Postvertriebsstück – Entgelt bezahlt
C 1371 E
Schleswig-Holsteinischer
Leichtathletik-Verband e.V.
Winterbeker Weg 49
24114 Kiel

Deutsche Post AG

2001

Bernd Hausmann

Kopenhagener Allee 44
24109 Kiel

„Ich will nicht öfter als nötig zum Arzt."

Wir von der AOK finden: Doppelt hält nicht immer besser. Um unnötige Mehrfachuntersuchungen zu vermeiden und Ihnen z.B. doppeltes Röntgen oder Blutabnehmen zu ersparen, wurde im Rahmen eines Pilotprojekts in Kiel, Plön und Rendsburg der Patientenbegleitbrief eingeführt. Der erleichtert die reibungslose Kommunikation zwischen den einzelnen Ärzten, Ihnen und uns. **Mehr dazu sagt Ihnen gerne die AOK-Geschäftsstelle in Ihrer Nähe. Oder rufen Sie an:**

0180/32 32 32 6
Rund um die Uhr, 7 Tage die Woche!

AOK
Die Gesundheitskasse.

Auf die Leistung kommt es an.

Nr. 8 – 25. Jahrgang – 20. August 2003 – ISSN 0930 - 1674 C 1371 E

startschuß

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

ZEHNKAMPF:
Spitzenathleten im Hitzestress

DLV:
Wolfgang Delfs erhält Ehrenschild

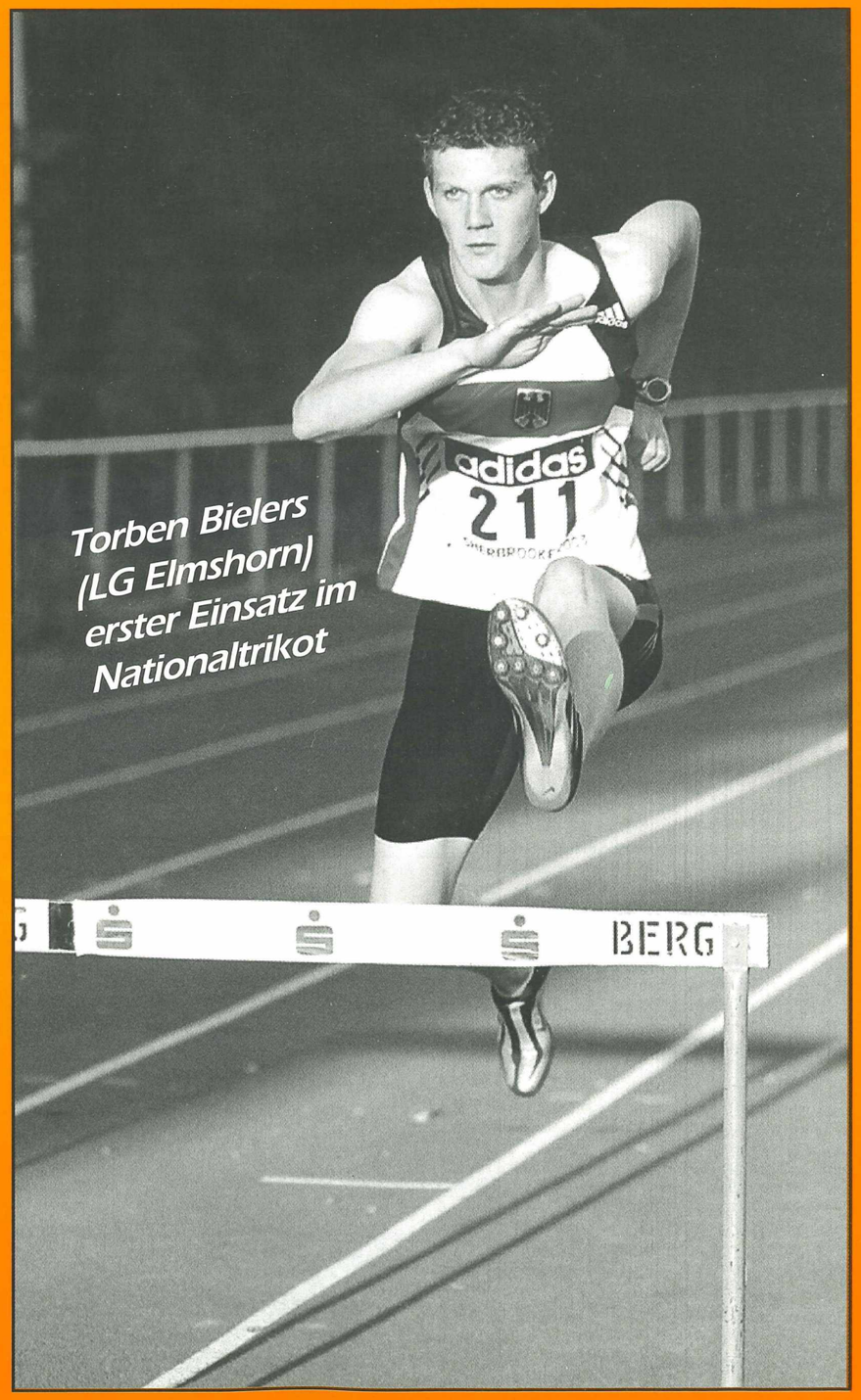
STUDENTEN-DM:
Klauder und Tiedemann mit Titel
Hamm verbessert 800 m-LR

TALENTIADE:
Über 50 waren dabei

SENIOREN-WM:
Jan Voigt berichtet

SHLV-GESCHÄFTSSTELLE:
Jede Menge Angebote zur Aus- und Fortbildung

. . . und 13mal „starte doch mal in . . ."



IMPRESSUM

Herausgeber:
Schleswig-Holsteinischer Leichtathletik-Verband e.V. (SHLV), Winterbeker Weg 49, 24114 Kiel, Tel. (04 31) 64 86 122, Fax 648 61 92,
eMail: info@shlv.lsv-sh.de

Redaktion:
SHLV-Pressewart
Siegfried Konjack (verantwortlich)
Flamweg 84, 25335 Elmshorn,
Tel. 0 41 21 / 2 02 22, Fax 2 02 82
Ständige Mitarbeiter:
Ingeborg Konjack, Kerstin Bieler, Ulrike Pollakowski-Geuther, Hans-Jürgen Krannig, Michael Ahnfeldt, Niels-Peter Binder, Stephan Lorenz, Torben Schade.

Produktion:
Christian Ibarth
Digitaldruck - Fotosatz - Gestaltung
Gustav-Falke-Straße 13, 23562 Lübeck,
Tel. (04 51) 59 75 18, Fax 59 72 55
email: christian.ibarth@t-online.de

Erscheinungsweise:
Elfmal im Jahr zum 20. des Monats.

Abonnements-Preis:
€ 30,00 pro Jahr, einschließlich Postgebühren und Mehrwertsteuer.
Die Abonnementsgebühren sind auf das Konto **SHLV-startschuß**
Kieler Volksbank
Nr. 90 178 700 (BLZ 210 900 07)
zu überweisen.

Einzelverkaufspreis:
€ 3,- zuzüglich Versandkosten.

Aufgrund Ihrer Bestellung werden Sie eine Vorausrechnung für das laufende Kalenderjahr erhalten. Die regelmäßige Lieferung beginnt umgehend nach Eingang Ihrer Zahlung. Für den weiteren Bezug werden Sie jeweils im Januar eine Jahresrechnung erhalten.

Ein Abonnement gilt für die Dauer eines Jahres. Es verlängert sich für die gleiche Zeit, wenn es nicht zwei Monate vor Ablauf schriftlich gekündigt wird.

Bei Nichterscheinen ohne Verschulden des SHLV oder infolge höherer Gewalt ist der SHLV von der Lieferpflicht entbunden. Es besteht kein Anspruch auf Entschädigung. Der Bezugspreis wird nicht erstattet.

Namentlich gekennzeichnete Beiträge stellen nicht unbedingt die Meinung des SHLV oder der Redaktion dar.

Für unverlangt eingesandte Fotos und Manuskripte wird keine Haftung übernommen. Die Rücksendung erfolgt nur bei Rückporto.

Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit Genehmigung des SHLV und unter voller Quellenangabe.

Zur Zeit gilt die Anzeigenpreisliste vom Januar 2002.

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

Das Papier des „startschuß" besteht zu 33,3% aus Altpapier, 33,3% aus Holzschliff und 33,3% aus chlorfrei gebleichtem Zellstoff.

„Die Trauben hingen hoch"

Jugend-WM Sherbrooke 9./13. 7. 2003

Mit 8 Medaillen (2 x Gold, 2 x Silber, 4 x Bronze) schlug sich das Deutsche Team bei den 3. Jugend-Weltmeisterschaften im kanadischen Sherbrooke mit Rang 4 hinter den USA, Russland und Kenia achtbar. Bei mörderischer Hitze und böigen Regenschauern kämpften 1.600 Teilnehmer aus 21 Nationen und gaben ihr Bestes.

Für die meisten Nachwuchsathleten war es der erste große Auftritt auf internationaler Bühne. 35 DLV-Nachwuchsathleten waren mit ihren Disziplintrainern nach Kanada gereist, darunter der 17-jährigen Torben Bieler von der LG Elmshorn, der über 400 m Hürden am Start war. Das „Nordlicht" hatte sich mit neuen SH-Landesrekord von 53,12 s. bei zwei Qualifikationswettbewerben und jeweils zwei Siegen beim Bundestrainer empfohlen.

Den Vorlauf überstand der 1,95 m große Athlet in 53,73 s und Platz 2 gut. Eigentlich hatte er sich eine Endlaufteilnahme gewünscht, doch Rang 5 im Semifinale in 53,38 s waren für den Elmshorner dann doch "knapp" daneben, denn nur die ersten 4 Athleten gelangen ins Finale. Nun hieß es, aus dieser missglückten Situation seelisch wieder herauszukommen, da bewährte sich der Teamgeist unter den jungen DLV-Athleten und der Rückhalt durch die Bundestrainer.

Torbens Blick ist wieder nach vorn gerichtet, im nächsten Jahr würde er gern als 18-jähriger bei der U 20-WM in Italien dabei sein. – Da sind 52,0 s das „Maß der Dinge". Vorher möchte er sich mit Rang 1 in der DLV-Bestenliste 2003 rehabilitieren. – Ein schwieriges Unterfangen, den bei der Jugend-DM in Fulda haben ihn 2 Athleten von diesem Rang verdrängt.

Insgesamt haben diese Weltmeisterschaften den Gymnasiasten reifen lassen, und die Treffen mit Weltrekordler Michael Johnson und Edwin Moses waren ein besonderes „highlight" im Leben des jungen Athleten. *SiKo*

Meisterschafts- und Meldetermine

Termin	Meisterschaft	Austragungsort
Landesmeisterschaften		
14.09.2003	LM Halbmarathon - alle Klassen - **MS: 05.09.2003**	Kiel
Norddeutsche Meisterschaften		
21.09.2003	NDM DMM-Regionalliga Männer und Frauen **MS: 09.09.2003**	Hannover
12.10.2003	NDM Halbmarathon - **MS: 30.09.2003**	Willershausen
Deutsche Meisterschaften		
14.09.2003	DM Straßenlaufmeisterschaften 10 km - **MS: 26.08.2003**	Troisdorf
27.09.2003	DM Senioren – Gehen - **MS: 09.09.2003**	Gleina
27.09.2003	DM Gehen 35 km Junioren - **MS: 09.09.2003**	Gleina

MS = Meldeschluss SHLV-Geschäftsstelle

Titelfoto: *Torben Bieler (LG Elmshorn) startete bei der Jugend-WM in Sherbrook/Kanada .* *Foto: S. Konjack*

Achtung: Geänderte Redaktionsanschrift für die September-Ausgabe

Redaktionsschluß

5. 9. 03

Erscheinungstermin der September-Ausgabe ist der 20. September 2003. Bis zum 5. 9. 2003 müssen Ihre Beiträge und Anzeigenwünsche den startschuß, **Michael Ahnfeldt, Dorfstraße 8a, 23701 Süsel/Bujendorf, Tel. 0 45 29 - 394 p.; Tel. 0 45 21 - 8 14 33 d., e-mail: micha.ahnfeldt@t-online.de** erreicht haben. Später eingehende Briefe können für die September-Ausgabe leider nicht berücksichtigt werden. Bitte beachten Sie diesen Termin.

Geburtstage

20. 08. 68 Dirk Otto, 22. o8. 47 Uwe Voß,
25. 08. 21 Werner Reitmann, 23. 08. 56 Dagmar Knudsen,
26. 08. 50 Peter Gennun, 03. 09. 48 Uwe Bartsch,
03. 09. 49 Regina Meinlschmidt, 05. 09. 33 Roland von Assel,
07. 09. 43 Uwe Anderbrügge, 11. 09. 47 Joachim Biewaldt,
12. 09. 27 Horst Kunze, 13. 09. 19 Karl-Heinz Frahm,
13. 09. 41 Siegfried Konjack, 17. 09. 69 Jorge Olivares

Geburtsdaten bitte an den startschuß, Flamweg 84, 25335 Elmshorn

Zehnkämpfer Stefan Drews mit 7715 Punkten sechster beim Europacup (5./6. Juli)

„Ich bin nicht zufrieden mit meiner Punktzahl, aber einige Disziplinen waren ganz ordentlich", zog Stefan Drews (MobilCom Zehnkampfwelle Kiel) ein gemischtes Fazit nach seiner Rückkehr vom Europacup der Zehnkämpfer im italienischen Bressanone. Mit 7715 Punkten kam der 24-jährige Schützling von Trainer Hinrich Brockmann auf den sechsten Rang unter 31 Aktiven und belegte als Team-Kapitän gemeinsam mit Uwe Buechele (Obererdingen) und Jörg Goedicke (Berlin) mit der deutschen Mannschaft den fünften Rang.

„Wir haben den angestrebten Klassenerhalt geschafft, es war an beiden Tagen sehr heiß und stickig. Leider war die Bahn in Südtirol sehr langsam, die Zeiten über 100 Meter, 110 Meter Hürden und über 400 Meter wären sonst noch ein wenig schneller gewesen", erzählte Drews. Der 100 Meter-Lauf war nach seinem Ermessen recht ordentlich, im Ziel wurden aber lediglich 11,02 Sekunden gestoppt. Auch die 7,01 Meter im Weitsprung, 1,90 Meter im Hochsprung und 48,21 Sekunden auf der Stadionrunde waren eher mäßig, zufrieden war der Chemiestudent dagegen mit seiner Kugelstoßweite von 12,32 Metern. Den zweiten Tag eröffnete Drews mit der schnellsten Zeit aller Teilnehmer über 110 Meter Hürden, in 14,29 Sekunden startete der gebürtige Hamburger die Aufholjagd. Drews: „Die 38,17 Meter mit dem Diskus waren dann neue Bestleistung, beim Stabhochsprung hatte ich ein absolutes Leistungstief. Leider konnte ich lediglich 5,00 Meter überspringen". Im Speerwurf und dem abschließenden 1500 Meter Lauf wurde das DLV-Trio von der Aussicht motiviert, die finnische Mannschaft noch vom fünften Rang verdrängen zu können. Mit starken 51,97 Metern und 4:34,97 Minuten sorgte „Stefano" für einen starken Abschluss des Mehrkampfes und verbesserte sich noch auf den sechsten Einzelrang. Da mit dem Franzosen Romain Barras (8008 Punkte) lediglich ein Athlet über die „Schallgrenze" von 8000 Punkten kam und die Top-Athleten Pogorelov (Russland), Nikitin (Russland), Marceny und Hernu (beide Frankreich) allesamt rund 250 Punkte unter ihren normalen Leistungen blieben, ist die Leistung von Drews um so höher zu bewerten.

Am kommenden Wochenende wird der 24-Jährige beim Mehrkampf-Meeting in Ratingen eventuell erneut versuchen, die 8000 Punkte „zu knacken". „Einen Tag nach dem Zehnkampf fühle ich mich gut. Ich werde den möglichen Start in Ratingen mit meinem Trainer Hinrich Brockmann besprechen", verriet Stefan Drews telefonisch vom Münchener Flughafen den Kieler Nachrichten. ts/ KN

KS Länderkampf

Stühm und Ahnfeldt überzeugen bei Länderkampf-Debüt

Ihren ersten internationalen Einsatz hatten sich Kristof Stühm (Zehnkampfwelle Kiel) und Tim Ahnfeldt (PSV Eutin) sicherlich anders erträumt. Als der abschließende 1500 Meter-Lauf der U-23 Zehnkämpfer in Rostock gestartet wurde, waren die Athleten aus der Schweiz, Frankreich, Großbritannien und Deutschland fast unter sich. „Das war für die Jungs schon schade, fast alle anderen Aktiven waren schon im Hotel", erzählte Stühm-Trainer Hinrich Brockmann, der trotz starker Erkältung und Rückenbeschwerden die deutschen Zehnkämpfer in Rostock betreute. Trotz der fehlenden Unterstützung siegte das deutsche Team vor Großbritannien und der Schweiz, Ahnfeldt kam mit 6870 Punkten auf Rang vier, Stühm belegte mit 6780 Zählern den fünften Platz.

