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

Deutsche Post AG

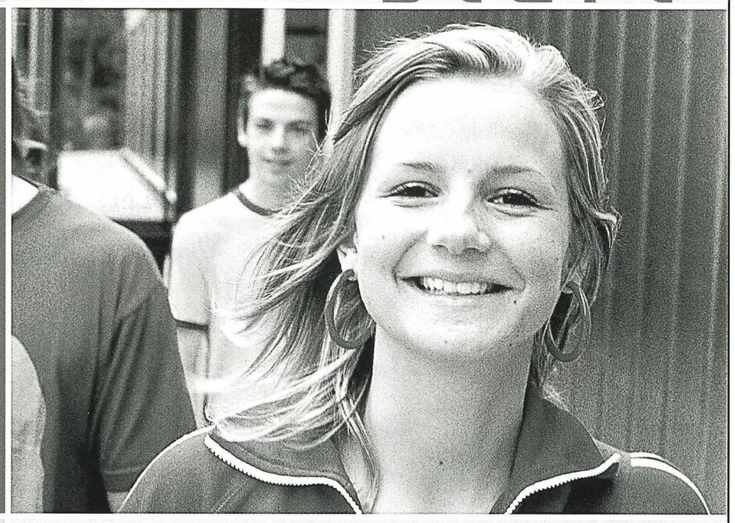
2001

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.

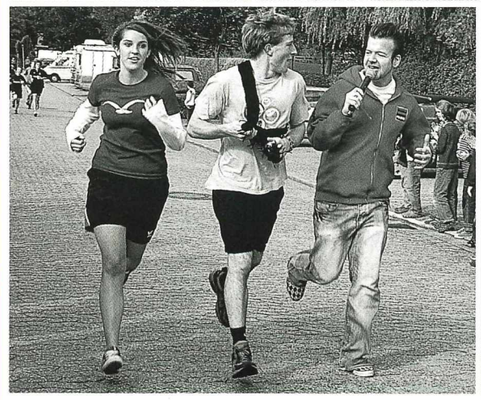
www.shlv.de

C 1371 E

ISSN
0930 -1674

startschuß

Nr. 10 - 30. Jahrgang - 20. Oktober 2008



Erfolgreiche A-Jugend

63 Teams in Lübeck

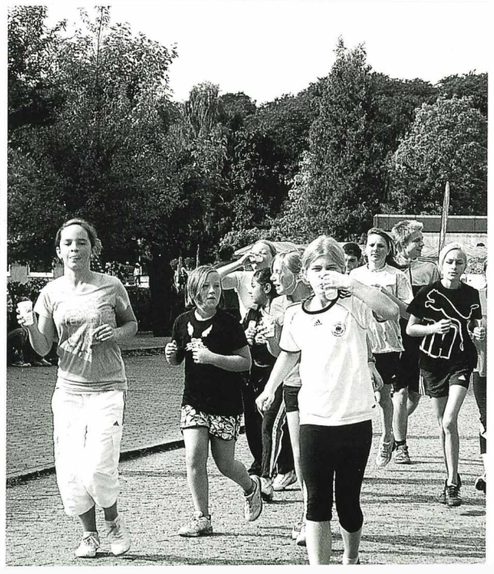
Landesweiter Lauftag

DAMM-Finale München

Stadtläufe

Fortbildung

. . .und 4-mal starte doch mal in . . .



Redaktionsschluss

20.11.08

Das nächste Heft gestaltet Michael Ahnfeldt. Erscheinungstermin der November/Dezember-Ausgabe ist der 08. Dezember 2008. Bis zum 20.11.2008 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 November/Dezember-Ausgabe nicht mehr berücksichtigt werden.

Das vorliegende Heft wurde von Stefan Lorenz gestaltet.

Geburtstage

21.10.56 Beate Göbe-Blödorn
23.10.41 Hartmut Pohl
27.10.33 Robert Weber
02.11.70 Frank Hornecker
06.11.47 Barbara Woop
09.11.47 Herbert Burmeister
09.11.34 Willi Garbs
10.11.48 Heinz-Jürgen Fricke
13.11.50 Dieter Hagge
13.11.59 Wolfgang Lange
15.11.68 Martina Bach
22.11.49 Karl-Heinz Pieper
23.11.42 Rüdiger Stock
24.11.40 Friedhelm Hollmann
25.11.32 Brigitte Frost
27.11.67 Uta Götze
28.11.42 Michael Jenß
29.11.43 Bernd Hausmann
29.11.46 Siegfried Schmitz
30.11.72 Rüdiger Schmidt

Geburtsdaten bitte an den startschuß, SHLV-Geschäftsstelle

Titelbild:
Eindrücke vom Lauftag 2008.
Fotos: AOK

DM 10-km-Straßenlauf in Karlsruhe

Steffen Uliczka Deutscher Vizemeister – Neuer Mannschaftsrekord - *Karlsruhe, 13.09.08*

Völlig überraschend wurde Steffen Uliczka (SG TSV Kronshagen/Kieler TB) in Karlsruhe Deutscher Vizemeister im 10-km-Straßenlauf. Bei Nieselregen und 13 Grad kam der Kieler in der Baden-Metropole in einer knappen Entscheidung nach 29:17 Minuten nur drei Sekunden hinter dem Sieger Falk Cierpinski (Spergau) ins Ziel und verbesserte dabei seine Bestmarke über diese Strecke um fast eine Minute.

In der Mannschaftswertung verfehlten Steffen Uliczka, Sören Lindner (30:56/28. Platz) und Volker Goineau (32:17/74. Platz) in 1:32:30 Std. die Bronzemedaille nur um sechs Sekunden und wurden Vierte. Das Trio von der Förde verbesserte damit den bisherigen Landesrekord der LG Wedel/Pinneberg um fast zwei Minuten. Teamkamerad Jan-Philipp Pohst lief in 33:11 als 34. der Junioren ein schnelles Rennen auf ungewohnter Strecke.

Neben den SG-Cracks präsentierte sich auch der Lübecker Dennis Mehlfeld in starker Form. Der Langstreckler vom LSC rannte als Zehnter der Junioren nach 31:25 Minuten ins Ziel.

Die Kielerin Anke Tiedemann rannte bei den Frauen in schnellen 35:14 Minuten als Zwölfte über den Zielstrich. Peter Reger (Gut-Heil Neumünster) landete als einziger SHLV-Oldie nach 50:00 Minuten auf dem 19. der Senioren M 65.

(jfl/npb)

Inserenten für SHLV-Jahrbuch gesucht!

Zur Finanzierung unseres SHLV-Jahrbuches 2008 suchen wir Inserenten, die uns mit einer ganzen oder halben Anzeigenseite unterstützen!

Bitte prüft bei euch oder schaut euch in eurem Bekanntenkreis um, welche Firma hier evtl. eine Anzeige schalten könnte und sprecht jemanden Verantwortlichen dort an.

Alle weiteren Infos (Preis pro Größe, Druckvorlage, Termin, usw.) erfahrt ihr bei der SHLV-Geschäftsstelle, Tel.: (04 31) 64 86 122.

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.

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.

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.

Meisterschafts- und Meldetermine 2008

Termin	Meisterschaft	Austragungsort
30.11.2008	Talentsichtung des SHLV 2008 - MS: **18.11.2008**	Malente
MS = Meldeschluss SHLV-Geschäftsstelle		
Vorläufige Meisterschaftstermine 2009:		
17./18.01.2009	LHM A-Jugend/Schüler/innen A	Hamburg
24./25.01.2009	LHM M/F, B-Jugend	Hamburg
31.01./01.02.2009	DHM Mehrkampf mit Jugend	Hamburg
07./08.02.2009	NDM Halle M,F, Jugend	BB / BE
07./08.02.2009	NDM Halle M,F, Jugend A + B Winterwurf	BB / BE
14./15.02.2009	DHM Jugend mit Winterwurf	Neubrandenburg
14.02.2009	LHM HLV Schüler/innen C + B	Hamburg
15.02.2009	LHM Senioren	Hamburg
21./22.02.2009	DHM Männer, Frauen	Leipzig
21./22.02.2009	LHM Mehrkampf	Hamburg
22.02.2009	LM Cross alle AK mit HLV-Senioren	Büdelsd./Itzehoe *
28.02.-01.03.2009	DHM Senioren	Düsseldorf
01.03.2009	NDM Cross, alle Klassen	BE / BB
01.03.2009	LHM Blockwettkämpfe	Bad Malente
14./15.03.2009	DM Cross alle Klassen	Ingolstadt
06.-08.03.2009	EM Halle	Turin / Italien
25.-29.03.2009	EM Senioren Halle + Winterwurf	Arcona / Italien

* Bewerbungen liegen vor

Hinweis und Bitte an die Vereine

Mitgliedermeldung zum 1. Januar 2009

In den nächsten Wochen ist wieder die Mitglieder-Bestandserhebung für den Landessportverband Schleswig-Holstein zu erstellen. Deshalb möchte ich an dieser Stelle bitten, alle im Bereich der Leichtathletik tätigen und tätig gewesenen Vereinsmitglieder bei der Mitgliedermeldung anzugeben.

Da bei der Meldung zum 01.01.2008 einen leichten Mitgliederrückgang zu verzeichnen war, mussten wir bei einer Überprüfung der Zahlen feststellen, dass längst nicht alle der Leichtathletik zugehörenden Mitglieder angegeben sind. Im Interesse der Leichtathletik sind alle Leichtathleten im Teil B der Bestandserhebung anzugeben. Melden Sie nicht nur die aktiven Sportler, sondern auch Kampfrichter, Übungsleiter und Mitarbeiter in der Leichtathletik-Abteilung, die ehemals aktiven Leichtathleten, die Teilnehmer an Senioren-Veranstaltungen sowie an den Lauf- und/oder Walking-Treffs, Teilnehmer an Nordic-Walking-Gruppen, den Volksläufen und Breiten- und Freizeitsportler, sofern sie Vereinsmitglieder sind.

Besonders wird darauf hingewiesen, dass die Teilnehmer an den Walking-/Nordic-Walking-Treffs zur Leichtathletik gehören, wie es eine Vereinbarung zwischen Deutschen Leichtathletik-Verband und Deutschen Turnerbund regelt.

Zudem sind unter Teil C des neuen Bestandserhebungsbogen des Landessportverbandes alle Aktivitäten des Vereines in der entsprechenden Rubrik anzukreuzen. Dadurch bekommen die Vereine die Möglichkeit die gesamte Palette des Vereinswesens darzustellen. Achten Sie darauf, dass die Verantwortlichen Ihres Vereines Ihre Leichtathleten nicht unter „Sonstiges" melden. Die Rubrik „Sonstiges" soll nur Mitglieder beinhalten, die entweder keinen Sport betreiben oder in Bereichen aktiv sind, für die kein Fachverband ein Ausbildungs-, Veranstaltungs- oder Betreuungsangebot vorhält.

Basis für die Zuweisung von LSV-Mitteln (unsere Haupteinnahme-Quelle) ist die Mitgliederzahl unseres Verbandes! Es ergeht deshalb an alle Leichtathletik-Abteilungsleiter die dringende Bitte, die Angaben zur Bestandsmeldung im Verein zu überprüfen und auf eine vollständige Meldung zur Rubrik „Leichtathletik" / Nr. 44 im Teil B einzuwirken.

Nicht gemeldete Leichtathleten erschweren die Finanzierung unserer vielfältigen Aufgaben und Projekte in der Zukunft.

Jan Berszuck, Geschäftsführer

SHLV im Netz:
www.shlv.de

SHLVer glänzen bei Norddeutschen Meisterschaften

Im brandenburgischen Jüterbog fanden die Norddeutschen Meisterschaften für die A-Jugendlichen (18/19 Jahre) sowie die Schülerinnen und Schüler der Altersklasse 15 statt.

Die Leichtathleten aus dem nördlichsten Bundesland kehrten dabei mit 10 Titeln sowie 13 zweiten Plätzen von dieser Meisterschaft zurück.

Bei den Schülern präsentierte sich Kevin Weineck von seiner besten Seite, als er – von seiner Verletzung bei den Deutschen Meisterschaften genesen – seine Bestmarke im Hochsprung um einen Zentimeter auf hervorragende 1,87m steigerte und letztlich souverän den Titel holte. Dabei hatte er bei den niedrigeren Höhen mehrfach drei Versuche gebraucht, um sie zu überwinden. Am Ende sahen selbst die Sprünge über 1,90 m nach „mehr" aus. Im Hochgefühl dieser glänzenden Leistung katapultierte er sich im Dreisprung auf 12,75 m, womit er ebenfalls über einen Dreiviertelmeter „draufpackte". Auch das bedeutete den sicheren Titelgewinn.

Dass die Schülersprünge fest in Eiderstedter Hand waren, hatte am ersten Tag bereits Marcel Lienstädt im Weitsprung demonstriert. Dieses Mal landete er bei 6,67 m, lag einen ganzen Zentimeter vor Florian Schramm, dem Deutschen Vizemeister im Achtkampf.

Im 100-m-Sprint präsentierte sich Johannes Röhr nach länger währenden Verletzungssorgen wieder „gut drauf"; In 11,28 Sek. belegte er den 2. Platz. Über 1000 m kontrollierte Svend-Bjarne Beil (GH Neumünster) jederzeit das Rennen, um mit souveränem Spurt in 2:44,85 Min. zum Sieg zu eilen. In der Staffel schlug sich das Quartett der LG Rensburg/Büdelsdorf hervorragend, als es in 46,85 Sek. auf Rang 2 stürmte.

Die Mädchen des SV Großhansdorf traten nach ihrem Landesrekord aus dem Juli mit als Favoritinnen an. Carina Hofmeister, Leonie Piehl, Melina Hamann und Chantall Dudas wurden den Erwartungen gerecht und sicherten sich in 50,02 Sek. den Norddeutschen Titel.

Über die Mittelstrecke kämpften zwei Mädchen der W14 ganz vorne mit: Maya Rehberg (SC Rönnau) in 2:17,94 Min. und Johanna Schulz (LG Neumünster) in 2:17,96 Min. mussten sich nur knapp der neuen Meisterin Victoria Sack geschlagen geben.

Im Stabhochsprung war Anjuli Knäsche (SG Kieler TB/TSV Kronshagen) mit ihrer Höhe von 3,20 m wohl nicht zufrieden, fand sich aber dennoch auf dem zweiten Rang wieder.

Im Jugendbereich schwang sich Marcel Roßberg (Ahrensburger TSV) über 2,04 m und wusste als Meister wiederum zu überzeugen. Über die 3000 m tat Leif Schröder-Groenefeld (GH Neumünster) in 8:58,11 Min. nicht mehr als nötig, denn er wollte auch über 1500 m eine gute Zeit erreichen, was ihm als Vizemeister in 4:04,77 Min. in Anbetracht der späten Jahreszeit auch gelang. Über 110 m Hürden rannte Georg Grünig (LG Dithm. Westküste) in 15,00 Sek. auf den Silberrang. Im Wurfbereich platzierte sich Jannik Beushausen mit dem 800-g-Speer mit 58,09 m auf dem Vizerang.

Im Sprint der jungen Damen überzeugte Katharina Stöwer (LG Reinbek/Ohe), als sie in 12,33 Sek. Zweite über 100 m und in 25,22 Sek. über 200 m sogar Titelträgerin wurde.

Im 1500-m-Lauf versuchte sich Stella Kubasch (Ratzeburger SV) erfolgreich, als sie als Zweite ihre Bestzeit auf glänzende 4:41,55 Min. steigerte. Über die 100 m Hürden platzierte sich Britta Lauer (LG Reinbek/Oh in 15,31 Sek. auf dem Vizerang.

Zur Doppelmeisterin kürte sich Kimberley Jeß (LG Rendsburg/Büdelsdorf); sie gewann den Hochsprung mit großem Vorsprung in 1,85 m sowie den Weitsprung mit 5,66 m. Im Dreisprung sicherte sich Laura Borchers von demselben Verein den zweiten Platz mit 10,99 m.

Bei der Vielzahl der guten Platzierungen sind nur Meister und Vizemeister berücksichtigt. Weitere Platzierungen bitte der Ergebnisliste entnehmen. Torsten Westphal

Tag des Sports - 07.09.2008

Am Samstagabend trafen sich die ersten Helfer in Schönkirchen, um eine riesige (und schwere!) Hochsprungmatte mithilfe von zwei Stabhochsprungständern in einen LKW zu bugsieren. Man munkelt, dass der Jugendwart noch einen Monat später unter Rückenschmerzen litt . . .

Zu unverschämt früher Stunde am Sonntagmorgen stellte das Aufbauteam Stabhochsprunganlage, Infostand und Zelte auf und präparierte die Sprintstrecke (Anschleifen des Straßenbelages, Politur mit Poliboy, Einfärben mit Lebensmittelfarbe). Während unser Geschäftsführer uns mit heißem Kaffee bei Laune hielt, wurden die Aufbauarbeiten abgeschlossen und schon kamen die ersten sportwütigen Kinder. Sowohl das Stabfliegen als auch der 30-m-fliegend-Sprint erfreuten sich großer Beliebtheit, und durch den Besucheransturm auf unsere Aktionen verging die Zeit wie im Fluge.

Für die Wertung des 30-m-Sprints hatten wir extra eine Lichtschrankenanlage aufgebaut, die zahlreiche Kinder zu Höchstgeschwindigkeiten animierte. Allerdings wollten auch die Kleinsten teilnehmen, waren aber zu klein, um die Lichtschranke auszulösen . . . Notgedrungen waren hier dann die Eltern gezwungen, ihre Fitness ebenfalls unter Beweis zu stellen und die Zwerge zu begleiten. Auch der rückenschmerzgeplagte Jugendwart durfte mit seinem Nachwuchs die Rennstrecke testen.

