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

Deutsche Post AG

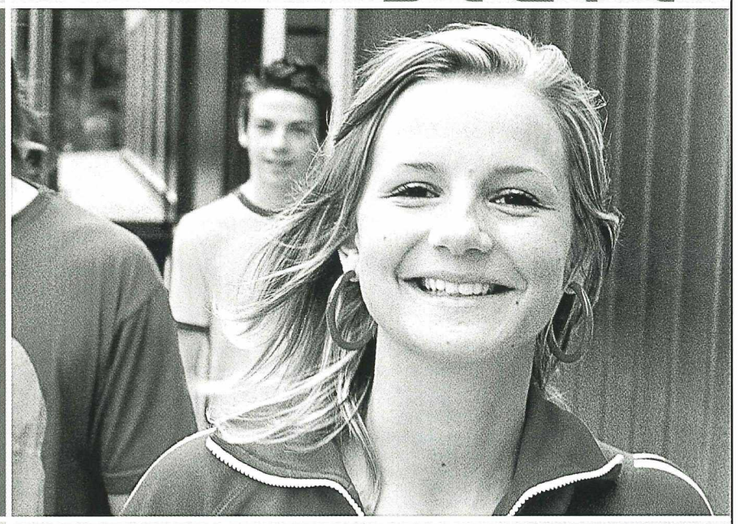
2001

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

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

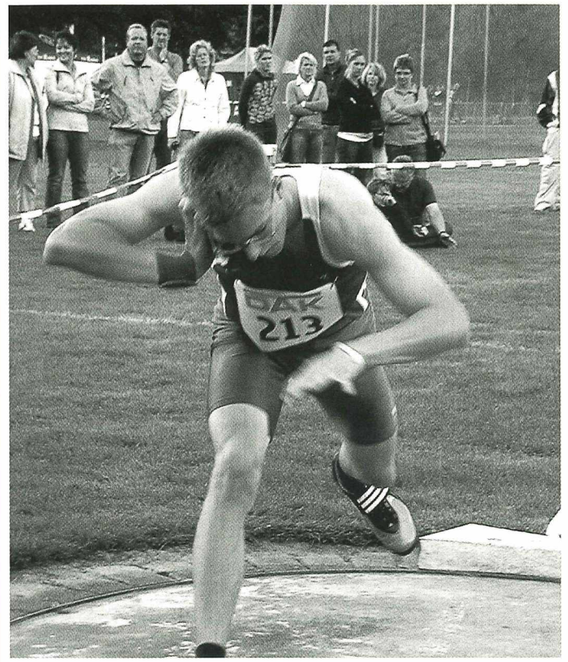
www.shlv.de

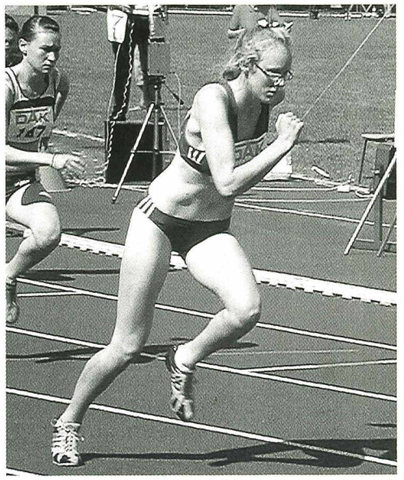
C 1371 E

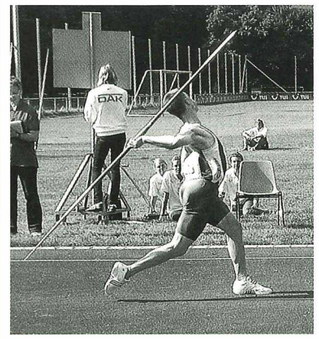
ISSN
0930 -1674

startschuß

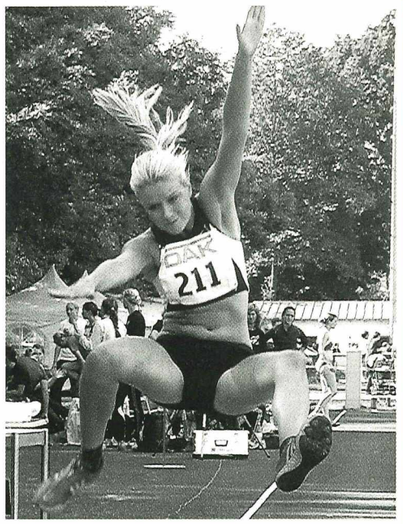
Nr. 9 - 30. Jahrgang - 20. September 2008







Erfolgreiche SHLV-Jugend auf DLV- und Verbands-ebene



DM Schüler Mehrkampf und Block Rhede

DM Mehrkampf Hannover

Verbändekampf Bremen

Senioren in Ahlen, Diez und Ljubljana

. . .und 8-mal starte doch mal in . . .

Redaktionsschluss

5.10.08

Das nächste Heft gestaltet Stefan Lorenz. Erscheinungstermin der Oktober-Ausgabe ist der 20. Oktober 2008. Bis zum 5.10.2008 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 Oktober-Ausgabe nicht mehr berücksichtigt werden.

Das vorliegende Heft wurde von Anke Timme gestaltet.

Geburtstage

20.09.42 Gitta Schock
22.09.50 Gerd Frähmcke
26.09.41 Hans-Jürgen Rahn
26.09.62 Gunnar Werther
30.09.53 Wolfgang Zdechlik
02.10.60 Rainer Detlefsen
04.10.39 Peter Studt
04.10.41 Holger Schock
05.10.66 Ulf Ratje
05.10.75 Anke Tiedemann
07.10.47 Gernot Schönefeld
08.10.26 Klaus Schwirblatt
08.10.52 Siegfried Roski
13.10.61 Antje Walter
15.10.32 Willi Schulz
15.10.64 Sylvia Schock

Geburtsdaten bitte an den startschuß, SHLV-Geschäftsstelle

Titelbild:

Impressionen von der DM in Hannover
Fotos: Michael Ahnfeldt

Schülermannschaft
Verbändevergleichskampf
Foto: Uta Götze

Ausrichtung von Landesmeisterschaften 2009

Alle Vereine- bzw. Kreisleichtathletik-Verbände, die 2009 Landesmeisterschaften durchführen wollen, werden gebeten, eine Bewerbung bis zum

01. Oktober 2008

an die SHLV-Geschäftsstelle, Winterbeker Weg 49, 24114 Kiel, Fax: 0431 / 64 86 192, eMail: info@shlv.lsv-sh.de, zu richten. Später eingehende Bewerbungen können ggf. nicht mehr berücksichtigt werden. Über den endgültigen Terminplan wird abschließend auf der Herbstbeiratstagung entschieden.

Referat
Wettkampf- und Kampfrichterwesen

SHLV im Netz:
www.shlv.de

Vorankündigung – Termin

Jugend-Trainingsfreizeit Wyk/Föhr

11.-18.04.2009

Aktuelles!

Zwei internationale Siege für SHLVer

Kimberly Jeß und Michel Berning haben bei ihren Einsätzen für die deutsche U 18-Nationalmannschaft mit ausgezeichneten Leistungen jeweils die Einzelwertung und gemeinsam auch die Teamwertung gewonnen! Wir gratulieren Kimberly zu 1,87 m im Hochsprung und Michel zu 1:53,62 Min. über 800 m!

9 Titel bei den NDM Jugend A und M/W 15 in Jüterbog/Brandenburg

Glückwünsche an:

Leif Schröder-Goeneveld 8:58,11 Min für 3000 m, Marcel Roßberg 2,04 m hoch, Kevin Weineck 1,87 m hoch und 12,75 m im Dreisprung, Marcel Lienstädt 6,67 m weit, Katharina Stöber 200 m in 25,22 Sek., Kimberly Jeß 1,85 hoch und 5,66 m weit. SV Großhansdorf mit Carina Hofmeister, Leonie Piehl, Melina Hamann und Chantal Dudas 4 x 100 m in 50,02 Sek.

- Wir suchen noch einen Berichterstatter für das Oktober-Heft. –

Hinweis für Vereins-Statistiker und Veranstalter

1. Senden Sie bitte der SHLV-Geschäftsstelle bis zum 15. Oktober 2008 eine Liste mit den regulären, bestenlistenreifen Leistungen ihrer Athleten, sofern diese noch nicht in den bereits im Internet veröffentlichten Bestenlisten enthalten sind.
Bei außerhalb Schleswig-Holstein erzielte Leistungen sind Ergebnislisten oder Urkunden (Kopie) beizufügen. Melden Sie von den Straßenläufen nur Nettozeiten auf amtlich vermessenen Strecken!

2. Senden Sie bitte von allen Veranstaltungen die Ergebnisliste an die SHLV-Geschäftsstelle per Mail oder per Post zu, sofern diese noch nicht im Internet stehen.
Bitte denken Sie daran, dass das Vorliegen einer Ergebnisliste Voraussetzung für die Aufnahme einer Leistung in der Bestenliste ist.

3. Ergebnisse von Landesmeisterschaften müssen nicht mehr gemeldet werden.

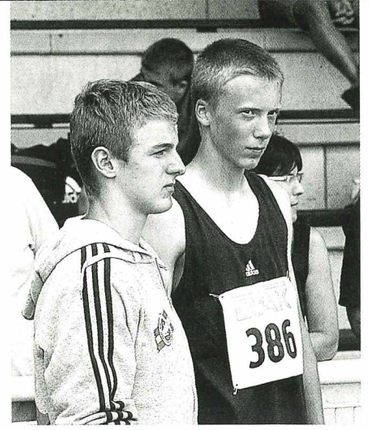
4. Es ist geplant, einen Nachtrag zur letztjährigen Bestenliste zu veröffentlichen. Senden Sie bitte Korrekturhinweise an den SHLV.

EILT – Bitte sofort erledigen!

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 n.n., 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 und 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.



Marcel Lienstädt - Rainer Bittner

DM Schülermehrkampf mit Blockwettkampf

Rhede, 09./10.08.2008

Mit einer Schlagkraft von 30 Aktiven ging die SHLV-Armada bei den Deutschen Mehrkampf-Meisterschaften in Rhede auf Medaillenjagd und belegte dabei mit teilweise hervorragenden Leistungen die ganze Bandbreite an Platzierungen.

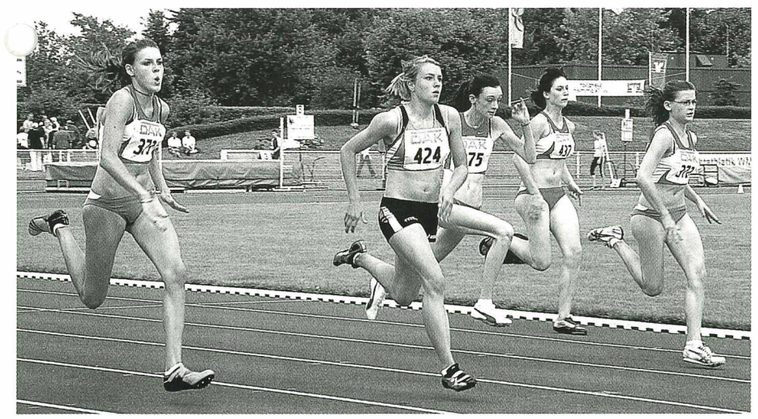
Davina Hamann (TSV Glücksburg 09) begann ihren Siebenkampf (W14) mit ausgezeichneten Leistungen und knüpfte Sonntag nahtlos an ihre Form des Vortages an. Mit vielen neuen persönlichen Bestleistungen sammelte sie 3654 Punkte und sicherte sich mit 80 m-Hü./12,57 Sek. – Hoch/1,56 m – Kugel/9,90 m – 100m/13,31 Sek. – Weit/5,15 m – Speer/31,95 m – 800 m/2:37,63 Min. die Bronzemedaille.

Trotz eines neuen Landesrekords (3171 P.) fehlten Marcel Lienstädt (LG Tönning St. Peter) im Block Wurf M15 ganze vier Zähler für einen Platz auf dem Treppchen. Der Athlet von Trainer Torsten Westphal freute sich über: Diskus/42,23 m – 80 m-Hü./11,18 Sek. – Weit/ 6,74 m – 100 m/11,82 – Kugel/14,84 m.

Denkbar knapp war auch die Entscheidung im Block Wurf W15. Hanne Beth (SG TSV Kronshagen/Kieler TB), die bereits über 5 m weit gesprungen ist, kam über 4,54 m nicht hinaus. Sie blieb auch im Speerwerfen unter ihren Möglichkeiten (28,40 m) und vergab so trotz mehrer Bestleistungen einen Bronzeplatz. Friederike Tilkorn (W14 - TSV Trittau) hätte den Block Wurf (2437 P.) durchaus als Sechste beenden können.

Verheißungsvoll begann der 80-m-Hürdensprint mit bedeutenden Steigerungen gegenüber ihrem Qualifikationswettkampf bei den Landesmehrkampfmeisterschaften in Lübeck. Für Leonie Piehl (W15) zeigte die elektronische Anzeige 12,30 Sek., die bereits nach wenigen Sekunden auch alle anderen Teilnehmer jedes Rennens informierte. Eine immense Steigerung waren auch 12,91 Sek. für Carina Hofmeister (W15). Chantal Dudas (W15) verbesserte sich um eine Hundertstel auf 12,78 Sek. Melina Hamann (W15) allerdings rätselte um ihre 13,06 Sek., sie läuft gewöhnlich Zeiten um 12,40 Sek. Alle vier steigerten sich im Hochsprung, sodass bereits nach der zweiten Disziplin ein Plus von 98 Zählern zu verzeichnen war, das auch nach dem ersten Tag nahezu konstant blieb (91 P.).

Das angenehme Leichtathletikwetter vom Samstag blieb den Aktiven am zweiten Tag verwehrt. Das Team Hamann & Co. sah ihr Punktekonto bereits vor dem Weitsprung dahin schmelzen. Niemand rechnete mit Fünf-Meter-Sprüngen auf der regennassen Anlage. Doch erneut motivierten sich die Rundbahnen starteten 540 Mehrkämpfer/innen und das Stormarner Quartett hatte sich sichtlich viel vorgenommen. Der „Spirit of Team" schwebte offensichtlich über ihnen. 10.488 Punkte in der Mannschaftswertung wollten überboten werden. Was von vornherein ohne Beachtung blieb, der aktuelle Landesrekord stand bei 10.535 Punkten.



100 m im 7-Kampf (v.l.) Chantal Dudas - Carina Hofmeister (mi) - Melina Hamann (re.)

Mit großer Anstrengung und unbändigem Kampfgeist schafften die Siebenkämpferinnen des SV Großhansdorf die Qualifikation für die Deutschen Mehrkampfmeisterschaften in Rhede. Auf der Leichtathletikanlage des Sportzentrums mit neu gestalteten acht Siebenkämpferinnen gegenseitig, wodurch Leonie Piehl 5,27 m notieren konnte. Chantal Dudas steigerte sich hier auf 5,15 m und warf anschließend auch den ungeliebten Speer mit 21,76 m vier Meter weiter als in der Qualifikation. Bei dieser vorletzten Disziplin wuchs Leonie erneut über sich hinaus und freute sich über 30,72 m. Jetzt war das Punktekonto sogar auf 150 P. angewachsen. Dann kam der abschließende 800-m-Lauf. „Was war hier noch möglich?", diese Frage galt es zu beantworten. Eine Sekunde bedeutet etwa fünf Punkte. Ihren vierzehntägigen Urlaub nutzten die Großhansdorferinnen unterschiedlich, für Leonie kam nur ein intensives Training in Frage. Getrieben von dem Wunsch, unbedingt eine Urkunde zu bekommen, kam sie nach 2:34,90 Min. ins Ziel. Für Chantal Dudas waren die zwei Runden nach 2:40,73 Min. zu Ende, Carina Hofmeister konnte sich auf 2:41,96 Min. steigern. Melina Hamann analysierte nach 2:50,96 Min. weiter, welcher Grund für den doch nicht unbedeutenden Einbruch (ein Minus von 121 P.) verantwortlich sein könnte. Bei der Siegerehrung wurde Leonie Piehl für ihren ausgeglichenen Siebenkampf mit 3711 P. und dem 5. Platz belohnt. Gemeinsam mit Chantal Dudas und Melina Hamann erzielte das Trio den sechsten Platz in der Mannschaftswertung. Ein Blick auf die Urkunde verriet das Resultat: „10.536 Punkte, das ist einer mehr als der Landesrekord", freute sich Trainer Mirko Hamann beim Siegerfoto. Damit verbesserten sie den von der LG Schleswig-Fahrdorf vor zwei Jahren an gleicher Stelle aufgestellten Rekord um einen Punkt. Wolf-Rüdiger Boyens (Sa.)

