Schleswig-Holsteinischer Leichtathletik-
Verband e.V.
Winterbeker Weg 49, 24114 Kiel

Postvertriebsstück - Entgelt bezahlt - Deutsche Post AG

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

www.shlv.de

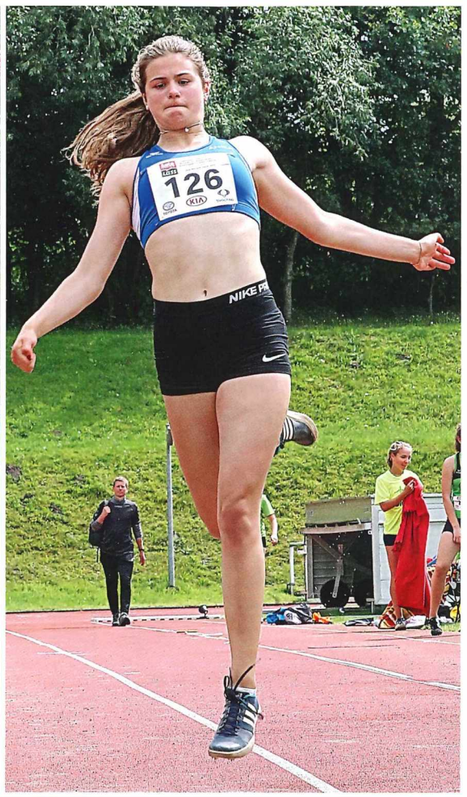
C 1371 E

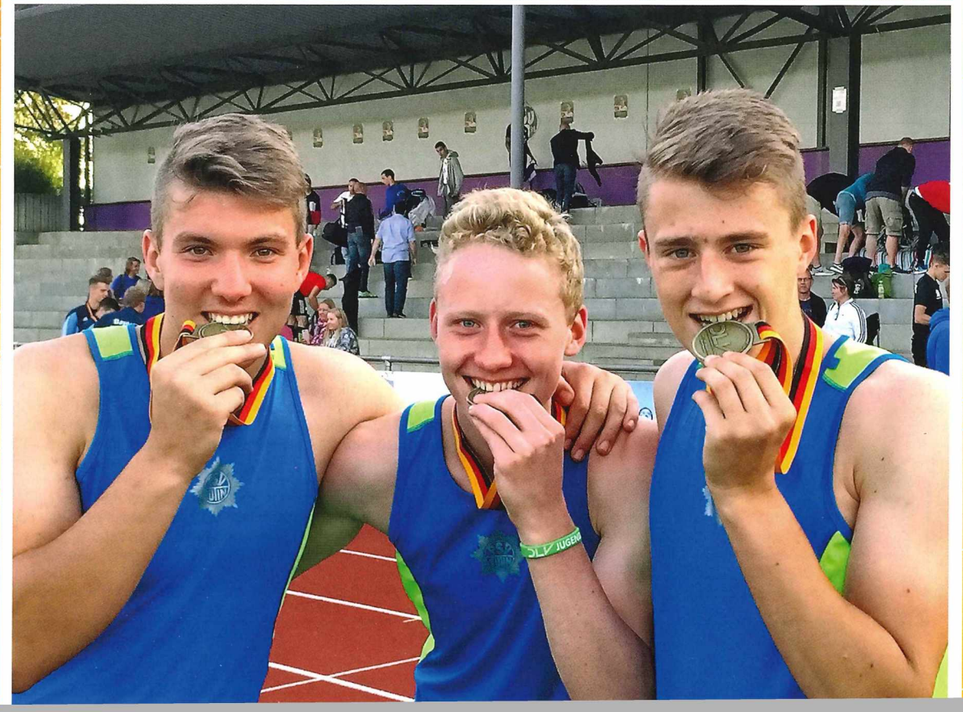
ISSN
0930 - 1674

PDF

startschuß

Nr. 9/17 - 39. Jahrgang - 20. September 2017





DM Jugend Einzel U16 in Bremen

DM Senioren Mehrkampf in Zella-Mehlis

DM Mehrkampf U18 / U16 in Bernhausen

DM Senioren Wurf-Mehrkampf in Zella-Mehlis

30. Kiel-Lauf

Team-DM in Kevelaer

div. Läufe

...und 2-mal starte doch mal in . . .

SCHLESWIG-HOLSTEINISCHER LEICHTATHLETIK-VERBAND e.V.

Redaktionsschluss

5.10.17

Das nächste Heft gestaltet Wolf-Rüdiger Boyens. Erscheinungstermin der September-Ausgabe ist der 20.09.2017. Bis zum 05.09.2017 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 September-Ausgabe nicht mehr berücksichtigt werden.

Das vorliegende Heft wurde von Wolf-Rüdiger Boyens gestaltet.

Geburtstage

20.09.42 Gitta Schock,
22.09.50 Gerd Frähmcke
26.09.41 Hans-Jürgen Rahn
26.09.62 Gunnar Werther
28.09.58 Udo Naß
30.09.53 Wolfgang Zdechlik
02.10.60 Rainer Detlefsen
04.10.39 Peter Studt
05.10.66 Ulf Ratje
05.10.75 Anke Tiedemann
07.10.47 Gernot Schönefeld
08.10.52 Siegfried Roski
13.10.61 Antje Walter
15.10.64 Sylvia Schock
20.10.78 Marcel Dominic Michaeli

Geburtsdaten bitte an den startschuß, SHLV-Geschäftsstelle

Vorm Wochenende, als Phönix sich den Titel krallte, es aus dem SC Rönnau-Lager hallte:

„Lasst uns das Abenteuer wagen . . . . Ein Freizeit-Weekend in Schönhagen"

Gesagt – getan

Zum siebten Mal hatte Trainer und Coach Ralph Meyer (mit vier weiteren Trainer/innen) eine entspannte und erholsame Trainings-Freizeit in Schönhagen nordöstlich von Eckernförde organisiert und den 35 Kindern ein verlängertes Wochenende 'par excellence' geboten. Was mit einem Läufchen zum Strand mit einer eingebundenen lockeren Einheit begann, so endete dieses für manche doch außergewöhnliche 'Extra'. Diesmal wurde jedoch das Augenmerk auf Feinheiten in der Koordination im Sand gelegt, auch Wurfübungen – für einige war es das erste Mal – wie Diskus und Speer kamen nicht zu kurz. Und es machte Spaß, als wüssten die Youngster schon:

„Nur einmal blüht die Jugendzeit
und ist so bald entschwunden;
und wer nur lebt vergangenes Leid,
wird nimmermehr gesunden."

(Richard von Wilpert)

Der Samstag war geprägt von speziellen Einheiten. Zum ersten Mal wurde – des Regens wegen – die kleine Turnhalle genutzt, um diverse Elemente aus dem reichhaltigen Fundus der Trainer dem Nachwuchs näher zu bringen. Auch das Laufen kam am Nachmittag nicht zu kurz. Beim sogenannten „Chaos-Spiel" mussten 'endlos' lange Wege zurückgelegt werden, was nicht nur den Spitzenläufern des Blau-Gelben Klubs zu Gute kam und auch von den 'Kleineren' gern angenommen wurde. Zumal jeder Morgen mit einer separaten Lauf-Einheit zum Wachwerden begann.

Der Samstag klang dann aus mit einem Lagerfeuer mit Stockbrot und Marshmallows, einer Schaumzuckerware aus Zucker, Eischnee, Geliermittel sowie Aroma- und Farbstoffen.

„Abend wird es wieder,
über Wald und Feld
legt sich Frieden nieder,
und es ruht die Welt."

(Hoffmann von Fallersleben)

Titelbild:
Benita Kappert (li.) und Anika Nießen dominierten den Weitsprung. PSV-Trio holt Team-Gold (v.l. - Mika Jokschat, David Schliep, Niklas Sagawe)

Fotos: Wolf-Rüdiger Boyens

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: Wolf-Rüdiger Boyens. Email: presse@shlv.de. - Ständige Mitarbeiter: Michael Ahnfeldt, Niels-Peter Binder. Produktion: Christian Ibarth, Fotosatz und Gestaltung, Gustav-Falke-Str. 13, 23562 Lübeck. Tel. (04 51) 59 75 18, email: christian.ibarth@arcor.de. - Erscheinungsweise: Zehnmal 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, IBAN: DE08 210 900 070 090 178 700, BIC: GENODEF1KIL, 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. - Zurzeit gilt die Anzeigenpreisliste vom Januar 2002. - Die Zeitschrift startschuß ist Pflichtblatt für alle Vereine in Schleswig-Holstein mit Leichtathletik-Abteilungen.