Neben dem offensichtlich fehlenden Mannschaftsgeist litt Kristof Stühm vor allem unter einer Magenverstimmung. Die Temperaturen von über 30 Grad erschwerten den Ausgleich des Flüssigkeits- und Mineralienverlustes für den 21-Jährigen, trotzdem kämpfte sich Stühm durch den Wettkampf. Stühm überzeugte vor allem im Hochsprung mit 1,91 Metern und über 110 Meter Hürden in 15,28 Sekunden, Chemiestudent Ahnfeldt glänzte im Weitsprung mit 7,04 Metern und im Speerwerfen mit 56,15 Metern. Brockmann: „Beim 1500 Meter-Lauf waren beide platt. Wichtig war, dass die deutsche Mannschaft gewonnen hat."

Ergebnisse: 4. Tim Ahnfeldt (PSV Eutin) 6870 Punkte (100m: 11,37 Sek, Weit: 7,04 m, Kugel: 12,61m, Hoch: 1,82 m, 400m: 53,00 Sek., 110m Hürden: 15,58 Sek., Diskus: 39,06 m, Stab: 4,10 m, Speer: 56,15 m, 1500m: 5:02,31 Min), 5. Kristof Stühm (Zehnkampfwelle Kiel) 6770 Punkte (11,37 Sek, 6,64 m, 12,76 m, 1,91 m, 51,44 Sek, 15,28 Sek, 35,24 m, 4,20 m, 50,14 m, 5:12,84 Min). ts/ KN

Hohe Auszeichnung für Wolfgang Delfs:

DLV-Ehrenschild für SHLV-Präsidenten

Mit einer hohen Auszeichnung wurde der Molfseer Wolfgang Delfs ausgezeichnet: Der Präsident des Schleswig-Holsteinischen Leichtathletik-Verbandes (SHLV) erhielt mit vier weiteren Personen, die sich ehrenamtlich um die Leichtathletik verdient gemacht haben, das Ehrenschild des Deutschen Leichtathletik-Verbandes (DLV).

Seit 1984 Jahren leitet der Jurist mit großem Engagement und Sachverstand die Geschicke des SHLV als Präsident und war acht Jahre lang von 1989 bis 1997 Vizepräsident des DLV. In dieser Funktion war Delfs Sprecher der Landes-Vorsitzenden und Leiter der Internationalen Kommission. Als Aktiver gehörte Wolfgang Delfs in den 70-er Jahren zur nationalen Weitsprungelite, nahm an vielen Länderkämpfen teil und belegte 1971 den vierten Platz bei der DM. Parallel übernahm der exzellente Techniker den Posten des Weitsprung-Landestrainers und wurde 1973 zum Rechtsausschussvorsitzenden des Landesverbandes gewählt. ts/ KN

Manuskripte per **e-Mail**

an die „startschuß"-Produktion
Die Adresse lautet:
christian.ibarth@t-online.de

Bitte schreiben Sie Ihre Artikel im **Word- oder anderem Textformat, nicht direkt im E-mail-Fenster.** Dies erfordert zusätzlichen Bearbeitungsaufwand.

Digitalfotos sind nur in einer Auflösung von **mind. 240 Pixel/Inch** zum Druck geeignet. Stellen Sie Ihre Kamera bitte entsprechend ein.

KS Zehnkampf

Drews bester Deutscher Zehnkämpfer bei Niederlage gegen die USA

Mit fast schon peinlichen 2500 Punkten Rückstand unterlagen die Deutschen Zehnkämpfer der Mannschaft aus den USA beim Teamvergleich in Bernhausen: Mit 37447 Punkten bot das US-Quintett mit knapp 7500 Punkten im Schnitt eine gute Leistung.

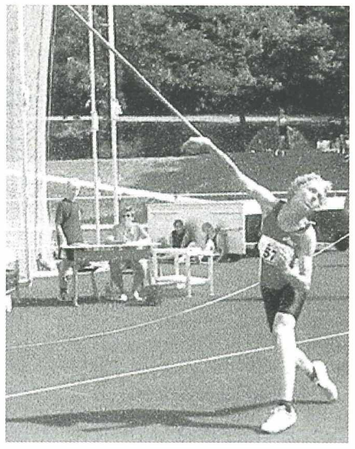
In der schwachen deutschen Mannschaft konnten Stefan Drews (Zehnkampfwelle Kiel) und Tim Ahnfeldt (PSV Eutin) mit 7542 und 6881 Punkten angesichts der Terminhatz der vergangenen Wochen überzeugen. Für Drews war es der dritte Zehnkampf innerhalb von vier Wochen, Ahnfeldt erfuhr erst vier Tage vor dem Wettkampf von der Nachnominierung und erholte sich gerade von dem U-23 Länderkampf in Rostock vor zwei Wochen. Beiden Schleswig-Holsteinern waren die Belastungen in den ersten Disziplinen anzumerken, lediglich der Eutiner zeigte im Kugelstoßen mit 13,69 Metern eine starke Leistung. Stefan Drews ließ nach vier schwachen Resultaten im 400 Meter-Lauf in guten 47,96 Sekunden seine Klasse aufblitzen. Auch am zweiten Tag boten die beiden Chemiestudenten für sie eher durchschnittliche Leistungen, 5,20 Meter im Stabhochsprung war sicherlich der Höhepunkt im Mehrkampf von „Stefano". Im Hinblick auf die Deutschen Meisterschaften in Wesel in einer Woche hoffen beide Athleten, ihre Saisonbestmarken von 7715 (Drews) und 7062 Punkten (Ahnfeldt) noch einmal zu steigern.

Ergebnisse: 4. Stefan Drews 7542 Punkte (100m: 11,01 Sek, Weit: 6,83 m, Kugel: 11,58 m, Hoch: 1,88 m, 400m: 47,96 Sek, 110m Hürden: 14,39 Sek, Diskus: 37,17 m, Stab: 5,20 m, Speer: 44,30 m, 1500m: 4:34,89 Min), 9. Tim Ahnfeldt 6881 Punkte (100m: 11,41 Sek, Weit: 6,96 m, Kugel: 13,69 m, Hoch: 1,82 m, 400m: 52,03 Sek, 110m Hürden: 15,65 Sek, Diskus: 38,92 m, Stab: 4,20 m, Speer: 50,78 m, 1500m: 5:03,25 Min). ts

SH-Aktive bei Öresundspielen erfolgreich

Helsingborg/S.(11-13.Juli). Der MTV Lübeck mit einer großen Mannschaft, die LG Alte Salzstraße, der Büdelsdorfer TSV und der SV Fleckeby vertraten unsere Landesfarben im Ausland.

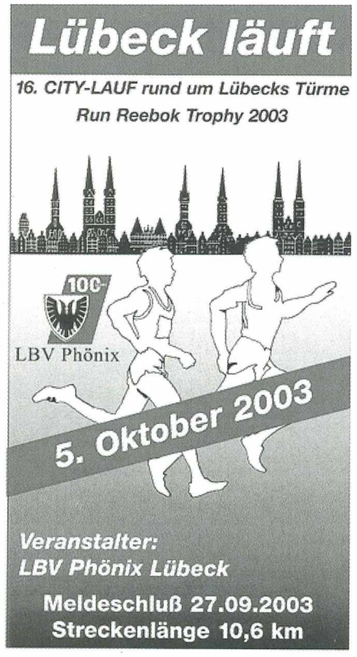
Das überragende Ergebnis bei den Öresundspielen erzielte dabei Janne Niclas Zunker (LG), der den Speer bei den Schülern 55,46 m warf



und einen neuen Landesrekord aufstellte. Damit gehörte er zu den drei SHLV-Siegern in der schwedischen Sundstadt. Außerdem war er über 100 m Hürden in 13,69 sek. und 100 m in 11,58 sek erfolgreich. Sein Bruder Lasse war auf seiner Spezialstrecke bei der B-Jugend in 22,33 sek. schnellster Sprinter, während es über 100 m in 11,20 sek. zum ausgezeichneten 2. Platz reichte. Dritte Siegerin in Schweden war Kimberley Jeß (Büdelsdorfer TSV). Die talentierte 11-Jährige siegte im Hochsprung der Altersklasse W 12 mit tollen 1,54 m und war auch in ihrer Klasse W 11 im Kugelstoßen mit 8,72 m nicht zu schlagen. Im Weitsprung (4,52 m) und über 600 m (1:48,92 min) kam sie jeweils auf den 2. Platz.

Weitere vordere Platzierungen gingen auf das Konto von Tina Cornels (LG) mit 12,55 sek bzw. 25,96 sek. über die Sprintstrecken. Leider war der Rückenwind ein wenig zu stark für die Bestenlistenanerkennung. Das war auch bei Julia Hein (MTV/ W14) so, die als 100 m- Dritte nach 12,99 sek ins Ziel kam. Allerdings ist ihre Zeit bestenlistenreif, da in den Schülerklassen auch die Zeiten mit zu starkem Rückenwind gelten. Vereinskamerad Dennis Knaack gelang ein Dreisprung mit 13,10 m. Selbst MTV-Trainerin Birgit Mellmann ging in Schweden an den Start und stieß die Kugel 8,72 m weit.

Michael Ahnfeldt



Zehnkampf in Ratingen (12./13. Juli):

WM in Paris ohne Maczey und Drews

Wie bereits berichtet, wird bei der WM in Paris Ende August voraussichtlich kein Deutscher Zehnkämpfer am Start sein. In Ratingen sammelte Sebastian Knabe (Halle) als bester Deutscher lediglich 7600 Punkte, der letztjährige EM-Sechste Mike Maczey (Zehnkampfwelle Kiel) musste nach dem Hochsprung wegen einer Rückenverletzung aufhören.

„Ich hatte von Beginn an Probleme mit meinem Rücken. Beim Hochsprung waren die Schmerzen dann am stärksten", kommentierte der Polizeisportlehrer seinen Verzicht auf die 400 Meter. Aufgrund der Einschränkungen konnte der 31-Jährige im 100 Meter-Lauf (11,37 Sek.), im Weitsprung (7,07 m) und im Kugelstoßen mit einem 13-Meter-Stoß nicht annähernd seine Möglichkeiten ausspielen, der Sprung über 1,85 Meter im Hochsprung war für Maczey eine einzige Quälerei. Maczey: „Ich habe für diesen Wettkampf und die WM über ein halbes Jahr trainiert. Das es jetzt so endet, ist natürlich bitter." Wenn der Polizist ohne Verletzung durch den Wettkampf gekommen wäre, hätte er die WM-Norm von 8090 Punkten aller Voraussicht nach geschafft.

Auch das mutige Experiment von Vereinskollege Stefan Drews, zwei Zehnkämpfe innerhalb von neun Tagen zu bestreiten, wurde in Ratingen nicht belohnt. Der 24-jährige Schützling von Trainer Hinrich Brockmann, der vergangene Woche beim Europacup in Italien mit 7715 Punkten den sechsten Platz belegte, kam am Wochenende mit 7388 Punkten auf den fünften Platz. Im 400 Meter-Lauf und im Stabhochsprung lag Drews in guten 48,34 Sekunden und 5,20 Metern vor Weltrekordhalter Roman Sebrle (Tschechien) und mobilisierte in diesen beiden Disziplinen die letzten Reserven. Im Weitsprung (6,75 m), im Kugelstoßen (11,37 m), im Hochsprung (1,85 m) und im Diskuswerfen (32,85 m) machte sich die fehlende Regeneration aber negativ bemerkbar. Bemerkenswert war aber der Abschluss im 1500 Meter-Lauf, indem Stefan Drews in 4:44 Minuten trotz der vorher ausgerechneten schlechten Punktzahl ein couragiertes Rennen ablieferte. „Man kann den Körper nicht überlisten, Stefano war in einigen Disziplinen einfach platt. Trotzdem war vor allem der Stabhochsprung mit dem begeisterten Publikum eine schöne Erfahrung", erzählte Hinrich Brockmann. ts/ KN

Leichtathletik-Trainer/innen gesucht

Wir suchen für den LBV Phönix zum schnellstmöglichen Zeitpunkt teamfähige Trainer/innen für den **Schüler- und Jg.-Bereich.** Interessenten wenden sich bitte an Frank Haufe, Tel. 04 51 / 798 29 43 oder per E-Mail an mihinkelmann@aol.com.

Wiebke Klauder und Anke Tiedemann Deutsche Hochschulmeister

Für einen wahren Paukenschlag sorgten Wiebke Klauder und Anke Tiedemann (beide SG TSV Kronshagen/Kieler TB) bei den Internationalen Deutschen Hochschulmeisterschaften in Tübingen: Klauder siegte über 400 Meter in tollen 54,02 Sekunden, Tiedemann gewann den 3000 Meter Lauf in glänzenden 9:48,30 Minuten.

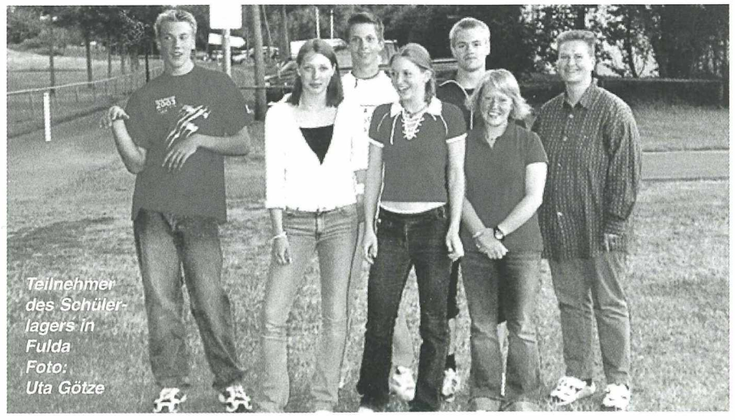
„Bei Wiebke ist endlich wieder der Knoten geplatzt, bei der DM in Ulm wäre sie mit dieser Zeit in den Endlauf gekommen", freute sich Trainer Jürgen Steinborn. Die für die WG Hamburg startende 25-Jährige blieb mit ihrer Zeit zudem lediglich 19 Hundertstel über ihrer persönlichen Bestzeit und scheint die Folgen des Pfeifferschen Drüsenfiebers überwunden zu haben. Im 200 Meter-Lauf überzeugte Klauder mit 24,66 Sekunden im Vorlauf und belegte Rang elf.

