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

Deutsche Post AG

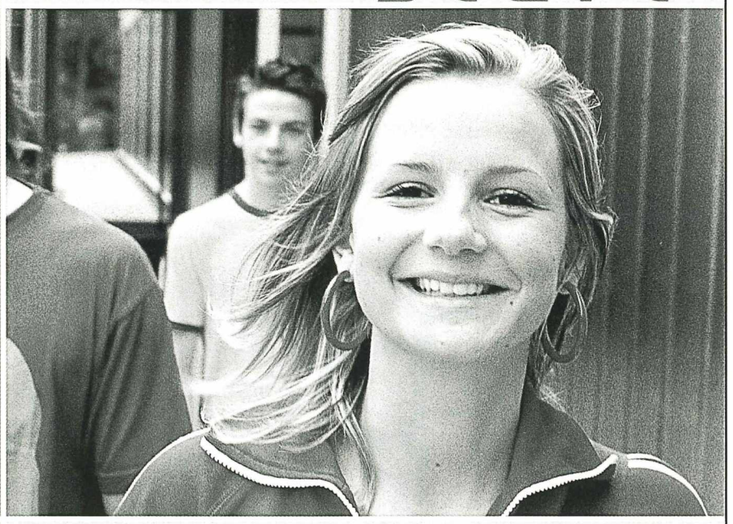
2001

Bernd Hausmann

Kopenhagener Allee 44
24109 Kiel

AOK Schleswig-Holstein

job 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. 6 – 29. Jahrgang – 20. Juni 2007 – ISSN 0930 - 1674

C 1371 E

www.shlv.de

startschuß

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

MK-CUP:
Zehnkämpfer gewinnen zum 3. Mal in Folge

DMM:
SG-Frauen Vierte

LM LANGHÜRDEN:
Michael Berning 55,28 Sekunden

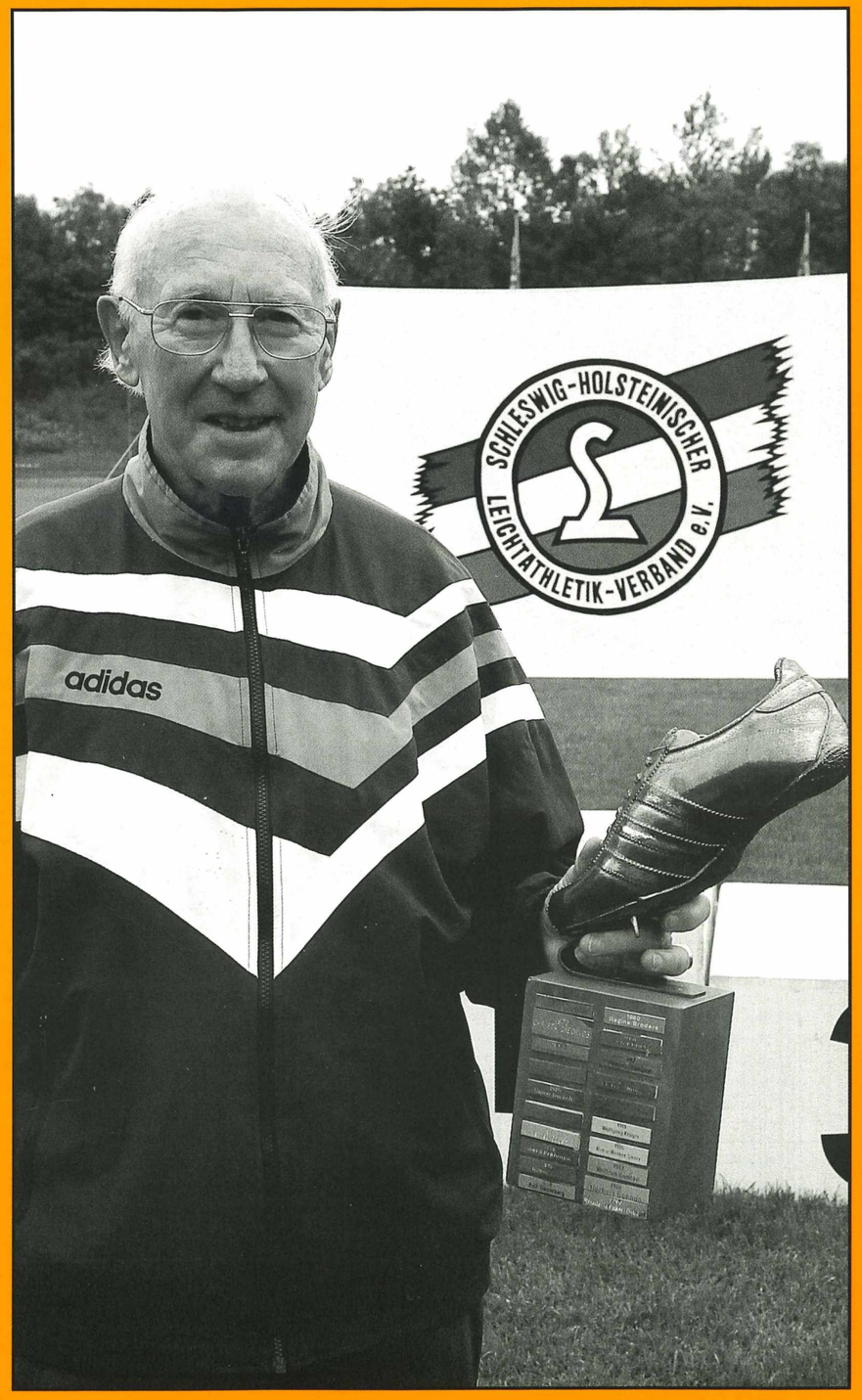
LM SENIOREN:
So viele Titel wie nie

Lauf zwischen den Meeren

Viele Breitensport-angebote

Ergebnisdienst Langhürden/Lang-strecken Senioren

. . . und 4-Mal „starte doch mal in . . .“



IMPRESSUM

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

Redaktion:
SHLV-Pressewart
Jochen Flöthe (verantwortlich)
Wilmersdorfer 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:
Ulrike Pollakowski-Geuther, Hans-Jürgen Krannig, Michael Ahnfeldt, Niels-Peter Binder, Stephan Lorenz, Michael Schulz, 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 Postgebühren und Mehrwertsteuer.
Die Abonnementsgebühren sind auf das Konto

SHLV-startschuß
Kieler Volksbank
Nr. 90 178 700 (BLZ 210 900 07)
zu überweisen.

Einzelverkaufspreis:
€ 3,- zuzüglich Versandkosten.

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

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

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

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

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

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

Zur Zeit gilt die Anzeigenpreisliste vom Januar 2002.

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

Der SHLV ehrt Wolfgang Reuter

(TSV Klausdorf)

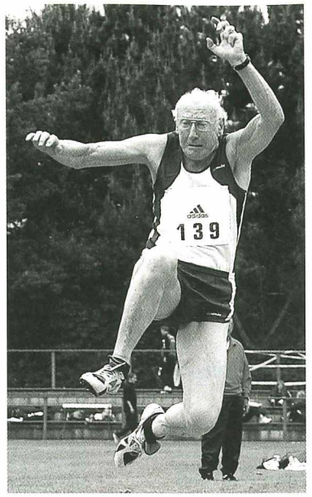
mit dem goldenen Rennschuh

Der für den TSV Klausdorf startende Wolfgang Reuter (M75) ist einer der erfolgreichsten Seniorenathleten überhaupt. Bei seinen zahlreichen Wettkämpfen auf nationaler und internationaler Ebene beeindruckt er immer wieder mit herausragenden Leistungen, die er teilweise mit spielerischer Leichtigkeit erzielt. Wolfgang Reuters internationale Anerkennung wurde im vergangenen Jahr durch die einstimmige Wahl zum „European Best Veteran 2005" dokumentiert.

Seine Titelsammlung umfasst mittlerweile über 100 Welt-, Europa- und Deutsche Meisterschaften. Mit seinen beeindruckenden Leistungen ist er mehrfach in der Weltrekordliste der Altersklasse W75 vertreten: 100 m in 13,61 Sekunden, 200 m in 27,97 Sekunden, 60 m (Halle) 8,62 Sekunden, 200 m Halle in 28,89 Sekunden und Weitsprung (Halle) über 4,68 m verdienen allen Respekt.

Der goldene Rennschuh ist die höchste Auszeichnung des SHLV, mit der der Verband jedes Jahr im Wechsel einen Athleten und einen Funktionär auszeichnet. Reuter tritt die Nachfolge von Siegfried Zota (Ahrensburger TSV) an.

Die Auszeichnung wurde in Kiel im Rahmen der Seniorenlandesmeisterschaften durch Vizepräsidentin Ursel Ahnfeldt vorgenommen.



Wolfgang Reuter (TSV Klausdorf).
Foto: J. Flöthe

berlin 2009
August 15–23
IAAF ATHLETICS

Titelfoto: *Dem international erfolgreichen Seniorenathleten Wolfgang Reuter wurde vom SHLV wegen seiner Verdienste für die schleswig-holsteinische Leichtathletik der Goldene Rennschuh verliehen.* *Fotos: Jochen Flöthe*

Achtung:
Geänderte Redaktionsanschrift für die Juli-Ausgabe

Redaktionsschluss

5.7.07

Das nächste Heft gestaltet Anke Timme, (0 46 21 - 3 65 00 p.). Erscheinungstermin der Juli-Ausgabe ist der 20. Juli 2007. Bis zum **5.7.2007** müssen ihre Beiträge und Anzeigenwünsche den Heftredakteur erreicht haben. Bitte senden Sie ihre Beiträge per Mail an

startschuss@shlv.de oder per Briefpost an

Schleswig-Holsteinischer Leichtathletik-Verband e.V, Referat Öffentlichkeitsarbeit, Redaktion „Startschuß", Winterbeker Weg 49, 24114 Kiel. – Später eingehende Beiträge können für die Juli-Ausgabe nicht mehr berücksichtigt werden.

Das vorliegende Heft wurde von Michael Ahnfeldt gestaltet.

Geburtstage

21.06.70 Niels-Peter Binder, 22.06.41 Peter Edeling
23.06.39 Ingrid Sahm, 24.06.40 Peter Westphal
28.06.46 Wolfgang Delfs, 01.07.48 Udo Grützmacher
02.07.42 Bernhard Trespe (Mecklenburg-Vorpommern)
02.07.38 Klaus Zeising, 06.07.52 Angelika Clauß
11.07.25 Karl-H. Andritter, 12.07.22 Horst Compagnini
17.07.84 Steffen Uliczka

Geburtsdaten bitte an den startschuß, SHLV-Geschäftsstelle

DLV Jugend-Mehrkampf-Cup in Bernhausen

Dritter Erfolg für das Zehnkampf-Team Schleswig-Holstein

Matthias Prey qualifiziert sich mit 7585 Punkte für die U 20 Europameisterschaften in Hengelo

Bereits zum dritten Mal gewannen am Wochenende Schleswig-Holsteins Zehnkämpfer den Jugend-Mehrkampf-Cup des Deutschen Leichtathletik-Verbandes. In Filderstadt-Bernhausen erzielten **Matthias Prey, Arne Jessen** (beide Bramstedter TS) und **Ferdinand Langnickel** (SG TSV Kronshagen/Kieler TB) fast 1000 Punkte mehr als das zweitplatzierte Team des Landesverbandes Nordrhein. Dabei erzielte der Bramstedter Matthias Prey mit 7585 Punkten das beste Ergebnis, gewann den Zehnkampf der Jugend souverän mit über 300 Punkten vor Simon Hechler aus dem Saarland, übertraf seinen alten SHLV-Jugendlandesrekord um 33 Punkte und qualifizierte sich mit dieser Punktzahl schon vorzeitig für die U20-Europameisterschaften in Hengelo. Matze ging aber aufgrund einer muskulären Verletzung im Oberschenkel etwas verunsichert in den Wettkampf, was auch prompt in den ersten Disziplinen mit „nur" 11,20 Sek. über 100 m und 6,94 m im Weitsprung nachhaltig sichtbar wurde. Im Kugelstoßen allerdings ließ er es krachen und holte mit der neuen persönlichen Bestleistung und 16,47 m im 3. Versuch zum Befreiungsschlag aus, dem er dann mit übersprungenen 1,86 m im Hochsprung und der Bestzeit über 400 m (50,22 sec.) sehr gute Leistungen folgen ließ. Eine gute erste Hälfte mit solider Ausgangsbasis für den zweiten Tag war geschaffen.

An dem begann Matthias mit der besten Hürdenzeit (14,40 Sek.) aller jugendlichen Zehnkämpfer, ließ durchwachsene 42,07 m mit dem Diskus folgen, zeigte mit Mehrkampfbestleistung und 4,00 m im Stabhochsprung, dass nichts mehr „anbrennen" würde und beendete den Zehnkampf nach 59,24 m im Speerwurf mit einer neuen Bestleistung über 1500 m in 4:47,72 Minuten. Der Sieg in diesem Zehnkampf war ihm und seinem Trainer Andreas Bernecker nicht mehr zu nehmen.

Einen hervorragenden Zehnkampf zeigte auch der Kieler Ferdinand Langnickel, der mit 6717 Punkten eine neue persönliche Bestleistung aufstellte, damit zweitbester Schleswig-Holsteiner wurde und insgesamt auf dem siebten Platz landete. Der erste Tag begann ziemlich durchwachsen, erst beim Hochsprung (1,86 m) und über die 400 m (50,71 Sek.=PB) ging es bei Ferdi bergauf. Der zweite Tag aber dann verlief fast optimal, 15,33 Sek. über die Hürden bedeuteten Bestzeit, 34,93 m mit dem Diskus waren „o.k.", die 4,20 m mit dem Stab hart erkämpft, denn Ferdinand hatte sich noch beim Einspringen mit dem Stab erhebliche Schmerzen zugefügt und konnte nur mit großer Überwindung in den Wettkampf einsteigen. Das absolute Highlight dieses Zehnkampfes aber war der kämpferisch starke und sehr klug eingeteilte 1500-m-Lauf, bei dem am Ende mit 4:41,03 Minuten eine „dicke PB" und sogar der Sieg in diesem Lauf für Ferdinand heraussprang. Die Punktzahl bedeutete am Ende eine Steigerung um 165 Punkte zu 2006 und eine Einladung zum Internationalen Mehrkampfmeeting nach Ratingen Mitte Juni.

Arne Jessen, Ferdinand Langnickel, Janos Höner, Matthias Prey, Carsten Krohn; sitzend: Andreas Bernecker, Hinrich Brockmann. *(Foto: Iris Hensel)*

Der dritte im Bunde, Arne Jessen aus Bad Bramstedt, erzielte als Gesamtneunter 6620 Punkte, 131 Punkte mehr als im Vorjahr, und zeigte im Weitsprung mit 6,76 m und 50,98 Sek. über 400 m (=PB) am ersten und mit 15,38 Sek. über die Hürden und 4:45,45 Min. (=PB) am Ende besonders sein Können. Insgesamt aber sind sich die Experten einig, dass sowohl Ferdinand als auch Arne in diesem Jahr noch die große Chance besitzen, mit konsequentem Training in den nächsten drei Monaten ihren ersten „7000er-Gipfel" zu besteigen. Ein Team ist oft wenig wert ohne den so wichtigen Ersatzmann. Georg Grünig vom TSV Brunsbüttel absolvierte sein Zehnkampfdebüt als Späteinsteiger mit Bravour, erzielte 5611 Punkte und setze seine Glanzlichter mit 11,56 Sek. über 100 m, 1,80 m im Hochsprung, 15,73 Sek. über die Hürden und 3,30 m im Stabhochsprung. Er gehört im nächsten Jahr noch der A-Jugend an, so dass er dann seine ersten Erfahrungen aus dem diesjährigen Mehrkampfcup nutzen und in deutlich mehr Punkte in 2008 umwandeln kann.

Alles in Allem war Bernhausen ein sehr erfolgreiches Wochenende für den Zehnkampf in Schleswig-Holstein. Dass der Cup zum dritten Mal hintereinander ins nördlichste Bundesland mitgenommen werden konnte, ist bisher einmalig in Deutschland. Bleibt nur zu hoffen, dass neben diesen Erfolgen in der Jugend auch weitere im Erwachsenenbereich folgen werden und die verletzten Athleten Christopher Hallmann, Ole Lephtin und Jonas Brix möglichst bald wieder in das Zehnkampfgeschehen eingreifen können.

Weniger erfolgreich waren die Siebenkämpferinnen: Nur Thekla Lorenz (Kaltenkirchener TS) gelang am ersten Tag eine gute Leistung, als sie mit 15,17 sec. (100 Hürden) und 25,65 (200 m) ihre stark verbesserten Sprintfähigkeiten unterstrich und klar auf Kurs 5.000 Punkte lag. Am zweiten Tag aber leistete sie sich drei Fehlversuche im Weitsprung und fiel aussichtslos zurück.

Linda Flöthe (THW) startete schlecht in ihren ersten Siebenkampf unter A-Jugend-Bedingungen. Weder im Hürdensprint, noch im Hochsprung oder im Kugelstoß wollte der Kielerin viel gelingen. Doch als sie im Weitsprung nach zwei Fehlversuchen mit 5,20 m noch eine passable Weite erzielte, erwachte ihr Kampfgeist: mit tollen 41,14 m im Speer-

wurf und 2:28,12 Min über 800 m erreichte sie noch 4435 Punkte und erfüllte damit die Qualifikationsnorm für die Deutschen Mehrkampfmeisterschaften. Für die Mannschaft haben auch die beiden B-Jugendlichen Jaclin Pollmann (LG Dithmarscher Westküste) und Nathalie Piehl (LG Reinbek-Ohe) ihren ersten A-Jugend Siebenkampf bestritten. Jaclin hatte zunächst Pech, als ihr eine Hürdenläuferin in die Bahn fiel. Im Hochsprung (1,68 m) und Kugelstoß (10,09) gelangen ihr noch passable Ergebnisse. Nathalie fehlt nach ihrem Auslandssemester noch die Wettkampfhärte, sie kämpfte sich durch einen insgesamt soliden Siebenkampf ohne Ausreißer nach oben. In der Mannschaftswertung sprang für die schleswig-holsteinischen Siebenkämpferinnen lediglich der achte Platz heraus.

Im außerhalb der Cupwertung ausgetragenen Zehnkampf der Männer erzielte Carsten Krohn vom Ahrensburger TSV mit 6827 Punkten eine neue persönliche Bestleistung im Zehnkampf. Die Grundlage dafür legte er mit neuen Bestzeiten über 100 m in 11,17 Sek. und im Hürdenlauf in 14,90 Sek. Ebenso konnten sich die drei Würfe mit 14,80 m, 40,74 m und 55,97 m durchaus sehr gut sehen lassen. Die 7000-Punkte-Marke sollte für Carsten in diesem Jahr durchaus fallen.

