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

www.shlv.de

C 1371 E

ISSN
0930 - 1674

startschuß

Nr. 6 / 18 - 40. Jahrgang - 20. Juni 2018

LM Mehrkampf Nick Schmahl springt 7,34 m, 5 Mal DM-Quali bei Frauen und U18

LM Senioren – Viele neue Bestmarken

Lauf zwischen den Meeren 850 Staffeln im Ziel

17. Landesfinale beim Schulstaffel-marathon

Laufevents in Schleswig, Kappeln, Ratekau, Flensburg und Kropp

...und 3-mal starte doch mal in . . .

Redaktionsschluss

5.7.18

Das nächste Heft gestaltet Wolf-Rüdiger Boyens. Erscheinungstermin der Juli-Ausgabe ist der 20.07.2018. Bis zum 5.07.2018 müssen Ihre Beiträge und Anzeigenwünsche den Heft-redakteur erreicht haben. Bitte senden Sie Ihre Beiträge per Mail an

startschuss@shlv.de

oder per Briefpost an

Schleswig-Holsteinischer Leichtathletik-Verband e.V., Referat Öffentlichkeitsarbeit, Redaktion „Startschuß“, Winterbeker Weg 49, 24114 Kiel.

Später eingehende Beiträge können für die Juli-Ausgabe nicht mehr berücksichtigt werden.

Das vorliegende Heft wurde von Michael Ahnfeldt gestaltet.

„Unsere Körper sind
unsere Gärten –

unsere Willen sind
unsere Gärtner”

(William Shakespeare)

Titelbild:

Der „Rote Felsen“ wird laufend erkundet, Start der Schüler in dichtem Nebel, Startnummer 487, Aurelia Abendan von der James-Krüss-Schule, Helgoland.

Fotos: Siegfried Konjack

„Goldener Rennschuh“ an Helmut Lenz

*Der „Goldene Rennschuh“, der als ewiger Wanderpreis von SHLV-Mitbegründer Christian „Tischi“ Martens gestiftet wurde, wird in diesem Jahr an **Helmut Lenz** vom SC Rönnau 74 verliehen. Diese Trophäe ist die höchste Auszeichnung des Verbandes und wird jährlich abwechselnd an einen verdienten Funktionär bzw. an einen herausragenden Sportler vergeben.*

Das Präsidium des SHLV zeichnet Helmut Lenz für seine über 30-jährigen Aktivitäten als Funktionär aus. Sowohl im Verein, auf Kreisebene, im SHLV und sogar national ist und war er in der Leichtathletik engagiert.

Zuerst als Übungsleiter und Spartenleiter des TSV Neustadt von 1984 bis 1994 und später in verschiedenen Ämtern des Kreis-Leichtathletikverbandes Segeberg. So engagierte er sich von 1995 bis 2000 als Kampfrichterwart im Kreis und wurde anschließend zum 1. Vorsitzenden des KLV Segeberg gewählt. Ein Amt, welches er bis 2008 bekleidete und zugleich die Funktion des Sportwartes ausübte. In dieser Zeit organisierte Helmut Lenz viele Wettkämpfe und Veranstaltungen auf Kreis– und Landesebene. Über viele Jahre wurden dabei die Hallen-Landes-meisterschaften des SHLV in allen Altersklassen perfekt in Bad Segeberg vorbereitet und durchgeführt. Zum Ende seiner Dienstzeit bei der Polizei organisierte Hemut Lenz auch zwei Deutsche Polizeimeisterschaften 2013 und 2015 in Lübeck. Aktuell ist er seit Ende letzten Jahres nun Abteilungsleiter des SC Rönnau 74.

Durch den Erwerb der Kampfrichterlizenz 1988 fand Helmut Lenz sein großes Steckenpferd: die Kampfrichterei. Stets bildete er sich fort und erwarb im Laufe der Zeit alle Schiedsrichterlizenzen bis hin zur höchsten Stufe als NTO (Nationaler Technischer Offizieller) in Deutschland. Damit konnte er seine bisherige Kampfrichterlaufbahn „krönen“, da er in leitender Position an den Leichtathletik-Weltmeisterschaften 2009 in Berlin teilnehmen durfte.

Selbstverständlich arbeitet Helmut Lenz durch seine hohe Qualifikation im Rumpfkampfgericht des SHLV mit und nimmt seit vielen Jahren vielfältige Aufgaben bei Landesmeisterschaften wahr. Auch auf nationaler Ebene wurde er bis vor kurzem für Deutschen Meisterschaften angefordert und eingesetzt. Seit 2005 ist Helmut Lenz Lehrreferent für das Kampfrichterwesen im SHLV. Durch zahlreiche Ausbildungen gibt er sein Fachwissen an neu auszubildende Kampfrichter weiter.

Nur durch die volle Unterstützung und Akzeptanz seiner Frau Petra kann Helmut Lenz in diesem Umfang seinem Hobby nachgehen. Zum Glück ist Petra Lenz ebenfalls als Kampfrichterin engagiert und bei vielen Wettkämpfen und Meisterschaften dabei.

Seine stete Einsatzbereitschaft und sein Fachwissen werden im Verbandsbereich allseits anerkannt und sehr geschätzt. Sein Engagement ist vorbildlich und verdient höchste Anerkennung.

Helmut Lenz hat sich damit im besonderem Maße um die Leichtathletik verdient gemacht und reiht sich deshalb nahtlos in die Reihe der bisherigen Inhaber des Goldenen Rennschuhs ein.

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, Stephan Lorenz. - 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.

LM Mehrkampf

Nick Schmahl springt 7,34 m
Fünf DM-Qualis bei Frauen und U18

Lübeck, 26./27.05.

Nick Schmahl springt 7,34 m weit *Fotos: Michael Ahnfeldt*

Fünf Siebenkämpferinnen erfüllten die Norm für die deutschen Meisterschaften. Das herausragende Ergebnis ging jedoch auf das Konto von U18-Weitspringer Nick Schmahl (TSV Heiligenhafen), der die für die U18-EM geforderte Norm (7,20 m) mit 7,34 m deutlich übertraf. Schon über 100 m stellte er mit 11,22 Sek. seine Schnelligkeit mit Bestzeit unter Beweis und erfüllte damit die DM-Norm. Nach zwei ungültigen Versuchen gelang ihm dann der Flug auf 7,34 m. Nick holte am Ende des Tages Gold im Fünfkampf mit starken 3699 Punkten, nachdem er auch mit 1,88 m im Hochsprung und 52,79 Sek. über 400 Meter Topleistungen abgeliefert hatte. „Über die Weite bin ich schon überrascht, es liegt wohl daran, dass ich viel schneller geworden bin“, analysierte er seinen Quotensprung.

Hervorragend schlug sich auch das Frauenteam des MTV Lübeck. Janina Lange, die nach einem Hürdensturz im letzten Jahr erst langsam wieder in den Mehrkampf eingestiegen ist, hatte am ersten Tag auch dank eines tollen Hochsprungs von 1,76 m den Wettbewerb angeführt. Am zweiten Tag folgten dann 5,68 Meter im Weitsprung und 2:25,90 Min. über 800 m, die ihr 5241 Siebenkampfpunkte brachten. „Ich bin total glücklich“, freute sich der Schützling von Hochsprung-Landestrainer Sven Schröder. Überglücklich waren aber auch ihre Teamkolleginnen Katharina Kemp (4951/u.a. 5,69 m Weit) und Jana Marketon (4611) die den Dreifacherfolg des MTV perfekt machten. Alle Drei erfüllten die DM-Norn und können mit einer aussichtsreichen Mannschaft im August in Wesel an den Start gehen. Beeindruckend das Ende des 800-Meter-Laufes. Alle drei MTV-Athletinnen stürmten gemeinsam ins Ziel. „Ich bin stolz auf uns“, sprudelte es glücklich aus Jana Marketon heraus, nachdem das Trio wieder zu Luft gekommen war.

Spannende zwei Tage boten die weiblichen U18-Jugendlichen Benita Kappert (SC Wentorf) und Winona Hammann (MTV Lübeck), die mit 4872 Punkten bzw. 4805 Punkten das DM-Ticket im Siebenkampf lösten. Benita gelangen mit 14,18 Sek. (100 m Hürden), 12,51 Sek. (100 m) und 5,82 m im Weitsprung Topresultate. „Leider habe ich im Kugelstoßen versagt, da muß noch mehr kommen“, hat die Wentorferin noch Luft nach oben. Auch bei Winona ist noch mehr drin, sie kann in allen Disziplinen noch zulegen. Zusammen mit Pia-Marie Zingelmann (4128/3.) und Annike Seelig (3784) gab es Gold für das Wentorfer Trio, das am ersten Tag schon die Vierkampfwertung im Team gewonnen hatte.

Benita Kappert springt 5,82 m weit

Frederik Sirka (Ahrensburger TSV) gewann den Fünfkampf der U20 mit 3267 Punkten, während Jonte Harmeling (TSV Klausdorf) Zehnkampfsieger mit 5502 Punkten wurde.

In der U18 sammelte Thies Jebe (Bredstedter TSV) in seinem ersten Zehnkampf 5368 Goldpunkte. Bei der weiblichen U20 hatte Stella Holpert (LG Flensburg/4106) im Siebenkampf knapp 100 Zähler Vorsprung vor Charlotta Höft (LG Schönberg WSK/4007). Michael Ahnfeldt

Glückliches MTV Lübeck Trio mit DM-Quali. Von links: Katharina Kemp, Janina Lange, Jana Marketon

LM Mehrkampf in Lübeck

U16-Athleten lösen diverse Tickets

26./27. Mai

Die Königinnen und Könige der Athleten besiedelten das ´runderneuerte´ Stadion Buniamshof in der Possehlstraße. Rund 140 Mehrkämpferinnen und Mehrkämpfer aus Hamburg und Schleswig-Holstein ermittelten in den jeweiligen Altersklassen ihre Landesmeister.

Schnell über die Hürden: Janne Ohr

Erfolgreichster Verein war erneut der SC Rönnau 74, wobei Torge Prüß in der Altersklasse M15 die Siege im Vier- und Neunkampf klarmachte. Mit seinem Neunkampfergebnis von 5115 Punkten knackte er locker die DM-Norm (4900) für die Deutschen Mehrkampf-Meisterschaften (24.-26.08./Wesel). Jubelsprünge machte der Negernböteler nach gestoßenen 13,75 m im Kugelstoßen. „Der Tag ist gerettet“, strahlte er. Auch Silberling und Klubkamerad Karl Löbe (M15), der durch einen abschließenden fulminanten 1000-m-Lauf in 2:44,27 Minuten begeisterte, lag mit 5023 Zählern noch deutlich über der Norm. Auf die gleiche Weite (13,75 m) kam der neue Titelträger im Vierkampf der M14 Kjell Jokschat von Polizei SV Eutin. Er lag beim Neunkampf nach acht Disziplinen noch mit 158 Zählern weit vor dem Rönnauer Liam Taube, der nach einem exakt eingehaltenen Laufplan über 1000 Meter (3:05,90 Min.) den Ostholsteiner mit nur einem Punkt Vorsprung (4655) abfing. Beide sind in Wesel dabei. Der SC Rönnau 74 sicherte sich zusätzlich Mannschafts-Gold im Vier- und Neunkampf der MU16 sowie im Siebenkampf der WU16.

Nach ihrem dritten Platz im Vierkampf (1872 P.) steigerte sich Finja Plath vom TSV Grömitz auf einen unerwarteten Sieg im Siebenkampf mit Bestleistung auf 3187 / 2869 P. „Der Weitsprung/4,95 m und das Kugelstoßen/8,22 m haben dazu beigetragen“, freute sich die W14-erin. Im Laufe ihres kampfbetonten Einsatzes auf dem Weg zum Vierkampfgold jubelte Lena Grollmuß nicht nur über ihre erreichte Punktzahl von 1906, sondern obendrein über ihren ersten 10-m-Stoß von 10,03 m. Im Siebenkampf (3100) legte sie mit Silber nach. Siebenkampfdritte mit nur einem Punkt weniger wurde die Eutinerin Amelie Putzer.

Der TuS Lübeck 1893 strahlte golden in der Vierkampf-Teamwertung der WU16. Eileen Schultz (W15-1943 P./Pl.5), Nelly-Helma Jonker (W15-1895 P./Pl.6) und Leni Döring (W14-1637 P./Pl.10) sammelten 5475 Zähler.

Finja Plath holt sich überraschend den Titel im Siebenkampf der W14.

Dominante Siegerin im W15-Siebenkampf wurde Janne Ohrt vom MTSV Hohenwestedt mit 3818 Punkten. Die immer gut drauf scheinende Athletin von LT Sprint Dirk Richter zeigte mit 5,68 m im Weitsprung sowie hohe 1,60 m ihre Sprungqualitäten. In diesem Zusammenhang lässt sich auch die 80-m-Hürdenzeit von bisher besten 12,02 Sekunden erklären, denn ihre 100-m-Zeit von 12,79 Sekunden spricht für sich. Mit vielen Bestleistungen beendete die Ahrensburgerin Miriam Stefaniak ihren Wettkampf. Durch 13,50 Sekunden über 100 Meter, Weit/4,91, Kugel/10,03, 80 m Hü./12,48, Speer/21,70 und 800 m/2:30,70 standen in der Endabrechnung 3492 Punkte für sie zu Buche (vorher 3165) und überbot damit ebenfalls die DM-Norm (3400). Die Athletin von Heiner Bock wurde zuvor noch mit Vierkampf-Bronze (2003) geehrt.