Bei nicht gerade günstigen Witterungsbedingungen fanden die vierten deutschen Jugendmeisterschaften der U16 im Bremer Stadion Obervieland statt. Den größten Erfolg ihrer noch jungen Karriere feierte Benita Kappert (SC Wentorf) im Weitsprung, denn in einem dramatischen eine erstaunliche Entwicklung in den letzten Monaten durchgemacht. Ich bin dankbar, dass sie mir das Vertrauen geschenkt hat, auch wenn es anfangs für sie vielleicht manchmal ungewohnt war, wie ich mit ihr trainiert habe und auf welche Inhalte wir uns gestürzt haben."

DM Einzel Jugend M/W15

Benita Kappert und Anika Nießen – Gold und Silber im Weitsprung

12./13. August

Schützling von Jürgen Bierend schließlich mit 2:00,82 Min. auch unter Beweis stellte. In einem fulminanten Schlusssprut lag der Magdeburger Manuel Melchert mit 2:00,40 Min. nur knapp vor ihm. Sieger wurde Nils Oheim (Hallesche Leichtathletik-Freunde) in starken 1:58,75 Min.

Bei den Mädchen startete Mia Böthern vom SC Itzehoe über 800 m. In einem taktisch geprägten Lauf erzielte sie die viertschnellste Vorlaufzeit und sicherte sich einen Platz im Finale. Der jungen Athletin fiel nach dem knappen und schnellen Rennen ein Stein vom Herzen. Am Sonntag ging es für zehn Läuferinnen um den Titel. In einem vom Start weg sehr schnellen Rennen sicherte sich Mia mit einer neuen persönli-

Mit 5,65 m gewinnt Benita Kappert den DM-Titel . . .

. . . vor Anike Nießen, die mit 5,61 m zu Silber sprang

Fotos: Wolf-Rüdiger Boyens

Finale wurde sie mit 5,65 m deutsche U16-Meisterin.

Beginnend mit 5,38 m folgte in ihrem zweiten Durchgang 5,55 m, bevor der dritte Versuch ungültig war. Mit 5,60 m begann für Benita der Endkampf, womit sie die Führung übernahm. Jedoch wurde sie dann von der Halstenbekerin Anika Nießen im letzten Versuch mit 5,61 m übertroffen. Kappert konterte jedoch mit dem letzten Sprung des Wettkampfs und gewann Gold. „Nach den 5,65 m war mir klar, dass ich den Titel hatte. Ich war überglücklich und konnte es kaum fassen. Die Freude war groß bei allen", sprudelte es aus der neuen deutschen Meisterin heraus. Trainer Michael Arndt teilte ihre Freude und war voll des Lobes: „Benita erntet den verdienten Lohn für Trainingsfleiß und tapferes Durchhalten, auch wenn es mal nicht so lief. Sie hat

Das B-Finale über 300 m Hürden verpasste Klubkameradin Anike Seelig (48,27) nur um wenige Zehntelsekunden.

Am Sonntag konnte Benita noch einmal nachlegen. Mit exakt der gleichen Zeit wie im Vorlauf (40,74) beendete die Wentorferin das Finale über 300 Meter und ergänzte damit ihren Wochenend-Erfolg mit einer Silbermedaille. Siegerin wurde hier Tamila Markgraf (LAC BERLIN) in 40,36 Sek.

Ins A-Finale über 800 m drang Simon Pszolla vom TSV Klausdorf ein. Als Sieger des zweiten Vorlaufes in lockeren 2:03,49 Min. rechnete er im Finale mit einer noch besseren Zeit, wie der

Mit neuer Bestzeit beendet Mia Böthern (re.) das 800-m-Finale

Mit 2:00,82 Min. steckt sich Simon Pszolla Bronze ein

lichen Bestzeit von 2:17,29 Min. den 8. Platz. Deutsche Meisterin wurde Sophia Volkmer (LG Wetzlar) in 2:08,57 min. Mia war absolut zufrieden mit der gezeigten Leistung bei ihrer ersten DM.

Ein weiterer Finalist fand sich mit Nick Schlabinger (SC Rönnau) im Hochsprung. Er scheiterte erst bei 1,83 m und wurde mit überquerten 1,79 m guter Fünfter. Das B-Finale über 300 m Hürden verpasste seine Vereinskameradin Catharina Jürgens mit 48,15 Sek.

Das B-Finale über 80 m Hürden erreichte Tim Rummelhagen von der LG Reinbek-Ohe. Der Landesbeste in dieser Disziplin verfehlte in 11,05 Sek. und Platz drei seine Bestzeit (11,01) nur knapp. Fünfte in der gleichen Disziplin wurde die Wellingdorferin Luise Hansen im B-Finale mit 12,24 Sek.

In der gleichen Liga beendete Ben Gabriel Beelitz (Halstenbeker TS) die 100 Meter als Vierter in 11,75 Sek.

Wolf-Rüdiger Boyens

Was tun bei Arthrose?

„Von Arzt zu Arzt bin ich gelaufen. Niemand konnte mir helfen. Die einen sagten, das sind Hüftschmerzen, die anderen sagten, das sind Wirbelsäulenbeschwerden, und wieder andere sagten, das sind Sehnenschmerzen!" Die Arthrose des Schambein-Gelenks, eines der kompliziertesten Gelenke des Körpers, ist besonders schmerzhaft und wird leider oft verkannt. Welches sind die erstaunlichen Symptome und was die Ursachen dieser Arthrose? Und was kann man selbst auch ohne Spritzen und Operationen dagegen tun? Zu dieser und vielen anderen Formen der Arthrose gibt die Deutsche Arthrose-Hilfe hilfreiche praktische Tipps, die jeder kennen sollte. Eine Sonderausgabe ihres Ratgebers „Arthrose-Info" kann kostenlos angefordert werden bei: Deutsche Arthrose-Hilfe e.V., Postfach 110551, 60040 Frankfurt/Main (bitte gern eine 0,70- -Briefmarke für Rückporto beifügen) oder auch per E-Mail an service@arthrose.de (bitte mit vollständiger postalischer Adresse).

DM Senioren-Mehrkampf in Zella-Mehlis

Je zweimal Silber und Bronze für die SHLV-'Oldies'

2./3. September Bereits eine Woche nach den Deutschen Senioren-Meisterschaften im Wurf-Mehrkampf war Zella-Mehlis auch Austragungsort der Deutschen Senioren-

Christine Dreier (li.) beendet ihren 100m-Sprint in 13,90 Sek. vor der Bronze-Gewinnerin Vera Ufoma Ukuwrere (14,04)

meisterschaften im Fünfkampf. Christine Dreier (LG Flensburg) in der W35 und Nicola Moritz (TSV Trittau) in der W40 gewannen jeweils Silber, Vera Ufoma Ukuwrere (TSV Glücksburg 09) untermauerte das gute Ergebnis in der W35 mit dem Bronzerang. Ebenfalls Bronze gewannen die M50-Senioren des TSV Fahrdorf in der Mannschaftswertung.

Mit durchwachsenen Resultaten und einer neuen Jahresbestleistung über 800 Meter (3:20,73) verdiente sich Nicola Moritz vom TSV Trittau den Vize-Titel in der W40 mit 2128 Punkten.

Gleich fünf neue Bestwerte konnte Christine Dreier ins Trainingsbuch notieren. Ihre 2964 Zähler waren dabei ebenso Rekord behaftet wie ihre hohen 1,42 m und weiten 4,92 m. Hinzu kommen die kugelmäßigen 9,11 m sowie 2:37,80 Min. über die abschließenden 800 Meter.

Für eine Bronzemedaille reichten 2914 Punkte (p.B.) in der AK W35. Vera Ufoma Ukuwrere (TSV Glücksburg) kam in den Genuss weiterer zwei „pBs". Mit 10,02 m im Kugelstoßen durchbrach sie eine Schallmauer und schneller als 2:42,25 Min. ist sie in diesem Jahr noch nicht gelaufen.