Am Mittag mussten dann die ersten fleißigen Helfer beim Stabfliegen abgelöst werden, nachdem sie hunderte von mutigen Kindern am Stab vom Kasten auf die Matte gewuchtet hatten. Man munkelt, dass nicht nur einige der teilnehmenden Kinder in den folgenden Tagen von Muskelkater geplagt wurden . . .

Während die Jugendsprecher und die zahlreichen weiteren Helfer in der Sonne schufteten oder im Infostand eine Urkunde nach der anderen ausdruckten, sonnte sich unser Geschäftsführer im Scheinwerferlicht und ließ sich vom Fernsehen interviewen. Abends konnte man ihn dann im Schleswig-Holstein-Magazin bewundern.

Gegen Ende des Nachmittags ging mit den aufziehenden Regenwolken dann auch der Besucherandrang zurück, in Rekordzeit verschwanden Zelte, Lichtschranken und Matten von der Straße und ein schöner, aber auch anstrengender Tag neigte sich dem Ende zu. Ausgestattet mit den schicken grauen Tag-des-Sports T-Shirts verteilten sich die erschöpften Helfer wieder in alle Ekken des Landes. SHLV-Jugendteam

63 Mannschaften nahmen beim Mannschafts-Cup den „Buni" in Beschlag

63 Teams (Vorjahr: 73) kämpften bei den 14. Landesmeisterschaften am 21. September um den Mannschafts-Cup für Vereinsmannschaften. Am stärksten vertreten waren die C-Schülerinnen mit 13 Teams, die Frauen waren gar nicht vertreten. Die Männer kämpften im Duett, die A-Jugend lief als Trio auf.

Je einen Titel erkämpften die Mannschaften: TSG Conc. Schönkirchen (Mä), LG Rendsburg/Büdelsdorf (S A), SC Rönnau 74 (S B), SV Friedrichsgabe (S C), MTV Lübeck mit LG Dithmarscher Westküste (wJA), LG Elmshorn (Si B), Ratzeburger SV (Si C). Die SG TSV Kronshagen/Kieler TB war mit zwei Titeln erfolgreichster Verein. Nach der mJA stiegen zur Freude von Martina Bach auch die Schülerinnen A als deutliche Siegerinnen auf das Treppchen. Fabian Poltrock (KTB) war mit einem Sieg im Weitsprung (6,69 m) maßgeblich am Erfolg beteiligt wie auch Max Friedrichs, der nach einem spannenden Kugelstoßwettkampf mit 12,35 m gewann. In bester Gewinnerlaune war Dajana Gliesche über 100 m in 12,85 Sek. am schnellsten, zusammen mit Anjuli Knäsche, Hanne Beth und Marie Schreiber (Kronshagen) lief sie mit der 4x100-m-Staffel in 49,63 Sek. zum Sieg. Zusätzlich katapultierte Hanne Beth die Kugel auf 12,15 m, sodass nur acht Punkte das Konto füllten.

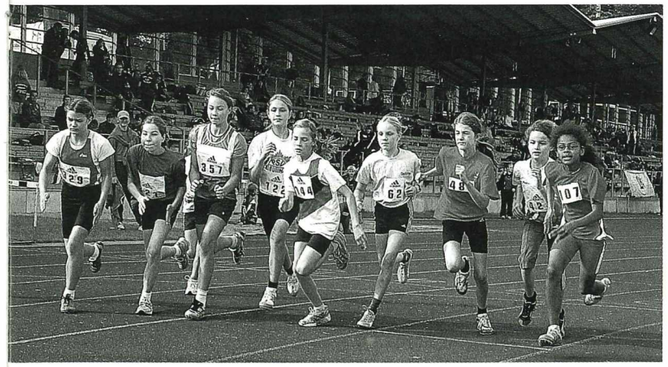
Nelly Schmidt, Hanna Holdack, Hannah Clausen und Jette Behrend vom Ratzeburger SV starteten sozusagen als 'heimliche' Favoritinnen bei den C-Schülerinnen und besaßen einen festen Siegeswillen. Mit einer „Sahnezeit" von 29,57 Sek. begann deren Wettkampf optimal und führen derzeit sogar die Bestenliste an. Die RSV-ler lieferten sich zwischenzeitlich einen spannenden Kampf mit dem TSV Altenholz. Wurftraining mit Jonas Thiele zahlt sich aus, Hanna Holdack verbesserte sich mit dem Schlagball auf erstaunliche 45 m. Nelly Schmidt sorgte mit einem Weitsprung von 4,43 m für einen hauchdünnen Vorsprung von einem Punkt vor dem SC Friedrichsgabe, die mit ihren C-Schülern klar siegten. Im abschließenden 800-m-Lauf ließ Hannah Clausen Sophia Bon (SVF) um knapp zwei Sekunden hinter sich und notierte mit 2:56,02 Min. eine neue Bestleistung. Groß war der Jubel, als dieses eingeschworene Quartett ganz oben auf dem Treppchen stand.

„Seit wir dabei sind, sind wir nie ohne Titel nach Hause gefahren", blickt Ralph Meyer vom SC Rönnau 74 zurück. Im vergangenen Jahr waren es seine B-Schülerinnen, „diesmal müssen wohl die B-Schüler die Ehre retten", so Meyer noch vor Wettkampfende. Mit einem Sieg in 40,46 Sek. über 4 x 75 m wurde eine gute Ausgangsbasis geschaffen, die Arian Bärschneider über 60-m-Hürden (10,70 Sek.) und Hannes Rohlfs mit 10,88 Sek. über 75 m mit zwei zweiten Plätzen festigten. Den Sieg über 1000 m (3:10,34 Min.) ließ sich René Flägel nicht nehmen und machte den Sieg perfekt.

Erwähnenswert neben den vielen rekordverdächtigen Leistungen zum Saisonende sind die 51,50 m mit dem Schlagball von Thore Martin (M 11 - TSV Uetersen). Mit 46 m bestätigte Leoni de Graaf (W 11 - SV Friedrichsgabe) ihre Spitzenposition mit dem 80-g-Ball. Mit 40,03 Sek. schob sich die Klausdorfer 4 x 75-m-Staffel der SiB auf den Spitzenrang, den jetzt auch Felicitas Schiffner (W 11 – Phönix) mit 2:38,99 Min. über 800 m bekleidet. W.-R. Boyens

Staffel Schülerinnen C

Stabwechsel 4 x 100 m männliche Jugend A



Start über 800 m der Schülerinnen C

60 m Hürden Schüler B *Fotos: W.-R. Boyens*

Landesweiter Lauftag – Schüler beweisen Ausdauer

Altenholz

Über 1.300 Schülerinnen und Schüler blickten gespannt auf Dr. Dieter Paffrath, den Vorstandsvorsitzenden der AOK Schleswig-Holstein und auf Peter Lentzsch, Vizepräsident Finanzen des SHLV: Um Punkt 11 Uhr eröffneten sie vor dem Gymnasium in Altenholz-Stift den landesweiten AOK-Run & Fun-Lauftag und gaben den Startschuss.

Gleichzeitig begann damit auch offiziell die landesweite Laufabzeichensaison 2008 an den Schulen in Schleswig-Holstein.

„Laufen ist gesund und liegt bei den Schülerinnen und Schülern voll im Trend", so Dr. Paffrath. Landesweit werden wahrscheinlich wieder über 80.000 Schülerinnen und Schüler aus rund 420 Schulen teilnehmen. Der Wettbewerb wird bereits zum 21. Mal gemeinsam von der AOK – die Gesundheitskasse- dem Bildungsministerium und dem Schleswig-Holsteinischen Leichtathletik-Verband (SHLV) durchgeführt. Leider musste die Bildungsministerin Ute Erdsiek-Rave kurzfristig wegen einer Zahnentzündung absagen. Sie ließ es sich jedoch nehmen, allen Beteiligten per Telefon einen guten und erfolgreichen Lauf zu wünschen. Gerne hätte sie den Zahnarztstuhl mit einem Besuch in Altenholz getauscht.

Beim Laufabzeichenwettbewerb kommt es nicht auf Schnelligkeit, sondern auf die Ausdauer an. Je nach Kondition liefen die Schülerinnen und Schüler des Gymnasiums und der Claus-Rixen-Grundschule in Altenholz ununterbrochen 15, 30 oder 60 Minuten und hielten am Ende stolz ihre Laufabzeichen-Urkunde und Abzeichen in den Händen. Fast alle Läuferinnen und Läufer erreichten dabei die 60 Minuten und stellten ihre Fitness unter Beweis. Dabei zählte nicht nur die Laufleistung des Einzelnen, sondern auch die der gesamten Schule: Denn die „fittesten" Schulen können Preise im Gesamtwert von 3.000 Euro gewinnen. Die Siegerschulen werden in den kommenden Wochen ermittelt und Anfang des nächsten Jahres in Kiel geehrt.

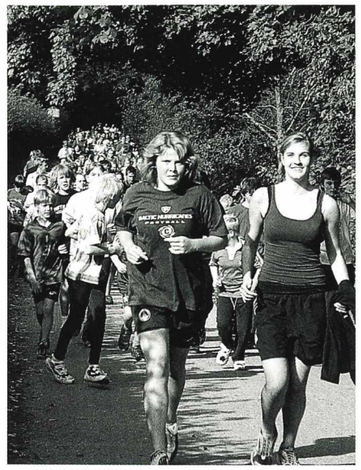
Der Laufabzeichen-Wettbewerb im nördlichsten Bundesland bleibt ein „Dauerrenner" mit ständig steigenden Teilnehmerzahlen: Waren es im Jahr 2000 noch 30.000 Schülerinnen und Schüler, liegt die Teilnehmerzahl mittlerweile bei über 80.000. „Das beweist einmal mehr, dass wir in Schleswig-Holstein auf einem guten Weg sind, die Fitness unserer Schülerinnen und Schüler zu verbessern", so Peter Lentzsch.

Auch die AOK Schleswig-Holstein sieht den Laufsport als ideales Fitnesstraining an. „Viel Bewegung an der frischen Luft trainiert das Herz-Kreislaufsystem, stärkt die Abwehrkräfte und verhindert Stress und Übergewicht", sagte AOK-Chef Dr. Paffrath. Auch und gerade in jungen Lebensjahren sei es deshalb wichtig, Sport zu treiben. Immer

Über 80.000 aktiv

mehr Schüler sind zu dick und haben Bewegungsdefizite. So sind bis zu 20 Prozent aller Schulkinder und Jugendlichen unter 18 Jahren übergewichtig und leiden unter Haltungsschäden, Tendenz steigend. „Das sind Fakten, die wir so nicht hinnehmen wollen und deshalb führen wir gemeinsam mit unseren Partnern den jährlichen Laufabzeichenwettbewerb für mehr Fitness durch", so Dr. Paffrath.

SHLV-Vizepräsident Lentzsch sieht im Laufabzeichen-Wettbewerb eine echte Chance, das Laufen als wichtiges leichtathletisches Element noch attraktiver zu machen: „Ideal wäre, wenn die Schülerinnen und Schüler ihre Eltern motivieren würden, sich gemeinsam sportlich zu betätigen. Die



vielen Sportvereine bei uns im Land haben ein umfassendes Programm und bieten hierzu fachkundige Anleitungen. Denn gerade Sport mit Freunden, in der Gruppe oder in der Familie macht besonders großen Spaß", so Lentzsch.

Die Schulen in Altenholz nutzten gemeinsam den landesweiten AOK-Run & Fun-Lauftag, um ihre gute Ausdauer und Kondition unter Beweis zu stellen. Mit zahlreichen Aktionen zeigten die Schüler schon in der Vergangenheit, wie vielseitig und abwechslungsreich Schulsport sein kann. Das zeigt einmal mehr, wie hervorragend die Zusammenarbeit der Schulen in Altenholz ist", sagte Dr. Peter Wenners, Schulleiter Gymnasium Altenholz, stellvertretend für alle Schulen.

Im Rahmenprogramm des Lauftages fuhr der „Show-Truck" vom Jugendsender delta radio vor: Fetzige Musik und peppige Moderation sorgten für eine Rieser Stimmung vor, während und nach dem Lauf auf dem Gelände des Gymnasiums.

Kreismeisterschaften und Landesmeisterschaften Mehrkampf Senioren - *14. 9. 08 in Husum*

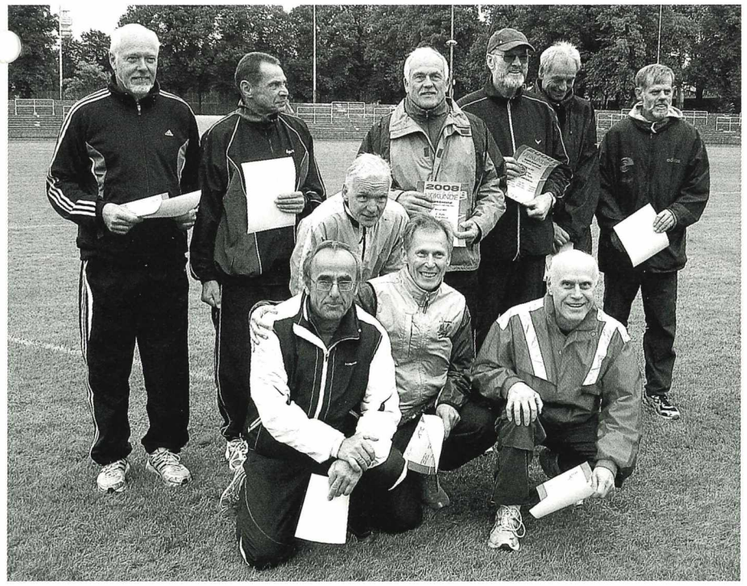
Ausgezeichnete äußere Bedingungen kennzeichneten die am Wochenende in Husum durchgeführten Kreismehrkampfmeisterschaften, die gleichzeitig mit den Seniorenmehrkampflandesmeisterschaften der Nordverbände Schleswig-Holstein, Mecklemburg-Vorpommern und Hamburg ausgetragen wurden. Nur kleine Teilnehmerfelder stellten die Organisatoren vor lösbare Aufgaben und sorgten für eine rasche Abwicklung der Veranstaltung. In den meisten Altersklassen setzten sich die Favoriten durch, die sich zum größten Teil über gute Leistungen freuten.

Bei den Schülerinnen W 10 gewann Gönke Siemßen, LG Tönning-St. Peter, nur knapp mit 7 Punkten Vorsprung vor Ricarda Nissen-Schütt, RW Niebüll. Bei den Elfjährigen lag ihre Vereinskameradin Sarah Dohle etwas deutlicher vor Wenke Hansen, DE Viöl. Mit Alina Zöhner und Lisann-Luisa Pittmer dominierten in den Klassen W 12 und 13 ebenfalls zwei Sportlerinnen aus der Talentschmiede der LG Tönning-St. Peter. Vierkampfmeisterinnen der Vierzehn- bzw. Fünfzehnjährigen wurden Ronja Ohmsen, TSV Hattstedt und Manuela Hansen, Bredstedter TSV. Einen neuen Kreisrekord stellte die Bredstedterin Wencke Hinrichsen im Dreikampf der weiblichen Jugend B auf, und ihre Vereinskameradin Franziska Smolinski gewann bei der weiblichen Jugend A. Als „Newcomerin" schaffte die Mildstedterin Kirsten Hoff auf Anhieb den Gewinn der Kreismeisterschaft bei den Frauen.

Auch bei den Jungen heimsten bei den Zehn- und Elfjährigen zwei Talente des Nordseebads die Titel ein. Tobias Jöns und Jasper Graucob siegten im Dreikampf ihrer Klasse. Für den TSV DE Viöl holte Björn Paisen im Vierkampf M 12 den Sieg, Kjell Neumann, TSV Hattstedt, gewann bei den Schülern M 13. Mit guten Leistungen überzeugten die Sieger der Klasse M 14/15, Pascal Kiehl, TSV Süderlügum, und Kevin Weineck, LG Tönning-St. Peter. Auch Kevin Konopka, TSV Drelsdorf-A-B, zeigte im Fünfkampf eine überzeugende Vorstellung vor dem talentierten Kevin Poitz, TSV Mildstedt.Ohne Gegner starteten Arne Schulz, LG Tönning-St. Peter bei der männlichen Jugend A, und Julius Balsmeier, Bredstedter TSV, bei den Männern, erzielten aber trotzdem achtbare Resultate.

Bei den gleichzeitig durchgeführten Mehrkampflandesmeisterschaften der Senioren starteten 30 Athleten. Dabei lag der für den TSV Klausdorf startende Husumer Wolfgang Reuter bei den Senioren M 75 im Dreikampf mit erstaunlichen Leistungen in Front, während bei den Siebzigjährigen der Sieger Heinz Driedger,Schönkirchen, hieß. Bei den Seniorinnen W 65 setzte sich einmal mehr Ingrid Holzknecht, LG Elmshorn, durch. Im Fünfkampf W 55 siegte Ingeborg Thoma, LG Alsternord Hamburg, bei den Frauen W 35 wurde Tanja Hecht, Harburger TB, Landesmeisterin. Ihren Titel aus dem Vorjahr konnte Susanne Starck, RW Niebüll, mit einer starken Leistung in der Klasse W 30 verteidigen. Den Fünfkampf M 65 gewann Reinhard Dahms, SV Polizei Hamburg, vor dem Heider Uwe Heesch, während Lothar Lehmann, Wellingdorfer TV, bei den Sechzigjährigen in Front lag. Erneut konnte sich Sönke Rufin, LAV Husum, in der Klasse M 55 den Titel holen, was auch Olaf Ohge, LG Schleswig-Fahrdorf, M 45, gelang.