Bei der männlichen B-Jugend erreichte der Fahrdofer Sascha Riebeling mit 6493 Punkten in seinem ersten Zehnkampf einen hervorragenden sechsten Platz und war dabei bester des jüngeren B-Jugendjahrganges. Herausragend dabei, dass er ganze 8 persönliche Bestleistungen aufstellte, u.a. großartige 11,61 Sek. über 100 m und 6,92 m im Weitsprung am ersten und 15,02 Sek. über die Hürden, 4,00 m im Stabhochsprung und 57,55 m mit dem Speer am zweiten Tag. Sein Clubkamerad Moritz Werth wurde mit 6313 Zählern Achter und verbesserte sich zum Vorjahr um fast 400 Punkte. Fabian Poltrock von der SG TSV Kronshagen/Kieler TB kam bei seinem Zehnkampf-Debüt in der B-Jugend auf 5415 Punkte und behauptete in einem Klassefeld Platz Zwölf. Leider fehlte mit Jan Smolinski ein weiterer Zehnkämpfer der jungen Garde aus dem Zehnkampf Team Schleswig-Holstein, der krankheitsbedingt schweren Herzens den Mehrkampf kurz vorher absagen musste.

Jochen Flöthe, Dirk Schulz,
Hinrich Brockmann

Ergebnisse DLV Mehrkampf-Cup Bernhausen
Zehnkampf männliche A-Jugend
1. Matthias Prey (Bramstedter TS) 7585 Punkte (100 m: 11,20 Sek., Weit: 6,94 m, Kugel: 16,47 m, Hoch: 1,86 m, 400 m: 50,22 Sek., 110mH: 14,40 Sek., Diskus: 42,07 m, Stab: 4,00 m, Speer: 59,24 m, 1500m 4:47,72 Min.), ...,**7. Ferdinand Langnickel (SG TSV Kronshagen/Kieler TB) 6717 Punkte** (100 m: 11,72 Sek., Weit: 6,68 m, Kugel: 11,96 m, Hoch: 1,86 m, 400 m: 50,71 Sek., 110 mH: 15,33 Sek., Diskus: 34,93 m, Stab: 4,20 m, Speer: 43,08 m, 1500m 4:41,03 Min.), **8. Arne Jessen (Bramstedter TS) 6620 Punkte** (100 m: 11,51 Sek., Weit: 6,76 m, Kugel: 12,61 m, Hoch: 1,80 m, 400m: 50,98 Sek., 110 mH: 15,38 Sek., Diskus: 36,10 m, Stab: 3,70 m, Speer: 44,09 m, 1500 m 4:45,45 Min.),..., **22. Georg Grünig (TSV Brunsbüttel) 5611 Punkte** (100 m: 11,56 Sek., Weit: 6,20 m, Kugel: 11,37 m, Hoch: 1,80 m, 400 m: 54,29 Sek., 110mH: 15,73 Sek., Diskus: 27,91 m, Stab: 3,30 m, Speer: 34,08 m, 1500 m 5:21,13 Min.).

Siebenkampf weibliche A-Jugend:
1. Romy Gürbig, (Thüringen) 5.476 Punkte,..., **22. Linda Flöthe (THW Kiel) 4435 Punkte** (100 mH: 17,56 Sek., Hoch: 1,47 m, Kugel: 10,06 m 200 m: 26,44 Sek., Weit: 5,20 m, Speer: 41,14 m, 800 m: 2:28,12 Min.), ... , **25. Thekla Lorenz (Kaltenkirchener TS) 4235 Punkte** (100 mH: 15,17 Sek., Hoch: 1,56 m, Kugel: 10,07 m, 200 m: 25,65 Sek., Weit: o.g.V., Speer: 35,23 m, 800 m: 2:22,59 Min.), ..., **28. Natalie Piehl (SV Großhansdorf) 4067 Punkte** (100 mH: 16,38 Sek., Hoch: 1,50 m, Kugel: 8,45 m, 200 m: 27,27 Sek., Weit: 5,12 m, Speer: 29,77 m, 800 m: 2:38,04 Min.), ... , **29. Jaclin Pollmann (LG Dithmarscher Westküste) 4054 Punkte** (100 mH: 16,43 Sek., Hoch: 1,68 m, Kugel: 10,09 m, 200 m: 28,41 Sek., Weit: 4,97 m, Speer: 32,14 m, 800 m: 3:00,51 Min.).

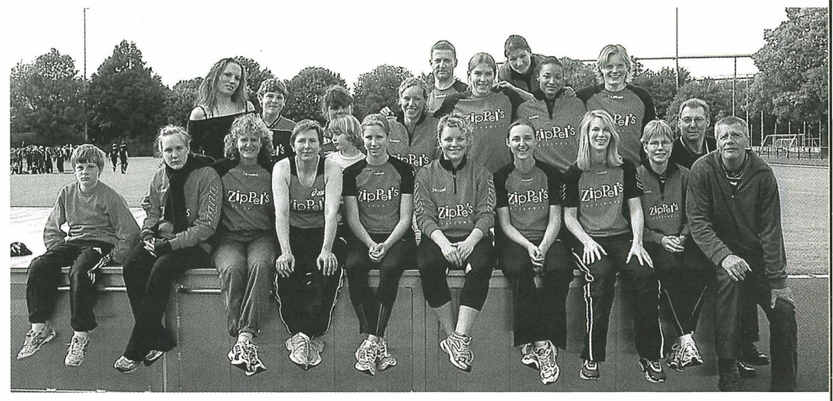
Zehnkampf männliche B-Jugend
1.Stefan Matula (SV Obertraubling) 7.471 Pkt.,..., **6. Sascha Riebeling (LG Schleswig-Fahrdorf) 6.493 Punkte** (100 m: 11,61 Sek., Weit: 6,92 m, Kugel: 13,53 m, Hoch: 1,80 m, 400 m: 56,24 Sek., 110 mH: 15,02 Sek., Diskus: 29,73 m, Stab: 4,00 m, Speer: 57,55 m, 1500 m 5:16,86 Min.),... **8. Moritz Werth (LG Schleswig-Fahrdorf) 6313 Punkte** (100 m: 11,66 Sek., Weit: 6,14 m, Kugel: 12,26 m, Hoch: 1,80 m, 400 m: 53,24 Sek., 110 mH: 15,60 Sek., Diskus: 37,97 m, Stab: 3,60 m, Speer: 45,84 m, 1500 m 4:49,78 Min.),...,**12. Fabian Poltrock (SG TSV Kronshagen/Kieler TB) 5415 Punkte** (100 m: 11,87 Sek., Weit: 6,35 m, Kugel: 10,81 m, Hoch: 1,68 m, 400 m: 56,05 Sek., 110 mH: 16,21 Sek., Diskus: 22,78 m, Stab: 3,60 m, Speer: 38,36 m, 1500 m 5:12,03 Min.).

Zehnkampf Männer
1. Stefan Hommel (SSV Ulm 1846) 7539 Punkte, ..., **7. Carsten Krohn (Ahrensburger TSV)** 6827 Punkte (100 m: 11,17 Sek., Weit: 6,12 m, Kugel: 14,80 m, Hoch: 1,74 m; 400 m: 51,15 Sek., 110 mH.: 14,90 Sek., Diskus: 40,74 m, Stab: 3,90 m, Speer: 55,97 m, 1500 m: 5:17,00 Min.)

Deutsche Mannschaftsmeisterschaften

Frauenmannschaft der SG TSV Kronshagen/ Kieler TB wurde Vierte

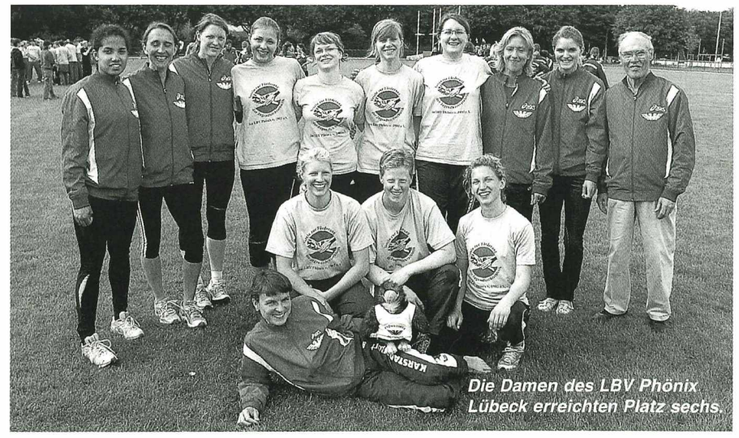
Es gehört schon Einiges dazu, ein Team für die Deutschen Mannschaftsmeisterschaften der Leichtathleten zusammen zu bekommen, denn schließlich gilt es, in zwölf unterschiedlichen Disziplinen jeweils zwei konkurrenzfähige Athletinnen aufzubieten. Es gibt nicht mehr viele Leichtathletikclubs in Deutschland, die sich dieser Herausforderung stellen. Mit der SG TSV Kronshagen/Kieler TB, und dem LBV Phönix Lübeck gehören seit Jahren zwei SHLV-Vereine dazu. Den Trainern Jürgen Steinborn (Kiel) und Rainer Bucholtz (Lübeck) gelingt es Jahr für Jahr, eine Mannschaft zusammenzustellen und die Qualifikationsnorm für die Endrunde zu erfüllen. Dabei können sie sich nicht nur auf den Stamm aktiver Athletinnen verlassen, auch ehemalige Athletinnen werden für diesen besonderen Wettkampf motiviert.



Wie wichtig diese Unterstützung für die Kieler ist, zeigte Corinna Steinmetz (Jhg. 1970), die in vier Disziplinen antrat und dabei mit 26,37 Sek. über 200 m eine respektable Zeit lief und mit 12,57 m eines der besten Kugelstoßresultate der Konkurrenz ablieferte. Auch Antje Walter (Jhg. 1961) schnürte noch einmal die Spikes und erzielte mit 2:31,92 Min eine bemerkenswerte 800-m-Zeit. Für die 4x100-m-Staffel half Martina Bach dann selber aus und realisierte somit ihre zwanzigste Teilnahme an diesem traditionsreichen Wettkampf. Den einzigen Disziplinsieg steuerte Anke Tiedemann für das Kieler Team bei. In guten 9:57,88 Minuten gewann sie die 3000 m vor dem starken Trio des siegreichen USC Mainz. Über 100 m Hürden gehörte Nira Mählmann mit 14,98 Sek. zu den Schnellsten, Anke Gardeler wurde in ihrer Spezialdisziplin, dem Speerwurf, Fünfte und steuerte ebenfalls wertvolle Punkte bei. Mit 12969 Zählern konnten sich die Kielerinnen gegenüber dem Vorjahr steigern und kamen auf den vierten Platz. Die Bronzemedaille verfehlten sie um ganze 48 Punkte.

Auch das Frauen-Team des LBV Phönix Lübeck konnte seinen Platz unter den ersten Acht in Deutschland verteidigen. Dabei verbesserten es sich gegenüber dem Vorjahr um 635 Zähler und landete mit 12.515 Punkten auf dem sechsten Rang.

Die beste Einzelplatzierung erzielte Claudia Kohnke, die im Diskuswurf mit 41,20 m Rang zwei erreichte, im Kugelstoß kam sie auf 12,01 m. Gita Ganse erreichte im Speerwerfen mit 40,21 Metern den sechsten Platz. Zu besten Leistungen des Lübecker Team gehörten Julika Mandrykas 15,24 Sekunden über 100 m Hürden und ihre 60,24 Sekunden über 400 m. Nannette Hauptstock freute sich über 63,44 Sekunden im 400-m-Lauf und lief 2:22,97 Minuten über 800 m. Gesine Peters benötigte für 3000 m flotte 11:11,41 Minuten. Neuzugang Kassandra Landell lieferte mit 5,09 m im Weitsprung und mit 13,18 Sekunden über 100 m ihren Beitrag zum Ergebnis der Adlerträgerinnen. (flt)


Die Damen des LBV Phönix Lübeck erreichten Platz sechs.

Michel Berning lief mit 55,28 Sekunden in die deutsche B-Jugend-Spitze

Ratzeburg (02.06.) – Das Meldeergebnis für die Titelkämpfe über die Langhürden und die Langstrecken der Jugend und Schüler war sehr enttäuschend. Vor allen Dingen über die längeren Hürdenstrecken fehlte die Masse und manchmal auch ein wenig Klasse. Dennoch gab es einige Spitzenresultate, vielleicht auch bedingt durch die gute Motivation von Stadionsprecher Ulli Zunker und dem liebevollen Umfeld der veranstaltenden LG Alte Salzstraße mit dem unermüdlichen Klaus Nabel an der Spitze.

Dass der Verband bei einer Meisterschaft mit 27 Hürdenläuferinnen und -läufern eine solch große Anzahl von Kampfrichtern fordert, die die zehn Hürdenüberquerungen etc. kontrollieren, halte ich allerdings für überzogen.

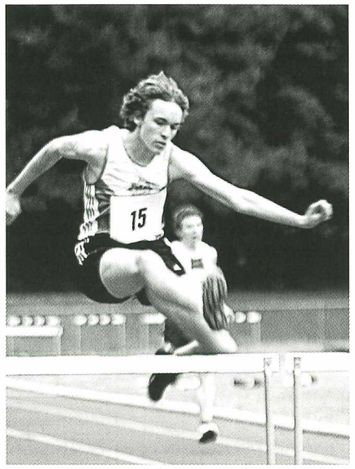
Aber nun zu den sportlich erfreulichen Ergebnissen. In seinem ersten 400 Meter Hürdenlauf lief Michel Berning (Polizei SV Eutin) gleich eine Glanzzeit. Die erzielten 55,28 Sekunden hätten im Vorjahr den 7. Platz in der DLV-Bestenliste der B-Jugend bedeutet. „Das Rennen war nicht optimal, zumal ich nur eine Hürde mit meinem starken Bein überlaufen habe“, meinte der 16-Jährige. Aber auch Hauke Timme (LG Schleswig-Fahrdorf) steigerte seine letztjährige Bestzeit auf 57,04 sek, die 2006 Platz 21 im DLV bedeutet hätten.

Bei der weiblichen B-Jugend glänzte Tina Kleiner (LG Alte Salzstraße), die bei ihrem „Heimspiel“ in 64,03 sek erneut die DM-Quali unterbot. Beachtlich auch die 65,14 Sek. von W15-Schülerin Stella Kubasch (ATSV Stockelsdorf), die die Quali ebenfalls unterbot.

In der A-Jugend lieferte Julian Poltrock (SG TSV Kronshagen/Kieler TB) auch ein solides Rennen in 57,93 Sek. ab, während Arne Schulz (LG Tönning/St.Peter) das Pech hatte, vor der 4. Hürde zu stürzen. Dennoch lief er sein Rennen kämpferisch zu Ende. Bei den Mädchen gab es keine Meisterschaftswertung, da Inga Törber (Bramstedter TS) in 66,95 Sek. als einzige Teilnehmerin den Standard nicht erfüllte.

Nach guten 63,77Sek. blieben für Julika Mandryka (Phönix Lübeck) die Uhren im Lauf der Frauen stehen. Bei den Männern war Jan-Hendrik Klüver (LG Weiche) lediglich als „Auffüller“ ins Rennen gegangen, doch dann lief er doch durch und holte sich den Titel in allerdings mäßigen 63,65 Sek.

Über die Langstrecken der Jugend und Schüler setzte Leif Schröder-Groeneveld (Gut-Heil Neumünster) das Glanzlicht mit seinem 3000-Meter-Sieg bei der A-Jugend in 8:47,20 Min. vor Vereinskamerad Hanno Bötel, der in 8:58,10 Min. ebenfalls noch unter der 9-Minuten-Grenze blieb. Jörn Uliczka (SG) findet nach seiner Verletzung mit 9:09,91 Min. zu alter Stärke zurück. Spannend war der Einlauf der B-Jugend, den Jan-Eric Bostelmann (SC Rönnau 74) in 9:33,95 Min. knapp vor Heiko Lehmann (TSV Ratekau / 9:34,08) und



Karsten Meier (SG / 9:35,11) für sich entschied.

Dank der „taktischen Meldeleistung“ gingen die beiden Titel bei der weiblichen Jugend an Phönix Lübeck. Mit starken 10:41,30 Min. gewann Julia Riedemann nach zögerlichem Beginn den gemeinsamen Lauf vor Emely Burtchen (MTV Gelting / 11:09,63). Zum Doppelsieg bei der A-Jugend liefen die beiden Phönixer B-Jugendlichen Anna Elsaßer (11:13,32), die in der Anfangsphase noch geführt hatte, und Kim-Kristin Arndt (11:34,79).

In den Schülerklassen setzte sich bei den 14-jährigen Schülerinnen ein Mädchen vom Jahrgang 1994 durch. Fast so präzise wie ein Uhrwerk spulte Johanna Schulz (LG Neumünster) die fünf Runden in starken 7:04,11 Min. und hatte am Ende rund 10 Sekunden Vorsprung vor Milena Marquardt (Spiridon Bad Oldesloe/7:13,33). Sinnika Timme (LG Schleswig-Fahrdorf) steigerte sich auf 7:01,29 Min. und lief einen souveränen Sieg heraus. Bei den Schülern lieferten sich über 3000 Meter Sieger Svend-Bjarne Beil (Gut-Heil Neumünster) und Cord-Friedrich von Hobe (MTV Gelting 08) einen spannenden Kampf auf der Zielgeraden in 10:12,65 zu 10:13,59 Min. Nur zwei Athleten waren bei den 15-Jährigen am Start. Sören Herber holte einen weiteren Sieg für die Kieler SG und steigerte seine Bestzeit um rund 20 Sek. auf 9:46,80 Min.

Michael Ahnfeldt

Rendsburger Laufwochenende

am 07. und 08. Juli 2007

Jetzt anmelden unter:

www.rd-lauf.de

www.rd-marathon.de

RD-LAUF

rd-marathon

4. Rendsburger Stadtlauf am 07. Juli 2007
ab 15.00 Uhr vom Schiffbrückenplatz mit Kinderschnupperlauf, FUN-Staffel, 5.000 m und 10.000 m

3. RD-Marathon am 08. Juli 2007
Start um 9.00 Uhr vom Schiffbrückenplatz mit Marathon, Halb- und Staffelmarathon

Stadtwerke Rendsburg

die NetzWerkstatt®

Volksbank-Raiffeisenbank im Kreis Rendsburg eG

Veranstalter: Arbeitsgemeinschaft Rendsburger Laufwochenende, RTSV, T.u.S. Rotenhof, BTSV

DMM-Bundesliga Qualifikation des LBV Phönix Lübeck in Verden

Zu erst einmal: Was ist überhaupt DMM-Bundesliga?

Hierbei handelt es sich um einen Mannschaftswettkampf, in dem fast jede Disziplin bis einschl. 5000 m vorkommt, abgesehen vom Hindernislauf und 3000m. In die Wertung kommen jeweils 2 Athleten einer Mannschaft, wobei jeder maximal in 3 Disziplinen plus Staffel starten darf. Zum Endkampf fahren jeweils die 6 bzw. 8 Punktbesten Mannschaften des Vorjahres, abhängig davon wie viele Rundbahnen der Austragungsort des Endkampfes hat. Alle anderen Mannschaften nehmen an Qualifikationskämpfen teil.