Wolf-Rüdiger Boyens

Liam Taube (Mi) trennte nur ein Punkt vom Eutiner Kjell Jokschat (li.)
Fotos: Wolf-Rüdiger Boyens

Das siegreiche SCR-Team im Vier- und Siebenkampf mit: (v.l.) Karl Löbe, Torge Prüß und Liam Taube

LM Senioren

Starke Ergebnisse in Flensburg

3. Juli 2018

Erträgliche Temperaturen herrschten am Sonntag im Flensburger Leichtathletik-Stadion bei den Landes-Seniorenmeisterschaften der Verbände Schleswig-Holstein, Hamburg und Mecklenburg-Vorpommern. Sie verhalfen einigen Teilnehmern zu beachtlichen Resultaten.

Vera Ufoma Ukuwrere gewinnt den Weitsprung der W35

Für die beste Leistung des Tages sorgte erneut Diskuswerfer Ralf Mordhorst (M45) vom LAC Lübeck mit Jahresbestweite von 50,32 m. Seine Kugel landete bei goldenen 13,39 m. Einen Doppelerfolg feierte auch Klubkamerad Marlo Burych (M40) im Kugelstoßen (12,10) und Diskuswerfen (36,81). Christopher Tuncay (M30-LAC) platzierte seine Wurfscheibe bei jahresbesten 42,94 m. Sogar vierfache Meisterin wurde Teamgefährtin Bettina Belau. Die W40-erin gewann die 100 und 200 Meter in 14,10 und 29,20 Sekunden. 4,73 m im Weitsprung und jahresbeste 31,50 m mit dem Speer rundeten ihren Tageserfolg ab. Vera Ufoma Ukuwrere (TSV Glücksburg 09) siegte im W35-Sprint in 14,00 Sekunden und im Weitsprung mit 4,94 m. Mareike Becker (W35) war mit der Kugel (11,01) und dem Diskus (37,52) jeweils die Nummer eins. Christine Dreier silberte mit 33,17 m. Schnelle Beine, die auch springen können, zeigte Patrick Hagge (M35) über 200 m in 23,10 Sek. Mit 1,68 m im Hochsprung sorgte er für den 13. Titel. Einzige Teilnehmerin für den LBV Phönix war Erika Springmann (W75). Jeweils 1,00 m im Hochsprung und 8,60 m mit Kugel war ihre goldene Ausbeute. Michael Bott (M50-TSV Fahrdorf) wuchtete die 6-kg-Kugel auf 13,29 m. Jan Voigt (TSV Lola) stieß in der M65 mit 10,94 m am weitesten. Er entschied auch das Diskuswerfen mit 43,50 m für sich. Bott ließ seine Wurfscheibe mit 38,11 m am weitesten fliegen. Weiter segelte das Gerät von Kurt Goldschmidt vom TSV Kücknitz. Der M75-er kam auf 39,57 m. Seine Kugel grub sich bei 11,92 m ins Erdreich. Klaus Moderow (M80-TSV Fahrdorf) ließ hierbei 10,16 m notieren.

Drei Landesmeisterinnen: Simone Braun, Judith Baines und Birgit Reinke-Wiese (v.l.)

Beate Kuhlwein springt mit 4,84 m absolute Bestweite. Fotos: Wolf-Rüdiger Boyens

Sieger im Hochsprung wurde auch Stefan Reinke (M50-TSV Grömitz) mit jahresbesten 1,54 m. In neuer Jahresbestzeit (24,78) beendete Michael Erfmann (M40) vom TSV Heiligenhafen die 200 m. Weiteres Gold für Ostholstein wanderte zum Bosauer SV. Fokke Kramer siegte über 5000 m der M80 in 22:47,66 Minuten. Komplett wurde die Goldsammlung durch Eckhard Riggert (M70) vom TSV Ratekau. Der Straddle-Springer wälzte sich über 1,37 m.

Tags zuvor noch im Großeinsatz bei den Bezirksmeisterschaften in Lübeck bewältigte Beate Kuhlwein (W45) vom SV Großhansdorf hier ein noch schwereres Mammutprogramm und wurde mit fünf Goldmedaillen erfolgreichste Athletin. Sie war schnellste über die Sprintstrecken (100 m/13,80 – 200 m/28,50 – 400 m/63,26). Der Titel im Hochsprung war nach 1,31 m klar. 4,84 m im Weitsprung entlockten der Vielstarterin ein lautes „Juhu". „Ich bin mit diesem Tag hochzufrieden".

Marlo Burych bereitet sich zum Siegesstoß vor

Viermal grüßte Gabriela Kunz (W55-Bramstedter Turnerschaft) vom obersten Treppchen. Das harte Sprintgeschäft (100 m/14,94 – 200 m/31,20 – 400 m/74,71) spulte sie routiniert ab und sicherte sich noch Gold im Weitsprung mit 4,11 m.

Zweimal vom obersten Treppchen jubelte Dietlinde Knospe von der LG Reinbek/Ohe. Die W55-erin versenkte den Diskus bei 26,93 m. Ihr Speer steckte am weitesten bei 33,01 m. Nicht ganz so weit (32,38) flog der Speer von Klubkamerad Peter Wierich bei M60-ern. Ihm war der Elmshorner Artur Johannes (36,90) diesmal überlegen. Ganz knapp unterlegen war der Schönkirchener Speerwerfer Jens Pankuweit (M30) dem Harburger Jonas Baseda, der mit 63,15 m zu 62,73 m gewann.

Sprint-Ikone Meinert Möller (M50-TuS H/M Kiel) lief in goldenen 12,42 Sekunden vor Christian Emmerich (TSV Fahrdorf-12,58) ins 100-m-Ziel. In der M40 duellierten sich Jens Babig (LG Flensburg-12,10) und der vier Jahre ältere Michael Erfmann (TSV Heiligenhafen-12,22). Möller dominierte auch über 200 m (24,48) und 400 m (56,06).

Bei den 70jährigen rannte der Ahrensburger Karlheinz Redecker über 800 m in 3:01,35 Minuten zum Titel. Auf der gleichen Strecke kamen die neuen Titelträgerinnen vom TSV Klausdorf (W40: Judith Baines/2:24,58 – W45: Simone Braun / 2:24,33). Baines zeigte auch über 5000 m in 19:21,43 Minuten gegenüber Christine Dörscher (SG TSV Kronshagen/Kieler TB - 19:57,72) ihre Überlegenheit.

Für den TSV Trittau im Einsatz waren die W40-erinnen Nicola Moritz und Melanie Wingerath (100 m in 15,03/Pl. 2 – 15,58/Pl. 3). Kathrin Gräfnitz (W45) steigerte sich über 800 m auf jahresbeste 2:46,19 Minuten.

Einziger Starter für den SC Rönnau 74 war Dr. Mathias Kuhn (M45). Ihm gelangen silberne 26,49 Sekunden über 200 m hinter dem Bergedorfer Alexander David (25,13).

Wolf-Rüdidger Boyens

Lübeck Bezirksmeisterschaften

Diverse DM-Normen erfüllt

2. Juni

Kaiserwetter herrschte bei den Bezirksmeisterschaften Südostholsteins im Lübecker ´Buni´. Beteiligt waren die Kreis-Leichtathletik-Verbände Lauenburg, Ostholstein, Segeberg, Stormarn und Lübeck. Rund 200 Aktive suchten ihre Meister in den Einzeldisziplinen.

Carlotta Höft überquert 1,65 m mit Bestleistung

Die Topform der Athleten und die beinahe schwüle Wärme trugen offensichtlich dazu bei, diverse DM-Normen zu erfüllen. So konnte Leonie Müller vom MTV Lübeck bei ihrem Sieglauf über 100 Meter der Frauen mit 12,25 Sekunden die Norm von 12,30) unterbieten und ließ bereits im Vorlauf (12,15) die Bahn brennen. Klubkameradin Janina Lange überbot die geforderten 5,85 m um drei Zentimeter bei ihrem Weitsprungsieg. Damit sicherte sie sich nach Hochsprung (1,73/1,72) und Diskuswerfen (43,05/42,00) die dritte Startmöglichkeit in Heilbronn (30.6.-1.7.). Erneut verpasste das 4x100-m-Quartett des LAC Lübeck die DM-Norm für Nürnberg (19., 21./22. 7.) mit 42,53 Sek. ganz knapp. Bei einem gelungenen dritten Wechsel wäre durchaus eine Zeit unter 42 möglich gewesen. Das Finale über 100 Meter entschied Marvin Joiner Ogara (LAC) in 11,15 vor Teamkollege Patrick Hagge (11,20) für sich. U18-Sprinter Tim Rummelhagen (LG Reinbek/Ohe) glänzte mit goldenen 11,36 Sekunden. In der Klasse M15 war Leo Onno Hahnenstein (LBV) schnellster in 12,34 Sek. und hatte auch über 300 m gegenüber seines Klubkameraden Paul Tjorge Ebert (42,33) die Nase vorne. Letzterer zeigte sich als siegreicher Weitspringer mit 5,14 m. 12,81 Sek. schnell zeigte sich Anna Lindenau (WU20-SV Friedrichsgabe) in 12,81 Sek., die auch den Weitsprung mit 5,36 m vor Maja Brucks (MTV-5,16) für sich entschied.

Dreispringer Georg Gavrilov (Mä) war im Weitsprungeinsatz und siegte mit 6,50 m, die er genau dreimal sprang. Bei den U20-ern war Fritz Peters n 11,59 Sek. schnellster 100-m-Sprinter. Über 3000 m der U18 verbesserte sich Till Wagner (LBV) von 10:23,85 auf 9:57,94 Min.

Richtig schnell präsentierten sich die W14-Mädchen. Die aus Nigeria stammende noch 12-jährige Victoria Agu (TuS Lübeck - W13) ließ mit 12,61 Sek. aufhorchen. Schwester Vivien folgte in 13,02.

Ein spannendes Rennen gab es auch zwischen den beiden SC Rönnauern Liam Taube (12,15) und Mika Krüger (12,28) im M14-Sprint über 100 m. Klubkameradin Catharina Jürgens (WU18) stellte mit 12,94 Sek. ihre Bestzeit ein. Vor ihr lag Svenja Patzke (MTV – 12,66) und Benita Kappert vom Wentorfer SC, die mit 12,47 Sek. Bestzeit lief. Kappert gewann noch knapp den Weitsprung mit 5,62 m vor Venja Nürnberg (MTV – 5,57) und den Hochsprung (1,53). Hier sah man Freudensprünge von Carlotta Höft (LG Schönberg W-S-K), die nach einer langen Durststrecke endlich mit 1,65 m jenseits der für sie magischen Höhe (1,60) abschloss und Vereinsrekord sprang. Ihr folgte Svea Fuchs (MTV) mit 1,62 m. Größere Höhen gab es bei der U18, als Nick Schlabinger (SCR) mit 1,87 m nach fünfmonatiger Pause zur gewohnten Form zurück findet. Lasse Stender (Polizei SV Eutin – U20) glänzte mit 1,93 m. Teamkamerad Mika Jokschat (U18) landete einen dreifachen Wurfsieg (Kugel/15,93 – Speer/53,78 – Diskus/49,73). „Im Einwerfen flog die Scheibe mehrmals über 50 m weit“, so Trainer Michael Wormeck. Damit darf Mika bei DM in Rostock (27.-29.7.) bei Kugel und Diskus starten. Bruder Kjell beförderte die Kugel auf bravouröse 13,71 m und schleuderte seinen Diskus auf 39,35 m. Indes freute sich Jennifer Albert über 40,62 m beim Speerwerfen vor Clara Henne (34,35 - Büchen-Siebeneichener SV). Der Bad Bramstedter U20-Werfer war mit 55,96 m offensichtlich nicht ganz zufrieden. In einem beherzten 800-m-Lauf verbesserte sich Daniel Garschke um vier Sekunden auf 2:00,63 Minuten.

Ein weiterer Supersprung in Richtung U18-EM gelang dem Heiligenhafener Nick Schmahl. Er landete bei starken 7,18 m. Finn Wehlte (Ahrensburger TSV) freute sich über seinen ersten Sprung auf genau 6,00 m. Hannes Behrens (M14 – TSV Neustadt) gewann mit 5,31 m und sprang sensationell 1,72 m hoch.