Udo Grützmacher



Die siegreiche Mannschaft der SG AWK

SG AWK-Holstein Deutscher Mannschaftsmeister in der M60

Mit großen Hoffnungen begaben sich die 10 Aktiven plus „Anhang" der SG (acht vom Ahrensburger TSV, Lothar Lehmann vom Wellingdorfer TV und Kurt Goldschmidt vom Kücknitzer TSV) auf die weite Reise nach München zum DAMM-Finale. Hatte man doch die beste Vorkampfleistung zu bieten, und musste keine ernsthaft Verletzten beklagen.

Rein sportlich war es vom Start weg ein ungefährdeter Sieg. Bereits mit dem Weitsprung ging man mit ausgezeichneten 4,95 m (Wolfgang Schliestedt) und 4,72 m (Lothar Lehmann) in Führung.

Dank des überragenden Kurt Goldschmidt (15,39 m und 51,89 m) konnten auch Kugel und Diskus gewonnen werden. Erstaunlich war hier die sehr gute Leistung des Leichtgewichtes Dr. Wilhelm Kraatz (41,69 m). Auch Dr. Heiner Krohn konnte mit seinen 10,85 m zufrieden sein, musste sich doch sein Trainingsaufwand in diesem Jahr in Grenzen halten. Michael Lüdemann stand als „dritter Mann" in beiden Disziplinen parat und enttäuschte mit 10,20 m bzw. 33,10 m keinesfalls. Die überragende Leistung von Kurt Goldschmidt, zusätzlich begünstigt durch die für Senioren-Werfer komfortable Punktewertung, wird deutlich, wenn man bedenkt, dass er mit 1.400 Punkten fast 23% der Mannschaftspunkte eingefahren hat. (Der rechnerische Durchschnitt bei 6 Disziplinen liegt bei rd. 17 %.)

Auch die 3.000 m wurden klar gewonnen, obwohl Bernd Deters Pech hatte. Er trat auf den inneren Laufbahnrand, humpelte fortan, und erreichte so „nur" 11:58,94 Min. Mit Rainer Gabius, der sich in Topform präsentierte und in 11:31,10 Min. auf Rang 2 einlief, sowie Jörg-Hendrik Lorenz, mit 11:41,74 als Dritter nur wenig dahinter, war die SG aus Holstein aber auch hier deutlich vorne.

So mussten also die Sprinter über 100 m nur noch den Vorsprung halten. Das gelangen Helmut Lange (13,64 Sek.) und Lothar Lehmann (13,95 Sek.) mühelos, und auch die Staffel (safety first!) konnte trotz des von Achillessehnen-Schmerzen geplagten Wolfgang Schliestedt und eines durch die 3.000 m schon arg strapazierten Rainer Gabius mit 54,25 Sek. ausreichend gut mithalten. (Kuriosität nebenher: Die schnellste 100 m Zeit in der M60 - 13,26 Sek. - lief der mit 71 Jahren älteste Starter, Jürgen Radke.)

Dank einer geschlossenen Mannschaftsleistung, in der jeder seine individuelle Leistung abrufen konnte, und eines überragenden Kurt Goldschmidt, ging der Sieg mit 6.148 Punkten verdient an den Vertreter des SHLV, übrigens vor den Freunden des SV Polizei Hamburg mit auch sehr guten 6.041 Punkten. (Im Vorjahr erreichte der Sieger 5.998 Punkte.)

Schleswig-Holsteiner in Berlin

Das Team des Nordseegymnasiums St. Peter (mit Schulleiter).

In diesem Jahr hatten die Schülerinnen und Schüler der siegreichen Schulmannschaften kein Glück mit dem Wetter, als sie zum Bundesfinale in die Hauptstadt gereist waren. Wie es Ende September möglich ist, gab es mit Temperaturen um 10°, Regenschauern und kaltem Wind Bedingungen, die keineswegs leistungsfördernd waren. Teilweise zeigten sich u.U. auch Ermüdungserscheinungen nach der langen Saison.

Die Jungenmannschaften konnten sich in beiden Altersklassen besser platzieren: Sowohl die Domschule Schleswig in der Ak II (B-Jugend) als auch das Nordseegymnasium St. Peter in der Wk III (A-Schüler) erreichten den 8.Platz.

Aus dem Team der Schleswiger ragten Sascha Riebeling mit glänzenden 6,79m im Weitsprung sowie 56,61m mit dem 700-g-Speer und Yannik Schaly durch einen Kugelstoß von 15,56 m heraus. Mit ihren Teamkameraden sammelten sie 8523 Zähler.

In der Wk III konnten die Jungen von der Nordseeküste nicht ganz ihr Ergebnis vom Landesfinale im Juli erreichen. Die meisten Punkte sicherten Marcel Lienstädt mit 6,44 m weit, 9,01 Sek. über 75 m und 14,66 m im Kugelstoß, Kevin Weineck mit 1,74 m hoch und 13,29 m mit der Kugel, Patrick Schulz mit 9,53 Sek. über 75 m und Rainer Bittner mit 2:54,50 Min. über 1000 m. Die Punktzahl von 7967 brachte die Mannschaft auf den drittbesten Rang der „Nichtsportgymnasien".

Die beiden Mädchenteams schlugen sich ebenfalls tapfer. Die jungen Damen des Gymnasiums Kaltenkirchen erreichten in der Wk II mit 6862 Punkten den 12. Rang. Herausragend dabei Rieke Drümmer mit 12,55 Sek. über 100 m, 5,54 m weit und 1,52 m hoch; ein Wiedersehen gab es mit Laura Zimmermann, die 1,52 m hoch und 29,25 m mit dem Speer einbrachte.

Bei den jüngeren Mädchen des Emil-von-Behring-Gymnasiums Großhansdorf sammelten die Schülerinnen des SV Großhansdorf die meisten Punkte. Melina Hamann rannte 9,99 Sek. über 75 m und sprang 1,50 m hoch, Chantal Dudas sprang 5,10 m weit und stieß die Kugel auf 9,23 m und Leonie Piehl überwand 1,54 m im Hochsprung und landete nach 4,90 m in der Sandgrube.

Neben dem Wettkampf war bei der fünftägigen Aufenthalt in der Hauptstadt natürlich auch jede Menge Kultur angesagt. Eines der Highlights bildete der Besuch des Musicals „Mamma Mia", der zu ermäßigten Eintrittspreisen ermöglicht wurde. Aber auch das Shoppen wurde nicht vernachlässigt, und die Stimmung war wohl am letzten Abend auf dem Höhepunkt, als alle fast 4000 Teilnehmer zur großen Disco im Keller der Max-Schmeling-Halle eingeladen waren. Berlin war wieder eine Reise wert, und so verabschiedeten sich alle bis zum nächsten Jahr mit den Worten „Wir fahren nach Berlin!".

Torsten Westphal

Gemeinsame Titelkämpfe der Nordkreise im Schleswiger Alleestadion

Athleten nutzten die letzten Sommerstunden für tolle Leistungen

Im Schleswiger Alleestadion trafen sich die Athleten aus den Nordkreisen Schleswig-Flensburg, Nordfriesland sowie aus der Stadt Flensburg zu ihren gemeinsamen Kreismeisterschaften für die Jugend sowie für die Hauptklasse und die Seniorenaltersklassen.

Mit insgesamt 47 Athleten aus den Vereinen des KLV Nordfriesland stellten die Läufer, Springer und Werfer von der Westküste das größte Teilnehmerkontingent bei den Meisterschaften in der Schleistadt. Besonders spannende und gut besetzte Wettkämpfe erlebten die Zuschauer in den Wettbewerben der weiblichen Jugend. Neben den etatmäßigen Startern aus der Jugendklasse nutzten auch einige 15-jährige Athletinnen eine der letzten Gelegenheiten, in der ausklingenden Freiluftsaison noch einmal die Spikes anzuziehen, und stellten sich der Konkurrenz in der Jugend B. So gab es im Alleestadion in einigen Disziplinen durchaus beachtliche Starterfelder. Im Weitsprung der wJgd B kämpften insgesamt 18 Sportlerinnen um den Titel. Am Ende siegte die 15-jährige Gönke Woch von der LG Schleswig-Fahrdorf mit einer Weite von 5,13 Meter knapp vor Wenke Hinrichsen (Bredstedter TSV), deren bester Versuch bei 5,03 Meter landete. Im Speerwurf der gleichen Klasse entwickelte sich ebenfalls ein spannender Zweikampf. Hier musste die vielseitige Gönke Woch allerdings zum Schluss ihrer zwei Jahre älteren Mitstreiterin Lea Madita Woch (TSV Nordmark Satrup) gratulieren. Die Satruperin warf den Speer 37,03 Meter weit und übertrumpfte damit das Ergebnis der Fahrdorferin (36,68 m) um rund einen halben Meter.

Eine starke Leistung bot Laura Sartisohn (LK Weiche-Adelby), die den 800-m-Lauf der weiblichen Jugend B im Alleingang in starken 2:28,09 Minuten mit fast 30 Sekunden Vorsprung dominierte. Schnellste Sprinterin des Tages war die B-Jugendliche Gyde Paulsen vom TSV Rot-Weiß Niebüll). Sie gewann über 100 Meter in 13,41 Sekunden und war damit genauso schnell wie Lisa Krapoth (LG Schleswig-Fahrdorf), die zum Sieg in der Jugend A sprintete.

Mit ihren starken Leistungen stahlen die weiblichen Athletinnen ihren männlichen Altersgenossen die Show. Eine etwas dünne Beteiligung in den männlichen Klassen sorgte dafür, dass auch die herausragenden Leistungen eher Mangelware blieben. Bei der mJgd B konnte Kevin Poitz (TSV Mildstedt) den 100-Meter-Lauf in 12,13 Sekunden für sich entscheiden. Kai Ingwersen (LG Tönning/St.Peter) sorgte als Sieger der mJgd A in 11,24 Sekunden für die schnellste Zeit des Tages.

In der Seniorinnenklasse W 30 freute sich Susanne Starck (TSV Rot-Weiß Niebüll) über 5,12 Meter im Weitsprung und 32,88 Meter im Diskuswurf. Bei den männlichen Altersklassensportlern überzeugten vor allem die Wurfleistungen. In der M 40 warf Olaf Ohge (LG Schleswig-Fahrdorf) den Diskuswurf 30,28 Meter weit. In der M 50 setzte Hans-Willi Wulff (TSV Doppeleiche Viöl) mit seinen 34,70 Metern im Diskuswurf das Glanzlicht in seiner Vielzahl starker Wurfergebnisse.

1. Leichtathletik-Abendsportfest des VfL Oldesloe

Am Freitag, 19. 9. 2008 hatte das im August 2007 fertig gestellte Travestadion seine Premiere als Austragungsstätte leichtathletischer Wettbewerbe.

Auch wenn die leichtathletische Wettkampfsaison bereits dem Ende zuging und im Umfeld der Kreisstadt weitere leichathletische Angebote wahrgenommen werden konnten (Stundenlauf des Spiridon Club Oldesloe/KM der C/D-Schüler in Reinbek/Stadtlauf in Elmshorn) kamen zu dem Abendsportfest mit elektronischer Zeitmessung und teilw. unter Flutlicht über 50 Athleten, die sich über Strecken zwischen 100 m und 3000 m messen wollten. Einigen Sportlern gelang es, wie beabsichtigt, ihre Saisonbestleistung zu steigern.

Insbesondere Christoph Hintz, ein A-Jugendlicher (Jg. 90) vom Schweriner SC bewies sein Talent. Über die ersten 1000 m des 3000-m-Laufes führte ihn sein noch jüngerer Vereinskollege Philipp Baar (92) zu einem ausgeglichen hohen Rundentempo welches er bis ins Ziel solo laufend durchhielt und mit der Zeit von 8:36,17 Min. eine herausragende Leistung erbrachte. Nicht nur die Leistung dieses Jugendlichen, sondern auch der Umstand, dass es der erste Lauf unter Flutlicht in der Geschichte des Travestadions war, war bemerkenswert. In diesem Lauf kamen nach Kai Neuhaus/Bramstedter TS (10:55,44 Min.) die Oldesloer Familie Lakies (Anke 11:08,91 Min./Lothar (11:20,90 Min.) und Tobias (94) (11:38,48 Min.) knapp hinter seinem Sportsfreund Tony Kowall (93)11:38,46 Min.)) auf die Plätze 3-6. Auch sie waren mit den erzielten Leistungen, ebenso wie der Bestzeit für 2008 laufende Sieger, zufrieden.

Den zweiten 3000-m-Lauf dominierte ebenfalls ein A-Jugendlicher. Justus Schöning (89) vom Spiridon Club Oldesloe gewann den Lauf in 11:13,82 Min. vor dem Großhansdorfer Henning Schmidt (58)11:30,61)) der bis zur 5. Rd. mithalten konnte, dann aber der Jugend den Vortritt lassen musste.

Den 1000-m-A-Lauf beherrschten die jungen Schweriner Läufer Julian Koscielski (94) 2:56,93 Min. und Julian Franke (95) 2:58,72 Min.). Ihnen gelang es, den sich heftig wehrenden Andreas Staehr (68) 3:03,40 Min.)) hinter sich zu lassen. Im B-Lauf konnte sich dagegen ein altbekannter Mittelstreckler aus Schleswig- Holstein durchsetzen. Der Neumünsteraner M. Schröder-Groeneveld (45) kam in 3:32,99 Min. vor den Athleten des Spiridon Club Oldesloe, Thomas Ball (59) 3:35,08 Min.) und Ulrich Henn (63) 3:46,24 Min. ins Ziel.

Speziell für A-Schüler waren die 300 m im Programm. Johanna Schulz (94) von der LG Neumünster gewann den Lauf in der recht guten Zeit von 44,25 Sek. vor der Trittauerin Nadja Lekic (93) in 45,39 Sek. Über 200 m wurde 3-mal gestartet. Den A-Lauf gewann Nils Peter (68) vom VfL Oldesloe 26,98 Sek., den B-Lauf Torben Johannsen vom Wellingdorfer TV 25,08 Sek. und Stefan Kuschewitz von der LG Weiche-Adelby 25,48 Sek. siegte im C-Lauf.

Über 100 m gingen 11 Sprinter an den Start. Am schnellsten war der B-Jugendliche Gerritt Nau vom TSV Trittau, der im 1. Lauf in guten 12,23 Sek. gewann. Der schon über 200 m erfolgreiche Stefan Kuschewitz siegte in 12,47 Sek. im 2. Lauf vor den beiden anderen Siegern über 200 m.

Der älteste Starter des Abends war Günter Kluger (Jg. 33) vom ATSV, der die 1000 m in 4:15,59 Min. in gewohnter Manier bewältigte. Als jüngster Teilnehmer ging Alexander Krause (99) 13:39,05 Min.) vom VfL Oldesloe über 3000 m an den Start. Lange Zeit des Rennens bot er sich mit dem erfahrenen Langstreckler vom Spiridon Club Oldesloe, Ulrich Henn (63) 13:28,31 Min. einen Zweikampf.

Neben den zufriedenen und gute Stimmung verbreitenden Athleten sorgten auch die einwandfreie Zeitnahme und die freundlichen Helfer der Veranstaltung einschließlich des Platzwartes für ein gelungenes Sportfest.

Mehrfach wurde um Fortsetzung der Läuferabende im Jahr 2009 gebeten.

Woelki

100 km Winschoten 2008

Am 13. September 2008 fanden in Winschoten, Niederlande, die Landesmeisterschaften im 100 km Straßenlauf statt.

Für den Start um 10.00 Uhr hatte sich das typisch holländische Städtchen wie jedes Jahr festlich rausgemacht. Auch das Wetter zeigte sich von seiner sonnigen Seite, nur der kalte Wind war mit der Zeit etwas unangenehm. Außer der holländischen Spitze waren Sportlerinnen und Sportler aus Tschechien, Ungarn, Frankreich, Italien, Belgien, Großbritannien, den USA, Kanada und Deutschland am Start. Auch der Neustädter Peter Massny hatte sich diesen Termin als Saisonhöhepunkt gesetzt. Nachdem er 2001 die Alterklasse M45 dort gewonnen hatte und 2004 nach der Hälfte des Rennens mit Magenproblemen aufgeben musste, hatte er noch eine Rechnung offen. So ging er mit dem unbedingten Willen, das Rennen zu Ende zu laufen an den Start. Nach der Hälfte des Rennens zeigte sich, dass die 120-150 Wochenkilometer Training eine Zeit unter 8 Stunden nicht zulassen. So hieß es die, wie immer sehr harten 20 km zwischen dem 60. und dem 80. Kilometer durchzustehen und sich auf den letzten 20 km zu stabilisieren. Mit einer „schnellen" letzten 10 km Runde

kam Peter Massny in der Zeit von 8:31:21 Stunden überglücklich als 10. des Gesamteinlaufes ins Ziel. In der AK M50 belegte er hinter dem, in der überragenden Zeit von 7:10:08 Stunden siegenden, Holländer Jan-Albert Lanting den 2. Platz.

Peter Massny

Startgeld vernascht

Noch am Vormittag des 20. September 2008 wurde auf der Hude in Bad Oldesloe anlässlich der Auftaktveranstaltung „Gesund und fit" auf den „Stundenlauf" des Spiridon-Club hingewiesen. Bei herrlichem Sonnenschein absolvierten dann pünktlich ab 15.00 Uhr 10 Läuferinnen und 17 Läufer eine Stunde lang ihre Runden auf der Kunststoffbahn des Kurparkstadions.

Um es vorweg zu sagen, die seit 1989 von Klaus Prieske gehaltenen 17.749 Meter, die er 1998 in sechzig Minuten zurückgelegt hatte, wurden nicht überboten. Auch seine Tochter Anna (WJB), die mit ihrem Vereinskameraden Philip Kampfenger (MJB) als Paar im Wechsel angetreten waren, konnten mit ihren erlaufenen 17,574 Meter den Rekord nicht brechen, sie lagen noch ganze 175 Meter darunter.