Unter die besten Acht gesellten sich Peter Kilch vom TSV Glinde in der AK M65 mit 2909 Punkten sowie Jörg Köpke (M50 - TSV Fahrdorf). Er hatte am Ende 2658 Einheiten auf seinem Konto. Kilch beeindruckte mit vier neuen Jahres-Bestwerten.

Auf Platz zwölf infolge eines 'Salto Nullos' rangierte Martin Kaiser vom TSV Fahrdorf mit 1492 Punkten. W.-R. Boyens

Nicola Moritz springt 3,93 m

Bilde Dich weiter – Halte Dich fit

Rund 200 der besten deutschen Mehrkämpfer/innen maßen sich am 19./20. August bei den Deutschen Mehrkampfmeisterschaften im Bernhausener Fleinsbachstadion. Bestes Wetter gab Ansporn zu diversen Rekorden und persönlichen Bestleistungen.

DM Mehrkampf U18 / U16

PSV-Zehnkämpfer kehren mit Mannschafts-Gold aus Bernhausen zurück

Malik Driver greift nach Bronze

Bernhausen/Filderstadt, 19./20. August

zeitschnellsten (13,97) Hessenerin Marshella Foreshaw trat Anna in die achte Hürde, kam leicht aus dem Tritt und durfte sich dennoch mit 14,11 Sek. über die zweitbeste Zeit freuen. Mit weiterhin freudestrahlendem Gesicht gab sie ihr Hochsprungergebnis preis: „1,60 m". 12,73 Sek. bedeuteten neue

und Mika Jokschat (33. / 5688) mit 18211 Teampunkten die Krone des Deutschen Meisters auf. Das erfolgreiche Trio lag damit 438 Punkte vor dem großen Favoriten LG Leinfelden-Echterdingen, der mit dem WM-Dritten Leo Neugebauer antrat.

Gehofft, geträumt und jetzt Realität. Für Trainer Michael Wormeck war es ein Wochenende 'par excellence'. „Ich bin natürlich völlig überwältigt von diesem Erfolg. Ein tolles, wenn auch ein etwas anderes Gefühl als bei dem DM-Speerwurf-Titel von Niklas. Der gesamte Zehnkampf war geprägt durch ein ständiges 'Auf und Ab', bei dem wir am Ende ein doch deutlich besseres Ende für uns hatten."

Mit insgesamt neun neuen (Jahres)-Bestleistungen und Einstellungen persönlicher Bestleistungen wurde das Projekt „DM-Titel" realisiert. Trotzdem: „Ich musste

Hier verlor Anna Jablonski (re.) ihren Rhythmus und vergab offensichtlich eine 13er-Zeit

13 Aktive des Schleswig-Holsteinischen Leichtathletik-Verbandes (SHLV) waren im deutschen Mehrkampf-Mekka dabei. Beste SHLV-Athletin war Anna Jablonski (TSV Glücksburg 09) im U18-Siebenkampf mit 4856 Punkten und dem elften Platz. Bei den Jungen griff der MTV Heider Malik Driver (U18) mit 6779 Zählern zur Bronzemedaille im Zehnkampf.

Die sympathische Glücksburgerin begann vielversprechend ihren Wettkampf mit dem 100-m-Hürdensprint. Gleichauf mit der Jahresbestzeit ebenso wie weite 5,40 m beim Weitsprung. Enttäuschende 23,93 m mit dem Speer war zwar kein 'Weltuntergang', aber „30 Meter hätten es gerne sein dürfen", befand Anna, die sich über 800 m in 2:27,06 Min. abschließend noch mal richtig ins Zeug legte.

Den größten Erfolg heimste jedoch das U18-Trio des Polizei SV Eutin ein. Nach ihrem phänomenalen NDM-Titel in Papenburg setzten sich Niklas Sagawe (Pl. 11 / 6424 P.), David Schliep (18. / 6099) noch nie so viel „Aufbauhilfe/Motivation" bei meinen Athleten leisten wie diesmal", berichtet Wormeck. Unter mancher Träne über Enttäuschungen einiger nicht erbrachter Leistungen konnten die Jungs den Hebel glücklicherweise immer wie umlegen.

Besonders Sagawes 15,06 m im Kugelstoßen, die 'traumhaften' 3,80 m (Schliep) und die erneuten 4,00 m von Jokschat im Stabhochsprung stachen heraus. Bereits am ersten Tag hagelte es für alle Drei neue persönliche Bestleistungen (Mika/12,10

Daumen hoch vor dem 1000-m-Lauf und dem anschließenden Ergebnis *Fotos: Wolf-Rüdiger Boyens*

– Niklas/12,14 – David/ 12,24). Nach einem Dämpfer im ´Zitter-Weitsprung´ mit nicht annähernd besten Ergebnissen gab es am Ende des ersten Tages mit über 400 Meter nochmals brillante Zeiten (Schliep/54,62 – Sagawe/55,23).

Tag zwei begann mit Zitter-Disziplinen (Hürden/Jokschat) und (Diskus/Schliep), die sich jedoch einigermaßen glimpflich aus der Affäre zogen. Beim Speerwerfen zeigte dann Niklas Sagawe, dass er zu Recht deutscher Meister ist. Er erzielte die Tageshöchstweite mit 63,42 m bei schwierigsten Windverhältnissen. Einige der Top-Favoriten blieben teilweise 15 bis 20 m unter ihren Bestleistungen.

Den abschließenden 1500-m-Lauf beendete David Schliep mit 4:51,35 (p.B.). Am Ende notierte Niklas mit 6424 P. ebenfalls eine neue Bestpunktzahl. Fazit des Coaches: „Als einzige Mannschaft übertrafen wir mit 18211 die 18000-Punkte-Grenze und konnten fast an unser Ergebnis aus Papenburg anknüpfen (18530 P.). Im September wir die Saison mit dem LM-Mannschafts-Cup (17. Sept.-Büdelsdorf). Und da wollen wir noch mal angreifen."

MTV Heide

Einen überraschenden Erfolg verbuchte Malik Driver vom MTV Heide. Mit einer neuen Zehnkampfbestleistung von 6779 Zählern sicherte sich der U18-er die Bronzemedaille. Innerhalb der Zwei-Tage-Tortur glänzte Malik mit drei Einzel-PBs und Beinahe-Bestmarken. Seine Kugel platzierte er dabei bei 14,90 m, in 15,81 Sekunden durcheilte er den 110-m-Hürdenwald und lief sich über die abschließenden 1500 Meter in 4:45,78 Min. (vorher 4:57,06) die ´Seele aus dem Leib´.

SC Rönnau 74

Ihren ersten großen Auftritt auf nationaler Bühne hatten Torge Prüß und Karl Löbe im M14-Neunkampf. Die beiden SC Rönnauer stiegen jeweils ein mit 100-m-Bestzeiten (Prüß/12,61 – Löbe/13,37). Den eher mäßigen Resultaten im Weitsprung und Speerwerfen wollten die New-Comer im Stabhochsprung wettmachen. Beide überquerten ihre bisherigen Besthöhen (Prüß/3,00 m – Löbe/2,80 m).

Akzeptable Hürdenzeiten (Prüß/12,27 – Löbe/13,20), wobei Prüß am vorletzten Hindernis hakte und eine neue Bestzeit vergab, veranlasste Löbe, mit der Kugel einen ´rauszuhauen´. Erstmals versenkte er die 4kg-Kugel jenseits der Elf-Meter-Marke (11,04 m) und Prüß war mit 10,93 m nicht weit entfernt davon. Im Hochsprung (1,65/p.B.) und Diskuswerfen (39,89/p.B.) wuchs Prüß über sich hinaus und lag zwischenzeitlich auf dem Bronzerang. Löbe war als Zwölfter gelistet. Der abschließende 1000-m-Lauf wartete. Prüß sollte sich an seinen punktemäßigen Verfolger heften und hatte ein Polster von fünf Sekunden. Löbe wollte alles ´in Grund und Boden´ laufen. Während der Schlamersdorfer sein Vorhaben umsetzte und sich mit 2:46,96 um beinahe sieben Sekunden steigerte, musste Torge den starken Berliner Verfolger Fynn-Henry Khoungkhakoune ziehen lassen und landete auf Platz fünf mit neuer Bestleistung von 4785 Punkten. Karl Löbe arbeitete sich auf den neunten Platz vor und verpasste das Siegerpodest um ganze 10 Zähler.