Am Sonntag waren dann die Mädels mit ihren Blockwettkämpfen dran. Natürlich regnete es . . . Wieso ist bei den DM Block eigentlich immer nur samstags gutes Wetter???

Egal, wir sind ja einiges gewohnt, in Schleswig-Holstein. So ging dann die Mannschaft der SG TSVK/KTB gut vorbereitet an den Start. Ziel war eine Medaille, egal welche Farbe.

Dajana Gliesche (Wurf, W14) sowie Svea Kreutz und Hanne Beth (W15) starteten im Block Wurf, Tinka Krüger (W14) im Block Lauf sowie Anjuli Knäsche und Marie Schreiber (W15) im Block Sprint/Sprung). Philine Walter, die leider nicht die Quali geschafft hatte, unterstützte ihre Mannschaftskollegin und die beiden Trainerinnen Ines Ernst und Ulrike Pollakowski.

Sensationell gut war übrigens die Stimmung bei der Hinfahrt im vollbesetzten Bus:

Ich möchte lieber keine Einzelheiten zu den Themen der jungen Damen wissen . . . Da Ines bereits bei der Ankunft am Samstag in Rhede Einweisung auf dem Platz übernommen hatte (Wichtig vor Allem: Wo ist das Klo???), waren auch alle immer rechtzeitig an den Wettkampfstätten.

Hanne legte gleich mit 3 Bestleitungen los, leider waren ihre Leistungen im Wurfbereich aber nicht so, wie sie es sich vorgestellt hatte. Dennoch langte es für sie zu der ersehnten Urkunde (im Jahr zuvor war sie durch einen KaRi-Fehler auf dem 9. Rang gelandet), Platz 6 für sie. Dajana führte erwartungsgemäß nach den beiden Sprintstrecken und dem Weitsprung, dann wurde sie ‚durchgereicht'. Svea blieb im Rahmen ihrer Möglichkeiten, aber Marie und Anjuli waren so gar nicht zufrieden. Immerhin langten diese doch geschlossene Mannschaftsleistungen zu einem hervorragenden 2. Platz in der Mannschaftswertung mit 12.563 Punkten.

Wie immer waren wir die letzten auf dem Platz und die Stimmung auf der Rückfahrt, die atens sehr spät und btens nur mit sehr wenigen war (die meisten sind mit ihren Eltern direkt in den Urlaub weitergefahren) war auch unglaublich gut . . .

Von den anderen Athletinnen und Athleten soll natürlich auch berichtet werden. Denise Arndt (LBV Phönix Lübeck) hatte sich sicher mehr versprochen, doch o.v.V. im Diskuswurf machte alle Hoffnungen zunichte, es blieb ein 43. Platz im Block Wurf der W14. Frederieke Tilkorn (TSV Trittau) erreichte mit 2.437 Punkten den 8. Rang.

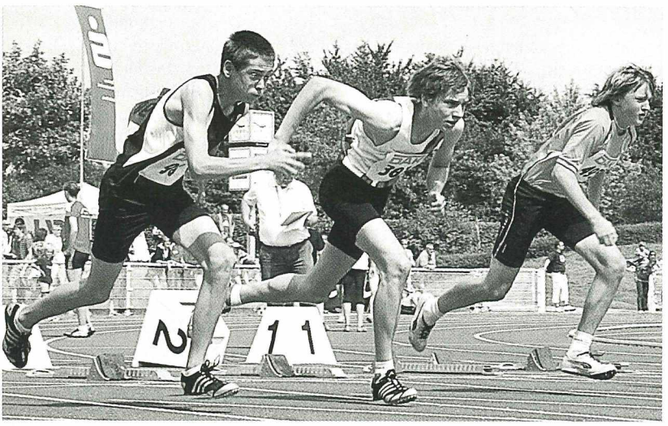
In der W15 kam Manuela Hansen vom Bredstedter TSV auf 2.529 Punkte und den 29. Platz, Annika Kolich (TSV Travemünde) wurde mit 2.486 Punkten 37. Beide hatten sich wohl mehr versprochen.

Ebenfalls im Block Wurf der W15 ging die Gettorferin Johanna Ehlers an den Start, am Ende standen für sie 2.566 Punkte und der 14. Platz fest. Für die Geschwister Ludwig der LG Neumünster sprangen für Felicitas im Block Sprint/Sprung der W14 mit 2.454 Punkten der 24. Platz und für Zacharias im Achtkampf der M 15 der 24. Platz mit 4.456 Punkten heraus. Ebenfalls im Achtkampf der M15 war Kevin Weinick von der LG Tönning/St. Peter dabei, er musste den Wettkampf verletzungsbedingt aufgeben.

Insgesamt haben sich unsere Athletinnen und Ahtleten tapfer geschlagen, denke ich, was wohl auch nicht zuletzt ein Verdienst der traditionellen Talentiade war, gerade der Zusammenhalt und die Gespräche untereinander waren deutlich verbessert.

Schauen wir, was 2009 gehen wird.

Ulli Pollakowski (So.)



Björn Beckmann (Mi) lieferte einen für sich guten Blockwettkampf Lauf.

Melina Hamann (li.) und Leonie Piehl beim 80-m-Hürdenlauf.

Hinweise für Vereinswechsel

1. Ein Vereinswechsel kann grundsätzlich nur in der Zeit zwischen 01. Oktober und 30. November eines Jahres erfolgen.
2. Der Wechsel des Startrechtes muss vom neuen Verein / LG auf dem entsprechenden Formular (DLV-Vordruck 2.75 – Startpass-Antrag / Änderungsantrag) beim Landesverband beantragt werden. Der Antrag muss bis spätestens 30. November 2008 der SHLV-Geschäftsstelle vorliegen.
3. In dem Antrag sind zu erklären bzw. beizufügen:
   a) Verzichtserklärung des Aktiven auf das jetzt geltende Startrecht für den bisherigen Verein
   b) Die Bestätigung der Mitgliedschaft im neuen Verein spätestens ab dem 01. Januar 2009.
   c) Der existierende Startpass mit dem Freigabe-Vermerk auf der Rückseite.

   Der neue Verein fordert ggf. den Startpass beim alten Verein an. Der Nachweis, dass die Freigabe angefordert wurde, ist dem Antrag beizufügen. Ist der Startpass noch nicht zurückgegeben oder ist darauf die Freigabe noch nicht vermerkt, fordert der Landesverband den bisherigen Verein/LG auf, die Freigabe innerhalb einer Frist von 2 Wochen zu erklären. Liegt nach Ablauf dieser Frist keine Erklärung des abgebenden Vereins vor, gilt die Freigabe als erteilt und der Landesverband kann das neue Startrecht erteilen.

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

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

   Neubildung, Auflösung und Änderungen von Leichtathletik-Gemeinschaften.

   Die Gründung einer Leichtathletik-Gemeinschaft muss ebenfalls im Zeitraum zwischen dem 01. Oktober und 30. November diesen Jahres mit Wirkung zum 01. Januar 2009 beim zuständigen Landesverband mit Begründung beantragt werden. Dies gilt auch für den Beitritt bzw. den Austritt eines Vereins.

   Ebenso ist die Bildung von Startgemeinschaften (SG) vom 01.10.-30.11. d.J. anzuzeigen!

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

Erlebnis Verbändekampf

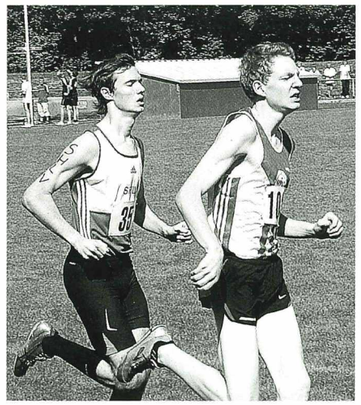
SHLV-Schüler erkämpften die meisten Punkte – SHLV-Mädchen auf Platz zwei

Bremen, 30.08.2008

Das Bremer Burgwall-Stadion war Austragungsort des diesjährigen Schüler-Vergleichskampfes der Norddeutschen Leichtathletik-Verbände. Den Weg zur traumhaft gelegenen europaweit einzigen Wettkampfstätte mit integrierter Blindenanlage fanden am vergangenen Samstag außer den Gastgebern leider nur die Teams aus Niedersachsen, Hamburg und Schleswig-Holstein. Die Schleswig-Holsteinischen Jungen zeigten sich kampfstark und gewannen überraschend mit 49 Punkten vor dem Niedersächsischen Verband (48 P.). Bei den Mädchen hatten die Niedersachsen mit 53 Punkten die Nase vorn, die SHLV-Damen erkämpften ebenfalls 49 Punkte. Den Gesamtsieg sicherten sich die Niedersachsen mit 99 Punkten vor dem SHLV (90 P.). Die Verbände Hamburg und Bremen, die nicht alle Disziplinen besetzen konnten, belegten in der Gesamtwertung mit 56 und 48 Punkten die Plätze drei und vier.

Mit dem Bus ging es am Freitagnachmittag (29. August) ab Kiel und Kaltenkirchen nach Bremen. In idyllischer Lage wurde die Jugendherberge direkt an der Weser in Beschlag genommen. „Dann gingen die Einen einkaufen, die Anderen spielten Billard", beschrieb Schülerwartin Uta Götze den Ablaufplan des restlichen Tages. Gut gestärkt nach einem reichhaltigen Frühstück fuhr das SHLV-Team geschlossen zur Wettkampfstätte.

„Wer will noch?", fragte Leonie Piehl mit dem Marker in ihrer rechten Hand. Bereits vor dem Wettkampf hatten die Schüler/innen viel Spaß. Jeder freute sich über die eigens für dieses Event von den Gastgebern gestaltetes T-Shirt, ließ sich „SHLV" in großen Lettern auf Arme und Beine malen und untermauerte damit den Team-Geist. Auf diese Weise mobilisierten die Aktiven nochmals alle Reserven und wurden mit vielen neuen Bestleistungen belohnt.



Den Auftakt machten die 300-m-Hürdenläuferinnen. Anneken Sult verbesserte sich auf 47,29 Sek. (vorher 47,31 Sek.). Kira Beirow (Gettorfer TV) kam mit 47,18 Sek. in die Wertung. Sie feierte später mit Anjuli Knäsche (SG Kronshagen/KTB) einen Doppelerfolg beim Stabhochsprung. Ungnädig sms-te Anjuli ihrer Trainerin Ulrike Pollakowski ihr ´Sch...-Ergebnis´ (3,20 m), Kira stellte mit 2,80 m ihre Bestleistung ein. Auf der Langsprint-Strecke (300 m) waren Nadja Aue (Ratzeburger SC) und Isaell Teegen (SC Rönnau 74) in 43,42 Sek. bzw. 43,45 Sek. fast gleich schnell unterwegs und liefen nah an ihre Bestzeiten heran. Noch im Vorjahr war Tara Rohlfing (LG Elmshorn) mit 25,02 m Zweite bei der Hammer-LM, hier glänzte sie als Dritte mit genau 37 m. Tobias Bölter (LG Elmshorn) stand mit 18,98 m in der Bestenliste des Vorjahrs, jetzt flog sein Hammer auf 27,66 m. Denise Arndt (W14) vom LBV Phönix Lübeck startete im Kugelstoßen. Die dreifache Landesmeisterin (Kugel, Diskus, Speer) erzielte mit 11,01 m exakt die gleiche Weite wie schon bei den Titelkämpfen. Bei den Jungen öffnete Philipp Setzpfand (TSV Schönberg) die Tür zu neuen Dimensionen. Im Vergleich zum Vorjahr flog sein Diskus fünf Meter weiter auf 38,13 m, die Kugel landete erst bei 13,05 m (ein Plus von 1,31 m). Freudensprünge machte Annika Möller (TSV Schwarzenbek): „37,29 m – so weit habe ich noch nie geworfen", staunte sie. Noch weiter kam Denise Arndt in ihrer Paradedisziplin, mit 39,74 m kamen drei Punkte hinzu. Das gelang auch Rainer Bittner (LG Tönning/ST. Peter) mit 2,90 m. Er erhöhte zusätzlich über 3000 m mit 9:50,61 Min. die Zwischensumme um drei weitere Punkte. Svend-Bjarne Beil (Gut-Heil Neumünster) war mit 2:37,36 Min. über 1000 m rund zehn Sekunden schneller als 2007. Dünne Luft atmete Max-Julian Kiesel (Büchen/Siebeneichener SV) bei seinem neuen Rekord im Hochsprung – 1,83 m. Und noch ein Rekord fiel – Maya Rehberg (SC Rönnau 74) führte von Beginn an über 2000 m, hatte bei der Hälfte in 3:17 Min. einen beruhigenden Vorsprung und war sieben Sekunde schneller im Ziel als je zuvor (6:48,20 min). Drei Mädchen (Dajana Gliesche, Chantal Dudas, Nadja Aue) und drei Jungen (Jannes Bantje, Marcal Lienstädt, Johannes Röhr) bekleideten als SHLV-Sextett in der 6 x 100-m-Staffel mit 1:09,71 Min. Platz eins und bildeten damit den krönenden Abschluss der Wettkämpfe.

Nach einem solchen Feuerwerk an Best- und Höchstleistungen konnten sich alle Beteiligten bei einem deftigen Essen unter freiem Himmel stärken, ehe es zur Siegerehrung ging. Da hörte man weitere Jubelklänge . . . (weiterlesen am Anfang). W.-R. Boyens

DM Mehrkampf

Sascha Riebeling gewinnt B-Jugend Bronze und ist jetzt ein „7000“er

29 -31.08.20 08, Hannover

Fünfzehn SHLV-Aktive gingen bei den deutschen Mehrkampfmeisterschaften bei optimalen Wetterbedingungen neben der AWD-Arena an den Start. Ein sehr professionelles Umfeld begleiteten die Mehrkämpferinnen und Mehrkämpfer an ihren jeweiligen zwei Wettkampftagen. Die Bilanz aus SHLV-Sicht war bei früheren Titelkämpfen sicher besser, aber auch in diesem Jahr gab es Highlights.

Bei unseren drei Jugendlichen, die einen Platz unter den besten Acht belegten, ragte Sascha Riebeling (LG Schleswig-Fahrdorf) bei der männlichen Jugend B mit einer famosen Steigerung auf 7012 Punkte heraus. Sicher, nach zwei missglückten Durchgängen war es der dritte Versuch des Speerwurfs, der Sascha Richtung Medaille brachte, aber auch so etwas gehört dazu. Vor seinem 60,72 Meter-Wurf war er Sechster, danach auf dem Bronzerang und da blieb er auch nach den 1500 Metern in 4:51,13 Minuten dank der starken Vorstellung auf den letzten 300 Metern. Weitere gute Einzelleistungen gelangen Sascha im Weitsprung mit 6,82 Meter, Hochsprung mit 1,90 Meter und 52,39 Sekunden auf der Stadionrunde. Toller Zehnkampf, da kann man nur gratulieren.

Die jüngste SHLV-Starterin, Kimberly Jeß (LG Rendsburg-Büdelsdorf), die ja bereits mit der U 20 Weltmeisterschaft im Hochsprung das Maximum in diesem Jahr erreicht hat, schrammte als Vierte im Siebenkampf der weiblichen Jugend B nur um 13 Punkte an der Medaille vorbei. Aber für ihren ersten 1,90 Meter-Sprung hatte sie sich Hannover „ausgesucht“. Nach den Hürden (14,62 !!!) war sie wohl besonders locker, obwohl sie ja erneut die Einzige war, die so lange auf ihren Wettkampf warten musste. Als „Beigabe“ knackte sie dann noch den Landesrekord im Siebenkampf. Wer ihn vorher hielt, wusste sie auf Anhieb: „Jennifer Oeser“, war die prompte Antwort. 5261 Punkte sind jetzt die neue Marke.

Für Natalie Piehl (LG Reinbek-Ohe) war Bronze bei der A-Jugend dagegen rund 250 Punkte entfernt, dennoch war sie mit ihrem Ergebnis von 4762 Punkten und Platz Fünf hoch zufrieden. Mit starken 15,02 Sekunden über die Hürden gelang ihr ein toller Siebenkampfeinstand mit neuer Bestmarke. Auch die 200 Meter in 25,65 Sekunden, 5,55 Meter im Weitsprung und 32,12 Meter mit dem Speer waren in ihrem oberen Leistungsbereich anzusiedeln. Und über 800 Meter gewann sie in neuer Bestzeit von 2:24,25 Minuten noch einen Platz.

