m, Hoch, Weit, Kugel
mJB/wJB = 100 mH (wJ), 1000/800 m, Hoch, Kugel
mJA/wJA = 100 m, 400 m (mJ), 800 m (wJ), Hoch, Kugel

Meldegebühren: Einzel = 2,– DM, Dreikampf = 3,– DM; Nach/Ummeldungen = 1,– DM Aufschlg.
Meldungen: bis 5. 5. 1984 (eingehend) an: Klaus Nabel, Lübecker Str. 12, 2418 Ratzeburg, Tel. 0 45 41 / 38 49 (p.), 0 45 41 / 20 01 (d.)

Neumünster

Ausschreibungen 1984

Veranstalter: LAC GH-SVT Neumünster
Ort: Sportanlage des ETSV Gut Heil Neumünster, Schillerstraße

TERMINE/WETTBEWERBE:

Dienstag, 15. Maii 1984, ab 18.00 Uhr:
Männer: 200 m, 400 m, 1500 m, 5000 m, Hoch, Kugel – Frauen: 200 m, 400 m, 5000 m – mJA+B: 200 m, 400 m, 1500 m, Hoch, Kugel – wJA+B: 200 m, 400 m, 5000 m – Rahmen: 4 x 400 m männl. Jugend (Einladung / interessierte Vereine bitte umgehend melden) / 5000 m Jedermannlauf.

Dienstag, 22. Mai 1984, ab 18.00 Uhr:
Männer: 100/200 (Sprinterzweikampf), 800 m, 1000 m, 3000 m, Weit, Speer – Frauen: 800 m, 1000 m, 3000 m – mJA+B: 100/200 (Sprinterzweikampf), 800 m, 1000 m, 3000 m, Weit, Speer, wJA+B: 800 m, 1000 m, 3000 m – Rahmen: 3000 m Jedermannlauf.

Dienstag, 19. Juni 1984, ab 18.00 Uhr
Männer: 800 m, 5000 m, 3000 m Hindernis, Hoch, Drei, Diskus – Frauen: 800 m, 5000 m – mJgd: 800 m, 5000 m, 2000 m Hindernis, Hoch, Drei, Diskus – w. Jgd: 800 m, 5000 m.

Meldungen jeweils 1 Woche vor Veranstaltungstermin an Udo Wimbert, Virchowstr. 19, 2350 Neumünster, Tel. 0 43 21 / 5 11 94.

Auszeichnungen: Urkunden für Platz 1–6.

Zeitplan: nach Eingang der Meldungen am Veranstaltungstag.

Hinweise: Der Veranstalter übernimmt keinerlei Haftung bei Unfällen, Diebstählen usw. Die Gut-Heil-Anlage verfügt über einen Kunststoffbelag und ist nur mit Spike-Schuhen zu belaufen, deren Dornenlänge 6 mm nicht überschreitet.

Für alle Laufwettbewerbe sind zwecks Einteilung der Läufe die Jahresbestleistungen anzugeben. Fehlt diese, so wird automatisch für den leistungsschwächsten Lauf disponiert.

Nachmeldungen sind nur in Ausnahmefällen gegen einen Aufschlag von DM 2,– und Meldung 1 Std. vor Veranstaltungsbeginn möglich.

Zwecks Einlagerennen/-wettbewerbe bitte rechtzeitig mit der Meldeanschrift in Verbindung setzen!

Alle Veranstaltungen sind ordnungsgemäß angemeldet und stehen unter amtlicher Aufsicht. des Kreisleichtathletikverbandes Neumünster. Die Übersendung der Ergebnislisten erfolgt umgehend nach Abschluß der Wettkämpfe.

Wir wünschen allen Teilnehmern eine gute Anreise und viel Spaß bei den Wettkämpfen.

Ulrich Loge (Techn. Leiter)
Manfred Wegener (Koordinator)
Udo Wimbert (Sportl. Leiter)

Itzehoe

Wir laden zum **13. Itzehoer Sportfest** am Freitag, den **18. Mai 1984,** von 18.00–20.00 Uhr herzlich ein.

Wettbewerb und Zeitplan:

Zeit	M	F	mJ	wJ
18.00	200 m V Stabh.		Stabh.	
18.20	Kugel		200 m V	
18.35		200 m V	Kugel	
18.45				200 m V
18.55	1000 m C,B,A-Lauf	Hochspr.		Hochsp.
19.15			1000 m B,A-Lauf	
19.30		800 m		800 m
19.35	200 m E	Kugel		Kugel
19.40			200 m E	
19.45		200 m E		
19.50				200 m E
19.55	3000 m C,B,A-Lauf			

Startnummern sind auf dem Rücken zu tragen. Austragungsort: Itzehoer Stadion, Am Sandberg. Meldeschluß: 14. Mai 1984. Bei Nach- und Ummeldungen 1,– DM Zuschlag.

Meldungen an Dietrich Pförtner, Sebastian-Kneipp-Str. 23, 2210 Itzehoe, Tel. 0 48 21 / 4 18 33. Bestleistungen des Jahres angeben.

Organisationsbeitrag: Frauen, Männer DM 4,–/Wettk., Jugend DM 2,50/Wettk.

Auszeichnungen: Siegerehrung bis 30 Min. nach dem Wettkampf, mit Sachpreisen für die Sieger je Disziplin und Urkunden für die sechs Ersten.

startschuß
Postfach 57 80
2300 Kronshagen

Kronshagen

Der TSV Kronshagen veranstaltet am Sonntag, dem **27. Mai 1984,** den 2. Werfertag auf dem Sportplatz Schulzentrum. Beginn: 10.00 Uhr.

Wettbewerbe: Männer, Frauen, m. und w. Jgd. A/B Kugel, Diskus, Speer.

Startgeld: DM 2,50 pro Disziplin.

Meldungen an Robert Keil, Holtenauer Str. 229, 2300 Kiel, Tel. 04 31 / 3 56 44.

Westerland

17. Juni 1984:
8. Pokalsportfest in Westerland –landesoffen – Wettkämpfe: S + Si D, C, B (Dreikampf), S + Si A (Vierkampf), mJ + Männer (Fünfkampf: 100 m, Weit, Kugel, Hoch, 1000 m), wJ + Frauen (Fünfkampf: 100 m, Weit, Kugel, Hoch, 800 m).

Achtung: Dieser Fünfkampf kann nicht in Bestenlisten aufgenommen werden. Jeder Mehrkampfsieger erhält einen Wanderpokal.