Vereinskameradin Miriam Stefaniak verbuchte in der W15 drei Siege. 11,24 m bedeuteten für sie einen neuen Kugelstoßrekord, den auch Silberling Lucy Slowikow (LG Bad Schwartau) mit 11,13 m verbuchte. „Endlich sind die 5 m geknackt“, kommentierte Miriam ihren Weitsprungsieg von 5,10 m. Knapp dahinter mit 5,07 m (p.B.) folgte Nia-Marie Kirsch von der LG Oberelbe. Auf 24,97 m flog der Diskus der Ahrensburgerin und konnte damit die Grömitzerin Johanna Kojellis (24,09) in Schach halten. Klubkameradin Finja Plath schrammte mit goldenen 4,95 m an der 5-m-Marke im Weitsprung.

Bei ihren vier Einzelstarts erzielte Beate Kuhlwein über 400 m mit 62,66 Sekunden ihr bestes Ergebnis. Für Jannis Marre (LBV Phönix) wurden 55,11 Sek. gestoppt.

Wolf-Rüdiger Boyens

Victoria Agu (734) läuft bundesweit ganz vorne mit

KM Wurf/Langstrecke Ostholstein

Mika Jokschat steigert sich auf 16,37 m

Mika Jokschat gewinnt drei KM-Titel *Foto: Michael Ahnfeldt*

Grömitz, 16.05. – Die äußeren Bedingungen bei den Kreismeisterschaften in den Wurfdisziplinen und in den Läufen über die Langstrecke auf dem Sportplatz an der Gildehalle waren hervorragend, lediglich der manchmal böige Wind störte die Athleten. Mit Kugel, Diskus und Speer trumpften die beiden Brüder Mika (U18) und Kjell Jokschat (M14) vom Polizei SV Eutin auf, denn sie holten sich nicht nur alle Titel in ihren Jahrgangsklassen sondern auch die Resultate waren hervorragend. Wenig meisterschaftswürdig war dagegen mit nur zehn Teilnehmern die Anzahl in den Läufen über 2000, 3000 und 5000 Metern.

Im Kugelstoßen sorgte Mika Jokschat mit 16,37 m für das Highlight, denn er überbot erneut die Qualifikation für die deutschen Meisterschaften der U18. Zufrieden war er damit aber nicht, denn beim Einstoßen lief es deutlich besser. Sein Bruder Kjell steigerte seine Bestleistung gleich im ersten Versuch auf 14,00 m. Im Diskus- und Speerwerfen hatten alle ihre Mühe mit dem eigentlich leistungsfördernden Gegenwind. So gelangen Mika Jokschat zwar Würfe über die 50-Meter-Marke, doch lagen sie außerhalb des Sektors. Sein bester Versuch wurde mit 47,21 m gemessen. Kjell Jokschat musste sich mit 36,44 m zufrieden geben. Ihm kam Justin Köllmann (TSV Heiligenhafen) mit 32,38 Meter noch am nächsten. Gut schlug sich auch Senior Stefan Reinke (M50/ TSV Grömitz), der den Diskus auf 34,95 m schleuderte.

In den weiblichen Klassen erzielten Bente Kropp (TSV Grömitz) mit Kugel (9,90) und Diskus (24,86) sowie Finja Haugwitz (TSV Neustadt/beide U18) mit dem Speer (26,76) die besten Resultate.

In den Läufen gab es dennoch zwei starke Ergebnisse. Zunächst verbesserte sich Zoe Hurka (Polizei SV Eutin/W15) über 2000 m um rund elf Sekunden auf 7:26,0 Min. So schnell war im Vorjahr keine Läuferin landesweit. Die 10-km-Straßenlauf-Landesmeisterin Susanne Modlich (TSV Neustadt/ W35) lief erstmals ein Rennen über 5000 m auf der Bahn und war gespannt, auf ihr Abschneiden. Mit 20:48,7 Minuten gelang ihr eine Zeit, die sie mit mehr Erfahrung sicher noch deutlich unterbieten kann.

Michael Ahnfeldt

Horst-Kunze-Abendsportfest in Husum

Sonniger Staffelabend mit starken Leistungen – Speerwurf-Rekord von Nina Reincke

Husum, 22.05. – Strahlende Abendsonne auf dem Husumer Jahnsportplatz sorgte für beste Stimmung und starke Leistungen beim 20. Staffelabend der LAV Husum. In Gedenken an das im Vorjahr verstorbene Ehrenmitglied Horst Kunze wurde der Wettkampf erstmals unter dem neuen Namen Horst-Kunze-Abendsportfest ausgetragen. Beim frühsommerlichen Wettkampf kamen nicht nur die Mittelstreckenläufer bei den Langstaffeln zum Zuge, sondern auch die Werfer und Hürdensprinter. Eine Werferin war es auch, die für das sportliche Glanzlicht des Abends sorgte. Nina Reincke vom Bredstedter TSV warf den Speer 34,31 Meter weit und stellte damit einen neuen Kreisrekord für die Altersklasse W 14. Weiter warf am selben Tag nur ihre Vereinskameradin Wencke Bardtke (Bredstedt/ 35,29 m) als Frauensiegerin.

Beim Hürdensprint dominierten ebenfalls die Talente und Cracks aus Bredstedt. Das Jugendrennen über 110 Meter Hürden gewann Johannes Schaaf in 15,24 Sekunden. Stark besetzt waren in Husum traditionell die Wettkämpfe über die Langstaffeln. 24 Staffeln testeten ihre Form über 3 Mal 800 Meter beziehungsweise 3 Mal 1000 Meter. Das Männerrennen (3 x 1000 m) dominierte das Trio der LAV Husum mit Oke Hansen, Daniel Runge und Jan Hendrik Nothbaar in 9:18,4 Minuten. Das schnellste weibliche Trio (3 x 800 m) stellte die Startgemeinschaft Nordfriesland Jugend mit Lia Amelie Sievers, Johanna Kruse und Linn Petersen-Feddersen. Die drei Nachwuchsläuferinnen spulten die sechs Runden in 8:51,5 Minuten ab. (npb)

Was tun bei Arthrose?

Wenn jeder Schritt zur Qual wird und die Hüftarthrose Tag und Nacht Schmerzen bereitet, erhalten in Deutschland jedes Jahr über 200.000 Menschen ein künstliches Hüftgelenk. Die allermeisten von ihnen sind danach vollkommen beschwerdefrei und erfreuen sich einer neuen ungeahnten Lebensqualität.

Zum Erfolg dieser Operation kann man auch selbst viel beitragen. Was sollte man über die Wahl des Operateurs wissen? Ist der „vordere Zugang“ wirklich immer der bessere? Wie rasch kann man die Klinik wieder verlassen, und welche Tätigkeiten sollte man besser meiden? Zu diesen wichtigen Fragen sowie zu allen anderen Arthrose-Anliegen gibt die Deutsche Arthrose-Hilfe hilfreiche praktische Tipps, die jeder kennen sollte. Sie fördert auch selbst die Arthroseforschung mit derzeit über 100 laufenden Projekten. Eine Sonderausgabe ihres Ratgebers „Arthrose-Info“ kann kostenlos angefordert werden bei: Deutsche Arthrose-Hilfe e.V., Postfach 110551, 60040 Frankfurt/ M. (bitte gerne eine 0,70-€-Briefmarke für Rückporto beifügen) oder auch per E-Mail an service@arthrose.de.

13. Lauf zwischen den Meeren von Husum nach Damp – Fast 850 Staffeln im Ziel

„Black Power East Africa“ schafft den ganz großen Coup

SC Itzehoe stellt die schnellsten Vereinsstaffeln

Husum/Damp, 28.05.

Rekordbeteiligung, knallende Sonne, ein strammer Gegenwind, neue Sieger und viele kleine Geschichten auf den zehn Etappen zwischen Nord- und Ostsee sorgten dafür, dass der „Lauf zwischen den Meeren“ auch bei seiner 13. Auflage die Laufszene des Nordens und die Dörfer an der Strecke in erhöhten Pulsschlag versetzte.

Das Team “Black Power East Africa by STV” gewann den LzdM. Mit im Team auch Läufer aus Flensburg und Sörup; Teamfoto: Temuzgi Selomun vom STV Sörup (stehend 2. von links), der Mansor Farah (2. von rechts) und der Flensburger Debesom Tesfamariam (vorne in der Mitte). Hinten in der Mitte: Betreuerin Wiebke Rottschäfer. *Foto: Tollknäpper*

Fast 850 erfolgreiche Staffeln mit rund 8.000 Aktiven meisterten bei Schleswig-Holsteins größtem Laufspektakel den 95,5 km langen Weg vom Husumer Hafen an den Damper Ostseestrand. Während die Sonne für ausgelassene Stimmung am Streckenrand und im Zielbereich am Damper Strand sorgte, mussten die Läuferinnen und Läufer auf den zehn Etappen durch Nordfriesland, die Geest, die Schleiregion und Schwansen sportliche Schwerstarbeit verrichten und hatten zudem mit einem kräftigen Gegenwind auf dem langen Weg Richtung Osten zu kämpfen.

An der Spitze des Feldes wurde verbissen und spannend wie selten zuvor um die Podiumsplätze gekämpft. Einen Platz auf dem Siegertreppchen hatte sich auch das neu formierte Team „Black Power East Africa by stv“ vorgenommen. Am Ende des Tages gelang der Crew der aus Somalia und Eritrea stammenden und nun in Norddeutschland lebenden Läufern sogar der ganz große Triumpf.

Erster Staffelwechsel in Wittbek: Anna Gehring hat die Itzehoer Damenstaffel in Führung gebracht. Foto: Tollknäpper

Nach 5:21:32 Stunden überquerte Schlussläufer Mansor Farah die Ziellinie als Teamkapitän des Siegerteams und strahlte, dass sich sein Einsatz im Vorfeld ausgezahlt hatte. Der 22-jährige Kieler, der inzwischen zur Landesspitze der schleswig-holsteinischen Laufasse zählt, hatte die schnellsten der nun in Deutschland lebenden Läufer aus seiner Heimat zusammengetrommelt. Unterstützung fand er für dieses neue sportliche Projekt bei Wiebke Rottschäfer von seinem Stammverein STV Sörup, der seit Jahren eine Vorreiterrolle bei der Integration von Flüchtlingen in den Sport einnimmt. „Das war ein anstrengender Tag, aber wir haben gezeigt, wie stark die afrikanischen Läufer sind“, erklärte Farah glücklich nach dem Lauf. Entscheidenden Anteil am sportlichen Erfolg hatten mit Temuzgi Selomun vom STV Sörup und Debesom Tesfamariam von der LG Flensburg auch zwei Toptalente aus dem Norden. Die schnellen Männer aus Ostafrika beendeten damit die Siegesserie des Auswahlteams des o.t.n.-Laublabors, das mit den mehrfachen Landesmeistern Pascal Dethlefs und Leif Schröder-Groeneveld in 5:22:55 Stunden Zweiter wurde. Der dritte Platz ging an die Hannover-Auswahl der „Weißen Massai“, die 5:25:02 Stunden benötigten. Als aussichtsreichstes Team im Vierkampf um den Sieg war lange Zeit die Denker-und-Wulf-Windrunner-Staffel mit den Laufassen des TSV Kronshagen unterwegs. Nachdem deren Läufer auf der siebenten Etappe mit Kreislaufproblemen sein Rennen abbrechen musste, war die Staffel jedoch aus dem Rennen und alle Siegeschancen dahin.

Im Kampf der schnellsten Vereinsstaffeln aus dem Norden behielt der SC Itzehoe auf dem fünften Platz in 5:58:07 Stunden die Nase knapp vor dem Borener SV, der nach

Rasanter Wechsel der Itzehoer Männer in Dannewerk Foto: Binder

Wechsel der Borener Staffel in Fahrdorf Foto: Binder

6:00:58 Stunden auf dem siebenten Platz den Zielstrich überquerte. Als drittschnellste Vereinsstaffel schaffte auch der SV Enge-Sande (6:14:17 Std./ 9. Platz) den Sprung in die Top-Ten-Ränge. Den gleichen drei Klubs gelang auch in der Frauenkonkurrenz der Sprung in die einstelligen Platzierungen.

Die Damen des SC Itzehoe, bei denen die frisch gebackene Deutsche Meisterin Anna Gehring, die jetzt für den ASV Köln startet, nochmal das alte Vereinsdress überstreifte, kämpften sogar lange um den Sieg mit. Am Ende des Tages mussten sich die Steinburgerinnen aber der Schleswig-Holstein-Auswahl des Kieler Lubinus-Clinicums geschlagen geben. Die schnellste Frauen-Crew mit Halbmarathon-Landesmeisterin Kerstin Haberkorn, der schnellen Simone Braun und der Hamburgerin Katharina Nüser benötigte 6:43:24 Stunden für den 95,5 km langen Weg von der einen zur anderen Küste. Die schnellen Athletinnen aus allen Landesteilen setzten sich auf der zweiten Streckenhälfte gegen die zunächst führende Staffel des SC Itzehoe durch, die in 6:49:43 Stunde Zweiter wurde. Hinter den Läuferinnen der LG Zippel's-Runaways erkämpften das Damenteam des SV Enge-Sande in 7:25:03 Stunden den vierten Platz. Die Damen des Borener SV (8:37:09 Std.) landeten auf dem achten Platz. Die Schulwertung gewann das Freiherr-vom-Stein-Gymnasium aus Oldenburg in 6:58:12 Stunden. Die schnellste Firmenstaffel stellte die Firma Airbus (6:00:28 Std.), die zudem mit über 100 Staffeln am „Lauf zwischen den Meeren" teilnahm und das Event als große Teambuilding-Maßnahme nutzte.