Wegen der großen Hitze ist die Leistung von CAU-Studentin Anke Tiedemann im 3000 Meter Lauf der Frauen sehr hoch einzuschätzen. Von Beginn an setzte sich die 28-Jährige an die Spitze und hielt die von Trainer Andreas Fuchs vorgegebenen Zeiten ein. Fuchs: „Die Zeit spielt eher eine untergeordnete Rolle, der Titel ist für Anke ein toller Erfolg". Beflügelt von den Leistungen ihrer Vereinskolleginnen zeigte Miriam Malik (Hamburger Akademie für Künste) im Hochsprung eine tolle Vorstellung: Bis 1,78 Meter überquerte die Ellerbekerin alle Höhen souverän und scheiterte nur knapp an 1,81 Meter. Mit dieser neuen Bestleistung kam Malik höhengleich mit der Siegerin auf den zweiten Rang. Gehandicapt von einer Grippe mit fünf Kilogramm Gewichtsverlust ging FH-Student Ralf Mordhorst (LG Wedel-Pinneberg) im Diskuswerfen an den Start. Mit 58,20 Metern schaffte der Agrarwissenschaftsstudent eine ordentliche Weite, musste sich hinter Marco Jacobs (Köln - 59,70 m) aber mit Silber zufrieden geben. Jonas Hamm (LG Wedel-Pinneberg) sorgte aus schleswig-holsteinischer Sicht für das herausragende Resultat: Im 800 Meter-Lauf verbesserte der 23-Jährige als zweiter in 1:48,04 Minuten den 18 Jahre alten Landesrekord von Bernd-Olaf Struppeck um 23 Hundertstel. ts/ KN

Schülerlager 2003 in Fulda

Das Schülerlager anlässlich der deutschen Leichtathletik-Jugendmeisterschaften fand in diesem Jahr vom 2.-7. 7. in Fulda statt. Nach einigen Staus kamen wir, Merle, Linda, Ferdi, Matthias, Caro, Jan und Uta abends in Fulda in der Jugendherberge an und fielen müde ins Bett. Da wir einen Tag vor dem offiziellen Beginn des Schülerlagers angereist waren, konnten wir den nächsten Tag in der Stadt verbringen. Gegen Abend reisten auch die anderen Teilnehmer an, leider hatten bei weitem nicht alle Landesverbände Teilnehmer gemeldet. Nach den Kennlernspielen am Abend kannten wir schon fast alle Namen. Am Donnerstag gingen wir nach dem Frühstück zum Empfang in das Stadtschloss von Fulda, wo uns ein netter älterer Herr über die Geschichte der Stadt Fulda informierte. Auch die Heiligen im Dorn von Fulda kennen wir jetzt. Auf dem Rückweg zur Jugendherberge durchnässte uns ein heftiger Platzregen bis auf die Haut. Nach dem Mittagessen ging es mit dem Bus zur Rhöntherme. Das Schwimmbad hatte neben einem Wellenbad, Rutschen und vielen Außenbecken auch zwei Whirlpools, in denen wir ziemlich viel Zeit verbrachten. Am Abend wurden Plakate für die jeweiligen Landesverbände gemalt. Dies endete für einige (hallo Ferdi und Matthias) in einer lustigen Farbschlacht. Für Freitagvormittag war das Training mit den Bundestrainern angesetzt, auf das wir uns sehr gefreut hatten. Wir trainierten in 2 Gruppen Hürden und Sprung. Wir hatten uns von diesem Training aber mehr erhofft, es war zu kurz (1 Stunde...), nicht anstrengend und viel Neues haben wir auch nicht dazu gelernt. Am Freitagnachmittag sowie Samstag und Sonntag waren wir im Stadion und haben bei den Jugendmeisterschaften zugeguckt und unsere schleswig-holsteinischen Athleten angefeuert. Den Abschlussabend am Sonntag haben wir in einem Vereinsheim mit Grillen, Spielen und Musik gefeiert. So ein Schülerlager macht zwar super viel Spaß, ist aber auch sehr anstrengend...

(Merle König, Matthias Prey, Linda Flöthe und Ferdinand Langnickel)



Teilnehmer des Schülerlagers in Fulda Foto: Uta Götze

Ausschreibung C-Trainer-Ausbildung 2003/2004

Im Winterhalbjahr führt der SHLV folgende Ausbildungslehrgänge zum/zur C-Trainer/in im Sport- und Bildungszentrum Bad Malente durch:

24.-26.10.2003 ***Ausbildungsblock***
14.-16.11.2003 ***Grundlagentraining***

I. Quartal 2004 ***Ausbildungsblock***
(2 Wochenenden) ***Aufbauschulung***
Festlegung und Bekanntgabe der Termine für das I. Quartal 2004 erfolgt im Herbst 2003

1 Tag im I. Quartal 2004
Prüfung / Lehrproben

Zeiten: Wochenende freitags ab 18.00 Uhr bis sonntags nach dem Mittagessen.

Zielgruppe: Alle, die eine breit gefächerte, tiefgehende Ausbildung in der Wettkampf-Leichtathletik suchen und später in den älteren Schülerjahrgängen (A + B) und im Jugend- und Aktivenbereich als Trainer tätig werden wollen.

Ausbildung: Gegenstand der Ausbildung ist das systematische Erlernen und Vermitteln der leichtathletischen Disziplinen und das Erlangen von Handlungskompetenz im Umgang mit wettkampforientierten Leichtathletikgruppen.
Inhalt: Theorie und Praxis der leichtathletischen Disziplinen, Trainingslehre, Regelkunde, Wettkampfwesen, Sportmedizin, Sportpädagogik, funktionelle Gymnastik, Bewegungslehre u. v. m.

Zur Anmeldung sind folgende Punkte zu beachten bzw. zu erbringen: Mindestalter bei Lehrgangsbeginn, 17 Jahre (Lizenzerhalt ab 18 Jahre), Nachweis über Absolvierung eines Grundkurses (40 UE) beim LSV oder KSV und eines Erste-Hilfe-Kurses sowie Erfüllung der Bedingungen für das Sportabzeichen oder Mehrkampfabzeichen.

Gebühren: Je Ausbildungsblock EURO 120,-, Gesamtausbildung EURO 240,- incl. Prüfungsgebühr.

Anmeldungen: Bis zum 01.09.2003 an die SHLV-Geschäftsstelle, Winterbeker Weg 49, 24114 Kiel, Fax: (04 31) 64 86 192, eMail: info@shlv.lsv-sh.de. Begrenzte Teilnehmerzahl, Zulassung nach Reihenfolge der Anmeldung.

gez. Uwe Anderbrügge
SHLV-Referent Aus- und Weiterbildung

Achtung:

Die September-Ausgabe des „startschuß" gestaltet

Michael Ahnfeldt
Dorfstraße 8a,
23701 Süsel/Bujendorf
Tel. 0 45 29 - 394 p.;
Tel. 0 45 21 - 8 14 33 d.
e-mail: micha.ahnfeldt@t-online.de

„Backofen“ statt Strand:

Nachwuchsleichtathleten kämpften in Büdelsdorf um DM-Ticket (19./ 20. Juli)

Die rund 40 Nachwuchsleichtathleten konnten einem am vergangenen Wochenende beim Mehrkampfmeeting der SG Athletico Büdelsdorf im Eiderstadion teilweise richtig leid tun: Bei Temperaturen um 35 Grad Celsius verzichteten die Jungen und Mädchen auf Strand und Wasser, um ihre letzte Chance auf die Qualifikation für die Deutschen Meisterschaften zu nutzen.

„Mit sechs Norm-Erfüllern kann man recht zufrieden sein. Beeindruckend war vor allem die Vorstellung von Ferdinand Langnickel“, äußerte sich Nachwuchs-Landestrainer Karsten Lübbe nach den beiden Tagen. Der 15-jährige Langnickel (SG TSV Kronshagen/Kieler TB) schaffte das Kunststück, im Achtkampf in sieben Disziplinen neue Bestleistungen aufzustellen. Lediglich mit 3,00 Metern im Stabhochsprung stellte er seine Bestmarke „nur“ ein. „Der Wettkampf verlief einfach klasse, vor allem freue ich mich über meine 6,15 Meter im Weitsprung und 1,86 Meter im Hochsprung. Mit den erzielten 4724 Punkten hätte ich im letzten Jahr den achten Platz bei der DM belegt“, freute sich der Mehrkämpfer. Vereinskollege Ole Lepthin bestritt den Zehnkampf der B-Jugend als Trainingswettkampf und kam auf ordentliche 6169 Punkte. Im Hinblick auf die DM in einem Monat war vor allem die Höhe im Hochsprung von 1,82 Metern erfreulich. Riesiges Pech hatte dagegen Julian Gröning (THW): Nach übersprungenen 4,00 Metern im Stabhochsprung wechselte der 17-Jährige bei 4,10 Metern auf einen härteren Stab, um mit einer weiteren Steigerung wieder auf 6100 Punkte-Kurs im Zehnkampf zu kommen. Gröning sprang im Gegensatz zu den vorherigen Versuchen technisch sauberer und bog den Stab trotz der größeren Härte. „Leider ist der Stab in der vollen Biegung gebrochen, Julian hat sich die Elle am linken Arm gebrochen“, erzählte ein frustrierter „Trainer-Vater“ Volker Gröning.

Einen Tag vor dem Unglück ihres Bruders verpasste Annika Gröning im Block Wurf der 14-jährigen Mädchen die Qualifikation für die nationalen Titelkämpfe knapp: Mit 2246 Punkten fehlten der Nachwuchsmehrkämpferin lediglich 79 Punkte. Ganze 23 „Pünktchen“ hätte Julia Take (SG Athletico Büdelsdorf) im Siebenkampf der 15-jährigen Schülerinnen mehr haben müssen. Mit 3502 Punkten hat die Athletin von Trainer Hauke Militzer, der den Wettkampf hervorragend organisierte, aber noch Aussicht bei den Deutschen Meisterschaften am 9. August in Lage starten zu dürfen.

Chancen auf eine vordere Platzierung werden dort sicherlich Janne Niclas Zunker (LG Alte Salzstraße) und Jörn Katzenberger (Bredstedter SV) im Block Sprint/Sprung der Klasse M 15 haben: Mit 3030 und 2948 Punkten lagen die Beiden deutlich über der geforderten Norm (2800 Punkte). Auch Mirko Hamann (SV Großhansdorf) schaffte mit 2816 Zählern die geforderte Norm. Im gleichen Block der 15-jährigen Schülerinnen löste Merle König (TSV Schönberg) mit 2616 Punkten ebenfalls das DM-Tikket, Jennifer Zornig (LG Dithmarschen) sammelte im Block Wurf der Klasse W 14 starke 2396 Punkte. ts/ Kieler Nachrichten

Wer nicht gerade im Einsatz war, suchte den wohltuenden Schatten auf.

Letzte Meldung:

Norddeutsche Meister

am **9./10. August** in Wilhelmshaven wurden:

Männer: 800 m / 1500 m: Jonas Hamm (LG W/P) 1:51,56; 3:49,32; Stabhoch: Torben Meins (Px) 5,00 m; Kugel: Dirk Urban 18,29 m; Diskus: Ralf Mordhorst (beide W/P) 56,16 m.

Frauen: 100 m H: Wiebke Klauder (SG) 14,94 m; 4 x 100 m: SG (Renger, Klauder, Schmütz, Malik) 48,10 m; Hoch: Miriam Bielert 1,83 m.

Männliche Jugend B: 400 m H: Torben Bieler (LG Elmshorn) 53,90; Weit: Fernando Schmidt (LG Reinb./0he) 6,69 m; Kugel: Markus Münch (W/P) 16,36 m.

Weibliche Jugend B: 200 m: Marika Mülling (Px) 25,63; 400 m: Jaqueline Milena Stresing (TSV Altenh.) 57,16; 400 m H: Natalie Kleinwort (PSV Eutin) 62,03; 4 x 100 m: Px (Reimann, Saathoff, Mandryka, Mülling) 51,09; Kugel: Christina Ochs (PSV) 12,38 m; Speer: Anke Gardeler (SV Flekke) 41,86 m.

Medaillengewinner bei den Deutschen Schülermeisterschaften im Blockwettkampf:

Block Sprint/Sprung M 15: 2. Jörn Katzenberger (Bredstedter TSV), 3. Janne Niclas Zunker (LG Alte Salzstr.); Block Wurf M 15: 3. Mathias Proy (Bramstedter TS).

Herzlichen Glückwunsch

(Ausführliche Berichte im nächsten startschuß).

Anna Matthaei erfolgreich bei den EM der Gehörlosen

Mit drei Medaillen dekoriert kehrte Anna Matthaei (TSV Altenholz) von den Europameisterschaften der Gehörlosen in Tallin/Estland zurück. In einem strapaziösen Programm und bei tropischen Temperaturen absolvierte sie innerhalb von drei Tagen Vor- und Endläufe über 400 m Hürden und 800 m in der Frauenklasse.

Dabei konnte sie sich zunächst über eine Bronzemedaille über die Langhürdenstrecke in persönlicher Bestzeit von 66,79 sec freuen, was zugleich auch Deutscher Rekord bei den Frauen und Europarekord in der Klasse der Juniorinnen bedeutete.

Im 800 m-Vorlauf verbesserte sie ebenfalls ihre Bestzeit auf 2:22,85 min, konnte sich im Endlauf jedoch nochmals um vier Zehntelsekunden steigern und erreichte damit den sechsten Rang sowie einen neuen Deutschen Rekord der A-Jugend.

Am Abschlusstag verpasste Anna mit dem Staffelquartett über 4 x 100 m nur knapp Gold, mit der 4 x 400 m-Staffel errang sie dann im Anschluss nochmals die Bronzemedaille. R. H.

Achtung!

Ergänzung zur Ausschreibungsbroschüre „Termine/Veranstaltungen 2003“
Landesmeisterschaften Mannschaftscup am 30. 08. 2003 in Lübeck

1. In den Altersklassen der Männer, Frauen und Jugend darf nur in einer Altersklasse, aber mehrere Disziplinen (maximal 3) + Staffel gestartet werden!
2. Ein Athlet kann jedoch nur einmal in die Wertung kommen. Die entsprechende Disziplin ist auf der Stellplatzkarte zu vermerken.
3. Alle anderen Starts erfolgen außer Konkurrenz und sind ebenfalls auf der Stellplatzkarte anzugeben.

Der Zeitplan wird dem Meldeergebnis entsprechend angepasst.

Förderer der schleswig-holsteinischen Leichtathletik

Oldesloer Läuferabende 2003 erfolgreich und auch in der Zukunft sicher

Unter Führung der neuen Abt.-Ltr. Angela Paetz mit Unterstützung der Mitglieder des Organisationsteams (Monika Feddern/Hans-Jürgen Lehmann/Hubert Woelki) fanden in diesem Jahr die 32. Läuferabende (LA) 4., 11. und 18. 7. 03) des VfL Oldesloe statt.

Das auf drei Abende gekürzte Programm konnte mit dem System der Ära Klaus Zeising bei fast gleichem Standart durchgeführt werden. Mit seiner Unterstützung und versierten Helfern aus den 31 vorherigen LA gelang ein rundum zufrieden stellendes Sportfest, auch wenn das Wetter nicht immer mitspielte.

Aus diesem Grunde und wohl auch, weil die traditionellen LA im vorigen Jahr als nicht sicher in der Fortsetzung galten, kamen am 1. LA nur 60 Sportler ins Travestadion.

Auffällig dabei die Jugendlichen des TSV Neustadt. Sie überzeugten über **100 m** mit 11.8/ H.J. Grose; 12.0/St. Kreuzer; 12.2/ Chr. Weiss und 12.4/R. Korbet. Die A u. B- Schüler des VfL Oldesloe, Hauke (12.4) u. Malte Gienow 12.8 überzeugten. Im A-Lauf setzte sich der Hamb. LM und Dauergast der LA Alexander David/TSG Bergedorf mit respektablen 11.8 sek gegen J. Moritz/SG TSV Kronshagen/KTB (12.1) durch. Im Rennen der 5 Zeitschnellsten des Abends konnte sich A. David mit 11.7 gegen den starken A.Jgdl. J. H. Grose 11.8 durchsetzen.

Nur 4 w.Jgd/Fr. starteten, wobei Anja Steinert/ VfL O. (B/Sch/12,8 sek) Erfolg hatte.

Den **200 m**-A-Lauf gewann St. Walter/TSV Altenholz eindeutig (23.1 sek). Wie über 100 m setzten die Jgdl. des TSV Neustadt Akzente. J.H. Grose 24,2 sek und St. Kreuzer 25.2 sek., ebenso wie A. Steinert und D. Nitsch/LG Wedel-Pinneberg in ihrem Lauf (je 27.9 sek) waren sie mit den Ergebnissen zufrieden.

In den **800 m**-Läufen durchbrach M. Banczyk/ Schweriner SC (1.59.3) die 2-Min. Grenze knapp vor dem für die LG WePi startenden Oldesloer T.U. Tuchner (2.00.4). Als schnellste Frau kam B.Heidrich/TSV Stelle mit 2.23.8 Min. ins Ziel. Vom SC Rönnau 74 waren die w.Jgd. bzw. Schi A, I. Bartz (2.38.7) und J. de Buhr (2.39.3) erfolgreich.

Fünf Mittelstreckenasse der LG WePi dominierten den **3000 m** A-Lauf. Nur M. Kühne/LBV Phönix Lübeck als 4. mit 9.00.3 Min. konnte die Phalanx durchbrechen. Es gewann M. Elbeshausen (8.47.2) vor J. Kellermann (8.52.2), U. Schimkus (9.00.0). Konstantin Albrecht als Fünfter (9.10.2) dann vor Ulf Papenfuß (9.25.0.). David Taudien /B.Jgd/Spiridon Oldesloe, erreichte nach eigenen Angaben sein gestecktes Ziel, wie später am 3. LA mit 10.22.4 bzw. 10.17.2 Min. auf dieser Strecke nicht. Chr. Schuster/KTB war mit 10.29.9 Min.die schnellste Frau, vor V. Becker/KTB (11.15.5Min).