Aber nun zum Wettkampf:
Am Freitag reisten schon vier Athleten von uns nach Verden an, da sie schon früh am nächsten Tag dran waren. Die Daheimgebliebenen erhielten jedoch leider noch 3 krankheitsbedingte und 2 verletzungsbedingte Absagen. So war unser Ziel, die Quali fürs nächste Jahr zu schaffen, schon erledigt. Die neue Marschroute lautete, wenigstens alle Disziplin mit zwei Leuten zu besetzen, da ja unsere Leistungsträger ausgefallen waren. Wir mussten so ohne Kurzsprinter und Werfer auskommen. Zudem waren Etliche durch ihren Einsatz bei der DAMM zwei Tage zuvor geschwächt. So hatten wir das Problem, dass Sprinter Hammerwurf machen mussten, Mittelstreckler Diskus und Leute, die noch nie Dreisprung und Hürden mit Männerhöhe gemacht haben, dort aufgestellt wurden. Aber jeder, der vor Ort war, war bereit, sich für die Mannschaft einzusetzen und halt auch mal solche Sachen auszuprobieren. Insgesamt haben wir es geschafft alle Disziplinen mit 2 Leuten zu besetzen und zum Teil waren wir in manchen Disziplinen auch besser als die Mannschaften aus Braunschweig oder Verden. Am Ende hat es natürlich nur zum 3 Platz gereicht. Die punktbeste Einzelleistung erzielte Stefan Kuschewitz über 400 m mit 52,47, knapp dahinter waren Andreas Hübner mit 4:16,43 über 1500 m und Paul Muluve über 5000 m mit 16:16,48. Auch unsere Stabhochspringer Dirk Feil und Rainer Schnell steuerten mit jeweils 3,50 m viele Punkte zum Gesamtergebnis bei. Dies war auch die einzige Disziplin, die wir gewinnen konnten.

Insgesamt hat es uns trotz allem doch eine Menge Spaß gemacht und wir haben eine mannschaftlich geschlossene Leist gebracht. Denn dies macht auch so ein DMM-Wettkampf aus, es kommt nicht auf den Einzelnen an, wie sonst in der Leichtathletik, sondern auf alle, auch die Athleten, die sonst evtl. nur in der 2. Reihe stehen. Aus den Gründen wird der LBV Phönix Lübeck deshalb auch nächstes Jahr wieder an den Start gehen, wahrscheinlich dann unter besseren Vorraussetzungen.

S. Kuschewitz

Vier Landesrekorde an einem Wochenende

Das Himmelfahrtwochenende beflügelte Schleswig-Holsteins Leichtathleten zu vier Landesrekorden: Zunächst steigerte sich Stabhochspringerin **Sabine Schulte** (Halstenbeker TS) bei „arktischen Sturmböen“ in Stade auf 4,10 m.

Dann verbesserte **Rieke Drümmer** (Kaltenkirchener TS) bei Hannover den Landesrekord im Blockwettkampf Sprint/Sprung (W15) auf 2.849 Punkte (100 m: 12,63 Sek., 80 m Hürden: 11,89 Sek., Weit: 5,20 m, Hoch: 1,64 m, Speer: 29,14 m).

Beim Springermeeting in Garbsen steigerte **Kimberly Jeß** (LG Rendsburg-Büdelsdorf) dann den Landesrekord im Hochsprung der Schülerinnen auf 1,86 m und näherte sich dem 27-jahre alten Deutschen Schülerrekord von Sibylle Thiele (SC Dyn. Berlin) bis auf 2 Zentimeter.

Mathias Prey (Bramstedter TS) verbesserte in Bernhausen seinen Zehnkampflandesrekord (mJA) aus dem letzten Jahr auf 7585 Punkte.

Sowohl **Kimberly Jeß** (U18), als auch **Nadja Käther** (U20) haben in Garbsen die WM- bzw. die EM-Norm erfüllt. Sie müssen sich „nur“ noch in Schweinfurt am 24.06. (Kimberly) bzw. Mannheim 22./23.06. (Nadja) gegen die Konkurrenz behaupten. Kimberly übersprang, wie gemeldet, 1,86 m im Hochsprung, Nadja kam im Weitsprung auf 6,21 m. Auch Mathias Prey erfüllte in Bernhausen die EM-Norm für den Zehnkampf bei der U20 EM.

(flt)

Landesmeisterschaften der Senioren in Kiel

02. + 03. Juni 2007

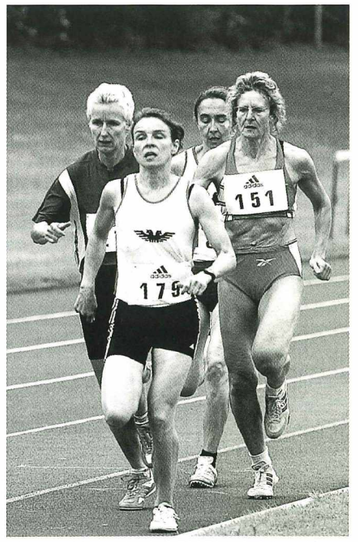
Die diesjährigen Landesmeisterschaften für die Senioren der Verbände Schleswig-Holstein, Hamburg und Mecklenburg-Vorpommern wurden wie in den Vorjahren von den Vorzeigenathleten des SHLV bestimmt, die auch dieser Veranstaltung - teilweise bei Mehrfachsiegen - ihren Stempel aufdrückten.

Eines der sportlich wertvollsten Ergebnisse erzielte in der M 35 dabei sicherlich Aziz Boukaia, der die 100 Meter in 11,43 Sekunden heruntertrommelte und auch in der Staffel mit den favorisierten Elmshornern Frank Priebe, Michael Schulz und Olaf Seiler den Sieg in 47,47 Sekunden herauslief. Im Rahmen dieser Staffel verlief der Wechsel der Schleswig-Fahrdorfer eher suboptimal: Michael Schweinert, in den Einzeldisziplinen souveräner Sieger über 100 Meter in 11,80 Sekunden, über 200 Meter in 23,73 Sekunden und über 400 Meter in 54,82 Sekunden, wollte den in Führung liegenden Elmshornern hinterhersprinten,lief aber etwas zu früh an, so dass Kurvenläufer Olaf Ohge seinen Staffelkameraden nur noch mit einem gezielten Hechtsprung erreichen konnte - dieser Sprung wurde zwar mit 48,07 Sekunden aber auch mit einem komplizierten Handgelenksbruch „belohnt“ (kleine Randnotiz: Warum war an beiden Tagen keine ärztliche Versorgung im Stadion gewährleistet?).

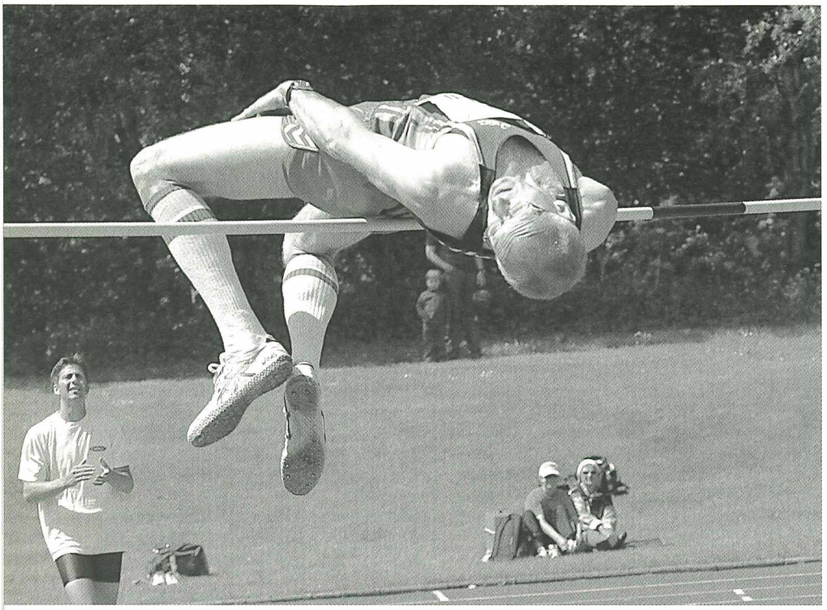
Zurück zur M 30 und M 35: Matthias Baas überzeugt in der Hochsprungkonkurrenz mit 1,81 Metern und auch Neu-Senior Mirko Dahmke siegte im Weitsprung erwartungsgemäß mit 6,38 Metern. Nach seiner Achillessehnen-OP kommt auch Jan Moritz von der SG Kronshgaen / Kieler TB langsam wieder in Fahrt und deutete über 400 Meter in 54,84 Sekunden seine alte Stärke an.

Während sich der Neu-Lübecker Oliver Rohwer mit 14,50 Metern im Kugelstoßen und 39,06 Metern im Diskuswerfen gleich zwei Mal in die Siegerliste eintragen konnte, gelang Meinert Möller vom TUS H/M Kiel dieses Kunststück gleich drei Mal: 11,59 Sekunden über 100 Meter, 23,16 Sekunden über 200 Meter und 54,68 Sekunden über 400 Meter - der Saisonaufbau des Kielers stimmt.

Überstrahlt wurden alle Leistungen aber von dem Hochsprungsieg des Peter Malinowski: Mit 1,87 Metern sprang Malinowski einen neuen Altersklassen-Landesrekord und hatte erst bei 1,90 Metern seinen überhaupt seine ersten Fehlversuche. Bis zu 1,75 Metern folgte ihm noch der wiedergenesene Ralf



Nanette Hauptstock (LBV Phönix Lübeck) und Antje Walter (SG TSV Kronshagen/Kieler TB). Foto: J. Flöthe



Peter Malinowski (Gut-Heil Neumünster), M 45, sprang 1,87 m hoch. *Foto: J. Flöthe*

Kunz, der zumindest den Sieg in seiner Altersklasse erreichte.

Karsten Lübbe vom ausrichtenden Verein trumpfte mit 52,36 metern im Speerwerfen auf, wie überhaupt der Sprintbereich in den höheren Altersklassen den übermächtigen Hamburgern vorbehalten blieb. Doch in den Würfen kamen auch die SHLV-Athleten zum Zug: Kurt Goldschmidt war für seine Gegner wiederholt eine Nummer zu groß: 15,20 Meter im Kugelstoßen und 53,64 Meter im Diskuswerfen sind internationale Spitzenklasse. Gleich vier mal Vize-Landesmeister wurde Manfred Hilpert, der für die LG Rendsburg / Büdelsdorf startet.

Nachdem es in der Halle etwas ruhiger um ihn geworden war, trumpfte Wolfgang Reuter in Kiel wieder in gewohnter Form auf: 5 Siege und einige Starts als Mehrkampftraining waren dieses Mal die Ausbeute, die am Rande der Veranstaltung für jahrelange sportliche Erfolge mit dem Goldenen Rennschuh ausgezeichnet wurde. Siegfried Monzien und Heiner Will kamen auf zwei bzw. drei Siege.

Kleine aber feine Teilnehmerfelder - dadurch zeichneten sich die Frauenfelder aus: In der W 30 siegte Susanne Starck gleich in fünf extrem unterschiedlichen Wettbewerben: Hochsprung, 100 Meter, 400 Meter, Speewerfen und Diskuswerfen und in der W 35 tauchte eine alte Bekannte auf: Sabrina Bley, eher unter ihrem Mädchennamen Frädrich bekannt, meldete sich zurück und siegte gleich über 100 Meter in 13,70 Sekunden und plant auch für das kommende Jahr wieder einige Wettkämpfe. Immer besser in Fahrt kommt Katja Berend aus Großhansdorf: Als Siegerin über 100 Meter kam sie in 12,95 Sekunden ins Ziel vor der Kielerin Antje Walter. Nach 200 Metern stieß Berend nach 26,49 Sekunden einen Freudenschrei aus und auch die 62,55 Sekunden über 400 Meter sind ein Topp-Resultat. Über 400 meter überzeugten auch Martina Seidel in 63,59 sekunden und Angela Paetz mit 67,31 Sekunden - alle drei sind damit Kandidaten für das DM-Finale. Über 800 Meter strebt Antje Walter die Verbesserung des Landesrekordes an - 2:32,68 Minuten waren an diesem Wochenende noch rund 1,5 Sekunden zu wenig, um den 18 Jahre alten Rekord von Ingeborg Konjack zu verbessern.

Ulrike Gille vom ATSV dominierte in der W 45 die Wurfdisziplinen Kugelstoßen mit 10,39 Metern, das Diskuswerfen mit 32,81 Metern und das Hammerwerfen mit 32,54 Metern.

Weitere Mehrfachsiegrinnen wurden Angelika Clauß aus Rendsburg / Büdelsdorf über 400 und 800 Meter, Silke Drews vom gleichen Verein in drei Wurfdisziplinen, Erika Springmann, Ingrid Holzknecht sowie Christa Eschenbach und Irmgard Lütjens.

Michael Schulz

Auszeichnung für Horst Kunze

Ganze Generationen sportlich begleitet

HUSUM (knu) – Dass man selbst im fortgeschrittenen Alter noch ehrenamtlich tätig sein kann, be-weist der Husumer Horst Kunze. Der fast 80-Jährige wurde für sein langjähriges, gemeinnütziges Engagement mit der Sportverdienstnadel des Landes Schleswig-Holstein ausgezeichnet. Sie wurde dem Senioren im Namen des Ministerpräsidenten Peter-Harry Carstensen durch Kreispräsident Helmut Wree überreicht. Kunze erhielt die Auszeichnung in Anerkennung hervorragender Verdienste um den Sport, im Beisein der Vorsitzenden des Kreissportverbandes und des Kreisleichtathletikverbandes, Klaus Meyer-Lövis und Udo Grützma-cher.

Der aus Dithmarschen stammende Kunze trat im Jahre 1976 dem Sportverein LAV Husum bei und hat sich seither aktiv für die Leichtathletik eingesetzt. Als Sportwart seines Vereins war er zunächst zuständig für die Durchführung zahlreicher leichtathletischer Wettbewerbe. Insbesondere sorgte Kunze für die Bereitstellung und den Aufbau der benötigten Geräte. Wenig später absolvierte der Senior eine Ausbildung als Kampfrichter und stellte sich bei zahlreichen Sportveranstaltungen – meist als Starter – zur Verfügung. Seit mehr als zwei Jahrzehnten fördert Horst Kunze auf dem Husumer Jahnsportplatz den Breitensport, mit der Abnah-me des Sport-Lauf- oder Mehrkampfabzeichens. Im Vorstand des Kreisleichtathletikverbandes bekleidete der Senior das Amt des Breitensportwartes von 1987 bis 2006.

Besonderen Wert legt der Feldwebel a. D. auf eine ordnungsgemäße Kleidung seiner ihm anver-trauten Sportlerinnen und Sportler. So werden vielen Leichtathle-tengenerationen Kunzes Aufforderung: „Hemd in de Büx", noch in den Ohren klingeln. Kreispräsident Helmut Wree bezeichnet das Engagement des Senioren als vorbildlich. „Mit einem, der sich beispielgebend bis ins hohe Alter ehrenamtlich engagiert, haben wir den Richtigen für die Auszeichnung gefunden", sagte Wree. Wie Klaus Meyer-Lovis erklärte, wurde die Sportverdienstnadel erstmalig vor acht Jahren von der damaligen Ministerpräsidentin Heide Simonis vergeben. Seither erhalten auf Vorschlag der Sportfachverbände jährlich etwa 25 Sportler, Übungsleiter und Kampfrichter die Auszeichnung des Landesherrn.

berlin 2009
August 15–23
IAAF ATHLETICS

Anschriftenänderungen

TSV Büsum
Dagobert Klemp
Westerwarft 7, 25761 Büsum

Elsdorfer Sportverein
Dirk Reese
Westermoor 14, 24800 Elsdorf-Westermühlen

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

2. Lauf zwischen den Meeren von Husum nach Damp

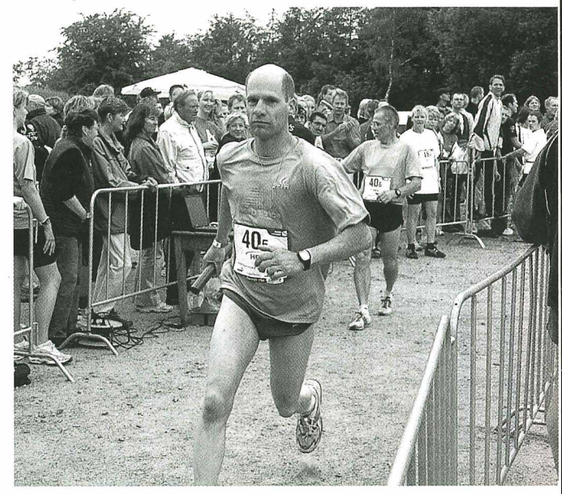
135 Teams bewältigen 91 km langen Staffellauf von der Nordsee zur Ostsee – Ostheimer Staffel im zweiten Anlauf erfolgreich

Damp, 02.06.07 - Im Laufschritt quer durch Schleswig-Holstein von der Nordsee an die Ostsee: „Gemeinsam ist alles möglich", lautete die Devise der Teilnehmer des „Laufes zwischen den Meeren". Dass auch Langstreckenlauf eine Mannschaftssportart sein kann, bewiesen knapp 1400 Athleten bei der zweiten Auflage des großen Staffellaufs von Husum nach Damp. 135 Mannschaften traten zum Wettrennen von der Nordseeküste am Husumer Hafen bis zum Strand im Ostseebad Damp an und bewältigten in zehn Teilabschnitten die 91 km lange Strecke. Vereine, Betriebe und Freundeskreise aus ganz Deutschland waren bei dem großen Laufspektakel durch die Landschaften Schleswig-Holsteins auf den Beinen. In den verschiedenen Landstrichen der Kreise Nordfriesland, Schleswig-Flensburg und Rendsburg-Eckernförde erlebten die Sportler aktiv viele Facetten der landschaftlichen, kulturellen und auch klimatischen Vielfalt des Nordens. Nach einem lauen Vormittag auf den flachen Anfangspassagen in der Geest bekamen die Athleten auf den letzten Teilabschnitt zwischen Schlei und Eckernförder Bucht noch eine kräftige Brise ins Gesicht geweht. Während die letzten Teams bis in die frühen Abendstunden nach und nach im Ostseebad Damp einliefen und nach neuneinhalb Stunden schließlich alle erfolgreich „gefinisht" hatten, war das Rennen an der Spitze bereits nach etwas mehr als fünf Stunden entschieden.

Nachdem die Topteams bereits auf den ersten Etappen in der nordfriesischen Ebene dem Rest des Feldes enteilten, erlebten die Zuschauer lange Zeit einen packenden Dreikampf, der zwischen den beiden schnellsten Staffeln bis zum zehnten Läufer offen blieb.