17. Juni 1984:
5. Sylter Pokalstaffeltag – landesoffen –
Wettbewerbe: **Sprintstaffeln:** S + Si C 4 x 50 m, S + Si B 4 x 75 m, S + Si A 4 x 100 m, männl. und weibl. Jgd. 4 x 100 m, Männer + Frauen 4 x 100 m. **Mittelstreckenstaffeln:** S + Si C, B, A 3 x 800 m, männl. und weibl. Jgd 3 x 1000 m, Männer und Frauen 3 x 1000 m.

Jede Siegerstaffel erhält einen Wanderpokal.

Nähere Auskünfte erteilt und Meldungen bis zum 8. Juni 1984 an Gundolf Schultz, Heidekamp 16, 2283 Wenningstedt, Tel. 0 46 51 / 4 11 94.

Der TSV Westerland übernimmt keine Haftung bei Diebstählen und Unfällen.

Belastungsintensitätstabellen für Langsprinter

Von Klaus-Hermann Wulf / Ulrich Zunker

Im „Leichtathletik-Magazin" 28/1982 hat Wolfgang BLÖDORN auf die Bedeutung der Belastungsintensität als wesentliches Steuerungselement des Trainingsprozesses hingewiesen und ein Modell zur Belastungsberechnung im Lauftraining erstellt.

Wir haben zwei weitere Modelle durchgerechnet, die wie das von BLÖDORN verwendetet logarithmische Verfahren in der Lage sind, den überproportional hohen Krafteinsatz bei Laufleistungen im submaximalen und maximalen Intensitätsbereich wiederzugeben. Dabei weichen die mit der Kubikwurzelfunktion berechneteten Daten stark von den logarithmischen ab. Das Quadratwurzelverfahren liefert dagegen im submaximalen und maximalen Bereich fast identische Werte (vgl. Abb. 1). Für diese Bereiche können wir nach eigenen Erfahrungen die nach BLÖDORN logarithmische Abhängigkeit zwischen Laufleistung und Krafteinsatz bestätigen.

Im nächsten startschuß veröffentlichen wir die Belastungsintensitätstabellen 150 m, 250 m, 500 m, 600 m, 800 m und 1000 m. Wir danken den Verfassern für die Bereitstellung des Materials.

Die abgedruckten Intensitätstabellen liefern somit keine grundsätzlich neuen Erkenntnisse, sondern stellen nur eine Erweiterung der Tabellen von Blödorn hinsichtlich „typischer" Trainingsstrecken von Langsprintern dar, wie z. B. 150 m oder 500 m.

Langsprinter (200 m, 400 m, 400 m Hürden) trainieren in der Wettkampfperiode überwiegend nach der Wiederholungs- und intensiven Intervallmethode im maximalen und submaximalen Intensitätsbereich (75 –100 % Intensität, vgl. Fachliteratur). Die Belastungsintensitäten werden dabei im Training häufig ausschließlich willkürlich festgelegt. Die beigefügten Tabellen sollen einer Objektivierung des Trainingsprozesses dienen. Innere und äußere Einflüsse wie Gesundheits- und Trainingszustand, schulische und berufliche Belastung, Bahnbeschaffenheit und Witterung, Saisonhöhepunkt oder Entlastungsetappe, u. a. müssen jedoch unbedingt bei der Festlegung der Trainingsleistungen berücksichtigt werden.

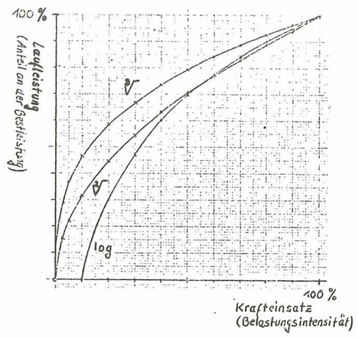
Von Zeit zu Zeit wird eine Neufestlegung der Maximalleistung erforderlich (Wettkampf oder Testlauf), um dem Prinzip der progressiven Belastung gerecht zu werden.

Bei der Wahl niedrigerer Intensitätsbereiche sind die Tabellen auch in der Vorbereitungsperiode anwendbar.

Trainingsbeispiel eines 400 m / 400 m Hürdenläufers im Mai – September: 200 m – 300 m – 400 m – 500 m – 300 m mit 90 % Intensität und vollständigen Pausen.

	200m	300m	400m	500m	300m
Bestleist. (100%)	22,8	36,8	50,1	1:09,5	36,8
Trainingsleist. (90 %)	23,9	38,6	52,5	1:12,8	38,6

Abb. 1: Zusammenhang zwischen Laufleistung und Krafteinsatz



100-m-Lauf
Tempotabelle für die Belastungsintensität (S)

Zeit	95%	90%	85%	80%	75%	70%	60%
10,0	10,2	10,5	10,8	11,1	11,4	11,8	12,9
10,2	10,4	10,7	11,0	11,3	11,7	12,1	13,1
10,4	10,6	10,9	11,2	11,5	11,9	12,3	13,4
10,6	10,8	11,1	11,4	11,7	12,1	12,5	13,6
10,8	11,0	11,3	11,6	12,0	12,3	12,8	13,9
11,0	11,3	11,5	11,8	12,2	12,6	13,0	14,1
11,2	11,5	11,7	12,1	12,4	12,8	13,3	14,4
11,4	11,7	11,9	12,3	12,6	13,0	13,5	14,6
11,6	11,9	12,2	12,5	12,8	13,3	13,7	14,9
11,8	12,1	12,4	12,7	13,1	13,5	14,0	15,2
12,0	12,3	12,6	12,9	13,3	13,7	14,2	15,4
12,2	12,5	12,8	13,1	13,5	13,9	14,4	15,7
12,4	12,7	13,0	13,3	13,7	14,2	14,7	15,9
12,6	12,9	13,2	13,6	14,0	14,4	14,9	16,2
12,8	13,1	13,4	13,8	14,2	14,6	15,1	16,4
13,0	13,3	13,6	14,0	14,4	14,9	15,4	16,7
13,2	13,5	13,8	14,2	14,6	15,1	15,6	17,0
13,4	13,7	14,0	14,4	14,8	15,3	15,9	17,2
13,6	13,9	14,3	14,6	15,1	15,5	16,1	17,5
13,8	14,1	14,5	14,8	15,3	15,8	16,3	17,7
14,0	14,3	14,7	15,1	15,5	16,0	16,6	18,0

200-m-Lauf
Tempotabelle für die Belastungsintensität (S)