Bester Einzelläufer wurde Spiridons Sportabzeichenwart Roland Strelow (M 45), der sich mit 13.120 Meter durchsetzen konnte. Beste Frau in der Einzelwertung wurde Alena Jordan mit 10.220 Meter.

Und nach dem Lauf und der erfrischenden Dusche bei den Läuferinnen und Läufer, darunter viele Jugendliche und Schüler, wurde der als Startgeld erbetene Kuchen sowie die durch den Spiridon-Veteranen Dr. Rolf Immelmann auf abenteuerliche Weise erwärmten Würstchen in fröhlicher Runde „vernascht". Spiridon-Vorsitzender Dietrich Ehlert und Breitensportwart Thomas Reher konnten dabei die erstellten Urkunden mit den Laufergebnissen und den Platzierungen verteilen.

21. Kiel-Lauf - 14.09.08:

Weltklasse auf Kiels Straßen - Ngolepus knackt den Streckenrekord

Anke Tiedemann und Ronny Greschner schnellste Europäer

Fast 2000 Athleten starten allein beim Halbmarathon. Foto: Sybille Kambeck

Beim 21. Kiel-Lauf war einmal mehr Rekordlaune angesagt: Mit fast 5800 Läuferinnen und Läufern, die sich für das große Laufspektakel in der Landeshauptstadt angemeldet hatten, stand mit einem erneuten Teilnehmerrekord für Schleswig-Holsteins größte Laufveranstaltung ein Superlativ bereits lange vor dem Startschuss fest. Die Weltklasseleistungen der afrikanischen Laufasse setzten zudem auch wieder sportliche Glanzlichter an der Förde. In neuer Streckenrekordzeit von 1:02:23 Stunden sicherte sich der Kenianer Joseph Ngolepus den Gesamtsieg beim Kieler Laufklassiker. Der 33-jährige lieferte sich mit seinem Landsmann und Trainingspartner John Kales über die gesamte, 21,0975 km lange Halbmarathondistanz ein packendes Duell, das erst auf der Zielgeraden auf dem Rathausplatz entschieden wurde. Nachdem Ngolepus bei kühlen und windigen Bedingungen seinen Mitstreiter nicht abschütteln konnte, vertraute der frühere Berlin-Marathon-Sieger (2001) auf seine Spurtqualitäten. „Wir trainieren oft gemeinsam. Daher wusste ich, dass ich auf den letzten Metern in der Regel einen Tick schneller bin", umschrieb der Routinier aus Ostafrika sein taktisches Kalkül. Auf den letzten beiden Kilometern ließ er Kales an der Spitze das Tempo vorgeben, ehe er dann im langen Endspurt wieder um Nasenbreite das Rennen für sich entschied. In 1:02:24 Stunden blieb auch John Kales als Zweiter noch unter der alten Streckenbestmarke. Für Ngolepus war der Kiel-Lauf eine gelungene Generalprobe vor seinem Start beim Berlin-Marathon. In der Bundeshauptstadt wollte der Kenianer eigentlich seine Marathonbestzeit knacken. „Heute war es sehr schwer mit dem Wind, aber ich habe trotzdem das Tempo gehalten. Wenn es gut läuft, möchte ich in Berlin unter 2:07 Stunden bleiben", beschrieb der Kiel-Lauf-Sieger seine an der Förde seine weiteren Ambitionen, die sich allerdings nicht realisieren sollten. Ngolepus lief in Berlin nach 2:12:07 Stunden als Sechster ins Ziel.

Auch die schnellsten Frauen des Rennens in Kiel kamen aus Kenia in den kühlen Norden. Everline Kimuria setzte sich auf den letzten Kilometern von ihren Verfolgerinnen ab. Die 33-jährige gewann in 1:14:13 Stunden vor Beatrice Omwanza (1:14:29 Std.) und Susan Kurui (1:15:37 Std.). Für die einheimischen Laufasse blieb hinter den leichtfüßigen Ausnahmeathleten aus Kenia und Tansania der Kampf um respektable Platzierungen. Ronny Greschner vom Borener SV erreichte das Ziel nach 1:15:36 Stunden als Zehnter der Gesamtwertung. Der Langstreckler von der Schlei war damit bester europäischer Läufer. Die Kielerin Anke Tiedemann sicherte sich nur einen Tag nach ihrem starken Rennen bei den Deutschen 10-km-Meisterschaften in Karlsruhe als schnellste einheimische Athletin in 1:23:34 Stunden den fünften Platz der Frauen-Gesamtwertung.

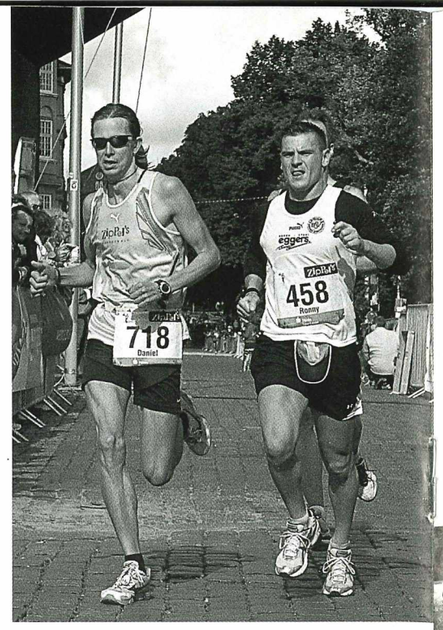
Beim Volkslauf über 10,5 km siegten Heiko Klimmer (DAV Halle/ 36:23 Min.) und Merle Richert (TSV Flintbek/ 39:54 Min.).

(npb)

Ergebnisse:

21. Kiel-Lauf (Halbmarathon) – Männer: 1. Joseph Ngolepus (KEN) 1:02:23, 2. John Kales (KEN) 1:02:24, 3. Matthew Kipchirchir Kosgei (KEN) 1:04:16, 4. Stephen John Rogat (TAN) 1:04:21, 5. Kenneth Koros (KEN) 1:04:44,..., 10. Ronny Greschner (Borener SV) 1:15:36, 11. Daniel Kagelmacher (Kiel) 1:15:46, 12. Olaf Struck (SG Tantalus Kiel) 1:16:15, 13. Christian Hoffmann (SG Tantalus Kiel) 1:18:19, 14. Thomas Wenck (TuS Aumühle-Wohltorf) 1:20:27

Frauen: 1. Everline Kimuria (KEN) 1:14:13, 2. Beatrice Omwanca (KEN) 1:14:29, 3. Susan Kurui (KEN) 1:15:37, 4. Janeth Yuda (TAN) 1:20:20, 5. Anke Tiedemann (SG Kronshagen-Kiel) 1:23:34, 6. Verena Becker (SG Kronshagen-Kiel) 1:27:38, 7. Tanja Wernicke (Neumünster) 1:28:44. – Alle Ergebnisse unter www.kiel-lauf.de.



Ronny Greschner (Borener SV) und die beiden Kieler Daniel Kagelmacher und Olaf Struck kämpften um die beste Platzierung hinter den afrikanischen Ausnahmeläufern. Foto: Sybille Kambeck

KEINE Macht den DROGEN

Oleg Rantzow und Leif Schröder-Groeneveld mit Streckenrekorden beim 8. Elmshorner Stadtlauf

Elmshorn - 21.09.08

Ideale Witterungsbedingungen, großartige Stimmung an der Strecke – der letzte Sommertag dieses Jahres beflügelte sowohl die Spitzen- als auch die Hobbyläufer beim 8. Elmshorner Stadtlauf. Die ausrichtende LG Elmshorn um Organisationschef Olaf Seiler sowie der Verein für Stadtmarketing als Kooperationspartner konnten eine durchweg positive Bilanz ziehen, waren doch einige Spitzenläufer aus Schleswig-Holstein erneut unter 3.000 Aktiven in Elmshorn am Start. –Und es war der Tag der Standortbestimmung und Überraschungen!

Der Vorjahreszweite über die 5-km-Distanz, Leif Schroeder-Groeneveld, lief ein äußerst beherztes Rennen. Vorjahressieger Bennet Pankow (TSG Bergedorf) hatte mit dem Streckenrekord von 15:38 Min. aus dem Vorjahr eine ordentliche Hürde vorgelegt. Der zielstrebige A-Jugendliche Leif glänzte in der vergangenen Saison bereits mit 5 Landestiteln. Mit dem Bergedorfer David Peitzner hatte er einen ebenbürtigen Mitbewerber, von dem er über 4 km lang attackiert wurde. Der Neumünsteraner konnte sich jedoch vom Hamburger Mannschaftsmeister – dieser finishte als Zweiter in 15:59 Min. – lösen und lief wie entfesselt mit einem neuen Streckenrekord von 15:36 Min. vor dem Elmshorner Rathaus über die Ziellinie. „Ich wollte hier heute gewinnen" so sein Kommentar.

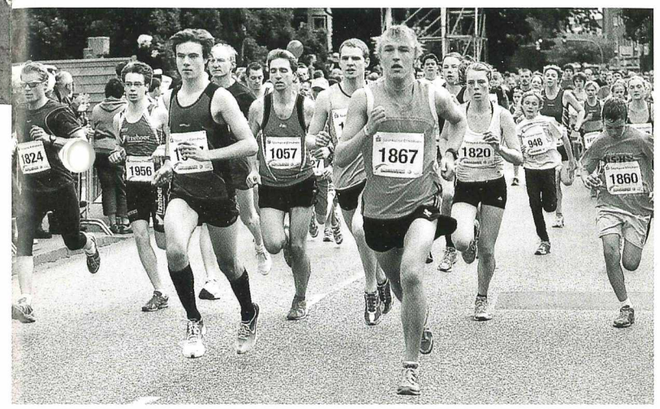
Bei den Frauen überraschte die Hamburger Triathletin Dörte Siebke (AK W 40, sie gewann eine Woche später den WM-Titel der AK 40 im Duathlon über 40 km Radfahren und 10 km Laufen in Rimini/Italien) in 18:52 Min. vor der Lokalmatadorin Nadine Felten (LG Elmshorn) in 19:55 Min. Die Vorjahressiegerin Anna Elsaßer (Team Novomind) war nicht im Vollbesitz ihrer Kräfte und gewann die Wertung der WJA in 20:33 min

Die Kielerin Anke Tiedemann hatte eine Woche zuvor bei den Deutschen Meisterschaften in Karlsruhe als Vorbereitung auf den New York Marathon über die 10-km-Distanz mit 35:14 Min. eine Saisonbestleistung abgeliefert. Tags darauf wurde sie in ihrer Heimatstadt Kiel mit der Zeit von 1:23:04 Std. beste Deutsche über die Halbmarathondistanz. Lag sie in Elmshorn nach der ersten 5-km-Runde sogar auf Rekordkurs, so fehlte ihr dann doch die Kraft. Unter großem Jubel lief die zweifache Mutter nach 35:47 Min. ein fünftes Mal ungefährdet als Erste über die Ziellinie. Katharina Nüser (LG Wedel-Pinneberg) wurde Zweite in 40:52 Min. gefolgt von Gunda Nielsen (TSV Glücksburg 09), die Zweitplatzierte des Flensburg Marathons gewann die AK W 45 in 41:27 Min.

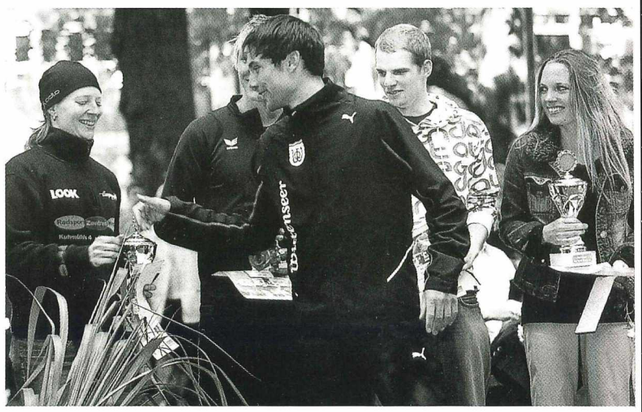
Bei den Männern war über die 10-km-Distanz ebenfalls ein hochkarätiges Feld am Start. Oleg Rantzow (THW Kiel), der im vergangenen Jahr den Sieg nur um 5 Sekunden verpasste und beim Halbmarathon in Flensburg mit dem Gewinn in der Zeit von 1:12 Std. glänzte, machte gemeinsam mit Sören Lindner (SG Kronshagen/KTB) die Pace, dicht gefolgt vom Bergedorfer Bennet Pankow und dem Hamburg-Algerier, dem "Hella-Cup" Sieger Murat Bekakcha. Sören Lindner forcierte bei km 3 das Tempo und setzte sich vom Feld ab. Eine Zerrung zwang ihn dann, das Tempo herauszunehmen, bei km 5 „trudelte" er aus und ging ganz aus dem Rennen. Nach einer Durchgangszeit bei Km 5 von 15:31 Min. war Oleg Rantzow der Sieg nicht mehr zu nehmen. Als er zum zweiten Mal aus dem Elmshorner Bahnhofstunnel herauskam, feuerte ihn das Elmshorner Publikum - unterstützt von einer Samba-Gruppe – zu neuem Streckenrekord von 31:38 Min. an.

„Mir hat es richtig Spaß gemacht," resümierte der Lehrer für Sport und Englisch am Pinneberger Johannes-Brahms-Gymnasium. Bennet Pankow (TSG Bergedorf) als Zweiter kam eine Woche vor seinem Marathondebut in Berlin nach 32:43 Min. ins Ziel. Er lief seinen ersten Marathon in Berlin in tollen 2:39:36 Std. Auf Elmshorns größter Sportveranstaltung glänzten auch die „Dauerrenner" Fiete Holst (SV Rugenbergen), Klassensieg in der AK W 70 in 42:01 Min. und José Molero Membrilla (Spiridon Schleswig), Klassensieg in der AK M 65 in 42:19 Min. Der 80-jährige Hamburger Helmut Rößler finishte in 1:07:10 Std.

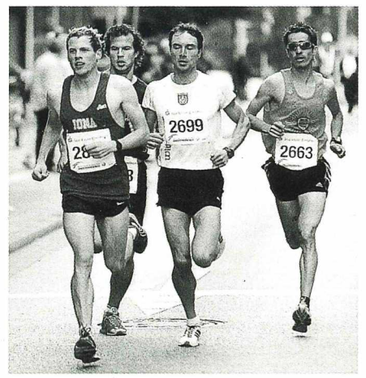
Starke Leistungen bot auch der reichlich angetretene Nachwuchs, als „Sahnehäubchen" bildeten über 360 Kinder ab 5 Jahre den Abschluss. 250 Walker und Nordic-Walker hingegen eröffneten dieses Großereignis am Speckgürtel Hamburgs. Weitere Ergebnisse unter www.lg-elmshorn.de. SiKo



Start-Nr. 1867 - der 5-km-Sieger Leif Schröder-Groeneveld (Gut-Heil Neumünster). Fotos: Marco Grundt



Oleg Ratzow gratuliert Dörte Siebke zum Sieg über 5 km, David Peitzner (TSG Bergedorf) und Anke Tiedemann verpassten den Streckenrekord knapp.



Ein starkes Quartett beim Elmshorner Stadtlauf: vorn links Sören Lindner (SG Kronshagen/KTB); Nr. 2699 Oleg Ratzow (THW Kiel); Nr. 2663 Murat Bekakcha; hinten links Bennet Pankow (TSG Bergedorf).

Das Ambiente passte, das Wetter nicht: Dauerregen und stürmische Winde sorgten dafür, dass der „Birklauf 10+1“ in Gelting zu einem Lauffest wurde, das eher für die hart gesottene Riege unter den Langstreckenläufern zum Laufspaß wurde. An einem durchregneten Tag, an dem viele Leute wohl lieber hinter dem

Birklauf „10+1“: Regenrennen in idyllischem Ambiente

Paysen und Staub auf nasser Piste am schnellsten - *Gelting, 05.10.08ww*

heimischen Ofen verharrten, ließen sich immerhin 250 unentwegte der insgesamt 335 gemeldeten Läufer auch vom Wettergott nicht die Lauflust nehmen und feierten im nordöstlichen Zipfel Angelns die Neuauflage des Birklaufs. Mit dem Revival eines der beliebtesten Landschaftsläufe des Nordens erlebte Gelting einen der sportlichen Höhepunkte des Jubiläumsjahres des MTV Gelting 08, der im April sein 100-jähriges Bestehen gefeiert hatte

Der Lauf durch die einzigartige Natur an der Geltinger Bucht präsentierte den Sportlern trotz ungemütlicher Bedingungen jedoch wieder imposante Impressionen zwischen Gelting, Wackerballig und der Mühle Charlotte. Statt des sommerlichen Flairs der früheren Veranstaltungen, als in den Jahren von 1996 bis 2005 zehn Mal Langstreckenläufer aus aller Welt die Augustsonne an der Ostsee genossen hatten, erlebten die Langstreckler nun allerdings eher ein Rennen, das sich schon fast wie der Auftakt der Crosslaufsaison anfühlte. Zwar hatte die Laufpiste die Regenmengen in den Tagen und Stunden vor dem Lauf noch relativ gut aufgenommen, riesige Pfützen und Passagen mit tiefem Geläuf verlangten den Athleten jedoch viel Kraft und Konzentration ab.