Als Siegerstaffel erreichte schließlich das Team des TSV Ostheim/Rhön den Zielstrich am Damper Ostseestrand nach 5:12:35 Stunden. Nach dem zweiten Platz bei der Premiere im Vorjahr gelang dem Laufklub aus Franken zur Überraschung vieler Experten diesmal der große Erfolg. Auch die Sieger selbst hatten in diesem Jahr den Sieg angesichts der starken Konkurrenz gar nicht erwartet, sondern wieder einen Triumph einer der eigens für den „Lauf zwischen den Meeren" zusammengestellten Elitestaffeln erwartet. „Wir dachten, dass es wieder so läuft wie 2006. Aber bei uns waren dieses Mal alle in Topform", freute sich Berglauf-Junioren-Europameister Manuel Stöcker über den perfekten Lauftag seines Vereins. „Jetzt wollen wir den Pokal so oft gewinnen, dass wir ihn behalten dürfen", fasste der Ostheimer Hannes Klingenhöfer den auch noch dem Triumph ungebrochenen Erfolgshungers der jungen Männer aus der Rhön zusammen.

Manuel Stöcker brachte mit einem starken Rennen auf dem achten Streckenabschnitt zwischen Gammelby und Hemmelmark sein Team auf die Siegerstraße, nachdem sich die Staffel aus Nordbayern fast 70 km lang ein Kopf-an-Kopf-Rennen mit einer von der Kieler Lubinus-Klinik ins Rennen geschickten Landesauswahl geliefert hatte. Der Deutsche 3000-Meter-Hindernis-Meister Steffen Uliczka hatte mit Unterstützung seines Sponsor das Team „Lubinus Aktiv" mit vielen aktuellen und früheren Kronshagener Vereinskameraden zusammengestellt. Ausgerechnet einer der prominentesten Starter, der vom Lubinus-Team als Gaststarter eingeladene Ex-800-Meter-Weltklasseläufer Nico Motchebon, war es, der die Führung des Kieler Teams aus den Händen gab.



Staffelwechsel in Dannewerk: Von der Nordsee an die Ostsee trugen die Läuferteams das Staffelholz. *Foto: Binder*

Auf der achten Etappe konnte der 37-jährige, der sich bereits vor einigen Jahren aus dem Leistungssport verabschiedet hatte und sich nur noch als „Hobbyläufer" bezeichnet, dem Tempo der starken Junioren aus dem Süden nicht mehr folgen konnte.

Nach 5:15:56 Stunden erreichte die Staffel der Lubinus-Klinik als Zweite das Ziel. Den dritten Platz belegte nach 5:29:56 Stunden eine von der Hanseatischen Krankenkasse zusammengestellte Auswahl. Die vom VfL Damp als Titelverteidiger-Team ins Rennen geschickte Crew mit mehreren Assen aus der Region musste dieses Mal auf einige Leistungsträger verzichten und konnte den Erfolg von 2006 nicht wiederholen. Nach 5:50:00 Stunden landete das Team „VfL Damp Titelverteidiger" auf dem vierten Rang. Als beste schleswig-holsteinische Vereinsstaffel errang die LAV Husum in 5:53:21 Stunden den fünften Rang. Mit dem aus nordfriesischen Läufern gebildeten „Nissen-Häuser-Team" (6:06:27 Stunden) und der Staffel des TSV Mildstedt (6:22:27 Std.) folgten zwei weitere Mannschaften von der Westküste, ehe mit dem Borener SV (6:36:42 Std.) ein Team einlief, dessen Heimat an der Schlei liegt.

Laufinitiator Dr. Thomas Wessinghage von der Reha-Klinik Damp freute sich über die große Resonanz bei Aktiven und Zuschauern im ganzen Land. „Nach 90 Staffeln im Vorjahr waren es nun schon 139. Das ist ein sehr guter Zuspruch. Die Region identifiziert sich mit dem Lauf", freute sich der Ex-Europameister bereits kurz nach dem Rennen. „Die Orte an der Strecke engagieren sich toll", stellte Wessinghage zufrieden fest, nachdem er selbst für die „Damp Holding AG" und die Jedermann-Staffel der Hanseatischen Krankenkasse zwei Streckenabschnitte aktiv mitlief.

In der Tat sorgten viele Orte an den Staffelwechselpunkten mit Kreativität und Engagement dafür, dass nicht nur beim Hauptevent in Damp ordentlich Stimmung herrschte. So unterhielt beispielsweise der SV Hollingstedt am zweiten Wechselpunkt Zuschauer und die auf ihren Einsatz wartenden Staffelläufer mit einer Videowand mit Live-Bildern von der Strecke. An derartige Ansätze möchten auch die Veranstalter um Initiator Dr. Thomas Wessinghage und den sportlichen Leiter Rainer Ziplinsky anknüpfen. „Wir wollen den Service und das Erlebnis weiter optimieren", kündigte Wessinghage schon für das nächste Rennen im Frühling 2008 an.
(npb)

Ergebnisse:

1.	TSV Ostheim/Rhön (Julius Helm (2 Etappen), Manuel Stöcker (2 Etappen), Daniel Schmidt, Hannes Klingenhöfer, Jochen Rüttiger, Wolfgang Müller, Sven Perleth, René Stöcker)	5:12:35
2.	Lubinus Aktiv (Steffen Uliczka, Sören Lindner, Peter Donndorf, Anke Tiedemann, Philipp Elias, Sebastian Weiß, Nico Motchebon, Christian Güssow, Maximilian Wessel)	5:15:56
3.	Hanseatische Krankenk. (HEK)	5:29:56
4.	VfL Damp „Titelverteidiger"	5:50:00
5.	LAV Husum	5:53:21
6.	Nissen-Häuser-Team	6:06:27
7.	TSV Mildstedt	6:22:27
8.	Borener SV	6:36:42
9.	Damp Holding AG	6:50:11
10.	Die Nordlichter	6:53:02

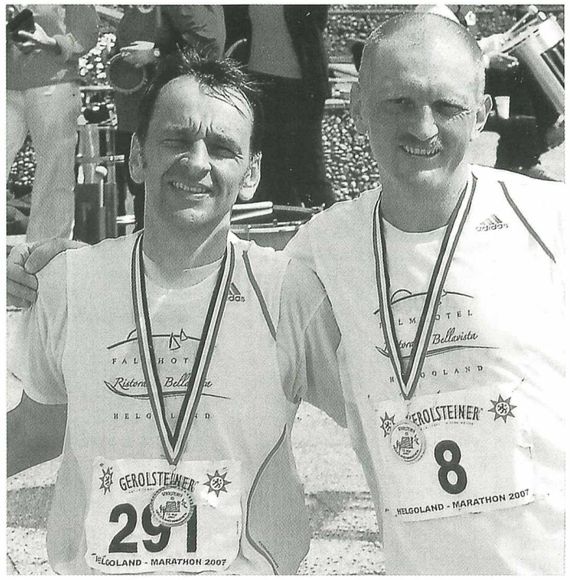
Weitere Resultate unter www.laufzwischendenmeeren.de

Fair geht vor

10. Gerolsteiner Jubiläumsmarathon auf Helgoland – eine echte Herausforderung – (12. Mai 2007)

Der 10. Gerolsteiner Helgoland Marathon mit einem Teilnehmerrekord von 536 Aktiven war in jeder Beziehung etwas Besonders und hielt die rührigen Organisatoren des VfL Fosite bis zum Veranstaltungsende unter Spannung.

Nach einer längeren Hitzeperiode zeigte das Barometer ein kräftiges Tief an, und Sturm bei Windstärke 8 – 9 ließ zwei Tage vor der Veranstaltung keinen Schiffstransfer zur Hochseeinsel zu, sodass das bewährte Auswertungsteam um Eva und Rolf Richter sowie Familie Priebe von Büsum aus vorsorglich eingeflogen werden musste. Am Freitag zeigte Petrus dann ein Einsehen, und auch die in Cuxhaven „gestrandeten" Athleten konnten rechtzeitig ihre Inselquartiere erreichen.



Frank Themsen (links) und Robert Kopcewicz *Foto: S. Konjack*

Die Zeichen standen jedoch immer noch auf Sturm, und so machte eine kräftiger Südwestwind - angereichert mit Regenschauern - den Marathonis „das Leben schwer". Auf dem ohnehin anspruchsvollen 10 km Rundkurs durchs das Unter- und Oberland stand ihnen eine „Reifeprüfung" bevor, die vom größten Teil der Läufer jedoch mit Bravour gemeistert wurde.

Mit dem Bremer Frank Themsen – auch in Schleswig-Holstein kein Unbekannter unter den Langstreckenläufern – und dem Routinier sowie Altmeister Volker Krajenski trafen zwei Leistungsträger aufeinander, die beide sichtlich ausgelaucht nach 42,195 km ins Ziel liefen.

Der Bremer siegte in 2:53,45 Std. vor dem Polen Robert Kopcewicz (3:00,26 Std.), während Volker Krajenski bedingt durch Trainingsrückstand nach 3:07,38 Std. einlief. – Zeiten, die deutlich unter dem Vorjahresniveau lagen, was bei dem „Schietwetter" keine Überraschung war.

Die Hamburgerin Frieda Harms war mit großem Zeitabstand in 3:30,38 Std. schnellste Frau vor Steffi Jespersen (3:49,53 Std.) aus Malente, die diese Strecke schon aus dem Vorjahr kannte.

Undisziplin iertes Verhalten einiger Teilnehmer „verhagelte" eine pünktliche Siegerehrung, sodass das Auswertungsteam aus Kiel diesen Jubiläumslauf nicht in bester Erinnerung behalten wird, ebenso Veranstaltungsmoderator Siegfried Konjack, der aufgrund einer Hundeattacke auf dem Weg zur Presskonferenz sich erst einmal im Krankenhaus verarzten lassen musste.

Ansonsten klappte alles prima, Inselgastronom Rudolf Mensendiek hatte zum Jubiläumslauf sogar einen Sonderpoststempel organisiert und gesponsert. Viele Sportler ließen sich ihre Urkunde oder Startnummer mit diesem Poststempel verzieren.

Auch der Minimarathon (5,8 km) zeigte sich voller Überraschungen, denn die sieggewohnte 12-jährige Ariane Ballner (LG Elmshorn) überquerte die Ziellinie nach 25:28 min., nach 11 Sekunden folgte die ehemalige 100-km-Spezialistin und Marathonläuferin Dr. Andrea Krajenski. Bei den Jungen distanzierte der 13-jährige Schüler Andreas Jagdhuber in 22:46 min. die gesamte Konkurrenz. - So schnell war zuvor kein Schüler gelaufen!

Der „Knüller" war wie immer die After-Marathon-Party, bei der auch der Nachwuchs und die in Scharen angereisten Eltern und Betreuer mitfeierten. Eine Samba-Band aus Neumünster, die orientalisch verkleidete Gruppe um Anja Widetzki sowie weitere liebevolle Details an der Strecke trugen trotz des schlechten Wetters erneut zum Erfolg dieser „Kultveranstaltung" bei.

Die Fortsetzung erfolgt bereits Anfang Juni mit dem Landesentscheid im Schülermarathon der Schulen aus Schleswig-Holstein. – Auch diesen Termin gilt es vorzumerken: 11. Gerolsteiner Helgoland Marathon am 17. Mai 2008. Siko

Weitere Ergebnisse unter www.helgolandmarathon.de

1000 Läuferinnen und Läufer genossen das familiäre Flair beim 13. Stadtwerkelauf des TSV RW

Karen Paysen läuft Rekord Rekordbeteiligung mit nahezu 1000 Teilnehmern

Niebüll/dew – Die beiden Läufe über 10000 und 5000 Meter sowie der in zwei Blöcken gestartete Jedermannlauf lockten nach groben Schätzungen 5000 Zuschauer an den Straßenrand der durch das Stadtgebiet führenden Laufstrecke.

Herausragend waren der neue Streckenrekord (35:52 Minuten) der Langenhornerin Karen Paysen über 10.000 Meter, die sich damit auch die Siegprämie von 100 Euro sicherte, und der totale Erfolg der polnischen Mannschaft vom SC Mokasyn aus Niebülls Partnerstadt Ploty. Trotz der prima Leistungen der polnischen Gäste blieb der vom Dänen Søren Palshoj aus Herning 2006 aufgestellte Strecken-rekord von 32:18 Minuten unangetastet: Der Pole Maciej Twor verfehlte ihn um glatte 30 Sekunden.

Besonders stark war das Interesse am Jedermannlauf, dessen Teilnehmerliste nach 553 Anmeldungen vorzeitig geschlossen werden musste. Die örtliche Alwin-Lensch-Schule, eine Grundschule, war allein mit 14 Klassen vertreten. Veran-stalter TSV Rotweiß näherte sich mit den Teilnehmer-zahlen der Grenze des Möglichen, bewältigte jedoch diese Aufgabe dank seiner 30-köpfigen Helfermannschaft mit Bravour.

Organisiert wurde die Laufveranstaltung vom Quartett Heinrich Kröger, Ernst-Günter Schmidt, Jürgen Krützfeldt und Torsten Lickfers. Am Start amtierten und informierten TSV-Sportlehrer Lickfers und Gedächtnistrainer Jürgen Petersen. Eröffnet hatte das sportliche Ereignis Bürger-vorsteherin Anja Cornils, die auch die Schirmherr-schaft übernommen hatte. Der von den Stadtwerken gesponserte „Stadtwerke-lauf" erfreut sich unter den Teilnehmern eines wachsenden Zuspruchs vor allem wegen seines familiären Flairs. Da laufen neben Topathleten Familien, ganze Schulklassen und auch die Betreuer, Sozialarbeiter und Behinderte der Mürwiker Werkstätten - selbstredend auch das eine oder andere Damenkränzchen mit oder ohne Stock auf dem Nordic Walking-Trip.

„Wenn von den 1000 Teilnehmern doch nur jeder zehnte bei der Leichtathletik bliebe", war von einem alten „Kämpen" aus den Reihen des Kreisleichtathletikverbandes zu vernehmen. Schön wäre das in der Tat. Aber auch gut, wenn's „nur" beim großen Interesse am Niebüller Stadtwerkelauf bleibt.

7. Gettorf-Lauf:

Anke Tiedemann beendet Beckers Siegesserie

Über 1200 Lauffreunde auf den Beinen

Gettorf, 03.06.07 - Der Gettorf-Lauf boomt weiter. Über 1200 Athleten waren in Gettorf im Laufschritt unterwegs und zelebrierten die siebente Auflage des beliebten Laufes durch die Felder und Dörfer des Dänischen Wohlds. Neben rund 700 Volksläufern bei den vormittäglichen Wettrennen über zehn Meilen und fünf Kilometer sorgten rund 500 Schüler für jede Menge Action bei den 3-km-Schülerläufen.

Das Hauptrennen über zehn Meilen (16,1 km) war zugleich der fünfte Wertungslauf für den Zippel's-Kiel-Cup und war daher für viele Wettkampfsportler aus der Umgebung fast schon ein Pflichttermin, den man allerdings durchaus gern wahrnimmt. „Hauptsächlich bin ich wegen der Punkte für die Cup-Wertung gestartet, aber die Strecke ist auch sehr idyllisch", erklärte auch die Siegerin Anke Tiedemann (SG Kronshagen-Kiel), die zum ersten Mal beim Gettorf-Lauf mit von der Partie war. Bei ihrem ersten Start feierte die 32-jährige in 1:02:26 Stunden gleich ihren ersten Erfolg und beendete damit die Siegesserie ihrer Vereinskameradin Verena Becker. Die vierfache Siegerin musste sich dieses Mal nach 1:05:29 Stunden mit dem zweiten Platz begnügen. Für beiden Läuferinnen war der Gettorf-Lauf nur ein Programmpunkt eines harten Wettkampfprogramms. „Ich laufe gleich noch bei den 10.000-Meter-Landesmeisterschaften im Kieler Uni-Stadion", kündigte Verena Becker völlig unerschrocken nach dem 16,1 km langen Schleif durch Wulfshagenerhütten, Schinkelerhütten und Revensdorf an. Anke Tiedemann hatte wie etliche andere Teilnehmer auch noch einen Streckenabschnitt des „Laufes zwischen den Meeren" in den Beinen. „Das habe ich schon noch gespürt", berichtete die Straßenlauf-Landesmeisterin, die beim Staffellauf von Husum nach Damp als einzige Frau in der Auswahl der Lubinus-Klinik gestartet war und mit diesem Team den zweiten Platz errungen hatte. Trixi Koch (LG Powerschnecken Kiel) lief nach 1:09:09 Stunden als dritte Frau ins Ziel.

Bei den Männern kehrte ein alter Bekannter auf die oberste Stufe des Siegerpodestes zurück. Nach seinem Sieg im Jahr 2004 durfte Thomas Wenck (TuS Aumühle-Wohltorf) wieder einmal auf dem Sportplatz am Sander Weg jubeln. Nach verhaltenem Beginn zog der Routinier auf der zweiten Streckenhälfte an den Mitkonkurrenten vorbei. In 56:12 Minuten gewann er vor Sven Richter (LG KVG „Die Straßentreter"; 56:33 Min.) und dem Kieler Christian Staub (57:09 Min.).

Auf der 5-km-Strecke gewann Sönke Peters (Spiridon Schleswig; 17:25 Min.) vor Sven Teegen (SV Wiking Kiel; 17:36 Min.) und Kevin Scholtis (SG Kronshagen-Kiel; 17:42 Min.). Schnellste Frau auf der kurzen Strecke war nach 20:18 Minuten Monika Ruhland vom LTV Kiel-Ost. Katrin Schneider (LG Albatros Kiel; 21:47 Min.) und die Schülerin Stefanie Krehut aus Klasse 5 d der Isarnho-

Gewohntes Bild bei den Läufen in der Kieler Region: Anke Tiedemann (Mitte) siegte vor Verena Becker (links) und Trixi Koch (rechts). *Foto: Binder*

Schule (23:03 Min.) belegten die weiteren Medaillenplätze. Die Fünfklässlerin war eine von mehreren Nachwuchsläuferinnen aus der Region, die sich sogar an die 5-km-Strecke im offenen Wettbewerb mit den etablierten Läufern wagte.

Insgesamt 505 Teilnehmer konnten die Initiatoren der Schülerläufe über 3 km zählen.

Die Organisatoren vom Gettorfer TV um die beiden Macher Uwe Beetz und Jan Timmler freuten, dass das Laufevent weiter bei Jung und Alt an Beliebtheit gewinnt. „Ganz langsam kommen wir fast schon an Kapazitätsgrenzen", stellten die Organisatoren der derzeit größten Volkslaufveranstaltung im Altkreis Eckernförde fest. (npb)

Ergebnisse unter www.gettorf-lauf.de

Robert Weber war da!

Wer schlau ist, macht es wie wir vom SC Hasenmoor und veranstaltet einen „Workshop Nordic Walking unter der Leitung von Robert Weber. (Ist für Verbandsmitglieder sogar kostenlos!).

Unsere Veranstaltung am 21. April 2007 wurde ein toller Erfolg, nicht zuletzt Dank der schwungvollen und lockeren Gestaltung von Robert!

Eine überraschend große Resonanz - statt angemeldeter 12 Personen platzte der Seminarraum mit über 35 Teilnehmern fast aus den Nähten! – und der sehr interessante kurzweilige Vortrag von Robert ließen schon die erste Stunde wie im Fluge vergehen.

