

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

Deutsche Post AG

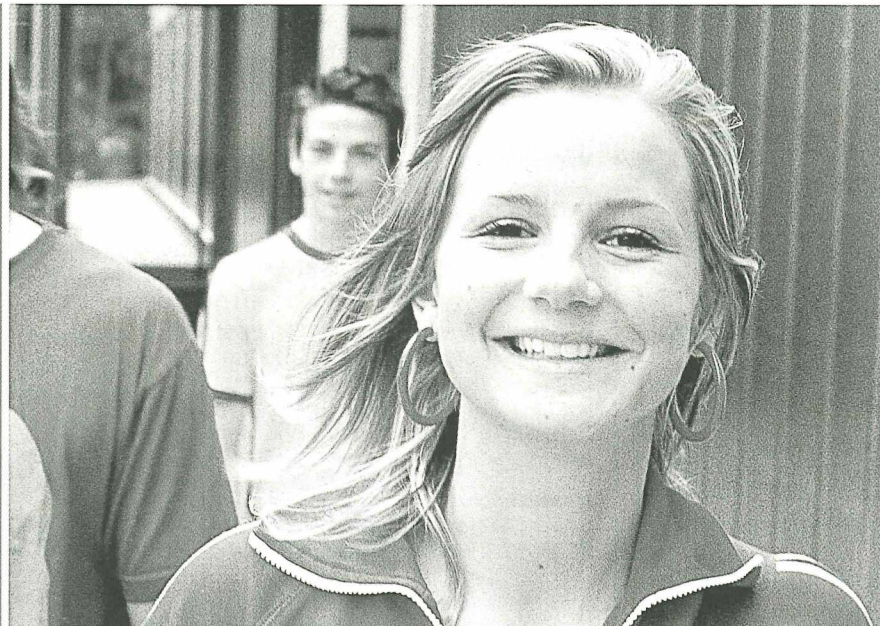
2001

Bernd Hausmann

Kopenhagener Allee 44
24109 Kiel

AOK Schleswig-Holstein

j o b
start



Berufsstart leicht gemacht

- Individuelle Beratung
- Tipps zur Bewerbung
- Bewerbungstraining
- Infos zur Berufswahl
- Hilfe beim Papierkram

Schnell, zuverlässig und kompetent.

Infos gibt's bei deiner AOK
0180 32 32 32 6*
www.jobfit.de

AOK. Wir tun mehr.

AOK
Die Gesundheitskasse.

*9 Ct./Min. aus dem Festnetz der Dt. Telekom

Nr. 9 – 28. Jahrgang – 20. September 2006 – ISSN 0930 - 1674

C 1371 E

www.shlv.de

startschuß

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

U20-WM:

**Matthias Prey und
Stefan Schwab
ohne Fortune**

DM JUNIOREN:

Stefan mit Bronze

DM MEHRKAMPF:

Enttäuschungen

DM SCHÜLER:

4 Medaillen

Verbändekampf

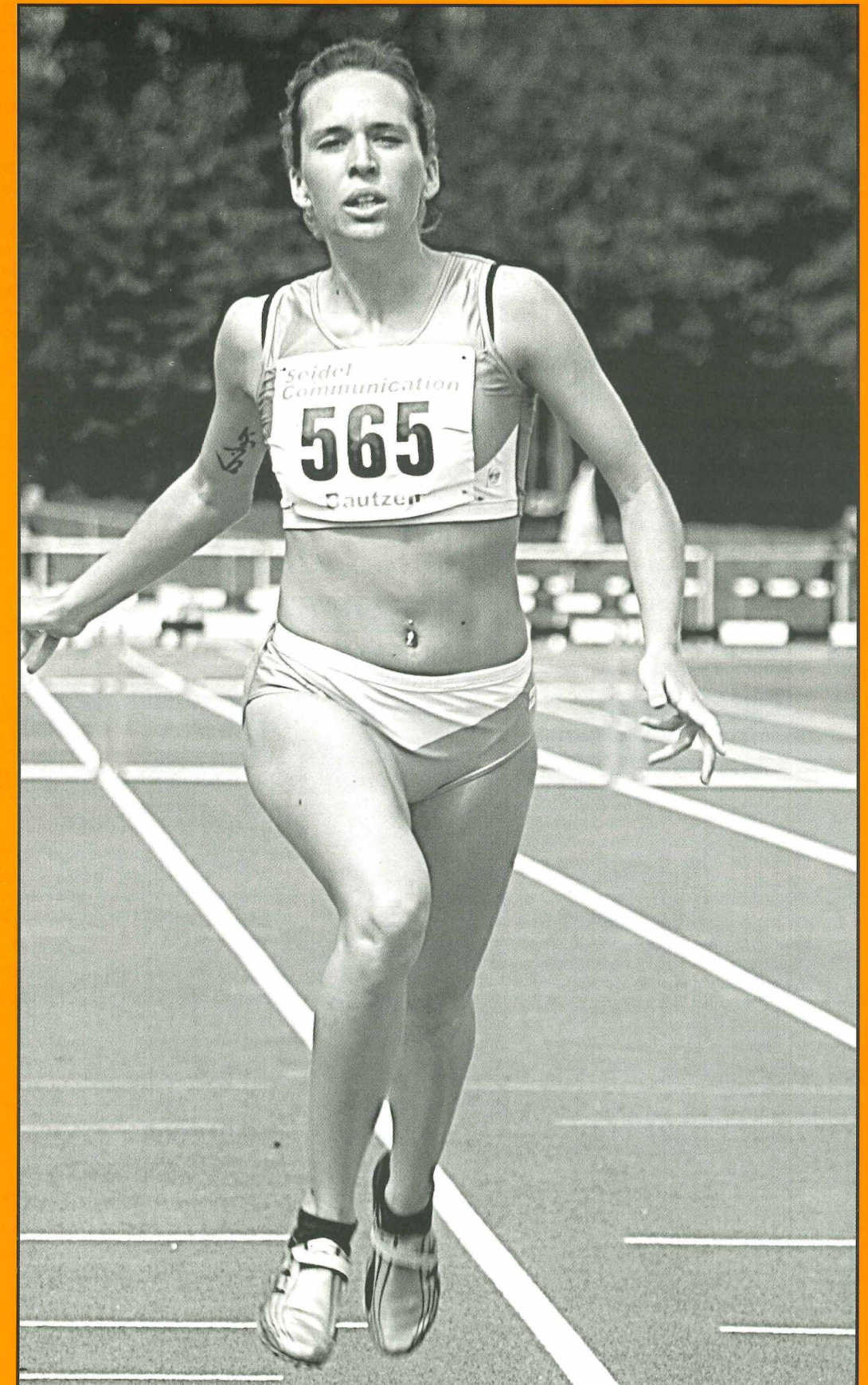
Schüler in Lübeck

„Norddeutsche“ in
allen Klassen

LM Marathon

Viele Lauf-Events

... und **6mal**
„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-Presseservice

Jochen Flöthe (verantwortlich)
Wilmsdorfer Str. 52, 24111 Kiel,
Tel. 04 31 / 6 99 41,
email: presse@shlv.de,
Fax 0 18 05 / 060 33 67 75 92

Ständige Mitarbeiter:

Ingeborg u. Siegfried Konjack, Ulrike
Pollakowski-Geuther, Hans-Jürgen
Krannig, Michael Ahnfeldt, Niels-Peter
Binder, Stephan Lorenz, Anke Timme.

Produktion:

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

Erscheinungsweise:

Elfmal im Jahr zum 20. des Monats.

Abonnements-Preis:

€ 30,00 pro Jahr, einschließlich Postge-
bühren 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 Ein-
gang 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 glei-
che 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 entbun-
den. Es besteht kein Anspruch auf Ent-
schädigung. 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 über-
nommen. Die Rücksendung erfolgt nur
bei Rückporto.

Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit
Genehmigung des SHLV und unter vol-
ler Quellenangabe.

Zur Zeit gilt die Anzeigenpreisliste vom
Januar 2002.

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

Ausbildungstermine 2006

Termine	Plätze	Inhalt der Maßnahme
30.09/01.10.06	noch 9 freie Plätze	Walking-Leiter Ausbildung (Malente)
07.10.06		Ausgleichstraining für Ausdauersportler (Bad Segeberg) Fortbildung
22.10.06		Laufgrundlagen- und Nordic Walking Technikschulung für Betreuer/Leiter (UE 6 / Segeberg)
28./29.10.06	noch 5 freie Plätze	Fit + Gesund Fortbildung (Malente)
11./12.11.06		Fit + Gesund Betreuer Ausbildung (Trappenkamp)
08.-10.12.2006		Aktiv- und Wellness-Wochenende im Ostseebad Damp

Um schnelle Anmeldung wird gebeten. Die Anmeldungen senden Sie bitte an die
SHLV-Geschäftsstelle, Winterbeker Weg 49, 24114 Kiel oder per Fax: 04 31/ 64 86
122, per Mail: info@shlv.lsv-sh.de auf dem Anmeldebogen „Verbindliche Anmeldung“
(erhältlich im Internet unter www.shlv.de oder über die SHLV-Geschäftsstelle).

Meisterschafts- und Meldetermine 2006

Termin	Meisterschaft	Austragungsort
15.10.2006	NDM und LM Halbmarathon – MS: 03.10.2006	Neumünster

NEU:

Alle Teilnehmer an den Landesmeisterschaften werden automatisch auch für die
Norddeutschen Meisterschaften gewertet! Die Organisationsgebühren betragen somit
EUR 15,-.

MS = Meldeschluss SHLV-Geschäftsstelle

Titelfoto: Natalie Kleinwort (Polizei SV Eutin).

(Foto: Michael Ahnfeldt)

Achtung: Geänderte Redaktionsanschrift für die Oktober-Ausgabe



5.10.06

Redaktionsschluss

Das nächste Heft gestaltet Ingeborg Konjack (0 41 21 - 2 02 22).
Erscheinungstermin der Oktober-Ausgabe ist der 20. Oktober 2006.
Bis zum **5.10.2006** müssen ihre Beiträge und Anzeigenwünsche den
Hefredakteur erreicht haben. Bitte senden Sie ihre Beiträge per Mail
an

startschuss@shlv.de oder per Briefpost an

Schleswig-Holsteinischer Leichtathletik-Verband e.V., Referat Öff-
fentlichkeitsarbeit, Redaktion „Startschuß“, Winterbeker Weg 49,
24114 Kiel. – Später eingehende Beiträge können für die Okto-
ber-Ausgabe nicht mehr berücksichtigt werden.

Das vorliegende Heft wurde von Michael Ahnfeldt gestaltet.

Geburtsstage

20.09.42 Gitta Schock, 22.09.50 Gerd Frähmcke
26.09.41 Hans-Jürgen Rahn, 26.09.62 Gunnar Werther
27.09.1937 Klaus Moderow, 30.09.53 Wolfgang Zdechlik

02.10.60 Rainer Dettlensen, 04.10.39 Peter Studt,
04.10.41 Holger Schock, 05.10.66 Ulf Ratje,
05.10.75 Anke Tiedemann, 07.10.47 Gernot Schönefeld
08.10.26 Klaus Schwirblatt, 13.10.61 Antje Walter,
15.10.32 Willi Schulz, 15.10.64 Sylvia Schock

Geburtsdaten bitte an den startschuß, SHLV-Geschäftsstelle



IAAF Jugendweltmeisterschaften

Stefan Schwab und Matthias Prey in Peking ohne Fortune

(Peking, 15. bis 20. August) Die Jugendwelt-
meisterschaften in Peking waren der bisheri-
ge Höhepunkt in der Karriere von Stefan
Schwab (TVS Schwarzenbek) und Matthias
Prey (Bramstedter TS). Doch leider waren
beide – wie so viele DLV-Athletinnen und Ath-
leten – durch einen Darminfekt beeinträch-
tigt, so dass sie nicht ihre besten Leistungen
zeigen konnten.

Stefan Schwab hatte sich durch sehr gute
Sprintleistungen und den vierten Platz bei
den Deutschen Jugendmeisterschaften für
das Team der 4 x 100 m Staffel qualifiziert.
Dennoch blieb ihm in Peking nur die Rolle
des Zuschauers, denn bei der mannschafts-
internen Qualifikation konnte sich der Landes-
rekordler nicht gegen die anderen vier Sprint-
er im DLV Team durchsetzen. Doch auch das
ausgewählte Quartett blieb ohne Erfolg: Ste-
fan Schwab musste mit ansehen, wie seine
Teamkollegen im Staffelfinale das Ziel nicht
erreichten.

Zehnkämpfer Matthias Prey gelang bei
schwül-warmen Wetter ein guter Start.
Mit 11,03 Sek. über 100 m stellte er gleich eine

neue Bestleistung auf. Nervenstark zeigte er
sich im Weitsprung: nach 6,54 m im ersten
und einem Fehlversuch im zweiten Durch-
gang hingen die vagen Medaillenhoffnungen
am seidenen Faden. Doch Matze rettete die
Situation durch gute 7,22 m im letzten Ver-
such und schob sich auf den vierten Platz.

Beim Kugelstoß hätte es dann etwas mehr
sein dürfen als 14,76m. Mit 1,83 m im Hoch-
sprung und 51,13 Sekunden über 400 m blieb
Matthias im Bereich seiner bisherigen Lei-
stungen, konnte aber die gute Platzierung nicht
halten. Am Ende des ersten Tages lag er mit
3911 Punkten fast 200 Punkte hinter einem
Medaillenrang auf Platz acht.

Der zweite Tag begann gut für Matthias Prey:
mit 14,61 Sek. lief er schneller über die Hür-
den als in Ratingen und in Bernhausen. Glän-
zend präsentierte sich der Bramstedter dann
beim Diskuswurf. Mit 45,44 m gewann er die-
se Disziplin und machte Boden gut. Doch 3,70
m beim Stabhochsprung waren in dieser Kon-
kurrenz deutlich zu wenig. Schlimmer noch:
Matze rutschte mit den Händen am Stab
herunter und zog sich Brandwunden zu. Ne-

ben der warmen Witterung und den Folgen
der Darminfektion ein weiteres Handicap.
Schade, denn damit waren alle Medaillen-
chancen dahin.

Matthias Prey kämpfte weiter, aber 53,28 m
im Speerwurf reichten nicht, um sich zu ver-
bessern. Der abschließende 1500 m-Lauf war
nach zwei anstrengenden Tagen unter
schwierigen klimatischen Bedingungen eine
besondere Strapaze. Nach 4:56.08 Min hatte
er auch die letzte Disziplin seines WM-Zehn-
kampfes absolviert, den er mit 7339 Punkten
auf dem zehnten Platz beendete.

Eine Medaille hat Matthias Prey nicht gewon-
nen, aber zu den zehn Besten der Welt zu
gehören ist ja auch nichts Schlechtes, vor
allem wenn man weiß, dass man es noch
besser kann. Die Gelegenheit dies zu bewei-
sen wird es reichlich geben, auch in Peking.
Da kann Matthias Prey dann auch den Be-
such der Chinesischen Mauer nachholen, den
er dieses Mal verpasste: Den Ausflug mit dem
DLV-Team verpasste er und sein Zehnkampf-
kollege Michael Schrader, weil das Handy,
welches die beiden wecken sollte, vom Nacht-
isch fiel und seinen Dienst versagte.

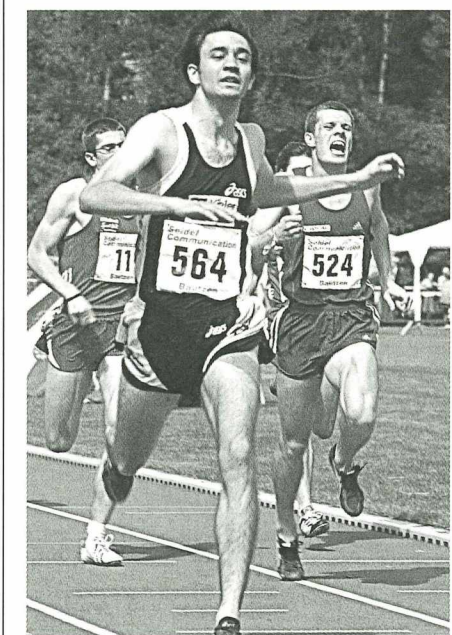
DM Junioren

Bronze für Stefan Schwab

Bautzen (25./26.08.). Mit dem dritten Platz
im 100 Meter Finale der Junioren krönte Ste-
fan Schwab (TSV Schwarzenbek) seine tolle
Saison und sorgte so für die einzige Medail-
le im sächsischen Städtchen nahe der polni-
schen Grenze. Bei teilweise sonnigem Wet-
ter, guter Organisation und ansprechenden
Siegerehrungen fanden die Jahrgänge 1984
bis 1988 optimale Bedingungen vor, die ei-
ner deutschen Juniorenmeisterschaft würdig
waren.