MTV Lübeck

Auch hier machten sich die eigenen Mehrkampfgesetze bemerkbar. Mit zwei Athletinnen vom MTV Lübeck war Trainer Jens Scheppler angereist. Winona Hammann und Finja Rattunde starteten beide mit soliden Leistungen in den U18-Siebenkampf. Während Hammann alle Disziplinen zum Abschluss brachte und mit neuer Bestmarke von 4672 Zählern Platz 21 belegte, beklagte Rattunde einen sogenannten ´Salto-Nullo´ beim Speerwerfen. Drei ungültige Würfe kosteten rund 460 Punkte und hätten so einen Platz unter den besten 20 bedeutet. So ergab sich in der Rangfolge Platz 39 (4214 P.). Finja begeisterte zum Abschluss mit einem 800-m-Lauf in 2:28,05 Minuten. Winona Hammann kam mit 2:24,95 Minuten ihrer Bestzeit um 95 Hundertstel nahe. Fazit des Trainers: „Für beide war es eine weitere Erfahrung auf hohem Niveau. Wir werden jetzt neu aufbauen und für das kommende Jahr gerüstet sein."

Bad Oldesloe

Mit einer schon länger dauernden Fußblessur ging Sabrina Schröder im U18-Siebenkampf an den Start und beendete den ersten Tag mit durchwachsenen Resultaten. 80 m Hürden/15,91 – Hoch/1,63 - Kugel/12,28 - 100 m/13,74 standen zu Buche, doch am Sonntag kam ihre erschreckende Meldung: „Ich hab den Wettkampf abgebrochen, mein Fuß tut zu weh und ich will nichts riskieren." In der Hoffnung auf kommende Ereignisse wolle sie jetzt in die Pause gehen und dann neu aufbauen.

SG TSV Kronshagen-Kieler TB

Einen guten ´Lauf´ hatte das Trio der SG TSV Kronshagen-Kieler TB. Felix Beirow (5812 P./Pl. 27), Linus Berszuck (5759 P./Pl. 30) und Frederik Arpad Bogya (5288 P./Pl. 38) sammelten gemeinsam mit 16859 P. 213 Zähler mehr als in der Meldung angegeben. Das reichte für den fünften Rang.

Beigetragen zu dieser Steigerung hat eine solide geschlossene Team-Leistung unter Abrufen ihres derzeitigen Leistungspotentials, wobei ´Fredi´ unter einer andauernden Muskelverhärtung stets sein Bestes gab und sogar die 1500 m in Jahresbestzeit von 4:33,94 Min. beendete. Über mehrere „pBs" freute sich auch Linus, der die 100 Meter in 12,93 Sek. lief, die Kugel auf 12,33 m (11,76) beförderte, über 400 m mit 53,74 Sek. in diesem Jahr noch nicht schneller war. Zudem blieb die Uhr über 110 m Hürden bei 16,38 Sek. (16,57) stehen. Sein Trainingsbuch beinhaltet jetzt fünf neue Bestmarken, denn auch die erreichten 5759 Punkte (5644) seines Zehnkampfes waren bisher unerreicht.

Knapp an seinen besten Resultaten schrammt Felix Beirow vorbei, dennoch notierte er mit 5812 P. (5671) den bisher höchsten Wert und arbeitet ab jetzt sicherlich an einer Aufnahme im 6000er-Club.

Wolf-Rüdiger Boyens

30. Kiel-Lauf: Sonniges Lauffestival in der Landeshauptstadt

Nach Kopf-an-Kopf-Duell fiel die Entscheidung erst auf der Zielgeraden

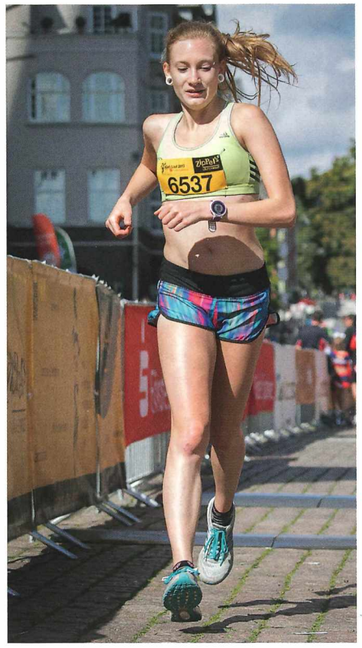
Verletzung bremst den Ministerpräsidenten nach halber Strecke aus

Kiel, 10.09

Laufsport auf internationalem Topniveau, Tausende von Breitensportler und echte Volksfeststimmung in der Kieler Innenstadt machten auch die 30. Auflage des Kiel-Laufs zu einem bunten Happening, das die Landeshauptstadt für einen Tag auch zur Laufhauptstadt des Nordens werden ließ. Wie in den Vorjahren hatten sich insgesamt knapp über 10.000 Läuferinnen und Läufer für Schleswig-Holsteins größte Laufveranstaltung angemeldet. Von Nachwuchsläufern im Kindergartenalter über aktive Schüler, hoch motivierte Breitensportler, regional bekannte Laufasse bis hin zu kenianischen Spitzenläufern reichte die Palette der Laufcharaktere beim Lauf zwischen Rathaus und Landeshaus. Die Stimmung des Straßenlaufs an der Kiel-Linie wollte sich auch Ministerpräsident Daniel Günther nicht entgehen lassen und schnürte ebenso die Laufschuhe wie Kiels Oberbürgermeister Ulf Kämpfer.

Endspurt um den Sieg zwischen Patrick Mugur Ereng (Startnummer 2) und Mengistu Zelalem (4)

Die Siege beim Halbmarathon des 30. Kiel-Laufs gingen wie immer in den vergangenen 15 Jahren an die Laufcracks aus Ostafrika. Als schnellste Frau beeindruckte die für den PSV Grün-Weiß Kassel startende Äthiopierin Kejata Melat Yisak, die ihren Konkurrentinnen keine Chance ließ und in 1:11:47 Stunden unangefochten gewann. Die 25-jährige, die seit mehreren Jahren in Deutschland lebt, konnte den Streckenrekord der Damen (1:10:13 Std.) zwar nicht gefährden, sorgte aber für eine der schnellsten Siegeszeiten der vergangenen Jahre. Die Kenianerin Fozya Jamal folgte nach 1:17:00 Stunden mit klarem Rückstand, ehe nochmals einige Minuten später die Kielerin Jessica Ehlers nach 1:24:49 Stunden als beste deutsche Läuferin die Ziellinie auf dem Rathausplatz überquerte.



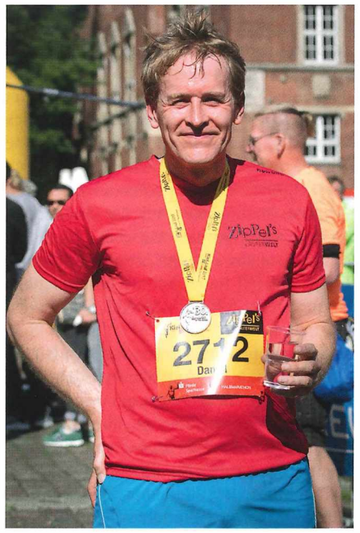
Jessica Ehlers (Kiel) kurz vor Ziel
Fotos: Sabrina Zimmermann

Deutlich umkämpfter war der Sieg der Männer. Der 30-jährige Kenianer Patrick Mugur Ereng und der sechs Jahre jüngere Äthiopier Mengistu Zelalem lieferten sich über 21,0975 km ein packendes Duell, das sich erst im Endspurt auf der Zielgeraden vor dem Kieler Rathaus entschied. Nachdem Zelalem auf der zweiten Streckenhälfte das Tempo forciert hatte, konnte ihm nur noch Mugur Ereng folgen, während die übrigen Mitstreiter der zunächst fünfköpfigen Spitzengruppe zurückfielen. Auf den letzten Metern gelang es Mugur Ereng, den lange führenden Zelalem noch mit einem lang gezogenen Schlusssprint zu überholen und das Rennen in 1:02:39 Stunden mit nur einer Sekunde Vorsprung für sich zu entscheiden. Dritter wurde der Kenianer Daniel Kemoi (1:03:30 Std.) vor Vorjahressieger Dickson Kurui (1:05:00 Std.). „Er hat richtig Druck gemacht, aber ich konnte zum Glück dranbleiben. Die Laufbedingungen waren sehr gut, auch wenn der Gegenwind teilweise

Holger Wollny (SV Fortuna Bösdorf) passierte nach 1:15:39 Std. als schnellster Deutscher das Ziel.

eine Herausforde-rung war“, beschrieb der Sieger das Rennen an der Kieler Förde.