Wir bekamen umfassende Informationen zu allen Themen. Ob nun Fitness, Ernährung oder Materialkunde – dies und vieles mehr fand Erwähnung. Und gerade für mich als 14-NW-Trainerin war es eine schöne Bestätigung, das auch bei mir im Alltag nichts in Vergessenheit geraten ist.

Weiter ging es mit heiteren Lockerungsübungen bei schönstem Wetter in der Außenanlage, dann eine gute Stunde Nordic-Walking-Praxis: Für Anfänger wie Fortgeschrittene unbedingt ein Gewinn. Robert vermittelt seine Begeisterung und Spaß an der Bewegung ebenso mühelos wie nachhaltig. Schon binnen kurzer Zeit verwischten die Unterschiede zwischen Beginnern und Könnern – alle bekamen beste Haltungsnoten!

Abgerundet wurde der anregende, erfolgreiche, wie auch sehr humorvoll gestaltete Nachmittag mit einer abschließenden Fragestunde zur Vertiefung des eben durchgeführten Praxisteils.

Ich erhielt ausschließlich positive Resonanz von meinen Läufern und eine prima kostenlose Werbeveranstaltung für unseren Verein. Dafür und für seinen Einsatz bedanke ich mich herzlich bei Robert Weber und dem SHLV.

Nicola Krukenberg, SC Hasenmoor

19. Adelbyer Frühlingslauf:

250 Läufer auf den Beinen

Flensburg, 02.06.07 - Dunkle Wolken am Himmel und ein kühler Ostwind konnten die Lauflaune beim 19. Adelbyer Frühlingslauf nicht stören. Knapp 250 Langstreckenfreunde kämpften beim Straßenlauf am Flensburger Stadtrand um Zeiten und Platzierungen und erreichten noch trockenen Fußes den Zielstrich auf dem Sportplatz an der Ringstraße, ehe dann erst bei der Siegerehrung einsetzender Regen die familiäre Open-Air-Atmosphäre des Laufklassikers etwas trübte.

Obwohl am gleichen Tag das große Laufspektakel beim „Lauf zwischen den Meeren" zahlreiche Läufer anlockte, durften sich auch die Veranstalter vom SV Adelby freuen, dass die Teilnehmerzahlen fast das Vorjahresniveau erreichten. „Wir haben viele Teilnehmer, die das erste Mal dabei sind. Aber natürlich hat uns das große Staffelrennen auch einige Stammgäste gekostet", stellte Organisator Klaus Heinrich beim Blick auf die Starterfelder fest. Die ganz treuen Läuferseelen schafften es sogar, bei beiden Veranstaltungen aktiv mitzumischen. Bei den Entscheidungen an der Spitze machte sich indes das Fehlen der Vorjahressieger Heiko Herkel (Husum) und Karen Paysen (Langenhorn) bemerkbar. Die Gunst der Stunde bei den Männern nutzte der 20-jährige Sönke Peters von Spiridon Schleswig. In 36:31 Minuten gewann er den 10-km-Hauptlauf klar vor Jens-Uwe Pszolla (TSV Munkbrarup; 37:02 Min.) und Volker Friedrichsen (SV Enge-Sande; 37:28 Min.).

Bei den Damen indes duellierten sich zwei Athletinnen, die in den vergangenen Jahren schon mehrfach Kopf an Kopf auf dem Rundkurs zwischen Adelby, Tarup und Tastrup um Spitzenplätze gekämpft hatten. Als die zweifache Adelby-Sieger Gunda Nielsen (TSV Glücksburg 09) und die Schleswigerin Sabine Andres gemeinsam auf die letzten Meter auf der Aschenbahn einbogen, überraschten sie alle Beobachter: Anstatt zum Endspurt um den Sieg anzusetzen, hatten sich die beiden schnellsten Läuferinnen entschieden, Hand in Hand die Ziellinie zu überqueren. „Wir wollten diesmal gemeinsam ins Ziel", erklärten die beiden Langstrecklerinnen bei der Siegerehrung. Da es nicht zwei Siegerinnen geben konnte, wurde Sabine Andres mit ihrer Zeit von 41:31 Minuten als Siegerin vor Gunda Nielsen (41:32 Minuten) geehrt. Den dritten Platz erkämpfte sich die starke Nachwuchsläuferin Astrid Joldrichsen (LG Weiche-Adelby) in 42:55 Minuten.

Stammgäste auf der 10-km-Strecke sind beim Frühlingslauf seit Jahren die „Rollis". Das Rennen der Handbiker gewann diesmal der Adelbyer Jörg Karstens vor seinem Vereinskameraden Frank Naujoks.

Auf der 5-km-Strecke kämpfte eine mehrköpfige Spitzengruppe um den Gesamtsieg. Auf dem letzten Kilometer sicherte sich Leif Lorenzen (SV Germania Breklum) in 17:55 Minuten den Sieg vor Frederik Bohm (1. Flensburger Lauftreff; 18:00 Min.) und Oke Hansen (SV Germania Breklum; 18:04 Min.).

Als schnellste weibliche Starterin setzte sich Nathalie Fritzke von der LG Weiche-Adelby in Szene. Die 15-jährige gewann in 21:33 Minuten vor Vereinskameradin Kirsten Sellmer (22:38 Min.) und Vivian Strube (TSB Flensburg; 22:46 Min.). (npb)

Schülersportfest Bredstedt 12. 5. 07

Großes Glück hatten die Leichtathleten des Bredstedter TSV mit der Durchführung ihres 23. Schülersportfestes auf dem Sportplatz an der Süderstraße. Hatte es am Vormittag noch Bindfäden geregnet, klarte der Himmel rechtzeitig zum Wettkampfbeginn auf und sorgte nahezu während der gesamten Veranstaltung für angenehme Bedingungen. Lediglich die 1000-m-Läufer wurden von einem Schauer kurzfristig durchnässt, was sich auf ihre Leistungen jedoch nicht negativ auswirkte. Insgesamt erwiesen sich die meisten der fast 200 Teilnehmer aus 10 Vereinen als gut vorbereitet, war es doch für viele der erste Wettkampf überhaupt. So setzten sich die Kleinsten mit großem Ehrgeiz ein, um am Ende stolz die gewonnene Medaille oder Urkunde zu präsentieren. Teilweise lagen in den Dreikämpfen die Erstplatzierten ganz dicht beieinander, wie bei den neunjährigen Mädchen.

Aufgrund des besten Einzelergebnisses gewann Ricarda Nissen-Schütt, LG Niebüll-Süderlügum, punktgleich vor Gönke Siemssen, LG Tönning-St.Peter, die wiederum das 800 m-Rennen für sich entschied. Wenke Hansen, DE Viöl, lag bei den Zehnjährigen durch eine gute 50-m-Zeit vor Eilin Siegesmund, LAV Husum, während Pia Carstensen, LH Niebüll-Süderlügum, dank guter 4,06 m im Weitsprung gegenüber Jana Marxen, TSV Hattstedt, den Wettkampf W 11 gewann.

Dagegen bewies Lisann-Luisa Dittmer, LG Tönning-St.Peter, ihre Ausnahmestellung bei den Schülerinnen W 12 mit einem deutlichen Vorsprung. Hart um den Sieg kämpfen mussten Claudia Möhrke, Viöl, und Katharina Fliegauf, LG Niebüll-Süderlügum, in ihren Altersklassen.

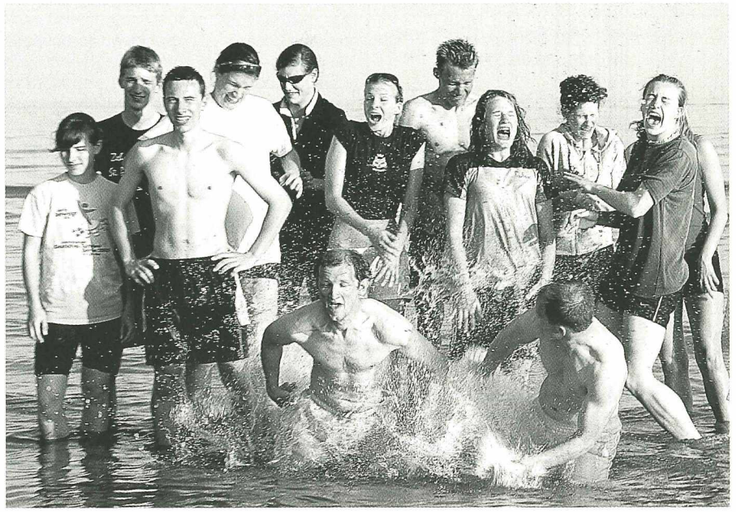
Einen Doppelerfolg für den TSV Langenhorn landeten die achtjährigen Dyke Petersen und Kevin Jacobsen. Torge Carstensen, Viöl, behauptete sich mit zwei Punkten Vorsprung nur knapp vor Erik Schneider, TSV Mildstedt, in der Klasse M 10. Als schneller Sprinter holte Lennart Meiertokrax, TSV Hattstedt, den Dreikampfsieg bei den Elfjährigen, und Malte Sieger, Germania Breklum, lag bei den Dreizehnjährigen vorn.

Den schnellsten 1000-m-Lauf absolvierte Kevin Konopka, Drelsdorf, mit 3:00,8 Min. nachdem er auch den Dreikampf seiner Altersklasse gewonnen hatte. Überzeugen konnten auch Torge Carstensen, Viöl, der bei M10 in 3:43,0 Min. die 1000 m gewann, sowie sein Vereinskamerad Björn Paiusen mit 3:37,4 Min. bei M 11.

Ein flottes 800-m-Rennen absolvierte Mareike Albertsen, Viöl, in 2:39,2 min vor ihrer Vereinskameradin Claudia Möhrke in 2:51,3 Min. In den Rahmenwettbewerben „überflogen" die beiden Bredstedter Jugendlichen Jörn Katzenberger und Jan Smolinski hervorragende 1,88 m im Hochsprung und Julia Brummund, Bredstedt, holte sich den Kreismeistertitel im Dreisprung der weibl. Jugend A mit 9,80 m. Bei der weibl. Jugend B siegte in diesem Wettbewerb Stefanie Möhrke, Viöl, mit 9,43 m, bei den Frauen setzte sich mit Birte Erichsen mit 9,58 m ebenfalls eine Viölerin durch.

Nach diesem verheißungsvollen Bahnauftakt hoffen die Leichtathleten auf weitere Leistungssteigerungen bei den anstehenden Kreismeisterschaften in den nächsten Wochen. Udo Grützmacher

Traininslager Caorle 2007



Am 31.3.07 war es endlich soweit, denn der sehnsüchtig erwartete Tag war endlich gekommen. Um 5:30 Uhr trafen sich Britta Lauer , Katharina Stöber, Natalie Piehl, Rieke Drümmer, Sarah Hoffmann, Eva-Marleen Griephan, Katharina Jakob, Thekla Lorenz, Kai Ingwersen, Stefan Schwab und als verantwortlicher Flugbegleiter Dirk Schulz im Terminal 1 des Hamburger Flughafens. Sina Puritz, Julian Poltrock, Patrick Wienecke sowie Dirk Richter waren bereits mit dem Kleinbus unterwegs.

Für den größten Teil der Leichtathleten stand erstmalig ein Trainingslager im Süden auf dem Plan. Die schon fast sommerlichen klimatischen Bedingungen in Italien ermöglichen uns eine optimale Vorbereitung auf die Sommersaison. Bei der Ankunft in Italien war das Wetter bedeckt bis regnerisch. Gegen Mittag trafen die zwei Gruppen im Hotel aufeinander. Das Hotel war mit seiner günstigen Lage, der schönen Poolanlage und den netten Wohnungen eine sehr schöne Unterkunft. Alle drei Mahlzeiten wurden zusammen in der Küche des Männerappartments eingenommen. Die Versorgung wurde von dem Küchendienst geregelt. Bis auf einen kleinen Ausreißer schmeckte das Essen immer sehr gut. Auch die Mülltrennung klappte nicht von Anfang an. Erst als wir herausgefunden hatten, dass der Milchreis zum Rotkohl gehört, hatten wir auch dieses Problem gelöst.

Das Trainingslager begann zwar regnerisch, doch schon ab dem dritten Tag hatten wir durchgängig Sonnenschein. Wir konnten im Meer und Pool baden und der Großteil hatte leichten Sonnenbrand. Ansonsten gab es aber keine Verletzungen, was auch problematisch gewesen wäre, da wir nicht einmal wussten, wo sich das Krankenhaus befand.

Die Trainingsbedingungen waren von den Lokalitäten her sehr schön. Meist waren wir im ca. 800 m entfernten Stadion, doch auch oft standen Training und Spiele am Strand auf dem Plan. Etwas Besonderes war für uns der Ausflug nach Venedig. Wir waren sehr beeindruckt von den typisch venezianischen Bauwerken, was dazu führte, dass unsere Kameras mehrmals zum Einsatz kamen. Nachdem wir mit den Busbooten am St Markusplatz ankamen, beschäftigte uns als erstes die Flucht vor den Tauben. Danach hatten wir die Möglichkeit, in zwei Gruppen Venedig zu erkunden. Das einzig unangenehme an diesem Tag war, dass jene, die Ballerinas trugen, jeden Schritt am Ende des Tages als schmerzhaft empfanden. Dank Brittas Flirtdictionary hatten wir keine Schwierigkeiten mit den flirtlustigen Italienern zu kommunizieren.

Doch nicht nur Venedig sondern auch Ostern war etwas ganz besonderes in diesem Trainingslager. Statt dem Ostereiersuchen im heimischen Garten stand nun eine etwas andere Art der Schokoladenjagd an. So kam es vor, dass sich die Naschereien unter anderem auf Palmen, unter Steinen und Häusern, in seltsamen Behältnissen oder einfach im Sand vergraben wieder fanden.

Auch an den Abenden kam die Belustigung nicht zu kurz. Durch witzige Spiele, bei denen oftmals die Anleitung einfach weggelassen wurde, gab es viele Lacher. So fielen wir die Abende erschöpft aber zufrieden und höchst belustigt ins Bett, nachdem Kai den Trainingslagerrekord im „Rippel- Dippel" mit sieben Dippeln in Rekordzeit aufgestellt hatte. Am letzten Tag putzte nun jeder auf seine Art und Weise und auch dieses mal landeten wieder Leute auf mysteriöse Art mit samt Kleidung im Pool. Am Abend gingen wir zum Abschluss alle zusammen Pizza essen. Das hatten wir uns aber nach den zwei Wochen auch wirklich verdient, da wir zielstrebig und fleißig zur Vorbereitung auf die Sommersaison trainiert hatten.

Abschließend ist zu sagen, dass nicht nur Chiliflocken sondern auch das sehr gute Miteinander der Beteiligten für ein scharfes Trainingslager gesorgt haben. Wir möchten uns noch einmal im Namen aller beteiligten Athleten bei den Trainern für die tolle Organisation und Durchführung bedanken. Wir werden dieses Trainingslager immer in Erinnerung behalten.

Sina Puritz, Katharina Stöber

Maisportfest in St.Peter

14.5.2007 – Das Abkommen mit dem Wettergott bewährte sich: Pünktlich zum Leichtathletiksportfest schien in St. Peter-Ording nach den vergangenen Regentagen die Sonne. In einem familiären Rahmen ergaben sich gute Bedingungen für hervorragende Leistungen bereits zu Saisonbeginn.

So schleuderte der einheimische Chris Dittelbach in der Männerklasse den Speer auf 60,21 m. Ihm stand in der männlichen Jugend B Jannik Beushausen (ebenfalls LG Tönning/St. Peter) wenig nach, als er das 100 g leichtere Gerät auf immerhin 59,01 m beförderte und ein weiteres Mal die Qualifikationsweite zu den Deutschen Jugendmeisterschaften übertraf.

Mit dem Diskus wusste in dieser Altersklasse Nils Beushausen zu überzeugen, der seine Jahresbestweite auf 45,68m verbesserte. Die 5-kg-Kugel ließ er bei 14,09 m landen. Im Diskuswurf lag sein Vereinskamerad Mirko Rönnau mit 40,62 m direkt hinter ihm, während Sprinter Kai Ingwersen mit 12,55 m im Kugelstoß beeindruckte.

Im Stabhochsprung dieser Altersklasse konnte Jan Smolinski (Bredstedter TSV) seine kürzlich erzielte Bestleistung mit 3,80m eindrucksvoll bestätigen. In dieser Disziplin überraschte der Gardinger Marcel Lienstädt (LG Tönning/St.Peter, M14) mit der Verbesserung auf starke 2,70 m; den 1kg-Diskus ließ er auf 31,00 m segeln. Bei den jüngeren Schülern überzeugte Lennart Beushausen (M12) mit 33,95 im Speerwurf.

Im weiblichen Bereich schwang sich Jasmine Bennöhr (Halstenbeker TS) in der Frauenklasse über eindrucksvolle 3,20 m mit dem Stab, während ihre Vereinskameradin Sabine Schulte die Kugel auf 11,09 m wuchtete. In der weiblichen Jugend B erzielte Maike Dierks (ebenfalls Halstenbek) mit 11,54 m neue persönliche Bestweite mit der Kugel, während Anna Eckholdt (TSV Viöl) mit dem Speer (30,80 m) die Nase vorn hatte. Wencke Hinrichsen (Bredstedter TSV; W15) kam mit der Kugel auf 9,40 m, mit dem Speer auf 27,29 m. In der W13 schließlich erzielte Madeleine Toth (LG Tönning/St.Peter) starke 26,50 m mit dem Speer.

Abschließend lässt das Maisportfest auf dem Sportplatz des Nordsee-Gymnasiums St.Peter als eine gelungene Veranstaltung bezeichnen. Torsten Westphal

Meisterschafts- und Meldetermine 2007

Termin	Meisterschaft	Austragungsort
07./08.07.2007	NDM Männer, Frauen, B-Jugend Einzel **MS: 26.06.2007**	Königswusterhausen
13.-15.07.2007	DM Seniorenmeisterschaften II **MS: 26.06.2007**	Fulda
14./15.07.2007	LM M/W Jugend A, Schüler/innen W/M 15/14, 4 x 400 m Männer, Frauen – **MS: 03.07.2007**	Lübeck
21./22.07.2007	Deutsche Leichtathletik-Meisterschaften und Jugend-Staffelmeisterschaften **MS: 03.07.2007**	Erfurt
22.07.2007	DM Senioren-Berglaufmeisterschaften **MS: 03.07.2007**	Wolfach/Kirnbach
28./29.07.2007	DM Senioren-Wurf-Mehrkampfmeisterschaften **MS: 10.07.2007**	Bad Oeynhausen
03.-05.08.2007	DM Jugendmeisterschaften / DM B-Jugend-meisterschaften – **MS: 17.07.2007**	Ulm
11./12.08.2007	DM Schüler-Mehrkampfmeisterschaften / DM Schüler Blockwettkämpfe – **MS: 24.07.2007**	Lage

MS = Meldeschluss SHLV-Geschäftsstelle

Ausbildungen – Lehrgangstermine 2007

Achtung – Anmeldeschluss ist grundsätzlich vor 8 Wochen vor dem Lehrgangsbeginn

Termine	Inhalt der Maßnahme	
01./02.09.2007	Walking-/Nordic-Walking-Leiter-Ausbildung	(Bad Malente)
08./09.09.2007	Fit + Gesund Betreuer – Ausbildung	(Bad Malente)
21.-23.09.2007	C-Trainer-Ausbildung (1. Teil)	(Bad Malente)
22.09.2007	Fortbildung: Entspannungsübungen anleiten	(Bad Segeberg)
03.10.2007	Nordic-Walking Technikfortbildung Für Betreuer/Leiter	(Bad Malente)
06./07.10.2007	Fortbildung: Ein flacher Bauch durch Ernährung, Massage- und Kräftigungsübungen	(Bad Malente)
12.-14.10.2007	C-Trainer-Ausbildung (1. Teil)	(Bad Malente)
13.10.2007	Fortbildung: Winterfitness für Ausdauersportler	(Bad Segeberg)
14.10.2007	Fortbildung: Walking/Nordic-Walking für Kinder	(Bad Malente)
27./28.10.2007	Fit + Gesund Leiter-Ausbildung	(Bad Malente)
09.-11.11.2007	B-Trainer-Ausbildung Sprint	(Bad Malente)
10./11.11.2007	LAUF-TREFF-Betreuer-Ausbildung	(Trappenkamp)
07.-09.12.2007	C-Trainer-Ausbildung - Breitensport	(Bad Malente)
14.-16.12.2007	Vorankündigung / SHLV-Aktiv-und Wellnesswochenende	(Damp)

Achtung – Anmeldeschluss ist grundsätzlich vor 8 Wochen vor dem Lehrgangsbeginn, da ansonsten uns die Reservierung für Übernachtung – im Falle einer Absage – in Rechnung gestellt wird.