Zwei 11. Plätze gingen an Moritz Werth (LG Schleswig-Fahrdorf) im Zehnkampf der männlichen Jugend A mit der Steigerung auf gute 6613 Punkte und Sarah-Marie Rutsch (GH Neumünster), die sich im Siebenkampf der weiblichen Jugend A auf 4615 Punkte verbesserte. Moritz glänzte mit 13,26 Meter im Kugelstoßen, 51,98 Sekunden über 400 Meter, 4,10 Meter mit dem Stab und 4:37,50 Minuten im 1500 Meter Lauf. Sarah-Marie legte einen soliden Wettkampf mit guten Ergebnissen über die Hürden (15,67) hin und schaffte auch über 800 Meter (2:26,69) eine neue Bestmarke, doch im Gegensatz zur Mehrkampf-LM verlor sie im Weitsprung (5,26 zu 5,64) viele Punkte. Am Ende hatte sie etwas Pech, dass ihr trotz der Steigerung auf die neue Siebenkampf-Bestmarke nur 40 Punkte zum achten Platz fehlten.

In seinem ersten B-Jugendjahr verbesserte sich Jan Kurr (Polizei SV Eutin) auf 6414 Punkte und gehörte im Weitsprung mit 6,82 Meter zu den Besten der 60(!) Zehnkämpfer der B-Jugend. Auch über 400 Meter gelang ihm in 51,97 Sekunden ebenso eine neue Bestmarke wie im Speerwerfen (44,38). Kann er seine Wurfschwächen steigern und die kleinen „Tiefs“ im Wettkampf noch minimieren, wird er im nächsten Jahr als Fünftbester des Jahrgangs 1992 mit einem Platz unter den besten Acht liebäugeln können.

Auch die anderen SHLV-Akitven schlugen sich in Hannover recht wacker, obwohl Anspruch und Wirklichkeit manchmal etwas weiter auseinander lagen. So hatte Carsten Krohn (Ahrensburger TSV) mehr erhofft als 6134 Punkte (13. Platz/Männer), aber, war nach der Verletzung mit Stabbruch mehr drin? Nur 5,60 Meter im einzigen gültigen Weitsprungversuch warfen ihn schon zu Beginn zurück und o.g.V. mit dem Diskus kam noch dazu. Aber Bestleistung mit der Kugel (15,87) und dem Speer (61,21) lassen für das nächste Jahr hoffen. Georg Grünig (LG Dithmarscher Westküste) kam zwar nicht an seine Zehnkampfbestmarke (6326) heran, enttäuschte mit 6182 Punkten als 20. der A-Jugend aber nicht. Auch Fabian Poltrock (SG TSV Kronshagen/Kieler TB) legte einen soliden Zehnkampf bei der B-Jugend hin und kam immerhin auf Rang 26 mit 617 Punkten. Neben Carsten musste auch Fabians Vereinskamerad Ferdinand Langnickel mit dem Wert „ogV“ leben und das im Weitsprung. Aber sonst kam er durch, konnte aber nur 5397 Punkte verbuchen.

Neben Kimberly waren drei weitere B-Jugendliche dabei. Beste war Wencke Hinrichen (Bredstedter TSV), die 4516 Punkte (24.) sammelte und immerhin die Hürden in 14,89 Sekunden durchlief. Hürdenspezialistin Rieke Drümmer (Kaltenkirchener TS) war schon mit ihren 14,35 Sekunden auf ihrer Spezialstrecke unzufrieden und das war fast in jeder weiteren Disziplin zu spüren. Dennoch kämpfte sie sich durch (4320 Pkt./ 27.). Die meisten Punkte zu den LM (4635 Punkte) verlor Vivien Warweg (TSV Lentföhrden), die durch eine Knöchelverletzung stark gehandicapt war und sich als 31. zu 4235 Punkten kämpfte.

Weiter waren in Hannover die beide Kielerinnen Linda Flöthe (THW Kiel) bei der weiblichen Jugend A als 24. mit 4198 Punkten und Natalie Klassen (SG) bei den Frauen (3649 Punkte) am Start. Michael Ahnfeldt

Wir suchen noch Fotos für die Bestenliste 2008 als Fotoabzug oder digital.

Bitte umgehend an die SHLV-Geschäftsstelle Winterbeker Weg 49, 24114 Kiel bzw. per mail: info@shlv.lsv-sh.de senden.

Die örtliche Presse berichtet . . .

DM-Bronze für Zehnkämpfer Sascha Riebeling

Der Schleswiger stellte dabei fünf neue Bestleistungen auf

Dieses Jahr ist für Sascha Riebeling (LG Schleswig-Fahrdorf) wahrlich nicht gut gelaufen. Doch zum Saisonende wartete der B-Jugendliche bei den „Deutschen“ im Mehrkampf in Hannover mit einer Topleistung auf. Er gewann mit 7012 Punkten die Bronzemedaille. „Mein Ziel war es, eine gute Punktzahl zu bringen und dabei die eine oder andere persönliche Bestleistung aufzustellen. Dass es jetzt gleich fünf geworden sind, ist natürlich prima. Dabei freut es mich besonders, dass es mit 6,82 m im Weitsprung so gut gelaufen ist“, war der Schleswiger Domschüler mit seinem Saisonausklang absolut zufrieden. Vereinskollege Moritz Werth (Jugend A) rundete das gute Ergebnis mit rang 11 und 6613 Punkten ab.

Schon beim 100 m Lauf, der ersten Übung des Wettkampfes, lief es für Sascha Riebeling rund – 11,62 Sek., nur 1/100 von der Bestzeit. Im Weitsprung, hier gehört Sascha zum D-Kader des DLV, dann der Knaller: 6,82 m brachten 771 Punkte, das war die zweitbeste Weite im 56-köpfigen Teilnehmerfeldes und zugleich Saisonbestleistung. Das gilt auch für den Kugelstoß von 13,29 m. Das setzte sich fort, denn es folgten mit 1,90 m im Hochsprung und 52,39 Sek. über 400 m weitere persönliche Bestleistungen.

Der Einstieg des zweiten Tages mit 15,50 Sek. über die 110 m Hürden aus Sicht von Sascha Riebeling durchwachsen. „Die Zeit ist nicht so doll“, meinte er. Doch 790 Punkte waren für ihn zugleich die höchste Punktzahl in diesem Zehnkampf. Im Rahmen auch der Stabhochsprung mit 4,20 m. Mit drei persönlichen Bestleistungen im Diskus mit 35,93 m, Speerwurf mit 60,72 m, zugleich bester Speerwerfer aller Teilnehmer und 4:51,13 Min. über 1500 m standen am Ende 7012 Punkte zu Buche. Das war zugleich die beste Platzierung eines Aktiven aus Schleswig-Holstein. Damit hat der Schleswiger seine Vorkampfleistung von 6445 Punkten deutlich überboten. Eine Leistung, die besonders bei einer „Deutschen“ bemerkenswert ist. Rüdiger Müller,

Schleswiger Nachrichten, 10.09.2008

Kimberly Jeß springt in Hannover auf Platz vier

Auch bei ihrer dritten deutschen Meisterschaft in diesem Jahr wartete Kimberly Jeß (LG Rendsburg/Büdelsdorf) mit einer Topleistung auf. Die U 20 Hochsprung-Weltmeisterin belegte bei den deutschen Mehrkampfmeisterschaften der Jugend B mit 5261 Punkten einen für sie hervorragenden vierten Platz.

„Mit Rang vier habe ich mein Ziel, unter die ersten Acht zu kommen, erreicht“, zeigte sich Kimberly Jeß mit ihrer Leistung zufrieden. So ganz nebenbei verbesserte die Büdelsdorfer Gymnasiastin auch die Landesbestleistung von WM- und Olympiateilnehmerin Jennifer Oeser (früher LG Dithmarschen /heute TSV Bayer Leverkusen) aus dem Jahre 2000 um 100 Punkte. Zudem knackte sie im Hochsprung mit 1,90 m den Uralt-Landesrekord der A-Jugendlichen (18/19 Jahre) aus dem Jahre 1982 von Olympiasiegerin Heike Henkel um einen Zentimeter.

Der starke Hochsprung war dann auch die Basis für den glänzenden Wettkampf, der auf sehr hohem Niveau stattfand. Für den Hochsprung gab es 1106 Punkte – das war die höchste Punktzahl aller 52 Teilnehmerinnen. Da konnte selbst U20-Weltmeisterin Carolin Schäfer (TV Friedrichstein/1,66 m) nicht mithalten.

Neben dem Hochsprung lief Kimberly Jeß mit 13,12 Sek. über 100 m eine weitere persönliche Bestleistung. Die gab es auch über die 100 m Hürden in 14,62 Sek. Nur im Kugelstoßen blieb sie mit 9,75 m unter ihren Möglichkeiten. „Diese Disziplin musste ich sofort nach dem Hochsprung absolvieren, hatte somit nur zwei Versuche zum Einstoßen. Alle anderen hatten mehr Zeit, um sich auf diese Disziplin vorzubereiten, da sie schon lange mit dem Hochsprung fertig waren“, erläutert Kimberly Jeß ihre Kugelstoßleistung, bei der sie sonst – auch im Rahmen eines Siebenkampfes – mindestens einen Meter weiter stoßen kann. Das waren am Ende des ersten Tages 3260 Punkte. Damit lag sie sogar vor Carolin Schäfer (3215/3.) in Führung.

Auch am zweiten Tag startete Kimberly Jeß mit einer starken Leistung: Im Weitsprung landete sie bei 5,78 m und war damit drittbeste Weitspringerin. Sie führte nach dieser Disziplin mit 4043 Punkten immer noch das Starterfeld an. Im Speerwurf holte sie 558 Punkte (34,26 m), und die 800 m lief sie in 2:32,68 Min. Am Ende waren das 5261 Punkte – damit hatte sie ihr Vorkampfergebnis um 171 Punkte verbessert.

„Ich hatte nur eine gute Punktzahl im Auge und wollte versuchen, den Landesrekord anzugreifen. Das ist mir gelungen. Schade, dass es im Kugelstoßen nicht so lief. Im Speerwurf sind die anderen einfach besser“, analysierte die 16-Jährige ihren überaus erfolgreichen Siebenkampf, den Favoritin Carolin Schäfer mit 5424 Punkten gewann.

Rüdiger Müller, Landeszeitung, 04.09.2008

Ein toller fünfter Platz bei den DJMM für Natalie Piehl

Siegerehrung für Natalie

Tolle Steigerung von Natalie Piehl bei den Deutschen Mehrkampf Meisterschaften 2008 in Hannover. Die 18-jährige Siebenkämpferin von der LG Reinbek-Ohe hat bei ihrem Saisonhöhepunkt an diesem Wochenende noch einmal ordentlich Punkte gesammelt und ihre Siebenkampfbestleistung um 169 Punkte auf 4762 Punkte gesteigert. Insbesondere die persönlichen Bestleistungen über 100 m Hürden (15,02 Sek.), 200 m (25,65 Sek.) und die 800 m (2:24,25 Min.) verhalfen zu dieser tollen Leistung und am Ende zu einem verdienten fünften Platz. Sensationell, wenn man bedenkt, dass Natalie letztes Jahr mit 3844 Punkten noch 36ste bei den Deutschen Meisterschaften wurde und dieses Jahr noch der jüngeren Altersklasse der WJA angehört.

Patrick Wienecke,
Homepage der LG Reinbek-Ohe

Flop-Technik jetzt auch im Stabhochsprung?

Erfolgreiches Abschneiden der SHLV-Senioren und Seniorinnen bei den Deutschen Senioren Wurf-Mehrkampf-Meisterschaften - Ahlen, 23./24.08.2008

Alle fünf aus Schleswig-Holstein stammenden SeniorInnen haben gut abgeschnitten. Sie erkämpften insgesamt vier Podestplätze, darunter zwei erste Plätze und jeweils einen zweiten und einen dritten Platz.

Deutsche Meister wurden Silke Drews, LG Rendsburg-Büdelsdorf mit 2185 Punkte in der Altersklasse W55, sowie Johann Hansen, TSV Medelby 3044 Punkte in der Altersklasse M70. Dabei konnten sich beide gegenüber ihren Meldeleistungen steigern. Silke Drews sicherte sich dabei den Titel mit gerade einmal 17 Punkten Vorsprung.

Heinz Brandt (TSV Klausdorf) beendete den Wettkampf in der Altersklasse M75 mit 2329 Punkten und belegte damit den zweiten Platz. Der dritte Platz gelang Manfred Hilpert (LG Rendsburg-Büdelsdorf) mit 2932 Punkten in der Altersklasse M60. Für Jan Voigt (TSV LOLA) reichte es nicht auf die Siegertreppe und landete mit 2603 Punkten auf dem 7. Platz der Altersklasse M50.

Wir gratulieren recht herzlich zu den erreichten Leistungen.

Goldiger Abschluss für SHLV-Senioren bei den Europameisterschaften in Ljubljana/Slowenien

Der Klausdorfer Wolfgang Reuter gewann am Sonnabend sein 3. Einzel-Gold über 200 m und konnte am Abschlusstag in den Staffelwettbewerben mit der deutschen Auswahlmannschaft über 4 x 100 und 4 x 400 m seine Goldbilanz auf 5 erhöhen. Dazu kam Silber im Weitsprung. Gold gab es auch am Sonnabend für Johann Hansen (TSV Medelby) im Werferfünfkampf der M70 sowie 2-mal Silber. Friedrich Holst (TSV Rugenbergen) erreichte als 2. in seiner Altersklasse M 70 die beste Einzelplatzierung beim Marathonlauf (s. Bericht zum Marathon Seite 9) und verfehlte den Landesrekord nur um 15 Sekunden. Heinz Brandt (TSV Klausdorf) Einzelgold im Diskus dazu Silber im Werferfünfkampf und Kugel sowie Bronze im Gewichtwurf.

Die weiteren Medaillengewinner: Silber – Erika Springmann (LBV Phönix Lübeck) im Hoch- und Dreisprung sowie Bronze in Kugel und Speer W 65. Meinert Möller (TuS H/M Kiel) in der deutschen 4 x 400-m-Staffel und Bronze in der deutschen 4 x 100-m-Staffel. Helga Lange (PSV Flensburg) erzielte 2-mal Silber in der W 85 (!) und zwar mit der Kugel und dem Diskus. Bronze – Angelika Carstensenn und Erika Buhmann (MTV Heide) Im Marathon der W 45 bzw. W 55. Dr. Wilhelm Kraatz (Ahrensburger TSV) im Werferfünfkampf der M 60.

Alle SHLV-Ergebnisse wurden am 04.08. auf die Homepage gestellt.

Die Gesamtergebnisse finden sich unter www.evacs2008.si. Philip Elias/ati

Senioren-Mehrkampf-Wettbewerb

Letzter Termin für die Einsendung der Teilnahmeformulare am

21. SHLV-Senioren-Jahres-Mehrkampfwettbewerb 2008

an die SHLV-Geschäftsstelle ist der

10. Januar 2009.

Antje Kahr Deutsche Senioren-Meisterin im Bahngehen

Bei den Deutschen Senioren-Meisterschaften im Bahngehen am 06.09.08 in Diez konnte Antje Kahr vom THW Kiel die Deutsche Meisterschaft im 5-km-Bahngehen der Altersklasse W40 erlangen. Mit der Zeit von 28:03,71 Min. blieb sie über 4 Min. unter der Meisterschaftsnorm und war auch noch schneller als die Starterinnen der W 35. Herzlichen Glückwunsch!

Fortsetzung der Ergebnisliste LM Mehrkampf von Seite 19

7.	Flor Jill 1996 Polizei SV Eutin	2052
	11,93 12,46 4,08m 1,46m 29,00m	
8.	Krohn Fenja 1996 LG Elmshorn	2039
	11,84 13,14 4,24m 1,38m 33,50m	
9.	Mollenhauer Jaqueline 1996 Breitenfelder SV	2032
	11,25 11,99 4,04m 1,22m 34,00m	
10.	Stange Nora 1996 Polizei SV Eutin	1991
	11,50 12,17 4,14m 1,30m 27,00m	
11.	Goliasch Ann-Marie 1996 LG Rendsburg/Büdelsd.	1893
	11,82 12,39 4,15m 1,14m 31,50m	

Schülerinnen W12
Blockwettkampf Wurf
75 m – 60 m H – Weit – Kugel – Diskus

1.	Tahal Vivien 1996 SG TSV Kronshagen/KTB	2153
	11,16 11,90 3,80m 9,41m 25,82m	
2.	Heinzel Julia 1996 Wellingdorfer TV	2044
	10,84 11,26 4,44m 6,58m 15,29m	
3.	Junge Neele 1996 LG Elmshorn	1856
	11,60 12,42 3,89m 6,23m 18,02m	
4.	Schmitz Jennifer 1996 LG Elmshorn	1714
	12,30 13,69 3,77m 6,30m 17,23m	
	Hannemann Julia 1996 TSV Klausdorf aufg.	
	n.a. 12,57 n.a. 6,03m 16,26m	

Mach' mit! Leichtathletik macht Spaß!

Glücklich und zufrieden kehrte der MTV Heide von den Leichtathletik-Europameisterschaften der Senioren (EVACS 2008) aus Slowenien zurück. Mit neun Aktiven nahmen die Heider am Marathonlauf in der Hauptstadt Ljubljana teil.