(npb)

AOK
Die Gesundheitskasse.

Zieleinlauf der schnellen Damen des SC Itzehoe.

Foto: Zippel's Läuferwelt

Das Siegerteam vom Lubinus-Clinicum. *Foto: Binder*

Leichtathletik-Kreismeisterschaften des KLV Schleswig-Flensburg in Schleswig

Große Leichtathletik-Lust im Alleestadion

Schleswig, 06.05. – Richtig viel Lust auf die Leichtathletik-Saison versprühten die Nachwuchstalente aus dem Kreis-Leichtathletik-Verband Schleswig-Flensburg beim ersten Freiluftwettkampf im Kreisgebiet. Zum Auftakt der Sommersaison der Läufer, Springer und Werfer wurden im Schleswiger Alleestadion die Kreismeister der Kinder- und Jugendklassen in den Einzeldisziplinen ermittelt. Knapp 100 junge Athleten zeigten bei idealen äußeren Bedingungen mit sommerlichem Flair, dass sie in den Wintermonaten gut trainiert haben. Einige besonders gut aufgelegte Talente glänzten bereits mit persönlichen Bestmarken, während andere zumindest schon einmal andeuteten, dass ihre Leistungsentwicklung in der neuen Saison weiter nach oben gehen soll. Für einige junge Leichtathleten waren die Titelkämpfe auf Kreisebene auch eine Premiere. Mit großer Aufregung und maximaler Motivation starteten manche Debütanten erstmals bei Titelkämpfen. Insbesondere in den jüngeren Altersklassen der Kinder konnte das Organisationsteam um den KLV-Vorsitzenden Jörg Köpke gut besetzte Teilnehmerfelder feststellen. In den Jugendklassen setzten aufstrebende Asse erste Marken. Als dreifacher Kreismeister der Klasse M13 bewies Luca Johannsen vom STV Sörup seine Vielseitigkeit. Als Sieger im 75-Meter-Sprint (10,66 Sek.), Weitsprung (4,83 m) und Ballwurf (56,00 m) zeigte der Söruper, dass er in allen Facetten der Leichtathletik Potenzial hat.

Einen ganz starken Tag lieferte auf heimischer Anlage Pia-Isabeau Pollehn vom TSV Schleswig ab, die ebenfalls drei Mal auf die oberste Stufe des Siegertreppchens gerufen wurde. Im 50-Meter-Sprint (7,82 Sek.), beim 800-Meter-Lauf (3:13,0 Min.) und im Weitsprung (4,20 m) ließ sie alle Konkurrentinnen der Klasse W11 hinter sich. Weit in die Höhe sprang Michael Pauls vom TSV Silberstedt. Der M-15-Kreismeister überquerte die satte Höhe von 1,64 Metern. Seine Vereinskameradion, die in der Klasse W13 vier Mal Kreismeisterin wurde, imponierte vor allem mit ihrem Weitsprung, bei dem sie erst nach 4,79 Metern in der Sprunggrube landete. Anna-Elisabeth Ehlers vom TSV Glücksburg 09 gewann bei den Mädchen der Klasse W12 auch vier von fünf möglichen Titeln. Teamgeist und gutes Timing war in den Sprintstaffeln über 4 Mal 75 Meter und 4 Mal 50 Meter Trumpf.

(npb)

32. Schleswiger VR-Bank-Stadtlauf: Rund 270 Aktive auf den Beinen

Isabell Teegen und Mansor Farah bei windigem Rennen nicht zu schlagen

Schleswig, 13.05.

Mit der Schlei im Blick und dem Wind im Gesicht erlebten die rund 280 Aktiven beim 32. Schleswiger VR-Bank-Stadtlauf einen Straßenlauf auf schneller und idyllischer Strecke, der an einem windigen Tag aber dennoch zu einer kleinen Herausforderung wurde und manche Bestzeitambition auch davon wehen ließ.

Startschuss auf den Königswiesen. *Fotos: Tollknäpper*

Nachdem die Vorzeichen auf den Königswiesen morgens noch nach einem frühsommerlichen Lauferlebnis an der Schlei aussahen, hatten sich zum Startschuss der 32. Auflage des von Spiridon Schleswig ausgerichteten Laufklassikers die Rahmenbedingungen zu einem Lauf mit frischer Brise von der Küste gewandelt. Die Athleten mussten somit auf der Runde zwischen Dom und Schloss Gottorf auf den Schlusskilometern an der Schleipromenade ein wenig mehr Kraft investieren. „Ich merkte den Wind schon deutlich, als ich allein unterwegs war. In der zweiten Runde konnte ich mich etwas hinter einem anderen Läufer verstecken“, stellte die leichtgewichtige Siegerin Isabell Teegen nach dem Lauf an der Schlei fest. Die 24-jährige EM-Teilnehmerin von 2016 nutzte den 32. Schleswiger VR-Bank-Stadtlauf als Wiedereinstieg nach längerer Krankheitspause und freute sich über ihre ansteigende Form, als sie nach 39:08 Minuten ihren ersten sportlichen Besuch an der Schlei mit einem ungefährdeten Sieg beendet hatte. Von der Spitzenform ihrer persönlichen Bestmarke von 33:43 Minuten, mit der sie 2015 über die 10-km-Distanz zur zweitschnellsten Schleswig-Holsteinerin aller Zeiten avanciert war und nur vier Sekunden über dem Landesrekord geblieben war, trennen die Rönnauerin zwar noch einige Trainingseinheiten, aber das Laufgefühl in Schleswig stimmt sie wieder optimistisch. „Ich gucke jetzt mal, wie das Training läuft, und stecke mir dann neue Ziele für diese Saison“, erklärte Teegen, die gemeinsam mit einigen anderen schnellen Läufern aus dem Norden für das neu initiierte Running-Team Toyota-Autocentrum Lass antrat, in dem der Rendsburger Autohändler und ehemalige 800-Meter-Landesmeister Stefan Schmitz mehrere von ihm geförderte Laufasse zusammen gebracht hat. Hinter der schnellen Siegerin konnte Sabine Andres vom Borener SV überraschend ihren zweiten Platz aus dem Vorjahr wiederholen. Die alte und neue Kreismeisterin ließ sich vom Wind nicht bremsen und konnte in 42:15 Minuten die Hamburgerinnen Denise Hoffmann (42:46 Min.) und Nadine Hoffmann (43:46 Min.) hinter sich lassen. Die beiden schnellen Schwestern vom LT Haspa-Marathon Hamburg hatten zuvor bereits den 5-km-Lauf zur Einstimmung mitgemacht und dort alle Konkurrentinnen hinter sich gelassen. Im Hauptlauf der Männer setzte sich der ebenfalls für das Toyota-Team angetretene Mansor Farah vor seinem früheren Vereinskameraden Temuzgi Selomun vom STV Sörup durch. Der 21-jährige von der SG Kronshagen-Kiel, der zuletzt als Landesmeisterschafts-Dritter über 10.000 Meter auf der Bahn überzeugt hatte, lief in Schleswig ein taktisches Rennen und löste sich erst auf der zweiten Runde etwas von seinem Mitstreiter. In 34:34 Minuten gewann Farah mit 15 Sekunden Vorsprung vor dem 18-jährigen Söruper. Selomun (34:49 Min.) konnte als Gesamtzweiter seinen Titel als Straßenlauf-Kreismeister des KLV Schleswig-Flensburg erfolgreich verteidigen. Den dritten Platz erkämpfte Magnus Schiefelbein vom VfL Bokel in 37:49 Minuten.

Den 5-km-Lauf entschied der Kronshagener Toyota-Läufer Vilmos Tomaschewski in neuer Streckenrekordzeit von 16:22 Minuten für sich. Das Tempo des 30-jährigen konnten weder Jörn-Asmus Paulsen (Hannover 96/ 17:45 Min.) noch Christian Kock (Laufen gegen Leiden/ 18:43 Min.) mithalten. „Nachdem ich zuletzt in Eckernförde auf der Ziellinie noch eingeholt wurde, bin ich froh, dass ich diesmal genug Vorsprung hatte und entspannt ins Ziel rennen konnte“, erklärte der siegreiche Tomaschewski im Ziel. Bei den Frauen erkämpfte Nicola Westmann von der SG Athletico Büdelsdorf in 22:19 Minuten den dritten Platz hinter den schnellen Hamburgerinnen Denise Hoffmann (20:13 Min.) und Nadine Hoffmann (21:06 Min.), die bei beiden Wettbewerben des Stadtlaufs aufs Tempo drückten.

Der 2-km-Jugendlauf auf den Königswiesen war fest in der Hand zweier schneller Talente vom TSV Fahrdorf. Johanna Jahnke gewann bei den Mädchen in 11:45 Minuten vor Karla Rask (HKUF / 12:07 Min.) und Johanna Clemens (Fahrdorf/ 12:11 Min.). Schnellster männlicher Nachwuchsläufer war Jakob Windmann, der in 11:12 Minuten seine Verfolger Finn Schwarz (Wilhelminenschule/ 11:33 Min.) und Lasse Nicolas Holdorf (11:35 Min.) hinter sich ließ. (npb)

Isabell Teegen arbeitet sich langsam an ihre alte Form heran. *Foto: Tollknäpper*

„Wechselbäder“ beim 17. Landesfinale im Schulstaffelmarathon auf Helgoland

(03.06.2018)

Bei Bilderbuchwetter reisten die 400 Teilnehmer, die sich aus 250 Schulen in Schleswig-Holstein für das 17. Landesfinale im Schulstaffelmarathon qualifiziert hatten, auf den „Roten Felsen“. Dort wurden sie von den Kreisschulsportbeauftragten in Empfang genommen. Mit angereist war auch Jule Rudolph vom veranstaltenden Kieler Ministerium für Bildung, Wissenschaft und Kultur, die fleißig bei der Nudelparty und in der Küche mithalf.

Nach dem Gepäcktransfer auf „eigener Sohle“ über den anstrengenden 200 m langen, steilen „Düsenjäger“ belegten die Aktiven ihr Nachtquartier im Oberland in der „James-Krüss-Schule“. Bei hochsommerlichen Temperaturen blieb dann auch noch Zeit für die Inselerkundung, eine Erfrischung im Meerwasserschwimmbad oder ein Besuch auf der Düne mit den zahlreichen Kegelrobben.

Die legendäre Nudelparty am Freitag – die Inselfeuerwehr hatte 50 kg Nudeln gekocht, dazu gab es leckere Salate – endete mit einer rasanten Showeinlage. Drei Mädchen aus der Grundschule in Sonderburg verzauberten das Publikum mit einer großartigen Vorführung auf zwei Rhönrädern und brachten zum Schluss die Nordseehalle mit einer gemeinsamen Tanzdarbietung zum Beben.

Leider zog am Wettkampftag dichter Hochseenebel auf, und die Temperaturen von 16° bei hoher Luftfeuchtigkeit waren für die Aktiven eine zusätzliche Herausforderung. Tourismusdirektor Lars Johannson schickte die ersten 2 Läufer der 50 Teams, bestehend aus jeweils 3 Schüler/innen, der Jahrgänge 2005 und jünger, einem Elternteil und einem Lehrer, auf die 5,3-km-Inselrunde, die es in sich hatte. An der „langen Anna“ auf dem Oberland hatten die Akteure zusätzlich zum dicken, feuchten Hochseenebel gegen einen strammen Wind zu kämpfen. Jedoch bewältigten alle diese große Herausforderung mit Bravour und kämpften bis auf die letzten Meter vor dem Ziel auf der Kurpromenade. „Das war ganz schön anstrengend“, so ein 12-jähriger Schüler im Zieleinlauf.

Als die Kreisschulsportbeauftragten Wolfgang Saß, Dany Rühe, Tim Vogler und Ilka Linow danach die Ergebnisse auswerteten, hatte sich der Hochseenebel verzogen. Die Sonne lachte und man konnte den Leuchtturm wieder sehen. Dank der großartigen Unterstützung einer Schulklasse aus Burg/Dithmarschen hatten die Kreisschulsportbeauftragten um Bernd Petersen und Stephan Böhme alles bestens im Griff.

Bei der stimmungsvollen Siegerehrung in der Nordseehalle gerieten die Aktiven nochmals „aus dem Häuschen“. Die Mannschaft des Städtischen Gymnasiums Bad Segeberg verteidigte mit der Siegerzeit von 2:54:28 Std. den Titel erfolgreich vor dem 6-fachen Titelträger, dem Johanneum zu Lübeck in 2:59:55 Std. Das Team des Katharineums zu Lübeck freute sich nach 3:02:06 Std. erneut über den Bronzerang. Souverän setzten sich die Aktiven der Grundschule Leezen an die Spitze, die Sieger aus dem Jahre 2013 kamen nach 3:21:11 Std. ins Ziel. Überraschend stark lief die Mannschaft der Schule Grönauer Baum, Lübeck, mit nur 13 Sekunden Abstand auf den Silberrang. Der Vorjahressieger, die Kahlhorstschule, Lübeck, finishte auf Rang drei mit der Zeit von 3:22:10 Std.