Stefan Schwab gewann seinen 100 Meter
Vorlauf in 10,65 Sekunden am ersten Tag und
war im Finale nur unwesentlich langsamer mit
10,66 Sekunden. Bronze war eine schöne
Krönung der Saison, wenn auch der Laufe-
insatz bei der U20 WM gefehlt hat. Sonst hatte
der SHLV-Nachwuchs ein Abonnement auf
die vierten Plätze. Im Hochsprung der Junio-
ren übersprangen Benjamin Ellerbrock (LG
Elmshorn), Marcel Roßberg und Stephan Li-
enau (SG TSV Kronshagen/Kieler TB) 2,00
Meter und belegten die Plätze 4,4 und 6. Auch
Mareile Kitzel (LG Wedel/Pinneberg) über
1500 Meter in 4:34,74 Minuten und die bei-
den jugendlichen Weitspringer Christian
Böhm (SG) mit 7,18 Meter und Nadja Käther
(TSV Ahrensburg) mit 5,87 Meter kamen
jeweils auf den 4. Platz. Maximilian Wessel
über 800 und Sebastian Weiß (beide) SG)
über 1500 Meter schafften den Sprung ins
Finale. Natalie Kleinwort (Polizei SV Eutin)
schrammte denkbar knapp mit 1/100 Sekun-
de an der A-Endlaufteilnahme über 400 Me-
ter Hürden, obwohl sie die sechstschnellste
Zeit gelaufen war. Aber sie hatte ihren Vor-
lauf halt um 1/100 Sekunde nicht gewonnen.

Auch am zweiten Tag gab es einen 4. Platz
durch Maximilian Wessel, der sich in einem
engen Rennen mit 1:52,92 Minuten wie bei
den Männern weit nach vorn lief.



Kurz nacheinander standen die beiden Euti-
nerinnen Christina Ochs und Natalie Klein-
wort in ihren Finals. Natalie Kleinwort lief in
ihrem letzten Saisonrennen noch einmal ein
beherztes Rennen und gewann den B-End-
lauf in starken 61,16 Sekunden. Im A-Finale
hätte sie um eine Medaille mitlaufen können,
denn der 3. Platz ging mit 61,11 Sekunden

weg. Christina Ochs stieß im 6. Versuch mit
13,76 Meter Saisonbestleistung und freute
sich über ihren 5. Platz. Markus Münch (LG
Wedel/Pinneberg) kam nicht ganz an seine
Bestleistung heran und schleuderte den Dis-
kus auf 48,55 Meter, was ihm aber den 7.
Platz bei der Siegerehrung bescherte. Den
Schlusspunkt setzte Sebastian Weiß über



1500 Meter. Er lief mit 3:54,48 Minuten 4/100
Sekunden schneller als im Vorlauf, doch ver-
fehlte er als 9. knapp einen Platz bei der Sie-
gerehrung.

Bautzen war ein würdiger Gastgeber der DM
der Junioren, schade nur, dass das schmu-
cke Stadion nur sechs Rundbahnen hat.

Michael Ahnfeldt

Deutsche Schülermeisterschaften Blockwettkampf und Mehrkampf 2006 in Hannover – 3 x Silber, 1 x Bronze, 5 x Top 8

Nachdem erst im Frühjahr die Deutschen Schülermeisterschaften ihren Ausrichter in Hannover gefunden hatten, wurde diese Meisterschaft nun am 26. und 27.8. auf der Mehrkampfanlage im Sportpark ausgetragen. Athleten und Organisatoren hatten gleich am Anfang mit dem Wetter zu kämpfen. Der Regen verschob die ersten Starts sofort um 30 Minuten nach hinten. Aber auch mit der Moderation und der Auswertung hatte der Veranstalter zu kämpfen, sodass die Punkteverteilung öfter erst während der übernächsten Disziplin veröffentlicht wurde.

Das Sportliche ließ die paar Unannehmlichkeiten dann aber doch schnell vergessen. 4 Medaillen, viele gute Platzierungen und Bestleistungen der Schleswig-Holsteiner sprechen für sich.

Unsere drei an beiden Tagen eingesetzten Mehrkämpfer konnten sich gleich am Anfang auf den vorderen Plätzen festsetzen. **Kimberly Jeß** (LG Rendsburg/Büdelsdorf) übernahm nach anfänglichen 12,42 Sek. über die Hürden und 1,76 m im Hochsprung die Führung im Siebenkampf der Schülerinnen W14 und gab diese am ersten Tag, trotz nicht zufriedenstellenden 11,52 m im Kugelstoßen, nicht mehr ab. Die 100 m lief sie in neuer Bestleistung von 13,30 Sek.

Mit der Klasseweite von 5,66 m im Weitsprung baute Kimberly ihren Vorsprung wieder auf knapp 100 Punkte aus, den sie aber trotz guten 31,66 m im Speerwerfen bis auf 17 Punkte wieder einbüßen musste. Im 800 m-Lauf setzte sich die bis dato zweitplatzierte Patricia Erlebach (LG Ohra Hörseelgas) von Beginn an an die Spitze und Kimberly konnte nicht mehr folgen. Am Ende verlor Kimberly knapp mit 35 Punkten den Kampf um Gold, gewann aber sicher die Silbermedaille.

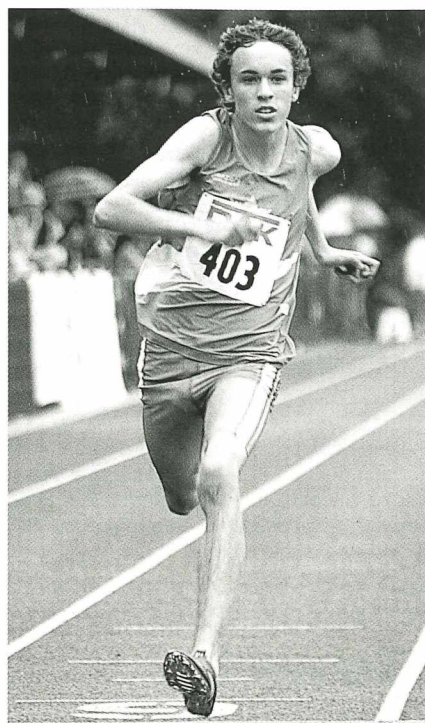
Die zweite Siebenkämpferin **Vivien Warweg** (TSV Lentföhrden) kam zwar nicht ganz an ihre Vorleistungen heran, konnte sich aber durchgehend unter den ersten 12 halten.

Auch Vivien kam gut in den zweiten Tag. Mit 4,88 m im Weitsprung verfehlte sie ihre Bestleistung nur knapp, steigerte die im Speerwurf dagegen um über 4 Meter auf 32,74 m. Ihr erst zweites 800 m-Rennen beendete Vivien in 2:37,08 Min und sicherte sich damit den 10. Platz.

Der einzige Achtkämpfer aus SH **Sascha Riebeling** (LG Schleswig-Fahrdorf) kam mit 11,00s über die Hürden und 6,22 m im Weitsprung gut in den ersten Tag. Eine neue Bestleistung im Kugelstoßen (14,28 m) und 1,76 m im Hochsprung ließen ihn schließlich auf Platz 2 übernachten.

Der zweite Tag begann nicht so gut wie der erste. 27,65 m mit dem Diskus, die er nach zwei ungültigen erst im dritten Versuch erzielte, ließen ihn auf Rang sieben zurückfallen. Sascha kämpfte sich jedoch mit neuen persönlichen Bestleistungen im Stabhochsprung (4,00 m) und ausgezeichneten 58,98 m mit

dem Speer zurück an die Spitze und konnte am abschließenden 1000-Meter-Lauf bei stark aufziehenden Wolken und Wind seinen dritten Platz verteidigen.



Das Highlight am Samstag war zweifelsohne **Michel Bernings** (PSV Eutin) Run zu Silber. Mit zwei Bestleistungen (Hürden in 11,46 Sek. und 61,0 m im Ballwurf) schob Michel sich immer weiter nach vorne, bevor er dann im 2000-Meter-Lauf seine direkten Konkurrenten nach und nach abschüttelte und in 6:14,02 Min., einer Verbesserung seiner Bestleistung um 16 Sekunden, als Gesamtzweiter das Ziel erreichte.

Der andere Läufer **Timon Burgwedel** (LG Alte Salzstraße) steigerte sich um 1,45 Sek. über die Hürden (13,00 Sek.) und auf 5,09 m im Weitsprung und belegte am Ende Platz 15 mit 2423 Punkten (PB).



Im Block Sprint/Sprung M14 musste **Dennis Graw** (LG Reinbek/Ohe) wegen einer beim Hürdenlauf erlittenen Handverletzung leider bereits nach zwei Disziplinen aufgeben (Wie sich inzwischen herausstellte handelte es sich glücklicherweise nur um eine Prellung). Zuvor erzielte er im Hochsprung gute 1,48 m.

Bei den 15-jährigen Sprintern stieg **Lukas Krapoth** (LG Schleswig-Fahrdorf) mit 45,01 m im Speerwurf ein, was ihm Platz fünf einbrachte. Diesen Platz konnte er jedoch nicht lange halten. 12,76 Sek. über die Hürden, wobei ihn eine gegnerische Hürde aus dem Tritt brachte, 5,61 m im Weitsprung, bei dem Lukas mit Anlaufproblemen zu kämpfen hatte, und lediglich 1,52 m im Hochsprung ließen ihn bis auf Platz 21 zurückfallen.

Ein weiteres Highlight war aus SH-Sicht der spannende Kampf im Block Wurf M15 zwischen **Alex Ritter** (LG Alte Salzstraße) und **Jannik Beushausen** (LG Tönning/St. Peter). Über die Hürden (11,43 Sek.) konnte Alex sich zunächst auf Platz 9 einreihen, bevor sich Jannik (12,19 Sek. über die Hürden) in den Wurfdisciplinen Kugelstoßen und Diskuswurf an ihm vorbeischieben konnte. Jannik stieß die Kugel auf 13,73 m, wobei er im Einstoßen bereits einen Stoß an die 15 Metermarke hatte, und schleuderte den Diskus auf Bestweite von 45,48 m. Alex erzielte 11,45 m im Kugelstoßen und Bestweite von 33,52 m mit dem Diskus. Nach dem anschließenden 100-m-Lauf lag Alex mit 11,90 Sek., obwohl er fälschlicherweise als Axel Ritter aufgerufen wurde, nur noch knapp hinter Jannik (13,06 Sek.), sodass der Weitsprung die Entscheidung bringen musste. Mit ausgezeichneten 6,01 m sah Alex gegenüber Jannik, der sich mit 5,65 m ebenfalls verbesserte, mit 2866 Punkten lange wie der Sieger aus, bis erst am nächsten Tag eine aktualisierte Ergebnisliste Jannik 25 Punkte mehr zusprach als zuvor. So wurde Jannik mit 2879 Punkten schließlich 20., vor Alex als 21.

Sonntag begrüßte uns das Wetter mit weniger Regen als am Tag zuvor. So begannen die Blockwettkämpfe pünktlich um 9:30 Uhr

mit dem Block Sprint/Sprung W15. **Marie Schomerus** (LG Alte Salzstraße) stieg mit 22,64 m mit dem Speer gut in den Wettkampf ein, konnte dann aber über die Hürden (12,67 Sek.) und über 100 m (13,33 Sek.) nicht an ihre Vorleistungen herankommen. Zu allem Überflus verletzte sie sich beim Weitsprung auch noch und musste nach gesprungenen 4,51 m den Wettkampf vorzeitig beenden.

Auch ihre Vereinskollegin **Tina Kleiner** ereilte dasselbe Schicksal. Nach starken 12,55 Sek. über die 80 Meter Hürden und 41,0 m (PB) mit dem Ball behinderte auch sie eine Verletzung beim Weitsprung. 5,17 m bedeuteten dann zwar ebenfalls noch eine gute Leistung, doch die 13,36 Sek. über 100 m waren doch zu viel für ihr Knie, sodass sie auf den abschließenden 2000-Meter-Lauf, obwohl sie bis dahin auf einem exzellenten fünften Platz lag, verzichten musste.

Miriam Harder (TuS Nortorf; Block Wurf W15) lief 13,26 Sek. über die Hürden und die 100 m in 13,90 Sek. Außerdem sprang sie 4,40 m weit, warf 22,71 m mit dem Diskus und stieß 10,03 m mit der Kugel. 2373 Punkte bedeuteten Platz 32 für sie.

Bei den jüngeren Werferinnen setzte sich **Eva Marleen Griephan** (MTV Dänischenhagen) nach dem Hürdenlauf (12,28 Sek.) auf Platz

1. 4,81 m im Weitsprung und 13,10 Sek. über 100 m ließen sie auf Platz 3 zurückfallen. Nach 8,97 m mit der Kugel konnte sie sich mit einer Diskus-Bestleistung von 25,44 m mit 2536 Punkten (PB) auf einem tollen 7. Platz halten.

Für **Stella Kubasch** (ATSV Stockelsdorf) lief es nicht so gut. Gleich am Anfang konnte sie ihren Hürdenlauf nicht beenden. Sie setzte den Wettkampf jedoch fort und erzielte 4,35 m im Weitsprung, 43 Meter mit dem 200 Gramm Ball und 13,77 Sek. über 100 Meter. Trotz allen Einsatzes konnte sie den Wettkampf nicht beenden. Eine Rückenverletzung machte einen Lauf über die 2000-m-Strecke unmöglich.

Das größte Teilnehmerfeld aus SH war im Block Sprint/Sprung der 14-jährigen Mädchen zu finden. Am besten startete **Wencke Hinrichsen** (TSV Drelsdorf A/B) in den Wettkampf. Sie gewann ihre Hochsprunggruppe mit 1,56 m. Jeweils eine Höhe früher als die andere schieden **Svea Koberg** (SV Fleckeby; 1,52 m), **Rieke Drümmer** (Kaltenkirchener TS; 1,48 m) und **Tatjana Sindt** (TSV Schönberg; 1,44 m) aus. Tatjana holte dann aber sofort wieder auf, als sie in nur 11,95 Sek. die Hürden überquerte und damit denkbar knapp am Landesrekord (11,7 Sek.) vorbeischrämte. Svea (12,31 Sek.; PB), Rieke

(12,84 Sek.) und Wencke (12,96 Sek.) standen ihr diesmal nach. Aber auch ohne Hürden war die Reihenfolge dieselbe. Tatjana lief 12,74 Sek. (PB), Svea 13,16 Sek. (PB), Rieke 13,24 Sek. und Wencke 13,57 Sek.. Zu diesem Zeitpunkt lagen mit Tatjana (4.) und Svea (6.) schon 2 SHLV-Mädels unter den Top 10. Wencke, vorher auf 3 und 7 liegend, fiel auf Platz 11 zurück und Rieke ordnete sich auf Platz 15 ein. Im Weitsprung steigerte Tatjana sich dann ein weiteres Mal. Sie landete erst bei 5,36 m. Auch Wencke (4,96 m) und Svea (4,76 m) verbesserten sich. Rieke sprang 4,63 m. Im abschließenden Speerwurf steigerte sich die bis jetzt auf Rang 3 liegende Tatjana (2745 Pkt.; PB) auf Platz zwei und gewann Silber. Wencke (2584 Pkt.; PB) steigerte sich auf 25,08 m im Speerwurf und wurde am Ende 12. Svea (2575 Pkt.; PB) wurde mit 21,21 m mit dem Speer 13. und Rieke (2553 Pkt.) mit 26,97 m (PB) 16.

Letztlich endete der Wettkampf so, wie er auch begonnen hatte – mit Regen. Insgesamt kann man aber von einem recht erfolgreichen Wochenende sprechen. Michel und Sascha und einige andere sehen wir sicherlich nächstes Jahr bei der Jugend wieder. Die 14-jährigen dürfen sich dann 2007 noch mal mit den besten Schülern/Schülerinnen Deutschlands messen.

Kreismeisterschaften Mehrkampf NF 3.9.06

Die letzten Leichtathletikkreismeisterschaften der Bahnsaison wurden am Wochenende beeinträchtigt durch zahlreiche Regenschauer und störenden Gegenwind bei den Sprints. Trotzdem überraschten die rund 160 Mehrkämpfer aus 13 Vereinen mit größtenteils ausgezeichneten Ergebnissen, um die Qualifikation für die Kreisauswahl ging, die am 9. September an gleicher Stelle gegen die Auswahlteams der Nachbarkreise Schleswig-Flensburg und Flensburg-Stadt antritt zum Vergleichskampf antritt.

Vor Beginn der Wettkämpfe ehrte KLV-Vorsitzender Udo Grützmaker mit Bernd Zabel, Husum, einen verdienten und zuverlässigen Kampfrichter mit der Bronzenen Kampfrichternadel des SHLV.

Die gut besetzten Wettkämpfe der Schülerinnen endeten größtenteils mit knappen Entscheidungen, bei denen oft ein Patzer in einem Wettbewerb entscheidend sein konnte. Glänzende Leistungen zeigte Melanie Iwersen, LG Niebüll/Süderlügum im Vierkampf W 13. Besonders ragte sie im 75 m-Lauf mit 10.3 sec und Weitsprung mit 4,83 m heraus. Ihrer Favoritenrolle gerecht wurde Wencke Hinrichsen, TSV Drelsdorf-A-B, bei den Vierzehnjährigen. Mit 1.57 m im Hochsprung verfehlte sie den Kreisrekord nur knapp, während Julia Brummund, Bredstedter TSV, bei den Fünfzehnjährigen den Sieg durch einen missglückten Weitsprung verpasste. So ging der Titel an May-Britt Conradi, Niebüll, die in allen Wettbewerben überzeugende Leistungen ablieferte.