Mit von Partie waren auch neun Betreuer und Betreuerinnen vom MTV Heide, die nicht nur die deutschen Farben als Fans vertraten, sondern auch die Laufveranstaltung als Kampfrichter und Helfer tatkräftig unterstützten.

MTV Heide bei den Leichtathletik- Europameisterschaften in Slowenien

Zwei Medaillen für Angelika Carstensen

100. Marathon von Otto-Erich Buhmann

Die Heider Marathonis inmitten der Deutschen Nationalmannschaft bei den Europameisterschaften in Ljubljana in Slowenien, stehend v.l.n.r.: Siegfried Kalweit (65108), Uwe Kurfürst (40184), Thomas Bausch, Frank Weisgerber (40205), Renate Hofmann (65540), Monika Kokoschka (45581), Michael Pfingst, Imke Peter, Günter Hülse, Gitta Sievers, Wolfgang Simon, Angelika Carstensen, Otto-Erich und Erika Buhmann.

Angelika Carstensen gewann die Bronzemedaille in der Einzelwertung in der Altersklasse W 45 in der Zeit von 3:20:27 Stunden. In der Mannschaftswertung W 45/50 holte sie außerdem zusammen mit den Läuferinnen Anne Fischer (3:13:57) und Angelika Hofmann (3:15:04) die Goldmedaille für Deutschland.

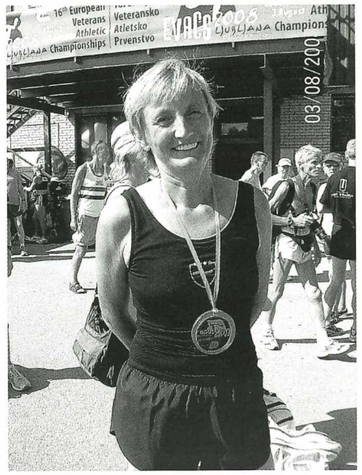
Schnellster Heider Marathonläufer war Michael Pfingst in der Zeit von 2:49:27 Stunden, mit dieser Zeit belegte er den fünften Platz in der Altersklasse M 35. Günter Hülse kam auf Rang 16 in der M 40 mit der Zeit von 3:11:33 Stunden.

Zusammen mit dem deutschen Läufer Frank Weisgerber (3:08:35) kamen beide außerdem auf Platz vier in der Mannschaftswertung M 35/40.

Thomas Bausch belegte den 21. Platz in der Altersklasse M 50 in der Zeit von 3:35:34 Stunden und kam in der Mannschaftswertung zusammen mit Wladimir Nagowizyn (3:14:02) und Steffen Kotzam (3:57:26) für Deutschland auf Rang neun der Klasse M 45/50.

Wolfgang Simon erreichte Rang 12 der Altersklasse M 55 in 3:20:27 Stunden.

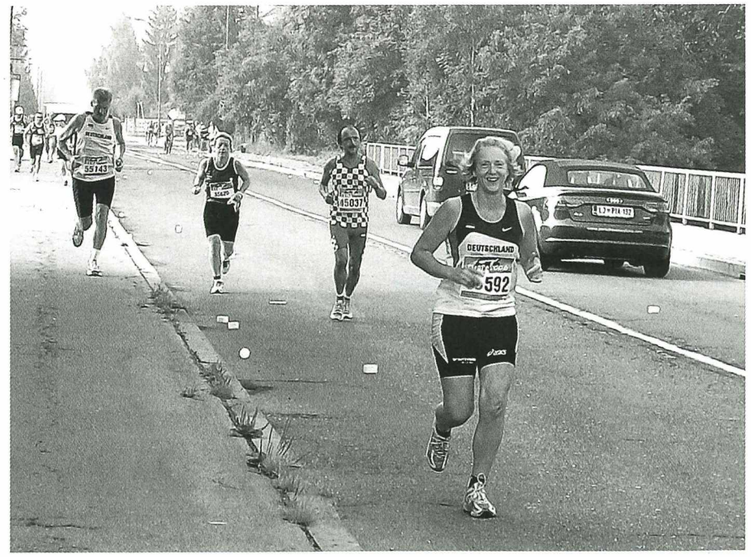
Ein besonderes Jubiläum feierte Otto-Erich Buhmann in Ljubljana, bei seinem 100. Marathonlauf errang der 61-jährige den 18. Platz seiner Altersklasse in der Zeit von 4:15:43 Stunden. Damit ist er außerdem der Erste aller Marathonis vom MTV Heide, der diese besondere Leistung vollbracht hat.



Die stolze Europameisterin und Goldmedaillengewinnerin in der Mannschaftswertung im Marathonlauf Angelika Carstensen vom MTV Heide.

Bei den Heider Frauen kam die Titelverteidigerin Imke Peter in der Zeit von 3:43:05 Stunden auf den fünften Platz in der Altersklasse W 35. Gitta Sievers erkämpfte sich Platz acht in der Klasse W 45 in der Zeit von 4:07:40 Stunden und Erika Buhmann sicherte sich mit der gelaufenen Zeit von 4:28:02 Stunden den sechsten Platz in der Altersklasse W 55.

Aus Schleswig-Holstein waren außerdem noch Friedrich Holst auf dem 2. Platz in der M 70 in 3:21:13 Stunden, Wladimir Nagowizyn auf Rang 12 in der M 50 in 3:14:02 Stunden und Jose Molero-Membrilla auf dem 7. Platz in der M 65 in 3:27:36 Stunden beim Marathon in der slowenischen Hauptstadt mit dabei. Egenhard Busack



Gitta Sievers bei Kilometer 7 auf der Save-Brücke in Ljubljana.

DLV-Walking-Tour am 21. September in Lübeck-Travemünde

Mitmach-Angebote für Jedermann

Es ist wieder soweit. Die DLV-Walking-Tour kommt nach Lübeck-Travemünde.

Zum dritten Mal ist das Angebot des Deutschen Leichtathletik-Verbandes (DLV) zu Gast (Brügmanngarten; ab 13 Uhr). Dabei können Interessierte die Sportart Walking und ihre moderne Variante Nordic Walking kennen lernen. Angeboten werden Kurse für Anfänger und Fortgeschrittene.

„Gesund und leistungsfähig zu bleiben ist für die Lebensqualität vieler Menschen von entscheidender Bedeutung", betont Prof. Dr. Michael Böhnke, Vizepräsident Allgemeine Leichtathletik des DLV. „Walking und Nordic Walking tun den Menschen gut. So bleiben sie fit und aktiv. Dafür steht die Tour."

Angebote für die ganze Familie

Anfänger lernen in Schnupperkursen von erfahrenen Trainern die richtige Technik, bevor sich die Walker um 15.30 Uhr auf den Weg machen. Je nach Können stehen verschiedene Strecken zur Auswahl: ein dreieinhalb Kilometer langer Promenaden-Kurs für Einsteiger, erstmalig ein Viertel-Marathon für Fortgeschrittene (10,5 Kilometer) und als besonderes Erlebnis eine vier Kilometer lange Runde am Strand.

Erfahrene Betreuer begleiten die Gruppen. Die Teilnahme ist kostenlos.

Neben den Walking-Kursen stehen allen Teilnehmern auch eine kostenlose Ernährungsberatung und Fitnesschecks, ein buntes Bühnenprogramm mit informativen Gesprächen, Live-Musik der Percussion-Band „Zuschlag" und eine Kinder-Hüpfburg zur Verfügung. Im vergangenen Jahr sorgten dreieinhalb tausend Aktive und Besucher beim DLV-Walking-Day in Lübeck-Travemünde für eine stimmungsvolle Atmosphäre.

Walking als optimale Gesundheitsbewegung

Nach den Veranstaltungen in Mainz, Bad Grund, Brandenburg an der Havel und Hanau ist Lübeck-Travemünde die fünfte Station der bundesweiten DLV-Walking-Tour 2008. Insgesamt veranstaltet der Deutsche Leichtathletik-Verband bis Oktober

in sechs Städten die beliebten Walking-Events, an denen bereits Tausende Teilnehmer aktiv dabei waren. In den letzten Jahren konnten so viele Menschen in Bewegung gebracht werden, weil es bei der Tour nicht um Spitzensport oder Rekorde geht, sondern um eine optimale Gesundheitsbewegung, die Spaß macht und fit hält. Das Engagement soll dazu beitragen, dass das Walken oder Laufen im Leben möglichst vieler Menschen einen festen Platz bekommt. Ausrichter des DLV-Walking-Days ist die Lübecker Turnerschaft von 1854 zusammen mit dem Kreis-Leichtathletik-Verband Lübeck. Die Schirmherrschaft hat Bernd Saxe, der Bürgermeister der Hansestadt Lübeck, übernommen.

Deutscher Leichtathletik-Verband, Referat Public Relations/Medien

Weitere Informationen auf www.leichtathletik.de.

Schon 3. Down-Syndrom-Sportfest in Flensburg

Bereits zum dritten Mal konnte in Flensburg-Weiche der Leichtathletik-Wettkampf für Menschen mit Down-Syndrom durchgeführt werden. Insgesamt 63 Männer und Frauen aus acht schleswig-holsteinischen Werkstätten nahmen an diesem Wettkampf teil.

Beste weibliche Teilnehmerin war Grietje Kurtzweg vom Holländerhof Flensburg (LK Weiche). Sie konnte alle vier Einzeldisziplinen gewinnen. Ihre Leistungen: 50 m 9,0 Sek. – Ballwurf 18,00 m – Standweitsprung 1,60 m – Kugel 5,60 m.

Weitere gute Leistungen erzielten Daniela Boldt (Lebenshilfewerk Pinneberg) mit 10,8 Sek. Ines Petersen (Husumer Werkstätten) mit 1,20 m Standweitsprung, Annika Daniel (Husumer Werkstätten) 4,20 mit der Kugel und Silke Sacher (Norderstedter Werkstätten) mit 17,00 m im Ballwurf.

Spannende Wettkämpfe gab es bei den Männern zu verfolgen. Die beste Einzelleistung gelang Martin Wobig von den Husumer Werkstätten, der im Standweitsprung 2,50 m erreichte. Den 50-m-Lauf konnte er mit 8,4 Sekunden ebenfalls für sich entscheiden. Die Wurfwettbewerbe gewann Reinhard Schoof Stiftung Drachensee, Kiel). Mit der Kugel erzielte er 8,30 m und den Ball warf er auf 38,50 m. Doch für den Gesamtsieg reichte es für beide nicht, denn Johannes Howe (Stiftung Drachensee) erzielte in allen Disziplinen die ausgeglichendsten Leistungen (8,5 Sek. – 2,02 m – 7,80 m – 34,00 m) und wurde somit Gesamtsieger bei den Männern.

Und die Planungen für das 4. Leichtathletik-Sportfest für Menschen mit Down-Syndrom laufen jetzt wieder voll an.

Ruth Kurtzweg-Otte

Leichtathletik macht Spaß!

9. Walkingtag des SHLV

am Sonntag, d. 28. September 2008 – 10.30 Uhr

Wir walken in verschiedenen Gruppen im Schobüller Wald:

- Schnuppergruppe für Walking zum Kennen lernen
- Walking für Fortgeschrittene
- Nordic-Walking

Teilnehmen können Walkinggruppen, Vereine und Walking-Interessierte, die keinem Verein angehören! – Für Kaffee, Getränke und Kuchen wird gesorgt, dabei findet eine Verlosung statt.

Treffpunkt: Schule Hattstedt – gegenüber der Kirche – Die Veranstaltung wird gegen 13 Uhr beendet sein. – Ansprechpartner: Matthias Hansen, An der Schule 1, 25856 Hattstedt – Tel.: 0 48 46 – 69 30 79.
Über zahlreiche Beteiligung würden wir uns sehr freuen!

Schleswig-Holsteinischer Leichtathletikverband, Robert Weber
TSV Hattstedt, Matthias Hansen
KLV Nordfriesland, Stefan Bolz

Mehr als 20 Nordic-Walking-Abzeichen am Holländerhof

Gemeinsam stark sein – gemeinsam etwas unternehmen – gemeinsam etwas schaffen, was unmöglich scheint. Unter diesem Motto gingen 22 Sportlerinnen und Sportler zusammen auf ihre Walking-Strecken rund um den Holländerhof in Flensburg-Adelby. Unter der Leitung der Sportlehrerin Angelika Carstesen (Holländerhof) und der Trainer Ruth Kurtzweg-Otte und Horst Otte vom LK Weiche erreichten sieben Teilnehmer nach 30 Minuten ihr Ziel und sogar 15 Teilnehmer absolvierten die 60 Minuten Strecke. Alle teilnehmenden Beschäftigten des Holländerhofes konnten nach Beendigung der Strecken die herzlichen Glückwünsche sowie das Nordic Walking Abzeichen für ihre Ausdauerleistung in Empfang nehmen.

Ermöglicht wurde diese Abnahme des Nordic Walking Abzeichens durch die jahrelange enge sportliche Zusammenarbeit zwischen dem Leichtathletik Klub Weiche und dem Holländerhof.

Das **30-Min.-Abzeichen** erzielten:

Sönke Matthiesen, Hans Christian Petersen, Monika Pürschel, Dennis Rothmaler, Cornelia Sachrau, Gerda Schmidt, Edith Schröder.

Das **60-Min.-Abzeichen** erzielten:

Stefanie Battiston, Helmut Carstensen, Tanja Christiansen, Rainer Franzen, Ute Friedrichsen, Gitta Greve, Gesine Hansen, Lars Hansen, Rolf Horn, Olaf Luckenwald, Elke Osewald, Sandra Petersen, Jasmin Pforr, Bärbel Pieper, Heidrun Wernicke.

Ruth Kurtzweg-Otte

Gute Stimmung und gute Leistungen beim City-Lauf in Brunsbüttel

Pünktlich zum ersten Startschuss zum Lauf der Schulen beim 8. City-Lauf des VfB Brunsbüttel schien wieder die Sonne. Zuvor war ein Wolkenbruch über die Schleusenstadt niedergegangen. Dieser starke Regen vor dem Laufevent dürfte auch der Grund dafür gewesen sein, dass sich in diesem Jahr nicht ganz 1.000 Teilnehmer zu den Starts einfanden.

Das Orga-Team hatte wieder eine Top-Veranstaltung auf die Beine gestellt. Von allen Seiten gab es nur Lob. Start und Ziel lagen wieder auf dem Marktplatz an der Hoogstraße. Dort wurden die Läuferinnen und Läufer durch die Startschüsse der Bürgervorsteherin Rita Audiger und dem Bürgermeister Wilfried Hansen, der gleichzeitig Schirmherr der Veranstaltung ist, auf eine neue, fünf Kilometer lange amtlich vermessene Strecke durch das Stadtgebiet geschickt. Eine stattliche Zahl von Zuschauern hatte sich an Start und Ziel, wo auch eine gastronomische Meile eingerichtet war, eingefunden. Die Läuferinnen und Läufer wurden durch die Samba-Gruppe „Watt'n Groove" und die flotte Moderation von Uwe Bartsch angeheizt.

Die Schulpokale nach einem Lauf über fünf Kilometer gewannen bei den Grundschulen zum sechsten Mal die Schülerinnen und Schüler der Boy-Lornsen-Schule, bei den weiterführenden Schulen die der Hauptschule Brunsbüttel und die des Gymnasiums Brunsbüttel. Insgesamt beteiligten sich elf Schulen aus der Umgebung an dem Wettbewerb.

Schnellster Läufer im „offenen 5-km-Rennen" war Tim Rabe in 17:31 Min. vor Henrik Sönksen und Tim Stölting, alle Gut-Heil Itzehoe.

In 19:52 Min. absolvierte Vorjahressiegerin Inga Schiffler, VfB Brunsbüttel, die Strecke am schnellsten gefolgt von Johanna Büttner, VfB Brunsbüttel, und Jana Brandt, TSV Uetersen.

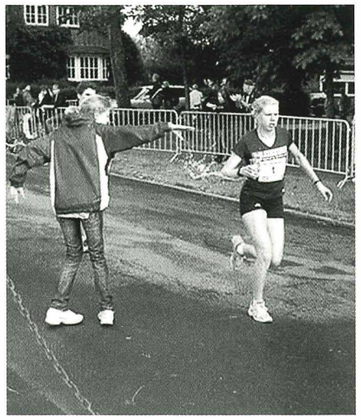
Der Siegerpokal für die Firmenwertung über 5 Km ging an die Sportler der Firma Steinbeis-Temming, Glückstadt.