„gestern Karabikwetter, heute eiskalt erwischt“

Fortsetzung Seite 14

Titelverteidiger Städtisches Gymnasium Bad Segeberg

Sieger bei den Grundschule: das Team der Grundschule Leezen

Bilder von links oben nach unten rechts: Großer Gepäckbahnhof - Auf „Schusters Rappen“ mit dem Gepäck zum Oberland - Die Nordseehalle bebte beim Hula-Tanz - Die jungen Rhönradfahrerinnen aus Sonderburg begeisterten - KSB-Lehrerin Ilka Linow ordnete die Läufer in der Wechselzone - Nun komm schon, ich möchte loslaufen! Fotos: Konjack

Bilder von links oben nach unten rechts: Glücklich im Ziel - Jolina Westphal mit ihrem Lehrer von der Elsa-Brändström-Schule - KSB-Lehrer Stephan Böhme verabschiedete das Ehepar Konjack mit warmen Worten und einem Präsentkorb - „Salat Mamsell" Petra Müller mit den fleißigen Schülern aus Burg/Dithmarschen Uwe Cap aus Medelby – der Mann mit dem Hut Übernahm das Mikrofon - Jule Rudolph vom Kieler Ministerium packte tüchtig mit an - Erinnerungsfoto unter dem wunderschönen Regenbogen, gestiftet vom Helgoländer Rudolph Mensendieck. Fotos: Konjack

T-Shirts und Cappies gab's wieder von der Firma Wintershall

Für den SHLV als Kooperationspartner hat Siegfried Konjack gemeinsam mit seiner Frau Ingeborg 30 Marathonveranstaltungen auf Helgoland moderiert. Der Schulsportbeauftragte Stephan Böhme verabschiedete die beiden in der Nordseehalle mit warmen Worten, einem prallgefüllten Präsentkorb und einer tollen La-Ola-Welle gemeinsam mit allen Aktiven. Tags zuvor durfte sich Konni Konjack nach einer Laudatio von Bürgermeister Jörg Singer in das „Goldene Buch“ der Insel Helgoland eintragen. Künftig wird Uwe Cap aus Medelby, ebenfalls ein erfahrener Sprecher beim SHLV, diese Aufgabe übernehmen.

Ohne die großartige Unterstützung der Gemeinde Helgoland, der Firma Wintershall, die erneut tolle T-Shirts und Mützen stiftete, des DRK Helgoland, der Helgoländer Feuerwehr sowie der Hausmeister und der Umräum-Mannschaft der James-Krüss-Schule, des VfL Fosite sowie des rührigen Ehepaares Petra und „Ecki“ Müller wäre das 17. Landesfinale im Schulstaffelmarathon nicht so reibungslos verlaufen. – Herzlichen Dank an Euch alle!

Siko

Staffel-Marathon der Schulen Ergebnisliste Helgoland, 2. Juni 2018

	Grundschulen	Startnr.	Zeit	Startnr.	Zeit	Gesamtzeit
1	Grundschule Leezen,	217	1:39:11	218	1:42:00	3:21:11
2	Schule Grönauer Baum, Lübeck	247	1:36:51	248	1:44:33	3:21:24
3	Kahlhorstschule, Lübeck	237	1:38:17	238	1:43:53	3:22:10
4	Till-Eulenspiegel-Schule, Mölln	197	1:40:30	198	1:43:58	3:24:28
5	Grundschule Ratzeburg	187	1:38:35	188	1:47:35	3:26:10
6	Grundschule an der Bake, Mönkeberg	97	1:41:21	98	1:44:51	3:26:12
7	Lindenschule, Bordesholm	107	1:41:41	108	1:46:16	3:27:57
8	Grundschule Schafflund	57	1:44:24	58	1:43:49	3:28:13
9	Heinrich-Rantzau-Schule, Bad Segeberg	207	1:44:25	208	1:47:31	3:31:56
10	Grund- und Gemeinschaftsschule, Tellingstedt	127	1:45:47	128	1:46:48	3:32:35
11	Johannes-Gutenberg-Schule, Bargteheide	227	1:42:27	228	1:50:27	3:32:54
12	Grundschule Lütjenburg	87	1:43:20	88	1:50:45	3:34:05
13	Goethe-Grundschule, Kiel	67	1:40:10	68	1:53:56	3:34:06
14	Deutsche Schule, Sonderborg	37	1:47:02	38	1:47:05	3:34:07
15	Waldschule, Flensburg	17	1:47:39	18	1:47:39	3:35:18
16	Schule Friedheim, Flensburg	7	1:42:34	8	1:52:53	3:35:27
17	Grund- und Gemeinschaftssch. Einfeld, NMS	137	1:40:47	138	1:55:04	3:35:51
18	Grundschule Handewitt	47	1:41:14	48	1:54:57	3:36:11
19	Grundschule Bönebüttel	147	1:48:43	148	1:48:40	3:37:23
20	Luettschool, Drelsdorf-Joldelund	27	1:42:51	28	1:55:08	3:37:59
21	Grund- u: Gemeinschaftssch: Lensahn	77	1:46:35	78	1:52:11	3:38:46
22	Albert-Schweitzer-Schule, Wedel	157	1:53:37	158	1:46:44	3:40:21
23	Jernved Danske Skole, Dänischenhagen	117	1:47:18	118	1:54:41	3:41:59
24	Marschenschool an‘t Wattenmeer, Kronprinzenkoog	467	1:54:46	468	1:47:35	3:42:21
25	Bürgerschule, Glückstadt	177	1:48:10	178	1:54:23	3:42:33
26	Astrid-Lindgren-Schule, Elmshorn	167	1:47:58	168	2:06:06	3:54:04

	Weiterführende Schulen	Startnr.	Zeit	Startnr.	Zeit	Gesamtzeit
1	Städtiches Gymnasium, Bad Segeberg	447	1:25:50	448	1:28:38	2:54:28
2	Johanneum zu Lübeck	427	1:29:39	428	1:30:16	2:59:55
3	Katharineum zu Lübeck	437	1:32:59	438	1:29:07	3:02:06
4	Auguste-Viktoria-Schule, Itzehoe	407	1:28:36	408	1:36:18	3:04:54
5	Marion-Dönhoff-Gymnasium, Mölln	417	1:33:28	418	1:31:50	3:05:18
6	Gymnasium Schloss Plön	317	1:33:09	318	1:34:48	3:07:57
7	Theodor-Mommsen-Schule, Bad Oldesloe	477	1:33:19	478	1:35:02	3:08:21
8	Gymnasium Kronwerk, Rendsburg	337	1:34:57	338	1:35:05	3:10:02
9	Elsa-Brändström-Schule, Elmshorn	397	1:34:53	398	1:37:56	3:12:49
10	Friedrich-Paulsen-Schule, Niebüll	277	1:35:58	278	1:37:24	3:13:22
11	Bernstorff-Gymnasium, Satrup	287	1:38:14	288	1:36:26	3:14:40
12	Auguste-Viktoria-Schule, Flensburg	257	1:35:53	258	1:36:52	3:15:44
14	Gymnasium Altenholz	347	1:41:28	348	1:38:30	3:19:58
15	Ludwig-Meyn-Gymnasium, Uetersen	377	1:36:19	378	1:44:08	3:20:27
16	Holstenschule, Neumünster	367	1:41:03	368	1:40:06	3:21:09
17	Gerhard-Hilgendorf-Schule, Stockelsdorf	307	1:36:14	308	1:45:43	3:21:57
18	Jürgen-Fuhlendorf-Schule, Bad Bramstedt	457	1:39:00	458	1:43:11	3:22:11
19	Goethe-Schule, Flensburg	267	1:42:03	268	1:41:48	3:23:51
20	Friedrich-Schiller-Gymnasium, Preetz	327	1:39:02	328	1:45:37	3:24:39
21	Johann-Rist-Gymnasium, Wedel	387	1:46:25	388	1:48:14	3:34:39
22	Gemeinschaftsschule Friedrichsort	297	1:49:10	298	1:48:01	3:37:11
23	James-Krüss-Schule I, Helgoland	487	1:51:36	488	1:58:51	3:50:27
24	James-Krüss-Schule II, Helgoland	497	2:12:26	498	2:05:06	4:17:32

Ausrichter: MSB Schleswig-Holstein AK --> Außer Konkurrenz; DQ --> disqualifiziert

30. ZVO-Energie-Straßenlauf Rund um Ratekau

Triumph für das Ehepaar Jachmann und Dethlefs

Ratekau am 3. Juni mit Streckenrekord und Konfetti

Ehepaar-Sieg auf neuem Kurs, 30er-Ehrung bei prächtiger Stimmung und ein Streckenrekord: Der Jubiläums-Event zur 30. Auflage des ZVO-Energie-Straßenlaufs Rund um Ratekau endete mit einer sportlich, organisatorisch und atmosphärisch knorken Bilanz, wie der Berliner anerkennend sagen würde. Dem Hauptlauf über 10 km drückte das für den LT Flensburg startende Ehepaar Pascal Dethlefs und Natalie Jachmann seinen dicken Stempel auf. Beide feierten souveräne Siege mit einem bunten Konfetti-Empfang auf der Schlussgeraden in der Running-Arena. Dethlefs stürmte mit fletschenden Zähnen zur Ziellinie, wollte er doch unbedingt unter 32 Minuten bleiben, was ihm mit auch 31:56 Min. gelang. Der 35-Jährige hatte sich bereits nach drei Kilometern einen Vorsprung von 25 Metern erkämpft, war mit dem Führungsfahrzeug und der großen Digitaluhr allein auf weiter Flur. Rang zwei ging überraschend an Jonas Götte in 32:43 Min. im Trikot von Eintracht Frankfurt, der auf der Hälfte der Strecke den drittplatzierten Dennis Mehlfeld (Intersport Mauritz Race Team/33:10 Min.) weglaufen konnte. Dieser gewann mit Paul Muluve und Michael Thiel für die „Racer" die Teamwertung in 1:45:12 Min.

Mit ihrer Titelverteidigung und nun insgesamt drei Siegen ist sie die Ratekau-Queen: Jachmann triumphierte leichtfüßig und lächelnd in 36:22 Min. Sie wurde im Auslauf von ihrem Mann umarmt und mit einem dicken Kuss belohnt. Jachmann: „Es lief bestens, nächstes Jahr will ich wieder in Ratekau antreten." „Silber" und „Bronze" gingen an Rabea Zinn (LG Uni Lübeck/40:45 Min.) und Janina Petry (Lübecker SC/41:32 Min.). Das Trio Fenna Fröhlich, Antonia Arendt und Kerstin Haberkorn feierte für Running Athlete Lübeck mit 2:11:35 nicht nur den Mannschaftssieg, stellte darüber hinaus auch einen neuen Streckenrekord auf.

Überraschend gut kam der geänderte Kurs bei den Athleten an. Wegen einer Baustelle an der benachbarten A1 und der damit verbundenen Umleitung der Verkehrsströme durch Ratekau musste das Organisations-Team Volker Thimm, Baptist Peltner und Jens Ehlers kurzfristig eine neue Streckenführung herbeizaubern. Zu den mit GPS-Uhren genau vermessenen zehn Kilometern meinte Peter Jöns vom Lübecker SC: „Eine abwechslungsreiche Schleife mit viel Natur und glatt zu laufen. Die sollte unbedingt beibehalten werden." Da Jöns den Tenor nahezu aller Meinungsäußerungen, auch den der Spitzenläufer, wiedergab, wird es bei Rund um Ratekau 2019 wohl kein Zurück zur ursprünglichen Doppelrunde geben, war vom Orga-Team zu hören.

Ein amüsanter Motivationsschub schallte vor dem Schnupperlauf über die FRunning-Arena. Verlesen wurde ein auf Ratekau zugeschnittenes Gedicht von Joachim Ringelnatz, der für seine satirische Ader bekannt ist:

In Ratekau lebten zwei Ameisen,
Die wollten nach Lübeck reisen,
Doch auf der Schwartauer Allee,
Da taten ihnen die Beine weh,
Und da verzichteten sie weise
Dann auf den letzten Teil der Reise.
Meinte die Ameise zur anderen,
Also lassen wir raus die Sau
Und laufen in Ratekau.

Der neu geschnittene Fünfer verkürzte sich auf 4,6 Kilometer. Zwei vor Jahren in der schleswig-holsteinische Leichtathletikszene renommierte Läufer wollten es offenbar einmal wieder wissen und preschten dem Feld auf und davon. Heiko Lehmann, einst hierzulande ein starker Mittelstreckenrenner auf der Bahn, lag im Dress von Tri Sport Lübeck mit 15:28 Min. klar vorn. Ex-Langstreckenass und -Crosscrack Frank Kührmann wurde 4,6-km-Vize mit 16:41 Min. für Zippel´s Läuferwelt Lübeck. Überlegen wiederholte Emma Freßdorf (LBV Phönix Lübeck/WJ U14)) in 18:27 Min. ihren Erfolg aus dem Jahr 2017 vor Paula Altmann (19:45 Min.) vom Leibniz-Gymnasium Bad Schwartau. Zusammen mit den Walkern wurden mit 860 Finishern fast genau so viele wie 2017 registriert.