Der Tri-Athlet des VfL O. D. Kutzer siegte im D-Lauf mit 10.18.9 Min vor dem C-Schüler!!! Kolja Wienigk/SV Finsterwalde 10.56.9 min.. Im D-Lauf kam es zu weiteren reizvollen Wettkampfsituationen zwischen jung und alt. R. Sonnleitner/LG Elmshorn (16.063,9) und H Aue/SV Polizei HH (11.40,2(beide. M 60)) bekamen es mit barfuss laufenden Kindern der Brandenburgischen Familie Wienigk (Andy/94/ 13.36,9 und Lea/98/16.03,9) zu tun.

Unter den Teiln. u. Funktionären kam die Frage auf, ob Kinder in diesem Alter überhaupt bei derartigen Wettbewerben starten dürfen. Die Eltern beriefen sich auf Genehmigungen bei Starts in Berlin/Brandenburg und Sachsen). Nachforschungen und Studium der Richtlinien ergab vorerst abschließend, dass die vorliegenden Bestimmungen einen Start nicht absolut verbieten. Die Kinder durften deshalb auch am 3. LA wieder starten.

Der Zeitplan des 2. LA war u.a. an Sch. u. Jgdl. gerichtet. Sie zeigten dem Veranstalter die kalte Schulter. Nur 5 Sch/Schi traten über **50 m**, über **75 m** niemand und nur 9 Schüler u. Jgd. über **100 m** an. Hier gefiel M. Deuber/RTSV in 12.3 sek vor S. Lamp/LG Alte Salzstr. (12.4 sek). A. Steinert/VfL O. konnte die gute Leistung vom 1. LA mit 12.8 bestätigen.

Herausragend das Ergebnis des **100 m** A-Laufes. J.-E.Fischer/SC Rönnau 74 (der beim VfL Oldesloe trainiert) mit tollen 10.9 sek setzte sich gegen den mehrfachen LM M. Möller/KTB (11.0) durch. Die dt. und Europameisterin S. Heitmann/TSV Büdelsdorf verbesserte sich auf dieser Strecke gegenüber dem 1. LA auf 13.4 sek ohne damit zufrieden zu sein.

Die gern gesehene Gruppe um den bereits mit diversen Meistertiteln versehenen H. J. Wolff/ LG Alsternord (M 60) beherrschte an diesem, wie am 3. LA die etwas langsameren Sprints mit guten Zeiten zwischen 12.8 und 15.2 sek.. A. Steinert/27.8, H.J.Grose/23,9 und M. Möller/22.5 sek konnten über **200 m** überzeugen. Hervorragend auch die Zeiten (100m/12.0; 200m/24.0) des ATSV'er J.Muschinski (M 50).

Die **1000 m** Distanz beherrschten erneut die Athleten der LG WePi .M. Elbeshausen siegte mit 2.32.8 Min. vor T.U. Tuchner 2.34.4. D. Taudien war konkurrenzlos m C-Lauf mit 2.53.2 Min. H.W. Steen/TSV Zarpen siegte im D-Lauf mit 3.16.8 Min., in dem sich mä. und w. Sportler im Alter zwischen 12 (M. Plewka/SC Rönnau74 /3.34.6 Min) u. Chantal Pauli/VfL O./ 4.00.7 Min))und 63 Jahren(A. Wendt/LG Alsternord/ 3.23.6 Min) gegenüberstanden.

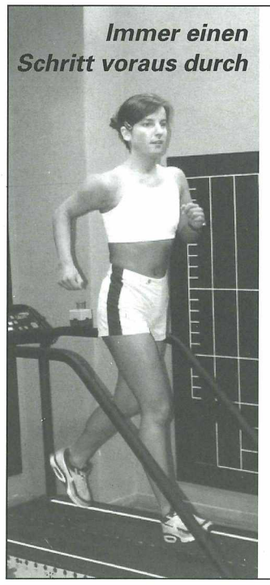
Schnellster **5000 m** Läufer war P. Dethlefs/ RTSV in 15.33.3 Min. Er konnte sich gegen U. Schimkus (15.43.3 min) und D. Peters/LBV (16.15.9 min) durchsetzen. In diesem Lauf wurde u.a. die KM des KLV Stormarn entschieden. Mit der Zeit von 16.55.4Min ließ M. Braig/LG Reinbek-Ohe den Tri-Athleten D. Kutzer/VfL O /17.16.8Min. bei den Männern und H. Krause/ Spiridon O. (M 40/17.19.4 Min.) hinter sich.

Überragend die „Alten Herren" Günter Kluger/ ATSV und Siegfried Klinke/SG Reinbek-Ohe. Beide löschten Uraltrekorde der Altersklassen M 70(22.37.4min) und M 60 (18.18.7min) auf Kreisebene aus. Dem Senior aus Reinbek gelang am letzten LA ein weiterer Coup. Er verbesserte auch über 1500 m den Kreisrekord (4.54.8 min).

Der 3. LA brachte für das Organisationsteam zufrieden stellende Teilnehmerzahlen und von Petrus das ersehnt gute Wetter. Über **100 m** ragte der B-Jgd. S. Schwab/TSV Schwarzenbek heraus. Ebenso wie J.-E.-Fischer kam er auf 11.1 sek., der in seinem Lauf das 400 m–As Fabian Feddern (11.4) hinter sich ließ. Den B-Lauf konnte H. Kriedel /ATSV (M 40) in 12.2. sek siegreich beenden.

Die mehrfache dt.- u. Europameisterin, S. Heitmann gewann den **200m**-Lauf /w.Jgd/Fr.) in 27.9 sek. Auf dieser Strecke konnte sich J.E. Fischer mit 22.4 sek wiederum gegen F. Feddern (23.1) u. auch St. Schwab (23.2.) durchsetzen.

Fortsetzung Seite 9



Immer einen Schritt voraus durch

Bewegungsanalyse und Fußdruckmessung

Verletzungen müssen nicht sein!
Oft sind nur kleine Abweichungen im Bewegungsablauf, Fehler in der Fuß- oder Beinachsenstellung Auslöser für Gelenk- und Muskelschmerzen.

Tragen Sie vielleicht nur die falschen Schuhe?
Häufig sind ungeeignete Schuhe der auslösende Faktor der Probleme.

Treffen Sie Vorsorge!
Durch eine frühzeitige Sichtung können Beschwerden verhindert werden. Wir erfassen Ihren Bewegungsablauf in der Belastung computerunterstützt und zeitlupengenau. Dabei vermessen wir Ihre Körperachsen und können aufgrund dieser Informationen das Hilfsmittel (z.B. die Sporteinlage) individuell anfertigen.

Außerdem erhalten Sie detaillierte Informationen über Lauftechnik, Kräftigungs- und Stretchingübungen sowie typengerechte, aktuelle Sportschuhe.

Haben wir Ihr Interesse geweckt?
Vereinbaren Sie einen Termin mit uns.

Weitere Informationen zur Laufanalyse, Laufschuhkauf, Stretching und Gesundheitsthemen finden Sie im Internet unter:

www.kriwat.de

Der Fußspezialist

KRIWAT®

Lerchenstr. 21, 24103 Kiel
Tel. 04 31 / 66 112-66
Fax 04 31 / 66 112-60
Email: laufband@kriwat.de

Läuferabende in Bad Oldesloe

Fortsetzung von Seite 8

Schneller als der Oldesloer A-Schüler H. Gienow (26.7) waren im C- u. D-Lauf H.J. Wolff und K. Gailus (beide M 50/LG Alsternord) mit 26.3 und 26.4 sek. .

An den **400 m** Läufen nahm norddt. Spitzenklasse teil. Es siegte im A-Lauf J. Moritz (52.8) vor G. Schäfer/LG Schleswig-Fahrdorf (53.5) und J.H. Grose (54.3 sek). Am Start auch die frisch gekürte dt. Hochschulmeisterin Wiebke Klauder/KTB. Erreichte 54.4 sek stellte sie nicht zufrieden wie auch die 400 m Hürden-Europameisterin Martina Seidel/VfL O/W 40 (62,5 sek)unzufrieden war. Im B-Lauf unterlag der bereits mit guten Ergebnissen über die Sprintstrecken(12.1/25.2) aufwartende Namik Terzi/ VfL O (56.4 sek) dem Bergedorfer Nicolas Clouet (53.2 sek)

Nicht ganz so dominant waren die Wedeler Mittelstreckler über **1500 m**. K. Albrecht siegte mit 4.10.5 Min gegen über den starken Schweriner M. Banczyk (4.15.4Min). Neben dem bereits erwähnten S. Klinke überzeugte im B-Lauf auch Rainer Gabius/ATSV/M55 in 4.50.4 Min. Christine Schuster/KTB kam mit 4.55.4 Min. ins Ziel. Den D-Lauf entschied H.W. Steen/TSV Zarpen in 5.05.0 Min vor Katja Kammler/LG WePi 5.06.3 Min.

Der Versuch, für Th. Kuenzel/RTSV einen 5000 m-Lauf zu arrangieren gelang nicht. So trat er über **3000 m** u. a. gegen den für die 1. LAV Rostock startenden Lübecker U. Wendler an. Ulf W. konnte sich früh absetzen und gewann in 8.25.8 Min vor T. Kuenzel (8.35.4 Min). M. Elbeshausen/LG WePi-8.38.1/M. Kühne/LBV-8.56.7 und K. Prieske/LGWePi 9.14.6 zählten zu den Geschlagenen. H. Krause/Spiridon O. war als 3. im B-Lauf mit 10.00.2 Min hinter T.Hummel/LAV HH-Nord (9.54.1) und U. Lüders-Bahlmann/LG Elmshorn (9.59.9) zufrieden. D. Raksch/LG Neumünster (10.29.2 Min) gewann den C-Lauf vor B. Fölschow/LG Alsternord (10.31.5Min). Zum dritten Mal als Sieger (D-Lauf) ist H.W. Steen/TSV Zarpen mit 11.22.3 Min zu nennen.

Die Veranstaltungreihe war, bis auf das Wetter am 1. und 2. LA, ein gelungenes Sportfest. In der Hoffnung, dass die Stadt Bad Oldesloe in der Lage ist, die Schäden an der Tartanbahn zu beseitigen (Mängelgutachten des SHLV liegt vor) werden wir die Tradition im Sinne vieler Freunde dieser Art der Laufwettbewerbe fortsetzen.

Der Dank der Veranstalter geht an die teilnehmenden (ca. 290) Athleten/innen und an die Helfer, ohne die diese Veranstaltungsreihe nicht durchführbar wäre. H. Woelki

Trimm Dich – Lauf' mal wieder

4. Angeliter Laufserie

Molero-Eichwein und Carstensen dominierten

Auch der abschließende 10.000-Lauf brachte keinen Kratzer mehr in das Bild. Mit ihren jeweils dritten Siegen im dritten Lauf sicherten sich Anita Carstensen (LG Niebüll-Süderlügum) und Miguel Molero-Eichwein die Gesamtsiege der 4. Angeliter Laufserie. Die beiden Ausdauerasse lassen der Konkurrenz in der Region derzeit keine Chance.

Miguel Molero-Eichwein rannte beim dritten Lauf über 10.000 Meter der Konkurrenz in 33:47,9 Minuten davon. Zuvor hatte er sich bereits in Sterup über 5.000 Meter (15:57,5) und in Flensburg über 3.000 Meter (9:13,8) durchgesetzt. Zumindest beim ersten Lauf hatte der Schleswiger jedoch mit Sebastian Weiß vom Rendsburger TSV (9:16,3 Minuten) lange einen hartnäckigen Konkurrenten.

Noch größer war die Dominanz bei den Frauen. Anita Carstensen ist von keiner Läuferin im Nordbezirk zu bezwingen. Mit hervorragenden 37:23,4 Minuten zählt die 42-jährige weiterhin zu den allerschnellsten Frauen Schleswig-Holstein. Beim Läuferabend im Schleswiger Alleestadion ließ sie als Frauensiegerin sogar nur drei Männer früher ins Ziel laufen. In 10:31,5 Minuten bzw. 17:53,7 Minuten hatte sie bereits die ersten beiden Rennen dominiert.

Hinter den uneinholbaren Spitzenläufern gingen die weiteren Medaillenplätze an Thorsten Harms (Spiridon Schleswig) und Leif Lorenzen (SV Germania Breklum) bei den Männern sowie an Ute Jungjohann (1. Flensburger Lauftreff) und Bente Janelt (TSG Scheersberg) bei den Frauen.

Mit jeweils rund 50 Startern zählten die Veranstalter vom 1. Flensburger Lauftreff und den Laufvereinen des KLV Schleswig-Flensburg bei der vierten Auflage der Laufserie neue Rekordteilnehmerfelder. Insgesamt 31 Langstreckler absolvierten als drei Läufe und kamen in die Gesamtwertung der Serie. (npb)

17. C. J. Schmidt Hafentagelauf 2003

Hitzerekord – Teilnehmerrekord – Streckenrekord

„So hatte ich mir das auch vorgestellt !" war der trockene Kommentar des diesjährigen Hafentagelaufsiegers über 10 km, Lars Moeller von der LG Wedel Pinneberg.

Trotz Temperaturen von über 30° C verzeichnete die LAV Husum als Veranstalter mit annähernd 400 Meldungen einen Teilnehmerrekord beim Hafentagelauf 2003, und es war wohl auch ein Publikumsrekord: noch nie standen soviel Zuschauer an der Strecke und munterten die von der Hitze gekennzeichneten Sportler auf. Mancher Läufer sah aus, als wäre er in einen Wolkenbruch geraten, dabei hatte er sich an den Verpflegungsstellen nur einige Becher Wasser über den Kopf gegossen um wenigstens für etwas Abkühlung zu sorgen. Selbst routinierte Langstreckler waren froh, diese Hitzeschlacht heil überstanden zu haben.

Nach dem Startschuß setzten sich zunächst die beiden LAVer Hauke Hinrichs und Andreas Schilling an die Spitze, nach dem ersten Kilometer rauschte dann jedoch das Quartett Lars Moeller, Pascal Dethleffs, Michael Kühne und Matthias Stoll von hinten heran und zog „einfach so vorbei". Hinrichs schaffte es gerade in Sichtweite hinterherzulaufen während Schilling abreißen lassen mußte. Das Führungsquartett blieb dicht zusammen, jagte über die Strecke und hatte nach 5 km eine Durchgangszeit von ca. 16 min. In der 3. Runde mußten aber auch sie der Hitze Tribut zollen, das Tempo verlangsamte sich. In der letzten Runde zeichnete sich ab, dass die Entscheidung zwischen Dethleffs (TSV Rendsburg) und Moeller fallen würde. „Als ich das Ziel sah, wurde es Zeit" so Moeller und in einem letzten kraftraubenden Endspurt erreichte er nach 34:35 min. das Ziel, 1 sec. vor seinem Verfolger.

Michael Kühne blieb mit 34:39 min. nur der 3. Platz, aber die Gewißheit, dass sein Streckenrekord aus dem Jahr 2000 (32:09 min.) absolut unangetastet blieb. Matthias Stoll vom Run + Bike Team TG Trossingen sicherte sich Platz 4 (35:01 min.), für Hauke Hinrichs beendete sein „einsames" Rennen als 5. in 35:22 min.

Anke Tiedemann (SG TSV Kronshagen KTB) war angereist, um den Streckenrekord der Frauen zu knacken. Ihre Taktik hieß „Augen zu und durch". Von Anfang an gab sie Gas und lief an der Grenze ihrer Leistungsfähigkeit. Die Anstrengung hat sich gelohnt, ihre Taktik ist aufgegangen und Anke Tiedemann ist neue Stekkenrekordlerin des Husumer Hafentaglaufs.

Mit einer Zeit von 37:00 min. verbesserte sie die drei Jahre alte Marke von Karen Friedrichsen um 9 sec.. Über 2 Minuten vergingen, bis mit Anita Carstensen (LG Niebüll Süderlügum) die zweite Frau das Ziel erreichte, die Zeit von 39:37 min. sicherten ihr aber den Altersklassensieg W 40. Als drittplatzierte überquerte Barbara Matthes (Blau-Weiss Buchholz) die Ziellinie.

Obwohl sie „nur" 2,5 km zu absolvieren hatten, litten auch die „Jedermänner" unter der Hitze, waren in diesem Starterfeld doch viele Kinder und Laufanfänger zu finden. Schnellste Frau war die Husumerin Petra Pribbernow (9:33 min.) vor Hannah Kühl (TSV Mildstedt) 10:32 min. und Catrin Friedrichson (TV Sulz a. Nekkar), 11:00 min.