Zeit	95%	90%	85%	80%	75%	70%	60%
20,0	20,5	21,0	21,5	22,1	22,9	23,7	25,7
20,2	20,7	21,2	21,7	22,4	23,1	23,9	26,0
20,4	20,9	21,4	21,9	22,6	23,3	24,1	26,2
20,6	21,1	21,6	22,2	22,8	23,5	24,4	26,5
20,8	21,3	21,8	22,4	23,0	23,8	24,6	26,7
21,0	21,5	22,0	22,6	23,3	24,0	24,8	27,0
21,2	21,7	22,2	22,8	23,5	24,2	25,1	27,2
21,4	21,9	22,4	23,0	23,7	24,5	25,3	27,3
21,6	22,1	22,6	23,2	23,9	24,7	25,6	27,8
21,8	22,3	22,8	23,5	24,1	24,9	25,8	28,0
22,0	22,5	23,1	23,7	24,4	25,1	26,0	28,3
22,2	22,7	23,3	23,9	24,6	25,4	26,3	28,5
22,4	22,9	23,5	24,1	24,8	25,6	26,5	28,8
22,6	23,1	23,7	24,3	25,0	25,8	26,7	29,0
22,8	23,3	23,9	24,5	25,2	26,1	27,0	29,3
23,0	23,5	24,1	24,7	25,5	26,3	27,2	29,6
23,2	23,7	24,3	25,0	25,7	26,5	27,5	29,8
23,4	23,9	24,5	25,2	25,9	26,7	27,7	30,1
23,6	24,1	24,7	25,4	26,1	27,0	27,9	30,3
23,8	24,3	24,9	25,6	26,4	27,2	28,2	30,6
24,0	24,5	25,2	25,8	26,6	27,4	28,4	30,8

noch 200 m

24,2	24,8	25,4	26,0	26,8	27,7	28,6	31,1
24,4	25,0	25,6	26,3	27,0	27,9	28,9	31,4
24,6	25,2	25,8	26,5	27,2	28,1	29,1	31,6
24,8	25,4	26,0	26,7	27,5	28,3	29,3	31,9
25,0	25,6	26,2	26,9	27,7	28,6	29,6	32,1
25,2	25,8	26,4	27,1	27,9	28,8	29,8	32,4
25,4	26,0	26,6	27,3	28,1	29,0	30,1	32,6
25,6	26,2	26,8	27,5	28,3	29,3	30,3	32,9
25,8	26,4	27,0	27,8	28,6	29,5	30,5	33,2
26,0	26,6	27,2	28,0	28,8	29,7	30,8	33,4
26,2	26,8	27,5	28,2	29,0	29,9	31,0	33,7
26,4	27,0	27,7	28,4	29,2	30,2	31,2	33,9
26,6	27,2	27,9	28,6	29,5	30,4	31,5	34,2
26,8	27,4	28,1	28,8	29,7	30,6	31,7	34,4
27,0	27,6	28,3	29,1	29,9	30,9	31,9	34,7
27,2	27,8	28,5	29,3	30,1	31,1	32,2	35,0
27,4	28,0	28,7	29,5	30,3	31,3	32,4	35,2
27,6	28,2	28,9	29,7	30,6	31,5	32,7	36,5
27,8	28,4	29,1	29,9	30,8	31,8	32,9	35,7
28,0	28,6	29,3	30,1	31,0	32,0	33,1	36,0
28,2	28,8	29,6	30,3	31,2	32,2	33,4	36,2

300-m-Lauf
Tempotabelle für die Belastungsintensität (S)

Zeit	95%	90%	85%	80%	75%	70%	60%
32,0	32,7	33,5	34,4	35,4	36,6	37,9	41,1
32,3	33,0	33,9	34,8	35,8	36,9	38,2	41,5
32,6	33,3	34,2	35,1	36,1	37,3	38,6	41,9
32,9	33,7	34,5	35,4	36,4	37,6	38,9	42,3
33,2	34,0	34,8	35,7	36,8	37,9	39,3	42,7
33,5	34,3	35,1	36,0	37,1	38,3	39,6	43,0
33,8	34,6	35,4	36,4	37,4	38,6	40,0	43,4
34,1	34,9	35,7	36,7	37,8	39,0	40,4	43,8
34,4	35,2	36,1	37,0	38,1	39,3	40,7	44,2
34,7	35,5	36,6	37,3	38,4	39,7	41,1	44,6
35,0	35,8	36,7	37,7	38,8	40,0	41,4	45,0
35,3	36,1	37,0	38,0	39,1	40,3	41,8	45,4
35,6	36,4	37,3	38,3	39,4	40,7	42,1	45,7
35,9	36,7	37,6	38,6	39,8	41,0	42,5	46,1
36,2	37,0	37,9	38,9	40,1	41,4	42,8	46,5
36,5	37,3	38,3	39,3	40,4	41,7	43,2	46,9
36,8	37,6	38,6	39,6	40,7	42,1	43,5	47,3
37,1	37,9	38,9	39,9	41,1	42,4	43,9	47,7
37,4	38,3	39,2	40,2	41,4	42,7	44,3	48,1
37,7	38,6	39,5	40,6	41,7	43,1	44,6	48,4
38,0	38,9	39,8	40,9	42,1	43,4	45,0	48,8
38,3	39,2	40,1	41,2	42,4	43,8	45,3	49,2
38,6	39,5	40,5	41,5	42,7	44,1	45,7	49,6
38,9	39,8	40,8	41,9	43,1	44,5	46,0	50,0
39,2	40,1	41,1	42,2	43,4	44,8	46,4	50,4
39,5	40,4	41,4	42,5	43,7	45,1	46,7	50,8
39,8	40,7	41,7	42,8	44,1	45,5	47,1	51,1
40,1	41,0	42,0	43,1	44,4	45,8	47,5	51,5
40,4	41,3	42,3	43,5	44,7	46,2	47,8	51,9
40,7	41,6	42,7	43,8	45,1	46,7	48,2	52,3
41,0	41,9	43,0	44,1	45,4	46,9	48,5	52,7
41,3	42,2	43,3	44,4	45,7	47,2	48,9	53,1
41,6	42,5	43,6	44,8	46,1	47,5	49,2	53,5
41,9	42,9	43,9	45,1	46,4	47,9	49,6	53,8
42,2	43,2	44,2	45,4	46,7	48,2	49,9	54,2
42,5	43,5	44,5	45,7	47,1	48,6	50,3	54,6
42,8	43,8	44,9	46,1	47,4	48,9	50,6	55,0
43,1	44,1	45,2	46,4	47,7	49,3	51,0	55,4
43,4	44,4	45,5	46,7	48,1	49,6	51,4	55,8
43,7	44,7	45,8	47,0	48,4	43,9	51,7	56,2
44,0	45,0	46,1	47,3	48,7	50,3	52,1	56,5
44,3	45,3	46,4	47,7	49,1	50,6	52,4	56,9
44,6	45,6	46,7	48,0	49,4	51,0	52,8	57,3
44,9	45,9	47,1	48,3	49,7	51,3	53,1	57,7
45,2	46,2	47,4	48,6	50,0	51,7	53,5	58,1
45,5	46,5	47,7	49,0	50,4	52,0	53,8	58,5
45,8	46,8	48,0	49,3	50,7	52,3	54,2	58,9
46,1	47,2	48,3	49,6	51,0	52,7	54,5	59,2
46,4	47,5	48,6	49,9	51,4	53,0	54,9	59,6
46,7	47,8	48,9	50,2	51,7	53,4	55,3	60,0
47,0	48,1	49,3	50,6	52,0	53,7	55,6	60,4
47,3	48,4	49,6	50,9	52,4	54,1	56,0	60,8
47,6	48,7	49,9	51,2	52,7	54,4	56,3	61,2
47,9	49,0	50,2	51,5	53,0	54,7	56,7	61,6
48,2	49,3	50,5	51,9	53,4	55,1	57,0	61,9
48,5	49,6	50,8	52,2	53,7	55,4	57,4	62,3
48,8	49,9	51,1	52,5	54,0	55,8	57,7	62,7
49,1	50,2	51,5	52,8	54,4	56,1	58,1	63,1
49,4	50,5	51,8	53,2	54,7	56,5	58,5	63,5
49,7	50,8	52,1	53,5	55,0	56,8	58,8	63,9