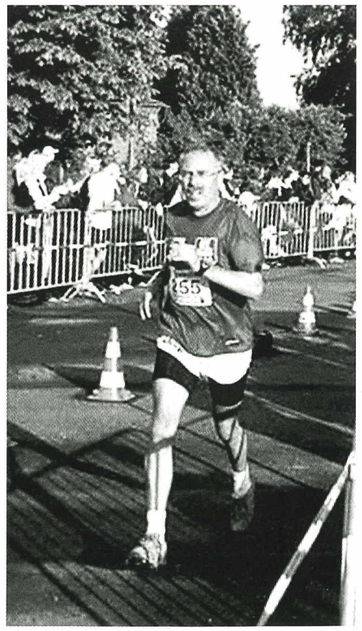
Beim 10 km-Lauf um die Siegerschecks sahen die Zuschauer guten Sport. Nach einer 7-stündigen Autofahrt von Frankfurt/M. nach Brunsbüttel stieg der viermalige Landesmeister Pascal Detlefs, jetzt für Spiridon Frankfurt startend, in die Laufschuhe. Nach einer ersten Runde in 16 Min. ließ der City-Lauf-Sieger von 2005 die Sache dann im zweiten Abschnitt etwas lockerer angehen und erreichte in 33:24 Min. unangefochten das Ziel. Ca. 1 Min. später kamen Olaf Stahl, SV Brokdorf, und Michael Kühne, Möllner SV, ins Ziel.

Nachdem das 15-jährige Lauftalent und Publikumsliebling Christin Liedtke insgesamt viermal in Brunsbüttel über 10 Km gewonnen hatte, trumpfte nun die Cross-EM-Teilnehmerin Rhea Richter, MTV Itzehoe, die aus Göttingen angereist war, auf. Sie kam nach 36:54 Min. ins Ziel gefolgt von Christin Liedtke, die 37:32 Min. benötigte. Dritte wurde Lena Schielke von der Firma Vattenfall. Für die Firmenwertung, die die Läufer der Vorjahressiegermannschaft Firma Sasol Germany wiederum gewannen, schnürte ein alter Bekannter aus der Läuferszene der 70er Jahre die Laufschuhe. Als technischer Leiter der Firma Yara Chemie wollte Gerd Frähmke, Gut-Heil Itzehoe, seine Läuferkollegen nicht im Stich lassen. In 42:57 Min. joggte der ehem. Sportwart des SHLV locker ins Ziel. Der vielfache Landesmeister, mehrfache Deutsche Meister und Olympiateilnehmer von Montreal 1976 hält noch immer den Uralt-Landesrekord über 3.000-Meter-Hindernis mit 8:19,44 Min., eine Zeit, die in den letzten Jahren kein deutscher Läufer erreicht hat.

Vor der Siegerehrung gab es noch in lockerer Runde einen „Siegertalk", der die vielen Zuschauer unterhielt.

Das Orga-Team des VfB Brunsbüttel und hoffentlich auch viele Läuferinnen und Läufer freuen sich auf den 9. City-Lauf in Brunsbüttel am 19.06.2009.





KEINE Macht den Drogen!

Tolles Wetter, tolle Stimmung beim 12. Stadtlauf - *Bad Oldesloe, 30.08.2008*

Mit fast 500 Teilnehmerinnen und Teilnehmern platzte der „12. Stadtlauf" des Spiridon-Club Bad Oldesloe zwar nicht aus den Nähten, erforderte jedoch schon den vollen Einsatz der mehr als 60 Helferinnen und Helfer um den Organisator Thomas Reher. Und Petrus als Schutzherr der Stormarner Kreisstadt tat das Seine dazu.

Für den ausrichtenden Spiridon-Club Bad Oldesloe war es bei den beiden Hauptläufen über 3.333 Meter und 10 Kilometer vor allem ein Erfolg für die Jugend, die vordere Plätzen belegen konnten.

Sieger des Hauptlaufs über 10 Kilometer wurde der Lübecker Dennis Mehlfeld (Jahrgang 1987 SC Lübeck) in einer hervorragenden Zeit von 32:17 Minuten, vor einem weiteren Lübecker, Sven Schardin (1967, LBV Phoenix), in 33:10 Minuten und dem Bargteheider Patrick Raabe (1986) in 34:29 Minuten. Spiridons Jugendtrainer Klaus Prieske (1964), der für die LG Wedel-Pinneberg startete, kam mit einem Rückstand von etwa einer halben Minute als Vierter ins Ziel. Drei Runden lang hatte er vor Patrick Raabe gelegen.

Bei den Frauen wurde Konstanze Friedrich (1977, Team H. wie H.) Erste in einer Zeit von 39:40 Minuten vor den Oldesloer Lokalmatadorinnen Anke Lakies (1967, VfL) und Anna Prieske (1991, Spiridon), die mit 40:56 und 41:07 Minuten jeweils in Minutenabständen folgten. Die Jugendlichen waren nicht nur durch die hervorragend gelaufenen Schützlinge von Spiridons Jugendwart Klaus Prieske auf den vorderen Plätzen zu finden, auch von anderen Vereinen gab es sehr gute Ergebnisse in den Klassen weibliche und männliche Jugend, Schülerinnen und Schüler.

Begonnen hatte die Veranstaltung traditionsgemäß wieder mit den Jüngsten, die von Bad Oldesloes Bürgermeister Tassilo von Bary auf die Reise geschickt wurden. Hier kam es bei den drei Starts über 660 Meter nicht so sehr auf die Zeit an sondern auf den Spaß, in einer Gruppe Gleichaltriger zu laufen. Die fröhlichen Gesichter und begeisterten Kommentare hinterher gaben den Veranstaltern Recht.

Auch in der Gruppe über die 3.333 Meter (eine Runde) gab es gute Ergebnisse durch Sven Teegen (1980, MTV Itzehoe)der die Strecke in 11:52 Minuten lief. Und hier machte sich vor allem der Nachwuchs des ausrichtenden Spiridon-Clubs bemerkbar. In der Frauenklasse belegten die Schwestern Milena und Odilia Markwardt (15 und 13 Jahre) die beiden ersten Plätze mit 13:50 und 14:00 Minuten. Ihr jüngerer Bruder Elias war noch schneller und kam mit einer für einen Zehnjährigen hervorragenden Zeit von 13:42 Minuten auf Platz 6 der Männerwertung.

Im Hauptlauf über 10 Kilometer waren ebenfalls die Jungen und Mädchen der beiden Oldesloer Vereine Spiridon und VfL erfolgreich durch Malte Onas (1991, VfL), der mit 37:39 Min. knapp eine halbe Minute vor Philipp Kampfenger (1991, Spir.) lag, gefolgt von Jascha Ückert (1993, Spir.), Niclas Düstersiek (1992, VfL) und Finn Gehrke (1994, Spir.), die alle unter 45 Minuten die Strecke absolviert hatten. Bei den Mädchen war es wieder Anna Prieske (1991) vom Spiridon Club, die sich als Dritte der Frauenwertung hervorragend behaupten konnte.

Und dann gab es noch die Prominentenstaffeln, die mit unendlich viel guter Laune die 660 Meter fünf Runden um das Bad Oldesloer Rathaus liefen und ein buntes Bild gaben. Hier wurde die Staffel des Teams WELLFIT Sieger und holte abermals den von Sparkasse Holstein gestifteten Pokal vor den Teams THC Blau-Weiß Bad Oldesloe und Party Timm aus Bargfeld Stegen. Insgesamt waren zwölf Teams für den Lauf angetreten, darunter (in der Reihenfolge des Einlaufs) der Kindergarten „Spatzennest", die Sparkasse Holstein, die Theodor-Mommsen-Schule, Friseur Führmann, Institut für Cosmetic, die Stadtverwaltung, „Bad Oldesloe macht Theater", die Kirchengemeinde und die Bauaufsicht des Kreises Stormarn. Hier wie bei den Kinderläufen gab es keine Zeitwertungen, jedoch viel Spaß, wie auch für Bad Oldesloes Bürgermeister Tassilo von Bary, der die Startpistole betätigte.

Promis am Start

Beim 12. Oldesloer Stadtlauf liefen zum Abschluss insgesamt zwölf Staffeln von Organisationen der Stormarner Kreisstadt, die fünfmal die 660-Meter-Runde um das Rathaus zu absolvieren hatten.

Hierbei siegte die Staffel „Welfit" mit Kolja Böhnstedt, Malte Omos, Marc Stobbe, Nanja Hartwig und Michael Flägel. Zweite wurde THC Blau-Weiß Bad Oldesloe mit Fiete Berghöfer, Oliver Schrade, Mar-Oliver Offen, Patrick Werner und Claudia Schado. Dritte wurden „Party Timm" aus Bargfeld-Stegen mit Reiner Melser, Timme Poggensee, Marid Mogra, Fjönn Reinbänder, Thomas Markowitsch.

4. Platz: Kindergarten Spatzennest (Marlene Dietrich, Jürgen Bredezang, Elke Schiller, Thies Petersen, Christiane Sargatz)
5. Platz: Sparkasse Holstein
6. Platz: Theodor-Mommsen-Schule (Realschule)
7. Platz: Friseur Führmann
8. Platz: Institut für Cosmetic
9. Platz: Stadtverwaltung Bad Oldesloe
10. Platz:„Bad Oldesloe macht Theater"
11. Platz: Kirchengemeinde Bad Oldesloe
12. Platz Bauaufsicht Kreis Stormarn

Es waren „Spaßläufe" mit viel Freude am Mitmachen und Mitlaufen – und es hat allen riesigen Spaß gemacht. Gruß Leemreijze

Erster war'n Baliner

Bad Oldesloe, 24.08.2008

Es ist ein etwas ungewöhnliches Laufereignis des Spiridon-Club Bad Oldesloe, was privat von Sven und Maren Peemöller sowie Heiko Henkels vorbereitet und weitgehend mit Familienhilfe durch drei Generationen organisiert wird. Mit dem durch die hügelige Landschaft über Wanderwege und gepflasterte Strecken des Ortsteiles West von Bad Oldesloe geführten 1.850 m langen Rundkurs werden sowohl die Marathon- als auch die Halbmarathon-Strecke angeboten.

Die Vorbereitungen und Durchführung des „2. Auf-Und-Ab-Marathon" mit Strecken über die Distanzen 44,2 und 22,1 km hatten sich dann am Sonntag, den 24. August 2008 in diesem Jahr wieder voll ausgezahlt. Auch ein gut gelaunter Petrus ließ nach dem Dauerregen des Vortages den Himmel weitgehend freundlich, als 33 Läuferinnen und Läufer um kurz nach 8 Uhr auf die Marathon-Strecke gingen und noch einmal 13 Teilnehmerinnen und Teilnehmer um kurz nach 10 Uhr auf die halbe Strecke.

Wenn auch einige wenige Teilnehmer den Lauf vorzeitig abbrechen mussten, kamen letztlich 44 Läuferinnen und Läufer ins Ziel. Auf der Gesamtstrecke siegte Karl Mascher aus Berlin vom VFL Tegel mit einer Zeit von 3:32:28 Stunden vor dem Mitorganisator Sven Peemöller in 3:39:00 Stunden. Beide Läufer konnten sich gegenüber dem Vorjahr verbessern.

Auf der Halbmarathonstrecke kam mit Dr. Diana Mull vom VFL Bad Oldesloe die schnellste Frau als Erste des Feldes ins Ziel mit einer Zeit von 1:45:01 Std. Schnellster Mann wurde Daniel Ahrens von der TSG Tschibo.

Erst nach vier Stunden sorgte der Wettergott für ein wenig Abkühlung durch kräftige Schauer. Die noch auf der Strecke befindlichen Läuferinnen und Läufer nahmen es mit der ihnen eigenen Gelassenheit. Alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer wie auch das Organisatorenteam waren mit Freude bei der Sache und sorgten für einen guten Ablauf.

Laufgemeinschaft Trave e.V.

berlin 2009
August 15–23
IAAF ATHLETICS

Anschriftenänderung

VfL Oldesloe
Hubert Woelki
Dorfstraße 25, 23845 Grabau
Tel.: (0 45 37) 4 38
Fax: (0 45 37) 70 71 35
(nach telefonischer Voranmeldung)
eMail: humane1959@web.de

Über 1500 Langstreckenläufer versetzten Flensburg wieder einen langen Tag in Marathonstimmung. Neben den teilnehmerstarken Rahmenwettbewerben stand einmal mehr der Marathonlauf über die legendären 42,195 km im Blickpunkt des Interesses.

5. European Minority Marathon in Flensburg:

Paysen und Immler zeitgleich im Ziel

Novum im Ziel: Schnellster Mann und schnellste Frau Hand in Hand

Flensburg, 07.09.08

Zwei Sieger auf einen Schlag: Frauensiegerin Karen Paysen und Männersieger Stefan Immler überquerten zeitgleich die Ziellinie.

Dabei sorgten die beiden Hauptakteure für ein Novum in der schleswig-holsteinischen Marathongeschichte: Karen Paysen (TSV Langenhorn) lief als schnellste Frau gemeinsam mit Männer-Sieger Stefan Immler (TriAs Flensburg) nach 3:04:54 Stunden zeitgleich ins Ziel. Unter dem Jubel der zahlreichen Zuschauer überquerten die beiden neuen YOU-MM-Sieger Hand in Hand die Ziellinie am Willy-Brandt-Platz.

An die volle Distanz über zwei anspruchsvolle Laufrunden auf der Strecke zwischen Flensburg, Harrislee und Bov hatten sich insgesamt 203 Athleten gewagt, während die übrigen 1300 Aktiven in Laufschuhen den Halbmarathon, den Staffelwettbewerb oder den 5-km-Schülerlauf bevorzugten.

Für eine kürzere Variante als im Vorjahr hatte sich auch Oleg Rantzow entschieden. Der Vorjahres-Zweite, der im Vorjahr auf den Schlusskilometern noch vom Briten David Buzza abgefangen worden war, begnügte sich bei seinem zweiten Gastspiel an der Förde mit der 21,0975 km langen Halbmarathonstrecke. Das Ass vom THW Kiel verbesserte den bisherigen Streckenrekord seines Vereinskameraden Dirk Henningsen, der diesmal nach 1:17:39 Stunden als Zweiter einlief, auf starke 1:12:39 Stunden. „Ich konnte zuletzt nicht so viel trainieren. Ein bisschen Luft habe ich noch, aber eine zweite Runde wäre diesmal sehr hart geworden", erklärte Rantzow seinen Verzicht auf die volle Distanz.

Dem Hauptrennen fehlten ohne Oleg Rantzow und ohne den verletzten David Buzza somit die herausragenden Favoriten. Diese Konstellation bescherte den Zuschauern einen unterhaltsamen und kuriosen Rennverlauf. Die favorisierte Frau, Karen Paysen vom TSV Langenhorn, übernahm einfach auch die Favoritenrolle für das Gesamtfeld. Gemeinsam mit Carsten Menge (Borener SV) und Stefan Immler (TriAs Flensburg) bildete sie eine dreiköpfige Spitzengruppe, die schon früh dem Rest des Feldes enteilte. Eingangs der zweiten Hälfte wagte Menge, der in den letzten Jahren stets unter den Top Ten des Flensburg-Marathons eingelaufen war, bei km 24 einen Ausreißversuch, wurde aber wenige Kilometer später wieder von Immler und Paysen eingeholt. Als die Beine des Boreners acht Kilometer vor dem Ziel streikten und er plötzlich Gehpausen einlegen musste, wurde aus dem Trio ein Paar. Die letzten Kilometer absolvierten der Flensburger und die Nordfriesin dann einträchtig in dem immer sicherer werdenden Gefühl, dass sie am Ende beide als Sieger gefeiert werden würden. Nach 3:04:54 Stunden war das Kuriosum perfekt: Stefan Immler und Karen Paysen durchbrachen gemeinsam das Zielband. Sieger und Siegerin eines Marathons in der gleichen Zeit – das hatte es im Norden noch nie gegeben.

Während Karen Paysen mit ihrem Ergebnis nur knapp drei Minuten über dem Streckenrekord der Kielerin Anke Tiedemann (3:02:00 Stunden) blieb, durfte sich Stefan Immler freuen, dass erstmals beim YOU!MM eine Zeit über drei Stunden zum Sieg genügte.

„Ich hatte mir vorgenommen, möglichst mit Karen auf einem Level zu laufen, aber dass ich damit den Gesamtsieg erreiche, habe ich natürlich vor dem Rennen nicht erwartet", zeigte sich Immler von der Gunst der Stunde selbst überrascht.

Karen Paysen freute sich indes, dass sie trotz der überraschend sommerlichen Temperaturen den zweiten Marathon ihrer Karriere gut überstanden hatte. Das Tempo für eine Zeit unter der Drei-Stunden-Marke konnte sie indes auf der hügeligen Strecke in der zweiten Runde nicht ganz durchhalten. „Ich habe sogar auf der Wettkampfstrecke mal trainiert, hatte es aber nicht so hügelig in Erinnerung", erklärte die 35-jährige Siegerin. „Meinen dritten Marathon muss ich wohl mal auf einer schnellen Strecke laufen", überlegte die Siegerin, die ihr Marathondebüt beim zumeist recht stürmischen Wintermarathon in Husum erlebt hatte und es nun in Flensburg mit Hügeln und Hitze zu tun bekam.