Anmeldungen bitte über die SHLV-Geschäftsstelle auf dem Anmeldeformular „Verbindliche Anmeldung“ (befindet sich auf der Internetseite / www.shlv.de / Verband / Dokumente & Formulare / Anmeldung zum Lehrgang). Rechtzeitiges Anmelden ist zur besseren Planung notwendig und sichert einen festen Teilnehmerplatz.

Freizeit- und Sportreise Mallorca

vom 01. - 11.Oktober 2007

Genießen Sie mit uns Mallorca in der Nachsaison. Unser Ziel ist das Hotel Boccacio in Alcudia, welches nur 100 m vom Strand entfernt liegt und in dem eine nette Atmosphäre herrscht.

Schließen Sie sich einer Truppe von Breitensportlern an, die sich gerne bewegen und verschiedene Sportarten auch mal ausprobieren möchten. Mit erfahrenen Trainern/innen aus Schleswig-Holstein erleben Sie Mallorca auf andere Art: mit dem Mountainbike, beim Nordic Walking, Strandläufen und mit interessanten Wanderungen. Entspannen Sie sich bei Pilates, erfahren Sie abwechslungsreiche Fitnesseinheiten wie z. B. Aqua Fit, Beweglichkeits-/Koordinationstraining und/oder Bauch- und Rückenschulung.

Nutzen Sie ihre Freizeit beim Cafe con Leche an herrlichen Orten, starten Sie Marktbesuche in die Nachbarorte oder lassen Sie sich einfach nur von der Sonne verwöhnen. Im Oktober hat das Meer noch eine angenehme Temperatur und lädt daher zum Baden ein.

Ein weiteres Angebot bieten wir in Zusammenarbeit mit dem Schleswig-Holsteinischen Leichtathletikverband (SHLV). Sie können bei unserer Reise Ihren Lauftreff-, Fit- und Gesund- und / oder Nordic Walking Betreuer Schein

(15 UE) machen, die auch als Wahlmodule für die Breitensport C Lizenz anerkannt werden. Für diese Ausbildungen stehen Ihnen Trainer/Referenten des SHLV zur Verfügung, die ganz entspannt die Theorie- und Praxiseinheiten in diese Freizeit-, Spaß- und Sportreise mit integrieren. Zu den praktischen Unterrichtseinheiten wie z. B. Laufgrundlagen, Nordic Walking Technik gibt es eine Reihe von verschiedenen Themen, die Basisthemen der drei Ausbildungen sind und mit spezifischen Einheiten ergänzt werden (Sportanatomie/-physiologie, Ernährung, Unterrichtsgestaltung und allgemeine Trainingslehre).

Anmeldeschluss ist der **15.07.2007**.

Preis 899,- €. – Im Preis enthalten sind Flug / DZ / Halbpension / 2 Mountainbike- und 2 Wandertouren (Leihfahrräder und Führer incl.)

Einzelzimmerzuschlag 90,– €,
All-inclusivezuschlag 80,– €.

Anmeldung und weitere Informationen: **Ludwig Kiefer**, Telefon: **0 46 38 / 10 75**, Mail: **ludwig-kiefer@foni.net**.

Astrid Föderler, SHLV-Referentin für Breitensport und Mitgliederbetreuung

Fair geht vor

Informationen zur Ausbildung

Für Breitsportler (Lauf, Walking, Nordic Walking, Kinderleichtathletik, Sportabzeichen, Seniorenleichtathletik,...) gibt es ab diesem Jahr erstmalig eine leichtathletische Fachausbildung. Bisher wurden Zertifikate in den jeweiligen Fachbereichen ausgegeben. Nun können diese Zertifikate für die C-Trainer-Ausbildung angerechnet werden. Durch die Zertifikate ist eine Schwerpunktsetzung möglich.

Lizenzbeschreibung:
Der klassische C-Trainer ist für die Schüler- und Jugendleichtathletik sowie für den Trainingsbetrieb und Wettkampfsport in den Vereinen zuständig. Leichtathletik als Schulsport muss hier Berücksichtigung finden. Dementsprechend zielt die Ausbildung zu gleichen Teilen auf eine Befähigung in der Betreuung und Anleitung in der Schüler- und Jugendleichtathletik und auf die Vermittlung von Kenntnissen, Fertigkeiten und Fähigkeiten für Training und Wettkampf in **allen** leichtathletischen Disziplinen.

Der C-Trainer Breitensport* ist für die vielfältigen Anforderungen der Leichtathletik als Breitensport zuständig. Die Ausbildung umfasst alle Teilbereiche der breitensportlich betriebenen Leichtathletik, wobei je nach Schwerpunktbildung eine Flexibilität im Ausbildungsgang möglich ist (z.B. Lauftreff, Walking, Fitness, Kinderleichtathletik, Leichtathletik für Senioren,...). Ausbildungsteile der C-Trainer-Ausbildung können Bestandteil der Ausbildung sein. Ebenfalls werden einzelne Tagesfortbildungen angerechnet.

NEU

LIZENZ
C-Trainer-Leichtathletik
Leistungssport

alle Disziplinen der LA, Schülertraining

2. Block Aufbauschulung 40 UEFrühjahr 2008

1. BlockGrundlagentraining 40 UE
21.9.-23.09.07 + 12.-14.10.07

Grundkurs LSV 40 UE

Termine: Grundkurs siehe www.LSV-sh.de, Kreisesportverbände

LIZENZ
C-Trainer Leichtathletik
Breitensport

Schwerpunkt selbst wählbar, allgemeine LA

Kompaktkurs Leichtathletik 20 UE

7.-9.12.07

Wahlmodule 60 UE

diverse Termine

Kinderleichtathletik, Walking, Nordic-Walking, Fitness, Laufen…

Grundkurs LSV40 UE

Wahlmodule und Fortbildungen: Siehe Ausbildungskalender des unter www.SHLV.de

Aktiv- und Wellness-Wochenende im Ostseebad Damp

vom 14. - 16.12.2007

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
155,00 € im DZ pro Person und
195,00 € im DZ zur Alleinnutzung
135,00 € im Bungalow pro Person
(bei Vollbelegung)

(Teiln., die keinem Verein des SHLV angehören, zahlen einen Aufschlag von 30,– €).

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 im 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 2007 - Kieler Volksbank, Kto.-Nr. 90 178 700, BLZ 210 900 07.

Anmeldeschluss ist der 23. November 2007. Wir freuen uns, auf ein schönes Wochenende mit vielen bekannten und neuen Gesichtern!

Referenten-Team des SHLV:

Astrid Föderler, Referentin für Breitensport und Mitgliederbetreuung / Fit und Gesund Beauftragte

Robert Weber, Walking / Nordic Walking Beauftragter

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

Freitag, 14.12.2007

ab **16.00 Uhr** Anreise und Anmeldung im Ostseehotel Damp

18.00 Uhr Begrüßung und 3-Gang-Menue „Sportlermenue“ 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**

20.00 Uhr sich bei **Pilates** ins Wochenende einzustimmen (Kursraum im Vital-Zentrum)

Samstag, 15.12.2007

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 Damper Umland

16.00 Uhr Klönschnack bei Kaffee und Kuchen (kostenpflichtig) im Ostseerestaurant

19.00 Uhr Sportler-Buffet mit anschließendem „Moonshine-Walking“

Fair geht vor

Sonntag, 16.12.2007

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 Fitnesseinrichtungen zu besuch

(Die Zimmer bitte bis 10.00 Uhr räumen, das Gepäck kann an der Rezeption deponiert werden.)

Astrid Föderler, Referentin für Breitensport- und Mitgliederbetreuung, bietet an:

Für alle Veranstaltungen:

Anmeldung mit dem Formular ***Verbindliche Anmeldung** an: Schleswig-Holsteinischer Leichtathletik-Verband, Winterbeker Weg 49, 24114 Kiel, Tel.: 0431 / 64 86 122, Fax: 0431/ 64 86 192, E-Mail: info@shlv.lsv-sh.de
* unter www.shlv.de - Verband – Dokumente & Formulare – Anmeldung zum Lehrgang = Verbindliche Anmeldung.

Entspannungsübungen anleiten

Lernen Sie Entspannungsübungen mit Ihrer Gruppe durchzuführen. Vorgestellt werden das Verfahren der Progressiven Muskelentspannung, leichte Massagetechniken, Atemübungen, Pilates sowie theoretische Grundlagen und praktische Übungen zur Stressbewältigung. Das Seminar soll schwerpunktmäßig Praxiserfahrungen in der Anwendung und Anleitung der genannten Entspannungstechniken vermitteln und richtet sich an Übungsleiter und Interessierte.

Inhalte: - Massage
- Atemtechnik
- Entspannung
- Theorie / Praxis

Zielgruppe: Übungsleiter/innen und Interessierte
Referentin: Astrid Föderler
Termin: 22.09.2007
Zeit: Samstag 9.30 - 16.30 Uhr (7 UE) ohne Mittagessen
Ort: Kreissporthalle, Bad Segeberg
Kosten: 15,00 EUR (Mit der Teilnahmebestätigung wird die Seminargebühr fällig.)
Anmeldung: siehe oben

Winterfitness für Ausdauersportler

Das Kräftigungs- und Beweglichkeitstraining kommt bei den meisten Ausdauersportlern zu kurz! Im Mittelpunkt dieser Fortbildung stehen Übungen für die Rumpfmuskulatur und spezifische Übungen für (Nordic) Walker, Läufer und Radsportler, die auch für Sportler anderer Sportarten geeignet sind. Übungen zur Körperwahrnehmung und Entspannung runden das Seminar ab.

Inhalte: - Theorie / Praxis
- Kräftigung
- Entspannung
- Koordination

Zielgruppe: Übungsleiter/innen und Interessierte
Referentin: Astrid Föderler
Termin: 13.10.2007
Zeit: Samstag 9.30 - 16.30 Uhr (7 UE), ohne Mittagessen
Kosten: 15,00 EUR (Mit der Teilnahmebestätigung wird die Seminargebühr fällig.)
Ort: Kreissporthalle Bad Segeberg
Anmeldung: siehe oben

Ein flacher Bauch durch Ernährung, Massage- und Kräftigungsübungen

Effektive statische und dynamische Kräftigungsübungen für die gesamte Bauchmuskulatur (gerade/schräge u. oberflächliche/tiefe) und kleine Tipps für eine effektivere Muskelkräftigung sowie theoretisches Hintergrundwissen sind nur ein Teil für einen flachen Bauch. Die Bauchselbstmassage ist ein weiterer wichtiger Bestandteil einer flachen und schönen Bauchform. Bei diesen Übungen wird die Darmmuskulatur gekräftigt, die Darmfunktion verbessert und sowie der Kreislauf und die Reinigung der körpereigenen Säfte angeregt. Damit dies alles noch besser funktioniert, wird bewusst auf die basenreiche Ernährung und das eigene Trinkverhalten im theoretischen Teil eingegangen. In kleinen Happen können diese Übungen wunderbar in jede Sport- und Fitnessstunde mit eingebaut werden.

Inhalte: - Massagetechnik
- Muskelaufbautraining
- Ernährung

Zielgruppe: Übungsleiter/innen und Interessierte
Referentin: Astrid Föderler
Termin: 06.10 - 07.10.2007 (15 UE)
Zeit: Samstag 9.00 Uhr – Sonntag 14.00 Uhr
Ort: SBZ Malente
Kosten: 75,00 EUR für SHLV – Verbandsmitglieder – 50% Aufschlag für Nicht-Verbandsmitglieder. – Mit der Teilnahmebestätigung wird die Seminargebühr fällig.
Anmeldung: siehe oben

Fit- und Gesund-Betreuer Ausbildung

In der Fit und Gesund Betreuer Ausbildung stehen die praktischen Trainingsformen Ausdauer, Koordination- u. Wahrnehmung, Muskelaufbau, Entspannungstechniken, Atemtraining und Rhythmusschulung genauso im Vordergrund wie Aufgaben, Funktionen und Persönlichkeit eines Betreuers. Weiterhin gibt es Einblicke in sportmedizinische Grundlagen, Sporternährung und Materialkunde. Die Fit und Gesund Betreuer Ausbildung wird als Wahlmodul auf die Trainer-C-Lizenz oder als Fortbildung mit 15 UE anerkannt. Mit dem Erhalt des Zertifikats – Fit und Gesund Betreuer ist die Basis für die Betreuung der Teilnehmer neben einem Übungsleiter geschaffen.

Referentin: Astrid Föderler
Termin: 08.09. – 09.09.2007 (15 UE)
Zeit: Samstag 9.00 Uhr – Sonntag 14.00 Uhr
Ort: SBZ Malente
Kosten: 75,00 EUR für SHLV-Verbandsmitglieder. 50% Aufschlag für Nicht-Verbandsmitglieder. – Mit der Teilnahmebestätigung wird die Seminargebühr fällig.
Anmeldung: siehe oben

Fit- und Gesund-Leiter-Ausbildung

In der Fit und Gesund Leiter Ausbildung stehen die praktischen Trainingsformen Ausdauer, Koordination- u. Wahrnehmung, Muskelaufbau, Entspannungstechniken, Atemtraining und Rhythmusschulung genauso im Vordergrund wie Aufgaben, Funktionen und Persönlichkeit eines Gruppen-Leiters. Weiterhin gibt es Einblicke in sportmedizinische Grundlagen, Sporternährung und Materialkunde. Die Fit und Gesund Leiter Ausbildung wird als Wahlmodul auf die Trainer-C-Lizenz oder als Fortbildung mit 15 UE anerkannt. Mit dem Erhalt des Zertifikats – Fit und Gesund Leiter – ist die Basis für die Betreuung der Teilnehmer neben einem Übungsleiter geschaffen.

Referentin: Astrid Föderler
Termin: 27.10. – 28.10.2007 (15 UE)
Zeit: Samstag 9.00 Uhr – Sonntag 14.00 Uhr
Ort: SBZ Malente
Kosten: 75,00 EUR für SHLV-Verbandsmitglieder. 50% Aufschlag für Nicht-Verbandsmitglieder. – Mit der Teilnahmebestätigung wird die Seminargebühr fällig.
Anmeldung: siehe oben

Lauftreff-Betreuer-Ausbildung

In der Lauftreff Betreuer Ausbildung werden die theoretischen und praktischen Grundlagen des Laufens vermittelt. Schwerpunkte sind neben Anfängertraining, funktioneller Gymnastik, Erwärmung/Cool down, 1. Hilfe bei Sportverletzungen und Sportbekleidung auch die Gruppenführung und -betreuung. Die Lauftreff Betreuer Ausbildung wird als Wahlmodul auf die Trainer-C-Lizenz Breitensport oder als Fortbildung mit 15 UE anerkannt. Mit Erhalt des Zertifikats ist die Basis für die Betreuung der Teilnehmer neben einen Übungsleiter geschaffen.

Leitung: Astrid Föderler / Jan-Peter Brückner
Termin: 10.11 – 11.11.2007 in der Turnschule Trappenkamp
Zeit: Samstag 9.00 Uhr – Sonntag 14.00 Uhr
Kosten: 75,00 EUR für SHLV – Verbandsmitglieder. 50% Aufschlag für Nicht-Verbandsmitglieder. – Mit der Teilnahmebestätigung wird die Seminargebühr fällig.

Anmeldung: Schleswig-Holsteinischer Leichtathletik-Verband, Winterbeker Weg 49, 24114 Kiel, Tel.: 0431 / 64 86 122, Fax: 0431 / 64 86 192, E-Mail: info@shlv.lsv-sh.de

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.

Schönberg

6. offene KM Stabhochsprung, Freitag, den 06.07.2007, Schönberg, Albert-Koch-Platz / Leichtathletikanlage. **Beginn** 17:30 Uhr.

Meldeschluss: **Montag, den 02.07.2007; Meldeadresse:** Maria Reinhold, Am Karpfenteich 7, 24217 Neuschönberg, Tel. 0 43 44 / 31 23, eMail mary@michael-reinhold.de.

Alle Altersklassen. **Anfangshöhe:** 1,50 m mit einer Steigerung von 10 cm. Es gibt zwischendurch Pausen, um sich bei einer größeren Höhe einspringen zu können.

Startgeld: Siehe Wettkampfrichtlinien des KLV Plön. Für Vereine außerhalb des KLV Plön: Schüler, Jugend: 1,50 €; alle anderen AK: 2,00 €. Nachmeldung: doppelter Preis.

Heiligenhafen

19. Mitternachtslauf, Freitag, **27. Juli 2007**, 23.00 Uhr. Amtlich vermessene 10-km-Strekke durch die Stadt Heiligenhafen und rund um den Binnensee. Startgeld: 7,- EUR, Jugendliche 5,- EUR. Meldeschluß: 13. Juli 2007, max. Teilnehmerzahl: 1250, keine Nachmeldungen. Die Anmeldungen werden erst nach Eingang der Startgebühr bearbeitet. Auszeichnung: Pokale für die Sieger, Präsent für jeden Teilnehmer. Prämien für Streckenrekorde.

Buntes Rahmenprogramm von ca. 20.30 Uhr bis 01.30 Uhr. Volksfeststimmung entlang der Strecke. Transponderzeitnahme der Fa. STGK. Anmeldungen: www.Mitternachtslauf.de oder Frank Meier, Seestrasse 3, 23774 Heiligenhafen.

Garbek

Am Sonntag, den **19. August 2007** veranstaltet der TuS Garbek seinen der 9. Garbek-Lauf.