400-m-Lauf
Tempotabelle für die Belastungsintensität (S)

Zeit	95%	90%	85%	80%	75%	70%	60%
45,0	46,0	47,2	48,4	49,8	51,4	53,2	57,8
45,3	46,3	47,5	48,7	50,2	51,8	53,6	58,2
45,6	46,6	47,8	49,1	50,5	52,1	54,0	58,6
45,9	46,9	48,1	49,4	50,8	52,5	54,3	59,0
46,2	47,3	48,4	49,7	51,2	52,8	54,7	59,4
46,5	47,6	48,7	50,0	51,5	53,1	55,0	59,8
46,8	47,9	49,0	50,4	51,8	53,5	55,4	60,1
47,1	48,2	49,4	50,7	52,2	53,8	55,7	60,5
47,4	48,5	49,7	51,0	52,5	54,2	56,1	60,9
47,7	48,8	50,0	51,3	52,8	54,5	56,4	61,3
48,0	49,1	50,3	51,6	53,2	54,9	56,8	61,7
48,3	49,4	50,6	52,0	53,5	55,2	57,2	62,1
48,6	49,7	50,9	52,3	53,8	55,5	57,5	62,5
48,9	50,0	51,2	52,6	54,1	55,9	57,9	62,8
49,2	50,3	51,6	52,9	54,5	56,2	58,2	63,2
49,5	50,6	51,9	53,3	54,8	56,6	58,6	63,6
49,8	50,9	52,2	53,6	55,1	56,9	58,9	64,0
50,1	51,2	52,5	53,9	55,5	57,3	59,3	64,4
50,4	51,5	52,8	54,2	55,8	57,6	59,6	64,8
50,7	51,9	53,1	54,6	56,1	57,9	60,0	65,2
51,0	52,2	53,4	54,9	56,5	58,3	60,3	65,5
51,3	52,5	53,8	55,2	56,8	58,6	60,7	65,9
51,6	52,8	54,1	55,5	57,1	59,0	61,1	66,3
51,9	53,1	54,4	55,8	57,5	59,3	61,4	66,7
52,2	53,4	54,7	56,2	57,8	59,7	61,8	67,1
52,5	53,7	55,0	56,5	58,1	60,0	62,1	67,5
52,8	54,0	55,3	56,8	58,5	60,3	62,5	67,8
53,1	54,3	55,6	57,1	58,8	60,7	62,8	68,2
53,4	54,6	56,0	57,5	59,1	61,0	63,2	68,6
53,7	54,9	56,3	57,8	59,5	61,4	63,5	69,0
54,0	55,2	56,6	58,1	59,8	61,7	63,9	69,4
54,3	55,5	56,9	58,4	60,1	62,1	64,3	69,8
54,6	55,8	57,2	58,7	60,5	62,4	64,6	70,2
54,9	56,2	57,5	59,1	60,8	62,7	65,0	70,5
55,2	56,5	57,8	59,4	61,1	63,1	65,3	70,9
55,5	56,8	58,2	59,7	61,5	63,4	65,7	71,3
55,8	57,1	58,5	60,0	61,8	63,8	66,0	71,7
56,1	57,4	58,8	60,4	62,1	64,1	66,4	72,1
56,4	57,7	59,1	60,7	62,5	64,4	66,7	72,5
56,7	58,0	59,4	61,0	62,8	63,8	67,1	72,9
57,0	58,3	59,7	61,3	63,1	65,1	67,4	73,2
57,3	58,6	60,1	61,7	63,4	65,5	67,8	73,6
57,6	58,9	60,4	62,0	63,8	65,8	68,2	74,0
57,9	59,2	60,7	62,3	64,1	66,2	68,5	74,4
58,2	59,5	61,0	62,6	64,4	66,5	68,9	74,8
58,5	59,8	61,3	62,9	64,8	66,8	69,2	75,2
58,8	60,1	61,6	63,3	65,2	67,2	69,6	75,6
59,1	60,4	61,9	63,6	65,4	67,5	69,9	75,9
59,4	60,8	62,3	63,9	65,8	67,9	70,3	76,3
59,7	61,1	62,6	642	66,1	68,2	70,6	76,7
60,0	61,4	62,9	64,6	66,4	68,6	71,0	77,1
60,3	61,7	63,2	64,9	66,8	68,9	71,4	77,5
60,6	62,0	63,5	65,2	67,1	69,2	71,7	77,9
60,9	62,3	63,8	65,5	67,4	69,6	72,1	78,3
61,2	62,6	64,1	65,8	67,8	69,9	72,4	78,6
61,5	62,9	64,5	66,2	68,1	70,3	72,8	79,0
61,8	63,2	64,8	66,5	68,4	70,6	73,1	79,4
62,1	63,5	65,1	66,8	68,8	71,0	73,5	79,8
62,4	63,8	65,4	67,1	69,1	71,3	73,8	80,2
62,7	64,1	65,7	67,5	69,4	71,6	74,2	80,6
63,0	64,4	66,0	67,8	69,8	72,0	74,5	81,0
63,3	64,7	66,3	68,1	70,1	72,3	74,9	81,3
63,6	65,1	66,7	68,4	70,4	72,7	75,3	81,7
63,9	65,4	67,0	68,8	70,8	73,0	75,6	82,1
64,2	65,7	67,3	69,1	71,1	73,4	76,0	82,5
64,5	66,0	67,6	69,4	71,4	73,7	76,3	82,9
64,8	66,3	67,9	69,7	71,8	74,0	76,7	83,3
65,1	66,6	68,2	70,0	72,1	74,4	77,0	83,7
65,4	66,9	68,5	70,4	72,4	74,7	77,4	84,0
65,7	67,2	68,9	70,7	72,7	75,1	77,7	84,4
66,0	67,5	69,2	71,0	73,1	75,4	78,1	84,8
66,3	67,8	69,5	71,3	73,4	75,8	78,5	85,2
66,6	68,1	69,8	71,7	73,7	76,1	78,8	85,6
66,9	68,4	70,1	72,0	74,1	76,4	79,2	86,0
67,2	68,7	70,4	72,3	74,4	76,8	79,5	86,4
67,5	69,0	70,7	72,6	74,7	77,1	79,9	86,7
67,8	69,3	71,1	73,0	75,1	77,5	80,2	87,1
68,1	69,7	71,4	73,3	75,4	77,8	80,6	87,5
68,4	70,0	71,7	73,6	75,5	78,2	80,8	87,9