Mit Michael Herling (TriAs Flenburg) folgte auf dem zweiten Platz der Männer nach 3:08:26 Stunden ein weiterer Lokalmatador. Dritter wurde der Däne Jesper Hahn Jensen (Tjæreborg) in 3:10:37 Stunden. Die weiteren Plätze auf dem Siegerpodest der Frauen belegten zwei erfahrene Läuferinnen aus der Region, die auch schon ganz oben auf dem Treppchen standen. Gunda Nielsen (TSV Glücksburg 09) wurde in 3:18:34 Stunden Zweite vor Inge Brandts (MTV Leck/ 3:29:30 Std.).

Mit weitaus weniger Erfahrung als die erfahrenen Marathoncracks, aber mindestens genauso viel Eifer und Elan gingen die Nachwuchstalente beim Jugend- und Schülerlauf über 5 km zu Werke. Kevin Rahmlow aus Schafflund entschied das Rennen der Jungen im Endspurt nach 19:13 Minuten knapp für sich. Zweiter wurde Dominik Andresen aus Husby (19:14 Min.). Die 11-jährige Pia Schätzle aus Lübeck war in 20:52 Minuten das schnellste Mädchen. Zweite wurde Viviane Unnold (TriAs Flensburg/ 21:11 Min.).

Eine sehr junge Siegerin gab es auch in der Frauen-Gesamtwertung des Halbmarathons. Hier hatte die 17-jährige Catharina Potthoff vom TSV Glücksburg 09 in 1:41:56 Minuten die Nase knapp vor der ebenfalls noch in der Jugendklasse startenden Flensburgerin Frederike Muth (1:43:08 Std.).

(npb)

„Team Asgaard" gewinnt Staffelmarathon

Marathonstimmung aufsaugen, ohne gleich die vollen Strapazen auf sich zu nehmen – diese Option nutzen die Starter in den über 150 Staffeln beim Staffelmarathon. Als Siegerstaffel überquerte das „Team Asgaard" nach 2:41:11 Stunden den Zielstrich. Das von der Schleswiger Brauerei ins Rennen geschickte Quintett mit Läufern aus verschiedenen Vereinen des Nordens krönte den ersten Start gleich mit einem neuen Staffelstreckenrekord. „Wir wussten, dass wir vorne dabei sein können, wenn alle ihr Bestes geben", erklärte der Flensburger Kent Jensen für das erfolgreiche Team, dem neben ihm noch der frühere Fahrdorfer Benjamin Tellkamp (jetzt ASV Köln), der Schleswiger Sönke Peters sowie Leif Lorenzen (Breklum) und Schlussläufer Christoph Deutsch (Flensburg) angehörten. Nach 2:43:57 Stunden lief die Staffel der „Landeszeitung" als zweitschnellstes Team ins Ziel. Die Männer aus Rendsburg und Umgebung gewannen damit den Medien-Cup des Schleswig-Holsteinischen Zeitungsverlages (sh:z). Das Team Frieseneck Sande (2:44:02 Std.) und das von Sportler der Bundeswehr-Sportfördergruppe Eckernförde gebildete Team der „Eckernförder Zeitung" (2:47:54 Std.) folgten auf den weiteren Plätzen.

(npb)

Aktiv- und Wellness-Wochenende im Ostseebad Damp

vom 12. - 14.12.2008

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 „Komfort" pro Person
195,00 € im DZ „Komfort" zur Alleinnutzung
135,00 € im DZ „Standard" pro Person
135,00 € im Bungalow pro Person (bei Vollbelegung)

(Teilnehmer, die keinem Verein des SHLV angehören, zahlen einen Aufschlag von 30,00 €).

Kinder im Alter von 3 - 12 Jahren sind herzlich willkommen und zahlen 50% des Preises.

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

Die Anmeldung für das Aktiv- und Wellness-Wochenende bitten wir direkt an den SHLV 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 21. November 2008. Wir freuen uns, auf ein schönes Wochenende mit vielen bekannten und neuen Gesichtern!

Referenten-Team des SHLV
Astrid Banek
Referentin für Breitensport und Mitgliederbetreuung /
Fit- und Gesund-Beauftragte

Robert Weber
Walking / Nordic Walking / Beauftragter

Klaus-Dieter Klautke
Lauftreffwart

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

Freitag, 12.12.2008
ab Anreise und Anmeldung im
16.00 Ostseehotel Damp
18.00 **Begrüßung** und **„Sportler-Büfett"** im Ostseerestaurant
20.00 **Rundgang** durch das Ostseebad Damp mit der Möglichkeit im **„Panoramabad"** oder „Sport & Fun Center" aktiv zu werden **oder**
20.30 sich bei **Pilates** ins Wochenende einzustimmen im Raum Kappeln (CCD)

Samstag, 13.12.2008
07.30 Frühgymnastik mit anschließendem **„Good Morning Jogging und Walking up"**
08.30 **„Frühstücksbüfett"** im Ostseerestaurant
09.30 Stöcke einpassen für Nordic-Walker im Raum Kappeln (CCD)
10.00 **X-mas Strand-Gymnastik** mit anschließendem **Walking, Nordic-Walking** oder **Praxis Laufgrundlagen**
12.00 **Aqua-Fitness** im Vital-Zentrum (1. Gruppe am Freitagabend in die Liste eintragen)
13.00 **Aqua-Fitness** im Vital-Zentrum (2. Gruppe am Freitagabend in die Liste eintragen)
14.30 Stöcke einpassen für Nordic-Walker im Raum Kappeln (CCD)
15.00 **Laufabzeichenabnahme (1 h), Walking, Nordic-Walking** durchs Damper Umland
16.15 **„Klönschnack"** bei Kaffee und Kuchen (kostenpflichtig) im Ostseerestaurant
17.15 **Effektive Bauch- und Rückenfitness** im Raum Kappeln (CCD)
19.00 **„Sportler-Büfett"** mit anschließendem **„Moonshine-Walking"**

Sonntag, 14.12.2008
07.30 Frühgymnastik mit anschließendem **„Good Morning Jogging und Walking up"**
08.30 **„Frühstücksbüfett"** im Ostseerestaurant
09.30 Stöcke einpassen für Nordic-Walker im Raum Kappeln (CCD) **Nordic-Walking** - mit Abzeichenabnahme (2 Stunden) **oder**
09.30 **Mobilisation und Stretching** im Raum Kappeln (CCD) **oder**
10.00 **Wanderung** zur Steilküste
13.00 **„Abschluss"** bei Tee oder Kaffee im Ostseerestaurant
13.30 Abreise oder Nutzung der Möglichkeit, die Fitnesseinrichtungen zu besuchen (Die Zimmer bitte bis 10.00 Uhr räumen, das Gepäck kann an der Rezeption deponiert werden.)

Termine für Massagen/Kosmetik können gerne vorab in Damp gebucht werden. Tel.: 0 43 52 / 80 80 97 (Beauty) und Tel.: 0 43 52 / 80 86 90 (Bäder und Massagen) oder unter www.damp.de.

Die Sache mit den Leichtathleten

Regelmäßig üben sie
Laufen, Werfen, Springen.
Leistung bringen sie und schauet: wie
sie uns große Freude bringen.

Die in unserer Obhut sind,
begleiten uns ein Stück im Leben.
Schließlich weiß doch jedes Kind,
dass sie so viel uns geben.

Manche ruhig, introvertiert,
andere lebhaft, aufgedreht.
Leben gänzlich ungeniert
in 'ner Zeit, die schnell vergeht.

Um 5 Uhr fängt das Training an,
es wird gelaufen auf der Bahn.
Gedehnt, gestretcht, Koordination,
da wird man warm, man kennt es schon.

Manches Kind, es kommt zu spät,
weil Pünktlichkeit nun mal nicht geht.
Hausaufgaben, Freundeskreis
sind nur zwei Gründe, die man weiß.

Anderen sagt man mit Verdruss,
dass man pünktlich kommen muss.
Denn in der Zeit, die sie verlieren,
kann man schließlich nicht trainieren.

Der Athlet muss dann erkennen,
dass die anderen schneller rennen.
Weiter werfen, weiter springen
und meistens auch den Sieg erringen.

Manchem ist dies einerlei,
sie kommen zum Sport, woll'n Spaß dabei.
Ein bisschen fit sein, das ist ganz gut.
Mit Wettkampf ha'm sie nichts am Hut.

Der Leistungssportler muss hingegen
sich fast jeden Tag bewegen.
Er quält sich meist bis abends spät,
damit es weiter aufwärts geht.

Ob Hochleistung oder nur zum Spaß,
die Leichtathleten geben Gas.
Denn das, was so schön anzuseh'n,
muss doch einfach weitergeh'n.

Was die Augen der Betrachter seh'n,
ist elegant, graziös und einfach schön.
Wie die Damen laufen, werfen, springen
muss dem Kenner Freude bringen.

Der Herren Muskeln voll Ästhetik,
sind notwendig in der Leichtathletik.
Sie alle gehen leistungsbereit
bis an den Rand der Machbarkeit.

Hauptsache sie sind dabei,
bleiben (hoffentlich) gesund ganz nebenbei.
Leichtathletik ist – und das gefällt –
die schönste Nebensache auf der Welt.

Fair geht vor

Fortbildungen 2008 beim SHLV

Anmeldung:
Schleswig-Holsteinischer Leichtathletik-Verband, Winterbeker Weg 49, 24114 Kiel, Tel. 04 31 / 64 86 122, Fax. 04 31 / 6 86 192, E-Mail: info@shlv.lsv-sh.de

Fit- und Gesund-Leiter-Ausbildung

In der Fit- und Gesund-Betreuer-/Leiter-Ausbildung stehen die praktischen Trainingsformen Ausdauer, Koordination- u. Wahrnehmung, Muskelaufbau, Entspannungstechniken, Atemtraining und Rhythmusschulung genauso im Vordergrund wie Aufgaben, Funktionen und Persönlichkeit eines Betreuers / Leiters. Weiterhin gibt es Einblicke in Sportmedizinische Grundlagen, Sporternährung und Materialkunde.

Die Fit- und Gesund-Betreuer-/Leiter-Ausbildung wird als Wahlmodul mit je 15 UE auf die Fachübungsleiter C-Lizenz anerkannt. Mit dem Erhalt des Zertifikats – Fit- und Gesund-Betreuer / Leiter – ist die Basis für die Betreuung der Teilnehmer neben einem Übungsleiter geschaffen.

Ort: SBZ Malente

Termin: 11.10. - 12.10.2008 (15 UE) Samstag, 09.00 Uhr - Sonntag, 14.00 Uhr
Kosten: 75,00 € für SHLV – Verbandsmitglieder; 50% Aufschlag für Nicht-Verbandsmitglieder. – Mit der Teilnahmebestätigung wird die Seminargebühr fällig.

Referentin: Astrid Banek - Sporttherapeutin

Anmeldung: SHLV-Geschäftsstelle, Kiel

Laufen, Werfen, Springen spielerisch

Die Grundtätigkeiten Laufen, Werfen und Springen können vielseitig, abwechslungsreich und altersgemäß trainiert werden. Dabei spielerisch konditionelle Grundlagen (Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Koordination, Beweglichkeit) zu schaffen, ist sowohl ein Ziel des Leistungs- als auch des Breiten- und Freizeitsports. Sowohl für Kinder als auch für Erwachsene sind dabei alters- sowie entwicklungsgemäße Voraussetzungen zu berücksichtigen.
Biathlon, Fünfersprünge, Zeitschätz- oder „Puzzleläufe", . . – viele praktische Beispiele sollen dazu beitragen Ideen für effektive, interessante Übungsstunden zu sammeln.

Ort: Kiel

Termin: Sonntag, 02.11.2008 (6 UE) 09.00 Uhr - 15.00 Uhr

Kosten: 15,00 €

Referentin: Michaela Zander - Sportwissenschaftlerin -

Anmeldung: SHLV-Geschäftsstelle, Kiel

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, das sich an Übungsleiter, Trainer und Interessierte wendet.

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

Zielgruppe: Übungsleiter/innen und Interessierte

Ort: Kreissporthalle Bad Segeberg

Termin: Sonntag, 28.09.2008 (7 UE) 9.30 - 16.30 Uhr ohne Mittagessen

Kosten: 15,00 €

Referentin: Astrid Banek - Sporttherapeutin

Anmeldung: SHLV Geschäftsstelle, Kiel

Bauch-Intensiv

In diesem Bauch-Intensiv-Seminar stehen die methodischen Grundlagen zur Kräftigung Ihrer Bauchmuskulatur im Vordergrund. Aber auch der Beckenboden erhält große Aufmerksamkeit. Ein effektives und abwechslungsreiches Trainingsprogramm führt zu einem neuen (Er)leben der Bauch- und Beckenbodenmuskulatur.

Zielgruppe: Übungsleiter/innen und Interessierte
Ort: SBZ Malente
Termin: Samstag, 22.11.2008 9.30 - 16.30 Uhr (7 UE) incl. Mittagessen
Kosten: 20,00 €
Referentin: Astrid Banek - Sporttherapeutin
Anmeldung: SHLV Geschäftsstelle, Kiel

B-Trainer-Ausbildung Block Lauf

Termine:
14.-16. November 2008 und ein weiteres Wochenende im Frühjahr 2009 jeweils von Freitag 18:00 Uhr bis Sonntag 12:00 Uhr.

Ort: Sport- und Bildungszentrum Malente

Kosten: 150,00 EUR

Ausbildung:
Grundlage für die Ausbildung ist der Rahmentrainingsplan – Lauf des DLV. Die Ausbildung findet in Theorie und Praxis statt. Der B-Trainer ist für den Leistungssport im Verein zuständig und umfasst die Spezialisierung auf den Disziplinblock „Lauf". Voraussetzung zur Teilnahme ist eine mindestens 3-jährige Tätigkeit als C-Trainer.
Für die B- Trainerlizenz ist es erforderlich, Hospitationen (10 Trainingseinheiten) bei einem Lauftrainer mit einer A – Lizenz bzw. einem Diplomtrainer zu absolvieren.
Die Prüfung erfolgt in Form einer Hausarbeit.

Themen:
- mentales Training
- Ernährung
- Koordination – Laufschule – Praxis
- Trainingsplanung
- Wettkampfplanung
- Erwärmung
- Regeneration
- Techniktraining – Praxis – Hindernislauf
- Grundlagenausdauer, Wettkampfausdauer, Schnelligkeit, Schnelligkeitsausdauer, Kraft, Semispezifisches
- Training.

Anmeldungen bis spätestens 15.10.08 an die SHLV-Geschäftsstelle, Winterbeker Weg 49, 24114 Kiel, Tel.: 0431 /64 86 122, Fax: 04 31/64 86 192, E-Mail: info@shlv.lsv-sh.de.

Jan Dreier	Ralf Lederer
Referent Aus – und Weiterbildung	Lehrreferent – Lauf Landestrainer - Lauf

Lauf' mal wieder

Was tun bei Arthrose?

Von allen Arthrose-Schmerzen sind die der Schulter oft am schwersten zu ertragen. Schulter-Schmerzen können außerordentlich intensiv und langwierig sein und unter anderem auch in die Herzgegend ausstrahlen. Viele unverzichtbare Tätigkeiten in Beruf, Familie oder Freizeit können dann nur noch mit großer Mühe ausgeübt werden. Was aber kann man selbst gegen diese Gelenkkrankheit tun? Wie kann man Schinerzen und Einschränkungen lindern? In ihrer neuen Informationszeitschrift „Arthrose-Info" hat die Deutsche Arthrose-Hilfe hierzu zahlreiche praktische Tipps zusammengetragen. In anschaulichen und interessanten Darstellungen werden darüber hinaus viele weitere nützliche Empfehlungen zur Arthrose gegeben, die jeder kennen sollte. Ein Musterheft des „Arthrose-Info" kann kostenlos angefordert werden bei: Deutsche Arthrose-Hilfe e. V., Postfach 11 05 51, 60040 Frankfurt/Main (bitte eine 0,55-€-Briefmarke für Rückporto beifügen).

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.

Schwarzenbek

Landesoffener Werfertag für w./m. Jgd., Erw. u. Sen. am **27.09.08,** 21493 Schwarzenbek, Sportplatz Schützenallee. **Beginn 13.00 Uhr.** Veranstalter: Leichtathletik-Abt. TSV Schwarzenbek. **Meldungen:** Bis 23.09.08 (Posteingang) an: Hans-Jürgen Schwab, Blumenweg 7, 21516 Schulendorf, Tel. 0 41 51 / 57 43. – **Anmeldungen auch am Wettkampftag möglich!**

Meldegebühren: 2,50 € pro Disziplin.