Erfreulich große Teilnehmerfelder gab es bei den Schülern. Björn Paisen, Viöl, setzte sich im Dreikampf M 10 durch, Lennart Beushau-

sen, LG Tönning-St. Peter, musste sich bei den Elfjährigen mächtig anstrengen, um sich gegenüber Tjorven Hansen, Mildstedt durchzusetzen. In toller Form präsentierte sich Kevin Weineck, LG Tönning-St. Peter in der Klasse M 13 bei seinem Vierkampfsieg. Sein Vereinskamerad Jannik Beushausen dominierte aufgrund seiner überragenden Kugelstoßweite von 13,96 m bei den Fünfzehnjährigen.

Einen spannenden Wettkampf lieferten sich bei der männlichen Jugend B die Fünfkämpfer der LG Tönning-St. Peter. Am Endesetzte sich Kai Ingwersen vor KLV-Jugendsprecher Arne Schulz und Lars Lippky mit ausgezeichneten Leistungen durch. Bei den Erwachsenen gingen in diesem Jahr erfreulicherweise jeweils fünf Akteure an den Start. Während

Der SHLV gratuliert
Anke Tiedemann
und **Andreas Fuchs**
ganz herzlich zur Geburt
ihres Sohnes
Finn Jonathan.

bei den Frauen Susannen Starck, LG Niebüll-Süderlügum, nicht zu schlagen war, holte sich Dirk Paysen, SV Sylter Fitness, bei den Männern der Fünfkampftitel.

Bleibt abzuwarten, ob die nordfriesischen Nachwuchsathleten am kommenden Sonnabend (11 Uhr Jahnstadion Husum) mit ähnlich guten Leistungen gegen die Nachbarkreise bestehen können. Udo Grützmaker

Leichtathletik
in Schleswig-Holstein 2006

Euro **7,50**

Jetzt vorbestellen!

**SHLV-Jahrbuch
2006**

Rekorde,
Bestenlisten,
Bilder

SHLV
Winterbeker Weg 49
24114 Kiel
Fax: 04 31 / 64 86 192
info@shlv.de

Deutsche Mehrkampfeisterschaften Enttäuschungen in Wesel

Wesel, 1.-3.9.2006. Die Medaillenhoffnungen der SHLV Mehrkämpfer blieben bei den Deutschen Mehrkampfeisterschaften unerfüllt. Dafür dezimierten zahlreiche Verletzungen das SHLV Team. Am letzten Wettkampftag kam dann noch miserables Wetter hinzu.

Zu den Gewinnern des Wochenendes gehört Carsten Krohn (Ahrensburger TSV), dem nach den Landesmeisterschaften sein zweiter guter Zehnkampf in diesem Jahr gelang. Am ersten Tag erzielte er außer beim Hochsprung durchweg bessere Leistungen als bei den Landestitelkämpfen und lag am Abend auf dem siebten Platz der Männerwertung. Leider konnte er diesen Trend bei den schlechten Wetterbedingungen des zweiten Tages nicht durchhalten und verpasste knapp den Sprung unter die ersten Acht. Insbesondere im Speerwurf verlor Carsten Krohn mit einer Weite von nur 53,91 m viele Punkte. Dennoch verbesserte er seinen persönlichen Rekord um fast 70 Zähler und wurde mit 6772 Punkten Neunter.

Jonas Brix, Christian Böhm, Ferdinand Langnickel und Janos Höner von der SG TSV Kronshagen/Kieler TB wollten als Mannschaft bei der Titelvergabe im Zehnkampf der A-Jugend ein gewichtiges Wort mitreden. Doch der Schock für das Team kam bereits bei der zweiten Disziplin. Christian Böhm, der in der Saison noch keinen Zehnkampf absolviert hatte, riskierte im Weitsprung zuviel und blieb ohne gültigen Versuch. Unverständlich, dass der Dritte der Deutschen Jugendmeisterschaften keinen Sicherheitssprung machte. Kurz darauf verletzte sich Jonas Brix, der mit dem besten Meldeergebnis aller A-Jugendlichen angereist war, ebenfalls beim Weitsprung. Das endgültige Ende kam für das Team dann nach dem Kugelstoßen, als Christian Böhm verletzt aufgab.

Aber damit nicht genug: Ferdinand Langnickel, der etwas angeschlagen in den Wettkampf ging, am ersten Tag aber mit neuen Bestleistungen im Weitsprung (6,89 m) und im Hochsprung (1,93 m) glänzte, konnte zum Hürdenlauf nicht antreten. Er versuchte es zwar noch mit dem Diskus, blieb aber ohne gültigen Versuch und stieg ebenfalls aus. Auch Ole Lepthin war nicht verletzungsfrei nach Wesel gekommen und musste den Wettkampf beim Hochsprung verletzt aufgeben. „Das war nach dem Zehnkampf bei der Olympiade 2000 in Sydney der schlimmste Wett-

kampf in meiner Laufbahn als Trainer“, stöhnte Hinrich Brockmann.

Janos Höner war der Einzige der fünf SG-Zehnkämpfer, der durchkam. Er sorgte bei seinen ersten Deutschen Meisterschaften für etwas Trost für den gebeutelten Trainer, denn mit 11,42 Sek. über 110 m, 6,38 m im Weitsprung 10,28 m mit der Kugel, 1,78 im Hochsprung und 51,46 über 400 m gelangen ihm am ersten Tag fünf Bestleistungen. Beim Hürdenlauf zu Beginn des zweiten Tages drohte auch ihm das Aus, denn fast wäre er gestürzt. Doch er meisterte die Situation und absolvierte bei Dauerregen auch die restlichen Disziplinen erfolgreich. Mit 40,90 m im Speerwurf, 3,60 m mit dem Stab und 4:55,16 Min. über 1500 m gelangen ihm sogar drei weitere Bestleistungen, er belegte am Ende mit 6033 Punkten Platz 23.

Auch Arne Jessen kam durch. Der Bramstedter hat ja schon alles an Ausfällen erlebt und freute sich, an diesem Wochenende zu denen zu gehören, die ihren Wettkampf vollständig absolvieren konnten. Mit 1,84 m gelang ihm im Hochsprung eine persönliche Bestleistung. 6500 Punkte hatte er sich gewünscht, es wurden 6489. Angesichts der Umstände kann Arne Jessen damit zufrieden sein.

Den neunten Platz in der Frauenwertung erreichte Nira Mählmann (SG TSV Kronshagen/Kieler TB). Die zierliche, von Jürgen Steinborn trainierte Athletin startete mit 14,88 Sek. glänzend in den Siebenkampf und lag nach dem ersten Tag überraschend auf Platz Sechs. Leider verfehlte sie die 35-m Marke im Speerwurf durch einen Fehlversuch und so warfen sie 5,43 m im Weitsprung und 29,70 m im Speerwurf dann doch etwas zurück. Mit 4717 Punkten erzielte sie aber über 100 Punkte mehr als im vergangenen Jahr, als sie Achtzehnte wurde.

Gesa Bendfeld (LK Weiche Adelby) konnte sich gegenüber dem Vorjahr in fünf Disziplinen steigern. Nur beim Hürdensprint und beim 800 m Lauf blieb die Athletin von SHLV-Ausbildungsreferent Jan Dreier etwas über ihren Vorjahreszeiten. Mit 4394 Punkten verbesserte sie ihre Bestmarke um ca. 30 Punkte und kam auf Platz 16. Ihre Teamkollegin Christine Pigenschke verletzte sich beim Speerwurf und musste den Wettkampf aufgeben.

Landesmeisterin Maike Böttcher verlor beim Hochsprung (1,57 m) wertvolle Punkte, die sie aber durch 10,15 m im Kugelstoßen weitgehend kompensieren konnte. Aber auch der 200m Lauf (26,13 Sek.) und der Weitsprung (5,35 m) verlief nicht wunschgemäß. Mit 4641 Punkten blieb sie ca. 70 Zähler unter ihrer Leistung vom vergangenen Jahr, erreichte aber mit Platz Acht bei den Juniorinnen die beste Platzierung aller SHLV-Athleten.

Thekla Lorenz (Kaltenkirchener TS) kam direkt von einer Klassenfahrt nach Wesel und musste erkennen, dass dies keine guten Voraussetzungen für einen Siebenkampf waren. Zwar landete sie mit Platz 12 im Mittelfeld der Juniorinnenklasse, aber mit den erreichten 4376 Punkten kann sie nicht zufrieden sein.

Linda Buchholz (SC Rönau 74) hatte nach den guten 1,73 m bei den Deutschen Jugendmeisterschaften im Hochsprung gehofft, dass ihr eine ähnliche Leistung auch im Siebenkampf gelingen würde. Doch leider wurden es nur 1,63 m und auch in den anderen Disziplinen wollte kein Ausreißer nach oben gelingen. Mit 41,30 m im Speerwerfen zeigte sie allerdings einer der besten Würfe der Konkurrenz. 4646 Punkte bedeuteten am Ende Platz 16 bei der weiblichen A-Jugend.

Auch Linda Flöthe (THW Kiel) war enttäuscht, denn sie hatte sich nach ihrer guten Leistung bei den Landesmeisterschaften (4986 Punkte) eine Leistungssteigerung ausgerechnet. Nach verheißungsvollem Beginn im Hürdenlauf (15,25 Sek.) rissen sie mäßige 1,48 m im Hochsprung aus allen Träumen. Ansonsten gelangen der B-Jugendlichen gute Leistungen, aber keine war geeignet, den Punkteverlust zu kompensieren. Am Ende kam Linda Flöthe auf 4789 Punkte und einen respektablen zwölften Platz bei der weiblichen B-Jugend.

Weniger gut lief es für Natalie Piehl (SV Großhansdorf), die in ihrem ersten B-Jugend-Jahr viele Probleme zu bewältigen hatte. Lediglich mit der Kugel (9,12 m) und beim Speerwurf (30,81 m) gab es kleine Lichtblicke. Mit 4217 Punkten kam sie auf Rang 40 und machte sich direkt nach dem Wettkampf auf den Weg zu einem halbjährigen Schüleraustausch nach Kanada. (jfl)

Fair geht vor

Kurz-Meldungen

Beim Länderkampf DecaNation in Paris belegte Steffen Uliczka (SG TSV Kronshagen/Kieler TB) mit der neuen Bestzeit von 8:37,65 Min über 3000 m Hindernis den siebten Platz. Beim ISTAF in Berlin startete der Deutsche Hindernis-Meister über 3000 m und wurde in 8:09,08 Sekunden Zehnter.

Claudia Schulz (LG Wedel/Pinneberg) steigerte sich in Königswusterhausen über 800 auf 2:05,48 Min.

Beim Abendsportfest der LG HNF Hamburg, erreichte Marina Hilsch (LG wedel/Pinneberg) nach 16,30,9 Min. das Ziel über 5000 m. Das bedeutet nicht nur persönlichen Rekord, sondern auch aktuell Platz 7 der DLV Bestenliste.



Leichtathletik – eine Mannschaftssportart!

Verbändevergleichskampf der Schüler/innen in Lübeck am 02. September 2006

Durch Siege von Kimberly Jeß (Hochsprung), Sascha Riebeling (Weitsprung) und Eva Marleen Griephan (Hürden-Sprint) sowie 8 zweite und 4 dritte Plätze wurde die Grundlage für einen dritten Platz hinter Niedersachsen und Berlin bei dem Verbändevergleichskampf der norddeutschen Leichtathletik-Verbände gelegt. Der SHLV war nach 1999 wieder Gastgeber und hängte sich mächtig ins Zeug. Michel Berning lief über 300 m Hürden in 39,72 Sek. sogar einen neuen Landesrekord. Gewertet wird in umgekehrter Reihenfolge der Platzierung der erste Platz mit sechs Punkten, der zweite mit fünf usw. genauso wie in einem Ländervergleichskampf der Nationalmannschaften.

Nicht weniger als 14 persönliche Bestleistungen sowie Leistungssteigerungen im Vergleich zum bisherigen Saisonverlauf zeigten, dass ein Mannschaftswettkampf in der Leichtathletik die heranwachsenden Athletinnen und Athleten in unserem Land zum Saisonende noch einmal sehr motivieren konnte. Das sah man auch in den Staffeln, die jeweils doppelt besetzt und gut vom Landestrainer Sprint, Dirk Richter aufgestellt wurden. Die erste Staffel der Schülerinnen mit Sara Lopez-Gamara, Josefina Elsner, Tatjana Sindt und Eva-M. Griephan liessen sich nur um 5(!) Hundertstel den Sieg nehmen, nachdem die Wechsel super gut geklappt hatten. 48,96 Sek. sprangen dabei als Klasse Zeit heraus. Da die Staffel doppelte Punktzahl bringt, lohnt es sich natürlich, hier auch immer sich noch mal richtig ins Zeug zu legen.

Etwas übermotiviert waren die Jungs dann vorgegangen, wollten sie doch den Mädels in nichts nachstehen. So hatte doch die erste Staffel mit Michel Berning, Alex Ritter, Sascha Riebeling und Arne Sutkus die Wechselmarke überlaufen. Auch eine kleine Nachfrage beim Schiedsgericht nützte nichts, es war ein klarer, wenn auch knapper Wechselsehler. Ansonsten wäre eine 44er-Zeit und der zweite Platz auch hier gesichert gewesen. So kam die zweite Staffel mit Philipp-Tüge Berendsen, Timon Burgwedel, Moritz Maier und Lukas Krapoth in 47,15 Sek. ins Ziel.

Jede(r) feuerte den/die andere Athletin an, wenn er/sie gerade keinen Einsatz hatte, Lukas Spruch: „ich kann nicht mehr“, nachdem er die 300 m Hürden noch in den Beinen hatte, wurde für die Staffel nicht akzeptiert. So musste er doch noch mal ran. Auch Tina Kleiner, letzte Woche noch bei den Deutschen Mehrkampfeisterschaften wegen Verletzung ausgeschieden, hatte einen Traum-Start über 300 m Hürden erwischt und lief mit einer hervorragenden Bestzeit in 46,12 Sek. ihr Rennen nach Hause.

Es zeigte sich, dass wir im Land mit hoffnungsvollen Talenten aufwarten können und ein Vergleich mit Niedersachsen und Mecklenburg-Vorpommern sicher die eine oder andere Lücke aufdeckt, aber auch sagen kann, dass wir auf dem richtigen Wege sind. Vom 92er-Jahrgang der Schülerinnen wird auch im nächsten Jahr noch einiges zu erwarten sein.

Den Coaches Markus Becker (Speer), Dirk Richter (Sprint), Gunnar Weitschat (Sprung), Wolfgang Zdechlik (Stab), Wilfried Oppermann (Wurf) und Christoph Teller (Hammer), der innerhalb von sechs Wochen seiner kleinen Schwester Sarah das Hammerwerfen beigebracht hatte, ist danke zu sagen genauso wie den zahlreichen, immer freundlichen Kampfrichtern, Stadionsprechern Hans-Jürgen Krannig und Jan-Hendrik Klüver und Organisatoren um Jan Berszuck, Stefan Kuschewitz und Ralf Holtfreter herum. Auch hier spürte man den Team-Geist, den diese Veranstaltung bei den beteiligten Helfern weckte.

Beim gemeinsamen Essen, das nach 17.30 Uhr nach der Siegerehrung eingenommen wurde und allen schmeckte samt Nachtisch und Salat, gab es auch schöne Rückmeldungen der anderen Verbandstrainer: „Toll organisiert, schöne Veranstaltung, war klasse bei Euch, vielen herzlichen Dank, wir kommen gerne wieder nach Lübeck!“

Wenn man nun aber die Organisatoren fragt, darf das gerne erst in 6 Jahren wieder sein, denn dann sind wir rechnerisch wieder Gastgeber.

Übrigens Sarah Teller steigerte sich um vier Meter auf 30,24 m und brachte mit einem dritten Platz 4 Punkte in die Mannschaftswertung mit ein, obwohl wir diese Disziplin schon als nicht besetzbar abgehakt hatten. K. Lütke

SHLV-Kalender 2007

Format DIN A 3, mit über 50 Farbfotos aus der Saison 2006

Euro 9,50 zzgl. Versandkosten (Päckchen)

lieferbar ab 47. KW – Jetzt vorbestellen –
bei der SHLV-Geschäftsstelle, Winterbeker Weg 49,
24114 Kiel, Tel. 04 31 / 64 86 122

Volksbanken Raiffeisenbanken
Förderer der schleswig-holsteinischen Leichtathletik

Norddeutschen Meisterschaften der Jugend A und Schüler M/W 15

12 Wimpel für SHLV-Athleten

Rostock, 19./20.08.2006. – Die örtlichen Ausrichter des 1. LAV Rostock und des Kreis-Leichtathletik-Verbandes Rostock hatten bereits seit Monaten alles gut vorbereitet um die erwarteten Teilnehmer aus acht Bundesländern mit hochkarätige Meisterschaften zu begrüßen. Weit über 500 Aktive aus Berlin, Brandenburg, Bremen, Hamburg, Mecklenburg-Vorpommern, Niedersachsen, Sachsen-Anhalt und Schleswig-Holstein (über 120 gemeldete) gingen an den Start. Vielen Läufern war die Anreise über die neue A 20 und der Anblick der imposanten Anlage bereits von den jährlichen gemeinsamen Langstrecken-Hallenmeisterschaften bekannt und auch Fußballfans kennen natürlich das Ostseestadion direkt neben dem jetzt fünf Jahre alten (also neuen) Leichtathletikstadion.