Vier Cross-Titel für Marian Hanak

Gut motiviert starteten Lübecks Läufer zu ihren Kreismeisterschaften im Cross- und Waldlauf im Wesloer Forst. Sprach schon die Steigerung der Teilnehmerzahl auf insgesamt 220 Aktive für die Beliebtheit des Waldlaufes besonders unter den Jüngsten, schien der Phönixer Marian Hanak von den idealen Wettkampfbedingungen bei sonnig-kaltem Wetter noch mehr beflügelt gewesen zu sein: Innerhalb einer guten Stunde sicherte er sich die Titel über die Männer-Mittelstrecke sowie die Meisterschaft über die Langstrecke von 9090 m, wobei er sich gerade in diesem Rennen mit dem letztjährigen WM-Teilnehmer im Orientierungslauf, Thorsten Lenz (Lübecker Turnerschaft) auseinandersetzen hatte. Ein echter Härtetest also, der sich aber gelohnt hat. Neben den Einzelsiegen kamen außerdem die Mannschaftserfolge mit dem LBV Phönix hinzu, so daß er mit insgesamt vier Titeln erfolgreichster Teilnehmer war.

Eine überraschend starke Rolle spielte im Lauf der männlichen Jugend A mit Martin Nolte (Lübecker TS) ebenfalls ein Läufer aus dem OL-Bereich, nur knapp dahinter dann der noch B-Jugendliche Marc Möller (MTV Lübeck).

Bei der männlichen Jugend B schob sich hinter dem Sieger Matthias Luck mit Frank Rawe (beide MTV Lübeck) ein neuer Name in den Vordergrund.

Überlegene Erfolge verzeichneten die Phönixerinnen Sabine Kroeseler (Frauen) und Maike Rundshagen (weibliche Jugend A), die sich allerdings keiner starken Konkurrenz erwehren mußten. Den Wettbewerb der weiblichen Jugend B entschied Gudrun Schmidt (MTV Lübeck) zu ihren Gunsten.

Recht große Teilnehmerfelder prägten die Läufe bei den Schülern. Hier zeichneten sich Manfred Passow (TSV Travemünde, Schüler B), Richard Kummer (LBV Phönix, Schüler A) und die A-Schülerinnen des TSV Schlutup mit Sonja Göhler, Britta Müller und Nicole Paulini besonders aus.

Die besten Ergebnisse:

Männer-Langstrecke (9090 m): 1. Marian Hanak (LBV Phönix) 31:22,4; Mannschaft: LBV Phönix 8 Punkte. **Männer-Mittel (5050 m):** 1. Hanak 17:00,1; Mannschaft: LBV Phönix 6 Pkt. **Senioren (6550 m):** M 30: Eric Baker (LT), M 35: Stefan Maekert (Post); M 40: Wolfgang Pietzner (Post); M 45: Dr. Hermann Holz (LBV); M 50: Horst Eberhard (LBV); M 55: Herbert Borowski (TuS); M 65: Walter Fabig (TuS); Mannschaft: Post-SV Lübeck 12 Pkt. **Junioren (5050 m):** 1. Heiko Wischer (LBV) 18:10,0; Mannschaft: LBV Phönix 6 Pkt. **Männl. Jugend A (5050 m):** 1. Martin Nolte (LT) 17:44,7; Mannschaft: MTV Lübeck 11 Pkt. **Männl. Jugend B (4040 m):** 1. Matthias Luck (MTV) 14:19,2; Mannschaft: MTV Lübeck 6 Pkt. **Schüler A 3930 m):** 1. Richard Kummer (LBV) 15:04,8; Mannschaft: LBV Phönix 10 Pkt. **Schüler B (2620 m):** 1. Manfred Passow (TSV Travemünde) 9:48,4; Mannschaft: ATSV Stockelsdorf 12 Pkt. **Schüler C (1310 m):** 1. Henning Fischer (ATSV) 5:13,0; Mannschaft: ATSV Stockelsdorf 14 Pkt. **Schüler D** 1. Matthias Marten (ATSV) 5:47,2; Mannschaft: ATSV Stockelsdorf 17 Pkt. **Frauen (2620 m):** 1. Sabine Kroeseler (LBV) 10:24,6. **Seniorinnen:** W 40: Anke Brandt (LBV) 11:33,5; W 45: Gerda Fritz (LBV) 12:08,5; Mannschaft: LBV Phönix 6 Pkt. **Weibl. Jugend A (2020 m):** 1. Maike Rundshagen (LBV) 7:53,9. **Weibl. Jugend B:** 1. Gudrun Schmidt (MTV) 8:10,0; Mannschaft: MTV Lübeck 11 Pkt. **Schülerinnen A (2620 m):** 1. Sonja Göhler (TSV Schleswig) 11:00,2; Mannschaft: TSV Schlutup 6 Pkt. **Schülerinnen B (1310 m):** 1. Simona Weber (TSV Schlutup) 5:23,6. Mannschaft: TSV Schlutup 16 Pkt. **Schülerinnen C:** 1. Marny Rehfeld (MTV) 5:34,0; Mannschaft: MTV Lübeck 14 Pkt. **Schülerinnen D:** 1. Agatha Hannak (LBV) 6:08,4; Mannschaft: ATSV Stockelsdorf 11 Pkt.

bie

Jens Gauger überragender Doppelmeister

Bei strahlendem Frühlingswetter konnten am 18. März die Kreismeisterschaften im Wald-/Crosslauf des Kreises Stormarn ausgetragen werden.