30 Jahre Rund um Ratekau, 30 mal dabei und immer noch begeisterte Ausdauersportler. Es sind Peter Senkbeil (RSC Harsefeld/TSV Ratekau), Dettmar Stöckmann (LTV Kiel Ost) und Dietmar Schwiederski (Lauftreff Lübecker Hafengesellschaft), die diese famose Leistung vollbracht haben. Sie wurden auf der Veranstaltungsbühne unter anderem mit Pokalen und persönlicher Gravur geehrt und haben künftig in Ratekau ein Gratis-Startrecht. In den zurückliegenden drei Jahrzehnten hat sich in der Laufszene viel geändert. Ein Beispiel: Heute erfolgt die Zeit-Ziel-Erfassung völlig automatisch, ehedem wurden beim Zieleinlauf kleine Kärtchen von den Startnummern gerissen, an einen Draht aufgefädelt und mit den handgestoppten Zeiten abgeglichen. In Ratekau fiel zudem auf, dass die einstmals in der Breite dominierenden Vereine mit großen Läuferkontigents nur noch eine Randerscheinung sind, statt dessen freie Gruppen eine immer größere Rolle spielen. Unter www.rund-um-ratekau.de sind alle Ergebnisse einzusehen.

Maria und Jens Ehlers

Start zum Hauptlauf über 10 km in der Runnig-Arena. Das kompakte Feld nimmt Fahrt ohne Rangeleien oder gar Stürtzen.

Strahlende Siegerin über 10 km: Natalie Jachmann wird im Konfettiregen gefeiert. Im Hintergrund ihr Mann Pascal Dethlefs

18. Gettorf-Lauf: Fast 1100 Aktive auf den Beinen

Jessika Ehlers und Mansor Farah mit lockeren Schritten zum Sieg

Gettorf, 03.06.

Der Gettorf-Lauf bewegt auch nach 18 Jahren immer noch viele Jugendliche und Kinder aus dem Dänischen Wohld zum Laufen. Das bewies auch die diesjährige Auflage des größten Laufevents zwischen Kiel und Eckernförde. Der Löwenanteil der insgesamt fast 1100 Aktiven, die ihre Laufschuhe am Gettorfer Sportpark schnürten und sich eine Startnummer für den 18. Gettorf-Lauf auf die Brust hefteten, gehörte zu jenen Altersklassen, die noch auf ihre Volljährigkeit warten. Die Schülerläufe sorgten erneut für einen großen Motivationsschub bei den Schulen aus Gettorf und Umgebung und der Bambini-Lauf brachte sogar viele Kinder an den Start, die noch nicht lesen und schreiben können, aber trotzdem genau wussten, wo das Wort „Ziel" geschrieben steht.

Entschlossene Gesichter beim Startschuss am Sander Weg. *Foto: Scholz*

Auf den langen Strecken testeten aber auch viele erfahrene Läufer ihre Form. Beim Hauptrennen über zehn Meilen (16,1 km) freuten sich die meisten Straßenläufer, dass das sonnige Sommerwetter der letzten Woche eine kleine Auszeit nahm. Bei bedecktem Himmel fanden die Athleten nahezu perfekte Laufbedingungen vor und mussten nicht ganz so heftig in der Frühlingssonne schwitzen wie bei manch einer der früheren Auflagen des Gettorf-Laufs. Zu der kleinen Schar derjenigen, die gern etwas mehr Sonne genossen hätten, gehört allerdings Siegerin Jessika Ehlers. Die 22-jährige von den Kieler „Runaways" erklärte nach dem Rennen: „Nur eins hat heute gefehlt: Die Sonne. Ich hatte mich auf ein Sonnenbad im Warmen gefreut". Aber auch ohne Sonne ließ sich Schleswig-Holsteins derzeit schnellste Marathonläuferin von der Lauffreude nicht abbringen, „Ich fühlte in den letzten Tagen nicht richtig fit, aber ich hatte schon wieder Lust aufs Laufen", berichtet Ehlers über ihre Befindlichkeit, die ihr den Weg zur erfolgreichen Wiederholung ihres Vorjahreserfolgs ebnete. In 1:01:41 Stunde lief Ehlers leichtfüßig zu ihrem zweiten Gesamtsieg beim Gettorf-Lauf und hielt ihre Konkurrentinnen deutlich auf Abstand. Die Kielerinnen Kerstin Krutein-Schmidt (1:07:19 Std.) und Frederike Holdhof (1:09:55 Std.) folgten erst einige Minuten später im Zieleinlauf.

Wesentlich enger gestaltete sich der Rennausgang bei den Männern, wo sich aber dennoch alle Zuschauer und auch die beteiligten Athleten auch während des Rennens schon sicher waren, dass der Sieger am Ende Mansor Farah heißen würde. Zwei Tage nach seinem 22. Geburtstag nutzte der Athlet von der SG Kronshagen-Kiel, der wie seine Vereinskameraden in Gettorf für das Team „Toyota Autocentrum Lass" an den Start ging, die zehn Meilen durch den Dänischen Wohld als verschärfte Tempoeinheit und kontrollierte jederzeit das Renngeschehen. Auf den ersten neun Kilometern lief er locker in einem Führungsquintett, aus dem dann zwei Athleten heraus fielen. Den Kampf des verbleibenden Trios entschied Farah dann auf den letzten anderthalb Kilometern mit einer Tempoverschärfung für sich. Nach 56:39 Minuten lief Farah als neuer Gettorf-Lauf-Sieger über die Ziellinie. „Das war ein schöner Lauf und ziemlich locker", freute sich Farah. Hinter dem Sieger komplettierten dessen Vereinskamerad Henning Liß (57:06 Min.) und Vincent Schneider (57:34 Min.) das Siegertreppchen.

Nicht nur die Sieger jubelten im Ziel. Foto: Scholz

Beim 5-km-Kurzlauf durfte der Beek Hadler als Sieger jubeln. In 16:14 Minuten behielt der schnelle Nachwuchsläufer von der SG Kronshagen-Kiel die Nase knapp vor seinem Vereinskameraden Philipp Rusch (16:21 Min.). Dritter wurde Magnus Schiefelbein vom VfL Bokel in 17:28 Minuten. Die schnellste Frau auf dieser Strecke trug wie die Hauptlauf-Siegerin auch das Trikot von „The Runaways" aus Kiel. Corinna Beck gewann in 19:27 Minuten vor Sarah Dohse (USC Kiel/ 20:26 Min.) und Julia Aileen Bibow (21:17 Min.).

Bei den Schülerläufen zeigten viele Talente aus der Umgebung ihre Klasse. Das wichtigste an diesem Tag waren für die jungen Läuferinnen und Läufer aber nicht Zeiten und Platzierungen, sondern Teamgeist und Aktivität. Prämiert wurden wie immer die Klassen mit der höchsten Quote an laufenden Schülern in Relation zur Klassenstärke. Der neue Organisationsleiter Christian Schössler und das Helferteam vom Gettorfer TV zeigten sich mit dem Verlauf der Veranstaltung sehr zufrieden. „Das Wetter passte perfekt und alle sind unverletzt angekommen", freute sich Schössler. (npb)

Siegerehrung für die schnellsten !0-Meilen-Läufer. Foto: Scholz

12. Stadtlauf „Kappeln Rund“ mit rund 500 Aktiven

Die Entscheidung fiel erst auf der Zielgeraden

Kappeln, 10.06.

Jugendliche Spritzigkeit, kindlicher Laufenthusiasmus und ein stimmungsvolles Publikum am Nordhafen ließen auch den 12. Stadtlauf „Kappeln Rund“ zu einem großen Lauffest werden. An der Schlei bestimmten zwar vor allem die jungen Lauftalente das sportliche Geschehen, aber auch so manche Athleten der höheren Seniorenklassen hatten auf der Runde zwischen Hafen und Mühle „Amanda“ ihren Spaß am Formtest vor maritimer Kulisse. Trotz des zeitgleichen Marathons in Flensburg, der viele ambitionierte Läufer und Stammgäste an die Förde lockte, schnürten in Kappeln rund 500 Aktive ihre Laufschuhe. „Wir haben bei den Meldezahlen schon gespürt, dass viele fehlten, aber es war trotzdem eine schöne Veranstaltung, bei der viele Spaß hatten“, bilanzierte Dagmar Ungethüm-Ancker vom TSV Kappeln aus Sicht der Veranstalter. Den Zuschauern bot der Stadtlauf mit seinen verschiedenen Wettbewerben erneut beste Unterhaltung. Insbesondere der Kampf um den Sieg im 10-km-Hauptlauf „Doppel Rund“ blieb vom ersten bis zum letzten Meter hochspannend. Jugend-Landesmeister Tade Kohn, der in Kappeln für das Toyota-Team vom Autocentrum Lass antrat, lieferte sich mit seinem 18-jährigen Altersgenossen Temuzgi Selomun vom STV Sörup ein packendes Duell um den Sieg. Nachdem sich die beiden Kontrahenten schnell vom Rest des Feldes abgesetzt hatten, scheuten Kohn und Selomun auf der ersten Runde beide zunächst noch die Führungsarbeit und verschleppten ein wenig das Tempo. Umso rasanter wurde es dann auf der zweiten Streckenhälfte, als jeder immer wieder versuchte, mit Tempoverschärfungen Kampfgeist und Tempohörte des Mitstreiters auszuloten. Doch keines der beiden Toptalente ließ sich abschütteln. Selbst Kohns drastische Temposteigerung 700 Meter vor dem Ziel wusste Selomun zu parieren und konnte wieder aufschließen, sodass sich das Rennen im Endspurt auf der Zielgeraden entschied. „Zum Glück konnte ich mich auf meine Spurtqualitäten verlassen und hatte auf den letzten 100 Metern die etwas besseren Beine“, freute sich Kohn im Ziel. Nach 34:45 Minuten hatte Tade Kohn die Nase einen Tick und eine Sekunde früher im Ziel als sein Söruper Konkurrent. Mit großem Abstand auf das schnelle Duo erreichte Thore Kohn, der jüngere Bruder des Siegers, nach 39:37 Minuten als Gesamt-Dritter das Ziel. In der Frauenkonkurrenz nutzte in Abwesenheit der Siegerinnen der vergangenen Jahre eine junge Läuferin aus Niedersachsen die unverhoffte Chance, den Gesamtsieg zu erlaufen. Die 22-jährige Inken Negwer vom SV Debinghausen gewann in 50:28 Minuten vor Kerstin Drescher (FC Rabel/ 51:42 Min.) und der Osterbyerin Sarah Schwier (54:07 Min.).

Tade Kohn setzt sich mit einem starken Endspurt gegen Temuzgi Selomun durch. Foto: Tomaschewski

Schnellste Frau auf der 5,9 km langen Variante „Kappeln Rund“ war Kirsten Kascheike von der Musikschule Flensburg, die in 25:50 Minuten die Büdelsdorferin Nicola Westmann (26:43 Min.) und Maren Petersen von Spiridon Schleswig (30:09 Min.) hinter sich ließ.

Mit Yannick van Soosten trug auch hier der schnellste Mann das grüne Shirt des Toyota-Teams. Der 22-jährige blieb mit seinem neuen Streckenrekord von 18:57 Minuten als erster Läufer der Stadtlauf-Geschichte bei der kleinen Variante unter 19 Minuten für die 5,9 km lange Umrundung der Schleistadt. Selbst die schnellsten Verfolger Christopher van der Snoek (23:38 Min.) und Oliver Wolst (Büdelsdorf/ 24:56 Min.) verloren den Führenden früh aus den Augen.

Mit 200 Aktiven in 40 Staffeln war das Schülerstaffelrennen über fünf Mal zwei Kilometer erneut der bestbesuchte und meistbeachtete Wettkampf des Tages. Die schnellste Crew des Tages stellte die Klaus-Harms-Schule Kappeln. Das Quintett „Running Gag“ mit Joanna Katsioulis, Jannis Katsioulis, Jannik Buch, Nils Knuth und Malte Reimer lief nach 39:09 Minuten als schnellstes Team ins Ziel. Eine tolle Leistung bot aber auch das jüngste Siegerteam der „schnellen Jungs“ von der Grundschule Karby. Nach 52:52 Minuten liefen die Zweitklässler aus Schwansen als Siegerteam ihrer Wertung ins Ziel. (npb)

LAUF
mal
wieder
und
halt' Dich
FIT!

2. „Flensburg liebt Dich"-Marathon mit über 2.000 Aktiven

Jessika Ehlers mit Lässigkeit zu Bestzeit und Titel

Flensburg, 10.06.