Stolze Bilanz des SHLV sind 8 norddeutsche Meister in der Jugend A und 4 Titel bei den A-Schüler(innen): Svenja Meyer (LG Wedel-Pinneberg) 7:19,77 Min über 2000 m Hindernis, Nadja Käther (Ahrensburger TSV) 5,96 m im Weitsprung, Katharina Schmidt (Halstenbeker TS) 12,15 m im Kugelstoßen, Anke Gardeler (SV Fleckebey) 43,24 m im Speerwurf, Kristin Böttcher (LG Wedel-Pinneberg) 44,82 m im Hammerwerfen, Jonas Brix (SG TSV Kronshagen/Kieler TB) 14,67 Sek. über 110 m Hürden, Marcel Roßberg (Halstenbeker TS) 2,00 m im Hochsprung, Thilo Lünse (LG Alte Salzstraße) 64,01 m Speerwurf. Tatjana Sindt (TSV Schönberg) 12,03 Sek. über 80 m Hürden, Kimberly Jeß (LG Rendsburg/Büdelndorf) 1,75 m im Hochsprung und 5,50 m im Weitsprung, Michel Berning (PSV Eutin) 37,08 Sek. über 300 m. Dazu kamen eine Vielzahl an zweiten und dritten Plätzen sowie Platzierungen unter den ersten acht.

Schülerinnen W 15. 9 Teilnehmerinnen starteten in den 5 100-m-Vorläufen und immerhin konnten 3 den Endlauf erreichen, wobei Josefina Elsler (TSV Nord Harrislee) in 12,74 Sek. den 4. Platz erreichte (12,67 Sek. im Zwischenlauf). Bei den Langstrecklerinnen über 800 und 2000 m schlugen sich die Mädchen des Jahrgangs 92 besonders achtbar. Stella Kubasch (ATSV Stockelsdorf) wurde Vizemeisterin, Urkundenplätze erliefen Alina Zalewski (8., SG Athletico Büdelsdorf, Jg. 91), Nadja Willenborg (6., SC Rönna 74) und Sinika Timme (8., LG Schleswig-Fahrdorf). Der 80-m-Hürden-A-Endlauf wurde von der ebenfalls erst 14-jährigen Tatjana Sindt gewonnen (s. o.), die Vizemeisterin kam mit Eva Marleen Griepahn ebenfalls aus SH.

Schüler M 15. Mit 5 Läufern war SH bei den 3000 m sehr gut vertreten, wobei sich Kim Rehberg (SC Rönna 74) in 9:47,37 Min. als Zweiter am besten in Szene setzte, die Plätze 6, 7 und 8 gingen ebenfalls nach SH. Bei den 80 m Hürden ging es dann richtig schnell zur Sache. Sascha Riebeling (LG Schleswig-Fahrdorf) erzielte bereits im Vorlauf mit 11,14 Sek. eine neue persönliche Bestzeit. Als dann im Endlauf die Stoppuhr für den Sieger Pahn-



ke bei 10,75 Sek. stehen blieb, war die Wartezeit bis zum Aushängen der Ergebnislisten mit Spannung geladen: 10,87 Sek. - eine Superzeit und natürlich persönliche Bestleistung für den Mehrkämpfer. Mirko Rönna (LG Tönning/St. Peter-Ording) erzielte zwei neue Bestleistungen. Mit 38,22 m wurde er Zweiter im Hammerwurf und mit 49,10 m Dritter im Diskus. Ein Novum ist sicher ein hochspringender Werfer, da dies die Zeitpläne nicht berücksichtigen. So entschied sich Martin Gast (LG Schleswig-Fahrdorf) im Kugelstoßen anzutreten und wurde mit neuer Bestweite 14,88 m (+ 98 cm!) Vizemeister. Statt Hammerwurf trat er beim Hochsprung an. Dort übersprangen die ersten 3 Athleten 1,78 m, sodass der 3. Platz an Martin aufgrund der Fehlversuche ging. Für Anspannung und lautstarke Aktivität von der Zuschauertribüne bei Trainer SPO-Torsten Westphal und den Vereinskollegen sorgte der Speerwurf. Immerhin hatte sein Mehrkämpfer Jannik Beushausen 4 Durchgänge geführt und sein bester Versuch mit pers. Bestweite von 54,65 m wurde lediglich von Rothmann (LG Weserbergland) um 74 cm im letzten Versuch übertroffen.

Weibliche Jugend A. Hatten doch fast alle Schlachtenbummler aus SH Julia Krebs (SV Wahlstedt) auf dem obersten Siegerpodest nach den 100-m-Vorläufen erwartet, kam nach dem Endlauf in 12,35 Sek der 3. Platz hinter Olga van Zijverden (Lübeck 1876) in 12,33 Sek. und 12,28 Sek. für die Siegerin heraus. Bei den Staffeln gab es leider einige Enttäuschungen, Tränen und saure Trainer, aber das passiert ja auch den Amerikanern bei den olympischen Spielen. Nächstes Mal klappt es sicher besser! Viele gute Platzierungen – hier reicht der redaktionelle Platz für alle Einzelergebnisse nicht aus – finden sich beim Kugelstoß, Diskus-, Hammer- und Speerwurf.

Männliche Jugend A. Super wieder einmal die Riege der 800-m-Läufer aus SH. Platz 4

für Micha Heidenreich (MTV Gelting 08) in 1:54,88 Min., Platz 5 und 6 für die B-Jugendlichen der SG TSV Kronshagen/Kieler TB Jörn Uliczka 1:55,73 Min. und Daniel Pfuhl 1:56,03 Min., was natürlich jeweils neue Bestzeiten sind. Beim 3000-m-Lauf gingen die Plätze 5 bis 7 an Läufer aus dem nördlichsten Bundesland. Nicht gut lief es für Christian Böhm (SG TSV Kronshagen/Kieler TB) an diesem Wochenende beim Weitsprung: o. g. V. beendete er enttäuscht den Wettbewerb (7,16 m hatten dem Sieger genügt, 2. wurde der Bramstedter Arne Jessen mit 6,64 m). Für die Kieler Staffel galt das gleiche wie für die Mädchen – diesmal nix. Kleine Entschädigung für Christian beim Hochsprung 1,94 (er sprang in diesem Jahr nur in der Halle höher).

Super die beiden Ansager des 1. LAV Rostock, die fachmännisch und mit Hintergrundinformationen die Zuschauer versorgten. Sie stellten die Athletinnen und Athleten meisterschaftswürdig an ihren Startplätzen vor, wussten die Bestleistungen und kannten auch die Landesmeister der anderen Bundesländer. Dies hatte ich bei den NDM der B-Jugend/Männer/Frauen in Celle vermisst, dort wurden überwiegend nur die niedersächsischen Athleten vorgestellt.

Die Europameisterin im Marathon Ulrike Maisch kam am Sonntag und wurde interviewt und geehrt. Anschließend ließ sie es sich nicht nehmen, einigen jungen Athleten – vielleicht Nachfolgerinnen – zu ihren Erfolgen zu gratulieren. Etwas später – nach vielen Autogrammen – sah man sie dann mit Sporttasche im Umkleidekabin des Stadions verschwinden.

Bei den Norddeutschen Meisterschaften erhielten die jeweils besten Einzelleistungen eine besondere Ehrung. Zwei davon gingen in diesem Jahr an schleswig-holsteinische Athletinnen: bei der wJA an die Weitspringerin Nadja Käther, bei den Schülerinnen an Kimberly Jeß für ihren Hochsprung. (ati)

KLK Kiel: Schüler-KM

Nur ca. 80 Schülerinnen und Schüler hatten sich für die Kreismeisterschaften des Kieler Leichtathletikverbandes angemeldet und so waren die Teilnehmerfelder in einigen Altersklassen sehr dürrig. Trotzdem konnten einige sehr gute Leistungen bestaunt werden.

Der 11-jährige Christian Beth (THW Kiel) gewann mit übersprungenen 1,32 m den Hochsprung der Klasse M12. Seine Schwester Hanne Beth konnte in der Altersklasse W13 mit 9,91 m im Kugelstoß und 10,39 Sek. über 60 m Hürden überzeugen. Anna Mey vom SV Friedrichsort sorgte mit 1,47 im Hochsprung für ein weiteres gutes Resultat in dieser Altersklasse.

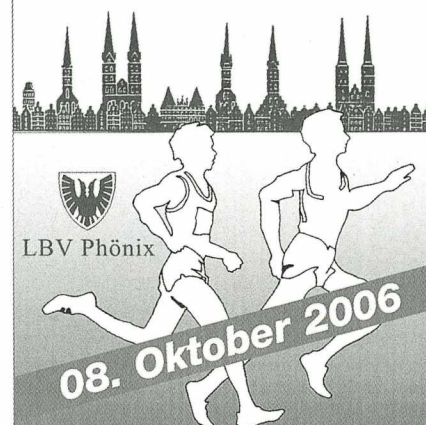
Pfeilschnell war Dajana Gliesche (SG) bei ihrem Titelgewinn in 10,64 Sek. über 75 m der Altersklasse W12. Teamkameradin Tinka Krüger war mit 2:47,97 über 800 m und mit 11,24 Sek. über 60 m Hürden erfolgreich. Als Titelhamster erwiesen sich Greta Breiländer (SG) in der Klasse W11 und Julia Heinzel (WTV) in der Klasse W10, beide standen dreimal ganz oben auf dem Treppchen.

Starter aus den Nachbarkreisen sorgten für besonders gute Leistungen: Phillip Setzpfand (TSV Schönberg) siegte in der Klasse M12 mit 10,72 über 75 m, und in 11,27 Sek. über 60 m Hürden. Henrik Hannemann (TSV Klausdorf) absolvierte die 50 m in der Klasse M10 in schnellen 7,78 Sek. und die 1000 m in sehr guten 3:38,19 Min.

Jacqueline Anders (Raisdorfer TSV) gelangen mit 7,58 Sek. über 50 m, 4,16 m im Weitsprung und 31,50 m im Ballwurf gleich drei sehr gute Leistungen in der Klasse W11. (jfl)

Lübeck läuft

19. CITY-LAUF rund um Lübecks Türme



Veranstalter:
LBV Phönix Lübeck

Meldeschuß 01.10.2006
Streckenlänge 11,3 km

KARSTADT sport

Fair geht vor

Matze zur WM

Matthias Prey setzte beim internationalen Mehrkampfmeeting in Ratingen am 24. und 25. Juni ein weiteres Glanzlicht. Der 17-jährige Zehnkämpfer der Bramstedter TS wurde mit 7423 Punkten zweibester Deutscher und sicherte sich damit einen Platz im DLV Team für die Jugend-Weltmeisterschaften, die im Moment in Peking ausgetragen werden.

Zwar blieb Prey etwa 130 Punkte unter seiner Leistung beim Qualifikationswettkampf in Bernhausen, doch gelangen ihm mit 50,70 Sekunden im 400 m-Lauf und mit 3,95 m im Stabhochsprung auch neue Bestleistungen.

Jonas Brix (SG TSV Kronshagen/ Kieler TB) machte in Ratingen ebenfalls eine gute Figur. Mit sehr guten Leistungen, u. a. 1,88 m im Hochsprung, 50,56 Min. über 400 m und 4,45 m im Stabhochsprung kam er auf 7133 Punkte und bestätigte sein Ergebnis von Bernhausen, obwohl nach einer Hüftprellung beim Stabhochsprung das vorzeitige Ausdrohte. Den Lohn für die guten Leistungen der vergangenen Wochen gab es sofort: Jonas Brix wurde in das DLV Team für den Länderkampf gegen Frankreich und die Schweiz am 22./23. Juli in Genf nominiert.

Ergebnisse Zehnkampf A-Jugend: 2. Matthias Prey Bramstedter TS 7535 Punkte – 11,25 Sek., 7,31 m, 14,96 m, 1,85 m, 50,70, 14,75 Sek., 41,39 m, 3,95 m, 56,35 m, 4:48,14 Sek.

5. Jonas Brix SG Kronshagen/Kieler TB 7133 Punkte – 11,40 Sek., 6,89 m, 13,12 m, 1,88 m, 50,56 Sek., 15,30 Sek., 37,10 m, 4,45 m, 50,59 m, 4:45,13 Sek.

Norddeutsche Meisterschaften der Frauen, Männer und Jugend-B(oder: „Wie komme ich möglichst schnell zum Sportplatz???)

Am 24. Juni war kein ortskundiger Celles in der Fußgängerzone der Altstadt vor den Fragen nach dem Stadion sicher. Nachdem das dritte Mal ein Auto hielt und das Fenster runtergeklüppelt wurde, kam noch vor der Frage die Antwort: „Bei Kartstadt vorbei und dann immer geradeaus!“ Wenn die Autoinsassen diesem Rat dann gefolgt waren, mussten sie nur noch das Parkplatzproblem lösen ... Doch auch diese Hürde wurde erfolgreich bezwungen und so konnten die Leichtathleten aus ganz Norddeutschland ihre Meisterschaften auf dem Celler Sportplatz beginnen!

Am Samstag war die Stimmung auf dem Sportplatz sehr ausgelassen und von hohen Erwartungen geprägt ... zumindest was das bevorstehende Fußballspiel zwischen Deutschland und Schweden anging! Darüber wurde die Leichtathletik ein bisschen vergessen, was man rückblickend jedoch nicht unbedingt auf die Leistungen der Athleten zurückführen sollte. So gelang Christina Ochs vom PSV Eutin der Sieg im Kugelstoßen der Frauen mit 13,33 m und Nathalie Kleinworth verbesserte sich auf 60,82 sec. über 400 m Hürden und wurde Dritte. Die B-Jugendliche Britta Lauer (LG Elmshorn) qualifizierte sich

mit 12,34 Sek. über 100 m für die Deutschen Jugendmeisterschaften und wurde mit 5,69 m Zweite im Weitsprung und auch Josephina Elsler (Schülerin A, LG Nord-Harrislee) erreichte die Quali über 100 m mit 12,44 Sek. Und auch Daniel Pfuhl (TSV Kronshagen/Kieler TB) qualifizierte sich in der B-Jugend über 800 m in 1:58,24.

Am Sonntag konzentrierte man sich dann ausschließlich auf Leichtathletik und so gab es noch viele weitere nennenswerte Ergebnisse (und nicht nur den Sieg der deutschen Mannschaft im Fußball). Ralf Mordhorst von der LG Wedel-Pinneberg gewann das Diskuswerfen mit 54,11m, Sally David von der Bramstedter TS wurde bei der B-Jugend Zweite im Speerwerfen mit 38,88 m und auch Kristin Böttcher von der LG Wedel-Pinneberg wurde im Hammerwurf Zweite. Einen Riesensatz machte Nadja Käther, die mit 6,02 m ihre Bestleistung einstellte und den Titel gewann. Die Staffel der LG Burg-Michaelisdonn konnte ihre Zeit auf 49,61 Sek. verbessern und holte sich damit den Rang 3. Aus dieser Erfolgsstaffel konnte Jaeline Pollmann sich noch den Titel im Hochsprung der B-Jugend mit 1,70 m sichern.

Insgesamt kamen die Springer aus Schleswig-Holstein mit erfreulichen Ergebnissen nach Hause. Lasse Peatz (VfL Oldesloe) wurde mit 13,35m Norddeutscher-Meister im Dreisprung der B-Jugend. Unsere Hochspringer der männlichen Fraktion konnten ebenfalls Erfolge für sich verbuchen. Stefan Lienau vom TSV Kronshagen/Kieler TB wurde mit 2,04 m Zweiter beim Hochsprung der Männer und Marcel Roßberg (Halstenbeker TS) konnte seine eigenen Erwartungen mit 2,02 m zwar nicht ganz erfüllen, darf sich jedoch trotzdem Norddeutscher-Meister im Hochsprung der B-Jugend nennen. Außerdem holte sich in dieser Altersklasse auch noch Nils Beushausen (LG Tönning/St. Peter) eine Medaille, in dem er den Diskus auf 41,10 m und sich damit auf den Dritten Platz „geworfen“ hat. Beim Kugelstoßen der Erwachsenen konnten Oliver Rohwer (LG W/P) und Claudia Kohnke (LBV Lübeck) sich beide eine Bronze-Medaille erkämpfen. Der Herr mit 15,98 m und die Dame mit 12,51 m.

Insgesamt darf man auf ein warmes sportbegeistertes Wochenende in Celle zurück blicken, welches mit den Erfolgen der Deutschen Elf ganz gut mithalten konnte.