Auf der durch den „Rader-Cross" bekannten Strecke maßen etwa 250 Läufer/-innen ihre Kräfte.

Überragender Athlet war der Ahrensburger

Jens Gauger, der sowohl die Mittel- als auch die Langstrecke mit über zwei Minuten Vorsprung gewann.

Als erfolgreichste Vereine zeichneten sich der Ahrensburger TSV und Spiridon Club Oldesloe mit jeweils zehn Titeln vor dem ausrichtenden Wilstedter SV mit 8 Titeln aus.

Ohne Überraschung verliefen die Männerläufe, hier wurden die Titel deutlich vergeben. In den Schülerklassen jedoch gab es packende Kämpfe: So wurde der B-Schülerlauf von den Wilstedtern klar beherrscht, und in einem packenden Endspurt setzte sich Außenseiter Dirk Zipfel gegen die Favoriten Thilo Weiß und Ole Klunder (alle WSV) durch.

Auch im Lauf der B-Schülerinnen gab es knappe Entscheidungen: Nicola Lück (ATSV) setzte sich hier gegen die Wilstedterinnen Susanna Bürger und Katja Dreyer durch.

Weitere Ergebnisse:

SchD - Martin Knop (Grabau); SchiD - Nina Liebler (WSV); SchC - 1. Ulrich Nagel, 2. Oliver Friedrichs (beide TSV Bargteheide); SchiC - Imke Zeisig (VfL Oldesloe); SchA - Hendrik Klünder (WSV); SchiA - 1. Gesine Krog (VfL Oldesloe), 2. Britta Oriwohl (Großhansd.), 3. Sylvia Benitz (WSV); männl. JB - Karsten Wiborg (Großhansd.); männl. JA - Christoph Malig (ATSV); weibl. JB - Stephanie Arndt (Trittau); weibl. JA - Steffi Bauhammer (ATSV); Frauen - Gabriele Becker (ATSV); Frauen W 35 - Ursula Hasselmann (Spiridon); W 45 - Renate Kohse (Spiridon); Männer M 30 - Dietmar Grzelak (Spiridon); M 35 - Rainer Winter (Trittau); M 40 - Christian Löllke (TuS Hoisdorf); M 45 - Dr. Rolf Immelmann (Spiridon); M 50 - Fritz Josupeit (Spiridon); M 55 - Rolf Bethmann (Spiridon); M 60 - Horst Comagnini (ATSV); M 65 - Helmut Drews (VfL Oldesloe)

Funktionärssportfest

Auch in diesem Jahr gehen die „Funktionäre" mit gutem Beispiel voran und veranstalten ihr schon traditionelles Funktionärssportfest am Freitag, dem 4. Mai 1984 (Klein Rönnau, 18.00 Uhr).

ZIPPEL'S läufer-welt

Trainingsparadies Albufeira?

Wer als Sportler etwas auf sich hält, der fährt in den Süden, um der kalten unfreundlichen Jahreszeit bei uns zu entgehen. Seit neuestem heißt das erklärte, Ziel, nicht nur für Insider, Portugal, genauer Albufeira an der Algarve. Nicht allein das milde Klima, sondern eine Kunststoffbahn und nebenan eine 2 km-Rasenrunde ließen in den letzten Jahren Albufeira für die europäischen Top-Athleten zum Wallfahrtsort werden.

Vor drei Jahren kamen wir rein zufällig hierher, um Urlaub zu machen, waren dann einigermaßen überrascht, wer alles hier weilte. Jedes westeuropäische Land war durch mindestens einen Sportler vertreten, ob Lopez, Ferner oder Vainio, an starken Trainingspartnern hatte man keinen Mangel. Nur schade, daß ich nicht ausreichend Trainingszeug mithatte; wir wollten ja Urlaub machen.

In diesem Jahr zog es uns nun einmal wieder nach Portugal, um Urlaub zu machen. Vorsorglich wurden ein paar Trainingsklamotten mehr eingepackt. Voller Tatendrang zog ich am ersten Tag meine kurze Hose und Netzhemd an, um gleich zur Rasenrunde zu laufen. Kaum hatte ich den ersten Schritt auf die Rasenrunde gesetzt, wurde ich ziemlich unfreundlich angeherrscht. Man machte mir deutlich, daß ich erst einmal 200 Escudos (4,– DM) bezahlen müßte, dann könnte ich weitertrainieren. Das war mir neu, und ich drehte beleidigt um. Am nächsten Tag versuchte ich es auf der Kunststoffbahn, aber wie schon auf der Rasenrunde waren 200 Escudos der Schlüssel zum „Paradies".

Das war für mich in meiner 20jährigen Laufbahn absolut neu, daß man für die Quälerei im Training noch bezahlen muß. Um allem Ärger aus dem Weg zu gehen, wurde ich beim Manager der Sportanlagen vorstellig und handelte einen Pauschalpreis für 10 Tage aus. Nun stand meinem Trainingsdrang nichts mehr im Wege, nur die Spitzensportler, die sich vor drei Jahren hier noch tummelten, sah ich während der ganzen 14 Tage nicht.

Vielleicht haben die inzwischen ein neues Trainingsparadies gefunden!

Wolfgang Soukup

Wolfram Gambke startete mit 81,32 m

Speerwurf-Landestrainer Robert Keil rief – und alle kamen: Ein erster Vorbereitungswettkampf fand bei Schleswig-Holsteins Leichtathleten der Wurfdisziplinen eine hervorragende Resonanz. Fast alles, was im Bereich des SHLV einen Namen in den Wurfdisziplinen hat, startete in Kronshagen in die olympische Saison.

So auch Wolfram Gambke von der LG Wedel/Pinneberg: Der letztjährige DM-Dritte ließ es sich nicht nehmen, in Kronshagen den ersten Wettkampf des Jahres zu absolvieren. Mit Erfolg: Gambke's Speer flog auf 81,32 m, fast schon so weit wie in der vergangenen Sommersaison, als er mit 81,76 m zu Buche geführt wurde. Nicht ganz so weit kam Eckhard Harder (TSV Kronshagen); mit 65,82 m durfte aber auch er zufrieden sein.

Bei der männlichen Jugend A landete der Pinneberger Hendrik Schultze mit 61,16 m den weitesten Wurf.