Wettbewerbe: Kugel, Diskus, Speer

Der Veranstalter übernimmt keine Haftung bei Unfall, Diebstahl oder sonstigen Schäden.

Lübeck

12. Oktober 2008, DR. KLEIN-City-Lauf, zum 21. Male rund um Lübecks Türme.

11,3 km für Männer, Frauen, männl./weibl. Jgd., Senioren/innen

1,8 km für Schüler/innen M/W 8 bis M/W 15

Meldungen schriftlich bis 05. Oktober 2008 an Rainer Bucholtz, Bei der Wasserkunst 6, 23564 Lübeck. Gleichzeitig Überweisung des Organisationsbeitrages (10,– EUR Hauptlauf, 5,– EUR Schülerlauf) auf das Konto Nr. 1 061 001 bei der Sparkasse zu Lübeck (BLZ 230 501 01) oder Beilage eines Verrechnungsschecks bei der schriftlichen Meldung. Nachmeldungen (3,– EUR zusätzlich) möglich nur für den Hauptlauf am Veranstaltungstage.

Startzeiten: ab 10.00 Uhr Schülerläufe getrennt nach Altersklassen; 12.00 Uhr Hauptlauf.

Weitere Informationen unter www.lbv-phoenix.com oder 04 51 / 79 55 20. Meldungen per Fax über 04 51 / 7 98 21 19.

Schönkirchen

5. Oktober 2008 – Sportfest/Werfermehrkampf bei der TSG Schönkirchen ab 10.00 Uhr auf dem Sportzentrum Augustental.

SD/SiD – Riege 1
Schlagball, Mini-Raketenwurf, Ringwurf
Meldegebühr 4,– €

SC/SiC – Riege 2
Schlagball, Wurfball, Kugelstoß 2 kg, Raketenwurf, Speerwurf - Meldegebühr 8,– €

SB/SiB – Riege 3
Diskuswurf, Speerwurf, Schlagballwurf, Kugelstoß, Hammerwurf - Meldegebühr 8,– €

SA/SiA – Riege 4
Diskuswurf, Speerwurf, Kugelstoß, Hammerwurf, Ballwurf - Meldegebühr 8,– €

Jugend m/w A und B – Riege 5
Diskuswurf, Speerwurf, Kugelstoß, Hammerwurf, Ballwurf - Meldegebühr 10,– €

Männer/Frauen Jungsenioren/innen bis M/W 45 – Riege 6
Diskuswurf, Speerwurf, Kugelstoß, Hammerwurf, Gewichtswurf, Steinstoß
Meldegebühr 12,– €

Senioren/innen – Riege 7
Diskuswurf, Speerwurf, Kugelstoß, Hammerwurf, Gewichtswurf, Schleuderball
Meldegebühr 12,– €

Einzeldisziplinen im Rahmen des Mehrkampfes möglich, Meldegebühr 3,– € je Disziplin.

Meldeschluss 30.09.2008. Nachmeldungen doppelte Meldegebühr. – Meldungen an Uwe.Concordia@yahoo.de oder info@leichtathletik-schoenkirchen.de. Einzelmeldungen auch Tel. 04 31 / 72 48 15.

Auszeichnungen im Mehrkampf für die Plätze 1-3, jede Altersklasse Medaillen.

Meisterschafts- und Meldetermine 2008

Termin	Meisterschaft	Austragungsort
12.10.2008	LM Halbmarathon – **MS: 30.09.2008**	Neumünster
30.11.2008	Talentsichtung des SHLV 2008 – **MS: 18.11.2008**	Malente

MS = Meldeschluss SHLV-Geschäftsstelle

SHLV-Breitensport-Übersicht – Termine 2008

28.09.2008	Winterfitness für Ausdauersportler - A.Banek	Kreissporthalle, Bad Segeberg
11./12.10.08	Fit und Gesund Leiter – A.Banek / n. n.	SBZ Malente
02.11.2008	Laufen, Werfen, Springen spielerisch – M.Zander	Kiel
22.11.2008	Bauch-Intensiv – A.Banek	SBZ Malente
12.-14.12.08	Aktiv- und Wellness-Wochenende A.Banek/R.Weber/K.-D.Klautke	Damp

(Änderungen vorbehalten)

Nähere Informationen (die Ausschreibungen) finden Sie auf unserer Internetseite unter www.shlv.de - Ausbildungen.

Änderungen vorbehalten!

Achtung – Anmeldeschluss ist grundsätzlich 8 Wochen vor dem Lehrgangsbeginn. Anmeldungen bitte über die SHLV-Geschäftsstelle auf dem Anmeldeformular „Verbindliche Anmeldung" (befindet sich auf der Internetseite / www.shlv.de / Download / Materialien zur Trainerausbildung / Anmeldung zu einem Lehrgang). Rechtzeitiges Anmelden ist zur besseren Planung notwendig und sichert einen festen Teilnehmerplatz.

Büdelsdorf

19. Büdelsdorfer Eiderlauf am **19.10.2008** – Veranstalter: SG Athletico Büdelsdorf

Strecken:
1,5 km Zwergensprint
5,8 km Jedermannlauf
11,11 km Hauptlauf

Auszeichnungen:
Urkunden für alle Teilnehmer des Zwergensprints sowie Klassensieger im Haupt- und Jedermannlauf; Pokale für Klassensieger/in im „Zwergensprint" ; Medaillen für Platzierte. Pokale für die Mannschafts- und Medaillen für die Klassensieger/innen Pokale für die erste Frau bzw. den ersten Mann m Hauptlauf.

Preisgelder von insgesamt 600,– € Streckenrekordprämie. Als Hauptpreis der Tombola winkt ein Fahrrad der Firma Rosacker aus Büdelsdorf.

Startgeld: Erwachsene 7,50 €, Schüler/Jugendliche 5,– € , Zwergensprint 3,– €; Nachmeldegebühr im Haupt- und Jedermannlauf 3,00 €.

Meldungen: Online unter: www.online-anmelden.de/Eiderlauf oder Manfred Meier, Alter Bahnhof 13, 24783 Osterrönfeld, Fax: 0 43 31 / 94 44 00. Infos unter: 0160 / 918 60 871; Thomas Sachse. Kto.-Nr. 1271600, BLZ: 214 500 00, Sparkasse Mittelholstein, Name, Jahrgang, Strecke; Stichwort: 19. Büdelsdorfer Eiderlauf.

Zeitplan:
ab 8.30 Uhr
Startnummernausgabe / Wettkampfbüro
10.00 Uhr Start „Zwergensprint"; 1,5 Kilometer
10.15 Uhr Start Hauptlauf; 11,1 Kilometer
10.20 Uhr Start Jedermannlauf; 5,8 Kilometer

ab 12.00 Uhr
Verlosung und Siegerehrung im Bürgerhaus/ Marktplatz

Weiter Infos: www.athletico-buedelsdorf.de.

Kaltenkirchen

KLV Segeberg – Landesoffener Crosslauf in Kaltenkirchen, Samstag, 01.11.2008, 14:00 Uhr, Freizeitpark.

Wettbewerbe:

„Lütte" (M/W 8 und jünger) – 440 m; S/Si D – 850 m; S/Si C/B - 1.950 m; S/Si A, Jugend A/B – 2.620 m; Männer, Frauen und Sen/i – 5.350 m.

Startgeld: Schüler 2,– €, Jugendliche 2,50 €, Erwachsene 3,– €; Nachmeldungen doppeltes Meldegeld (bis 1 Std. vor Veranstaltungsbeginn); Urkunden für alle Lütten und für die ersten 3 jeder AK.

Meldung: bis DO 30.10.08, 18 Uhr, an Stefanie Knees, Dorfstr. 33, 23845 Bühnsdorf oder per E-Mail stefanie_knees@gmx.de; **keine** telefonische Annahme von Meldungen.

Schönkirchen

Schönkirchener Herbstlauf am **Sonntag, den 02. Nov. 2008.** 1. Start um 10.10 Uhr an der Sportanlage Augustental.

Wettbewerbe:	Gebühren:
12 km Laufen	7 Euro
12 km Walken	7 Euro
12 km Nordic Walking	7 Euro
5 km Laufen	5 Euro
5 km Walken	5 Euro
5 km Nordic Walking	5 Euro
2,5 km Laufen	3 Euro

Nachmeldungen bis 9.00 Uhr möglich. Aufschlag 2 Euro.

Zeitmessung erfolgt über Transpondersystem. Ausgabe mit Startnummerempfang, Abgabe bei Zieleinlauf.

Bei allen Wettbewerben erhalten die ersten 3 einen Pokal. Alle weiteren Teilnehmer erhalten eine Medaille.

Die Anmeldung erfolgt durch die Überweisung des Startgeldes auf das Konto der TSG bei der Förde Sparkasse BLZ: 210 501 70, Konto Nr. 40 001 083.

Für die Anmeldung werden folgende Daten benötigt: Vor- und Nachname, Geburtsjahr, Geschlecht, Laufstrecke und Verein (wenn vorhanden).

Auskünfte erteilen Uwe Conrad, Tel.: 04 31 / 72 48 15 und Peter Doormann, Tel. 0 43 48 / 398, eMail. info@tsg-concordia-schoenkirchen.de; uwe.concordia @yahoo.de

Kiel

Einladung und Ausschreibung zum 5.THW Norder-Cross und Kreismeisterschaften. – Der **THW Kiel** veranstaltet am Sonntag, den **9. November 2008** einen Crosslauf auf dem Nordmarksportfeld in Kiel.

Wettbewerbe:
11:00 Uhr 3.300 m Fr. + M
11:30 Uhr 1.100 m Schüler/innen D + C
11:45 Uhr 3.300 m Jugend W+M
12:15 Uhr 2.200 m Schüler/innen A + B
12:30 Uhr 9.900 m Fr. + M

Austragungsort: Kiel Eckernförder Straße Nordmarksportfeld. Zufahrt über die Olshausenstaße.

Strecke: Abgesteckte Laufstrecke auf Rasen und Sand mit Hindernissen und einer kleinen Steigung. Rundenlänge ca.1100 m.
Meldegeld: Schüler: 2,– €, Jugend: 2,50 €; Erwachsene: 3,– €; Nachmeldung: doppelte Gebühr.

Meldungen: Bis zum **01. November 2008** schriftlich an: Erhard Meinlschmidt, Kniestr. 5, 24145 Kiel, Tel. 04 31 / 71 28 53; Fax: 04 31 /880-1558; E-Mail e.meinlschmidt@googlemail.com, meinl@oc.uni-kiel.de.

Siegerehrung: ca. 30 Min. nach allen Wettkämpfen. Umkleidemöglichkeit: Umkleidemöglichkeiten und Duschen sind vorhanden. Gastronomie: Die Gaststätte auf dem Nordmarksportfeld bietet Speisen und Getränke zu soliden Preisen an. – Haftung: Der Veranstalter übernimmt keine Haftung für Schäden jeglicher Art.

Wir wünschen allen Teilnehmern eine gute Anreise und viel Erfolg.

Einladung

zur Sichtung des neuen E-Kaders der Saison 2008/2009 der Jahrgänge 1994/1995

Mit dieser Ausschreibung laden die Landestrainer Nachwuchs, Gunnar Weitschat und Patrick Wienecke und der Leitende Landestrainer, Hinrich Brockmann, viele Athleten und Athletinnen der Jahrgänge 1994/1995 und ihre Trainer(in) aus dem SHLV-Gebiet ein, an einer Sichtung für den neuen E-Kader der Saison 2008/2009 teilzunehmen. Voraussetzung für die Teilnahme ist, dass der Athlet oder die Athletin ein Großteil der aufgeführten Kriterien des E-Kaders schon erfüllt und ihm die unten genannten Koordinationsübungen bekannt sind und sie in einer ordentlichen Form ausgeführt werden können.

Wann? 02.November 2008 (Sonntag) von 13.30 bis ca. 17.30 Uhr

Wo? Sport- und Bildungszentrum in Malente

Wie? Anmeldung per Mail an die beiden Landestrainer Nachwuchs:
1. Gunnar Weitschat
Tel.: 0 40 /39 99 88 38, Handy: 0172/4118062, eMail: gunnar.weitschat@shlv.de
2. Patrick Wienecke
Tel.: 0 40 / 710 19 38, Handy: 0172/4036276, eMail: Patrick.wienecke@shlv.de

Was? **Koordinationsparcour** mit Bewertung (Benotung)

Der **Koordinationsparcour** wird voraussichtlich durch vier Stationen laufen und folgende Übungen enthalten:

1. **Parcour: Allgemeine Koordination (Grundübungen)**
   - → Hopserlauf aktiv und rhythmisch (greifender Fußaufsatz und aktives Setzen des Beines nach hinten unten)
   - → flacher Hopserlauf aktiv, rhythmisch und flott mit Armkreisen (gestreckte Arme!)vorwärts
   - → flacher Hopserlauf rückwärts mit Armkreisen (gestreckte Arme) vorwärts
   - → flacher Hopserlauf und dabei einen Arm vorwärts und einen Arm rückwärts kreisen
   - → Pferdchengalopp flott und flach über 10 Hütchen oder Schaumstoffblocks (Abstand ca.7-8 Fuß)

2. **Parcour: Vielseitige Sprungkoordination**
   - → Wechselpreller/Prellhopser flach, schnell, aktiv (Fußaufsatz prellend und leichter Zug)
   - → Wechselpreller/Prellhopser druckvoll nach vorne (mehr Druck aus dem Fuß)
   - → Wechselpreller/Prellhopser rhythmisch durch 10 Teller (Abstand: 3 Füße)
   - → Hopserlauf druckvoll nach vorne oben
   - → Sprunglauf/Laufsprung (mit aktivem ganzen Fußaufsatz) durch 8 Teller (Abstand: 6-8 Füße, verschiedene Bahnen je nach Leistungsstand werden angeboten)

3. **Parcour: Hürdentecnik mit Koordination**
   - → 1er Rhythmus (= 2 Kontakte) über 6 Minihürden (bis max. 76 cm Höhe für Jungs und 65 cm für Mädchen) mit 10 - 11 Füßen Abstand (Beidseitigkeit: gutes und weniger gutes Schwungbein)
   - → kurzer 3er Rhythmus über 5 Minihürden als Doppelochser (bis max. 76 cm Höhe für Jungs und 65-70 cm für Mädchen) mit 6-6,50 m Abstand und max. 8m Anlauf (Beidseitigkeit: gutes und weniger gutes Schwungbein)

4. **Parcour: Schnelligkeit**
   - → 30m fliegend mit Lichtschranken (20m Anlauf) in Spikes
   - → Sprintlauf submaximal und koordinativ durch 15 kleine Hütchen, Schaumstoffbalken oder Teller mit 5-6 Fuß Abstand (2 Bahnen mit unterschiedlichen Abständen werden angeboten) und 10 m Anlauf

Bemerkungen und Durchführung:

- → dieser Koordinationsparcour ist ein wichtiger Bestandteil für die Nominierung und Sichtung des neuen E-Kaders der Saison 2008/2009 (siehe Kriterien der E-Kadernominierung) und als **Pflichtveranstaltung** für die neuen AthletInnen anzusehen
- → es erfolgt eine Art Riegeneinteilung
- → Bewertung erfolgt in der Regel mit zwei Trainern und, wenn möglich, mit einer Videokamera
- → neben der Veröffentlichung der Einladung im Startschuß erfolgt auch ein Hinweis über die Homepage des SHLV (www.Shlv.de)
- → die Auswertung erfolgt schriftlich an die TeilnehmerInnen bis zu vier Wochen nach der Sichtung und ist z.T. auch schon vorher bei den Landestrainern „Nachwuchs" nachzufragen

Hinrich Brockmann
(Leitender Landestrainer)
Gunnar Weischat, Patrick Wienecke
(Landestrainer Nachwuchs)
September 2008

Kampfrichterausbildung für Jugendliche am 15./16.11.2008 in Kiel

Das Referat Jugendarbeit und der Landeskampfrichterwart bieten für Jugendliche im Alter von 16 bis 25 Jahren wieder eine Ausbildung zum/r geprüften Kampfrichter/in an.

Dieser Grundlehrgang ist speziell auf junge Kampfrichter ausgerichtet und wird von den Kampfrichterlehrreferenten des SHLV durchgeführt.

Tagsüber sind wir im „Wettkampfbüro" auf dem Uni-Sportplatz, damit wir neben der Theorie auch einige praktische Übungen durchführen können. Übernachten werden wir in der Jugendherberge Kiel. Am Samstagabend werden wir zur Entspannung vom Lernen zusammen Bowlen gehen.

Mitzubringen sind neben guter Laune Schreibzeug, ein **Passbild**, Sportschuhe und wetterangepasste Kleidung für die Praxis auf dem Sportplatz.

Wie bei allen Maßnahmen des Referates Jugendarbeit gilt auch hier Alkoholverbot.