LM Marathon – 3. European Minority Marathon in Flensburg mit 1676 Athleten: Brite siegt Thomas Ebel und Verena Becker wieder Landesmeister

Flensburg, 03.09. – Flensburg schließt seinen Marathon immer mehr ins Herz. Selbst graue Wolken und regelmäßige Regenschauer konnten den Athleten und den Zuschauern den Spaß nicht verderben. Eine neue Rekordbeteiligung und zwei neue Streckenrekorde bildeten die sportlichen Highlights der dritten Auflage des European Minority Marathons in Flensburg.

Insgesamt 1676 Aktive beteiligten sich am grenzüberschreitenden Minderheiten-Marathon, in dessen Rahmen die SHLV-Marathonläufer ihre Landesmeister ermittelten.

Im Marathonrennen der Männer deutete bereits nach einem Kilometer alles auf einen klaren Sieg des Favoriten hin, als sich der Brite David Buzza aus Portreath vom Rest des Feldes absetzte. Doch ganz so souverän sollte die Sache für den einstigen Laufprofi nicht. Auf der zweiten Streckenhälfte rückten die Verfolger Stawomir Sztijter (Polen) und der Glückstädter Thomas Ebel dem Ausreißer immer näher. „Ich dachte, die kriegen mich noch“, erzählte Buzza über sein Empfinden nach Überschreiten der Grenze bei Krusau. Als er den Atem von Sztijter bei km 39 schon im Nacken spürte, drückte Buzza noch einmal aufs Tempo. „Die letzten drei Kilometer bin ich so hart gelaufen, wie ich konnte“, beschrieb Buzza die entscheidenden Kilometer, die ihn letztlich zum neuen Streckenrekord trieben. Nach 2:36:05 Stunden wurde der Mann von der Insel am Willy-Brandt-Platz als erster ausländischer Sieger des Flensburg-Marathons bejubelt. Auch die Verfolger Stawomir Sztijter (2:36:11 Stunden) sowie der alte und neue Marathon-Landesmeister Thomas Ebel (ETSV Fortuna Glückstadt; 2:36:37 Stunden) blieben noch unter der alten Bestmarke von Vorjahressieger Volker Fries.

Im Kampf um die Silbermedaille der LM setzte sich nach 30 gemeinsamen Kilometern am Ende der aus Kenia stammende Lübecker Paul Muluwe (2:43:36 Std.) in neuer persönlicher Bestzeit klar gegen Heiko Herkel von der LAV Husum (2:50:51 Std.) durch.

Sieger David Buzza genoss seinen Erfolg und lobte die tolle Atmosphäre im deutsch-dänischen Grenzgebiet. Der Cornwaliser freute

sich, dass er beim European Minority Marathon seine sportliche Leidenschaft mit seinem eigenen Engagement für das Anliegen der Minderheiten verbinden konnte. Buzza setzt sich in seiner Heimat als Vizepräsident der kornischen Commonwealth-Federation für die kulturelle Identität des Cornwall ein. „Mein Traum ist es, eines Tages ein eigenes Team des Cornwall für die Commonwealth Games nominieren zu können“, sagt der 43-jährige, der in den 90er-Jahren mehrfach für Großbritannien bei Welt- und Europameisterschaften am Start war. Die Eigenständigkeit der schottischen und walisischen Nachbarn wurde dem Cornwall seitens der britischen Zentralregierung nicht zugebilligt. „Das ist wirklich eine tolle Verknüpfung zum Motto und zum Namen unseres Marathons“, freute sich auch Marathonkoordinator Ulrich Scholl. Buzza war auf Einladung von Frank Nickelsen, Generalsekretär der FUEN (Federal Union of European Nationalities), nach Flensburg gereist.

Fast eine Dublette der Dramaturgie des Männerrennens erlebten die Zuschauer beim Wettkampf der Frauen. Der Vorsprung der Norddeutschen Meisterin Verena Becker, die zur Streckenhälfte der Konkurrenz bereits um mehr als drei Minuten enteilt war, schmolz auf den letzten Kilometern immer mehr zusammen. Verfolgerin Anita Carstensen (LG Niebüll-Süderlügum) kam der 29-jährigen von der SG Kronshagen-Kiel immer näher, vermochte aber nicht mehr ganz aufzuschließen. Am Ende siegte Becker in neuer Streckenrekordzeit von 3:11:11 Stunden vor der Nordfriesin, die 3:11:49 Stunden benötigte. „Ich bin auch mit dem zweiten Platz sehr zufrieden“, bilanzierte Anita Carstensen, die nach längerer Pause erst in diesem Jahr wieder bei einem Marathonwettkampf starten konnte. Den dritten Platz erkämpfte sich Gunda Nielsen vom TSV Glücksburg 09, die nach 3:20:52 Stunden im Ziel von zahlreichen Fans und Moderator Andy Kauffmann frenetisch empfangen wurde. Die schnellste der insgesamt 153 gestarteten Staffeln, die sich die 42,195 km lange Herausforderung zu fünft teilten, kam nach 2:49:22 Stunden ins Ziel. Das Team der HSV Neubrandenburg aus Flensburgs Partner-



V.l.n.r.: Sieger David Buzza mit den Verfolgern Stawomir Sztijter und Landesmeister Thomas Ebel.

stadt verwies die einheimischen Firmenstaffeln der „Praktiker“ (2:54:24 Std.) und des Hauses „Johannsen Rum“ (3:04:15 Std.) auf die weiteren Plätze.

Neben den Athleten, die sich als Einzelläufer, Inline-Skater und Staffelteilnehmer auf der großen Schleife über 42,195 km mühten, boten die Volksläufe über 5 km und 10 km auch den Freunden der kürzeren Langstrecken die Möglichkeit, sich auf den Straßen der Förderstadt auszutoben. (npb)

Lübecker Pacemate-Technologie bestand Praxistest

Mit einer neuen technischen Innovation faszinierten die Forscher vom Institut für Telematik der Universität Lübeck Teilnehmer und Zuschauer. Erstmals liefen rund 20 Marathonläufer das Rennen mit so genannten Pacemate-Geräten. Zusätzlich zu den herkömmlichen Funktionen von Pulsmesser und Stoppuhren sind die Geräte der Teilnehmer untereinander und mit dem Wettkampfbüro vernetzt. Alle Daten der Athleten (Standort, Position, Zeit) wurden so live zum Marathonzentrum am Willy-Brandt-Platz übertragen. Auf einem großen Videowürfel konnten die Zuschauer den Wettkampflauf der Testathleten live verfolgen. Die Athleten selbst erhielten direkt nach Zieleinlauf eine grafische Darstellung ihres Rennverlaufs. „So profitieren Zuschauer und Aktive gleichermaßen von der Technologie“, erläuterten die Projektleiter Dr. Horst Hellbrück und Martin Lipphardt. „Der erste Praxistest ist gelungen. Das System lässt sich sicher für Laufveranstaltungen weiter ausbauen“, prognostizierten die Wissenschaftler. Auch die Testathleten zeigten sich angetan. Carsten Menge, der als schnellster der Testläufer bereits nach 2:59:02 Stunden ins Ziel kam, lobte die Technik. „Das ist echt interessant und man hat das Teil kaum gemerkt, obwohl es etwas größer ist als eine normale Stoppuhr“, sprach er stellvertretend für viele andere interessierte Athleten. (npb)

Siegeprämie für Jugendarbeit gestiftet Stimmungsvolles Laufevent in Brunsbüttel



Mit 1083 Läuferinnen und Läufern, die bei bester Stimmung und angenehmem Laufwetter durch das Stadtgebiet von Brunsbüttel liefen, hat sich der Brunsbütteler City-Lauf endgültig in den Reihen der größeren Stadtläufe in Schleswig-Holstein etabliert. Zum zweiten Mal nach 2004 wurde die magische Grenze von 1000 Teilnehmern „geknackt“.

Im Zentrum der Stadt, am Rathausplatz mit Start und Ziel, war richtig Stimmung, die von Moderator Uwe Bartsch, der fast alle Läuferinnen und Läufer mit Namen und flotten Sprüchen im Ziel begrüßte, noch angeheizt wurde. Das bewährte Orga-Team führte den 6. City-Lauf erstmals unter der Regie des VfB Brunsbüttel, der zwischenzeitlich eine größere Leichtathletikabteilung hat, durch. Schirmherr der Veranstaltung war wieder der sportbegeisterte Bürgermeister Wilfried Hansen, der auch wieder den Startschuss zum Hauptlauf über 10 km abgab. Unterstützt wurde die Veranstaltung von vielen Sponsoren, allen voran die Westküstenklinik Brunsbüttel, die auch ein starkes Laufteam an den Start schickte. Außerdem leisteten Feuerwehr, Johanniter Unfallhilfe und die Mitarbeiter des Städtischen Bauhofes ganze Arbeit. Absolute Top-Stimmung herrschte, als fast 200 Kinder beim „Race for kids“ die Einkaufsmeile Koogstraße ca. 500 m entlang liefen.

Der 5-km-Lauf war mit fast 600 Teilnehmern am besten besetzt. Der Gesamtsieger der letzten Jahre über diese Strecke, Dieter Gloe (SG TSV Kronshagen/Kieler TW), der auch den Streckenrekord aus 2005 hält, verletzte sich beim Einlaufen, so dass der Weg frei war für den A-Schüler Stig Rehberg (SC Rönau 74), der den Lauf als schnellster männlicher Teilnehmer in 17:49 min gewann. Seine Schwester, die B-Schülerin Maja Rehberg (vom gleichen Verein) war schnellste Teilnehmerin in 19:20 min vor der C-Schülerin Inga Schiffler (VfB Brunsbüttel) in 20:14 min.

Mach' mit!

Fast 300 Schülerinnen und Schüler der Brunsbütteler Schulen beteiligten sich an dem Wettbewerb um die begehrten Schulpokale. Bei einer so großen Beteiligung, so Orga-Team-Chef Hobe Hein, werden wir in den nächsten Jahren zwei 5-km-Läufe durchführen, zumal ab 2007 auch noch eine Firmenwertung zur Austragung kommen soll.

Um die Siegerschecks der Dithmarscher Volks- und Raiffeisenbanken liefen fast 350 Läuferinnen und Läufer aller Altersklassen über 10 km. In Abwesenheit des Abonnementsiegers der letzten Jahre, Vladimir Bukalo (LG Wedel/Pinneberg), der auch den Streckenrekord von 32:10 min hält, konnte dieses Mal Dirk Henningsen (THW Kiel) mit Pokal und Siegesprämie in die Landeshauptstadt am anderen Ende des Nordostseekanals zurück fahren. Er gewann in 33:04 min vor Vereinskamerad Markus Steinmetz (33:23

min) und „Dauerbrenner“ Dr. Dirk Albrecht (LG Tönning/St. Peter) in 34:36 min.

Zum dritten Mal in Folge war Christin Liedtke (Klein Nordende) als B-Schülerin „schnellste Frau“ über die 10-km-Strecke. Ihre Zeit von 38:02 min war auch von W 40 – Landesmeisterin Angelika Carstensen (MTV Heide) – die 42:44 min benötigte nicht zu toppen. Christin war wieder Publikumsliebling in Brunsbüttel. Die Siegeprämie stiftete sie, wie in den Vorjahren, zu einem Teil wieder einer Brunsbütteler Jugendorganisation. Dieses Jahr durfte sich die Jugendfeuerwehr, die bei der Absperung der Laufstrecke aktiv war, über die Spende freuen.

Das Rahmenprogramm auf dem Rathausplatz kam gut an und trug zur guten sommerlichen Stimmung bei, insgesamt ein Ansporn für das Orga-Team, für den 15. Juni 2007 eine weitere gute Veranstaltung vorzubereiten.

Wir sind die Spezialisten für Bewegungsanalysen!

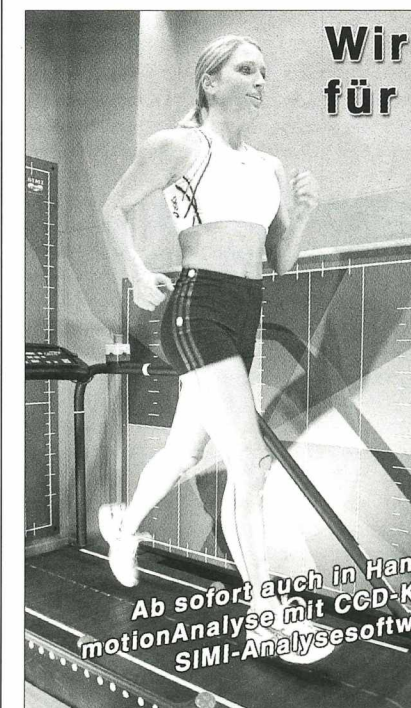
Buchen Sie uns

- **Variante I:**
Bei Fuß- oder Sprunggelenksbeschwerden
- **Variante II:**
Bei Kniebeschwerden
- **Variante III:**
Bei Hüft- oder Rückenbeschwerden

Verletzungen müssen nicht sein!
Vereinbaren Sie einen Termin mit uns!

Der Fußspezialist

KRIWAT
www.kriwat.de



Ab sofort auch in Hamburg
motionAnalyse mit CCD-Kameras &
SIMI-Analysesoftware

Lerchenstr. 21 • 24103 Kiel • 0431/6611266
Herbert-Weichmann-Str. 7 • 22085 HH • 040/41 34 60-0

Härtestest beim 22. Stadtwerke-Europalauf in Neustadt (06.08.06)

Der Europalauf in Neustadt an der Ostsee, der in diesem Jahr zum 22. Mal ausgetragen wurde, gehört in Schleswig-Holstein zu den Klassikern unter den Langstreckenläufen.

Eine anspruchsvolle, leicht veränderte Strecke forderte den Aktiven in diesem Jahr - speziell über die Halbmarathondistanz - alles ab, zumal bei großer Hitze und wechselnden Winden fast tropische Bedingungen herrschten.

In Abwesenheit des Vorjahressiegers Iwan Tschotow nutzte der aufstrebende A-Jugendliche Dennis Mehlfeldt vom Lübecker SC die Gunst der Stunde und lief stark verbessert gegenüber dem Vorjahr nach 1:15:24 Std. ungefährdet auf dem Marktplatz vor Sven Schardin (LBV Phönix Lübeck - 1:18:04 Std.) über die Ziellinie.

Der mehrfachen lettischen Landesmeisterin Svetlana Ivanova gelang die läuferische Meisterleistung, als Fünftschnellste des Gesamtfeldes nach 1:19:00 Std. einzulaufen.

„Das Rennen war heute sehr hart auf dem welligen Kurs bei der Hitze und dem Wind. Mit der Siegerzeit bin ich jedoch zufrieden. Im nächsten Jahr werde ich wieder dabei sein,“ so die 25-jährige, die mit einigen Sportfreunden im Bus aus Lettland angereist war.

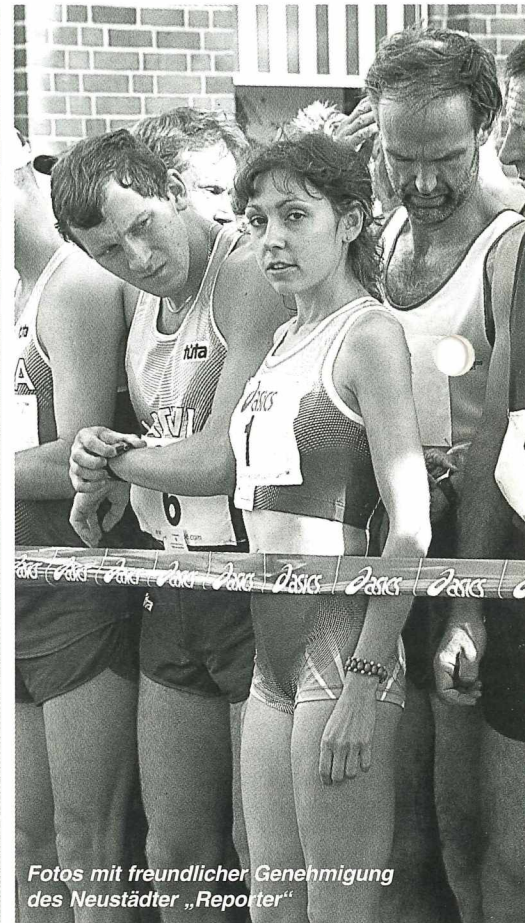
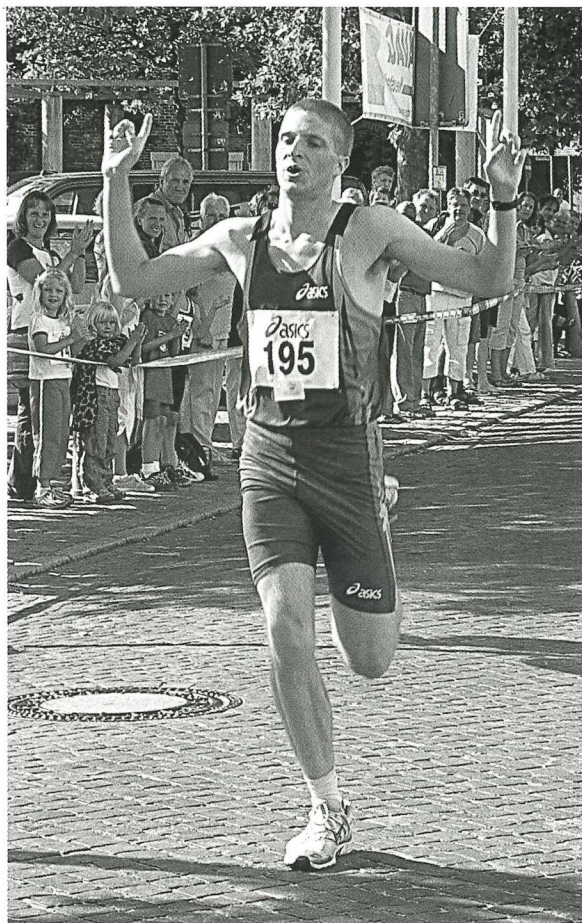
Verwirrungen gab es beim 7,5 km-Jedermannlauf, denn nach 23 Minuten lief überraschend der Lübecker Andreas Hübner ins Ziel. Unabsichtlich hatte er einen Wendepunkt ausgelassen. Er bewies Fairplay und gestand den Fehler ein,

sodass Alois Sommer (Laufteam Bronson-Bar) mit der Zeit von 28:39 Min. zum Sieger gekürt wurde. Schnellste Frau über diese Distanz war Simone Dogu (SG Tantalus Kiel) in 33:25 Min.