Ihre liebe Mühe mit dem Untergrund hatte auch Anke Tiedemann. „Crosslauf ist echt nicht mein Ding“, ächzte die mehrfache Landesmeisterin, als sich nach 1:00:38 Stunden in den Zielkanal einlief, der zur Freude der Aktiven nach alter Gewohnheit wieder in der trockenen Birkhalle lag. An ihrem 33. Geburtstag musste sich die Kielerin ihrer zwei Jahre älteren Dauerkonkurrentin Karen Paysen (TSV Langenhorn) geschlagen geben. Die schnelle Nordfriesin gewann den Birklauf über 15 km in 57:43 Minuten unerwartet souverän. Mit ihrem dritten Sieg im fünften direkten Vergleich gegen Tiedemann in diesem Jahr sicherte sich Paysen damit auch den Gesamtsieg des Zippels-Nord-Cups. Hinter den beiden schleswig-holsteinischen Lauf-Ikonen folgte Kirsten Sellmer (SV Adelby) nach 1:10:37 Stunden mit klarem Abstand.

Spannend bis zum letzten Meter gestaltete sich das Rennen der Männer. Der Kieler Christian Staub und der Berliner Jonas Engler hatten sich früh vom Rest des Feldes abgesetzt und ließen sich nie aus den Augen. Keiner der beiden Konkurrenten wagte einen Ausreißversuch, so dass die Entscheidung in einem lang gezogenen Endspurt fiel, bei dem eher unerwartet der 33-jährige Staub den schnelleren Schritt bewies. Der Kieler gewann nach 54:09 Minuten knapp vor dem 22-jährigen Jonas Engler (54:13 Min.). Als schnellster Senior erreichte Torsten Fritzsche (Spiridon Schleswig) das Ziel als Dritter der Gesamtwertung nach 56:21 Minuten.

Beim Nordschaulauf über 5 km ließ der Ex-Geltinger Micha Heidenreich (OSC Berlin) seinen alten Vereinskameraden keine Chance. Der 21-jährige gewann in 17:32 Minuten vor den jungen Lokalmatadoren Lars Levsen (18:40 Min.) und Cord-Friedrich von Hobe (18:50 Min./ beide MTV Gelting 08). Der Sieg in der Gesamtwertung der weiblichen Starterinnen blieb indes beim Gastgeberverein. Nina Doose gewann in 23:37 Minuten vor Vivianne Unnold (TriAs Flensburg/ 24:12 Min.) und Wencke Joldrichsen (SV Adelby 24:37 Min.).

„Endlich wieder Birklauf“ - diesem Echo waren sich alle Teilnehmer in ihrer Freude über die Wiederbelebung des Laufklassikers einig. Zur Freude vieler Lauffans wird der 11. Birklauf auch tatsächlich kein einmaliges Event zum Vereinsjubiläum bleiben, sondern soll wieder feste Tradition werden. Die Veranstalter kündigten an, dass es auch am ersten Oktober-Sonntag des Jahres 2009 einen Birklauf geben wird.

Ergebnisse online unter www.birklauf.de. (npb)

Was tun bei Arthrose?

Jedes Jahr erhalten über 130.000 Menschen in Deutschland ein künstliches Kniegelenk und gewinnen damit eine neue Lebensqualität. Wie aber kann man sich auf diese große Operation vorbereiten? Wie verhält man sich richtig mit dem neuen Gelenk, und was kann man zu seiner langen Haltbarkeit selbst beitragen? In ihrer neuen Informationszeitschrift „Arthrose-Info“ hat die Deutsche Arthrose-Hilfe zahlreiche praktische Tipps zu diesem wichtigen Thema 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).

Fortbildungen 2008 beim SHLV

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

Bauch-Intensiv

In diesem Bauch-Intensiv-Seminar stehe 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

SHLV im Netz:
www.shlv.de

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

Ausbildungen - Lehrgangstermine 2009

Termine	Inhalt der Maßnahme
24.-25.01.09	Lauftreff-Betreuerausbildung
27.02.-01.03.09	C-Trainer Ausbildung Teil II / 1. Wochenende
28.02./01.03.2009	Nordic-Walking-Sport-Camp
20.-22.03.09	B-Trainer Lauf 2. Wochenende
20.-22.03.09	C-Trainer Ausbildung Teil II. / 2. Wochenende
29.03.09 (nur So.)	C-Trainer Ausbildung (nur Diskus und Stabhoch)
18.04.-19.04.09	Walking/Nordic-Walking-Betreuer-Ausbildung
09.05.2009	An- und Entspannung – ein wichtiger Teil unseres Körpers
04.07.09	Nordic-Walking Technikschulung „intensiv“
04.09.- 05.09.09	Walking/Nordic Walking Leiterausbildung
05.-06.09.09	Lauftreff-Leiterausbildung
03.10.2009	Nach der Saison ist vor der Saison
04.10.2009	Lotto-Läufer-Mucki-Macher – Laufen, Werfen, Springen spielerisch
09.-11.10.09	C-Trainer Ausbildung Teil I / 1. Wochenende
30.-31.10.09	Fit-und Gesund Betreuerausbildung
06.-08.11.09	C-Trainer Ausbildung Teil I / 2. Wochenende
06.-08.11.09	B-Trainer SHLV
13.11.-15.11.09	C-Trainer Breitensport
27.-28.11.09	Fit und Gesund Leiterausbildung

Änderungen vorbehalten

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

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

Lauftreff Betreuer Ausbildung

In der Lauftreff Betreuer Ausbildung werden die theoretischen und praktischen Grundlagen des Laufens vermittelt. Inhalte sind zudem Trainingswirkungen, sportmedizinische Grundlagen, funktionelle Gymnastik und Ernährungsfragen sowie die Aufgaben und Funktionen eines Betreuers in einem Lauftreff.

Die Lauftreff Betreuer Ausbildung wird als Wahlmodul auf die Trainer-C-Lizenz Breitensport oder als Fortbildung mit 15 UE anerkannt. Mit Erhalt des Zertifikats ist die Basis für die Betreuung der Teilnehmer neben einem Übungsleiter geschaffen.

Ort: SBZ Bad Malente

Termin: 24.01. - 25.01.2009
Samstag, 09.00 Uhr - Sonntag, 14.00 Uhr

Referenten: Dr. Jan-Peter Brückner – Sportwissenschaftler; Sabrina Küsel – Sportstudentin.

Kosten: 75,00 € für SHLV-Verbandsmitglieder; 50% Aufschlag für Nicht-Verbandsmitglieder. Mit der Teilnahmebestätigung wird die Seminargebühr fällig.

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

Keine Macht den Drogen

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.

Neuregelungen in Bezug auf die Meldung zum ST-Kader

Der ST-Kader in seiner bisherigen Form kann aufgrund der Änderungen des WADA-Codes und der Änderungen im Dopingkontrollsystem der NADA nicht mehr bestehen bleiben. Der DLV richtet stattdessen einen Pool von Athleten ein, die eine Anti-Doping-Verpflichtungserklärung unterzeichnet haben. Nur solche Athleten können, sofern sie die erforderliche Leistung erbringen, in eine Nationalmannschaft (Männer und Frauen, U 23) des DLV (alle Disziplinen) nominiert werden.

Was ist die Anti-Doping-Verpflichtungserklärung?

Die Anti-Doping-Verpflichtungserklärung ist eine Bestätigung des Athleten, die Anti-Doping-Regelwerke zu kennen, sich mit deren Inhalt vertraut gemacht zu haben, diese als verbindlich anzuerkennen und einzuhalten.

Wer sollte die Anti-Doping-Verpflichtungserklärung abgeben?

Es sollten Athletinnen/Athleten eine Anti-Doping-Verpflichtungserklärung abgeben, deren Leistungen es realistisch erscheinen lassen, dass sie für einen oder mehrere internationale Wettkämpfe in das Team der Deutschen Nationalmannschaft der Männer und Frauen berufen werden.

Für diese Fälle wird den folgenden Altersklassen die Unterzeichnung der Anti-Doping-Verpflichtungserklärung empfohlen: Frauen und Männer - Juniorinnen und Junioren – U 23.

Grundsätzlich nicht erforderlich ist die Abgabe der Verpflichtungserklärung für:

Schülerinnen/Schüler, männl./weibl. Jugend B (M/W 17/16) – U18, männl./weibl. Jugend A (M/W 19/18) – U 20, männl./weibl. Senioren.

Ausnahmsweise kann eine Abgabe der Anti-Doping-Verpflichtungserklärung auch für die männl./weibl. Jugend B, männl./weibl. Jugend A und männl./weibl. Senioren in Betracht kommen, nämlich dann, wenn ein Start in der Nationalmannschaft der Frauen/Männer (also außerhalb der eigentlichen Altersklasse) realistisch in Betracht kommt.

Wie kann die Anti-Doping-Verpflichtungserklärung abgegeben werden?

Das Formular der Anti-Doping-Verpflichtungserklärung kann ausschließlich über das Internet (www.deutscher-leichtathletik-verband.de) abgerufen werden. Hierfür wird ein PDF-Dokument bereitgestellt. Dieses muss heruntergeladen und ausgedruckt werden.

Nach dem vollständigen Ausfüllen der Erklärung ist diese zu unterschreiben und per Post oder Fax an den DLV zu schicken:

Deutscher Leichtathletik-Verband e.V., Anti-Doping-Koordinierungsstelle, Alsfelder Straße 27, 64289 Darmstadt, Fax: 0 61 51 77 08-12.

Bis wann ist die Abgabe der Anti-Doping-Verpflichtungserklärung möglich?

Die Verpflichtungserklärung muss schriftlich bis **spätestens zum 20.11.** eines Jahres (Datum des Poststempels) für das Folgejahr per Post/Fax beim Deutschen Leichtathletik-Verband eingegangen sein. Spätere Meldungen werden nicht berücksichtigt, da es sich um eine Ausschlussfrist handelt.

Wie lange hat die Verpflichtungserklärung Gültigkeit?

Grundsätzlich ist die Verpflichtungserklärung jeweils nur für das der Anmeldung folgende Jahr gültig. Die Anti-Doping-Erklärung gilt immer vom 1. Januar bis 31. Dezember eines Jahres.

Starte doch mal auf Helgoland

12. Gerolsteiner Helgoland-Marathon

Samstag, 9. Mai 2009
mit Mini-Marathon ca, 5,8 km

Anfragen: Fax 0 47 25 - 80 08 20

Email: ecki.mueller@t-online.de
Internet: helgolandmarathon.de

Der Leitende Landestrainer informiert

Betrifft: Landesoffenes Training des SHLV 2008/2009 im Sport- und Bildungszentrum in Bad Malente.

Das landesoffene Training des SHLV für die kommende Wintersaison wird wieder offiziell nach den Herbstferien am Dienstag, dem 28. Oktober 2008 um 17:30 Uhr in der großen Sporthalle des Sport- und Bildungszentrums beginnen. Folgende Zeiten stehen in der Leichtathletikhalle des Landessportverbandes zur Verfügung:

Dienstag: 17:30 bis 19.30 Uhr
Mittwoch: 17:30 bis 19.30 Uhr
Freitag: 17.00/17:30 bis 19:30 Uhr

Um eine Kooperationsbereitschaft – besonders am Freitag - von Seiten des SHLV wird gebeten, wenn der Landessportverband das eine oder andere Mal die hintere Ecke der Halle schon ab 19:00 Uhr benötigt. Grundsätzlich haben Kaderathleten des DLV und des SHLV weiterhin Vorrang beim Benutzen der Anlagen in der Sporthalle. Sollte es zu „Kollisionen" kommen, so sollten wir diese entgegenkommend und im Sinne des Leistungstrainings lösen. In Einzelfällen kann aufgrund des Laufschlauches auch nach Absprache etwas eher mit dem Training begonnen werden.

An folgenden Wochenenden finden offizielle Kaderlehrgänge des SHLV statt, die z.T. schon gegen 16:00 Uhr am Freitag beginnen. Dabei kann es zu starken Überschneidungen mit dem landesoffenen Training kommen:

1. 31. - 02.11. 2008
2. 21. - 23.11. 2008
3. 12. - 14.12. 2008
4. 02. - 04.01. 2009
5. 27. - 29.03. 2008

Die Bitte an dieser Stelle an alle Vereinsvertreter, an diesen Freitagen mit einer besonders kleinen Vereinsgruppe im Sport- und Bildungszentrum zu trainieren und je nach Platzangebot vom Basketballspielen abzusehen. Der letzte offizielle landesoffene Trainingstag wird Freitag, der 3. April im Jahr 2009 sein.

Ansonsten wünsche ich allen Beteiligten eine gute und verletzungsfreie Trainingsvorbereitung in den kommenden Monaten und hoffe auf eine rege und regelmäßige Teilnahme am landesoffenen Training unter guten und kostengünstigen Hallenbedingungen mit dem Laufschlauch in Malente.

Hinrich Brockmann, Oktober 2008
(Leitender Landestrainer)

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 2008
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.

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.

TSV Schönberg

Liebe Läuferinnen und Läufer,
die Strandläufer des TSV Schönberg bieten, anlässlich des 20. Deich-und Salzwiesenlaufes, am **28.06.2009**, und der 750 Jahr Feier der Gemeinde Schönberg, einmalig diesen landschaftlich sehr schönen Marathon an.

Die Laufstrecke führt durch die reizvolle Probstei mit ihrem abwechslungsreichen Landschaftsbild. Du läufst über Feld- und Radwege entlang an Rapsfeldern und Salzwiesen und ca. 15 km direkt an der Ostseeküste auf dem Deich.

Vorbei an den Orten Stein, Marina Wendtorf, Kalifornien, Brasilien, Schönberger Strand und Stakendorf, gelangst du zurück nach Schönberg.

Weitere Infos unter www.Ostsee-Marathon-Probstei.de oder Wulf-Dieter Nolte 0 43 44-41 23 36.

Kappeln

Der **TSV Kappeln** und der **Borener SV** laden ein zum **21. Lila-Eule-Crosslauf in Kappeln** am **Sonntag, 30. November 2008** (neuer Termin). Beginn: 10.00 Uhr am Schulzentrum Hüholz.

Laufstrecken:
Schüler: 1.400 m, 2.400 m, 3.400 m

Frauen-Mittelstrecke, weibl. Jugend, Seniorinnen, Senioren, Männer-Mittelstrecke, männl. Jugend: 5.400 m

Langstrecke für Männer und Frauen: 10.800 m.

Mehr Infos im Internet unter www.schleilauf.de oder www.tsv-kappeln.de; Telefon: 0 46 42 – 28 78 oder 04 31 – 80 25 10.

Meldungen bis 26. November möglichst per E-Mail an leichtathletik@tsv-kappeln.de; Schriftliche Meldungen an Rainer Detlefsen, Richard-Albert-Str. 11, 24376 Kappeln.

LM Mannschaftscup
21.09.2008 Lübeck

Cupwertung Männer

Disziplinen: 100 m - 1500 m – 4 x 100 m - Hoch - Kugel - Weit

1. TSG Conc. Schönkirchen	8 Punkte
2. LG Weiche-Adelby	11 Punkte

100 m - Wind +0,0

1. Kürschner Jan Henning 1986 TSG Conc. Schönk.	12,39
2. Konzmann Tobias 1986 LG Weiche-Adelby	12,41

1500 m

1. Bargholz Andy 1988 TSG Conc. Schönk.	4:38,92
2. Klüver Jan-Hendrik 1983 LG Weiche-Adelby	5:32,86

4 x 100 m

1. TSG Conc. Schönk. Iwers Julian (1987) - Conrad Philipp (1985) - Kürschner Jan Henning (1986) - Bargholz Andy (1988)	46,36
2. LG Weiche-Adelby Kuschewitz Stefan (1979) - Dreier Jan Hinnerk (1978) - Konzmann Tobias (1986) - Stumme Kevin (1982)	51,14

Hochsprung

1. Conrad Philipp 1985 TSG Conc. Schönk.	1,80
2. Jessen Helge 1982 LG Weiche-Adelby	1,80
aW Stumme Kevin 1982 LG Weiche-Adelby	1,72
aW Gütersloh Christoph 1985 LBV Ph. Lübeck o.g.V.	

Weitsprung

1. Stumme Kevin 1982 LG Weiche-Adelby	6,07 (+0,0)
Iwers Julian 1987 TSG Conc. Schönk.	o.g.V.

Kugelstoßen - Wurfgewicht: 7260 g

1. Pankuweit Jens 1986 TSG Conc. Schönk.	12,66
2. Andresen Maik 1982 LG Weiche-Adelby	10,58

Cupwertung männl. Jugend A

Disziplinen: 100 m - 1500 m - 4 x 100 m - Hoch - Kugel - Weit

1. SG TSV Kronsh./KTB	10 Punkte
2. LG Tönning/St.Peter	13 Punkte
3. SC Rönnau 74	13 Punkte

100 m - Wind +0,0

1. Nabow Pascal 1989 SC Rönnau 74	11,10
2. Ingwersen Kai 1990 LG Tönning/St.Peter	11,31
3. Hering Robert von 1990 SG TSV Kronsh./KTB	12,10
aW Frank Tim 1989 MTV Lübeck 11,98	
aW Simon Lars 1990 SG TSV Kronsh./KTB	12,15
aW Gliesche Pascal 1990 SG TSV Kronsh./KTB	12,18

1500 m

1. Herber Torben 1989 SG TSV Kronsh./KTB	4:15,04
2. Borstelmann-Arp Jan-Er 1990 SC Rönnau 74	4:25,43
3. Schulz Arne 1989 LG Tönning/St.Peter	4:37,16
aW Rehberg Stig 1992 SC Rönnau 74	4:21,23

4 x 100 m

1. SC Rönnau 74 Freybier Niklas (1989) - Nabow Pascal (1989) - Bartram Christo (1989) - Scheller Marvin (1991)	43,67
2. LG Tönning/St.Peter Beushausen Jannik (1991) - Ingwersen Kai (1990) - Sommer Norbert (1990) - Schulz Arne (1989)	44,99
3. SG TSV Kronsh./KTB Hering Robert von (1990) - Poltrock Fabian (1991) - Gliesche Pascal (1990) - Simon Lars (1990)	45,57

Hochsprung

1. Meier Hendrik 1990 SG TSV Kronsh./KTB	2,04
2. Sommer Norbert 1990 LG Tönning/St.Peter	1,68
3. Freybier Niklas 1989 SC Rönnau 74	1,60

Weitsprung

1. Poltrock Fabian 1991 SG TSV Kronsh./KTB	6,69(+0,0)
2. Beushausen Jannik 1991 LG Tönning/St.Peter	6,33(+0,0)
3. Scheller Marvin 1991 SC Rönnau 74	6,12(+0,0)
aW Suttkus Arne Christian 1991 SG TSV Kronsh./KTB	5,99(+0,0)
aW Meier Hendrik 1990 SG TSV Kronsh./KTB ab.	