Die Ergebnisse:
Männer: Kugel 1. Smarsch (TSV Klausdorf) 13,19 m; Diskus 1. Axel Krüger (LG W/P) 44,64 m; 2. Wolfram Gambke (LG W/P) 40,40 m; Speer 1. Gambke 81,32 m; 2. Harder 65,82 m; 3. Boris Fahrenholtz (LG Kiel) 60,94 m
Frauen: Kugel 1. Susann Wiese (LG Kiel) 13,42 m; 2. Andrea Hagedorn (TSB Flensburg) 13,26 m; Diskus 1. Hagedorn 38,00; 2. Wiese 35,86 m; Speer 1. Susann Herrmann (LG Kiel) 36,26 m.
Männl. Jugend A: Kugel 1. Sönke Krefft (Eckernförder MTV) 12,89; Diskus 1. Hendrik Schultze (LG W/P) 38,62 m; Speer 1. Schultze 61,16 m; 2. Arne Nöthling (LG W/P 52,62 m; **Männl. Jugend B:** Kugel 1. Dirk Urban (LG Neumünster) 14,12 m; Speer 1. Urban 46,86 m.
Weibl. Jugend A: Kugel 1. Ulrike Dührsen (MTV Heide) 11,39 m; Diskus 1. Petra Schneidereit (LG W/P) 37,64 m; Speer 1. Dührsen 39,64 m; **weibl. Jugend B:** Kugel 1. Sonja Hucke (MTV Heide) 10,27 m; Diskus 1. Ulrike Dalock (LG Neumünster) 32,34 m.

(st)

Rekordbeteiligung in Schleswig

Mit 226 Aktiven registrierten die Kreis-Cross- und Waldlaufmeisterschaften des KLV Schleswig-Flensburg und Flensburg-Stadt im Schleswiger Tiergarten eine Rekordbeteiligung. Die Laufstrecken waren vom ausrichtenden Spiridon Schleswig gut ausgewählt worden und genügten nach Meinung vieler Teilnehmer auch „höheren" Crossansprüchen, wie zum Beispiel bei Landesmeisterschaften. Die Verantwortlichen wollen sich darüber Gedanken machen, sich mit diesen Strecken für die Ausrichtung einer Landesmeisterschaft zu bewerben.

Dreizehn Vereine aus den Kreisen Schleswig-Flensburg und Flensburg-Stadt hatten sich an dieser gemeinsamen Laufveranstaltung beteiligt. Für den Bereich des KLV Schleswig-Flensburg schnitt diesmal die LG Tarp-Eggebek-Fahrdorf-Treia (LG TEFT) am erfolgreichsten ab, die sich sieben der dreizehn Einzeltitel und vier der fünf Mannschaftstitel sicherte. Es folgten der TSV Kappeln mit drei, die TWG Schleswiger Geest (TWG SG) mit zwei, der TSV Nord-Harrislee und der MTV Gelting mit je einem Titel. Erfolgreichster Verein aus dem KLV Flensburg-Stadt war der SV Adelby mit elf Siegen. Als erfreulich wertete der Veranstalter das Anwachsen der Aktiven in den Senioren-Klassen.

Die Sieger und Titelträger für den KLV Schleswig-Flensburg

Schüler D - 1. Matthias Lehmann (LG TEFT); Mannschaft: 1. LG TEFT mit 10 Punkten – Schülerinnen D - 1. Indra Fricke (TWG SG); Mannschaft: 1. TWG SG mit 9 Punkten – Schülerinnen C - 1. Henriette Gunkel (LG TEFT); Mannschaft: 1. LG TEFT mit 8 Punkten – Schüler C - 1. Harald von Henning (TSV Kappeln); Mannschaft: 1. LG TEFT mit 12 Punkten – Schülerinnen B - 1. Alexandra Lehmann (LG TEFT); Mannschaft: 1. TSV Kappeln mit 15 Punkten – Schüler B - 1. Lars Fetter (LG TEFT); Mannschaft: 1. LG TEFT mit 12 Punkten – Schülerinnen A - 1. Katja Piel (TSV Kappeln); Mannschaft: 1. LG TEFT mit 15 Punkten – Schüler A - 1. Ulrich Clausen (MTV Gelting); Mannschaft: 1. LG TEFT mit 14 Punkten – Weibl. Jugend B - 1. Inge Becker (LG TEFT) – Frauen - 1. Bianca Hoffmann (LG TEFT) – W 30 - 1. Eva-Maria Bretsch (TSV Nord) – W40 - 1. Vera Hinz (Spiridon) – Männl. Jugend B - 1. Kai Bretsch (TSVNord); Mannschaft: 1. TSV Nord-Harrislee mit 19 Punkten – Männl. Jugend A - 1. Michael Amman (TWG SG); Mannschaft: 1. LG TEFT mit 12 Punkten – Männer - 1. Thomas Becker (LG TEFT); Mannschaft: 1. LG TEFT mit 6 Punkten – M 30 - 1. Martin Braun (TWG SG) – M 35 - 1. Heinz-Jürgen Fricke (TWG SG) – M 40 - 1. Egon Jacobsen (Spiridon) – M 45 - 1. Walter Clasen (Spiridon) – M 50 - 1. Erwin Klingbeil (LG TEFT)

Die Sieger und Titelträger des KLV Flensburg-Stadt

Schülerinnen A - 1. Tanja Gloth (SV Adelby); Mannschaft 1. SV Adelby – Schüler A - 1. Helge Schmidt (TSB Flensburg) – Männl. Jugend B - 1. Bernd Garlipp (TSB Flensburg) – Männl. Jugend A - 1. Matthias Lassen (TSB Flensburg); Mannschaft: 1. TSB Fl.) – Weibl. Jugend A - 1. Angela Steffen (PSV Flensburg) – W 30 - 1. Ingrid Weber (SV Adelby) – W 50 - 1. Elisabeth Lassen (SV Adelby) – Männer - 1. Jan Heinrich (SV Adelby) – M 30/35 - 1. Kunibert Weber (SV Adelby) – M 40 - 1. Knut Frank (SV Adelby) – M 45 - 1. Dr. Gerhard Haustedt (SV Adelby) – M 50 - 1. Fred Berger (SV Adelby) – M 55 - 1. Hans-Georg Schulz (SV Adelby) – Mannschaft M 30/35 - 1. SV Adelby

Roland v. Assel

Landesrekord Nr. 1 durch Gudrun Salomon

Die Schonzeit für Landesrekorde ist schnell beendet – Gudrun Salomon (LG Kiel) hat die Jagd eingeleitet: Beim Bremer 25 km-Bürgerparklauf (31. 3.) verbesserte sie die Bestleistung ihrer ehemaligen Teamkameradin Charlotte Hauke (am 16. November in Griesheim 1:38:18) um beinahe 2 1/2 Minuten auf glänzende 1:35:56 Stunden. Damit gewann Gudrun vor Waltraud Beyer (LG Kreis Verden). Einen Tag später holte sich die 13fache Landesmeisterin und Seniorenbeste des letzten Jahres bei den Cross-Titelkämpfen in Klein Rönnau gleich drei Titel. Fürwahr ein erfolgreiches Wochenende!