In seinem zweiten Jahr als Organisator zeigte sich Peter Massny nicht ganz zufrieden,

denn 200 Teilnehmer weniger gegenüber dem Vorjahr stimmten ihn nachdenklich. Er denkt über eine Verlegung der Veranstaltung außerhalb der Sommerferien nach.

Weitere Ergebnisse unter www.speedy-laufanmeldungen.de. SiKo

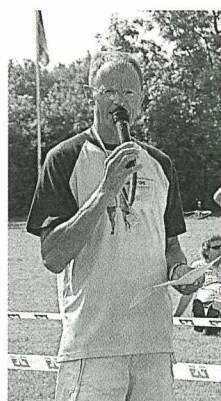


Fotos mit freundlicher Genehmigung des Neustädter „Reporter“

Was macht eigentlich...? Hans-Erich Jungnickel

Mikro statt Laufschuhe: Hans-Erich Jungnickel kompetenter Moderator der Straßenläufe

Was macht eigentlich Hans-Erich Jungnickel? Diese Frage stellten sich bis vor kurzem viele alteingesessene Marathonfreunde in Schleswig-Holstein. Jahrelang zählte Hans-Erich Jungnickel zu den ganz großen Läufern in der schleswig-holsteinischen Straßenlaufszene. In den 80er- und frühen 90er-Jahren rannte der Langstreckler im Trikot der LAV Husum immer vorne mit. In der Ära der SHLV-Langstrecken-Ikonen Arno Eckerberg, „Blacky“ Schwarz, Rainer Ziplinsky und natürlich Lutz Sellmer war auch Hans-



Erich stets einer der Hauptakteure. Mehr als zehn seiner insgesamt 49 Marathonrennen rannte der Berufssoldat und Betriebswirt in weniger als 2:30 Stunden. Seine Marathonbestzeit von 2:25:44 Stunden erreichten in den letzten Jahren nur ganz wenige SHLV-Athleten. Allein fünf Mal gewann Hans-Erich Jungnickel den Wintermarathon in Husum.

Gern würde der 54-jährige Kieler diese Laufbahn weiter fortsetzen. Doch seit rund acht Jahren plagen den begeisterten Marathonfreund immer wieder Knieverletzungen, die seine Leistungssportkarriere beendeten und ihn derzeit sogar fast zum völligen Verzicht aufs Laufen zwingen.

Doch auch ohne Startnummer auf der Brust ist Hans-Erich mittlerweile wieder eine feste Größe in der Laufszene geworden. Bei zahlreichen Laufveranstaltungen im Norden ist er

nun der Mann am Mikrofon. Mit dem Wissen und der Erfahrung aus seiner aktiven Zeit moderiert der 54-jährige kompetent und eloquent die Laufklassiker im Norden. Ob beim Kiel-Lauf oder beim Glücksbürger Fördelauf – überall schätzen Zuschauer und Aktive die Art und Weise, wie der frühere Spitzenläufer für zusätzliche Würze bei den Veranstaltungen sorgt. „Mir macht das unheimlich Spaß“, erfreut sich Hans-Erich Jungnickel an seiner neuen Passion. Wenn der Marathonfan 2007 aus dem aktiven Dienst bei der Bundeswehr ausgeschieden sein wird, dürfte sich im Terminkalender noch die eine oder andere zusätzlich Option ergeben. „Ich habe Lust, dieses Hobby dann weiter zu intensivieren“, signalisiert Hans-Erich Jungnickel Offenheit für neue Engagements.

(Kontakt: jungnickel.kiel@gmx.de, Tel.: 0431-541331). (npb)

16. Borener Meile: 86 Teilnehmer jagen über die 1609,34 Meter lange Piste Lars Levsen düpiert die Mittelstreckenspezialisten

Boren, 25.08. – Zwei neue Gesichter durften nach jeweils spannenden Rennen die Siegerpokale bei der 16. Borener Meile in Empfang nehmen. Sowohl bei den Frauen, wo sich die Flensburgerin Uta Bischof durchsetzte, als auch bei den Männern gab es neue Sieger.

Lars Levsen war als schnellster Mann des Abends die Überraschung der 16. Borener Meile. Beim traditionellen Mittelstrecken-Straßenlauf über die 1609,34 Meter lange Meile verblüffte der 18-jährige Triathlet die Spezialisten mit einem furiosen Rennen und schnappte sich den Sieg vor den eigentlichen Favoriten. Vor dem Rennen hatte viele Zuschauer auf ein Duell zwischen dem sechsfachen Meilen-Sieger Torben Detlefsen und dem zuletzt in glänzender Form auftretenden Mittelstreckler Micha Heidenreich spekuliert. Doch am Ende war es weder der Rekordsieger von der SG Kronshagen-Kiel noch der 2004 bei der Meile siegreiche Geltinger, der jubeln durfte, sondern dessen MTV-Vereinskamerad Lars Levsen.

Nach einem spannenden Zweikampf mit immer wieder wechselnder Führung hatte Levsen am Ende die Nase knapp vorn. „Nachdem es immer hin und her ging, bin ich 100 Meter vor dem Ziel wieder nach vorn gerannt und dann war plötzlich auch schon das Ziel erreicht“, beschrieb der laufstarke Triathlet die entscheidenden Sekunden aus seiner Perspektive. Nach 4:29,8 Minuten war

der Erfolg perfekt. Nur Streckenrekordler André Green (4:21,1 Minuten im Jahr 2000) war in den bisherigen Rennen auf der Meile durch die Schleigemeinde bislang schneller unterwegs. Mit 4:31,3 Minuten unterbot auch Micha Heidenreich als Zweitplatzierte noch seine eigene Siegerzeit von 2004. Torben Detlefsen hatte seine Ambitionen auf den siebenten Sieg auf seiner Hausstrecke bereits auf der ersten Rennehälfte ad acta gelegt und lief nach 4:59,9 Minuten als Dritter ins Ziel. „Dieses harte Tempo konnte ich nicht mitgehen. Da fehlte mir die Schnelligkeit aus dem Training“, erklärte der 29-jährige einstige Mittelstreckenspezialist, der in diesem Jahr vorrangig auf den längeren Straßenlaufdistanzen Akzente setzte.

Während bei den Männern die bekannten Gesichter der Laufszene das Rennen unter sich ausmachten, rannte – wie schon so manches Mal in der Meilengeschichte – aus dem kleinen Feld der Frauen erneut eine bislang unbekannte Athletin in den Fokus der Beobachter. Uta Bischof vom Polizei-SV Flensburg nutzte auf der für alle Starterinnen ungewohnten Distanz die Gunst der Stunde und schnappte sich in 6:49,7 Minuten den



Start der Schülerinnen zur 16. Borener Meile.

Sieg vor Elke Thomsen (Spiridon Schleswig; 6:55,3) und Susanne Lucas (Borener SV; 6:59,4).

Traditionell sorgten auch der 16. Borener Meile die Rennen der Schülerinnen und Schüler für reichlich Stimmung und breite Laufbegeisterung. Als schnellster Schüler imponierte der 15-jährige Niedersachse Sebastian Franke von der SG Diepholz, der in 5:20,3 Minuten alle einheimischen Talente hinter sich ließ. Vivianne Unnold vom MTV Gelting 08 dominierte beim Lauf der Schülerinnen in 6:27,7 Minuten. Die Mannschaftssiege erkämpften sich bei den Mädchen der Polizei-SV Flensburg (Leefke Möllgaard, Judith und Jorieke Kuiper) und bei den Jungen der TSV Kropp (Yannick Henningsen, Andreas Stumpf, Lars Ketelsen). (npb)



VR-FinanzPlan

Wir schaffen finanzielle Freiräume für Ihre persönliche Unabhängigkeit. Lassen Sie sich beraten - ganz individuell vor Ort.

www.vr-schleswig-holstein.de

Volksbanken
Raiffeisenbanken



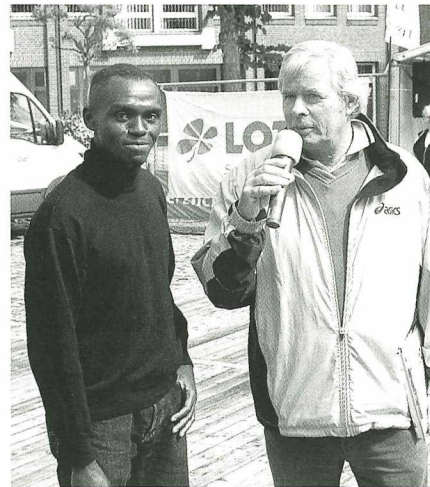
Keine Rekordteilnehmerzahlen bei Jubiläumsveranstaltung

Plön (br). – Während in anderen Städten die Läufe sich immer größerer Beliebtheit erfreuen und eine wachsende Teilnehmerzahl zu verzeichnen ist, sah es in Plön beim diesjährigen Lauf- und Wanderfestival Großer Plöner See so aus, dass im Vergleich zum Vorjahr wesentlich kleinere Felder auf die Strecken geschickt wurden. Der Grund war jedoch nicht mangelnde Attraktivität des beliebten Festivals, sondern zum Einen lief im nahe gelegenen Eutin eine Triathlon-Veranstaltung, zum Anderen fehlten Läufer/innen, die eine Woche später bei der Marathon-LM in Flensburg starten wollten.

47 Aktive (Vorjahr 76) machten sich einen Tag nach der 8. Radsport-Veranstaltung auf dem Plöner Marktplatz um 8.55 Uhr auf die 42,195 km lange Distanz, 51 (68) wählten die knapp fünf Kilometer kürzere Strecke (37,120 km).

22 (44) Staffeln starteten eine Stunde später um den Plöner See. Den Startschuss gab der Plöner Bürgervorsteher Gert Killig. Zehn Minuten davor marschierten 6 (16) Nordic-Walker um die Prinzeninsel (7,5 km). Einzige Rollstuhlfahrerin war Sabine Dittmann mit ihrem Hand-Rolli, sie bewältigte die teilweise matschige traditionelle Strecke bei strömendem Regen (ab 10.20 Uhr) mit einer phänomenalen Leistung in der zweitschnellsten Gesamtzeit von 2:35:10 Std. Schneller war nur der Einzelläufer Christoph Müller (Bönningstedt), er gewann mit über 21 Minuten Vorsprung in 2:28:19 Std. vor Denny Chee-Ling Wong von den Hong Kong Runners, er lief 2:49:45 Std.

Eigentlich wurde er auch für die kürzere Strecke gemeldet, aber kurz entschlossen schrieb sich Paul Muluve (Phönix Lübeck) morgens



noch um für den Marathon. Der 26-jährige Medizinstudent begann vor sieben Jahren mit dem Langstreckentraining. Bei diesem ersten Wettkampf vor den Landesmeisterschaften lief der Kenianer in 2:43:39 Std. einen klaren Sieg heraus. Silber sicherte sich der ebenfalls in Lübeck wohnende Martin Hartjen in 2:58:47 Std.

Auch Prominenz war am zugegen. So machte der Bürgermeister von Hemdingen Hans-Hermann Sass eine gute Figur im Marathon und wurde Sieger in seiner Altersklasse M 60 mit 3:19:38 Std. Der stellvertretende Bürgermeister von Stockelsdorf Jens Eulig lief in der Gesamtwertung als 43. ein, das bedeutete Platz 7 in AK 50. Hier war dem Lokalmatador Karl-Otto Klein der Sieg in 3:31:01 Std. (Vorjahr 3:45:10 Std.) nicht zu nehmen. Sein Vereinskamerad Rolf Neumann sicherte sich in AK 45 Bronze in 3:35:39 Std. (3:36:00 Std.). Als schnellste Plönerin erwies sich wieder einmal die für LTV Kiel-Ost startende Andrea Koopmann. Sie war mit 2:54:30 Std. 15 Sekunden schneller als im Vorjahr. Eine Gesamt-Siegerliste gibt es unter www.speedy-laufanmeldung.de.



„13 easycredit-Lauf“ mit Rekordbeteiligung in Holtenau am 01.09.2006

Oleg Rantzow dominierte 13. easycredit-Straßenlauf

Katharina Nüser überraschte in der Frauenwertung – Sportliche „Ratsleute“ beim Holtenauer Straßenlauf

„Das lief doch alles super“, freute sich Dr. Eva Langhammer, die Vorsitzende des TuS Holtenau, als die letzten Starter bei der 13. Auflage des „easycredit-Straßenlaufs“ das Ziel im Stadion am Nixenweg passierten. Mit neuer Rekordbeteiligung von 620 Akteuren, dazu bestem Laufwetter am Freitagabend war der traditionellen Lauf um den Holtenauer Leuchtturm einmal mehr eine „runde Sache“. Allein die Unvernunft einiger weniger Autofahrer, die auf der Kanalstraße trotz Beschilderung, Streckenposten und Polizeibeamten auf die zahlreichen Läufer nur wenig Rücksicht nahmen, trübte ein wenig das Ablaufbild.

Vom Start weg nahm in der Spitzengruppe des 10 Km Hauptlauf Oleg Rantzow vom USC Kiel das Heft des Handelns in die Hand. Wendepunkt war einmal mehr Ausgangs der Schleusen nach 2,5 Km der alte Leuchtturm. Zur „Halbzeit“ beim ersten Durchlauf im Stadion hatte der erfolgreiche Triathlet sich

bereits gut 100 m Vorsprung vor den „Spezialisten“ herausgelaufen. Größere Baumaßnahmen in der Gravensteiner Straße behinderten die Läufer nur wenig und so gewann am Ende der USC-er nach einer ebenfalls schnellen zweiten Runde souverän in 32:28 Min. Auf die Plätze liefen Dirk Henningsen (THW), Torben Dettelsen (Norisbank/easycredit) und Olaf Struck (LG Albatros). Bei den Frauen überraschte die junge Katharina Nüser, Auszubildende im Hotelfach in Keitum auf Sylt. Nach 5 Km noch zurück, lag sie am Ende in 39:41 Min. deutlich vor der favorisierten Verena Becker (SG TSV Kronshagen/KTB), die allerdings wegen der Landes-Marathonmeisterschaften am Wochenende mit „angezogener Handbremse“ lief.

Auf der Kurzstrecke über eine Runde von 5 Km überzeugte als Schnellster Sven Teegen, von Hause aus Wettkampfschwimmer beim SV Wiking. Er ließ in 17:53 Min. Heiko Pe-

trich (TSV Stocksee) und Michael Behling (EBG) deutlich zurück. Alina Zalewski (SG Athletico Büdelsdorf) in 21:29 Min. vor Nina Wagner (USC Kiel) und Alexa Wiese (Reiterverein Klausdorf/Schw) lautete hier der Einlauf bei den Frauen.