Der schnellste männliche Kurzstreckler kommt vom TSV Tönning, Dirk Albrecht (8:40 min.), gefolgt von Moritz Müller (BSC Pforzheim), 8:50 min. sowie Ingo Carstensen (TSV Mldstedt) 9:13 min.

350 Läufer erreichten trotz der harten Bedingungen unbeschadet und glücklich das Ziel, wurden von einem begeisterten Publikum gefeiert und erlebten einen reibungslosen in die „Husumer Hafentage" eingebetteten Lauf. „Bis zum nächsten Jahr!", war vielfach zu hören. - Bilder u. Ergebnisse unter: www.lav-husum.de

Michael Koslow

Senioren-WM in Puerto Rico und das Abschneiden der SHLV-Athleten

Nachdem ursprünglich Kuala Lumpur (Malaysia) als Austragungsort der Senioren-WM 2003 bestimmt war, sprang dankenswerterweise nach der dortigen Absage die Stadt Carolina, des an die USA assoziierten karibischen Inselstaates Puerto Rico, ein.

Nach anfänglicher Skepsis (Puerto Rico hatte bereits 1983 einmal eine Senioren-WM – allerdings mit einer ganzen Reihe von organisatorischen Mängeln und Unschönheiten durchgeführt), konnten sich die rund 2700 Teilnehmer aus 80 Ländern - unter ihnen 275 Deutsche – von den Anstrengungen der Gastgeber überzeugen.Wie WMA-Präsident Torsten Carlius im Vorwort der WM-Ausschreibungsbroschüre ankündigte, war man bemüht, die besten Meisterschaften zu organisieren, die es jemals gab.

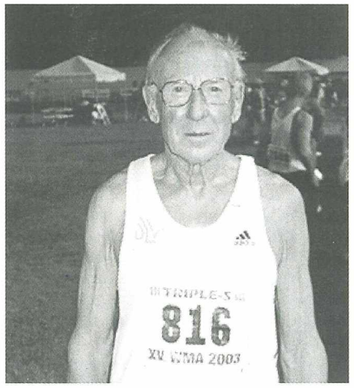
Und doch waren so viele Athleten nicht an Carolina interessiert, wenn man vergleicht, daß in 2001 mehr als doppelt so viele Seniorensportler noch in Brisbane/Australien an Start waren. Teure Flüge und noch teurere Unterkünfte schreckten viele Athleten vielleicht ebenso ab wie die Angst vor Terror oder vor den tropischen Temperaturen (ständige Tagestemperaturen von 35 Grad Celsius sind nicht gerade das Traumziel der Langstreckenläufer).Da zum Beispiel längst nicht so viele Sportler aus Osteuropa und den Drittländern gemeldet hatten, bleibt daraus die Schlußfolgerung zu ziehen, dass es immer mehr die Spiele der Reichen werden. (In der Juni-Ausgabe der Laufzeitung Spiridon heißt es bissig formuliert: Die WMA erhält (bezogen auf die niedrigen Meldezahlen) die Quittung dafür, das man die Alterssportler nicht endlos melken kann und das die WMA als internationaler Verband auch eine Verantwortung dafür hat, dass sich nicht nur die Reichen und die reichen Länder Teilnahme und Medaillen leisten können).

Daher sollte man, da man auf die Flugpreise kaum Einfluß hat, versuchen immer auch günstige Unterkünfte vor Ort anzubieten. Darüber hinaus war China überhaupt nicht vertreten. Es geht das Gerücht, daß es hier Visaprobleme gegeben hat. Es wäre schade, wenn es so sein sollte, dass die Politik bis in den Seniorensport geht.

Die Wettkämpfe in Carolina fanden in 3 Stadien statt, die jeweils ungefähr 10 km und mehr voneinander entfern lagen. Die Fahrt zu den Stadien war zwar durch einen Schuttelbus-Service organisiert, allerdings kam es oft zu längeren Wartezeiten. Für Selbstfahrer kam zudem das Problem, daß es keine Verkehrshinweise zu den Stadien gab. Auch Veranstaltungsplakate, die auf die Veranstaltung aufmerksam machten, habe ich keine gesehen. Mein zweiter Wunsch an die Verantwortlichen: Nur noch Meisterschaften an Ausrichter vergeben, die unmittelbar aneinander grenzende Stadien vorzuweisen haben. In 2 Jahren bei der WM in San Sebastian ist dies gewährleistet. Aber schon bei der Senioren-EM nächstes Jahr in Arhus/Dänemark sind auch, sehr zum Bedauern von DLV-Vizepräsident Dieter Massin, die Stadien 30 km voneinander entfernt. Das Motto „Freunde treffen“ dürfte dann schwer zu verwirklichen sein....

Bei der Einreise nach Puerto Rico gab es an den Kontroll-Schaltern die üblichen langdauernden Einreiseformalitäten - aber dann ging es zügig und unkompliziert per kostenlosem Schuttlebus zu den jeweiligen Hotels. Dies galt übrigens auch für die Abreise. Dies war eine tolle Idee des Veranstalters. Vielen Dank!

Bei der Abholung der Startunterlagen lief mir dann als erster der anderen 8 teilnehmenden SHLV-Athleten Wolfgang Reuter(M70/TSV Klausdorf) über den Weg, begleitet von seinem Manager. Im Laufe der Meisterschaften konnte Wolfgang einmal Gold über 100 m (13,80 sec) und 3 mal Silber in den Staffeln und über 200 m (28,36 sec) holen. Beim Weitsprung im Sixto-Escobar-Stadion war ich dann Augenzeuge, wie der Klausdorfer mit 4,66 m auch noch eine Bronzemedaille holte.

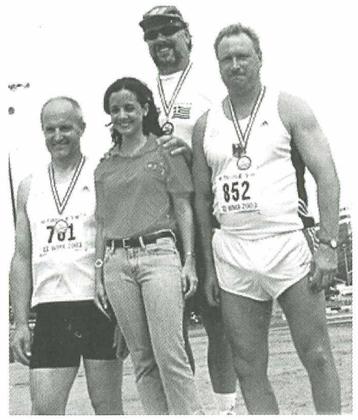


Wolfgang Reuter (TSV Klausdorf) erfolgreich bei den Senioren-WM

Bei der Eröffnungsfeier im Roberto-Clemente-Stadion am 1.Juli begegnete mir das Medelbyer Urgestein Johann Hansen (M 65). Der Nordfriese konnte zwar sein Gold von Brisbane nicht wiederholen, schaffte aber 3 mal Silber im Diskus (47,77 m), Speer (42,96 m) sowie im Weight-Pentathlon mit 4515 Punkten. Dazu kommt noch eine Bronzemedaille im Hammerwurf (41,68 m) und ein vierter Platz mit der Kugel (12,71 m). Johann war mit der Medaillenausbeute sehr zufrieden und ging nach der WM noch eine Woche auf Karibikkreuzfahrt.

Leider nur über die Ergebnislisten konnte ich etwas über das Abschneiden unseres Langstreckenläufers Willi Garbs (M 65, Gut-Heil Neumünster) erfahren: Im 8 km-Crosslauf erreichte er den 20. Platz in 42:23,00 min. und über 10.000 m mit 51:43,39 min den 21 .Rang.

Zwischenzeitlich konnte ich dann ein Siegerehrungsfoto von Heiner Will (M75/TSV Rendsburg) an der Glaswand des Mediencenters ausmachen. Heiner hat mit seinen Leistungen 4 mal Gold: Kugel (11,66 m), Diskus (34,72 m), Speer (42,50 m), Weight Pentathlon (4298 Punkte) und einmal Bronze im Hammer (31,19



Jan Voigt (rechts) bei der Siegerehrung

m) erkämpft und ist damit der erfolgreichste Senior des SHLV-Teams. Aufgrund der differenzierten Zeitpläne verteilt auf 3 Stadien konnte ich Heiner nur einmal von weitem im Clemente Stadion sehen.

Überhaupt nicht zu Gesicht bekam ich Ulrike Fago (W60/MTV Dänischenhagen), die im Kugel mit 6,84 m den 17. Platz und im Speer mit 15,67 m den 18. Platz erreichte.

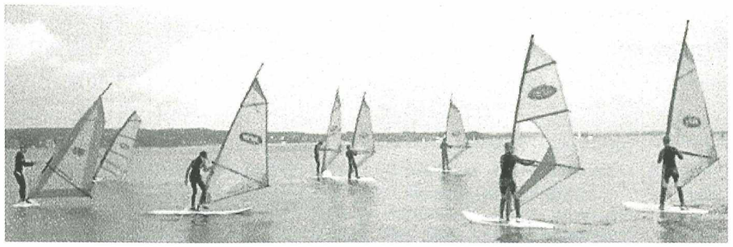
Der Elmshorner Jens Carstensen (M65) war bei unserer ersten Begegnung im Clemente-Stadion mit dem Abschneiden beim Speerwurf (9. Platz/31,89 m) zufrieden und freute sich schon aufs Dreispringen. Hier sprang Jens ganz ordentlich und schrammte mit 9,45 m /Platz 5 nur knapp an einer Medaille vorbei.

Der „eiserne“ Otto Ludzuweit (M85) verzichtete trotz Meldung wohl wegen der Hitze auf die Teilnahme an den langen Laufstrecken. Über 800 m (4:21,77 min) holte der für den LAV Heikendorf startende Senior Silber und über 400 m (1:54,06 min) Platz 4.

Erfolgreichste SHLV-Seniorin war Erika Springmann (W60/Phönix Lübeck), die mit 1,39 m im Hochsprung den Weltrekord einstellte und gleichzeitig einen neuen WM-Rekord sprang. Dies wurde mit der Goldmedaille belohnt. Damit gab sich Erika aber nicht zufrieden und holte eine weitere Goldmedaille im Dreisprung (9,18m) und einen 4. Platz im Kugel (10,40m).

Und dann gab es da noch das Wiedersehen mit Hillen Stubendorf (früher LG Alte Salzstraße), die jetzt in den USA lebt, aber noch immer ganz intensiv Leichtathletik betreibt. In Carolina startete Hillen erfolgreich u.a. über 100 m,400 m ,2000 m Hindernis, Stabhochsprung und in den Staffeln.

Auch ich durfte mich über meine Plazierungen in der M 45 freuen: Neben der Silbermedaille im Weight Pentathlon (3272 Punkte) konnte ich noch zweimal Bronze im Hammer (45,69 m) und Diskus (39,75 m) sowie Platz 4 im Kugel (11,44 m) und Platz 11 im Speer (36,96 m) erreichen. Jan Voigt, SHLV-Seniorenwart



Windsurf-Camp 2003

Der ersehnte Funken sprang dann doch noch über!

Es war ein sonniger Montag morgen und der Wind wehte genau richtig für eine Gruppe Jugendlicher, die in den kommenden fünf Tagen das Surfen auf der Flensburger Förde erlernen wollten.

Auf der Wiese vor dem Hochschulwassersportverein waren die Zelte schnell aufgebaut und man begann sich mit den anderen Teilnehmern bekannt zu machen. Wie schon im vorherigen Jahr bestand die Gruppe aus Athleten und Nicht-Athleten, die aus verschiedenen Landesverbänden kamen und obwohl die Jugendlichen des Hamburger Verbands nicht anreisten, hatte so mancher Kursteilnehmer Probleme sich die 11 verschiedenen Namen zu merken.

Nachdem wir noch am Tag der Anreise von unserem Surflehrer Elmar Knoop in die Welt des Surfens: Aufriggen, Abriggen, Luv, Lee... eingeführt wurden und schon erste Steh-Versuche auf dem Board gewagt hatten, begannen die nächsten Tage mit einem morgendlichen Kraftakt: Der Bäcker, von dem wir die Brötchen kauften, befand sich etwa 50 m über uns, so dass einer von uns jeden morgen einen steilen Berg zu erklimmen hatte!!! Trotz der frühen Strapazen war der Frühstückstisch immer reichlich gedeckt und man bereitete sich gestärkt aufs Surfen vor.

An das beklemmende Gefühl im Neoporenanzug gewöhnte man sich schnell und war im nachhinein dankbar, dass man ihn hatte, als man merkte, dass das Surfen doch nicht so einfach ist wie es aussieht und ¾ der Zeit im Wasser verbrachte. Raphael und Torsten aus Berlin nahmen schon zum zweiten Mal an diesem Kurs teil und bewiesen uns durch ihr Können, dass es doch möglich ist zu Surfen ohne ins Wasser zu fallen. Am dritten Tag ist das scheinbar unmögliche möglich geworden: Ich konnte Surfen

Nun waren die einfache Drehung, das Navigieren und die Wende keine großen Probleme mehr. Der Funken war übergesprungen und man hatte nun das richtige Gefühl für Rigg und Board gekriegt. Die praktische Surfprüfung konnte kommen!

Donnerstag Nachmittag hatten wir uns etwas Besonderes ausgedacht: Spielenachmittag der anderen Art! Was so viel heißt wie Negerkusswettessen, Quallenzielwurf, Wettrudern mit den Boards, Steinweitwurf, etc. Nach dem Abendessen war es jedem frei gestellt, wie er den weiteren Verlauf des Tages gestaltet. So wurde dann gemeinsam gespielt oder man entzündete am Strand ein Lagerfeuer und erzählte sich dort die ein oder andere Geschichte. Ganz Hartgesottene, die es nicht mehr abwarten konnten am nächsten Morgen als erster am Wasser zu sein, übernachteten am Strand unter sternenklarem Himmel.

Das große Finale ergab sich dann am Freitag. Zumindest fünf von uns: Ulli, Torsten, Ole, Katja und ich stellten sich der Herausforderung von dem gefürchteten und wegen seiner Strenge berüchtigten Surflehrer Elmar prüfen zu lassen, um die offizielle Surfzulassung zu erhalten. Durch geschickte Überzeugungsarbeit bei unserem Surflehrer (in Form von Keksen und anderen Leckerein) hat schließlich jeder der Fünf seinen Surfschein erhalten.

Damit ging für mich eine lustige und erfolgreiche Woche zu Ende und ich bin glücklich dabei gewesen zu sein. Christoph Lösel

Lauftag am 19. September 2003

➔ Holt euch den Laufabzeichenrekord!!!

Unter dem Motto AOK open Run + Fun startet dieses Jahr der Laufabzeichenwettbewerb der Schulen, der vom **SHLV** in Kooperation mit der **AOK** Schleswig-Holstein und dem Ministerium für Bildung, Wissenschaft, Forschung und Kultur zum 16. Mal durchgeführt wird. Ein sensationeller Erfolg war der Wettbewerb schon im Jahr des Schulsports 2002. Über **80.000** Laufabzeichen für eine viertel, eine halbe oder eine ganze Stunde Laufen wurden abgelegt.

Das können wir doch toppen? Ob die Grenze von 100.000 Läufern dieses Jahr fällt? Macht mit!!

Das DLV-Lauf- und Walkingabzeichen soll am Aktionstag, dem 19. September, gleichzeitig bei allen Lauf- und Walkingtreffs abgelegt werden.

Um 11.00 Uhr gibt die Ministerin beim AOK open Run & Fun in Kiel den landesweiten Startschuss für die Schulen, der über R.SH übertragen wird. Gemeinsamer Schlusspunkt ist um 16.30 Uhr ein symbolischer Start der Schleswig-Holsteinischen Lauftreffs zur Laufabzeichenabnahme, so dass dieser Tag wirklich ein einmaliges Lauffestival werden kann.

Veranstalter des AOK open Run & Fun Tages in Kiel ist die AOK Schleswig-Holstein- die Gesundheitskasse- und der Schleswig-Holsteinische Leichtathletik-Verband.

Kommt am 19. 09. 03 nach Kiel zur Moorteichwiese und erlebt Dr. Thomas Wessinghage und andere Spitzensportler und Trainer. Holen Sie sich Tipps rund ums Laufen und ab 14 Uhr gibt es Jogging, Walking und den neuesten Trend Nordic-Walking für Einsteiger. Für die richtige Stimmung sorgt der R.SH-Show-Truck. Der Starkoch Helmut Zippner zaubert gesunde Leckereien.

Wichtig! Alle, die nicht nach Kiel kommen können, sind aufgerufen in den eigenen Vereinen eine Abnahme der DLV-Lauf- und Walkingabzeichen durchzuführen. Unterstützung erhaltet ihr von Egon Sievers, Robert Weber und der Geschäftsstelle. Macht Werbung für diesen Lauftag, versucht andere Abteilungen zum Mitmachen, z.B. durch ein Beiprogramm (Grillen, Referate o.ä.) zu gewinnen. Warum sollen Turner, Fußballer, Handballer usw. nicht auch mal 15, 30 oder 60 min laufen?