Ein Sieger aus Dänemark und eine herausragend schnelle Schleswig-Holsteinerin als Champion des Tages sowie über 2.000 weitere Aktive und Tausende von gut gelaunten Zuschauern sorgten dafür, dass auch die zweite Auflage des „Flensburg liebt Dich"-Marathons all das bot, was man sich für den nördlichsten Marathon Deutschlands ausmalt. Jessika Ehlers von der SG Athletico Büdelsdorf und Bjarne Langsig aus dem dänischen Varde durften nach 42,195 km durch die Fördestadt als schnellste Akteure unter den knapp 350 Straßenläufern jubeln, die sich auf der Runde zwischen Südermarkt, Hafenspitze und Marineschule erfolgreich an die volle klassische Distanz wagten, während sich die Mehrzahl der übrigen Aktiven mit dem Halbmarathon oder eine Etappe beim Staffelmarathon begnügten. Erstmals ermittelten Schleswig-Holsteins Marathonläufer ihre Landesmeister beim Marathon an der dänischen Grenze und fanden dort eine Kulisse vor, die eine würdigen Rahmen für die Titelkämpfe bot.

Benjamin Reuter entschied sich spontan zum Marathonstart.

Jessika Ehlers beeindruckte auch in Flensburg.

Fotos: Tollknäpper

Die 22-jährige Jessika Ehlers bot auf den drei 14-km-Runden an der Förde erneut eine eindrucksvolle Demonstration von Ausdauer und läuferischer Lässigkeit. Nur sechs Wochen nachdem sie beim Hamburg-Marathon mit der schnellsten Zeit einer schleswig-holsteinischen Marathonläuferin seit über 20 Jahren (2:46:29 Std.) ein dickes Ausrufezeichen in der Laufszene gesetzt hatte, setzte die Athletico-Läuferin nochmals eine Schippe drauf und steigerte ihre Bestzeit auf der anspruchsvollen Strecke, auf der drei Mal der Anstieg nach Mürwik zu bezwingen war, nochmals um zwei Minuten und lief als Gesamtsiegerin und neue Landesmeisterin einen neuen Streckenrekord von 2:44:27 Stunden. Nur ein einziger Mann war auf Flensburgs Straßen noch einen Tick schneller unterwegs. Der 38-jährige Däne Bjarne Langsig lief nur knapp drei Minuten vor der Siegerin über die Ziellinie am Südermarkt und gewann die Männerkonkurrenz in 2:41:33 Stunden unangefochten vor seinem Landsmann Martin Knudsen (Kopenhagen/ 2:48:27 Std.) und dem neuen Landesmeister Benjamin Reuter (SG Athletico Büdelsdorf/ 2:52:11 Std.). Langsig blieb nach einem einsamen Rennen an der Spitze auch noch knapp unter der Siegerzeit von Vorjahresgewinner Holger Wollny (2:42:59 Std.).

In der Landesmeisterschaftswertung erkämpfte sich Jens Bagehorn-Delor von Spiridon Schleswig als neuer M-50-Landesmeister mit einer starken zweiten Rennhälfte in 2:58:50 Stunden den zweiten Platz. Auf der Schlussrunde zog der Schleswiger noch an M-55-Meister Bernd Lorenzen vom Borener SV (3:00:04 Std.), der mit seinem Lauf den Grundstein für den Sieg des Borener SV in der Mannschaftswertung legte. Tim-Ole Petersen und Jürgen Clausen komplettierten das siegreiche Trio von der Schlei.

Mit einer schnellen zweiten Hälfte rannte Jens Bagehorn-Delor zur Vize-Meisterschaft.

Bei bedecktem Himmel und später einsetzendem leichten Regen fanden die

Titelverteidiger Sabine Andres wurde dieses Mal Zweite.

Pacemaker Horst Wittmershaus zieht den LM-Dritten Bernd Lorenzen . Fotos: Binder

Zwei Landesmeister im Gleichschritt: Karl-Heinz Gremmel (M 70) und Wladimir Nagowyzin (M 65).

Marathonläufer nach den warmen Vortagen unverhofft gute Laufbedingungen an der Förde vor, die manche Aktive sogar zu Bestzeiten beflügelten. Wie man mit Leichtigkeit und ohne Erwartungsdruck bei passenden Temperaturen und eigener Topform zu Spitzenzeiten rennen kann, zeigte in beeindruckender Manier die Siegerin des Tages. „Ich bin von Anfang an nach Gefühl gelaufen und habe nicht ein einziges Mal auf die Zwischenzeiten geguckt. Ich war die ganze Zeit locker“, erklärte Jessika Ehlers nach ihrem erneuten Bestzeitrennen über 42,195 km. Auf der zweiten Streckenhälfte überholte die junge Marathonläuferin mit Ausnahme des Siegers nach und nach die wenigen noch vor ihr laufenden Männer. Zehn Kilometer vor dem Ziel zog Ehlers auch an ihrem Verlobten Benjamin Reuter vorbei, mit dem sie sich im Ziel dann gemeinsam über das Büdelsdorfer Landesmeisterschafts-Double freute, bei dem erstmals die Meisterin schneller war als der Meister. Mit deutlichem Abstand auf die Siegerin folgten Doris Marquardt vom LAV Bad Godesberg (3:04:03 Std.) und Vize-Landesmeisterin Sabine Andres vom Borener SV (3:20:30 Std.) auf den weiteren Podiumsplätzen der Damen. Den dritten Platz der SHLV-Titelkämpfe erlief Gesa Tschirner von der LG Elmshorn in 3:36:09 Stunden. Die Ehrung der schnellsten Läufer des Landes nahm Ministerpräsident Daniel Günther vor, der zuvor selbst als Schlussläufer einer Promi-Staffel in Flensburg aktiv war.

Den Marathon im Teamwork bewältigten die Starterinnen und Starter beim Staffelmarathon, bei dem sich zwei bis fünf Aktive die Distanz teilten. Als schnellste Crew lief hier das Team des SV Enge-Sande nach 2:35:21 Stunden ins Ziel. Nach 4:01:34 Stunden blieben die Uhren für die Promi-Staffel „Flensburg liebt Dich“ stehen. Nachdem Oberbürgermeisterin Simone Lange und andere bekannte Flensburger Köpfe sich läuferisch ins Zeig gelegt hatte, trug Ministerpräsident Daniel Günther den Staffelstab über die letzten Kilometer und brachte die Crew auf dem 76. Platz von 151 Staffeln über die Ziellinie.

Den Halbmarathon an der Flensburger Förde gewann Julia Kümpers von der Aachener TG in 1:22:02 Stunden souverän vor der Lüneburgerin Carolin Ottmüller (1:34:42 Std.) und Lokalmatadorin Marit Lorrenzen (1. Flensburger LT / 1:35:29 Std.). Bei den Männer setzte sich der Kieler Mansor Farah in 1:15:48 Stunden knapp vor Gero Pietsch (Aachener TG/ 1:16:14 Std.) und dem Dänen Mads Nygaard Eskesen (Kolding Motion/ 1:19:06 Std.) durch. (npb)

20. Kropper Immelmann-Lauf:

Organisator Ingo Schildger verabschiedet sich

Startschuss zum 10-km-Lauf in Kropp *Foto: Bundeswehr*

Kropp, 16.05. - Sportliche Spannung, perfektes Laufwetter und gut gelaunte Abschiedsstimmung prägten die Atmosphäre beim 20. Kropper Immelmann-Lauf. Über 360 Aktive schnürten an einem sonnigen Früh-lingsabend die Laufschuhe, um beim runden Geburtstag des Straßenlaufs durch die Feld-mark zwischen der Kai-Uwe-von-Hassel-Kaserne in Kropp und Klein Bennebek aktiv dabei zu sein. Aus dem vom Taktischen Luftwaffengeschwader 51 „Immelmann" zunächst nur für Bundeswehrangehörige konzipierte Wettkampf hat sich in Kooperation mit dem TSV Kropp eine bunte Laufveranstaltung entwickelt, die längst auch in der Laufszene der Region große Beliebtheit genießt. Nach zwei Jahrzehnten an der Spitze des Organisationsteams war der 20. Immelmann-Lauf für Ingo Schildger der letzte in der bisherigen Funktion. Der Mann, der den Lauf einst ins Leben gerufen hatte und seither Jahr für Jahr Bundeswehrangehörige aus ganz Norddeutschland und viele Vereinssportler aus der Region nach Kropp gelockt hatte, übergibt die Leitung des Immelmann-Laufs in andere Hände. „Es ist zum Glück gelungen, mit Thomas Jensen einen Kameraden zu finden, mit dem ich vom Beginn an den Immelmann-Lauf organisiert habe und der nun die Tradition weiterführen wird", freute sich Schildger, den Teilnehmern verkünden zu können, dass 2019 auch der 21. Immelmann-Lauf stattfinden soll. Schildger wurde zum Abschied mit großem Applaus verabschiedet.

Bei der 20. Auflage erlebten die Zuschauer beim 10-km-Hauptlauf einen der spannendsten Zieleinläufe der bisherigen Geschichte des Immelmann-Laufs. Erst auf der Zielgeraden fiel die Entscheidung im Dreikampf um den Sieg. Mit einem fulminanten Sprint entschied der Friedrichstädter Mirco Theede das Rennen noch überraschend für sich. Der 19-jährige hatte sich während des Rennens stets etwas hinter der Führungsgruppe gehalten. Als auf dem Schlusskilometer Thorge Thomsen und Stefan Lucht das Tempo an der Spitze forcierten und den Sieg unter sich auszukämpfen glaubten, toppte der Nachwuchsläufer de-ren Beschleunigungsvermögen noch und stürmte mit vollem Einsatz wenige Meter vor dem Ziel auf den ersten Platz in 36:40 Minuten. „Der kam quasi an mir vorbei geschossen", staunte Lokalmatador Thorge Thomsen vom Taktischen Luftwaffengeschwader 51 „Immelmann", dem der mögliche „Heimsieg" entrissen wurde. Thomsen, der sonst das Trikot des SV Enge-Sande trägt, wurde in 36:43 Minuten Zweiter vor Stefan Lucht (Team Marineflieger/ 36:46 Min.). In der Frauenkonkurrenz präsentierte sich Conny Nissen von den TriAs Flensburg in starker Form. Die 32-jährige Triathletin gewann in 41:42 Minuten vor der bereits vier Mal in Kropp erfolgreichen Vorjahressiegerin Anne Becker, die ebenfalls beim Taktischen Luftwaffengeschwader 51 „Immelmann" tätig ist. Becker wurde in 43:45 Minuten Zweite vor Daniela Prüß vom Borener SV, die nach 43:38 Minuten die Ziellinie überquerte.

Beim 5-km-Lauf bestimmten junge Talente die Entscheidungen an der Spitze der Damen. Janne Schreber von der SG Athletico Büdelsdorf gewann in 19:39 Minuten vor Sarah Dohse (USC Kiel/ 20:36 Min.) und Mia Magdalena Söth (Lauftreff Jübek/ 20:52 Min.). Schnellster Mann des Tages war hier mit Temuzgi Selomun vom STV Sörup ebenfalls ein schneller Jugendläufer, der sich in 16:43 Minuten mit klarem Vorsprung vor Leif Johannsen (SG Athletico Büdelsdorf/ 18:49 Min.) und Thorsten Harms (TSV Kropp/ 18:58 Min.) durch. (npb)

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.

Lübeck

Ausschreibung - Erster Läuferabend für U16, U18, U20, Frauen, Männer, Senioren und Offene Kreismeisterschaft 800m für U10 bis U16. Veranstalter: KLV Lübeck, Austragungsort: Lübeck, Buniamshof, Datum: 21.09.2018.

Beginn/Wettbewerbe: (detaillierter Zeitplan wird nach Eingang der Meldungen erstellt):

18:00 Uhr: Offene Kreismeisterschaft 800 m (U10 bis U16)
ca. 19:00 Uhr: 100 m Läufe (Alle Altersklassen)
ca. 19:30 Uhr: 1 Meile Läufe (Alle Altersklassen)
ca. 20:00 Uhr 200 m Läufe (Alle Altersklassen)
ca. 20:30 Uhr: Schwedenstaffel (Altersmix)

Meldungen: Bis zum 14.09.2018 mit Angabe der Bestzeiten, zwecks Laufeinteilung unter: www.ladv.de oder per E-Mail an stefan_kuschewitz@shlv.de

Startgeld: Offene Kreismeisterschaft 800 m: 1,50 € pro Starter/in.
Läuferabend pro Lauf und Starter/in: U16 = 2,00 €, U18 = 3,00 €, U20 = 3,00 €, Frauen/Männer/Senioren = 5,00 €, Staffel = 5,00 € pro Staffel. - Nachmeldungen = 3,00 € Aufschlag pro Meldung.

Stellplatz: Die Startunterlagen können ab 17:00 Uhr abgeholt werden. Abgabe der Stellplatzkarten 60 Min. vor dem Start der entsprechenden Laufklasse. Nachmeldungen bis Abgabe der Stellplatzkarten möglich.