Dass die „Ratsleute“ der Landeshauptstadt eigentlich nicht gegen den Sport sein können, so wie es manchmal nach außen scheint, bewiesen sie durch ein sportliches Großaufgebot. Manche Zuschauer glaubten schon an eine „Auswärtssitzung der Ratsversammlung“. Ratsfrau Regina Rosin sowie die Ratsherren Lutz Oschmann, Björn Sander und Hans-Werner Tovar waren ebenso aktiv wie der marathonerfahrene Bürgermeister Peter Todeskino. Dazu zeigten Sozialdezernent Adolf-Martin Möller als Starter, Ratsherr Bernd Vogelsang als Mitorganisator sowie Ratsherr Dietrich Huckriede als radelnder „Schlussläufer-Begleiter sportliches Engagement.“

Ergebnisse Seite 15

Ergebnisse 13. easycredit-Straßenlauf:

Männer-Gesamteinlauf 10 Km: 1. Oleg Rantzow (USC Kiel) 32:28 Min., 2. Dirk Henningsen (THW Kiel) 33:58 Min., 3. Torben Dettelsen (norisbank/easycredit) 34:23 Min., 4. Olaf Struck (LG Albatros) 34:39 Min., 5. Hans Peters (USC Kiel) 34:51 Min., 6. Torsten Fritzsche (Spiridon Schleswig) 34:53 Min.
Männer-Hauptklasse: 1. Oleg Rantzow (USC Kiel) 32:28 Min., **M 30:** 1. Christian Staub (Kiel) 35:26 Min., **M 35:** 1. Dirk Henningsen (THW) 34:23 Min., **M 40:** 1. Torsten Fritzsche (Spiridon Schleswig) 34:53 Min., **M 45:** 1. Thomas Wenck (TuS Wohltor-Aumühle) 37:23 Min., **M 50:** 1. Jörg Heitmann-Schlenz (Raisdorf TSV) 38:01 Min., **M 55:** 1. Christian Lindemann (Revensdorf) 39:26 Min., **M 60:** 1. Lothar Hintze (LTV Kiel-Ost) 48:57 Min., **M 65:** 1. Klus Hüser (TuS Holtenau) 48:17 Min., **M 70:** 1. Alfred Schippels

(TuS Holtenau) 45:50 Min., **M 80:** 1. Dr. Wolfgang Pieper (Raisdorf TSV) 73:25 Min., **Schüler C:** 1. Jascha Krygier (TuS Holtenau) 54:59 Min., **männl. Jug. B:** 1. Rafael Kurz (Schönkirchen) 48:31 Min.

Frauen-Gesamteinlauf 10 Km: 1. Katharina Nüser (Keitum) 39:41 Min., 2. Verena Becker (SG TSV Kronshagen/Kieler TB) 39:58 Min., 3. Andrea Koopmann (LTV Kiel-Ost) 40:07 Min., 4. Monika Ruhland (LTV Kiel-Ost) 41:21 Min., 5. Simone Schreyer (Kiel) 43:35 Min., 6. Dr. Susanne Mohn (THW) 43:42 Min.,

Frauen-Hauptklasse: 1. Verena Becker (SG TSV Kronshagen/Kieler TB) 39:58 Min., **W 30:** 1. Trixi Koch (LG POWER-Schnecken) 43:55 Min., **W 35:** 1. Monika Ruhland (LTV Kiel-Ost) 41:21 Min., **W 40:** 1. Simone Schreyer (Kiel) 43:35 Min., **W 45:** 1. Andrea Koopmann (LTV Kiel-Ost) 40:07 Min., **W 50:** 1. Dörte Schulze (Kiel) 50:11 Min., **W 55:** 1. Sigrid

Olesen (TSV Flintbek) 52:52 Min., **W 60:** 1. Renate Horst (Eckernförder MTV) 50:18 Min., **Schülerinnen A:** 1. Laura DoMin. (Kiel) 52:12 Min., **weibl. Jug. A:** 1. Katharina Nüser (Keitum) 39:41 Min.

Männer-Gesamteinlauf 5 Km: 1. Sven Teegen (SV Wiking Kiel) 17:53 Min., 2. Heiko Petrich (TSV Stocksee) 18:07 Min., 3. Michael Behling (EBG) 18:15 Min., 4. Manfred Ortman (USC Kiel) 18:24 Min., 5. Karsten Meier (SG TSVK/KTB) 18:45 Min., 6. Oke Hansen (Norisbank/easycredit) 18:59 Min.

Frauen-Gesamteinlauf 5 Km: 1. Alina Zalewski (SG Athletico Büdelsdorf) 21:29 Min., 2. Nina Wagner (USC Kiel) 21:40 Min., 3. Alexa Wiese (Reiterverein Klausdorf/Schw.) 21:49 Min., 4. Desiree Ardel (TuS Holtenau) 21:50 Min., 5. Viola Wyrwich (SG TSV Kronshagen/Kieler TB) 22:05 Min., 6. Katrin Schneider (LG Albatros) 22:30 Min.

Auf die Plätze – fertig – Schuss

DLV-Laufabzeichen im ev. Kindergarten

Hochmotivierte Kinder des evangelischen Kindergartens in Klausdorf warteten ungeduldig auf den Startschuss aus Roberts Pistole! „Eine Pistole die nichts tut“, sagten die „alten Kindergartenhasen“, die die Veranstaltung schon vom letzten Jahr her kannten. Denn am 4. Juli 2006 startete bereits der 5. Kindergartenlauf rund um den Dorfteich. Herr Robert Weber, Walkingbeauftragter des Schleswig-Holsteinischen Leichtathletik-Verbandes, begrüßte die kleinen Läufer auch im Namen des Verbandes sehr herzlich und betonte, dass wir alle stolz auf sie sein können und uns „Alten“ ein Vorbild sind.

Die Erzieherin Birgit Reinke ist selbst eine begeisterte Läuferin und bereits seit einigen Wochen mit den Kindern und den „Laufschuhen unterwegs“. Sie weiß durch ihr zuvor im Kindergarten durchgeführtes spaßorientiertes Intervalltraining, dass die Motivation der Kleinen riesengroß ist, dass das Gemeinschaftsgefühl untereinander durch das Laufen nachhaltig gestärkt wird und es eine Freude ist mitzuerleben, wie Kinder aufeinander Rücksicht nehmen und sich gegenseitig anfeuern.

Unermüdlich liefen die 3- bis 6-jährigen bei hochsommerlichen Temperaturen ihre Runden. Die Freude am Laufen stand im Vordergrund und wurde am Ende für die meisten Kinder mit dem DLV-Laufabzeichen für 15- und 30-minütiges Laufen ohne Pause (!) bei selbst gewähltem Tempo belohnt. Die Laufbahn um den Dorfteich wurde umsäumt von Luftballons, Fähnchen, selbstgemalten Schildern und vielen Zuschauern. Ab und zu musste der eine oder andere „Renner“ gebremst werden, denn es ging ja nicht um Schnelligkeit, sondern darum durchzuhalten und mit Spaß dabei zu sein. Sogar die Kleinsten gaben ihr Bestes und an der Hand von Mama oder Papa joggten auch sie so manche Runde. Die an der Strecke mit Wasser gefüllte Wanne sorgte bei den Kindern für großen Spaß. Immer wieder tauchten sie den Kopf hinein oder zerdrückten nasse Schwämme über ihren Häuptern. Auf die Feststellung, dass sie aber ordentlich schwitzten, kicherten sie nur und beteuerten, dass es sich doch nur um Wasser handelte!

Leistungsunabhängig wurden am Ziel strahlende und zu recht stolze Kinder mit Händeschütteln, Applaus und ihrer persönlichen Urkunde belohnt. Auch dieses Jahr war es Herrn Weber eine Freude, die vom Leichtath-



letikverband gestifteten Laufabzeichen zu überreichen. 20 Kinder erhielten das große für 30 Minuten Laufen und 12 Kinder schafften das kleine Laufabzeichen für 15 Minuten Laufen. Und das bei der Hitze – was für eine Leistung! Das I-Tüpfelchen und der Höhepunkt für jedes Kind waren die tollen Preise der Sponsoren. Zum Abschluss konnten sich alle Teilnehmer, wie bei einer richtigen Sportveranstaltung eben, an den Erfrischungen und Leckereien erfreuen, die die Eltern der Kindergartenkinder bereithielten.

Wir danken all' denen, die unsere jungen Läufer bei dieser gelungenen Veranstaltung unterstützt haben und besonders dem Team des evangelischen Kindergartens. Denn auf diese Art und Weise hat schon das eine oder andere Kind die Begeisterung für die „Bewegung“ entdeckt und den Weg in die Bambini-Leichtathletikgruppe unseres TSV Klausdorf gefunden.

Für die Eltern des ev. Kindergartens
Ursula Utech

Trainer gesucht!

Ab der kommenden Hallensaison suche ich einen Nachfolger als Trainer der Leichtathleten in **Dänischenhagen** im gut aufgestellten Schüler- und Jugendbereich. Zeit- und Gruppeneinteilung flexibel. Wir haben gute räumliche Verhältnisse und eine hervorragende Geräteausstattung.

Wer interessiert ist, kann mich unter **Tel. 04 31 / 386 64 86** erreichen, eine Email an mtvdaenischenhagen@gmx.de schicken oder mich einfach auf einem Sportfest ansprechen.

Alexander Gülick,
MTV Dänischenhagen

KEINE Macht den DROGEN

DLV-Walking-Tour macht Station in Travemünde

Kostenloses Angebot für Einsteiger und erfahrene Walker

Am Sonntag, 24. September, dreht sich in Lübeck-Travemünde alles um Walking und Nordic Walking. Der Deutsche Leichtathletik-Verband macht mit seiner DLV-Walking-Tour 2006 nun auch Halt im schönen Ostseebad. Auf die Bürger warten Schnupperkurse in kleinen Gruppen, Gruppenfeeling auf attraktiven Walkingstrecken, gepaart mit umfassender Information zu den Themen Walking und Gesundheit sowie ein abwechslungsreiches Rahmenprogramm.

Im Brügmanngarten Travemünde werden eine Bühne und Infostände aufgebaut. Von dort aus geht es nach dem Warm-Up mit Tour-Schirmherr und Zehnkampf-Olympiasieger Christian Schenk in verschiedenen Gruppen ab 15:30 Uhr mit und ohne Stöcke auf abgesteckte Rundkurse. Einsteiger walken über den Ostseestrand und die Promenade je nach

Wunsch eine oder zwei 3-km-Runden unter Betreuung durch DLV-Walking-Guides. Fortgeschrittene können sich mit erfahrenen Guides auf die 8,3-Kilometer-Runde bis zur Herrmannshöhe begeben.

Vorher ab 13:30 Uhr werden Nordic-Walking-Schnupperkurse für Einsteiger angeboten, in denen Technik-Grundkenntnisse vermittelt werden (Vor Anmeldung bis 19. September unter <http://walking-tour.leichtathletik.de> oder am Eventtag ab 12:30 Uhr vor Ort). Zurück am Brügmanngarten erhalten alle Teilnehmer im Ziel „Give-Aways“ und die Möglichkeit, sich den „Nordic-Walking-Ausweis“ ausstellen zu lassen. Die Teilnahme ist kostenlos und für jedermann offen.

Der Kreis Lübeck des Schleswig-Holsteinischen-Leichtathletik-Verbandes und die Nordic-Walking- und Walking-TREFFs der Regi-

on informieren während der Veranstaltung über ihr Breitensport-Angebot. Für jeden, der Interesse am Walken findet, gibt es einen Nordic-Walking- oder Walking-Treff in Wohnort-Nähe, dessen Gruppen man sich zwanglos anschließen kann und in denen man fachkundige Beratung bekommt.

Ferner gibt es Expertentipps zum Thema Gesundheit und Ernährung bei natreen. Am Exel-Stand können kostenlos Walking-Stöcke ausgeliehen werden, und Nike führt eine Schuhtestaktion am Try On Van durch. Bei der DAK erhält jedes Mitglied bei einer Teilnahme 500 Bonuspunkte gutgeschrieben. Zudem gibt es kostenlos eine Ausgabe des Magazins Nordic Walker.

Mehr Infos gibt es unter <http://walking-tour.leichtathletik.de> und www.nordic-walker.de.

Walken ist gesund

Gezieltes Ausdauertraining wie Walking und Nordic Walking ist für die Gesundheit besonders wichtig

Gesundheit ist für die meisten Menschen ein wichtiges Lebensziel. Gerade Walking und Nordic Walking ist ein Weg dieses Ziel zu erreichen. Mehr Bewegung, richtige Ernährung und Entspannung sind Möglichkeiten, die das

sucht. Wer sich dabei gequält hat, keinen Spaß hatte, wenn die Gelenke schmerzten oder Ausdauertraining bisher zu anstrengend war, für den ist Walken genau der richtige Einstieg.

dauer, -höhe und -intensität können nach persönlicher Leistungsfähigkeit individuell gesteuert werden. Doch auch hier gilt der Grundsatz: Nie am Anfang die eigene körperliche Leistungsfähigkeit überschätzen!



Beziehungsgefüge von Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden positiv beeinflussen. Sportliche Aktivität hat vielfältige positive Wirkungen. Besonders förderlich für die Gesundheit ist ein gezieltes Ausdauertraining, das auch Spaß macht.

Sicherlich haben viele schon von diesen positiven Effekten sportlichen Trainings gehört und es vielleicht auch schon mit Jogging ver-

„Als sanfte Ausdaunersportart spricht Walking alle Alters- und Leistungsgruppen an, also auch Wiedereinsteiger, Übergewichtige und ältere Menschen“, sagt Christian Schenk, Zehnkampf-Olympiasieger und sportlicher Schirmherr der DAK/DLV-Walking-Tour 2006, die am 24. September in Lübeck-Travemünde im Veranstaltungszentrum Brügmanngarten fortgesetzt wird. Da die Belastung für Gelenke, Sehnen, Bänder und Wirbelsäule wesentlich geringer als zum Beispiel beim Joggen ist, erzielt Walken auch in der Rehabilitation hervorragende Wirkungen. Walking ist geeignet für Herzpatienten, für Patienten mit rheumatischen Beschwerden, Diabetes oder Bluthochdruck.

Zu Beginn ist nur ein minimales Fitness- bzw. Koordinationsniveau nötig, denn Belastungs-

Mehr Infos gibt es unter <http://walking-tour.leichtathletik.de> und www.nordic-walker.de. www.leichtathletik.de – das DLV-Internetportal – schnell und aktuell.

Mach' mit!
Leichtathletik
macht
Spaß!

Senden
Sie Ihre **Topmeldung**
für das Internet
an:
news@shlv.de

Schulleichtathletik ist mehr als nur zum Messen anstehen

Ist Leichtathletik im Schulsport noch zeitgemäß? - Eine Antwort auf diese Frage gab es in den Lehraufträgen für angehende Lehrer an der Universität Flensburg.

Nach einjähriger Pause übernahm der SHLV Lehrwart Jan Dreier wieder die Lehraufträge am Institut für Bewegungswissenschaften. Die Zusammenarbeit von Universität, Verband und lokalen Vereinen zeigte sich als eine gute Lösung. Durch neue Koordination und Absprachen sowie dem Lehrbeauftragten Kai Voywod konnte eine neue Dimension an Ausbildung erreicht werden.

Die Ausbildung wurde auf zwei Semester verteilt, so dass in der Trainingsart dann auch langfristig trainiert werden konnte und somit auch das Verletzungsrisiko im Sommersemester sinkt. Eine Zwischenprüfung ermöglichte bereits am Ende des ersten Semesters eine Vorbereitung auf das anstehende Semester und eine Anhebung des Niveaus.

Der Rahmen um die Lehraufträge hatte sich in den letzten vier Jahren entwickelt. Neben dem Bereitstellen des gesamten Gerätebe-



darfs für Trainingszwecke wurden die Lehraufträge durch Foto- und Videoanalyse begleitet, es konnten sich alle Studierenden Spikes ausleihen und das es gab einen zwei bis vierstündigen Trainingskurs, der durch Christine Piegenschke betreut wurde.

Inhaltlich konnte die Qualität der Lehraufträge aufgrund besserer Rahmenbedingungen

verbessert werden. Die gesamte Vielfalt der leichtathletischen Disziplinen wurde methodisch und didaktisch aufgearbeitet und auf Anwendungsmöglichkeiten in Schule und dem eigenen Training durchleuchtet. Das Springen mit Stäben, der Staffellauf, der Hürdensprint, Speerwurf und Diskus schienen für viele Studierende eine neue Leichtathletik zu sein. In einer Umfrage zu Kursbeginn gaben 80 Prozent der Studierenden an, nicht über Weitsprung, Sprint und Ballwurf in der Schule hinausgekommen zu sein. Umso intensiver waren daher die Eindrücke in dem Lehrauftrag.

Die Evaluation der Kurse ergab zudem, dass die Diskussion der Medien, ob Leichtathletik im Schulsport überhaupt noch zeitgemäß ist, von den Studierenden mit 100 Prozent mit JA beantwortet wurde.

Erfreut zeigte sich der Lehrwart vor allem über gelungenen Technikdemonstrationen am Ende des Kurses und den deutlichen Anstieg des Niveaus, der für die umfangreiche Arbeit des Jahres entschädigte. Die Basis für eine attraktive Leichtathletik im Schulsport ist somit geschaffen.

Aktiv und Wellness Wochenende im Ostseebad Damp

vom 08. - 10.12.2006

Das Ostseebad Damp liegt nördlich von Eckernförde, direkt an der Ostsee, mit vielen Möglichkeiten, aktiv zu werden und vor dem Weihnachtsfest noch einmal kräftig durchzuatmen.

Das Programm ist von erfahrenen Referenten des Leichtathletikverbandes zusammengestellt und lädt zum Mitmachen ein – jedem das Seine.