Wir wollen den Rekord knacken und die 100.000 Abzeichen-Schallmauer durchbrechen. Teilt Euer Mitmachen und die Anzahl der Abnahmen einfach der Geschäftstelle mit. Die erfolgreichsten DLV-Lauf- und Walkingtreffs können mit einer Überraschung rechnen.

Viel Spaß!

Egon Sievers, SHLV-Lauftreffwart
Robert Weber, SHLV-Walking-Beauftragter
Jan Berszuck, SHLV-Geschäftsführer

Leichtathletik macht Spaß – **und hält fit!**

Aktiv-Wochenende Ostseebad Damp

Das Aktiv-Wochenende des SHLV findet vom 12. – 14. Dezember 2003
im Ostseebad Damp statt. Teilnehmen können alle, die Wellness erleben und entspannt die Weihnachtstage angehen möchten.
Das vielseitige Programm spricht gesundheitsorientierte Menschen an, die mit Freude und Spaß etwas für die Fitness tun und Wellness mit anderen genießen möchten.
Geleitet wird das Gesundheitswochenende vom Referententeam des SHLV.

Vorläufiges Programm:

Freitag: 17.00 Uhr Anreise
18.00 Uhr Abendessen und Begrüßung
19.00 Uhr Damprundgang - was ist wo?
19.30 Uhr Vital Centrum - Sauna, Panoramabad

Samstag: 07.30 Uhr Entlang der Küste - Walking für Einsteiger und Jogging für Frühaufsteher
08.30 Uhr Schlemmerfrühstück
10.00 Uhr Strandgymnastik
10.30 Uhr Nordic-Walking und Beachjogging
11.30 Uhr Aqua Tropicana – Badeerlebnis
14.00 Uhr Mittagsruhe und Entspannung
15.30 Uhr Jogging durch das Umland Damps
16.30 Uhr Tee-, Saft-, Kaffeepause (kostenpflichtig)
17.00 Uhr Vital Centrum – Sauna und Panoramabad
19.00 Uhr Abendessen
20.30 Uhr Moonshinewalking
21.00 Uhr Klönsnackabend

Sonntag: 07.30 Uhr Hallo-Wach-Walking und Jogging zum Sonnenaufgang
08.00 Uhr Schlemmerfrühstück - anschließend Check-Out
09.30 Uhr Steilküstenwanderung mit heißem Abschluss
11.00 Uhr Aqua Tropicana – Aufwärmen im Badeparadies, Vital Centrum, Fun & Sport Center – jedem das Seine, jedem was Spass macht.

Ihnen stehen Doppelzimmer für 140.- pro Person und Einzelzimmer für 160.- zur Verfügung. Frühstück, Abendessen, Vital Centrum, Aqua Tropicana, Fun & Sport Center und Betreuung am Wochenende sind im Preis inbegriffen. Die Kosten sind auf das Konto des SHLV **Sparkasse Kiel KoNr. 1900 1221 (BLZ 210 501 70)** bis zum 25. 11. 2003 zu überweisen.

Die Teilnehmerzahl ist auf 60 Personen begrenzt, eine frühzeitige Anmeldung ist unbedingt erforderlich. Kinder sind willkommen und werden im Programm mit einbezogen.

Kurt Kaschke - Referent für Breitensport und Mitgliederbetreuumg des SHLV

Fair geht vor

WALKING-TREFF-Leiter-Ausbildung

Ausbildungslehrgang für Leiter im Walking-Treff

Termin: Sa 13. 09. 2003 Beginn: 9.00 Uhr
So 14. 09. 2003 Ende: ca. 14.00 Uhr
Leitung: Robert Weber
Ort: Bildungswerk Malente
Referenten: Lehrteam der Lauf- und Walking-Akademie Schleswig-Holstein
Inhalte: Grundlagen der Energiebereitstellung, Trainingsteuerung der Einsteiger und Fortgeschrittenen, richtige Tempodosierung, Sportverletzungen, Nordic-Walking, Praktische Tipps: der Ausrüstung, Bekleidung, Schuhe sowie Bewegungsanalyse, Aufgaben eines Walkingtreff-Leiters
Zielgruppe: Betreuer in WALKING-TREFFs zur Erlangung des Leiter-Zertifikates
Anmeldung: verbindlich bis zum 09.09.2003 an die Lauf- und Walkingakademie im FördeMED Gesundheitszentrum, Bergstr. 2-4, 24340 Eckernförde, Tel. 0 43 51 - 71 37-0, Fax 0 43 51 - 71 37 111, e-mail: info@laufakademie-sh.de.
Kosten: EUR 75,-

LAUF-TREFF-Leiter-Ausbildung

Fortbildungslehrgang für Betreuer in LAUF-TREFFs

Termin: 27.-28. September 2003
Beginn: Samstag 27. 09. 03: 9.00 Uhr
Ende: Sonntag 28. 09. 03 - ca.14.00 Uhr
Leitung: NN
Ort: Trappenkamp
Referenten: Lehrteam der Lauf- und Walking-Akademie Schleswig-Holstein
Inhalte: Vertiefung der Inhalte der Betreuerausbildung, Organisation von Lauftreffs, Gruppeneinteilung, Werbung/ Öffentlichkeitsarbeit, Mitarbeiterführung, Theorie und Praxis
Zielgruppe: Betreuer in LAUF-TREFFs zur Erlangung des Leiter-Zertifikats
Anmeldung: verbindlich bis zum 20.09.2003 an die Lauf- und Walkingakademie Schleswig-Holstein im FördeMED Gesundheitszentrum, Bergstr. 2-4, 24340 Eckernförde,
Tel. 0 43 51 / 71 37-0, Fax: 0 43 51 / 71 37 111, e-mail: info@laufakademie-sh.de
Kosten: Euro 75,-/Überweisung auf das Konto der Lauf- und Walkingakademie

Einladung zur Fortbildung durch „Trainergespräche“

Liebe Sportfreunde!
Am Samstag den **20. September 2003** richtet der 1. Flensburger Lauftreff e.V. in Zusammenarbeit mit dem Schleswig-Holsteinischen Leichtathletik-Verband einen Fortbildungslehrgang zum Thema „Lauf“ aus.

Eingeladen sind alle Übungsleiter/innen, Trainer/innen, Sportlehrer/innen und LAUF-Treff – Leiter/innen sowie interessierte Sportler/innen des Kreises Flensburg und Umgebung.

Themen:

Langlauftraining - Intervall-Training und Fahrtenspiele zur Schulung der Ausdauer und Verbesserung der Schnelligkeit
Trainingsmodelle - auf der Laufbahn
Referat - Ernährungsergänzung – sinnvoll - nicht sinnvoll ?
Referent Jan Dreier - Mitglied im SHLV-Lehrausschuss - Lehrwart des KLV Flensburg
Ort: Realschule West, Friesische Lücke (neben der Fördehalle) Flensburg
Zeit: 15:00 Uhr bis 19:00 Uhr
Anmeldung: bis 10. September 2003 an den ausrichtenden Verein 1. Flensburger Lauftreff e.V. Margot Springer, Fruerlundhof 43, 24943 Flensburg

Aktive Teilnahme ist erwünscht. Mitzubringen sind: Sportkleidung und Schreibmaterial. Die Fortbildung wird mit 4 Einheiten für die Lizenzverlängerung anerkannt.

Mit sportlichem Gruß
Margot Springer, örtl. Ausrichrer
Uwe Anderbrügge,
Referent Aus- und Weiterbildung

Anmeldung zur Fortbildung „Trainergespräche“ am 20.September 2003

Name, Vorname Verein

Anschrift Telefon

Nur wenige Plätze auf Anfrage:

Aktiv-Wochenende im Best Western Hotel Ambassador von St. Peter-Ording

14. – 16. November 2003 für EUR 155.- pro Person im Doppelzimmer und im Einzelzimmer für EUR 180.- (Frühstück, Abendessen, Sauna und Schwimmbad, Dünentherme und Betreuung am Wochenende sind im Preis inbegriffen).
gez. Kurt Kaschke - Referent für Breitensport und Mitgliederbetreuung des SHLV

Neu - Neu - Neu - Walking-Abzeichen 120 Minuten

Das Walking-Abzeichen ist jetzt auch in ***120 Minuten*** erhältlich (Stoffabzeichen, Metallabzeichen und Ausweis) und können in der SHLV-Geschäftsstelle angefordert werden.

Anschriftenänderungen

TSV Plön
Wolf-Rüdiger Boyens
Maria-Brandt-Str. 3 D, 24306 Plön

Neue Telefonnummer
Jan Dreier 04 61/ 5 05 24 39

starte doch mal in . . .

Unter dieser Rubrik veröffentlichen wir auch Ihre Ausschreibung. Pro Druckzeile kostet dieser Service nur 0,80 € je Zeile. Mindestens jedoch 8,– €. Mit einer Veröffentlichung an dieser Stelle erreichen Sie Ihre Zielgruppe zu besonders günstigen Bedingungen. Denken Sie doch nur einmal an die Portokosten! Senden Sie Ihren nächsten Veröffentlichungswunsch 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.

Bad Oldesloe

7. Oldesloer Stadtlauf am 30. August 2003.

Wettbewerbe und Zeitablauf

Kinderlauf 600 m Jg. 1993-1998 kostenlos — Start 16:00
Lauf für Jedermann 3,33 km Startgebühr € 4,00 — Start 16:15
Volkslauf 10 km Startgebühr € 7,00 — Start 17:00
Prominentenstaffel — Start 18:15
Die 10-km-Strecke ist amtlich vermessen.

Wertung: 10 km: Gesamtwertung Frauen/ Männer; Altersklassenwertung; Mannschaftswertung Frauen/Männer gesamt; Kreismeisterschaften Stormarn: Frauen/Männer und alle Altersklassen. Pokale für die Plätze 1-3 der Gesamtwertung Männer/Frauen, sowie die Mannschaftssieger.

Alle Voranmelder erhalten ein Geschenk und ein „Stadtlaufbrot“. Meldeanschrift Ellen Witt, am Berg 2, 23843 Bad Oldesloe, Tel.: 0 45 31 / 18 10 68, Fax 0 45 31 / 18 10 67, e-mail; ellen.witt@t-online.de oder online unter www.spiridon-oldesloe.de. Meldeschluss: 23. August 2003. Nachmeldungen am Veranstaltungstag bis zu 30 Minuten vor dem Start möglich. Nachmeldegebühr € 3,00. Teilnahmeberechtigt sind die Jahrgänge 1993 und älter.

Kiel

Offene Schüler-Kreismeisterschaften, Uni-Stadion, Olshausenstraße. **Sonntag, 31. August 2003,** 10-14 Uhr.

M/W 15/14:
100 m, 80 m Hü, Weit, Speer, 1000 m / 800 m
M/W 13/12:
75 m, 60 m Hü, Hoch, Kugel, 1000 m / 800 m
M/W 11/10:
50m, Weit, Schlagball, 1000 m / 800 m

Je Disziplin € 1,50 (Nachmeldg. € 2,00). Meldungen bitte bis 27. 08. an Bernd Hausmann, Kopenhagener Allee 44, 24109 Kiel, Tel. 0431-52 36 86, Fax 72 10 89,
eMail: hausmann.kiel@t-online.de.

Kiel

Blockwettkampf, Vierkampf, Dreikampf. Landesoffene Kreismeisterschaften im Uni-Stadion, Olshausenstr. 70, **Sonnabend, 13. September,** 14.00-18.30 Uhr.

M+W 15/14/13/12: Blockwettkampf
M+W 11/10: Vierkampf
M+W 9/8: Dreikampf
(jeweils Einzel- und Mannschaftswertung). Bitte möglichst Disken (750 g) mitbringen!

Gebühren: Block € 3,50, Vierkampf € 2,50, Dreikampf € 2.- (Nachmeldung plus € 1.-). Meldungen bitte bis 10.09. an Bernd Hausmann, Kopenhagener Allee 44, 24109 Kiel, Tel. 0431-52 36 86, Fax 72 10 89, eMail: hausmann.kiel@t-online.de.

Klausdorf/Schwentine

Sportfest am **13. 09** im Rahmen der Kreismeisterschaften KLV Plön; Stadion am Auberg/ Schulzentrum - Beginn 14.30 Uhr.

M/W 8/9 3 x 1000/800, Ball, Weit
M/W 10/11: 3 x 1000/800, Ball, Weit, Hoch
M/W 12/13: 3 x 1000/800, Weit, Kugel, Diskus
M/W 14/15: 3 x 1000/800, Hoch, Kugel, Diskus
männl/weibl. Jgd. 800 m

Startgebühren Einzel € 1,50, -; Staffel € 2,00; Nachmeldung 1,- € Zuschlag. Meldungen bis zum 10. 9. 03 an Roland Förster, Oberstkoppeler Weg 9A, 24147 Klausdorf.

Heidgraben

7. VR Bank Schüler- und Jugend-Straßenlauf am **14. September 2003** in Heidgraben. Meldeanschrift: Manfred Langer, Kiefernweg 17, 25436 Heidgraben, Tel. 0 41 22 / 4 44 46.

ANMELDESCHLUSS: Ist der 8. August 2003. Die Anmeldung muß Vor- und Nachnamen, Anschrift, Telefon, Jahrgang und evtl. Verein enthalten. STARTGELD: Schüler/innen und Jugend Euro 3,-. Nachmeldungen: Sind am Veranstaltungstag ab 8.30 Uhr möglich. Für Nachmeldungen wird eine Zusatzgebühr von Euro 2,- erhoben.

Startunterlagen: Können am Veranstaltungstag ab 08.30 Uhr in der Sporthalle empfangen werden. Start und Ziel: ist der Schulhof der Gemeinde Heidgraben, Uetersener Straße.

STRECKENLÄNGEN UND ZEITPLAN:

Schüler/Innen D (Jg. 96/97) 500 m 10.00
Schüler/Innen D (Jg. 94/95) 1.000 m 10.10
Schüler/Innen C (Jg. 92/93) 1.000 m 10.20
Schüler/Innen B (Jg. 90/91) 2.500 m 10.30
Schüler/Innen A (Jg. 88/89) 2.500 m 10.30
Jugend B (Jg. 86/87) 5.000 m 11.00
Jugend A (Jg. 84/85) 5.000 m 11.00

AUSZEICHNUNGEN: Jeder Teilnehmer der das Ziel erreicht, erhält eine Medaille. Die ersten 3 einer Altersklasse erhalten Urkunden und der/die Sieger/in einen Pokal.

Dersau am Plöner See

Dersauer Walkingtage, 19. bis 21. 09. 2003. Walking und Nordic Walking.

Fr. 19. 09., 17 Uhr: 4 km, 6 km und 7 km
So. 20. 09., 17 Uhr: 4 km, 5 km, 7 km u. 10 km
So. 21. 09., 10 Uhr: 4 km, 5 km, 7 km u. 11 km

Infos und Ausschreibung: Dr. Hans Keesenberg, Twiete 2, 24326 Dersau, Tel. 0 45 26 - 33 99 83, Fax: 0 45 26 - 33 99 85, E-Mail: asv@dersau.de, internet: www,asv-dersau.de.

Trittau

Seniorensportfest am **20. 09. 03,** 14 Uhr, Sportplatz Großenseer Str.

M 30, M 40: Dreikampf, 1000 m, Diskus, 4 x 100 m;
M 50, M 60, M 70: Dreikampf, 3000 m, Diskus, 4 x 100 m;
W 30, W 40: Dreikampf, 800 m, Diskus, 4 x 100 m;
W 50, W 60, W 70: Dreikampf, 3000 m, Diskus, 4 x 100 m.

Startgebühr 4,- € pro Teilnehmer (Nachmeldung + 2,- €. Meldungen bis 17. 09. an Hans-Georg Both, Tulpenweg 5, 22946 Trittau. Möglichkeit einer DAMM-Wertung.

5. SHLV-Walking-Tag

MTSV Olympia Neumünster, Forstweg 5 - **Sonntag, den 28. September 2003**, 10.00 Uhr

Wir walken in verschiedenen Gruppen. Die Schnuppergruppe bietet „Walken zum Kennenlernen“ an. Ebenfalls wird Nordic-Walking in verschiedenen Gruppen angeboten.

Für Kaffee und Kuchen wird gesorgt. Dabei findet eine Verlosung statt. Ansprechpartner: Ove Bartram, Gartenstraße 36, 24534 Neurnünster, Tel. 0 43 21 - 4 16 28, Fax 0 43 21 - 4 16 29.