Kugelstoßen - Wurfgewicht: 6000 g

1. Friedrichs Max 1990 SG TSV Kronsh./KTB	12,35
2. Beushausen Nils 1990 LG Tönning/St.Peter	12,15
3. Bartram Christo 1989 SC Rönnau 74	11,24

Cupwertung Schüler A

Disziplinen: 100 m – 1000 m – 4 x 100 m – 80 m Hü - Kugel – Weit

1. LG Rendsb./Büdelsd.	8 Punkte
2. LG Weiche-Adelby	16 Punkte
3. SG Kronsh./KTB	18 Punkte
4. SC Rönnau 74	18 Punkte

100 m - Wind: +0,0

1. Bantje Jannes 1993 LG Rendsb./Büdelsd.	11,91
2. Demidov Vyacheslav 1993 LG Weiche-Adelby	12,53
3. Beckmann Björn 1994 SC Rönnau 74	12,93
4. Ballke Lasse 1994 SG TSV Kronsh./KTB	13,45
aW Apedjihoun Jules 1993 SG TSV Kronsh./KTB	12,30

1000 m

1. Jarck Mathias 1993 LG Rendsb./Büdelsd.	2:54,13
2. Borstelmann-Arp Hendri 1993 SC Rönnau 74	2:56,10
3. Meier Gerwin 1993 SG TSV Kronsh./KTB	3:01,46
4. Rickert Fabian 1994 LG Weiche-Adelby	3:03,20

80 m Hürden
Hürdenhöhe: 0,840 m - Wind: +0,0

1. Kossen Constantin 1993 SC Rönnau 74	12,06
2. Philipp Fabian 1993 LG Rendsb./Büdelsd.	12,10
3. Jebsen Jonas 1994 LG Weiche-Adelby	12,70
4. Apedjihoun Jules 1993 SG TSV Kronsh./KTB	12,78
aW Hamann Ole 1994 LG Rendsb./Büdelsd.	12,11

4 x 100 m

1. LG Rendsb./Büdelsd. Philipp Fabian (1993) - Clausen Jan (1993) - Hamann Lennart (1993) - Bantje Jannes (1993)	47,44
2. LG Weiche-Adelby Jebsen Jonas (1994) - Rickert Fabian (1994) - Rogalla Folke (1995) - Demidov Vyacheslav (1993)	49,53
3. SG TSV Kronsh./KTB Ballke Lasse (1994) - Rohwer David (1993) - Ernst Niklas (1993) - Apedjihoun Jules (1993)	49,66
4. SC Rönnau 74 Peters Yannik (1994) - Borstelmann-Arp Hendrik (1993) - Beckmann Björn (1994) - Kossen Constantin (1993)	50,89

Weitsprung

1. Hamann Lennart 1993 LG Rendsb./Büdelsd.	5,32(+0,0)
2. Rogalla Folke 1995 LG Weiche-Adelby	5,07(+0,0)
3. Ernst Niklas 1993 SG TSV Kronsh./KTB	4,72(+0,0)
4. Albrecht Julius 1994 SC Rönnau 74	4,37(+0,0)
aW Rickert Fabian 1994 LG Weiche-Adelby	5,82(+0,0)
aW Hamann Ole 1994 LG Rendsb./Büdelsd.	5,61(+0,0)

Kugelstoßen - Wurfgewicht: 4000 g

1. Rohwer David 1993 SG TSV Kronsh./KTB	12,18
2. Clausen Jan 1993 LG Rendsb./Büdelsd.	11,61
3. Hansen Lars 1994 LG Weiche-Adelby	10,31
4. Peters Yannik 1994 SC Rönnau 74	6,95

Cupwertung Schüler B

Disziplinen: 75 m – 1000 m – 4 x 75 m - Weit - 60 Hü – Ball

1. SC Rönnau 74 2 1 1 6 2 3 15 1	
2. SG TSV Kronshagen/KTB	17 Punkte
3. LG Elmshorn	18 Punkte
4. Polizei Sv Eutin	20 Punkte
5. LG Rendsb./Büdelsd.	23 Punkte
6. LBV Ph. Lübeck	34 Punkte

75 m - Wind: +0,0

1. Brandenburg Niclas 1995 Polizei SV Eutin	10,53
2. Rohlfs Hannes 1995 SC Rönnau 74	10,88
3. Köpke Marvin 1995 SG TSV Kronsh./KTB	11,14
4. Kienaß Ruben 1995 LG Rendsb./Büdelsd.	11,15
5. Amelunxen Felix von 1996 LBV Ph. Lübeck	11,47
6. Wegner Marcel 1995 LG Elmshorn	11,66

1000 m

1. Flägel Rene 1995 SC Rönnau 74	3:10,34
2. Schnee Maurice 1995 SG TSV Kronsh./KTB	3:26,76
3. Pitroff Leon 1996 Polizei SV Eutin	3:29,68
4. Jordan Chris 1996 LG Elmshorn	3:30,77
5. Loft Malte 1996 LG Rendsb./Büdelsd.	3:52,28
6. Mathias Bjarne 1997 LBV Ph. Lübeck	4:05,77
aW Wudtke Philipp 1997 SC Rönnau 74 n.a.	

60m Hürden - Hürdenhöhe: 0,762 m

1. Schmidt Kevin 1996 LG Elmshorn	10,43
2. Bärschneider Arian 1995 SC Rönnau 74	10,70
3. Schönhoff Philipp 1995 SG TSV Kronsh./KTB	10,87
4. Brodersen Fynn 1996 LG Rendsb./Büdelsd.	10,88
5. Gavrilow Georg 1996 LBV Ph. Lübeck	10,91
6. Neller Jonas 1995 Polizei SV Eutin	11,24

4 x 75 m

1. SC Rönnau 74 Gebel Rune (1995) - Rohlfs Hannes (1995) - Bärschneider Arian (1995) - Flägel Rene (1995)	40,46
2. Polizei SV Eutin Neller Jonas (1995) - Röhr Marius (1995) - Wardeck Maximillian (1996) - Brandenburg Niclas (1995)	40,93
3. SG TSV Kronsh./KTB Westphal Yannick (1995) - Köpke Marvin (1995) - Schönhoff Philipp (1995) - Poltrock Adrian (1995)	41,94
4. LG Elmshorn Wegner Marcel (1995) - Jordan Chris (1996) - Keller Jan (1995) - Schmidt Kevin (1996)	42,25
5. LG Rendsb./Büdelsd. Brodersen Fynn (1996) - Kienaß Ruben (1995) - Loft Malte (1996) - Bantje David (1995)	43,03

LBV Ph. Lübeck SB LBV Ph. Lübeck disq.
Amelunxen Felix von (1996) - Dirks Christopher (1995) - Tiedemann Lukas (1995) - Gavrilow Georg (1996)
gemäß Regel 170.14 Wechsel 2
Ratzeburger SV n.a.

Ballwurf - Wurfgewicht: 200 g

1. Bantje David 1995 LG Rendsb./Büdelsd.	51,50
2. Siebert Niklas 1995 LG Elmshorn	50,50
3. Hoffmann Jan 1996 SC Rönnau 74	44,00
4. Andree Dominik 1995 SG TSV Kronsh./KTB	43,50
5. Röhr Marius 1995 Polizei SV Eutin	39,50
6. Tiedemann Lukas 1995 LBV Ph. Lübeck	37,50

Weitsprung

1. Keller Jan 1995 LG Elmshorn	4,91
2. Poltrock Adrian 1995 SG TSV Kronsh./KTB	4,79
3. Wardeck Maximillian 1996 Polizei SV Eutin	4,64
4. Spirek Florian 1996 LG Rendsb./Büdelsd.	4,40
5. Dirks Christopher 1995 LBV Ph. Lübeck	4,32
6. Gebel Rune 1995 SC Rönnau 74	4,26

Cupwertung Schüler C

Disziplinen: 50 m – 1000 m - 4 x 50 m - Weit – Ball

1. SV Friedrichsgabe	13 Punkte
2. Polizei SV Eutin	22 Punkte
3. TSV Klausdorf	22 Punkte
4. SC Rönnau	23 Punkte
5. LBV Ph. Lübeck	23 Punkte
6. TSV Altenholz	24 Punkte
7. LG Elmshorn	30 Punkte
8. TSV Uetersen	32 Punkte
9. SG TSV Kronshagen/KTB	43 Punkte
10. Rendsburger TSV	43 Punkte

50 m - Zeitläufe

1. Steenken Lasse 1997 Polizei SV Eutin	7,65 1./II
2. Wagenknecht Philip 1997 SV Friedrichsgabe	7,77 2./II
3. Vollertsen Enno 1997 TSV Klausdorf	7,79 1./I
4. Wudtke Philipp 1997 SC Rönnau 74	7,90 2./I
5. Peters Svarvar 1998 LBV Ph. Lübeck	8,16 3./I
6. Westphal Toby 1998 TSV Altenholz	8,17 3./II
6. Kunze Henning 1998 SG TSV Kronsh./KTB	8,17 4./I
8. Tiete Hendrik 1997 Rendsburger TSV	8,30 4./II
9. Dehnhardt Flemming 1998 TSV Uetersen	8,48 5./II
10. Reumann Mats 1997 LG Elmshorn	8,61 5./I

1000 m - Zeitläufe

1. Bruce-Boye Florian 1997 LBV Ph. Lübeck	3:15,49 1./I
2. Rehberg Kjell 1997 SC Rönnau 74	3:27,59 2./I
3. Rademann Mats 1997 SV Friedrichsgabe	3:29,54 1./II
4. Caliebe Jesko 1998 TSV Altenholz	3:31,53 2./II
5. Jordan Tobias 1997 LG Elmshorn	3:32,62 3./I
6. Gloe Lars-Ole 1998 TSV Klausdorf	3:34,13 4./I
7. Vogt Lennart 1998 TSV Uetersen	3:36,04 3./II
8. Andree Benedikt 1997 SG TSV Kronsh./KTB	3:47,04 5./I
9. Schwarzkopf Oskar 1997 Polizei SV Eutin	3:48,20 4./II
10. Seeland Jacob 1997 Rendsburger TSV	3:59,05 5./II
aW Schwiers Lennart 1999 Rendsburger TSV	3:43,72 II

4 x 50 m - Zeitläufe

1. Polizei SV Eutin Hegenberg Robin (1997) - Simon Hannes (1997) - Path Konstantin (1997) - Steenken Lasse (1997)	29,04 1./II
2. SC Rönnau 74 Wudtke Philipp (1997) - Carstens Jonas (1998) - Rehberg Kjell (1997) - Bischoff Tim (1998)	30,31 1./I
3. SV Friedrichsgabe Wagenknecht Philip (1997) - Rademann Mats (1997) - Precht Lennard (1999) - Brusenbauch Bjarne (1997)	30,50 2./II
4. TSV Altenholz Westphal Toby (1998) - Krüger Jan-Thorge (1997) - Caliebe Jesko (1998) - Obenlünenschloß Niklas (1998)	30,89 3./II
5. LG Elmshorn Koch Leon (1997) - Schmitz Bastian (1998) - Jordan Tobias (1997) - Reumann Mats (1997)	31,27 2./I
6. LBV Ph. Lübeck Schiffner Constantin (1999) - Dünninger Jannis (1997) - Peters Svarvar (1998) - Bruce-Boye Florian (1997)	31,43 3./I
7. TSV Klausdorf Hannemann Henrik (1997) - Vollertsen Enno (1997) - Haberl Marc (1997) - Gloe Lars-Ole (1998)	31,84 4./II
8. TSV Uetersen Fricke Niklas (1997) - Bock Jacob (1999) - Dehnhardt Flemming (1998) - Marin Thore (1997)	32,36 5./II
9. SG TSV Kronsh./KTB Bach Robin (1997) - Andree Benedikt (1997) - Bach Torben (1999) - Kunze Henning (1998)	32,98 4./I
10. Rendsburger TSV Spirek Bastian (1999) - Schwiers Lennart (1999) - Godau Patrick (1997) - Tiete Hendrik (1997)	35,17 5./I

Schlagballwurf - Wurfgewicht: 80 g

1. Marin Thore 1997 TSV Uetersen	51,50
2. Brusenbauch Bjarne 1997 SV Friedrichsgabe	51,00
3. Ewers Jesse 1997 LBV Ph. Lübeck	44,50
4. Krantz Benjamin 1999 TSV Altenholz	44,00
5. Heib Leon 1998 TSV Klausdorf	42,00
6. Schwiers Lennart 1999 Rendsburger TSV	40,50
7. Peters Fynn Ole 1997 Polizei SV Eutin	40,00
8. Schmitz Bastian 1998 LG Elmshorn	39,50
9. Bach Robin 1997 SG TSV Kronsh./KTB	38,50
10. Bischoff Tim 1998 SC Rönnau 74	35,00

Weitsprung - Zone

1. Hannemann Henrik 1997 TSV Klausdorf	4,82
2. Koch Leon 1997 LG Elmshorn	4,55
3. Precht Lennard 1999 SV Friedrichsgabe	4,15

4 x 100 m

1. MTV Lübeck Knaack Mareike (1990) - Becker Daniela (1990) - Nowack Karina (1989) - Kemp Katharina (1990)	50,71
2. LG Dithm. Westküste Lopez Gamarra Sara (1991) - Kruse Kerrin (1992) - Lopez Gamarra Judith (1992) - Kutsche Lena (1993)	50,85
3. LBV Ph. Lübeck Riemann Stella (1992) - Riemann Neele (1992) - Stytsenko Irina (1991) - Blöcker Ann-Cathrin (1990)	52,03
4. LG Rendsb./Büdelsd. Jeß Kimberly (1992) - Lindemann Sabeth (1991) - Boll Henrike (1992) - Borchers Laura (1992)	52,21
5. TSV Schwarzenbek Raum Corinna (1991) - Accarrino Elena (1991) - Perbandt Stina (1992) - Krieger Jenny (1992)	54,70

Hochsprung

1. Jeß Kimberly 1992 LG Rendsb./Büdelsd.	1,78
2. Knaack Mareike 1990 MTV Lübeck	1,46
2. Lopez Gamarra Judith 1992 LG Dithm. Westküste	1,46
4. Riemann Neele 1992 LBV Ph. Lübeck	1,38
5. Perbandt Stina 1992 TSV Schwarzenbek	1,30
Thiemann Kathrin 1989 LBV Ph. Lübeck n.a.	

Weitsprung

1. Kemp Katharina 1990 MTV Lübeck	5,30(+0,0)
2. Borchers Laura 1992 LG Rendsb./Büdelsd.	5,16(+0,0)
3. Stytsenko Irina 1991 LBV Ph. Lübeck	5,15(+0,0)
4. Kruse Kerrin 1992 LG Dithm. Westküste	4,77(+0,0)
5. Krieger Jenny 1992 TSV Schwarzenbek	4,35(+0,0)
aW Jeß Kimberly 1992 LG Rendsb./Büdelsd.	5,78(+0,0)
aW Weber Carolin 1992 LBV Ph. Lübeck	4,48(+0,0)

Kugelstoßen - Wurfgewicht: 4000 g

1. Cosmus Lisa 1990 LBV Ph. Lübeck	11,86
2. Zornig Jennifer 1989 LG Dithm. Westküste	10,82
3. Accarrino Elena 1991 TSV Schwarzenbek	9,57
4. Hein Julia 1989 MTV Lübeck	8,68
5. Lindemann Sabeth 1991 LG Rendsb./Büdelsd.	7,00

Cupwertung Schülerinnen A

Disziplinen: 100 m – 800 m – 4 x 100 m - 80m Hü - Kugel – Weit

1. SG TSV Kronshagen/KTB	8 Punkte
2. LG Weiche-Adelby	18 Punkte
3. SC Rönnau 74	24 Punkte
4. LG Dithm. Westk.	29 Punkte
5. LBV Ph. Lübeck	31 Punkte
6. TSV Travemünde	33 Punkte
7. Polizei SV Eutin	37 Punkte
7. TSV Klausdorf	37 Punkte

100 m - Wind: +0,0

1. Path Konstantin 1997 Polizei SV Eutin	4,06
2. Prüß Lasse 1997 SC Rönnau 74	4,05
3. Krüger Jan-Thorge 1997 TSV Altenholz	3,90
4. Fricke Niklas 1997 TSV Uetersen	3,71
5. Dünninger Jannis 1997 LBV Ph. Lübeck	3,66
6. Godau Patrick 1997 Rendsburger TSV	3,63
7. Bach Torben 1999 SG TSV Kronsh./KTB	3,46

Cupwertung weibl. Jugend A

100 m – 800 m – 4 x 100 m - Hoch - Kugel – Weit

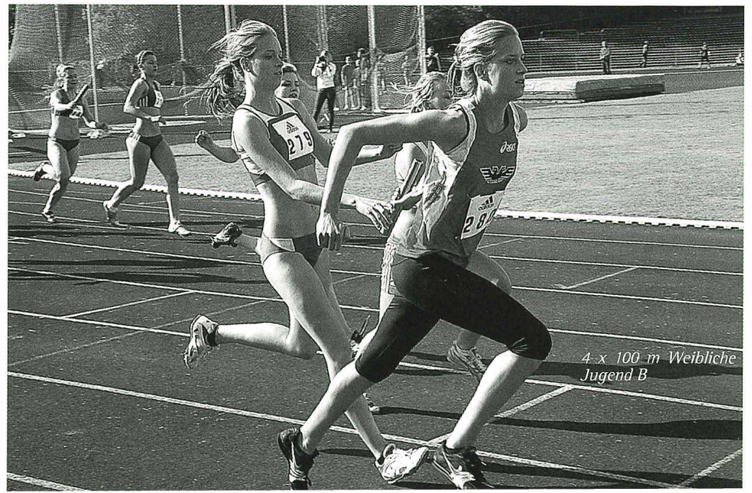
1. MTV Lübeck	14 Punkte
2. LG Dithm. Westk.	14 Punkte
3. LBV Ph. Lübeck	17 Punkte
4. LG Rendsb./Büdelsd.	21 Punkte
5. TSV Schwarzenbek	23 Punkte

100 m - Wind: +0,0

1. Lopez Gamarra Sara 1991 LG Dithm. Westk.	12,73
2. Becker Daniela 1990 MTV Lübeck	12,87
3. Raum Corinna 1991 TSV Schwarzenbek	13,23
4. Boll Henrike 1992 LG Rendsb./Büdelsd.	13,27
5. Blöcker Ann-Cathrin 1990 LBV Ph. Lübeck	13,41

800 m

1. Riedemann Julia-Marie 1991 LBV Ph. Lübeck	2:22,55
2. Fleischmann Julia 1991 TSV Schwarzenbek	2:32,43
3. Kutsche Lena 1993 LG Dithm. Westküste	2:33,17
4. Nowack Karina 1989 MTV Lübeck	2:41,24
5. Kühl Christine 1991 LG Rendsb./Büdelsd.	3:02,91
aW Willenborg Nadja 1992 SC Rönnau 74 n.a.	