Redaktionsschluß . . .

. . . für den nächsten startschuß ist Sonnabend, der **5. Mai 1984.** Bis zu diesem Termin müssen Ihre Manuskripte und Fotos in der Redaktion gelandet sein. Später eingehende Briefe können nicht berücksichtigt werden – wir wollen im Mai wieder pünktlich erscheinen!

Leserbriefe zur LM-Strecke Cross:

Muß das sein?

Nichts gegen die diesjährigen Landes-Cross-Meisterschaften, soweit dort junge Leute liefen. Viel allerdings dagegen, weil wir Alten dort auch in die waghalsigen Runden geschickt wurden. Muß das sein?

Muß das sein, daß – Symbol für meine Gesamtkritik – ausgerechnet wir Alten ab 50 und älter gemeinsam mit den Junioren starteten? Warum 50- und 60jährige gemeinsam mit 20jährigen? (Das Feld war viel zu groß, berauf versperrten die Schlußläufer der Junioren uns den Weg – bergab saßen sie uns im Nacken.) Muß wohl nicht sein.

Zweiter Punkt: Die teilweise matschige, schmalspurige und steile „Abfahrt" in Rönnau war für uns Alte einfach zu gefährlich. Die Gefahr wurde erhöht, weil in Rönnau die Alterslangstreckler ab 50 Jahre nur 6000 m laufen durften. Eine völlig unverständliche Entscheidung.

Je kürzer heißt doch, umso schneller, also umso gefährlicher. **Mit anderen Worten:** Ich bitte zu überlegen, ob

1. es nicht im kommenden Jahr wieder Waldlauf- statt Crosslauf-Meisterschaften für die Senioren und Seniorinnen geben sollte und ob
2. es nicht besser wäre, auch für die älteren ab 50, die Streckenlänge genauso zu bemessen wie für die anderen Senioren, dann 8000 m für **alle** Senioren. Die Erfahrungen der letzten zehn Jahre im Altersklassenlangstreckenlauf zwingen eine solche Entscheidung geradezu heraus, die Erfahrungen von Rönnau auch.

Jörg Beckmann, M 50

Zu schwer!

Keinen Opportunismus, sondern auch Kritik zur rechten Zeit und am rechten Ort möchte ich üben und nicht „selbstgefällig" sein.

Von einigen Sportkameraden hörte ich, daß die Crosslaufmeisterschaften in Rönnau grundsätzlich als sehr gut und liebevoll organisiert empfunden wurden. Die Kleinigkeiten wie buntes Siegertreppchen und „Herzlich Willkommen"-Schild, geschmückt mit den Landesfarben, fanden sehr viel Anklang. Doch auch die kritischen Stimmen waren nicht zu überhören. „Hier laufe ich nicht wieder", oder Kameraden, die wegen des schweren Parcours einfach nicht an den Start gingen. Viele ältere Teilnehmer überstanden die letzte Runde nur schwer.

Es war ein toll abgestecktes Crossgelände für die Jugend-, Männer- und Frauenklasse. Doch die Altersklässler waren nicht unbedingt auf diesen „Waldlauf" vorbereitet. Respekt vor dem, der diesen Parcours anging und wohlbehalten ins Ziel kam. 660 Teilnehmer sind in der kurzen Zeit sicherlich nicht einfach durchzuschleusen. Doch ich nehme an, daß der SHLV-Wettkampfausschuß selbstkritisch genug ist, hierüber einmal nachzudenken und trotz des vollen Terminkalenders in Zukunft eine andere Lösung anstreben wird.

Dieses Anliegen einiger Sportkameraden weiterzugeben, halte ich für meine Pflicht, und danke dem KLV Segeberg und dem SC Rönnau für den guten Einsatz.

Siegfried Konjack

Läufer dankt Läufer

Hallo Bahn-, Straßen-, Feld- und Waldläufer, ich möchte Euch, soweit ihr mich kennt, danken für die letzten Jahre, die ich, seit Ende 1977 leistungsmäßig und schon seit 1971 volkslaufmäßig, in Euren netten Kreisen verbringen durfte.

Meine große Zeit hatte ich 1980, '81 und '82. So manche Schlacht schlug ich gegen und mit Euch. Dank sei denen gewiß, die mich zu manch toller Leistung zogen oder trieben. An diese Zeiten werde ich stets gerne denken, liebe Lauffreunde und Lauffreundinnen. Aber jetzt ist es aus mit dem Leistungssport: meine Kniescheiben sind arg angegriffen bzw. verschlissen, regelrecht „abgewetzt" habe ich sie. Nicht doch, nicht doch, ich bin nicht einfach weg von der Leichtathletikszene. Noch bin ich Pressewart des KLV Neumünster und seit kurzem auch in dieser Funktion im Vorstand der LA-Abteilung des MTSV Olympia und somit auch für die LG Neumünster tätig. Ihr werdet mich hin und wieder am Rande eurer Laufstrecken sehen, bis dann und bald bleibe ich

Euer Wolfgang Stender

Vier nach Indonesien

Gleich vier Schleswig-Holsteiner lernen Indonesiens Leichtathleten das Laufen, Springen und Werfen. Unter der Regie von Bodo Schmidt sind der SHLV-Vorsitzende Wolfgang Delfs (Weitsprung), Robert Keil (Speerwurf) und Frank Thieme (Hürden) nach Djakarta geflogen, um in einem dreiwöchigen Lehrgang Olympiavorbereitung zu betreiben. Zusätzlich mit dabei ist auch Jo...nen Spilker (Hamm), Trainer der WM-Vierten Gaby Bußmann (400 m).

Kurz vor Drucklegung erreichte uns die Meldung, daß sich Wolfgang Delfs in Indonesien einen Riß der Patellasehne zuzog. Am 16. April wurde unser 1. Vorsitzender bereits in Essen bei Professor Krahl operiert. Wir wünschen Dir, Wolfgang, baldige Genesung!

startschuß

Leichtathleten
in Schleswig-Holstein
lesen **ihre** Zeitschrift.

Den startschuß.

Weil er monatlich
informiert.

Über den kleinen
und großen Sport,
aber auch über
die Leichtathletik
mal ohne Weltrekord.

Von Nordfriesland
bis Lauenburg.
Von Pinneberg
bis zur Ostsee.

Überzeugen Sie sich.

startschuß
Postfach 5780
2300 Kronshagen