Genau wie die meisten Breitensport-ler freuten sich auch die Laufasse, dass der kräftige Wind, der den sonnigen Tag in der Landeshauptstadt begleitete, auf den Streckenabschnitten an der Kieler Förde als Rückenwind Unter-stützung gab und nur auf wenigen Abschnitten in der Innenstadt frontal ins Gesicht blies. Als schnellster Läufer aus Deutschland rannte Holger Wollny vom SV Fortuna Bösdorf beim Halbmarathon nach 1:15:39 Stunden ins Ziel und ließ dabei Henning Liß (SG Kronshagen-Kiel / 1:16:04 Std.) und Michael Keil (VfL Bokel / 1:18:15 Std.) hinter sich. Als erfolgreicher Halbmarathon-Läufer hätte auch Ministerpräsident Daniel Günther gern den sportlichen Tag in Kiel genossen. Der 44-jährige, der schon mehrfach am Kiel-Lauf teilgenommen hat und eine durchaus überdurchschnittliche Halbmarathon-Bestmarke von 1:38:32 Stunden vorweisen kann, setzt seine Laufkarriere auch als Regierungschef fort. Obwohl ihm schon in den Vorwochen leichte Verletzungsprobleme zu schaffen gemacht hatten, ging Günther die 21,0975 km lange Strecke an, musste aber nach der ersten Streckenhälfte feststellen, dass an diesem Tag die Oberschenkelbeschwerden zu groß wurden für diese Distanz. „Einen Lauf vor-zeitig abzubrechen, fällt saumäßig schwer. Ich hätte die Stimmung gern noch eine Runde genossen“, erklärte der laufende Ministerpräsident mit Hinweis auf sein Terminprogramm seine Vernunftsentscheidung für einen vorzeitigen Rennabbruch.



Ministerpräsident Daniel Günther musste das Rennen nach 10,4 km vorzeitig abbrechen, erhielt zum Trost von den Veranstaltern aber dennoch die Finisher-Medaille.

Nach dem Start führt Henning Liß (Kronsghagen / Startnummer 5064) das Feld der schnellsten deutschen Läufer an. Direkt hinter ihm Holger Wollny (Bösdorf / Startnummer 9633) und Michael Keil (Bokel / 3978)

Beim Volkslauf über 10,4 Kilometer setzten sich mehrere schleswig-holsteinische Asse erfolgreich in Szene. Olympiateilnehmerin Maya Reh-berg (SG Kronshagen-Kiel) gewann in 38:01 Minuten vor der Rönnauer EM-Teilnehmerin Isabell Teegen, die 39:12 Minuten benötigte. Tim Edzards (SG Kronshagen-Kiel) gewann das Männerrennen in 32:29 Minuten mit klarem Vorsprung vor seinen Vereinskameraden Simon Bäcker (33:29 Min.) und Mansor Farah (33:36 Min.). Kiels Oberbürgerbürgermeister Ulf Kämpfer lief nach 46:25 Minuten auf dem 185. Platz der fast 4000 Volkslauf-Teilnehmer ins Ziel. (npb)

DM Senioren-Wurf-Mehrkampf

Ingrid Holzknecht verteidigt Titel

Ingrid Holzknecht verteidigte ihren DM-Titel im Wurf-Mehrkampf

26./27. August – Ingrid Holzknecht (W75) verteidigte im Frauen-Mehrkampf mit Erfolg ihren Vorjahrstitel. Hier war die LG Elmshornerin, wie schon im Vorjahr, als sie sogar die 5000-Punkte-Grenze übertraf, punktbeste Athletin. Bemerkenswert ist, welches Leistungsniveau sie nach ihrem langen Trainingsausfall schon wieder erreicht hat. In diesem Jahr sammelte sie 4572 Punkte.

Dabei warf sie den Speer auf 20,56 m, etwas mehr als die Hälfte (11,13 m) flog ihr Gewicht. Knapp 30 Meter erzielte sie mit dem Hammer und war mit 8,93 m (Kugel) gut bedient. Den Sieg perfekt machte der Diskuswurf mit 25,05 m, sodass 85,04 Wurfmeter zustande kamen.

Zu Bronze-Ehren kam Jan Voigt vom TSV Lola. Der M60er kam auf 3459 Zähler und stellte im Diskuswurf (42,92 m) und mit dem Gewicht (16,62) neue Jahresbestleistungen auf. Dazu zählt auch seine Gesamtpunktzahl.

Bei den M50ern sicherte sich der Eckernförder Michael Bott mit 3351 Punkten Platz fünf, wobei er seine Jahresbestweite im Gewichtwurf auf 14,75 m schraubte.

Als Sechster in der AK M70 ging Dr. Wilhelm Kraatz hervor. Für den TSV Bargteheide sammelte er mit persönlicher Bestleistung 3491 Zähler, stieß die Kugel mit 10,16 m und schleuderte den Diskus auf 35,53 m ebenfalls so weit wie nie zuvor in diesem Jahr. W.-R. Boyens

Team-DM Senioren in Kevelaer

M30-Mannschaft des LBV Phönix verteidigt Titel!

9. September

Mit großen Hoffnungen waren die W30- und M30-Teams des LBV Phönix Anfang September zu den Titelkämpfen der Senioren-Teams in den niederrheinischen Wallfahrtsort Kevelaer „gepilgert“. Für die W30-Mannschaft blieb am Ende jedoch nur der enttäuschende sechste und letzte Platz. Ersatzgeschwächt waren die Damen des LBV Phönix an den Start gegangen, mussten die Ausfälle der für die Sprint- und Sprungdisziplinen so wichtigen Athletinnen Elena Gavrilova und Julika Mandryka mit jeweils Achillessehnenproblemen verkraften. 2016 waren die W30-Athletinnen lediglich um die Winzigkeit eines Punktes am Gewinn des Titels und damit der Verteidigung des 2015 ebenfalls in Kevelaer erkämpften DM-Titels vorbeigeschrammt.

Die Damen- und Herren-Teams nach erfolgreichem Wettkampf

Die auffälligsten Leistungen erbrachten fast wie gewohnt die Werferinnen um Altmeisterin Mirjam Beier (geb. Burchard). Obwohl sie wegen eines Schulterhandicaps mit 38,17 m rund sechs Meter unter ihrer Saisonbestleistung blieb, steuerte die Landesrekordhalterin der Frauen mit 576 Punkten das punktbeste Resultat zum Gesamtergebnis von 6.137 Punkten bei. Nur knapp dahinter brachte sich Mareike Becker mit ihren Resultaten von 36,49 m (560 Pkt.) und 11,80 m (Kugelstoßen; 541 Pkt.) ebenfalls überdurchschnittlich ein. Letztlich lag aber die fünftplatzierte Mannschaft in der Gesamtwertung knapp 320 Punkte vor den Adlerträgerinnen. Titelträgerinnen der W30 wurden in diesem Jahr die Damen der Startgemeinschaft Equipe Saar, die 6.850 Zähler auf ihrem Punktekonto versammelten.

Den M30-Männern gelang dagegen die Titelverteidigung ihres im letzten Jahr in Essen-Stoppenberg gewonnenen Goldes. Im Verlauf des Wettkampftages nahmen die Adlerträger immer weiter Fahrt auf, kämpften sich immer weiter an die bis zur abschließenden Staffel führenden Athleten der LG Stadtwerke München heran. Es bedurfte jedoch nicht des Wechselfehlers der Münchener, um die Phönixer schließlich auf das oberste Siegertreppchen zu führen. Denn die Staffel des LBV verpasste mit 44,43 Sek. nur um eine Zehntel den seit 1972 vom KSV Holstein Kiel und seit 1991 von einer weiteren Phönix-Staffel gehaltenen Landesrekord über 4 x 100 m und lag im Ziel deutlich vor den Münchenern. Durch die Disqualifikation rutschten die Isarstädter weit ins hintere Starterfeld ab und überließen so der Stargemeinschaft Lingen-Nordhorn den Silberrang.