Hamburg

25 Jahre Fest der 1000 Zwerge am 27. und 28. September 2003 Hamburg / Jahnkampfbahn.

Beginn: Samstag, 27. 09. 2003 13.00 Uhr SchülerInnen A.

Sonntag, 28. 09. 2003 09.00 Uhr SchülerInnen B 11.00 Uhr SchülerInnen C.

Wettbewerbe:

Schü / Schi M/W 14 + 15: 100 m, 300 m, 1000 m, 3000 m, 80 m-Hürden, 300 m-Hürden, 4x100 m-Staffel, Weit, Hoch (M14: 1,40 m, M15: 1,45 m, W14: 1,30 m, W15: 1,35 m), Stab (Schü: 2,00 m, Schi: 1,50 m), Kugel, Diskus, Speer.

Schü / Schi M/W 12 + 13: 75 m, 1000 m, 2000 m, 60 m-Hürden, 4 x 75 m-Staffel, Weit, Stab (1,50 m), Hoch (M12: 1,20 m, M13: 1,30 m, W12: 1,15 m, W13: 1,20 m), Ball (M/W 12), Kugel (M/W13), Diskus (M/W13), Speer (M/W13).

Schü / Schi M/W 10 + 11: 50 m, 1000 m, 2000 m, 4 x 50 m-Staffel, Weit, Hoch (M10: 1,00 m, M11: 1,10 m, W10: 0,95 m, W11: 1,05 m), Ballwurf

Meldungen: bis 19. 09. 2003 (Posteingang) an: Oliver Voigt, Haidlandsweg 5, 22175 Hamburg, Tel./Fax.: 040 / 601 97 31, e-mail: mail@hsv-la.de. Hier auch Ausschreibungen erhältlich!

Organisationsbeitrag: Einzelmeldung € 1,80, Staffelmeldung € 2,30. **Nachmeldungen:** gegen Zahlung eines zusätzlichen Organisationsbeitrages von € 1,50 pro Meldung, soweit es die Teilnehmerzahlen zulassen!

Auszeichnungen: Die ersten 8 eines Wettbewerbes erhalten eine Urkunde. Viele weitere Preise stehen zur Verfügung. Pokale für Veranstaltungsrekorde. Mannschaftspokalwertung!

Zeitmessung: Elektronische Zeitmessung

Weitere Informationen: Sämtliche Informationen stehen unter www.hsv-la.de bzw. unter www.1000zwerge.de.

Elmshorn

Elmshorner Stadtlauf am **28. 09. 2003**. Veranstalter: LG Elmshorn und Stadtmarketing-Verein. **Achtung: 5 km-Lauf bereits ausgebucht.**

Strecken: 2, km, 5 km Walken, 5 km, 10 km, ca. 1 km Kinderlauf, ca. 600 m Kinderlauf für die Jüngsten auf einer amtlich vermessenen Strecke. 5 km-Rundkurs.

Wertung nach Altersklassen. Auszeichnungen: Medaillen, T-shirt. Verlosung eines Reisegutscheins über 500,- Euro über die Startnummern der anwesenden, aktiven Läufer/innen.

Meldungen an: Volker Wulf, Langelohe 91a, 25337 Elmshorn, Telefon 0 41 21 / 74 03 19, volker.wulf @ schleswig-holstein.de.

MS: 11. 09. 2003, Startgeld: 2,5 + 5 km Euro 6,-; 10 km Euro 8,-; Kinderlauf Euro 3,-. Weitere Info auch unter: www.elmshorn.de.

Teilnehmer, die bis zum Meldeschluß nicht bezahlt haben, werden aus dem Meldeverfahren herausgenommen, damit andere nachrücken können. Keine Nach- und Ummeldungen!

Bankkonto: Sparkasse Elmshorn, BLZ 221 500 00, Konto Nr. 115 576. Ausgabe der Startunterlagen ab Sonnabend, den 27. 09., 11.00 bis 15.00 Uhr Realschule am Probstenfeld. Anmeldebestätigungen werden nicht erstellt.

Startberechtigung:

Strecke	Mindestalter/Zeitnahme Jahrgang	
2,5 km	1995	nein
5 km	Walking	ja
5 km	1995	ja
10 km	1993	ja
1 km	1993 bis 1995	ja
ca. 500 m	1996 und jünger	nein

Zeitplan:

Start	5 km Walking	8.30 Uhr
Start	5 km **(ausgebucht)**	9.30 Uhr
Start	10 km	10.30 Uhr
Start	2,5 km Schnupperlauf	11.45 Uhr
Start	ca. 600 m für die Jüngsten	12.10 Uhr
Start	ca. 1 km Kinderlauf	12.20 Uhr

6. Cross-Cup

für Schüler und Jugendliche. Folgende 4 Läufe werden für den Cross-Cup gewertet. Die Wertung erfolgt für die Schüler M/W 7-15(jeder Jahrgang) und die Jugendlichen M/WJ A/B.

1.) **03. 10. 03** Haaks-Cross in Norstedt/Viöl
2.) **01. 11. 03** Quickhornlauf des Bredstedter TSV
3.) **23. 11. 03** Cross des LAV Husum
4.) **07. 12. 03** Cross in Mildstedt (?)

Die Wertung erfolgt nach Gesamtzeit. Auszeichnungen: Pokale/Medaillen für die Sieger, Platz 2 + 3. Die Siegerehrung findet am 07.12. in Mildstedt statt. Infos/Ausschreibungen zu den o.a. Läufen bei:

Zu 1) Willi Brummund, Norderstr.2a, 25864 Löwenstedt, Fax: 0 48 43 / 20 90 70, BrummundLars5@aol.com

Zu 2) Thomas Jensen, Norderstr.20, 25821 Bredstedt, Fax. 0 46 71 / 93 15 75, thomas_jensen@shlv.de

Zu 3) Stefan Bolz, Matthias-Claudius Straße 78, 25813 Husum, Fax: 0 48 41 / 60 17 06

Zu 4) Dieter Albert, Birkenweg 14, 25860 Horstedt; horstkuehl@foni.net.

Lübeck

05. Oktober 2003, 16. City-Lauf „Rund um Lübecks Türme".

10,6 km für Männer, Frauen, männl. + weibl. Jgd., Senioren/innen
1,8 km für Schüler/innen (M/W 8 bis M/W 15).

Meldungen schriftlich bis 27. September 2003 an Rainer Bucholtz, Bei der Wasserkunst 6, 23564 Lübeck. Gleichzeitig Überweisung des Organisationsbeitrags (8,- EUR Hauptlauf, 4,- EUR Schülerlauf) auf das Konto Nr. 1-061001 bei der Sparkasse zu Lübeck (BLZ 230 501 01) oder Beilage eines Verrechnungsschecks bei der schriftlichen Meldung. Nachmeldungen (zusätzlich 3,- EUR) möglich am Veranstaltungstag bis 11 Uhr (Hauptlauf) und 9 Uhr (Schülerlauf).

Startzeiten: ab 10 Uhr Schülerlauf getrennt nach Altersklassen
12.00 Uhr Hauptlauf

Startort: Hauptturnhalle Mühlenstraße.

Neumünster

26. Oktober 2003, 35. Volkslauf. Ausrichter: MTSV Olympia Neumünster.

5 km Start	9.30 Uhr	€ 6,50
10 km Start	10.15 Uhr	€ 6,50
21,1 km Start	10.35 Uhr	€ 8,00 S.H.-Cup

Anmeldungen werden nur angenommen, wenn die Zahlung bis zum 21. 10. eingegangen ist. An Ove Bartram, Gartenstraße 36, 24534 Neumünster, Tel. 0 43 21 - 4 16 28, Fax 4 16 29. Volksbank Neumünster, BLZ 212 900 16, Kto.-Nr. 433 970. Internet: www.lg-neumuenster.de. MS: 18. Oktober 2003, Nachmeldung 3,- € bis 1 Stunde vor dem Start.

Start, Ziel, Umkleide: Sportanlage Olympia, Forstweg 5, Parkplatz am Schwimmbad, Hansaring 177. Autobahnabfahrt Neumünster Mitte, 3 km stadteinwärts, 3. Ampel nach links - 1 km, Autobahnabfahrt Neumünster Nord, 4,2 km stadteinwärts, nach rechts 1,5 km, 500 m Fußmarsch zurück zur Sportanlage.

LM Langstaffeln
10. 05. 2003 - Lübeck

Schülerinnen A
3 x 800 m Endlauf

1. MTV Lübeck 7:37,1 min
   Becker, J 88 - Thelen, A 89 - Hein, J 89
2. SG Athletico Büdelsdorf 7:40,1 min
   Struck, A 89 - Bartsch, N 88 - Take, J 88
3. LBV Phönix 8:03,4 min
   Haufe, J 89 - Mülling, M 89 - Hinkelmann, J 88
4. LG Wedel-Pinneberg 8:08,6 min
   Scholl, A 89 - Brunck, N 89 - Meyer, S 89
5. SC Rönnau 74 8:13,9 min
   Hensel, L 89 - Schubert, L 89 - de Buhr, J 89
6. Polizei SV Eutin 8:15,8 min
   Berning, A 89 - Ruge, K 88 - Spiekermann, S 89
7. Halstenbeker TS 8:33,2 min
   Kohrs, A 88 - Schmidt, K 88 - Hell, L 88
8. TSV Travemünde 8:40,2 min
   Bergemann, S 89 - Ikels, S 89 - Röseler, J 89

weibliche Jugend B
3 x 800 m Endlauf

1. TSV Klausdorf 7:27,0 min
   Haß, S 87 - Gronau, L 88 - Kastner, K 87
2. Polizei SV Eutin 7:34,1 min
   Schlüter, A 86 - Bernbier, A 87 - Kleinworth, N 86
3. LBV Phönix 8:18,4 min
   Reimann, K 87 - Engel, P 86 - Neuenfels, J 87

weibliche Jugend A
3 x 800 m Endlauf

1. LG Wedel-Pinneberg 7:00,7 min
   Albrecht, M 84 - Kölling, J 85 - Kitzel, M 84
2. LBV Phönix 7:39,2 min
   Pries, S 85 - Kasten, S 84 - Bartek, A 85
3. Polizei SV Eutin 8:03,9 min
   Kohlmorgen, L 85 - Ahnfeld, S 85 - Rabenau, J 85

Frauen
3 x 800 m Endlauf

1. SG TSV Kronshagen/Kieler TB 6:58,2 min
   Schramma, A 78 - Tiedemann, A 75 - Klauder, W 78
2. LBV Phönix I 7:44,8 min
   Bunners-Groeger, G 68 - Hauptstock, N 69 - Greinert, S 73
3. LG Wedel-Pinneberg 7:53,2 min
   Katzer, S 71 - von der Flecht, S 75 - Kemmler, K 73
4. LBV Phönix II 8:08,7 min
   Lamken, M 79 - Cartobins, M 81 - Bara, A 85

Schüler A
3 x 1000 m Endlauf

1. Gutheil Neumünster 8:46,5 min
   Bötel, H 88 - Elias, P 88 - Schröder-Groeneveld, L 89
2. SG TSV Kronshagen/Kieler TB 8:59,8 min
   Meier, F 88 - Detering, J 88 - Schrader, M 88
3. LG Tönning St. Peter-Ording 9:15,7 min
   Balsmeier, J 89 - von Rosenberg, H 88 - Schulz, A 89
4. TSV Travemünde 9:30,2 min
   Steinke, K 88 - Pfiffner, K 88 - Bartsch, J 88
5. TSG Concordia Schönkirchen 9:31,4 min
   Rinner, L 88 - Meyer, N 89 - Bargholz, A 89
6. Polizei SV Eutin 9:39,4 min
   Buss, J 89 - Michalski, P 88 - Krause, N 89
7. TSV Klausdorf 9:39,8 min
8. THW Kiel 9:56,5 min
   Mallek, D 88 - Benthin, C 90 - Gärtner, N 90
9. LBV Phönix 9:58,5 min
   Rotter, C 89 - Giesen, A 89 - Hassa, D 88
10. Raisdorfer TV 10:39,6 min
    Kösting, T 89 - Göttsch, T 89 - Michel, J 89

männliche Jugend A
3 x 1000 m Endlauf

1. Rendsburger TSV 7:42,08 min
   Rüschkamp, S 86 - Weiß, S 85 - Küenzel, T 84

Männer
3 x 1000 m Endlauf

1. LG Wedel-Pinneberg 7:36,3 min
   Albrecht, K 83 - Löwnström, J 81 - Hamm, J 80
2. SG TSV Kronshagen/Kieler TB 7:46,0 min
   Neumann, L 82 - Greinert, D 78 - Detlefsen, T 77
3. LBV Phönix I 8:37,2 min
   Eberhard, M 77 - Jeske, M 75 - Hübner, A 75
4. LBV Phönix III 8:49,7 min
   Buchholtz, R 70 - Müller, J 62 - Quade, J 65
5. LBV Phönix II 9:20,6 min
   Borchert, C 83 - Lehmann, K 76 - Kuschewitz, S 79

LG Braunschweig 7:33,5 min aW - Rüffler, C 81 - Strigler, B 80 - Herbst, M 80

Männer M 40
3 x 1000 m Endlauf

1. Raisdorfer TV 9:13,0 min
   Schmidt, J 60 - Heitmann-Schlenz, J 56 - Knäsche, T 63

Männer M 50
3 x 1000 m Endlauf

1. Gutheil Neumünster 11:43,0 min
   Kronberg, J 50 - Garbs, W 34 - Schmidt, N 52

Männer M 60
3 x 1000 m Endlauf

1. Gutheil Neumünster I 11:07,6 min
   Reger, P 41 - Funke, H 35 - Riesenberg, H 41
2. SV Großhansdorf 11:34,4 min
   Hantel 39 - Streich 39 - Schaarschmidt 35
3. Gutheil Neumünster II 11:59,0 min
   Tidow, K 38 - Pieper, A 41 - Petersen, H 33

LM Hindernislauf
11. 05. 2003 - Hamburg

3000 m Hindernis Männer

1. Green, André 73 LG Wedel-Pinneberg 8:47,82
2. Rambow, Patrick 82 LG Alsternord 9:31,70
3. Elbeshausen, Mischa 80 LG Wedel-Pinneberg 9:31,82

2000 m Hindernis mJA

1. Uliczka, Steffen 84 Preetzer TSV 5:54,45
2. Wenglewski, Maik 85 LG Prignitz 6:31,90
3. Conrad, Philipp 85 TSG Conc. Schönkirchen 7:20,53
4. Brouwer, Jan-Hendrik 86 TuS Finkenwerder 8:13,67

2000 m Hindernis wJA

1. Kitzel, Mareile 84 LG Wedel-Pinneberg 6:59,47
2. Niklas, Franziska 85 LG Alsternord 7:47,33

2000 m Hindernis mJB

1. Meyer, Alan 86 SG Essen-Garthe 6:33,95
2. Bargholz, Andy 88 TSG Conc. Schönkirchen 7:38,25
3. Kürschner, Jan Henning 86 TSG Conc. Schönk. 8:12,74
Rinner, Lars 88 TSG Conc. Schönkirchen n.a.
Kunert, Peter 86 LG Prignitz n.a.
Block, Leif 87 TSG Conc. Schönkirchen n.a.