Lehrgangsort:
Uni-Sportplatz in Kiel, Olshausenstr., und Jugendherberge Kiel, Johannisstr. 1, 24143 Kiel, Tel. 04 31 / 73 14 88

Termin: 15./16.11.2008

Beginn: Samstag, 15.11., 10.00 Uhr auf dem Uni-Sportplatz (Abholen vom Bahnhof nach Absprache möglich); Ende: Sonntag, 16.11., ca. 17.45 Uhr auf dem Uni-Sportplatz

Kosten: 10,00 € Eigenbeteiligung ist nach Anmeldebestätigung zu überweisen auf das Konto des SHLV, Nr. 90178700 bei der Kieler Volksbank, BLZ 210 900 07; Vermerk: Jugendkampfrichter 2008. – Jeder Teilnehmer erhält ein Exemplar der IWR (internationale Wettkampfregeln).

Anmeldeschluss: 03.11.2008 – Die Teilnehmerzahl ist auf 25 Plätze begrenzt, die Plätze werden nach der Reihenfolge der Anmeldungen vergeben.

Anmeldungen an: SHLV-Geschäftsstelle, Winterbeker Weg 49, 24114 Kiel, Tel. 0431/6486-122, Fax 04 31 / 64 86-192, email: info@shlv.lsv-sh.de

Weitere Infos: SHLV-Geschäftsstelle oder bei Schülerwartin Uta Götze, Tel. 0 45 22 / 43 19 (abends).

www.shlv.de

LM Mehrkampf
05./06.07.2008 – Lübeck

Fortsetzung vom August-Heft

Schülerinnen B
Blockwettkampf Mannschaft

1. LG Reinbek-Ohe 6947
   Kerkloh Lena 1995 2452 - Graw Mandy 1995 2323 - Schlichting Marla 1995 2172
2. TSV Klausdorf 6934
   Anders Jacqueline 1995 2396 - Hamester Saskia 1996 2314 - Zilske Annika 1995 2224
3. LG Tönning/ St. Peter 6856
   Dittmer Lisann Luisa 1995 2442 - Johannsen Henrike 1995 2215 - Zöhner Alina 1996 2199
4. LG Rendsburg/Büdelsdorf 6675
   Beier Marietheres 1995 2503 - Pivovarov Darja 1996 2112 - Thun Rebecca 1996 2060
5. Polizei SV Eutin 6567
   Brauer Malin 1995 2420 - Meints Anna-Kara 1996 2095 - Flor Jill 1996 2052
6. Wellingdorfer TV 6477
   Witscher Franziska 1995 2403 - Heinzel Julia 1996 2044 - Luhmann Nele 1995 2030
7. LG Elmshorn 6447
   Ballner Ariane 1996 2235 - Reumann Lina 1995 2173 - Krohn Fenja 1996 2039
8. SV Fleckeby 6331
   Otto Lena 1995 2328 - Wendtisch Paula 1996 2059 - Hansen Bente 1995 1944
9. Breitenfelder SV 6093
   Arning Selina 1996 2065 - Mollenhauer Jaqueline 1996 2032 - Mollenhauer Katharina 1996 1996
10. LG Elmshorn 5516
    Bohse Vanessa 1996 1946 - Junge Neele 1996 1856 - Schmitz Jennifer 1996 1714

Schüler B
Blockwettkampf Mannschaft

1. LG Weiche-Adelby 6149
   Rogalla Folke 1995 2208 - Johannsen Finn-Lucas 1995 2031 - Fritzke Marcel 1995 1910
2. Ratzeburger SV 5980
   Clausen Mathis 1995 2134 - Wess Vincent 1996 1997 - Eisenberg Philip 1996 1849
3. LG Rendsburg/Büdelsdorf 5384
   Bantje David 1995 1826 - Brodersen Fynn 1996 1821 - Loft Malte 1996 1737
4. Ratzeburger SV 5010
   Wulf Patrick 1996 1753 - Petzold Falk 1996 1638 - Petelkau Niklas 1996 1619

Schüler M13
Blockwettkampf Sprint
75 m – 60 m H – Weit – Hoch - Ball

1. Rogalla Folke 1995 LG Weiche-Adelby 2208
   10,54 10,66 5,07m 1,40m 41,50m
2. Mitschke Torben 1995 LG Henstedt-Ulzburg 2189
   10,82 10,54 4,82m 1,48m 38,50m
3. Petersen Malte 1995 LG Schönberg-W-S-K 1996
   10,71 10,88 4,24m 1,32m 35,00m
4. Blank Martin 1995 LG Tönning/ St. Peter 1904
   11,37 11,36 4,42m 1,36m 30,50m
5. Dirks Christopher 1995 LBV Phönix Lübeck 1875
   11,77 11,92 4,24m 1,40m 37,50m
6. Bantje David 1995 LG Rendsburg/Büdelsdorf 1826
   1 1,07 12,83 4,26m 1,28m 40,00m

Bärmann Tim 1995 Kaltenkirchener TS n.a.
11,01 10,68 n.a. 1,36m 38,50m

Schüler M13
Blockwettkampf Lauf
75 m – 60 m H – Weit – Ball – 1000 m

1. Valivay Eduard 1995 MTV Heide 2186
   10,71 10,74 4,65 41,00 3:19,41
2. Clausen Mathis 1995 Ratzeburger SV 2134
   10,72 11,02 4,35 36,00 3:10,50
3. Köhler Pascal 1995 TSV Nord Harrislee 2132
   10,23 11,52 4,79 40,50 3:31,57
4. Reestorff Tim-Jona 1995 TSV Klausdorf 2107
   10,91 11,07 4,53 34,00 3:12,71
5. Flägel Rene 1995 SC Rönnau 74 2045
   11,10 11,15 4,17 37,50 3:32,90
6. Johannsen Finn-Lucas 1995 LG Weiche-Adelby 2031
   11,47 11,23 4,28 38,00 3:15,40
7. Neller Jonas 1995 Polizei SV Eutin 1940
   11,61 11,15 4,17 37,50 3:32,90
8. Fritzke Marcel 1995 LG Weiche-Adelby 1910
   11,80 12,28 4,03 37,50 3:10,65

Fair geht vor

Schüler M13
Blockwettkampf Wurf
75 m – 60 m H – Weit – Kugel – Diskus

1. Bärschneider Arian 1995 SC Rönnau 74 2233
   10,86 10,72 4,60m 10,77m 21,17m
2. Schönhoff Philipp 1995 SG TSV Kronshagen/Kieler 1985
   11,57 11,40 4,49m 9,24m 17,90m
3. Beth Christian 1995 THW Kiel aufg.
   n.a. 10,85 n.a. 10,09m 27,37m

Schüler M12
Blockwettkampf Wurf
75 m – 60 m H – Weit – Kugel – Diskus

1. Lange Sebastian 1996 LG Henstedt-Ulzburg 2109
   11,08 10,83 4,73m 7,79m 23,18m
2. Bartels Bastian 1996 VfB Brunsbüttel 1972
   11,26 11,78 4,41m 8,25m 21,00m
3. Brodersen Fynn 1996 LG Rendsburg/Büdelsdorf 1821
   11,65 11,82 4,07m 7,64m 17,67m

Klecka Julius 1996 TSG Bergedorf 2407 aW
10,82 10,16 5,01m 10,66m 27,26m

Schüler M12
Blockwettkampf Sprint
75 m – 60 m H – Weit – Hoch – Ball

1. Schmidt Kevin 1996 LG Elmshorn 2286
   10,63 10,20 4,90m 1,52m 41,00m
2. Wardeck Maximilian 1996 Polizei SV Eutin 2050
   11,01 11,00 4,70m 1,40m 35,00m
3. Gavrilov Georg 1996 LBV Phönix Lübeck 2036
   11,48 10,78 4,51m 1,36m 42,50m
4. Eisenberg Philip 1996 Ratzeburger SV 1849
   11,39 12,60 4,15m 1,28m 48,00m
5. Timmermann Luke 1996 MTV Henstedt-Ulzburg 1845
   11,87 11,85 4,04m 1,44m 33,50m
6. Seebrandt Hendrik 1996 LG Tönning/ St. Peter 1821
   11,75 12,38 3,82m 1,44m 38,00m
7. Wormeck Florian 1996 SpVg Eidertal Molfsee 1799
   12,14 12,76 4,04m 1,40m 43,00m
8. Drümmer Finn 1996 Kaltenkirchener TS 1776
   11,73 12,58 4,17m 1,36m 33,50m
9. Petelkau Niklas 1996 Ratzeburger SV 1619
   11,62 13,66 3,85m 1,28m 31,00m

Zehender Tim 1996 AMTV Hamburg 2188 aW
11,10 10,58 4,67m 1,52m 42,50m

Schüler M12
Blockwettkampf Lauf
75 m – 60 m H – Weit – Ball – 1000 m

1. Wess Vincent 1996 Ratzeburger SV 1997
   10,97 11,26 4,28 34,00 3:27,37
2. Paisen Björn 1996 TSV DE Viöl 1979
   11,56 11,28 4,29 34,00 3:18,40
3. Schmidt Nico 1996 TSV Klausdorf 1925
   11,31 11,80 4,43 33,00 3:29,06
4. Meiertokrax Lennart 1996 TSV Hattstedt 1886
   11,07 12,27 4,28 35,00 3:34,91
5. Wulf Patrick 1996 Ratzeburger SV 1753
   11,86 11,94 3,94 37,00 3:54,54
6. Loft Malte 1996 LG Rendsburg/Büdelsdorf 1737
   11,49 14,30 4,25 37,50 3:35,51
7. Beeth Niklas 1996 LG Bad Schwartau 1664
   11,54 13,19 4,09 33,50 4:03,07
8. Petzold Falk 1996 Ratzeburger SV 1638
   11,67 11,68 4,00 25,00 4:20,71
9. Bund Nick 1996 SV Fleckeby 1538
   12,28 13,42 3,86 23,50 3:46,36

Schülerinnen W13
Blockwettkampf Wurf
75 m – 60 m H – Weit – Kugel – Diskus

1. Graw Mandy 1995 LG Reinbek-Ohe 2323
   10,79 10,43 4,65m 7,67m 26,29m
2. Johannsen Henrike 1995 LG Tönning/ St. Peter 2215
   10,52 10,38 4,99m 6,24m 17,34m
3. Merenz Laura 1995 SC Rönnau 74 1983
   11,70 12,78 3,67m 8,66m 23,56m
4. Kahl Franziska 1995 TSV Klausdorf 1846
   10,89 12,45 4,00m 5,46m 14,75m

Sindt Aileen 1995 TSV Schönberg aufg.
n.a. 11,84 n.a. 7,45m 16,11m

Schülerinnen W13
Blockwettkampf Sprint
75 m – 60 m H – Weit – Hoch – Ball

1. Niebuhr Friederike 1995 LG Dithm. Westküste 2532
   10,70 10,05 4,60m 1,42m 46,50m
2. Beier Marietheres 1995 LG Rendsburg/Büdelsdorf 2503
   10,54 10,45 4,73m 1,42m 43,50m
3. Dittmer Lisann Luisa 1995 LG Tönning/ St. Peter 2442
   10,80 10,29 4,61m 1,46m 37,00m
4. Brauer Malin 1995 Polizei SV Eutin 2420
   10,53 10,51 4,94m 1,50m 28,00m
5. Möllgaard Femke 1995 LG Weiche-Adelby 2417
   10,59 10,30 4,83m 1,46m 30,00m
6. Witscher Franziska 1995 Wellingdorfer TV 2403
   10,38 10,16 5,09m 1,38m 27,50m
7. Anders Jacqueline 1995 TSV Klausdorf 2396
   10,50 10,33 4,80m 1,26m 40,50m
8. Otto Lena 1995 SV Fleckeby 2328
   10,51 10,77 4,73m 1,38m 30,00m
9. Böge Merle 1995 TSV Kappeln 2303
   10,50 11,59 4,44m 1,38m 36,50m
10. Korf Anna 1995 TSV Schönberg 2247
    10,67 10,55 4,54m 1,38m 24,50m
11. Zilske Annika 1995 TSV Klausdorf 2224
    11,06 11,89 4,26m 1,42m 35,50m
12. Noak Janina 1995 LG Dithm. Westküste 2182
    10,50 10,94 4,73m 1,34m 20,50m
13. Reumann Lina 1995 LG Elmshorn 2173
    11,81 10,64 4,59m 1,34m 29,50m
14. Schlichting Marla 1995 LG Reinbek-Ohe 2172
    11,33 11,37 4,06m 1,30m 39,50m
15. Röder Hanna 1995 LG Reinbek-Ohe 2162
    11,04 12,15 4,30m 1,30m 38,00m
16. Schomerus Lea 1995 Ratzeburger SV 2157
    11,14 11,18 4,29m 1,34m 29,50m
17. Brümmer Neele 1995 LG Bad Schwartau 2088
    11,36 12,18 4,19m 1,26m 37,50m
18. Lange Nina 1995 SG TSV Kronshagen/KTB 2062
    10,99 11,24 4,34m 1,22m 26,50m
19. Luhmann Nele 1995 Wellingdorfer TV 2030
    11,23 10,71 4,11m 1,14m 29,50m
20. Schwalm Christina 1995 LG Tönning/ St. Peter 1952
    11,77 12,95 4,07m 1,34m 28,00m
21. Hansen Bente 1995 SV Fleckeby 1944
    11,55 12,69 4,15m 1,34m 23,50m

Ehlers Christine 1995 Gettorfer TV aufg.
n.a. 14,18 4,36m 1,34m 18,00m

Schülerinnen W13
Blockwettkampf Lauf
75 m – 60 m H – Weit – Ball – 800 m

1. Schiffler Inga 1995 VfB Brunsbüttel 2531
   10,44 10,07 4,44 36,50 2:25,11
2. Thiede Kim Laura 1995 LG Glinde 2501
   10,73 10,16 4,69 32,50 2:22,10
3. Kerkloh Lena 1995 LG Reinbek-Ohe 2452
   10,56 10,63 4,57 41,00 2:39,61
4. Niesel Sarah 1995 Preetzer TSV 2418
   10,40 10,15 4,83 26,50 2:34,42
5. Fröhlich Nina 1995 TSV Uetersen 2351
   10,99 10,63 4,57 35,00 2:40,35
6. Brandt Jana 1995 TSV Uetersen 2058
   11,66 12,53 3,88 31,00 2:37,56
7. Trüschel Janina 1995 Gettorfer TV 2037
   11,45 12,96 3,93 34,00 2:48,73
8. Nokodian Lara Sophie 1995 LG Tönning/ St. Peter 1895
   12,07 12,38 3,95 24,00 2:52,78
9. Ruprecht Bettina 1995 Wellingdorfer TV 1763
   12,39 13,35 3,75 23,00 2:58,23

Goos Kristina 1995 SV Fleckeby aufg.
11,60 n.a. 3,62 22,50 n.a.

Harder Marie 1995 SV Fleckeby aufg.
12,35 n.a. 3,54 22,00 n.a.

Schülerinnen W12
Blockwettkampf Lauf
75 m – 60 m H – Weit – Ball – 800 m

1. Ballner Ariane 1996 LG Elmshorn 2235
   11,57 11,72 4,33 34,50 2:31,35
2. Pivovarov Darja 1996 LG Rendsburg/Büdelsdorf 2112
   11,49 14,30 4,40 46,50 2:54,95
3. Mollenhauer Katharina 1996 Breitenfelder SV 1996
   11,34 12,58 3,95 30,00 2:56,65
4. Schuback Lotta 1996 ATSV Stockelsdorf 1947
   11,87 13,58 3,88 36,50 2:58,70
5. Marxen Jana 1996 TSV Hattstedt 1946
   11,30 13,01 4,10 25,50 2:56,30
6. Bohse Vanessa 1996 LG Elmshorn 1946
   11,97 13,12 4,00 27,00 2:43,00
7. Weißleder Sophie 1996 Breitenfelder SV 1902
   11,41 13,50 4,01 28,00 3:03,33

Schülerinnen W12
Blockwettkampf Sprint
75 m – 60 m H – Weit – Hoch – Ball

1. Hamester Saskia 1996 TSV Klausdorf 2314
   11,00 11,06 4,31m 1,42m 38,00m
2. Zöhner Alina 1996 LG Tönning/ St. Peter 2199
   11,17 11,08 4,33m 1,42m 28,00m
3. Meints Anna-Kara 1996 Polizei SV Eutin 2095
   11,48 11,23 4,02m 1,38m 27,50m
4. Arning Selina 1996 Breitenfelder SV 2065
   11,79 12,42 4,02m 1,34m 37,00m
5. Thun Rebecca 1996 LG Rendsburg/Büdelsdorf 2060
   11,01 12,10 4,18m 1,30m 28,50m
6. Wendtisch Paula 1996 SV Fleckeby 2059
   11,16 10,92 3,87m 1,38m 21,50m

Fortsetzung auf Seite 8