Mit 9.606 Punkten lagen die Lübecker am Ende mit rund 900 Punkten Vorsprung mehr als deutlich vor dem Verfolgerfeld. Ralf Mordhorst, der zuvor mit der Kugel noch etwas schwächelte und mit 13,73 m (616 Pkt.) die anvisierten 14 Meter klar verfehlte, gelang mit dem Diskus die Tagesbestweite mit 47,60 m, was gleichbedeutend mit der höchsten Punktzahl für das Team war (687). Ihm folgten als wertvollste weitere Punktelieferanten Zbigniew „Speedy“ Sikorski mit 653 Punkten für 11,42 Sek. über 100 m, Christopher Tuncay (628 Punkte für 41,31 m mit dem Diskus) und Dr. Klaas Franzen (616 Pkt. für 9:28,91 Min. über 3000 m). Die abschließende Staffel rundete wie oben beschrieben eine geschlossene Mannschaftsleistung perfekt ab.

Reinhard Bucholtz (4. v.l.), Denny Chee-Ling Wong (5. v.r.) und Klaus Lehmann sammeln letzte Punkte im 800m-Lauf

18. Birklauf in Gelting:

Knapp 200 Aktive genießen sportliches Naturerlebnis

Gelting, 25.08.

Dreikampf auf dem Wanderweg (von links): Maja Darmstadt, Ute Jungjohann, Dorit Benske
Foto: Tollknäpper

Ein paar Sonnenstrahlen fehlten zum absoluten Traumambiente, aber auch unter bewölktem Himmel blieben den knapp 200 Aktiven beim 18. Geltinger Birklauf wieder zahlreiche läuferische Genussmomente beim Rennen durch die Natur im nordöstlichen Zipfel Angelns. Die Umrundung der Birk mit Blick auf die Ostsee und die Geltinger Bucht lockte neben den einheimischen Athleten auch zahlreiche sportliche Gäste aus anderen Bundesländern nach Gelting. Und diese setzten bei der 18. Auflage des Klassikers unter den Landschaftsläufen des Nordens prompt auch durchaus markante sportliche Akzente.

Beim Hauptrennen über zehn Meilen (ca. 16 km) feierte mit Allesandro Collerone vom Sparda-Team Rechberghausen ein Birklauf-Neuling den Sieg. Der Schwabe mit italienischen Wurzeln verbringt mit seiner Familie derzeit den Sommerurlaub in Niebüll und nutzte den Birklauf als Formtest vor seinem Start bei den Deutschen Meisterschaften im 10-km-Straßenlauf, die am kommenden Wochenende in Bad Liebenzell stattfinden werden. „Ich suche im Urlaub immer nach Startgelegenheiten in der Nähe des Urlaubsortes. Da passte Gelting sehr gut und die Strecke war ganz nach meinem Geschmack“, erklärte der 41-jährige. Collerone ist in seiner Altersklasse mehrfacher baden-württembergischer Landesmeister im Berglauf sowie auf den Bahn- und Straßenstrecken. Auf den ersten Kilometern zwischen Gelting und Nieby lief der neue Sieger noch gemeinsam mit Vorjahresgewinner Nikolai Plath vom TV Laboe an der Spitze, löste sich dann aber mit einer kleinen Tempoverschärfung am Beginn des Birkwanderweges etwas. Collerone konnte sich auf den folgenden Kilometern immer weiter von seinen Verfolgern absetzen und lief schließlich nach 59:28 Minuten als neuer Sieger über die Ziellinie. Mit einer starken zweiten Streckenhälfte kämpfte sich Thorge Thomsen vom SV Enge-Sande in 1:00:29 Stunden noch auf den zweiten Platz und verdrängte den 2016 siegreichen Nikolai Plath (1:00:47 Std.) auf den dritten Platz. Als schnellster Läufer aus Angeln verfehlte Patrik Stein vom Borener SV als Gesamt-Vierter in 1:01:48 Stunden knapp die Medaillenränge.

Als schnellste Frau des 18. Birklauf rannte Karen Paysen vom TSV Langenhorn nach 1:03:58 Stunden ins Ziel an der Birkhalle. Nach der krankheitsbedingten Absage von Mitfavoritin Natalie Jachmann lief die 44-jährige Nordfriesin zu einem ungefährdeten Sieg, der auch nicht in Gefahr geriet, als Paysen auf den letzten Kilometern etwas das Tempo drosseln musste. „Bei mir hat sich auf den letzten Kilometern die Wade bemerkbar gemacht und ich konnte nicht mehr rund laufen“, erklärte Paysen nach dem Rennen. Den zweiten Platz verdiente sich mit Antina Neugebauer (Sportteam Corpus med / 1:06:19 Std.) eine schnelle Birklauf-Debütantin aus Hessen. Den dritten Platz erkämpfte Vorjahressiegerin Kirsten Sellmer von der LG Flensburg, die in 1:12:44 Stunden ihre Vereinskameradin Nathalie Fritzke (1:14:14 Std.) sowie die Söruperin Franziska Hansen (1:14:47 Std.) auf den folgenden Plätzen knapp hinter sich ließ.

Viele junge Gesichter prägten die Birklauf-Szenerie beim 750 Meter langen Sprottenlauf sowie auch beim Nordschaulauf über 5 km. Mit Robel Tesfaldet vom Osterhof in Hollingstedt führte ein schneller Nachwuchsläufer hier das Feld an. Der 17-jährige gewann in starken 17:30 Minuten vor dem Jugendläufer Robel Angosom vom STV Sörup, der nach 19:41 Minuten ins Ziel kam. Der 13-jährige Fabian Rieck vom TSV Lindewitt komplettierte als jüngster Medaillengewinner nach 21:25 Minuten die Podiumsplätze der Gesamtwertung des 5-km-Laufs. Deutlich enger zusammen lagen die drei schnellsten Frauen des Nordschaulaufs. Inken Johannsen vom STV Sörup gewann hier in 24:15 Minuten vor Emily Meyenburg aus Waren an der Müritz (24:38 Min.) und Jessica Lange (25:13 Min.).

Organisator Boris Kratz vom MTV Gelting 08 freute sich über viele positive Anmerkungen aus dem Teilnehmerfeld und über das große Engagement des Geltinger Helferteams. „Ein dicker Dank geht an alle, die zu dem tollen Event etwas beigetragen haben“, resümierte Kratz dankbar. (npb)

AOK
Die Gesundheitskasse.

Klein aber fein – 40 Jahre „Lauf in den Herbst“ in Raa-Besenbek

3.09.2017

Start für beide „krummen Strecken“

Der ehemalige Landeslauftreffwart Egon Sievers – ein Mann voller Ideen – hatte vor Beginn seines Ehrenamtes im SHLV in der 500 Einwohnergemeinde Raa-Besenbek bei Elmshorn im Rahmen der allgemeinen Fitness-Welle einen kleinen Lauftreff etabliert und ab 1977 einmal im Jahr als sportlichen Höhepunkt für das Dorfleben eine kleine Laufveranstaltung installiert. - Dieses von Beginn an auch dank der Unterstützung der AOK mit Start und Ziel an einem Bauernhof.

Nach dem Rückzug von Egon Sievers hauchte der erfolgreiche Seniorensportler der LG Elmshorn, Uwe Lüders-Bahlmann, dieser Veranstaltung neues Leben ein. Der gelernte Banker und Mitglied der freiwilligen Dorffeuerwehr fand rund um das „Fährhaus Spiekerhörn“ ein neues Domizil für diese beliebte Laufveranstaltung und ist dort bereits seit 23 Jahren mit dem Herbstlauf zu Gast.

Am 3. September 2017 konnte nun der 40. Geburtstag des „Laufes in den Herbst“ gefeiert werden. Während der 40 Jahre konnten über 4.000 Läufer/innen aller Altersklassen diese ländliche Laufstrecke hinterm Deich zwischen Apfelplantagen und Korn und Maisfeldern genießen.