100 m
Zeitläufe Wind: I:+1,0 / II:+0,8
1. Gliesche Dajana 1994 SG TSV Kronsh./KTB 12,85 1./II
2. Bonkat Lara-Marie 1994 LG Weiche-Adelby 13,30 2./II
3. Teegen Isabell 1993 SC Rönnau 74 13,56 3./II
4. Thießen Milena 1994 LG Rendsb./Büdelsd. 13,74 1./I
5. Pippert Milena 1994 TSV Klausdorf 13,82 4./II
6. Orth Rika 1994 LG Dithm. Westküste 13,85 2./I
7. Malchow Marie 1994 Polizei SV Eutin 14,09 3./I
8. Dräger Kristin 1993 TSV Travemünde 14,55 4./I
9. Saathoff Finna 1994 LBV Ph. Lübeck 15,06 5./I

800 m Zeitläufe
1. Rehberg Maja 1994 SC Rönnau 74 2:27,91 1./II
2. Krüger Tinka 1994 SG TSV Kronsh./KTB 2:30,13 2./II
3. Hutfilz Alessa 1994 LG Weiche-Adelby 2:32,39 3./II
4. Gomlich Farina 1994 Polizei SV Eutin 2:34,15 1./I
5. Johannsen Nienke 1993 LBV Ph. Lübeck 2:35,32 2./I
6. Kruse Nele 1994 LG Dithm. Westküste 2:38,01 3./I
7. Kaiser Nadine 1994 TSV Klausdorf 2:40,25 4./II
8. Hagen Lena 1994 TSV Travemünde 2:50,05 4./I
aW Teegen Isabell 1993 SC Rönnau 74 2:27,08 I

80 m Hürden - Zeitläufe
Hürdenhöhe: 0,762 m - Wind: +0,0
1. Schreiber Marie 1993 SG TSV Kronsh./KTB 12,26 1./I
2. Stytsenko Tatjana 1993 LBV Ph. Lübeck 12,46 2./I
3. Maaß Sina 1994 SC Rönnau 74 13,23 3./I
4. Niebuhr Friederike 1995 LG Dithm. Westküste 13,69 4./I
5. Saar Nele 1994 LG Weiche-Adelby 13,70 5./I
6. Binger Beate 1994 TSV Travemünde 13,82 6./I
7. Schlüter Marlena 1993 Polizei SV Eutin 14,12 7./I
8. Kahlo Melina 1993 TSV Klausdorf 14,27 8./I

4 x 100 m - Zeitläufe
1. SG TSV Kronsh./KTB 49,63 1./II
Gliesche Dajana (1994) - Schreiber Marie (1993) - Knäsche Anjuli (1993) - Beth Hanne (1993)
2. LG Weiche-Adelby 53,01 1./I
Möllgaard Femke (1995) - Hutfilz Alessa (1994) - Saar Nele (1994) - Wernecke Dorina (1993)
3. LG Dithm. Westküste 53,87 2./II
Orth Rika (1994) - Marx Marie-Theres (1994) - Kruse Nele (1994) - Niebuhr Friederike (1995)
4. TSV Travemünde 53,95 2./I
Dräger Kristin (1993) - Hagen Lena (1994) - Binger Beate (1994) - Kolich Annika (1993)
5. TSV Klausdorf 54,55 3./II
Pippert Milena (1994) - Kaiser Nadine (1994) - Kahlo Melina (1993) - Schmidt-Lürsdorf Kim Kristin (1994)
6. Polizei SV Eutin 55,86 4./II
Stange Laura (1994) - Schlüter Marlena (1993) - Malchow Marie (1994) - Gomlich Farina (1994)
7. LBV Ph. Lübeck 59,17 3./I
Stytsenko Tatjana (1993) - Johannsen Nienke (1993) - Saathoff Finna (1994) - Arndt Denise (1994)
SC Rönnau 74 disq. - Rehberg Maja (1994) - Maaß Sina (1994) - von Glahn Manon (1993) - Teegen Isabell (1993)
gemäß Regel 170.14 2.Wechsel
LG Rendsb./Büdelsd. n.a.

Weitsprung
1. Kolich Annika 1993 TSV Travemünde 5,24(+0,0)
2. Walter Philine 1994 SG TSV Kronsh./KTB 4,98(+0,0)
3. Möllgaard Femke 1995 LG Weiche-Adelby 4,92(+0,0)
4. von Glahn Manon 1993 SC Rönnau 74 4,45(+0,0)
5. Thießen Milena 1994 LG Rendsb./Büdelsd. 4,44(+0,0)
6. Schmidt-Lürsdorf Kim 1994 TSV Klausdorf 4,41(+0,0)
7. Marx Marie-Theres 1994 LG Dithm. Westküste 4,35(+0,0)
8. Mensing Katja 1993 LBV Ph. Lübeck 3,82(+0,0)
9. Flor Jo-Isabelle 1994 Polizei SV Eutin 3,79(+0,0)
aW Gliesche Dajana 1994 SG TSV Kronsh./KTB 5,33(+0,0)
aW Knäsche Anjuli 1993 SG TSV Kronsh./KTB 5,10(+0,0)
aW Beth Hanne 1993 SG TSV Kronsh./KTB 4,93(+0,0)

Kugelstoßen - Wurfgewicht: 3000 g
1. Beth Hanne 1993 SG TSV Kronsh./KTB 12,15
2. Arndt Denise 1994 LBV Ph. Lübeck 11,15
3. Wernecke Dorina 1993 LG Weiche-Adelby 9,40
4. Merenz Laura 1995 SC Rönnau 74 8,87
5. Kuhrt Stephanie 1994 LG Dithm. Westküste 8,12
6. Stange Laura 1994 Polizei SV Eutin 8,01
7. Lüdtke Janina 1993 TSV Travemünde 7,28
8. Vollertsen Jule 1994 TSV Klausdorf 5,06

Cupwertung Schülerinnen B
Disziplinen: 75 m - 800 m - 4 x 75 m - Weit - 60 Hü - Ball
1. LG Elmshorn 17 Punkte
2. TSV Klausdorf 19 Punkte
3. Gettorfer TV 28 Punkte
4. TSV Schönberg 30 Punkte
5. LG Tönning-St. Peter 36 Punkte
6. SG TSV Kronshagen/KTB 38 Punkte
7. Polizei SV Eutin 39 Punkte
8. MTV Lübeck 49 Punkte
9. TSV Travemünde 50 Punkte
10. LBV Ph. Lübeck 53 Punkte
11. SC Rönnau 74 55 Punkte
12. LG Dithmascher Westk. 61 Punkte

75 m - Zeitläufe - Wind: I:+0,0 / II:+0,0
1. Nolde Marie 1996 Gettorfer TV 10,81 1./I
2. Johannsen Henrike 1995 LG Tönning/St.Peter 10,91 2./I
3. Junge Neele 1996 LG Elmshorn 10,96 1./II
4. Kahl Franziskia 1996 TSV Klausdorf 10,97 2./II
5. Zielke Marie 1996 SC Rönnau 74 10,99 3./I
6. Eckert Ines 1996 MTV Lübeck 11,06 3./II
7. Jakovets Ilona 1995 TSV Travemünde 11,15 4./I
8. Riecken Laura 1996 LG Dithm. Westküste 11,17 4./II
9. Stange Nora 1996 Polizei SV Eutin 11,30 5./II
10. Beier Pauline 1994 LBV Ph. Lübeck 11,71 5./I
11. Sinning Annkathrin 1995 TSV Schönberg 11,91 6./I
12. Walczak Levke 1996 SG TSV Kronsh./KTB 12,08 6./II

800 m - Zeitläufe
1. Ballner Ariane 1996 LG Elmshorn 2:38,76 1./I
2. Pleß Levke 1996 TSV Schönberg 2:41,26 2./I
3. Reesdorff Yola 1997 TSV Klausdorf 2:43,79 3./I
4. Krehut Stefanie 1996 Gettorfer TV 2:43,82 4./I
5. Lange Antonia 1995 SG TSV Kronsh./KTB 2:45,89 5./I
6. Nokodian Lara-Sophie 1995 LG Tön./St.Peter 2:46,46 6./I
7. Schöler Eliza 1995 LBV Ph. Lübeck 2:48,73 7./I
8. Halske Greta 1998 TSV Travemünde 2:50,05 8./I
9. Bambas Alina 1995 SC Rönnau 74 2:56,59 9./I
10. Begaj Alena 1995 MTV Lübeck 2:58,63 10./I
11. Höht Rieke 1995 LG Dithm. Westküste 3:04,29 11./I
12. Besser Lisa 1996 Polizei SV Eutin 3:04,67 12./I

60 m Hürden - Zeitläufe Hürdenhöhe: 0,762 m
1. Dittmer Lisann Luisa 1995 LG Tönning/St.Peter 10,35 1./I
2. Reumann Lina 1995 LG Elmshorn 10,57 1./II
3. Korf Anna 1995 TSV Schönberg 10,69 2./II
4. Anders Jaqueline 1995 TSV Klausdorf 10,70 2./I
5. Meints Anna Kara 1996 Polizei SV Eutin 11,28 3./I
6. Ehlers Christine 1995 Gettorfer TV 11,43 4./I
7. Lange Nina 1995 SG TSV Kronsh./KTB 12,13 3./II
8. Schützenmeister Bront 1996 LBV Ph. Lübeck 12,17 5./I
9. Franzen Frederike 1995 SC Rönnau 74 12,21 6./I
10. Lucks Janina 1997 LG Dithm. Westküste 13,10 4./II
11. Paulien Kathrin 1996 MTV Lübeck 14,49 5./II

4 x 75m - Zeitläufe
1. TSV Klausdorf 40,03 1./II
Hamester Saskia (1996) - Kahl Franziskia (1996) - Anders Jaqueline (1995) - Zilske Annika (1995)
2. Gettorfer TV 41,64 2./II
Ehlers Christine (1995) - Trüschel Janina (1995) - Krehut Stefanie (1996) - Nolde Marie (1996)
3. Polizei SV Eutin 42,10 3./II
Flor Jill (1996) - Stange Nora (1996) - Meints Anna Kara (1996) - Brauer Malin (1995)
4. TSV Schönberg 42,40 1./I
Schlüter Karolin (1996) - Korf Anna (1995) - Pleß Levke (1996) - Reinhold Kira (1995)
5. LG Elmshorn 42,54 4./II
Sitoe Amina (1996) - Ballner Ariane (1996) - Junge Neele (1996) - Reumann Lina (1995)
6. SG TSV Kronsh./KTB 43,37 5./II
Horn Lena (1996) - Walczak Levke (1996) - Tahal Vivien (1996) - Lange Nina (1995)
7. MTV Lübeck 43,50 6./II
Okafor Vanessa (1997) - Paulien Kathrin (1996) - Stubbe Stina (1996) - Eckert Ines (1996)
8. TSV Travemünde 43,71 2./I
Jakovets Ilona (1995) - Pietschner Viktoria (1995) - Stein Merle (1995) - Fischer Sarah (1995)
9. LBV Ph. Lübeck 44,15 3./I
Beier Pauline (1994) - Okemadu Amaka (1996) - Walde Franka (1997) - Schützenmeister Bronte (1996)
LG Tönning/St.Peter disq. - Dittmer Lisann Luisa (1995) - Johannsen Henrike (1995) - Zöhner Alina (1996) - Dohle Sarah (1997)
gemäß Regel 170.14 Wechsel 1
SC Rönnau 74 disq. - Zielke Marie (1996) - Franzen Frederike (1995) - Teubner Josephine (1996) - Kuhnke Jalessa (1996)
gemäß Regel 170.14 Wechsel 1 und 3
LG Dithm. Westküste disq. - Krüger Rabea (1996) - Riecken Laura (1996) - Höht Rieke (1995) - Ventura Talissa (1995) - gemäß Regel 170.14 Wechsel 1
LG Rendsb./Büdelsd. n.a.

Schlagballwurf - Wurfgewicht: 80 g
1. Marx Jill Marie 1996 LG Elmshorn 47,50
2. Tahal Vivien 1996 SG TSV Kronsh./KTB 46,00
3. Stubbe Stina 1996 MTV Lübeck 44,50
4. Stein Merle 1995 TSV Travemünde 43,00
5. Hamester Saskia 1996 TSV Klausdorf 41,50
6. Reinhold Kira 1995 TSV Schönberg 38,50
7. Trüschel Janina 1995 Gettorfer TV 38,50
8. Nagies Gina 1997 LG Dithm. Westküste 37,50
9. Flor Jill 1996 Polizei SV Eutin 34,50
10. Specht Johanna 1995 SC Rönnau 74 34,50
11. Dohle Sarah 1997 LG Tönning/St.Peter 34,00
12. Walde Franka 1997 LBV Ph. Lübeck 32,50

Weitsprung
1. Brauer Malin 1995 Polizei SV Eutin 4,93
2. Zilske Annika 1995 TSV Klausdorf 4,65
3. Zöhner Alina 1996 LG Tönning/St.Peter 4,59
4. Schlüter Karolin 1996 TSV Schönberg 4,43
5. Krohn Fenja 1996 LG Elmshorn 4,39
6. Horn Lena 1996 SG TSV Kronsh./KTB 4,23
7. Okemadu Amaka 1996 LBV Ph. Lübeck 4,22
8. Bluhm Lena 1996 Gettorfer TV 4,05
9. Teubner Josephine 1996 SC Rönnau 74 3,98
10. Pietschner Viktoria 1995 TSV Travemünde 3,97
11. Ventura Talissa 1995 LG Dithm. Westküste 3,70
12. Okafor Vanessa 1997 MTV Lübeck 3,57

Cupwertung Schülerinnen C
Disziplinen: 50 m - 800 m - 4 x 50 m - Weit - Ball
1. Ratzeburger SV 18 Punkte
2. SV Friedrichsgabe 20 Punkte
3. TSV Altenholz 21 Punkte
4. LG Elmshorn 27 Punkte
5. TSV Uetersen 28 Punkte
6. Polizei SV Eutin 30 Punkte
7. TSG Conc. Schönkirchen 39 Punkte
8. SG TSV Kronshagen/KTB 41 Punkte
9. Rendsburger TSV 42 Punkte
10. LBV Ph. Lübeck 45 Punkte
11. SC Rönnau 74 46 Punkte
12. MTV Lübeck 50 Punkte
13. TSV Plön 50 Punkte

50 m - Zeitläufe
1. Andree Sophie 1997 SG TSV Kronsh./KTB 7,61 1./I
2. Ates Semra 1997 TSG Conc. Schönk. 7,68 1./II
3. Stargardt Morlin 1997 TSV Altenholz 7,76 2./I
4. Marx Nele 1998 LG Elmshorn 7,78 3./I
5. Pajewski Lisa 1997 SV Friedrichsgabe 7,84 4./I
6. Gliwitzki Angelina 1997 Polizei SV Eutin 7,91 2./II
7. Schöning Wiebke 1997 TSV Uetersen 7,93 5./I
8. Berend Jette 1997 Ratzeburger SV 8,04 3./II
9. Lange Cora 1998 MTV Lübeck 8,06 4./II
10. Helms Tessa 1997 TSV Plön 8,22 5./II
11. Kirschberger Luise 1999 LBV Ph. Lübeck 8,29 6./I
12. Behrens Jule 1998 Rendsburger TSV 8,48 6./II
13. Rumpell Katharina 1998 SC Rönnau 74 8,91 7./I