Die Kosten für das Wochenende betragen 150,00 € im DZ pro Person und 185,00 € im DZ zur Alleinnutzung 130,00 € im Bungalow pro Person (bei Vollbelegung), (Teilnehmer, die keinem Verein des SHLV angehören, zahlen einen Aufschlag

von 30,00 €). Kinder im Alter von 3 - 12 Jahren sind herzlich willkommen und zahlen 50% des Preises.

Neben unseren sportlichen Angeboten bietet das Ostseebad Damp eine Menge anderer Erholungsmöglichkeiten wie z. B. Nutzung der Beauty und Massage Angebote oder dem subtropischen Badespaß im Aqua Tropicana. Nähere Informationen über die Zusatzangebote stehen unter www.damp.urlaub.de.

Die Anmeldung für das Aktiv und Wellness Wochenende bitten wir direkt an den SHLV, Haus des Sports, Winterbeker Weg 49, 24104 Kiel, Tel. 04 31 / 64 86 122

zu schicken. Die Kosten für diese Veranstaltung gehen auf das Konto des SHLV, Damp 2006, Kieler Volksbank, Kto. Nr. 90 178 700, BLZ 210 900 07.

Anmeldeschluss ist der 20. November 2006. Wir freuen uns, auf ein schönes Wochenende mit vielen bekannten und neuen Gesichtern!

Referenten Team des SHLV
Astrid Förderler, Referentin für Breitensport und Mitgliederbetreuung / Fit und Gesund Beauftragte
Robert Weber Walking / Nordic Walking-Beauftragter
Uwe Cizinski, Lauftreffwart

Programmangebote vom Team des SHLV (5 UE werden bei aktiver Teilnahme anerkannt)

Freitag, 08.12.2006

- 16.00 Uhr** Anreise und Anmeldung im Ostseehotel Damp
- 18.00 Uhr** Begrüßung und 3 Gang-Menue "Sportiermenue" im Ostseerestaurant
- 19.30 Uhr** Rundgang durch das Ostseebad Damp mit der Möglichkeit, im Vital Zentrum, im Panoramabad oder im Sport & Fun Center aktiv zu werden oder sich bei Pilates ins Wochenende einzustimmen

Samstag, 09.12.2006

- 07.30 Uhr** Frühgymnastik mit anschließendem „Good Morning Jogging und Walking up“
- 08.30 Uhr** Frühstücksbuffet im Ostseerestaurant
- 09.30 Uhr** Stöcke einpassen für Nordic Walker im Foyer des Ostseehotels
- 10.00 Uhr** X mas Strand Gymnastik mit anschließendem Walking, Nordic Walking oder Praxis Laufgrundlagen
- 12.00 Uhr** Aqua-Fitness im Vital Zentrum
- 14.30 Uhr** Rückenschule Atmung Stretching im Kursraum des Vital Zentrums oder

- 14.30 Uhr** Laufabzeichenabnahme (1 h), Walking, Nordic Walking durchs Damp Umland
- 16.00 Uhr** Klönschnack bei Kaffee und Kuchen (kostenpflichtig) im Ostseerestaurant
- 19.00 Uhr** Sportler Buffet mit anschließendem "Moonshine-Walking"

Sonntag, 10.12.2006

- 07.30 Uhr** Frühgymnastik mit anschließendem „Good Morning Jogging und Walking up“
- 08.30 Uhr** Frühstücksbuffet im Ostseerestaurant
- 09.30 Uhr** Stöcke einpassen für Nordic Walker im Foyer des Ostseehotels Nordic Walking mit Abzeichenabnahme (2 Stunden) oder
- 10.00 Uhr** Effektive Bauch und Rückenfitness im Vital Zentrum oder
- 10.00 Uhr** Wanderung zur Steilküste
- 12.30 Uhr** Abschluss bei Tee oder Kaffee im Ostseerestaurant
- 13.00 Uhr** Abreise oder Nutzung der Möglichkeit, die Fitnessseinrichtungen zu besuchen (Die Zimmer bitte bis 10.00 Uhr räumen, das Gepäck kann an der Rezeption deponiert werden.)

Hinweise für Vereinswechsel

1. Ein Vereinswechsel kann grundsätzlich nur in der Zeit zwischen 01. Oktober und 30. November eines Jahres erfolgen.
2. Der Wechsel des Startrechtes muss vom neuen Verein / LG auf dem entsprechenden Formular (DLV-Vordruck 2.75 – Startpass-Antrag / Änderungsantrag) beim Landesverband beantragt werden. Der Antrag muss bis spätestens 30. November 2006 der SHLV-Geschäftsstelle vorliegen.
3. In dem Antrag sind zu erklären bzw. beizufügen:
 - a) Verzichtserklärung des Aktiven auf das jetzt geltende Startrecht für den bisherigen Verein
 - b) Die Bestätigung der Mitgliedschaft im neuen Verein spätestens ab dem 01. Januar 2007.
 - c) Der existierende Startpass mit dem Freigabe-Vermerk auf der Rückseite.

Der neue Verein fordert ggf. den Startpass beim alten Verein an. Der Nachweis, dass die Freigabe angefordert wurde, ist dem Antrag beizufügen. Ist der Startpass noch nicht zurückgegeben oder ist darauf die Freigabe

noch nicht vermerkt, fordert der Landesverband den bisherigen Verein/LG auf, die Freigabe innerhalb einer Frist von 2 Wochen zu erklären. Liegt nach Ablauf dieser Frist keine Erklärung des abgebenden Vereins vor, gilt die Freigabe als erteilt und der Landesverband kann das neue Startrecht erteilen.

Auch Schüler/innen unterliegen den Wechselbestimmungen beim Startrecht. Für die Schülerklassen wird mit dem ersten Start für einen Verein / LG das Startrecht für diesen festgestellt.

Weitere Hinweise zu Fragen des Startrechtes sind im § 4 der Leichtathletik-Ordnung (LAO) festgeschrieben.

Neubildung, Auflösung und Änderungen von Leichtathletik-Gemeinschaften.

Die Gründung einer Leichtathletik-Gemeinschaft muss ebenfalls im Zeitraum zwischen dem 01. Oktober und 30. November diesen Jahres mit Wirkung zum 01. Januar 2007 beim zuständigen Landesverband mit Begründung beantragt werden. Dies gilt auch für den Beitritt bzw. den Austritt eines Vereins.

Die Einzelheiten sind in der Leichtathletik-Ordnung (LAO) § 2, Leichtathletik-Gemeinschaften, nachzulesen.

Aus der Geschäftsstelle

Hinweis

Meldungen zu den Deutschen Marathonmeisterschaften am 08. Oktober 2006 in München sind direkt an den Ausrichter

runabout MÜNCHEN MARATHON GmbH
Boschetsrieder Str. 69
81379 München
Tel.: (01 80) 1 42 42 02
Fax: (0 89) 17 09 55 72

zu senden. Anmeldung online unter www.muenchenmarathon.de oder schriftlich auf den Anmeldeformularen des MÜNCHEN MARATHON (Download der Anmeldeformulare ebenfalls unter www.muenchenmarathon.de).

Nachmeldung 06.-08.10.2006 auf der Marathonmesse: € 68,-.

Anschriftenänderungen

TSV Ratekau
Christiane Hauberg
Rosenstr. 76, 23626 Ratekau
Tel.: (0 45 04) 35 79

Sport- und Spielverein Nübbel 71434
Ernst Schumacher
Ahornweg 10, 24809 Nübbel

Neue Telefonnummer

Mitarbeiter Referat Jugendarbeit und Öffentlichkeitsarbeit
Stefan Kuschewitz
Tel.: (04 51) 3 84 48 05

Neue Mailanschrift

Lübeck 1876
Detlef Hacker
Email: detlefhacker@googlemail.com

Hinweis für Veranstalter

Anlässlich der bevorstehenden Wettkampfsaison möchten wir darauf hinweisen, dass gemäß Veranstaltungsordnung § 11 jeder Veranstalter (Ausrichter) innerhalb von **10 Tagen** nach der Veranstaltung eine Ergebnisliste mit einem Veranstaltungsbericht an die SHLV-Geschäftsstelle zuzusenden hat. Ein Hinweis, dass die Ergebnisliste auf einer Homepage abgestellt wurde, genügt **n i c h t**. Der Versand der Ergebnisliste soll **per Post in schriftlicher Form** an die

SHLV-Geschäftsstelle
Winterbeker Weg 49, 24114 Kiel

erfolgen.

Zusätzlich wird die Ergebnisliste in elektronischer Form benötigt und zwar

- als BLN-Datei
- und als HTML-Datei

Diese Dateien senden sie bitte per e-Mail an: statistik@shlv.de bzw. als Diskette an die SHLV-Geschäftsstelle.

Bitte denken Sie daran, dass das Vorliegen einer Ergebnisliste Voraussetzung für die Aufnahme einer Leistung in die Bestenliste ist und die Arbeit der Statistiker vereinfacht!

Der Versand per Mail bedeutet eine leichtere Verarbeitung für die Bestenliste.

Geschäftsstelle

Sport- und Erlebnisreisen 2006 / 2007

28. Istanbul Marathon
05.11.2006 mit 15 Km-Lauf,
3 Ü/Fr. ab 294,- €

2. Antalya Marathon
18.03.2007 Frühlingslauf an der türk. Riviera ab 329,- €

26. Wien Marathon
29.04.2007
eigene Anreise - 3Ü/Fr. ab 189,- €
5 Ü/Fr. ab/bis Kiel ab 369,- €

www.ceventours.de

Antje und Uwe-Cizinski
Tel: 0431/363516

Infoabend am 27.10.2006
19.00 Uhr im Saal des TuS Holtenau
Nixenweg 4 24159 Kiel

Letzter Termin für die Einsendung der Teilnehmerformulare am

19. SHLV-Senioren-Jahres-Mehrkampfwettbewerb 2006
an die SHLV-Geschäftsstelle ist der **15. Januar 2007.**

Starte doch mal in ...

Ausrichtung von Landesmeisterschaften 2007

Alle Vereine- bzw. Kreisleichtathletik-Verbände, die 2007 Landesmeisterschaften durchführen wollen, werden gebeten, eine Bewerbung bis zum

30. September 2006

an die SHLV-Geschäftsstelle, Winterbeker Weg 49, 24114 Kiel, Fax: 04 31 / 64 86 122, eMail: info@shlv.lsv-sh.de, zu richten. Später eingehende Bewerbungen können ggf. nicht mehr berücksichtigt werden. Über den endgültigen Terminplan wird abschließend auf der Herbstbeiratstagung entschieden. Referat Wettkampf- und Kampfrichterwesen

Hinweise für Vereins-Statistiker

1. Senden Sie bitte der SHLV-Geschäftsstelle bis zum **15. Oktober 2006** eine Liste oder Kärtchen mit **regulären, bestenlistenreifen** Leistungen Ihrer Aktiven, sofern diese noch **nicht** in der bereits im Internet veröffentlichten Bestenliste enthalten sind. Bei außerhalb Schleswig-Holsteins erzielte Leistungen sind Ergebnislisten beizufügen. Melden Sie von den Straßenläufen nur Nettozeiten auf amtlich vermessenen Strecken!
2. Ergebnisse von Landesmeisterschaften müssen nicht mehr gemeldet werden.
3. Es ist geplant, einen Nachtrag zur letztjährigen Bestenliste zu veröffentlichen. Senden Sie bitte Korrekturhinweise an den SHLV.EILT – **Bitte sofort erledigen!**

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 per email an:

startschuss@shlv.de oder per Briefpost an den SHLV, Redaktion „startschuß“, Winterbeker Weg 49, 24114 Kiel.

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

Bad Bramstedt

Werfertag der Bramstedter TS, Sonntag, den **01.10.2006**, ab 10.00 Uhr. Ort: Rolandsportplatz, Am Sportplatz1, Bad Bramstedt, M/W 12-15, m/wJg A + B, M/F.

Disziplinen: Kugel, Diskus, Speer

Startgebühren: Schüler € 2,-, Jgd. € 2,50, M/F € 3,-, Urkunden für alle Teilnehmer. – Für das leibliche Wohl ist gesorgt.

MS: Donnerstag, den 28.09.2006 an Andreas Bernecker, Tel./Fax: 04192/8339, eMail: a_bernecker@web.de, Zeit kann nach MS zugefaxt oder gemailt werden.

Neumünster

WERFERTAG IN NEUMÜNSTER: Sonntag, den **8. Oktober 2006**; Beginn 11.00 Uhr. **Veranstalter:** Kreis-Leichtathletik-Verband (KLV) Neumünster. **Ort:** Sportanlage des MTSV Olympia Neumünster, Forstweg, Platz C.

Wettbewerbe: Männer, Frauen, Senioren und Seniorinnen.

Einzelwettbewerbe: Hammer, Kugel, Diskus, Speer, Schleuderball.

Wertung: Getrennt nach AK gem. DLO, jede Teilnehmerin/jeder Teilnehmer erhält eine Urkunde. **Organisationsgebühren:** Einzelwettbewerbe 3,00 €. Nachmeldungen zusätzlich 2,00 € pro Disziplin. **Meldeschluss:** 10.10.06 (Posteingang).

Sonstiges: Zeitplan wird nach Eingang aller Meldungen erstellt. Eigene vorschriftsmäßige Geräte können verwendet werden. Parkplatz auf dem Olympia-Sportgelände. Haftung für Schäden jeglicher Art wird nicht übernommen.

Meldeanschrift: Dieter Rohwäder, Helgoländer Str. 1 a, 24537 Neumünster, Tel. 0 43 21 / 6 15 08, E-mail: rohwaeder@versanet.de.

Lübeck

8. Oktober 2006, 19. City Lauf „Rund um Lübecks Türme“.

11,3 km für Männer, Frauen, männl. + weibl. Jgd., Senioren/innen
1,8 km für Schüler/innen M/W8 bis M/W15

Meldungen schriftlich bis 01. Oktober 2006 an Rainer Bucholtz, Bei der Wasserkunst 6, 25564 Lübeck. Gleichzeitig Überweisung des Organisationsbeitrages (10,- EUR Hauptlauf, 5,- 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 Veranstaltungstage nur für den Hauptlauf.

Weitere Informationen im Internet: www.citylauf.luebeck.de.

Startzeiten:

ab 10.00 Uhr Schülerläufe getrennt nach Altersklassen.

12.00 Uhr Hauptlauf

Startort: Hauptturnhalle Mühlenstraße.

Büdelsdorf

17. Büdelsdorfer Eiderlauf am **22.10.06.**

Wettbewerbe/Zeitplan

Zwergensprint	1,5 km	10:00 Uhr
Jedermannlauf	5,8 km	10:15 Uhr
Hauptlauf	11,11 km	10:20 Uhr

600 Euro Preisgeld im Hauptlauf, Streckenrekordprämie.

Startgelder: Erwachsene 6,- €, Schüler/Jugendliche 4,- €, Zwergensprint 2,50 €. **Meldeschluss:** 16.10.2006. Alle Infos auf unserer Homepage: www.athletico-buedeldorf.de oder unter 0160 / 91 86 08 71, Thomas Sachse, Thomas.Sachse@freenet.de.

Meldungen an: Manfred Meier, Alter Bahnhof 13, 24783 Osterrönfeld, Fax: 0 43 31 / 94 44 00 oder online unter: www.online-anmelden.de/Eiderlauf.

Schleswig

27. Tiergarten-Cross des Spiridon Schleswig am **05.11.2006.** Meldung an: Helga Tollknäpper, An der Rennkoppel 29, 24837 Schleswig, Tel. 0 46 21 / 2 25 24 Fax: 5560.

Kosten: Schüler/Jgd. EUR 1,50 Erw. 2,50. Meldeschluss 01.11.2006. Nachmeldung am Veranstaltungstag zzgl. EUR 1,50.

Wettkampfbüro Kreissporthalle am Eisteich ab 09:00 Uhr geöffnet. Infos u. Ergebnisse: www.spiridon-schleswig.de.

Wettbewerbe:

- (grüne Runde 1.170 m, rote Runde 2.220 m)
1. Si D/C (W8-11), S D (M8/9)
1 x grün 1.170 m 10:00
 2. Frauen/Männer, Senioren/-innen alle AK, w.Jgd. A/B m.Jgd. A/B, S A (M14/15)
2 x rot 4.440 m 10:15
 3. Si A/B (W12-15), S C (M10/11)
2 x grün 2.340 m 10:45
 4. S B (M12/13)
3 x grün 3.510 m 11:00
 5. Männer/Senioren m.Jgd. A/B
Langstrecke (keine AK-Wertung)
4 x rot 8.880 m 11:20

9. 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.) **03.10.06** Haaks-Cross in Norstedt/Viöl
 - 2.) **04.11.06** Quickhornlauf des Bredstedter TSV
 - 3.) **12.11.06** Mauseberge Cross der LAV Husum
 - 4.) **03.12.06** Cross Mildstedter Tannen
- Die Wertung erfolgt nach Gesamtzeit.

Auszeichnungen: Pokale/Medaillen für die Sieger, Platz 2 + 3. Die Siegerehrung findet am 03.12. in Mildstedt statt.

Infos/Ausschreibungen zu den o.a. Läufen im August-Heft, Seite 5.