Sogenannte „krumme Strecken“, 6 Runden - 10.920 Meter, 3 Runden – 5.460 Meter sowie der AOK-Gesundheitslauf mit 1.820 Metern wurden jeweils angeboten.

Auf der Langstrecke dominierten dieses Jahr zwei Marathonläufer. Der Männersieger Volker Schmitz (M40) von der LG Elmshorn, nutzte diesen Lauf als Vorbereitung für die Marathon DM in Frankfurt und war mit der Zeit von 41:44 Minuten durchaus zufrieden. Elmshorns derzeit schnellste Ma-rathonfrau, Claudia Bohnenkamp (W40), ebenfalls LG Elmshorn, spulte die 6 Runden durch die Feldmark sehr diszipliniert ab und lief vor dem Fährhaus an der Krückau nach 49:05 Minuten über die Ziellinie.

Die Sieger über 5.460 Meter hießen Uwe Fleischer (M40) in 20:58 Minuten und die gebürtige Kubanerin Mirna Garcell Ramirez (W40) in 23:56 Minuten, beide von der LG Elmshorn.

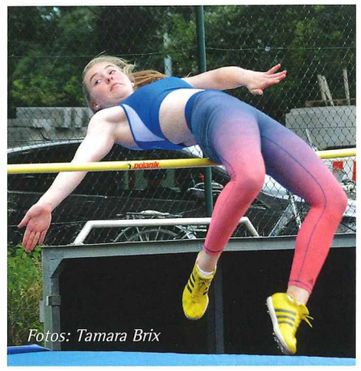
Besonders beliebt bei dieser Veranstaltung mit rund 100 Startern ist immer die Verlosung über die Starnummern mit Kleingewinnen, knackfrische Äpfel von dem dortigen Obstbauer sowie Eisbecher für die Nachwuchssieger und jungen Helfer.

Die 12-jährige Gastwirtstochter verkaufte routiniert Würstchen und Getränke, alles lief recht familiär ohne Hektik ab.

So konnte dann Veranstalter Uwe Lüders-Bahlmann auch zufrieden nach Hause radeln und wird sich in der kommenden Woche seinem neu etablierten Lauftreff widmen. Als Mitorganisator des Elmshorner Stadtlaufs macht er z.Zt. Laufinteressierte in einem Laufkursus fit für dieses Großereignis am 8. Oktober 2017 in Elmshorn.

Volker Schmitz, LG Elmshorn, gewinnt den Pokal zum dritten Mal, Bildmitte Uwe Lüders Bahlmann, Raa Besenbek bei Elmshorn als Organisator und rechts Claudia Bohnenkamp, LGE, gewann ebenfalls die Langstrecke. *Text und Fotos S. Konjack*

Zum Ferienausklang 2. Jumping Fahrdorf



Fotos: Tamara Brix

Fahrdorf, 02.09. – Leider hatten nur 19 Hoch- und Weitspringer zum 2. Jumping Fahrdorf gemeldet. Trotzdem wollten die Kampfrichter und Helfer um Organisatorin Anke Timme den Startenden einen schönen, intensiven Wettkampftag bieten. Neben den Wettkämpfen gab es ein Mini-Sportfest sowie ein reichhaltiges Kaffee- und Küchenbuffet. Nach den Sprüngen lockte noch eine Grillwurst die Aktiven nebst zahlreichem Anhang.

Die größte Höhe mit 1,68 m gelang U18-Teilnehmer Magnus Brix, es folgten höhengleich mit 1,27 m Arne Clemens und Lasse Brandt (alle TSV Fahrdorf). Bei den weiblichen Springerinnen wiederholte Kim Eschen (U16) vom austragenden Verein ihren Vorjahressieg mit 1,48 m. Es folgten die Schülerinnen Dorothee Lau (TSV Kappeln) mit 1,45 m sowie Malina Schmitz (TSV Fahrdorf) mit 1,39 m.

Beim Weitsprung gab es einige neue Bestleistungen besonders bei den jüngsten Springern. Eine Durchführung für 2018 ist nach Worten der Spartenleiterin Anke Timme nicht sicher, da unter 20 Teilnehmer einfach zu wenig sind. Anke Timme

Siegerin Franziska Hansen
Foto: Reese

Saisonabschluss für Bahnläufer beim 10.000-Meter-Lauf in Sterup

Hansen und Sommer gewinnen bei der Premiere

Sterup, 06.09. – Der 1. Scheersberger-Steruper-Bahnlauf bot den Langstreckenläufern spät in der Saison die Chance, auf der Tartanbahn am Steruper Schulzentrum noch einmal fleißig Runden zu drehen und nach schnellen Zeiten zu streben. Bei leichtem Regen und milden Temperaturen nutzten vor allem Aktive aus Angeln die Premiere des 10.000-Meter-Laufs als Gelegenheit, um noch einmal auszutesten, was die Beine auf den 25 Runden hergeben.

An der Spitze des Feldes bestimmten die Athleten vom STV Sörup das Tempo. Sofort nach dem Start übernahm der Söruper Tim Sommer die Führung und setzte sich Runde für Runde von der Konkurrenz ab. Nach 36:47 Minuten rannte der 24-jährige STV-Läufer in neuer persönlicher Bestzeit als ungefährdeter Sieger ins Ziel. „Ich bin verhalten angegangen und konnte in der zweiten Hälfte noch einmal Tempo machen.“, kommentierte Sommer im Ziel. Sein Vereinskamerad Stefan Immler (38:36 Min.) blieb als schnellster Verfolger ebenfalls noch unter der 40-Minuten-Marke.

Franziska Hansen vom STV Sörup ließ nur wenige Männer früher ins Ziel laufen und gewann die Frauenkonkurrenz in 46:20 Minuten vor Ines Wollesen vom MTV Gelting 08, die 51:47 Minuten für die 25 Runden benötigte.

Neben den schnellen Athleten an der Spitze zeigten sich auch die routinierten Laufasse des Borener SV in starker Form. W70-Landesmeisterin Hannelore Klaus (54:59 Min.) und M75-Läufer José Molero-Membrilla untermauerten mit ihren Leistungen ihre frisch erlaufenen Landesmeistertitel auf der längsten Bahnstrecke. „Vielleicht hat diese Disziplin hier in Sterup ein neues Zuhause gefunden“, erklärten nach dem Rennen Günter Braas als Vorsitzender des TSV Sterup und Organisator Hanno Reese unter Hinweis auf die wenigen Startgelegenheiten im Norden. (npb)

Aus- und Fortbildungsangebote 2017 beim SHLV

06.-08.10.17	C-Trainerausbildung Leistungssport Block 1 / Teil 1	SHLV-Lehrteam	Bad Malente	Fr. 18–So.13 Uhr
06.-08.10.17	B-Trainerausbildung „Grundlagen“	SHLV-Lehrteam	Bad Malente	Fr. 18–So.13 Uhr
07.10 -08.10	Kampfrichtergrundlehrgang	Helmut Lenz, Kirsten Conrad	Flensburg	Sa. 10.-So.17:45
18.11.17	Mini-Kongress - Über den Tellerrand schauen	Div. Referenten	Bad Segeberg	Sa. 10-16:00 Uhr
11.-12.11. 17	Aufbaukurs: Instructor Ausbildung Lauf/ Walking/Nordic-Walking	S. Fuchs/D. Paust	Trappenkamp	Sa. 9–So 12 Uhr
25.11. 17	Fitness-Trio: Kraft-und Koordinationstraining	B. Jungclaus	Mönkeberg	Sa. 8.45-12.30 Uhr
01.-03.12.17	C-Trainerausbildung Leistungssport Block1/Teil 2	SHLV-Lehrteam	Bad Malente	Fr. 18–So.13 Uhr
	C-Trainer Lizenz Breitensport Prüfung		Ort/Datum nach Absprache	

Anmeldung über den SHLV: Winterbeker Weg 49, 24114 Kiel, Tel .: 0431/6486 – 122, Fax: 0431/6486 – 192, E-Mail: info@shlv.de

DOPING ist Betrug

Meisterschafts- und Meldetermine 2017

Termin	Meisterschaft	Austragungsort
08.10.17	LM Halbmarathon – MS: 24.09.2017	Lübeck
14.10.17	DM Gehen 30/50 km – MS: 01.10.2017	Gleina
29.10.17	DM Marathon MS: 01.10.2017 über www.frankfurt-marathon.com	Frankfurt
10.12.17	LM Cross – MS: 28.11.2017	Mölln

Ehrungen

Es wird darauf aufmerksam gemacht, dass die Ehrungsanträge – Auszeichnungen mit SHLV- oder DLV-Ehrennadeln in Silber oder Gold – bis zum **01.11.2017** über die Kreisvorsitzenden an die SHLV-Geschäftsstelle einzureichen sind. Entsprechende Vordrucke können bei der Geschäftsstelle angefordert werden.