Bei der vom Deutschen Leichtathletikverband (DLV) genehmigten Veranstaltung werden ein Kinderlauf über 500 m sowie Laufdistanzen über 2,5 km, 6 km und 10 km angeboten. Wer beim Walking oder Nordic-Walking teilnehmen möchte, kann sich für Strecken von 6 km bzw. 10 km anmelden.

Start und Ziel der Strecken, die durch die nähere Umgebung der Gemeinde Wensin führen, sind auf dem Sportplatz in Garbek an der Segeberger Straße.

Voranmeldungen und Informationen sind ab sofort bei: **TuS Garbek - Harald Hinz, Kirchweg 9, 23 827 Wensin-Garbek; Tel.: 0 45 59 – 18 85 27; Fax: 0 45 59 – 18 85 59; bzw. im Internet unter www.tusgarbek.de** möglich.

Elmshorn

VORSCHAU: **7. Stadtlauf in Elmshorn am 23. September 2007**. Anmeldungen sofort möglich!

Startmöglichkeiten:
5 km Laufen/Walken
10 km Laufen, diverse Kinderläufe

Elektronische Zeitmessung.

Auszeichnungen:
100 € Siegprämie und Pokale für die Schnellsten der Hauptklasse über 10 km und 5 km Laufen, T-Shirts und Medaillen für alle Teilnehmer.

Anmeldungen und Infos unter www.lg-elmshorn.de.

LM Langhürden und Langstrecken 02. 06.2007 – Ratzeburg

Männer – 400 m Hürden Endlauf

1. Klüver, Jan-Hendrik 83 LG Weiche 63,65 sec
2. Kuschewitz, Stefan 79 LBV Phönix Lübeck 69,78 sec

Busack, Konstantin 88 LBV Phönix Lübeck aufg.

männliche Jugend A – 3000 m Endlauf

1. Schröder-Groeneveld, Leif 89 SC GH Neum. 8:47,20 min
2. Bötel, Hanno 88 SC Gut-Heil Neumünster 8:58,10 min
3. Uliczka, Jörn 89 SG TSV Kronshagen/K TB 9:09,91 min
4. Meier, Frank 88 SG TSV Kronshagen/K TB 9:15,08 min

400 m Hürden Endlauf

1. Poltrock, Julian 88 SG TSV Kronshagen/K TB 57,93 sec
2. Schulz, Arne 89 LG Tönning/St. Peter 64,86 sec

Rönnau, Mirko 91 LG Tönning/St. Peter aufg.
Krause, Nils 89 Polizei SV Eutin n. a.

männliche Jugend B – 3000 m Endlauf

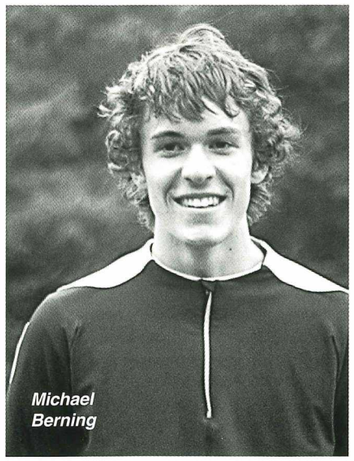
1. Bostelmann-Arp, Jan-Eric 90 SC Rönnau 74 9:33,95 min
2. Lehmann, Heiko 90 TSV Ratekau 9:34,08 min
3. Meier, Karsten 91 SG TSV Kronshagen/K TB 9:35,11 min
4. Dombrowski, Niclas 91 TSV Schwarzenbek 9:45,85 min
5. Kampfenger, Phillip 91 Spirid. Bad Oldesl. 10:25,80 min

Zeilinger, Martin 92 LG Oberelbe n. a.
Rehberg, Kim 91 SC Rönnau 74 n. a.

400 m Hürden Endlauf

1. Berning, Michel 91 Polizei SV Eutin 55,28 sec
2. Timme, Hauke 90 LG Schleswig-Fahrdorf 57,04 sec

Ritter, Alex 91 LG Alte Salzstraße aufg.


Michael Berning

Frauen – 400 m Hürden Endlauf

1. Mandryka, Julika 87 LBV Phönix Lübeck 63,77 sec
2. Seidel, Martina 62 VfL Oldesloe 68,67 sec
3. Matthaei, Anna 85 TSV Altenholz 68,75 sec

Thiemann, Kathrin 89 LBV Phönix Lübeck aufg.

weibliche Jugend A – 3000 m Endlauf

1. Elsaßer, Anna 90 LBV Phönix Lübeck 11:13,32 min
2. Arndt, Kim-Kristin 90 LBV Phönix Lübeck 11:34,79 min
3. Gremmel, Anke 89 SG TSV Kronsh. /K TB 11:47,03 min
4. Cloppenburg, Sinja 89 SG TSV Krsh. /K TB 13:51,15 min

400 m Hürden Endlauf

1. Törber, Inga 89 Bramstedter TS 66,95 sec

keine Landesmeisterin, da Meisterschaftsstandard nicht erreicht (65,20)

weibliche Jugend B – 3000 m Endlauf

1. Riedemann, Julia 91 LBV Phönix Lübeck 10:41,30 min
2. Burtchen, Emely 91 MTV Gelting 08 11:09,63 min
3. Baade, Lena 91 Spiridon Bad Oldesloe 11:52,67 min
4. Fleischmann, Julia 91 TSV Schwarzenbek 12:05,37 min
5. Scheid, Julia 91 TSV Schwarzenbek 12:21,16 min

Prieske, Anna 91 Spiridon Bad Oldesloe n. a.
Raum, Corinna 91 TSV Schwarzenbek n. a.

400 m Hürden Endlauf

1. Kleiner, Tina 91 LG Alte Salzstraße 64,03 sec
2. Kubasch, Stella 92 ATSV Stockelsdorf 65,14 sec
3. Frahm, Britta 90 LG Dithmarschen Westküste 71,19 sec

Schüler M15 – 3000 m Endlauf

1. Herber, Sören 92 SG TSV Kronshagen/KTB 9:46,80 min
2. Jacob, Finn 92 SG Athletico Büdelsdorf 10:56,47 min

Keine Titel

300 m Hürden Endlauf

1. Burgwedel, Timon 92 LG Alte Salzstraße 43,06 sec
2. Graw, Dennis 92 LG Reinbek-Ohe 45,78 sec
3. Rathjens, Melf 93 LG Tönning/St. Peter 46,81 sec
4. Adler, Steven 93 LG Glinde 47,13 sec

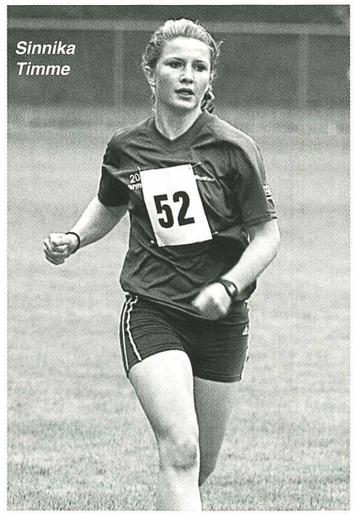
Schüler M14 – 3000 m Endlauf

1. Beil, Svend-Bjarne 93 SC GH Neumünster 10:12,65 min
2. Hobe, Cord-Friedrich v. 93 MTV Gelting 08 10:13,59 min
3. Bittner, Rainer 93 LG Tönning/St. Peter 10:31,07 min
4. Ückert, Jascha 93 Spiridon Bad Oldesloe 10:46,24 min
5. Bostelmann-Arp, Hendrik 93 SC Rönnau 74 10:59,20 min

Schülerinnen W15 – 2000 m Endlauf

1. Timme, Sinika 92 LG Schleswig-Fahrdorf 7:01,29 min
2. Willenborg, Nadja 92 SC Rönnau 74 7:06,92 min
3. Harder Bente 92 Spiridon Bad Oldesloe 7:13,21 min
4. Albrecht, Philine 92 SC Rönnau 74 7:23,68 min
5. Maack, Sesle-Marin 92 Bramstedter TS 7:42,18 min

Simon, Lisa 92 SG TSV Kronshagen/Kieler TB n. a.


Sinnika Timme

300 m Hürden Endlauf

1. Ryll, Alina 92 LG Glinde 49,20 sec
2. Piorr, Jana 93 Polizei SV Eutin 49,34 sec
3. Schlüter, Marlena 93 Polizei SV Eutin 52,78 sec
4. Matz, Johanna 92 ATSV Stockelsdorf 54,70 sec

Schülerinnen W14 – 2000 m Endlauf

1. Schulz, Johanna 94 LG Neumünster 7:04,11 min
2. Markwardt, Milena 93 Spiridon Bad Oldesloe 7:13,33 min
3. Scheibe, Lena 93 LBV Phönix Lübeck 7:32,63 min
4. Torkler, Ann-Kristin 93 TSV Seedorf-Sterley 7:46,96 min
5. Gomlich, Farina 94 Polizei SV Eutin 7:53,72 min
6. Müller, Mareike 93 LG Alte Salzstraße 7:55,52 min
7. Patzelt, Claire 93 Lübeck 1876 8:14,49 min

LM Senioren/innen 02./03.06.07 – Kiel

mit HLV und LVMV

Männer M30

100 m Endlauf Wind: 0,0
1. Neuhaus, Kai 77 Bramstedter TS 12,27 sec
keine Meisterschaftswertung - Standard nicht erreicht

200 m Endlauf Wind: +1,2
1. Neuhaus, Kai 77 Bramstedter TS 24,75 sec
keine Meisterschaftswertung - Standard nicht erreicht

800 m Endlauf
1. Hübner, Andreas 75 LBV Phönix Lübeck 2:04,99 min
2. Lehmann, Klaus 76 LBV Phönix Lübeck 2:19,79 min

5000 m Endlauf
1. Schardin, Sven 76 LBV Phönix Lübeck 15:49,2 min
Wendt, Mario 73 LBV Phönix Lübeck n. a.

4 x 100 m Endlauf
1. LG Elmshorn 47,47 sec
Boukaia, A 68 - Priebe, F 69 - Schulz, M 66 - Seiler, O 67
2. SG TSV Kronshagen/KTB 49,88 sec
Lübbe, K 62 - Paulsen, O 64 - Konetzni, M 70 - Moritz, J 72

Hochsprung Vor-/Endkampf
1. Baas, Matthias 75 LBV Phönix Lübeck 1,81 m

Weitsprung Vor-/Endkampf
1. Dahmke, Mirko 77 LBV Phönix Lübeck 6,38 m
2. Baas, Matthias 75 LBV Phönix Lübeck 6,06 m
3. Neuhaus, Kai 77 Bramstedter TS 5,41 m

Kugelstoß 7,26 kg Vor-/Endkampf
1. Stuhr, Andreas 75 Hamburger SV 11,51 m
2. Neuhaus, Kai 77 Bramstedter TS 9,80 m

Diskuswurf 2,00 kg Vor-/Endkampf
1. Stuhr, Andreas 75 Hamburger SV 32,46 m
keine Meisterschaftswertung - Standard nicht erreicht

Männer M35

100 m Endlauf Wind: 0,0
1. Boukaia, Abdelaziz 68 LG Elmshorn 11,43 sec
2. David, Alexander 70 TSG Bergedorf 11,73 sec
3. Priebe, Frank 69 LG Elmshorn 12,00 sec
4. Rüden, Michael von 68 Schweriner SC 12,69 sec

200 m Endlauf Wind: +1,2
1. David, Alexander 70 TSG Bergedorf 23,23 sec
2. Bomke, Lutz 69 Wellingdorfer TV 25,46 sec
3. Schäfer, Andreas 68 Polizeisportverein Wismar 28,58 sec

400 m Endlauf
1. David, Alexander 70 TSG Bergedorf 54,72 sec
2. Moritz, Jan 72 SG TSV Kronshagen/KTB 54,84 sec
3. Rüden, Michael von 68 Schweriner SC 55,84 sec
4. Bomke, Lutz 69 Wellingdorfer TV 56, 48 sec
5. Hoffmann, Guido 68 Schweriner SC 63,81 sec

800 m Endlauf
1. Bucholtz, Reinhard 70 LBV Phönix Lübeck 2:03,50 min
2. Eggers, Dirk 72 TSV Glücksburg 09 2:10,11 min
3. da Silva, Adao Norte 68 TSV Nahe 2:14,20 min
4. Schäfer, Andreas 68 Polizeisportv. Wismar 2:32,31 min

5000 m Endlauf
1. Schimkus, Uwe 69 LG Wedel/Pinneberg 16:00,94 min
2. da Silva, Adao Norte 68 TSV Nahe 17:52,68 min
3. Temm, Thorsten 72 VfL ALG Bokel 20:08,45 min

Hochsprung Vor-/Endkampf
1. Mohr, Ralf 68 THW Kiel 1,60 m
2. Schäfer, Andreas 68 Polizeisportverein Wismar 1,45 m
keine Meisterschaftswertung - Standard nicht erreicht

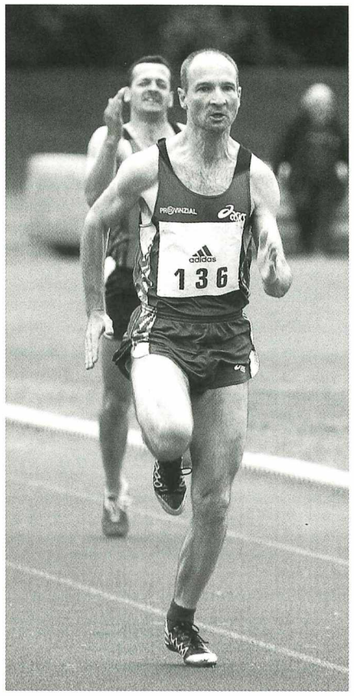
Weitsprung Vor-/Endkampf
1. Schäfer, Andreas 68 Polizeisportv. Wismar 4,80 m +0,6
keine Meisterschaftswertung - Standard nicht erreicht

Kugelstoß 7,26 kg Vor-/Endkampf
1. Rohwer, Oliver 70 LBV Phönix Lübeck 14,50 m
2. Lück, Stefan 69 SV Großhansdorf 11,51 m
3. Schäfer, Andreas 68 Polizeisportverein Wismar 8,17 m

Diskuswurf 2,00 kg Vor-/Endkampf
1. Rohwer, Oliver 70 LBV Phönix Lübeck 39,06 m
2. Lück, Stefan 69 SV Großhansdorf 34,10 m

Hammerwurf 7,26 kg Vor-/Endkampf
1. Lück, Stefan 69 SV Großhansdorf 28,26 m
keine Meisterschaftswertung - Standard nicht erreicht

Speerwurf 800 g Vor-/Endkampf
1. Lück, Stefan 69 SV Großhansdorf 48,49 m



Meinert Möller (TuS H/M Kiel). Foto: J. Flöthe

Männer M40

100 m Endlauf Wind: 0,0
1. Möller, Meinert 66 TuS H/M Kiel 11,59 sec
2. Wardeck, Matthias 64 LG Schleswig-Fahrdorf 12,63 sec
3. Ohge, Olaf 63 LG Schleswig-Fahrdorf 12,91 sec
4. Paulsen, Oliver 64 SG TSV Kronshagen/KTB 13,02 sec
5. Kaiser, Martin 67 LG Schleswig-Fahrdorf 13,20 sec
6. Moderow, Klaus 65 LG Schleswig-Fahrdorf 13,34 sec
7. Hoffmann, Jens 63 TSV Glinde 14,31 sec

200 m Endlauf Wind: +1,3
1. Möller, Meinert 66 TuS H/M Kiel 23,16 sec
2. Wardeck, Matthias 64 LG Schleswig-Fahrdorf 25,74 sec
3. Schulz, Michael 66 LG Elmshorn 26,56 sec
4. Johannsen, Dirk 67 Hamburger SV 26,90 sec
5. Hoffmann, Jens 63 TSV Glinde 29,55 sec
Ide, Roy 66 LBV Phönix Lübeck n. a.

400 m Endlauf
1. Möller, Meinert 66 TuS H/M Kiel 54,68 sec
2. Krause, Jörg 66 LG Alsternord Hamburg 58,62 sec
3. Paulsen, Oliver 64 SG TSV Kronshagen/KTB 59,03 sec
4. Wardeck, Matthias 64 LG Schleswig-Fahrdorf 61,19 sec

800 m Endlauf
1. Kurz, Matthias 67 TSG Bergedorf 2:11,94 min
2. Krause, Jörg 66 LG Alsternord Hamburg 2:13,28 min
3. Lohmann, Paavo 66 Müritzsportclub Waren 2:16,17 min
4. Wardeck, Matthias 64 LG Schleswig-Fahrdorf 2:19,88 min
5. Haacker, Kai 63 LG NW Hamburg 2:28,18 min
6. Hoffmann, Jens 63 TSV Glinde 2:46,26 min

5000 m Endlauf
1. Prieske, Klaus 64 LG Wedel/Pinneberg 16:03,68 min
2. Haacker, Kai 63 LG NW Hamburg 18:13,57 min
3. Hoffmann, Jens 63 TSV Glinde 23:13,46 min

4 x 100 m Endlauf
1. LG Schleswig-Fahrdorf 48,07 sec
Kaiser, M 67 - Wardeck, M 64 - Ohge, O 63 - Schweinert, M 62

Hochsprung Vor-/Endkampf
1. Kunz, Ralf 63 LG Schleswig-Fahrdorf 1,75 m

Weitsprung Vor-/Endkampf
1. Ohge, Olaf 63 LG Schleswig-Fahrdorf 5,58 m +1,1
2. Kaiser, Martin 67 LG Schleswig-Fahrdorf 5,51 m +1,9
3. Paulsen, Oliver 64 SG TSV Kronshagen/KTB 5,10 m +0,6
4. Hoffmann, Jens 63 TSV Glinde 4,33 m +1,5
Krupic, Denis 67 VfL Oldesloe n. a.

Kugelstoß 7,26 kg Vor-/Endkampf
1. Meyer, Christian 66 LG Oberelbe 11,92 m
2. Hattwig, Ronald 66 TSV Kücknitz 10,59 m
3. Lorenzen, Michael 66 TuS H/M Kiel 7,44 m

Diskuswurf 2,00 kg Vor-/Endkampf
1. Lorentz, Gunnar 67 Leezener SC 30,18 m
2. Ohge, Olaf 63 LG Schleswig-Fahrdorf 29,26 m
3. Carstensen, Tim 67 LG Schleswig-Fahrdorf 23,96 m
4. Lorenzen, Michael 66 TuS H/M Kiel 19,58 m

Hammerwurf 7,26 kg Vor-/Endkampf
1. Möhring, Rüdiger 64 TSG Bergedorf 46,97 m

Speerwurf 800 g Vor-/Endkampf
1. Brusenbauch, Roy 65 WSV Tangstedt 45,27 m
2. Lorentz, Gunnar 67 Leezener SC 44,44 m
3. Carstensen, Tim 67 LG Schleswig-Fahrdorf 34,01 m
4. Moderow, Klaus 65 LG Schleswig-Fahrdorf 33,60 m
5. Ohge, Olaf 63 LG Schleswig-Fahrdorf 32,07 m
6. Lorenzen, Michael 66 TuS H/M Kiel 28,80 m

Männer M45

100 m Endlauf Wind: +0,4
1. Schweinert, Michael 62 LG Schleswig-Fahrdorf 11,80 sec
2. Massau, Carsten 59 Gettorfer TV 12,67 sec
3. Studt, Willi 60 Spiridon-Club Bad Oldesloe 12,81 sec
4. Voige, Jens 62 SV Elsdorf 12,91 sec
5. Zerrath, Dietmar 59 Ahrensburger TSV 13,35 sec
Jensen, Christian 60 THW Kiel n. a.