Wertung/Ehrung: Offene Kreismeisterschaft 800 m: Wertung nach Altersklassen, Urkunden für die ersten acht jeder Altersklasse (Kreismeister kann nur aus den Vereinen des KLV Lübeck ermittelt werden!)

Läuferabend: Wertung nach Laufklassen (Einteilung nach Meldung der Bestzeiten), Urkunden für die ersten drei einer Laufklasse.
Datenschutz: Die bei der Anmeldung vom Teilnehmer angegebenen personenbezogenen Daten werden gespeichert und zu Zwecken der Durchführung und Abwicklung der Veranstaltung verarbeitet. Die im Zusammenhang mit der Teilnahme an der Veranstaltung gemachten Fotos, Filmaufnahmen und Interviews des Teilnehmers können in Rundfunk, Fernsehen, Print- und Onlinemedien, Büchern, fotomechanischen Vervielfältigungen vom Veranstalter ohne Anspruch auf Vergütung verarbeitet und veröffentlicht werden. Daten wie Name, Vorname, Altersklasse, Jahrgang, Verein, Startnummer und Ergebnis (Platzierung und Leistungen) des Teilnehmers werden zur Darstellung von Start- und Ergebnislisten in allen relevanten veranstaltungsbegleitenden Medien veröffentlicht. Mit der Anmeldung willigt der Teilnehmer eine Speicherung und Verwertung der personenbezogenen Daten.

Lübeck

Ausschreibung – Zweiter Läuferabend für U16, U18, U20, Frauen, Männer, Senioren Veranstalter: KLV Lübeck, **Austragungsort:** Lübeck, Buniamshof, Datum: 28.09.2018.

Beginn/Wettbewerbe: (detaillierter Zeitplan wird nach Eingang der Meldungen erstellt):
18:00 Uhr: 100-m-Läufe
ca. 18:30 Uhr: 1000-m-Läufe
ca. 19:00 Uhr: 400-m-Läufe
ca. 19:30 Uhr 3000-m-Läufe
ca. 20:30 Uhr: 3000-m-Hindernis-Läufe

Meldungen: Bis zum 21.09.2018 mit Angabe der Bestzeiten, zwecks Laufeinteilung unter www.ladv.de oder per E-Mail an stefan_kuschewitz@shlv.de

Startgeld: U16 = 2,00 €, U18 = 3,00 €, U20 = 3,00 €, Frauen/Männer/Senioren = 5,00 €, Staffel = 5,00 € pro Staffel. - Nachmeldungen = 3,00 € Aufschlag pro Meldung.

Stellplatz: Die Startunterlagen können ab 17:00 Uhr abgeholt werden. Abgabe der Stellplatzkarten 60 min. vor dem Start der entsprechenden Laufklasse. – Nachmeldungen bis Abgabe der Stellplatzkarten möglich.

Wertung/Ehrung: Wertung nach Laufklassen (Einteilung nach Meldung der Bestzeiten); 3000 m Hindernis nach Altersklassen; Urkunden für die ersten drei einer Laufklasse.
Datenschutz: Die bei der Anmeldung vom Teilnehmer angegebenen personenbezogenen Daten werden gespeichert und zu Zwecken der Durchführung und Abwicklung der Veranstaltung verarbeitet. Die im Zusammenhang mit der Teilnahme an der Veranstaltung gemachten Fotos, Filmaufnahmen und Interviews des Teilnehmers können in Rundfunk, Fernsehen, Print- und Onlinemedien, Büchern, fotomechanischen Vervielfältigungen vom Veranstalter ohne Anspruch auf Vergütung verarbeitet und veröffentlicht werden.

Daten wie Name, Vorname, Altersklasse, Jahrgang, Verein, Startnummer und Ergebnis (Platzierung und Leistungen) des Teilnehmers werden zur Darstellung von Start- und Ergebnislisten in allen relevanten veranstaltungsbegleitenden Medien veröffentlicht. Mit der Anmeldung willigt der Teilnehmer eine Speicherung und Verwertung der personenbezogenen Daten zu diesem Zweck ein.

Hinweise: Für die Teilnahme am Läuferabend ist eine Mitgliedschaft in einem Verein nicht erforderlich. Bei Unfällen gilt die Sportversicherung des LSV. Der Veranstalter übernimmt keine Haftung bei Diebstahl oder sonstigen Schadensfällen. Die ausgegebenen Startnummern sind auf der Brust zu tragen. Sicherheitsnadeln sind mitzubringen. Laufbahn, Sprung- und Speerwurfanlagen dürfen mit Spikes mit max. 6mm Dornenlänge betreten werden.
Die Durchführung und Startberechtigung erfolgt nach den Bestimmungen der IWR bzw. DLO. Alle Läufe finden als Zeitläufe statt.

Halstenbek

3. offener Wettkampf „Saisonendspurt" für U16 bis Männer/Frauen am Sonnabend, 08. September 2018, Schul-/Sportzentrum Bickbargen, Halstenbek.

U16: 200 m, 800 m, 3.000 m, 80 m H, 300 m H, Weit, Hoch, Speer, Diskus

U18/U20/M/F: 200 m, 400 m, 800 m, 1.500 m, 3.000 m, 100 m-/110 m H, 400 m H, Weit, Hoch, Speer, Diskus

Meldung über ladv.de oder wettkampf@ht-leichtathletik.de bis 04.09.2018. Ausrichter: Halstenbeker Turnerschaft

2. Sportorthopädisches Symposium für ambitionierte Läufer

04.07.2018 – 19.00 bis 20.30 Uhr
Zippels Läuferwelt, Beckergrube 24-26, 23552 Lübeck

Programm

Begrüßung: Eckart Gribkowski, Vorsitzender des Kreis-Leichtathletik-Verbandes Lübeck, Breitensportwart Schleswig-Holsteinischer Leichtathletik-Verband.

- **Anna Quellhorst, „Laufdesign": Grundwissen Laufen:** „Was ist für Einsteiger und Laufprofis an Lauftechnik und Athletiktraining wichtig?"
- **„Zippels Läuferwelt" Frank und Kerstin Kührmann**

  Der individuelle Laufschuh für jeden Läufer. Die große Welt der Laufschuhe.
- **KlausWaizner, Medizintechniker, Technische Orthopädie TO** Leistungsdiagnostik Trainingssteuerung im Leistungssport. Was macht im Breitensport Sinn?

Offene Diskussion (15 Min.)
Hinweis: Lizenzierte Trainer erhalten bei vorheriger Anmeldung 2 UE zur Lizenzverlängerung: Eckart Gribkowskia. und e.gribkowski@gmx.de

Breitensport

Aus- und Fortbildungen 2018 beim SHLV

22.-23.09.2018	Grundkurs: Betreuer Ausbildung	Dr. J.-P. Brückner/ E. Gribkowski	Bad Malente	Sa. 9 – So.14 Uhr
28.-30.09.18	B-Trainerausbildung Sprung	SHLV-Lehrteam	Bad Malente	Fr. 18–So.13 Uhr
28.-30.09.18	C-Trainerausbildung Leistungssport Block 1/Teil 1	SHLV-Lehrteam	Bad Malente	Fr. 18–So.13 Uhr
06.-07.10.2018	**Aufbaukurs: Leiter-Ausbildung Lauf/ Walking/Nordic-Walking**	B. Jungclaus/H. Nissen	Bad Malente	Sa. 9–So 12 Uhr
27.10.2018	Faszination Faszien und Faszientraining	G. Iden	Bad Malente	Sa. 10 –16 Uhr
17.11.2018	Einführung in die Sportmassage und das Tapen	G. Iden	Lütjenburg	Sa. 10 –16 Uhr
17.11.2018	**Mini Kongress-Über den Tellerrand schauen**	**J. Dreier**	Bad Segeberg	Sa. 10-16 Uhr
07.-09.12.18	**C-Trainerausbildung Leistungssport Block1/Teil 2**	SHLV-Lehrteam	Bad Malente	Fr. 18–So.13 Uhr

Anmeldung über den SHLV: Winterbeker Weg 49, 24114 Kiel, Tel .: 04 31/64 86 – 122, Fax: 04 31/64 86 – 192, E-Mail: info@shlv.de

Aufbaukurs 1: Leiter Ausbildung (Lauf-Treff und Walking/Nordic-Walking-Treff)

In der Leiter Ausbildung werden weiterführende Inhalte in Theorie und Praxis für das Laufen und des Walking/Nordic Walkings vermittelt (Voraussetzung ist die Betreuer Ausbildung). Inhalte sind zudem Ernährung, der Bewegungsapparat und die Bewegungsanalyse sowie Aufgaben und Funktionen eines Gruppen-Leiters in einem Lauf-Treff und Walking/Nordic-Walking-Treff. Die Leiter Ausbildung wird als Wahlmodul auf die Trainer-C-Lizenz Breitensport oder als Fortbildung mit 15 LE anerkannt. Mit Erhalt des Zertifikats ist die Basis für die Leitung von Gruppen neben einem Übungsleiter geschaffen.

Zielgruppe: Teilnehmer Grundkurs Betreuer Ausbildung (Voraussetzung)

Ort: Sport- und Bildungszentrum Malente, Eutiner Str. 45, 23714 Bad Malente

Termin: 06./07. Oktober 2018, Samstag, 9.00 Uhr - Sonntag 12.00 Uhr (15 LE)

Referenten: Britta Jungclaus - Gesundheitsberaterin ärztl. gepr. GGB, Nordic Walking Instructor; Holger Nissen – lizensierter Lauf-Trainer, Firma Laufdesign

Kosten: 90,00 € für SHLV-Verbandsmitglieder (50% Aufschlag für Nicht-Verbandsmitglieder). Inkl. Übernachtung und Verpflegung. Mit der Teilnahmebestätigung wird die Seminargebühr fällig.

Anmeldung: SHLV Geschäftsstelle, Kiel

FAIR geht vor

Grundkurs: Betreuer Ausbildung (Lauf-Treff und Walking/Nordic-Walking-Treff)

In dem Grundkurs der Betreuer Ausbildung werden die übergreifenden Grundlagen des Trainings, der Sportmedizin und die funktionelle Gymnastik sowie die Aufgaben und Funktionen eines Betreuers in einem Treff vermittelt. Hinzu kommt die getrennte Vermittlung der praktischen und speziellen Grundlagen im Laufen und beim Walking/Nordic-Walking. Mit Erhalt des Zertifikats ist die Basis für die Betreuung der Teilnehmer in einem Treff neben einem Übungsleiter geschaffen.

Die Betreuer Ausbildung wird als Wahlmodul auf die Trainer-C-Lizenz Breitensport oder als Fortbildung mit 15 LE anerkannt.

Zielgruppe: interessierte Sportler, Läufer (max. 20 Teilnehmer/innen)

Ort: Sport- und Bildungszentrum Malente, Eutiner Str. 45, 23714 Bad Malente mp

Termin: 22./23. September 2018, Samstag, 9.00 Uhr - Sonntag, 14.00 Uhr (15 LE)

Referenten: Dr. Jan-Peter Brückner - Sportwissenschaftler

Eckart Gribkowski – SHLV-Breitensportreferent, B-Trainer Breitensport

Kosten: 90,00 € inkl. Übernachtung und Verpflegung, Frühbucher-Preis bei Buchung bis 8 Wochen vor Lehrgangsbeginn, danach zusätzlich 30,00 € für SHLV-Verbandsmitglieder (50% Aufschlag für Nicht-Verbandsmitglieder).

Mit der Teilnahmebestätigung wird die Seminargebühr fällig.

Anmeldung: SHLV Geschäftsstelle, Kiel

Meisterschafts- und Meldetermine 2018

Termin	Meisterschaft	Austragungsort
07.-08.07.2018	NDM Männer/Frauen/Jugend U18 - **MS:26.06.2018**	Hamburg
14.-15.07.2018	DM Senioren Mehrkampf - **MS:01.07.2018**	Zella-Mehlis
14.-15.07.2018	NDM Jugend U20/U16 - **MS: 03.07.2018**	Berlin
21.-22.07.2018	DM Männer/Frauen, WJU20 - **MS: 08.07.2018**	Nürnberg
27.-29.07.2018	DM Jugend U20/U18 - **MS: 15.07.2018**	Rostock
04.-05.08.2018	DM Wurfmehrkampf Senioren/innen **MS:22.07.2018**	Zella-Mehlis
18.-19.08.2018	DM Jugned U16 - **MS: 05.08.2018**	Wattenscheid

MS = Meldeschluss: SHLV-Geschäftsstelle – ***MS = Meldeschluss beim DLV**

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**	25813 **Husum**	24768 **Rendsburg**	24340 **Eckernförde**	24119 **Kronshagen**	24223 **Schwentinental**
Liebigstraße 14a	Industriestraße 37	Büsumer Str- 61-63	Sauerstraße 15	Eckernförder Str. 201	Mergenthalerstraße 12
0461 / 90 38 00	04841 / 71 19 4	04331 / 40 95	04351 / 42 48 1	0431 / 54 55 80	04307 / 83 20 0

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

Postvertriebsstück - Entgelt bezahlt - Deutsche Post AG