11. Talentsichtung Blockwettkampf Schüler/-innen B
22. 06. 2003

Schüler M 13
Blockwettkampf Sprint/Sprung
(75 m, 60 m Hürden, Weitsprung, Hochsprung, Ballwurf)

1. Meier, Hendrik 90 SG TSV Kronsh./KTB 2304 Pkt.
   10,89(+0,3) - 10,22(+0,2) - 4,54 - 1,64- 45,00
2. Boersch, Sebastian 90 LG Schleswig-Fahrdorf 2245 Pkt.
   10,52(-0,3) - 10,76(-0,7) - 4,80 - 1,56- 40,00
3. Dymek, Marcel 90 LBV Phönix Lübeck 2179 Pkt.
   10,73(+0,3) - 10,69(+0,6) - 4,54 - 1,44- 46,00
4. Hering, Robert von 90 SG TSV Kronsh./KTB 2172 Pkt.
   10,84(+0,2) - 10,47(-0,7) - 4,66 - 1,44- 41,00
5. Wolter, Kevin 90 Polizei SV Eutin 2085 Pkt.
   10,44(+0,3) - 10,75(-0,7) - 4,45 - 1,36- 35,50
6. Brandt-Stothfang, Nils 90 LG Dithmarschen 2038 Pkt.
   10,67(-0,3) - 11,26(-0,7) - 4,19 - 1,32- 47,00
7. Kevekordes, Felix 90 TSV Trittau 1811 Pkt.
   11,00(+0,3) - 11,45(+0,6) - 4,38 - 1,20- 27,00

Blockwettkampf Lauf
(75 m, 60 m Hürden, Weitsprung, Ballwurf, 1000 m)

1. Böhm, Johannes 90 Ahrensburger TSV 2330 Pkt.
   9,87(-0,4) - 12,03(+1,9) - 5,26 - 55,00- 3:15,02
2. Simon, Lars 90 Preetzer TSV 2203 Pkt.
   11,14(-0,4) - 10,50(+0,8) - 4,73 - 47,50- 3:22,12
3. Timme, Hauke 90 LG Schleswig-Fahrdorf 2201 Pkt.
   10,77(+0,3) - 11,14(-0,5) - 4,71 - 39,00- 3:05,15
4. Benthin, Markus 90 THW Kiel 2100 Pkt.
   11,15(+0,2) - 11,21(+1,9) - 4,41 - 48,50- 3:24,35
5. Frisch, Wilhelm 90 TSV Klausdorf 1635 Pkt.
   12,40(+0,3) - 13,19(+0,3) - 3,86 - 28,50- 3:31,42

Blockwettkampf Wurf
(75 m, 60 m Hürden, Weitsprung, Kugelstoß, Diskuswurf)

1. Gärtner, Niklas 90 THW Kiel 2222 Pkt.
   10,51(+0,2) - 10,64(-0,4) - 4,70 - 7,90- 26,12
2. Blaasch, Frithjof 90 TSV Schönberg 2081 Pkt.
   11,07(+0,2) - 11,43(+0,3) - 4,55 - 8,42- 24,07
3. Benthin, Carsten 90 THW Kiel 1921 Pkt.
   11,23(+0,3) - 11,40(-0,4) - 4,32 - 7,64- 17,87
4. Groß, Arne 90 THW Kiel 1891 Pkt.
   11,29(+0,3) - 11,40(+0,3) - 4,02 - 7,07- 20,44

Schüler M 12
Blockwettkampf Sprint/Sprung
(75 m, 60 m Hürden, Weitsprung, Hochsprung, Ballwurf)

1. Riebeling, Sascha 91 LG Schleswig-Fahrdorf 2368 Pkt.
   10,30(+0,3) - 9,99(+0,5) - 5,20 - 1,44- 47,00
2. Beushausen, Jannik 91 LG Tönning/St.Peter 2159 Pkt.
   11,02(-0,3) - 10,72(+0,5) - 4,93 - 1,44- 41,00
3. Poltrock, Fabian 91 TSV Klausdorf 2103 Pkt.
   10,72(+0,3) - 10,96(+0,6) - 4,74 - 1,44- 34,50
4. Ewert, Dennis 91 VfL Bad Schwartau 2019 Pkt.
   11,28(+0,3) - 11,17(+0,5) - 4,56 - 1,40- 38,50
5. Büchner, Ole 91 Halstenbeker TS 1875 Pkt.
   11,84(+0,3) - 11,65(+0,2) - 4,17 - 1,36- 39,50
6. Nguyen, Jöran 91 Polizei SV Eutin 1867 Pkt.
   11,25(-0,3) - 10,97(+0,5) - 4,12 - 1,28- 30,00
7. Hamann, Mitja 91 SV Großhansdorf 1856 Pkt.
   11,18(+0,2) - 12,61(+0,6) - 4,39 - 1,40- 32,00
8. Bergemann, Sascha 91 TSV Travemünde 1838 Pkt.
   11,32(-0,3) - 12,33(-0,7) - 4,34 - 1,28- 38,50
9. Boeglin, René 91 LG Alte Salzstraße 1482 Pkt.
   10,81(+0,2) - 12,81(+0,6) - 4,45 - o.g.V.- 35,50
Dittmann, Jannick 91 SC Rönnau 74 - 11,11(+0,3) - 11,98(+0,2) - 4,18 - n.a.- 31,50
Müller, Max 91 LG Alte Salzstraße - - n.a. - - - 1,28 - 50,50

Blockwettkampf Lauf
(75 m, 60 m Hürden, Weitsprung, Ballwurf, 1000 m)

1. Rathje, Julien 91 LBV Phönix Lübeck 2066 Pkt.
   10,62(+0,3) - 10,55(+0,8) - 4,29 - 27,00- 3:21,70
2. Gawlok, Lukas 91 LG Glinde 1915 Pkt.
   10,95(+0,2) - 12,64(-0,5) - 4,37 - 37,00- 3:29,90
3. Berning, Michel 91 Polizei SV Eutin 1879 Pkt.
   12,34(+0,2) - 12,01(+0,8) - 3,87 - 44,50- 3:18,59
4. Schmid, Pascal 91 LG Glinde 1798 Pkt.
   11,59(+0,2) - 13,49(+0,3) - 4,09 - 36,00- 3:21,87
5. Bockelmann, Daniel 91 TSV Klausdorf 1794 Pkt.
   11,54(-0,4) - 12,92(+0,8) - 4,12 - 34,00- 3:30,34
6. Kleinwort, Florian 91 Polizei SV Eutin 1783 Pkt.
   11,95(-0,4) - 12,26(+1,9) - 3,88 - 31,00- 3:23,34
7. Schmidt, Nikolai 91 LG Schönberg-W-S-K 1766 Pkt.
   12,15(+0,2) - 12,79(+0,3) - 3,80 - 48,00- 3:40,94
8. Humfeldt, Jan 91 Kaltenkirchener TS 1726 Pkt.
   11,80(-0,4) - 12,64(+1,9) - 3,91 - 36,50- 3:46,65
9. Plewka, Mirco 91 SC Rönnau 74 1702 Pkt.
   12,21(+0,2) - 13,40(+1,9) - 3,80 - 34,50- 3:23,61
10. Marx, Sebastian 91 TSV Klausdorf 1649 Pkt.
    11,94(-0,4) - 12,81(-0,5) - 4,02 - 27,50- 3:47,72
11. Ecker, Valentin 91 LG Glinde 1617 Pkt.
    12,19(+0,2) - 13,36(+0,3) - 3,85 - 31,00- 3:43,09
12. Langhoff, Philipp 91 LG Glinde 1583 Pkt.
    12,34(+0,3) - 14,00(+0,8) - 3,72 - 31,50- 3:35,64

Blockwettkampf Wurf
(75 m, 60 m Hürden, Weitsprung, Kugelstoß, Diskuswurf)

1. Kühl, Hendrik 91 TUS Rotenhof 1965 Pkt.
   11,01(+0,3) - 11,39(-0,4) - 4,42 - 7,12- 20,45
2. Reimers, Philipp 91 TSV Klausdorf 1755 Pkt.
   11,75(+0,2) - 12,51(-0,4) - 4,04 - 7,22- 18,80
3. Paulat, Niclas 91 TSV Klausdorf 1636 Pkt.
   11,63(+0,2) - 13,28(+0,3) - 4,18 - 6,62- 14,62
4. Fröhlich, Tobias 91 TuS Nortorf 1372 Pkt.
   12,66(+0,3) - 14,44(+0,3) - 3,82 - 6,28- 11,07

Schüler B
Mannschaftswertung - Blockwettkampf

1. LG Schleswig-Fahrdorf 6818 Pkt.
   Riebeling, Sascha (91) 2368 - Boersch, Sebastian (90) 2249 - Timme, Hauke (90) 2201
2. THW Kiel 6243 Pkt.
   Gärtner, Niklas (90) 2222 - Benthien, Markus (90) 2100 - Benthin, Carsten (90) 1921
3. Polizei SV Eutin 5831 Pkt.
   Wolter, Kevin (90) 2085 - Berning, Michel (91) 1879 - Nguyen, Jöran (91) 1867
4. TSV Klausdorf I 5652 Pkt.
   Poltrock, Fabian (91) 2103 - Bockelmann, Daniel (91) 1794 - Reimers, Philipp (91) 1755
5. LG Glinde 5330 Pkt.
   Gawlok, Lukas (91) 1915 - Schmid, Pascal (91) 1798 - Ecker, Valentin (91) 1617
4. TSV Klausdorf II 4920 Pkt.
   Marx, Sebastian (91) 1649 - Paulat, Niclas (91) 1636 - Frisch, Wilhelm (90) 1635

Lauf' mal wieder!

Schülerinnen W 13
Blockwettkampf Sprint/Sprung
(75 m, 60 m Hürden, Weitsprung, Hochsprung, Schlagballwurf)

1. Pollmann, Jaclin 90 LG Burg-St.Michaelisdonn 2625 Pkt.
   10,85(-0,6) - 10,65(-0,5) - 4,94 - 1,54- 52,50
2. Frahm, Britta 90 LG Schleswig-Fahrdorf 2459 Pkt.
   10,93(-0,6) - 10,44(+1,1) - 4,44 - 1,50- 41,00
3. Piehl, Natalie 90 SV Großhansdorf 2403 Pkt.
   10,65(+0,5) - 11,12(+0,3) - 4,87 - 1,42- 37,50
4. Caspar, Marie-Christin 90 Rendsburger TSV 2352 Pkt.
   10,89(-0,6) - 11,53(+1,0) - 4,56 - 1,42- 41,50
5. Knaack, Mareike 90 MTV Lübeck 2314 Pkt.
   10,96(-0,7) - 10,89(+0,3) - 4,81 - 1,42- 30,50
6. Cosmus, Lisa 90 Polizei SV Eutin 2313 Pkt.
   10,46(-0,6) - 11,12(+0,6) - 4,56 - 1,38- 32,50
7. Woch, Momke 90 LG Schleswig-Fahrdorf 2282 Pkt.
   10,70(-0,9) - 10,68(+1,0) - 5,05 - 1,34- 26,00
8. Geil, Sabrina 90 VfL Bad Schwartau 2234 Pkt.
   11,17(+0,5) - 11,73(-0,5) - 4,26 - 1,34- 42,00
9. Muckelmann, Anne 90 MTV Dänischenhagen 2224 Pkt.
   11,44(-0,6) - 11,32(+1,1) - 4,25 - 1,38- 38,00
10. Schwentuchowski, Nadine 90 TuS Lübeck 93 2175 Pkt.
    11,66(-0,7) - 12,37(+1,0) - 3,89 - 1,34- 50,00
11. Graser, Elisabeth 90 TSV Travemünde 2166 Pkt.
    10,80(-0,9) - 10,86(+0,3) - 4,72 - 1,18- 30,50
12. Schmidt, Larissa 90 LG Alte Salzstraße 2140 Pkt.
    11,27(-0,9) - 12,50(+0,6) - 4,30 - 1,26- 43,00
13. Hübner, Kim Annika 90 MTV Dänischenhagen 2040 Pkt.
    11,45(-0,5) - 11,30(+1,1) - 4,07 - 1,34- 24,50
14. Jepsen, Lisa 90 SG TSV Kronsh./KTB 2032 Pkt.
    11,03(-0,6) - 11,41(+0,6) - 4,40 - 1,38- 16,50
15. Schroedter, Leah 90 TSV Klausdorf 2011 Pkt.
    11,36(-0,6) - 12,23(+0,3) - 4,24 - 1,26- 29,50
16. Bern, Ann Kathrin 90 TSV Schönberg 2005 Pkt.
    11,42(-0,5) - 11,88(-0,5) - 4,14 - 1,26- 28,50
17. Wunderlich, Friederike 90 MTV Horst 1903 Pkt.
    12,24(-0,9) - 13,60(-0,5) - 4,37 - 1,38- 24,50
18. Adjei, Isabella 90 SG TSV Kronsh./KTB 1561 Pkt.
    11,07(-0,7) - 13,33(-0,5) - 4,18 - o.g.V.- 24,50
Thänert, Ruth 90 LG Alsternord - 11,11(+0,5) - 10,76(+1,0) - n.a. - n.a.- 38,00

Blockwettkampf Lauf
(75 m, 60 m Hürden, Weitsprung, Schlagballwurf, 800 m)

1. Gravile, Angelina 90 LBV Phönix Lübeck 2449 Pkt.
   10,86(-0,2) - 10,62(+0,8) - 4,52 - 44,50- 2:39,28
2. Dettmer, Kamea 90 MTV Horst 2348 Pkt.
   11,14(+0,8) - 11,30(+0,2) - 4,33 - 49,50- 2:49,00
3. Koehler, Sarah 90 TSV Nord Harrislee 2303 Pkt.
   10,55(+0,2) - 10,91(+0,3) - 4,91 - 36,50- 3:09,83
4. Reinke, Nathalie 90 TSV Klausdorf 2283 Pkt.
   10,94(+0,8) - 10,86(+0,8) - 4,40 - 30,00- 2:37,12
5. Drahotta, Stephanie 90 LG Schönberg-W-S-K 2265 Pkt.
   11,48(-0,2) - 11,84(+0,5) - 4,33 - 47,00- 2:48,18
6. Drasdo, Wiebke 90 THW Kiel 2234 Pkt.
   10,94(+0,3) - 12,07(+0,5) - 4,60 - 31,50- 2:38,30
7. Wegner, Bente 90 SG TSV Kronsh./KTB 2191 Pkt.
   11,05(+0,0) - 11,08(+0,2) - 4,34 - 29,50- 2:48,46
8. Fuchs, Hanna 90 TSV Klausdorf 2136 Pkt.
   12,09(+0,3) - 11,94(-0,2) - 4,14 - 37,00- 2:40,05
9. Bruszies, Ann-Christin 90 LBV Phönix Lübeck 2119 Pkt.
   10,62(+0,8) - 11,30(+0,0) - 4,68 - 19,50- 2:53,64
10. Uzun, Sarah-Ann 90 SG TSV Kronsh./KTB 2098 Pkt.
    11,85(+0,5) - 11,83(+0,5) - 4,06 - 37,50- 2:53,58
11. Schäfer, Sarah 90 SC Rönnau 74 2090 Pkt.
    12,19(+0,3) - 11,21(+0,3) - 4,39 - 34,00- 3:00,08
12. Lange, Rebecca 90 TuS Lübeck 93 2075 Pkt.
    11,64(+0,2) - 11,14(+0,2) - 4,15 - 22,00- 2:38,49
13. Berend, Jana 90 LG Alte Salzstraße 2067 Pkt.
    10,72(+0,8) - 10,93(+0,2) - 4,40 - 22,50- 3:13,67
14. Skubowius, Nane 90 Büchen-Siebeneich. SV 2052 Pkt.
    11,01(+0,2) - 12,41(+0,3) - 4,24 - 29,50- 2:59,88
15. Sczakiel, Henrike 90 LBV Phönix Lübeck 2026 Pkt.
    11,46(+0,0) - 11,84(+0,8) - 4,24 - 27,00- 2:58,14
16. Wyrwich, Viola 90 SG TSV Kronsh./KTB 1903 Pkt.
    11,72(+0,0) - 12,05(+0,0) - 3,99 - 19,50- 2:50,15
17. Kassow, Wiebke 90 LBV Phönix Lübeck 1894 Pkt.
    11,65(+0,0) - 11,43(+0,5) - 4,30 - 14,50- 2:55,92
18. Gräper, Celina 90 Büchen-Siebeneichener SV 1833 Pkt.
    11,32(-0,2) - 13,10(+0,3) - 3,84 - 20,50- 3:00,35

Blockwettkampf Wurf
(75 m, 60 m Hürden, Weitsprung, Kugelstoß, Diskuswurf)

1. Hofmann, Kathrin 90 TUS Rotenhof 2154 Pkt.
   11,20(+0,2) - 11,09(+0,4) - 4,36 - 7,28- 23,79
2. Schumann, Svenja 90 LG Alsternord 2142 Pkt.
   11,40(-0,3) - 12,30(+0,4) - 4,42 - 7,70- 28,94
3. Behrendt, Jana-Kristina 90 MTV Horst 1963 Pkt.
   11,75(-0,3) - 12,28(+0,7) - 4,26 - 7,26- 19,28
4. Wulf, Anna 90 MTV Lübeck 1930 Pkt.
   11,62(+0,2) - 12,52(+0,7) - 4,21 - 6,96- 18,55
5. Gutzmer, Jasmin 90 MTV Horst 1877 Pkt.
   11,64(-0,3) - 12,18(+0,4) - 4,19 - 7,12- 13,11
6. Wunderlich, Katharina 90 MTV Horst 1807 Pkt.
   12,05(-0,3) - 14,50(+0,4) - 3,85 - 6,94- 22,73
7. Saß, Nina 90 MTSV Hohenwestedt 1636 Pkt.
   12,41(+0,2) - 13,28(+0,7) - 3,92 - 5,35- 13,22

Fortsetzung im Septemberheft