200 m Endlauf Wind: +1,0
1. Schweinert, Michael 62 LG Schleswig-Fahrdorf 23,73 sec
2. Massau, Carsten 59 Gettorfer TV 25,62 sec
3. Studt, Willi 60 Spiridon-Club Bad Oldesloe 26,35 sec
4. Dahnke, Bernd 60 1. LAV Sternberg 27,45 sec
5. Langer, Kai 62 Wellingdorfer TV 28,24 sec
Jensen, Christian 60 THW Kiel n. a.

400 m Endlauf
1. Schweinert, Michael 62 LG Schleswig-Fahrdorf 54,82 sec
2. Langer, Kai 62 Wellingdorfer TV 59,42 sec
3. Schmidt, Jürgen 60 Raisdorfer TSV 65,24 sec

800 m Endlauf
1. Langer, Kai 62 Wellingdorfer TV 2:17,01 min
keine Meisterschaftswertung - Standard nicht erreicht

5000 m Endlauf
1. Gloe, Dieter 62 SG TSV Kronshagen/KTB 17:18,93 min
2. Langer, Kai 62 Wellingdorfer TV 18:10,29 min
3. Beitat, Dr. Harald 59 THW Kiel 18:36,35 min

Hochsprung Vor-/Endkampf
1. Malinowski, Peter 62 SC Gut Heil Neumünster 1,87 m
2. Jensen, Christian 60 THW Kiel 1,72 m
3. Heinrich, Frank 62 LG Weiche-Adelby 1,63 m
4. Lübbe, Karsten 62 SG TSV Kronshagen/KTB 1,63 m
neuer SHLV-Landesrekord für die Altersklasse

Weitsprung Vor-/Endkampf
1. Jensen, Christian 60 THW Kiel 5,69 m +0,6
2. Zerrath, Dietmar 59 Ahrensburger TSV 4,72 m +0,7

Kugelstoß 7,26 kg Vor-/Endkampf
1. Lübbe, Karsten 62 SG TSV Kronshagen/KTB 11,79 m
2. Bergemann, Michael 62 TSV Travemünde 11,75 m
3. Schütz, Valerij 59 LG Wedel/Pinneberg 10,59 m
4. Studt, Willi 60 Spiridon-Club Bad Oldesloe 10,22 m
5. Ludwig, Joachim 59 LG Neumünster 9,68 m
6. Dahnke, Bernd 60 1. LAV Sternberg 7,91 m

Diskuswurf 2,00 kg Vor-/Endkampf
1. Schütz, Valerij 59 LG Wedel/Pinneberg 36,90 m
2. Ludwig, Joachim 59 LG Neumünster 31,44 m
3. Seelig, Lutz 61 TSV Kücknitz 29,10 m
4. Studt, Willi 60 Spiridon-Club Bad Oldesloe 27,04 m

Hammerwurf 7,26 kg Vor-/Endkampf
1. Schütz, Valerij 59 LG Wedel/Pinneberg 49,17 m
2. Matz, Torsten 58 TSV Zarpen 35,10 m
3. Studt, Willi 60 Spiridon-Club Bad Oldesloe 26,89 m

Speerwurf 800 g Vor-/Endkampf
1. Lübbe, Karsten 62 SG TSV Kronshagen/KTB 52,36 m
2. Schütz, Valerij 59 LG Wedel/Pinneberg 38,59 m

Männer M50

100 m Endlauf Wind: +1,0
1. Kriedel, Holger 55 Ahrensburger TSV 13,30 sec
2. Döbler, Wolfgang 55 LG NW Hamburg 13,73 sec
3. Fabry, Ewald 54 Hamburger Sportclub 14,28 sec
Gehrken, Dr. Henning 56 LG Dithmarscher Westküste n. a.

400 m Endlauf
1. Timme, Hinnerk 55 LG Schleswig-Fahrdorf 61,73 sec
2. Brüggen, Wolfgang 56 SC GH Neumünster 78,91 sec

800 m Endlauf
1. Brüggen, Wolfgang 56 SC GH Neumünster 2:58,65 min
Keine Meisterschaftswertung - Standard nicht erreicht

5000 m Endlauf
1. Heuer, Michael 57 LAV Hamburg-Nord 17:35,52 min
2. Timme, Hinnerk 55 LG Schleswig-Fahrdorf 18:54,73 min
3. Birkholz, Frank 57 Lauftreffverein Kiel-Ost 19:16,66 min

Hochsprung Vor-/Endkampf
1. Johannes, Artur 54 LG Elmshorn 1,54 m
2. Kriedel, Holger 55 Ahrensburger TSV 1,45 m

Weitsprung Vor-/Endkampf
1. Fabry, Ewald 54 Hamburger Sportclub 4,67 m +0,6
2. Gehrken, Dr. Henning 56 LG Dithm. Westk. 4,67 m +1,5
Keine Meisterschaftswertung - Standard nicht erreicht

Kugelstoß 6,00 kg Vor-/Endkampf
1. Wulf, Hans-Willi 57 TSV Doppeleiche Viöl 11,14 m
2. Johannes, Artur 54 LG Elmshorn 10,23 m
3. Petersen, Rüdiger 57 TSG Conc. Schönkirchen 8,61 m
4. Conrad, Uwe 53 TSG Concordia Schönkirchen 8,42 m

Diskuswurf 1,50 kg Vor-/Endkampf
1. Kriedel, Holger 55 Ahrensburger TSV 39,90 m
2. Johannes, Artur 54 LG Elmshorn 32,76 m
3. Spirek, Wolfgang 56 LG Rendsburg/Büdelsdorf 31,70 m
4. Wulf, Hans-Willi 57 TSV Doppeleiche Viöl 27,26 m

Hammerwurf 6,00 kg Vor-/Endkampf
1. Conrad, Uwe 53 TSG Concordia Schönkirchen 27,49 m
2. Johannes, Artur 54 LG Elmshorn 26,51 m
3. Petersen, Rüdiger 57 TSG Conc. Schönkirchen 22,82 m

Speerwurf 700 g Vor-/Endkampf
1. Spirek, Wolfgang 56 LG Rendsburg/Büdelsdorf 44,76 m
2. Wulf, Hans-Willi 57 TSV Doppeleiche Viöl 43,73 m
3. Vesely, Hugo 56 LBV Phönix Lübeck 41,03 m
4. Johannes, Artur 54 LG Elmshorn 39,35 m

Männer M55

100 m Endlauf Wind: +1,0
1. Böttcher, Frank 52 SV Grün-Weiss Harburg 13,81 sec

200 m Endlauf Wind: +1,5
1. Kilch, Peter 48 TSV Glinde 29,61 sec
keine Meisterschaftswertung - Standard nicht erreicht

400 m Endlauf
1. Kilch, Peter 48 TSV Glinde 70,19 sec
keine Meisterschaftswertung - Standard nicht erreicht

800 m Endlauf
1. Pieper, Karl-Heinz 49 LG Wedel/Pinneberg 2:26,90 min
2. Hummel, Prof. Dr. Thomas 50 Ahrensb. TSV 2:27,62 min

5000 m Endlauf
1. Brahmst, Klaus-Dieter 52 THW Kiel 18:17,11 min
2. Sonntag, Horst 50 LG Wedel/Pinneberg 18:45,07 min
3. Schröder, Norbert 52 Vfl ALG Bokel 23:28,05 min

Weitsprung Vor-/Endkampf
1. Kilch, Peter 48 TSV Glinde 4,62 m +0,9
2. Körs, Rolf 49 LG Alsternord Hamburg 4,24 m +0,3
keine Meisterschaftswertung - Standard nicht erreicht

Kugelstoß 6,00 kg Vor-/Endkampf
1. Smarsch, Helmut 49 TSG Conc. Schönkirchen 12,70 m
2. Holz, Klaus 52 Gettorfer TV 12,22 m
3. Nausch, Wolfgang 49 TSV Travemünde 10,74 m

Diskuswurf 1,5 kg Vor-/Endkampf
1. Böttcher, Frank 52 SV Grün-Weiss Harburg 31,88 m
2. Pries, Jürgen 49 TSV Travemünde 30,36 m
3. Kilch, Peter 48 TSV Glinde 28,78 m
4. Reinsch, Michael 48 SG TSV Kronshagen/KTB 27,76 m

Hammerwurf 6,00 kg Vor-/Endkampf
1. Pries, Jürgen 49 TSV Travemünde 31,15 m
2. Smarsch, Helmut 49 TSG Conc. Schönkirchen 25,02 m

Speerwurf 700 g Vor-/Endkampf
1. Böttcher, Frank 52 SV Grün-Weiss Harburg 39,98 m
2. Reinsch, Michael 48 SG TSV Kronshagen/KTB 34,82 m
3. Kilch, Peter 48 TSV Glinde 31,47 m

Männer M60

100 m Endlauf Wind: -0,4
1. Gailus, Klaus 44 LG Alsternord Hamburg 13,12 sec
2. Wolff, Hans-Jürgen 43 LG Alsternord Hamburg 13,12 sec
3. Meyer-Hartmann, Norbert 45 LG Alstern. Hbg. 13,25 sec
4. Lehmann, Lothar 44 Wellingdorfer TV 13,43 sec

200 m Endlauf Wind: +1,5
1. Wolff, Hans-Jürgen 43 LG Alsternord Hamburg 26,64 sec
2. Meyer-Hartmann, Norbert 45 LG Alstern. Hamb. 27,43 sec
3. Doormann, Peter 43 TSG Conc. Schönkirchen 30,13 sec
4. Schweda, Siegmar 43 SV Großhansdorf 31,23 sec
Timmermann, Dr. Franz 44 LG Alsternord Hamburg n. a.

400 m Endlauf
1. Wolff, Hans-Jürgen 43 LG Alsternord Hamburg 64,20 sec
2. Schweda, Siegmar 43 SV Großhansdorf 71,93 sec
Doormann, Peter 43 TSG Concordia Schönkirchen n. a.
Timmermann, Dr. Franz 44 LG Alsternord Hamburg n. a.

800 m Endlauf
1. Thormählen, Klaus 43 TSG Bergedorf 2:48,80 min
keine Meisterschaftswertung - Standard nicht erreicht

5000 m Endlauf
1. Süllwold, Josef 47 Harburger SC 20:16,94 min
2. Thormählen, Klaus 43 TSG Bergedorf 21:06,64 min

4 x 100 m Endlauf
1. LG Alsternord Hamburg 52,77 sec
Meyer-Hartmann, N 45 - Gailus, K 44 - Wolff, H 43 - Schumacher, H 38
2. TSV Trittau 59,93 sec
Meißner, U 37 - Müller, L 36 - Riege, H 40 - Schulte, G 40

Hochsprung Vor-/Endkampf
1. Riggert, Eckhard 46 TSV Ratekau 1,51 m
2. Lehmann, Lothar 44 Wellingdorfer TV 1,45 m
3. Heindl, Willi 47 SV Großhansdorf 1,33 m

Weitsprung Vor-/Endkampf
1. Lehmann, Lothar 44 Wellingdorfer TV 4,76 m +0,6
2. Elsner, Wolfgang 44 Bramstedter TS 4,43 m +1,3
3. Stellmacher, Bernd 44 SG TSV Kronsh./KTB 4,05 m +0,5

Kugelstoß 5,00 kg Vor-/Endkampf
1. Goldschmidt, Kurt 43 TSV Kücknitz 15,20 m
2. Hilpert, Manfred 46 LG Rendsburg/Büdelsdorf 13,36 m
3. Vogt, Wolfgang 47 SV Polizei Hamburg 13,08 m
4. Heindl, Willi 47 SV Großhansdorf 11,66 m

Kiel.Lauf 2007
powered by Förde Sparkasse
9. September 2007

Jetzt anmelden!
www.kiel-lauf.de
Infos und Meldung bei
ZiPPeL's
LÄUFERWELT
Rathausstraße 2. 24103 Kiel. www.kiel-lauf.de
www.zippels.de

5. Podlech, Werner 45 TSV Lütjenburg 11,48 m
6. Stellmacher, Bernd 44 SG TSV Kronshagen/KTB 9,72 m
Kornatz, Frank 46 MTV Segeberg verl.

Diskuswurf 1,00 kg Vor-/Endkampf
1. Goldschmidt, Kurt 43 TSV Kücknitz 53,64 m
2. Hilpert, Manfred 46 LG Rendsburg/Büdelsdorf 48,74 m
3. Kornatz, Frank 46 MTV Segeberg 44,20 m
4. Vogt, Wolfgang 47 SV Polizei Hamburg 39,66 m
5. Siemens, Edzard 44 TSV Medelby 38,42 m
6. Stellmacher, Bernd 44 SG TSV Kronshagen/KTB 33,68 m

Hammerwurf 5,00 kg Vor-/Endkampf
1. Burmester, Arnold 43 SV Polizei Hamburg 50,91 m
2. Hilpert, Manfred 46 LG Rendsburg/Büdelsdorf 45,53 m
3. Erstling, Peter 47 TSV Medelby 34,54 m
4. Kornatz, Frank 46 MTV Segeberg 32,05 m

Speerwurf 600 g Vor-/Endkampf
1. Vogt, Wolfgang 47 SV Polizei Hamburg 46,38 m
2. Hilpert, Manfred 46 LG Rendsburg/Büdelsdorf 31,90 m

Männer M65

100 m Endlauf Wind: +0,0
1. Eddelbüttel, Manfred 39 SV Polizei Hamburg 13,62 sec
2. Dahms, Reinhard 39 SV Polizei Hamburg 14,03 sec
3. Schumacher, Helmut 38 LG Alsternord Hamb. 14,29 sec
4. Riege, Helmut 40 TSV Trittau 14,32 sec
5. Schulte, Gunter 40 TSV Trittau 15,31 sec

200 m Endläufe Wind I:+0,6 / II:+0,4
1. Schumacher, Helmut 38 LG Alstern. Hamb. 29,63 sec 1. /I
2. Busse, Paul 38 LG Alsternord Hamburg 29,77 sec 2. /I
3. Suppa, Peter 39 LG Alsternord Hamburg 30,14 sec 1. /II
4. Dahms, Reinhard 39 SV Polizei Hamburg 30,20 sec 2. /II
5. Landeck, Dr. Klaus 39 LG Alstern. Hamb. 31,23 sec 3. /II
6. Zempel, Gerd 40 1. LAV Sternberg 31,33 sec 3. /I
Meister, Gerd 39 SV Polizei Hamburg 30,53 sec aW
Riege, Helmut 40 TSV Trittau aufg.

400 m Endlauf
1. Wendt, Axel 40 LG Alsternord Hamburg 67,30 sec
2. Busse, Paul 38 LG Alsternord Hamburg 67,59 sec
3. Landeck, Dr. Klaus 39 LG Alsternord Hamburg 70,23 sec
4. Schumacher, Helmut 38 LG Alstern. Hamburg 70,55 sec
Suppa, Peter 39 LG Alsternord Hamburg aufg.
Krüger, Toni 38 SC Gut Heil Neumünster n. a.

800 m Endlauf
1. Wendt, Axel 40 LG Alsternord Hamburg 2:53,24 min
2. Krüger, Toni 38 SC Gut Heil Neumünster 2:55,58 min
3. Zempel, Gerd 40 1. LAV Sternberg 3:03,25 min
4. Pieper, Arnim 41 SC Gut Heil Neumünster 3:05,93 min
5. Reger, Peter 41 SC Gut Heil Neumünster 3:08,26 min
6. Gatermann, Uwe 38 LBV Phönix Lübeck 3:23,54 min

5000 m Endlauf
1. Huuck, Hermann 39 Spirid.-Cl. B. Oldesloe 22:18,44 min
2. Wachsmuth, Gerd 38 Borener SV 22:41,81 min
3. Reger, Peter 41 SC Gut Heil Neumünster 23:22,92 min
4. Gatermann, Uwe 38 LBV Phönix Lübeck 26:05,56 min
Bartling, Thomas 39 LG Alsternord Hamburg n. a.

Hochsprung Vor-/Endkampf
1. Speck, Udo 42 TSV Altenholz 1,36 m
2. Dahms, Reinhard 39 SV Polizei Hamburg 1,30 m
3. Driedger, Heinz 38 TSG Concordia Schönkirchen 1,25 m

Weitsprung Vor-/Endkampf
1. Eddelbüttel, Manfred 39 SV Polizei Hamburg 4,68 m +1,1
2. Dahms, Reinhard 39 SV Polizei Hamburg 4,64 m +1,0
3. Speck, Udo 42 TSV Altenholz 4,33 m -0,2
4. Meister, Gerd 39 SV Polizei Hamburg 4,31 m +0,2
5. Zempel, Gerd 40 1. LAV Sternberg 4,25 m +0,7
6. Schulte, Gunter 40 TSV Trittau 3,52 m +0,9

Kugelstoß 5,00 kg Vor-/Endkampf
1. Hansen, Johann 38 TSV Medelby 11,86 m
2. Speck, Udo 42 TSV Altenholz 11,08 m
3. Dahms, Reinhard 39 SV Polizei Hamburg 11,00 m
4. Driedger, Heinz 38 TSG Concordia Schönkirchen 10,36 m
5. Holzknecht, Hans 39 LG Elmshorn 9,66 m

Diskuswurf 1,00 kg Vor-/Endkampf
1. Saß, Wolfgang 40 LG Alsternord Hamburg 39,10 m
2. Dahms, Reinhard 39 SV Polizei Hamburg 39,06 m
3. Hansen, Johann 38 TSV Medelby 38,58 m
4. Lauk, Jens 42 LG Alsternord Hamburg 34,50 m
5. Speck, Udo 42 TSV Altenholz 34,18 m
6. Driedger, Heinz 38 TSG Concordia Schönkirchen 33,90 m
7. Eddelbüttel, Manfred 39 SV Polizei Hamburg 33,62 m
8. Zempel, Gerd 40 1. LAV Sternberg 31,56 m
9. Mattig, Dr. Ulfried 40 TSV Heiligenhafen 30,14 m
Wähling, Heinz 39 LG Elmshorn o. g. V.

Hammerwurf 5,00 kg Vor-/Endkampf
1. Rosehr, Horst 41 Lübeck 1876 43,70 m
2. Saß, Wolfgang 40 LG Alsternord Hamburg 42,09 m
3. Hansen, Johann 38 TSV Medelby 39,79 m
4. Speck, Udo 42 TSV Altenholz 33,67 m
5. Looft, Gerd 38 LG Schleswig-Fahrdorf 32,80 m
6. Hennrich, Walter 38 TSV Kücknitz 27,35 m

Fortsetzung in Heft 7