800 m - Zeitläufe
1. Schiffner Felicitas 1997 LBV Ph. Lübeck 2:38,99 1./I
2. Sitoe Aisha 1997 LG Elmshorn 2:44,40 2./I
3. Hansen Finja 1997 TSV Uetersen 2:45,77 3./I
4. Neller Sölvy 1997 Polizei SV Eutin 2:46,60 4./I
5. Schulenburg Selina 1998 TSV Altenholz 2:51,06 5./I
6. Clausen Hannah 1997 Ratzeburger SV 2:56,02 6./I
7. Bon Sophia 1997 SV Friedrichsgabe 2:57,84 7./I
8. Rohla Michelle 1997 TSV Plön 3:00,68 8./I
9. Lucas Alexandra 1997 SC Rönnau 74 3:01,95 9./I
10. Homfeld Maylin 1997 Rendsburger TSV 3:10,97 10./I
11. Arndt Laura 1998 TSG Conc. Schönk. 3:15,09 11./I
12. Paulien Kerstin 1999 MTV Lübeck 3:56,24 12./I

4 x 50 m - Zeitläufe
1. Ratzeburger SV 29,57 1./I
Berend Jette (1997) - Holdack Hanna (1997) - Schmidt Nelly (1997) - Clausen Hannah (1997)
2. TSV Uetersen 29,87 1./II
Schöning Wiebke (1997) - Lüthje Melanie (1997) - Uterhark Helle (1997) - Wolf Jennifer (1998)
3. TSV Altenholz 29,97 2./II
Stargardt Morlin (1997) - Liebing Alicia (1998) - Groth Lisa (1997) - Schulenburg Selina (1998)
4. Polizei SV Eutin 30,23 2./I
Neller Sölvy (1997) - Spitz Franziska (1997) - Gliwitzki Angelina (1997) - Gomlich Manou (1997)
5. SV Friedrichsgabe 30,35 3./II
Wollgast Nele (1997) - Bon Sophia (1997) - Pajewski Lisa (1997) - de Graaf Leoni (1997)
6. Rendsburger TSV 30,69 3./I
Mollenhauer Franka (1997) - Homfeld Maylin (1997) - Behrens Jule (1998) - Möller Merle (1997)
7. TSG Conc. Schönk. 30,80 4./II
Ates Semra (1997) - Haug Ann-Kathrin (1997) - Arndt Laura (1998) - Cordes Emma (1998)
8. LG Elmshorn 31,08 5./II
Marx Nele (1998) - Sitoe Aisha (1997) - Kallies Ricarda (1997) - Beekmann Kim (1998)
9. MTV Lübeck 31,22 4./I
Eckert Viola (1998) - Paulien Kerstin (1999) - Martinuzzi Vivienne (1997) - Lange Cora (1998)
10. SC Rönnau 74 31,91 5./I
Rumpell Katharina (1998) - Fricke Isabelle (1997) - Lucas Alexandra (1997) - Czierlinski Isabell (1997)
11. TSV Plön 32,04 6./I
Helms Tessa (1997) - Rohla Michelle (1997) - Riecke Dorothea (1997) - Klee Selma (1997)
12. LBV Ph. Lübeck 32,29 6./II
Krog Friederike (1998) - Okemadu Nnonje (1998) - Kirschberger Luise (1999) - Schiffner Felicitas (1997)
SG TSV Kronsh./KTB n.a.

Schlagballwurf - Wurfgewicht: 80 g
1. de Graaf Leoni 1997 SV Friedrichsgabe 46,00
2. Holdack Hanna 1997 Ratzeburger SV 45,00
3. Müller Alisa 1997 LG Elmshorn 45,00
4. Besteher Annbritt 1997 TSV Altenholz 36,50
5. Czierlinski Isabell 1997 SC Rönnau 74 34,50
6. Mollenhauer Franka 1997 Rendsburger TSV 33,00
7. Martinuzzi Vivienne 1997 MTV Lübeck 32,50
8. Worrach Jasna 1997 SG TSV Kronsh./KTB 28,00
9. Krog Friederike 1998 LBV Ph. Lübeck 27,50
10. Riecke Dorothea 1997 TSV Plön 27,00
11. Wolf Jennifer 1998 TSV Uetersen 26,00
12. Cordes Emma 1998 TSG Conc. Schönk. 25,00
13. Frick Mandy 1997 Polizei SV Eutin 24,50

Weitsprung - Zone
1. Schmidt Nelly 1997 Ratzeburger SV 4,43
2. Wollgast Nele 1997 SV Friedrichsgabe 4,26
3. Spitz Franziska 1997 Polizei SV Eutin 4,17
4. Stevens Jule 1997 SG TSV Kronsh./KTB 4,07
5. Uterhark Helle 1997 TSV Uetersen 4,06
6. Groth Lisa 1997 TSV Altenholz 4,06
7. Haug Ann-Kathrin 1997 TSG Conc. Schönk. 4,02
8. Möller Merle 1997 Rendsburger TSV 4,00
9. Fricke Isabelle 1997 SC Rönnau 74 3,97
10. Kallies Ricarda 1997 LG Elmshorn 3,92
11. Klee Selma 1997 TSV Plön 3,90
12. Okemadu Nnonje 1998 LBV Ph. Lübeck 3,23
13. Eckert Viola 1998 MTV Lübeck 3,07

LM Mehrkampf Senioren

Männer M30
Fünfkampf (ohne Altersfaktor) (Weitsprung, Speerwurf, 200 m, Diskuswurf, 1500 m)
1. Schreiber, Martin 76 Harburger TB 1785 Pkt. S
5,13 - 35,43 - 26,8 (3,3) - 27,61 - 6:35,2

Männer M35
Fünfkampf (ohne Altersfaktor) (Weitsprung, Speerwurf, 200 m, Diskuswurf, 1500 m)
1. Meinke, Olaf 71 Bredstedter TSV 1671 Pkt. S
4,95 - 25,18 - 26,4 (3,3) - 17,79 - 5:38,2
Paysen, Dirk 70 TSV Hattstedt
4,74 - 37,02 - 43,0 (3,3) - 26,20 - n.a.

Männer M45
Fünfkampf (ohne Altersfaktor) (Weitsprung, Speerwurf, 200 m, Diskuswurf, 1500 m)
1. Ohge, Olaf 63 LG Schleswig-Fahrdorf 1764 Pkt. G
5,34 - 29,68 - 27,4 (-1,1) - 29,05 - 6:24,8
2. John, Heiko 61 Harburger TB 1387 Pkt. S
4,77 - 31,23 - 27,9 (-1,1) - 20,08 - 6:52,9

Männer M55
Fünfkampf (ohne Altersfaktor) (Weitsprung, Speerwurf, 200 m, Diskuswurf, 1500 m)
1. Rufin, Sönke 51 LAV Husum 1658 Pkt. G
4,17 - 35,91 - 29,8 (-1,1) - 30,14 - 5:45,8

Männer M60
Fünfkampf (ohne Altersfaktor) (Weitsprung, Speerwurf, 200 m, Diskuswurf, 1500 m)
1. Lehmann, Lothar 44 Wellingdorfer TV 1588 Pkt.
4,70 - 27,92 - 28,5 (-1,1) - 27,87 - 6:05,8
Timmermann, Franz 44 LG Alsternord Hamb. 1119 Pkt.
4,01 - 29,03 - aufg. - 30,49 - 6:30,9

Männer M65
Fünfkampf (ohne Altersfaktor) (Weitsprung, Speerwurf, 200 m, Diskuswurf, 1500 m)
1. Dahms, Reinhard 39 SV Polizei Hamburg 1688 Pkt.
4,83 - 38,96 - 30,2 (-0,8) - 40,98 - aufg.
2. Heesch, Uwe 43 MTV Heide 1663 Pkt.
4,59 - 35,48 - 30,8 (-0,2) - 34,94 - 6:10,5
3. Busse, Paul 38 LG Alsternord Hamburg 1361 Pkt.
4,17 - 30,83 - 30,0 (-0,2) - 29,98 - 6:43,8
4. Doormann, Peter 43 TSG Conc. Schönkirchen 1144 Pkt.
4,21 - 25,04 - 30,6 (-0,2) - 26,38 - 6:59,3
5. Carstensen, Jens 38 LG Elmshorn 688 Pkt.
3,78 - 24,00 - 35,7 (-0,8) - 20,43 - 7:57,2
6. Pahl, Helmut 38 LG Elmshorn 662 Pkt.
3,20 - 24,52 - 37,6 (-0,2) - 18,57 - 6:47,4

Männer M70
Dreikampf (ohne Altersfaktor) (100 m, Weitsprung, Kugelstoß)
1. Driedger, Heinz 38 TSG Conc. Schönkirchen 699 Pkt. G
17,1 (0,5) - 3,23 - 11,80
2. Krüger, Toni 38 SC Gut Heil Neumünster 637 Pkt. G
15,4 (0,5) - 3,83 - 7,52

200 m (außer Wertung) 14.09.2008
1. Krüger, Toni 38 SC Gut Heil Neumünster 31,6 sec

Männer M75
Dreikampf (ohne Altersfaktor) (100 m, Weitsprung, Kugelstoß)
1. Reuter, Wolfgang 29 TSV Klausdorf 859 Pkt. G
14,3 (0,5) - 4,09 - 8,55

Frauen W30
Fünfkampf (ohne Altersfaktor) (100 m, Hochsprung, Kugelstoß, Weitsprung, 800 m)
1. Starck, Susanne 74 TSV RW Niebüll 2848 Pkt. G
13,4 (1,3) - 1,53 - 9,14 - 5,09 - 2:48,9
2. Starck, Cordula 76 TSV RW Niebüll 1636 Pkt. S
15,6 (1,3) - 1,26 - 7,87 - 3,92 - 3:15,0

Frauen W35
Fünfkampf (ohne Altersfaktor) (100 m, Hochsprung, Kugelstoß, Weitsprung, 800 m)
1. Hecht, Tanja 70 Harburger TB 2751 Pkt. G
13,2 (1,3) - 1,44 - 8,65 - 4,52 - 2:35,3

Frauen W40
Fünfkampf (ohne Altersfaktor) (100 m, Hochsprung, Kugelstoß, Weitsprung, 800 m)
1. Buchholtz, Britta 64 TSV RW Niebüll 1805 Pkt. G
14,5 (1,1) - 1,23 - 6,66 - 3,98 - 3:01,0

Frauen W45
Fünfkampf (ohne Altersfaktor) (100 m, Hochsprung, Kugelstoß, Weitsprung, 800 m)
Maibom, Christine 63 SC URANIA Hamburg
14,8 (1,1) - 1,29 - 7,06 - 3,51 - n.a.

Frauen W50
Fünfkampf (ohne Altersfaktor) (100 m, Hochsprung, Kugelstoß, Weitsprung, 800 m)
1. Rummler, Anne 54 Alemania Aachen 1843 Pkt.
14,2 (0,9) - 1,23 - 7,85 - 4,02 - 3:11,7

Frauen W55
Fünfkampf (ohne Altersfaktor) (100 m, Hochsprung, Kugelstoß, Weitsprung, 800 m)
1. Thoma, Ingeborg 52 LG Alsternord Hamburg 1545 Pkt.
15,9 (0,9+) - 1,14 - 8,11 - 4,03 - 3:12,9
2. Krühs, Käthe 52 TSV Langenhorn 1457 Pkt.
15,6 (0,9+) - 1,26 - 7,59 - 3,95 - 3:43,0

Frauen W65
Dreikampf (ohne Altersfaktor) (100 m, Weitsprung, Kugelstoß)
1. Holzknecht, Ingrid 40 LG Elmshorn 797 Pkt. G
16,3 (1,1) - 2,91 - 8,59
2. Pahl, Doris 40 LG Elmshorn 538 Pkt. G
18,1 (1,1) - 3,02 - 6,83
3. Krafft, Inge 38 LG Elmshorn 411 Pkt. S
18,9 (1,1) - 2,68 - 6,45

Mannschaftswertung - Dreikampf
1. LG Elmshorn 1746 Pkt.
Holzknecht, Ingrid (40) 797 - Pahl, Doris (40) 538 - Krafft, Inge (38) 411

LM Hammerwurf
21.09.2008 – Lübeck

Schüler M15
Hammerwurf - Wurfgewicht: 4000 g
1. Bölter Tobias 1994 LG Elmshorn 27,94
keine Meisterschaftswertung
2. Mohr Kim-Erik 1993 LG Elmshorn 25,39
Viken Kevin 1994 Wellingdorf TV n.a.

Männer
Hammerwurf - Wurfgewicht: 7260 g
1. Teller Christoph 1984 Wellingdorfer TV 49,71
2. Conrad Philipp 1985 TSG Concordia Schönkirchen 41,33
3. Pankuweit Jens 1986 TSG Concordia Schönkirchen 38,06
4. Bargholz Andy 1988 TSG Concordia Schönkirchen 38,04
5. Sikorski Zbigniew 1982 LBV Phönix Lübeck 21,95

Männer M40
1. Feil Dirk 1965 LBV Phönix Lübeck 29,89
keine Meisterschaftswertung, da Standard nicht erreicht
aW Möhring Rüdiger 1964 TSG Bergedorf Hamburg 47,32

Männer M50
Wurfgewicht: 6000 g
1. Voigt Jan 1954 TSV LOLA - Hohenlockstedt 40,47
2. Matz Torsten 1958 TSV Zarpen 36,58
3. Petersen Rüdiger 1957 TSG Conc. Schönkirchen 24,25

Männer M55
Wurfgewicht: 6000 g
1. Pries Jürgen 1949 TSV Travemünde 27,65
2. Conrad Uwe 1953 TSG Concordia Schönkirchen 26,55
3. Nausch Wolfgang 1949 TSV Travemünde 19,44
Heinzel Ulrich 1952 Wellingdorfer TV n.a.
Smarsch Helmut 1949 TSG Concordia Schönkirchen n.a.

Männer M60
Wurfgewicht: 5000 g
1. Hinrichsen Klaus 1948 TSV Bargteheide 35,98
keine Meisterschaftswertung, da Standard nicht erreicht
Hilpert Manfred 1946 LG Rendsburg/Büdelsdorf n.a.

Männer M65
Wurfgewicht: 4000 g
1. Rosehr Horst 1941 Lübeck 1876 46,45
Meisterschaftswertung, da Standard erreicht
2. Speck Udo 1942 TSV Altenholz 31,96
aW Burmester Arnold 1943 SV Polizei Hamburg 47,53

Männer M70
Wurfgewicht: 4000 g
1. Hennrich Walter 1938 TSV Kücknitz 30,70
2. Klopsch Dr. Ulrich 1937 LG Neumünster 27,95
3. Granzin Werner 1937 TSV Plön 26,68
4. Czock Norbert 1937 TSV Plön 24,09

Männer M75
Wurfgewicht: 4000 g
1. Priess Winfried 1931 Gettorfer TV 16,41
keine Meisterschaftswertung, da Standard nicht erreicht

Männer M80
Wurfgewicht: 4000 g
1. Lisch Hans-Günter 1927 LG Schleswig-Fahrdorf 23,63
Meisterschaftswertung, da Standard erreicht
2. Meinsen Reinhard 1927 Berliner SC 22,59

Schülerinnen W15
Wurfgewicht: 3000 g
1. Rohlfing Tara 1993 LG Elmshorn 34,48
Keine Meisterschaftswertung
2. Petersen Frederike 1993 TSG Conc.a Schönkirchen 22,43

Weibliche Jugend A
Wurfgewicht: 4000 g
1. Cosmus Lisa 1990 LBV Phönix Lübeck 24,47
2. Richter Franziska 1990 TSG Conc. Schönkirchen 19,07
3. Thiemann Kathrin 1989 LBV Phönix Lübeck 14,73
aW Böttcher Kristin 1989 LG Wedel/Pinneberg 46,57
Blöcker Ann-Cathrin 1990 LBV Phönix Lübeck n.a.

Weibliche Jugend B
Wurfgewicht: 4000 g
1. Teller Sarah 1992 Wellingdorfer TV 33,29
2. Petersen Annika 1992 TSG Concordia Schönkirchen 25,38
3. Greve Julia 1992 TSG Concordia Schönkirchen 16,26

Frauen
Wurfgewicht: 4000 g
1. Hansen Christina 1984 SG TSG Kronshagen/KTB 44,17
2. Kojellis Angelika 1971 TSV Grömitz 43,12
3. Becker Mareike 1981 LBV Phönix Lübeck 41,00
4. Kohnke Claudia 1981 LBV Phönix Lübeck 36,28
5. Kurtzweg Grietje 1981 LG Weiche-Adelby 14,41
aW Oehlert Katharina 1976 LG Wedel/Pinneberg 32,81

Frauen W40
Wurfgewicht: 4000 g
1. Rohlfing Monika 1968 LG Elmshorn 23,23
Meisterschaftswertung, da Standard erreicht
2. Petersen Monika 1965 TSG Concordia Schönkirchen 20,45

Frauen W45
Wurfgewicht: 4000 g
1. Gille Ulrike 1962 Ahrensburger TSV 29,85
Meisterschaftswertung, da Standard erreicht

Frauen W55
Wurfgewicht: 3000 g
1. Kurtzweg-Otte Ruth 1953 LG Weiche-Adelby 34,57
Meisterschaftswertung, da Standard erreicht
2. Löschenkohl Barbara 1950 TSV Plön 32,70

Frauen W65
Wurfgewicht: 3000 g
1. Holzknecht Ingrid 1940 LG Elmshorn 27,92
Meisterschaftswertung, da Standard erreicht
2. Rüdiger Hannelore 1942 MTV Segeberg 20,65

Frauen W70
Wurfgewicht: 3000 g
1. Neumann Dörte 1938 TSV Bargteheide 22,07
Meisterschaftswertung, da Standard erreicht

Frauen W75
Wurfgewicht: 3000 g
1. Lütjens Irmgard 1930 LG Schleswig-Fahrdorf 22,40
Meisterschaftswertung, da Standard erreicht

Fair geht vor