Hinweise für Vereinswechsel

1. Ein Vereinswechsel kann grundsätzlich nur in der Zeit zwischen 01. Oktober und 30. November eines Jahres erfolgen.
2. Der Wechsel des Startrechtes muss vom neuen Verein / LG auf dem entsprechenden Formular (DLV-Vordruck 2.75 – Startpass-Antrag / Änderungsantrag) beim Landesverband beantragt werden. Alternativ auch online über ladv. Der Antrag muss bis spätestens 30. November 2017 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 2018.
   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 2018 beim zuständigen Landesverband mit Begründung beantragt werden. Dies gilt auch für den Beitritt bzw. den Austritt eines Vereins.

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

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

Ausschreibung einer Kampfrichter-Grundausbildung

des KLV Flensburg am 7./8. Oktober 2017 in Flensburg

Ort: Sportlerheim Stadion LK Weiche, Arndt Straße, 24943 Flensburg

Beginn: Samstag, 7. Oktober, 10 Uhr

Referenten:
Kirsten Conrad / Helmut Lenz (SHLV)

Kosten: Eigene Anreise, Mittagessen Sa. u. So.

Anmeldung: **Bis zum 29. Sept. 2017 an: Jan Hinnerk Dreier, Wiesenbogen 5, 24999 Wees, Tel.: 0 46 31 / 54 75 90 Mail: janhdreier@aol.com**

Ausrichtung von Landesmeisterschaften 2018

Alle Vereine- bzw. Kreisleichtathletik-Verbände, die 2018 Landesmeisterschaften durchführen wollen, werden gebeten, eine Bewerbung bis zum 1. Oktober 2017 an die SHLV-Geschäftsstelle, Winterbeker Weg 49, 24114 Kiel, Fax. 04 31/ 64 86 192, eMail: info@shlv.lsv-sh.de, zu richten.

Später eingehende Bewerbungen können ggf. nicht mehr berücksichtigt werden. Über den endgültigen Terminplan wird abschließend auf der Herbstbeiratstagung entschieden.

Referat Wettkampf- und Kampfrichterwesen

Senioren-Mehrkampf-Wettbewerb

Letzter Termin für die Einsendung der Teilnahmeformulare am

30. SHLV-Senioren-Jahres-Mehrkampfwettbewerb 2017

an die SHLV-Geschäftsstelle ist der

10. Januar 2018

Jährliche Startpassgebühren

Gemäß Beiratsbeschluss wurde ab 2014 eine jährliche Startpassgebühr über Euro 2,– pro Startpass beschlossen.

Alle Vereine haben vor der Rechnungsstellung die Möglichkeit über die Geschäftsstelle ihre Startpassliste per Mail anzufordern und die Löschung von Startpassinhabern/innen bis zum 30.11.2017 mitzuteilen.

starte doch mal in . . .

Unter dieser Rubrik veröffentlichen wir auch Ihre Ausschreibung. Pro Druckzeile kostet dieser Service nur 1,- € je Zeile. Mindestens jedoch 10,- €. 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.

Elmshorn

17. Elmshorner Stadtlauf am 08.10.2017. Veranstalter: LG Elmshorn und Verein für Stadtmarketing. Strecke: 5 km-Runde, amtlich vermessen.

Strecken: 5 km Walken, 5 km Nordic Walken, 5-km-Lauf, 10-km-Lauf. Kinderläufe 600 m und 1,5 km. Auszeichnungen: Medaillen, T-Shirts, Pokale für die 5-km- und 10-km- Sieger.

Siegprämien 100,- / 50,- / 25,- Euro für die Gesamtsieger m/w 5 und 10 km. Keine Doppelstarts im Nachwuchsbereich. Keine Hunde und Babyjogger zugelassen. Weitere Infos unter www.elmshorner-stadtlauf.de

Meldungen ab sofort an: Volker Wulf, Langelohe 91a, 25337 Elmshom, Tel.: 0176 48 55 41 97 oder unter www.elmshorner-stadtlauf.de. Nachmeldungen am Veranstaltungstag möglich. 5,- Euro Aufschlag! Meldeschluss: 23. September.

Startgeld: 5 km € 10,00, Walken/Laufen 5 km € 10,00, 10 km € 12,00, Kinderläufe € 5,00.

Elektronische Zeitmessung

Strecke	Geburtsjahrgang	Zeitnahme
5 km	-	ja
Nordic /Walking		ja
5 km	2009	ja
10 km	2003	ja
1,5 km	2002 bis 2010	ja
ca. 600 m	2009 bis 2012	nein

!! ACHTUNG NEU !!

Startfolge

10 km Laufen	9.30 Uhr
Zielschluss	10.45 Uhr
5 km Laufen	11.00 Uhr
5 km Walking	11.03 Uhr
5 km Nordic-Walking	11.05 Uhr
1,5 km Kinderlauf weiblich	12.00 Uhr
1,5 km Kinderlauf männlich	12.20 Uhr
600 m Kinderlauf weiblich	12.40 Uhr
600 m Kinderlauf männlich	12.50 Uhr

Büdelsdorf

28. Büdelsdorfer Eiderlauf mit Finale 13. Finisher-Sport Regionalcup,

Sonntag, 15. Oktober 2017. Volkslauf über 1,5 km / 5,6 km / 11,11 km.

Startzeiten:	1,5 km	um 10:00 Uhr
	11,11 km	um 10:10 Uhr
	5,6 km	um 10:20 Uhr

Startgebühr: Erwachsene 7,50 €, Schüler/ Jugendliche 5,– €, Zwergensprint 3,00 €, Nachmeldegebühr im Haupt- / Jedermannlauf 4,00 €.

Anmeldung: Online unter: www.athletico-buedelsdorf.de. – Meldeschluss: Montag, den 09. Oktober 2017.

KEINE Macht den **DROGEN**

Aus der Geschäftsstelle . . .

Mehrkampfabzeichen 2017- Bestellung

Alle Vereine werden gebeten, ihren Bedarf an Mehrkampfabzeichen 2017 (Metallabzeichen in Gold/ Silber/ Bronze) bis spätestens zum 30.09.2017 der SHLV-Geschäftsstelle mitzuteilen bzw. zu bestellen.

Dies ist notwendig, damit die ausreichende Menge der Abzeichen beim DLV/ Hersteller bestellt und produziert werden kann. In den vergangenen Jahren ist es immer wieder zu Fehlbestellungen gekommen, die mit diesem Ablauf behoben werden sollen. Weitere Bestellungen können ggf. nicht mehr berücksichtigt werden.

Auto Centrum Lass GmbH & Co. KG

Flensburg • Husum • Rendsburg • Eckernförde • Kronshagen • Schwentinental

TOYOTA seit 1973

LEXUS seit 1998

PIAGGIO COMMERCIAL VEHICLES seit 2010

SSANGYONG seit 2016

KIA MOTORS seit 2016

Partner der Kieler SV Holstein von 1900 e.V.

Partner des Landessportverband Schleswig-Holstein e.V.

Partner des Schleswig-Holsteinischen Leichtathletik-Verband e.V.

Sponsor der Kiel Baltic Hurricanes

Inhaber Stefan Schmitz mehrfacher Landesmeister 800m

Auto Centrum Lass GmbH & Co. KG ... den Norden nach vorn!

autocentrum-lass.de

24941 **Flensburg** Liebigstraße 14a 0461 / 90 38 00

25813 **Husum** Industriestraße 37 04841 / 71 19 4

24768 **Rendsburg** Büsumer Str- 61-63 04331 / 40 95

24340 **Eckernförde** Sauerstraße 15 04351 / 42 48 1

24119 **Kronshagen** Eckernförder Str. 201 0431 / 54 55 80

24223 **Schwentinental** Mergenthalerstraße 12 04307 / 83 20 0