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

www.shlv.de

C 1371 E

ISSN
0930 - 1674

startschuß

Nr. 10 -19 - 41. Jahrgang - 20. Oktober 2019

...und ?-mal starte doch mal in . . .

Redaktionsschluss

✉ **20.11.19**

Das nächste Heft gestaltet Michael Ahnfeldt. Erscheinungstermin der Oktober-Ausgabe ist der 08.12.2019. Bis zum 20.11.2019 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 Nov./Dez.-Ausgabe nicht mehr berücksichtigt werden.

Das vorliegende Heft wurde von Wolf-Rüdiger Boyens gestaltet.

Limits –

genau wie Ängste –

sind oft nur eine Illusion

Michael Jordan

Titelbild:

Die Saison 2019 ist Geschichte

Die SHLV-Athletinnen und -Athleten begeisterten uns erneut mit spannenden Wettkämpfen und vielen guten Leistungen. In einer kurzen Bilanz, bevor das Jahrbuch heraus kommt, soll aufgezeigt werden, wie stark die Aktiven waren.

Insgesamt wurden 29 Landesrekorde verbessert, vier davon in der Halle. 25 mal jubelte man in der Freiluft. Dabei gab es eine gleichmäßige Verteilung (m/14, w/15).

Fokke Kramer

Eifrigste LR-Sammler waren dabei Fokke Kramer (M80-Bosauer SV) mit 5 Bestmarken. Bei den Seniorinnen glänzte Elke Thomsen (W80-Spiridon Schleswig) mit gleich vielen Rekorden.

761 Aktive aus 109 Vereinen schafften in diesem Jahr den Sprung auf den ersten Platz in den verschiedenen Disziplinen und Altersklassen. Bei den Männern und Frauen gibt es 52 Spitzenreiter, die Jugend schaffte es 85 Mal auf Rang eins. Die Schüler thronten 242 von ganz oben, 382 Mal nahmen die Senioren die Pole Position.

Als erfolgreichster Verein zeigte sich der SC Rönnau 74 mit 47 Spitzen-Einträgen vor der LG Flensburg (46) und der SG TSV Kronshagen/Kieler TB (33).

Auf eine Analyse der Hallensaison wird hier aus Platzgründen verzichtet und wird an geeigneter Stelle im nächsten Heft offenbart.

Rüdiger Boyens

Elke Thomsen

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-Referent Öffentlichkeitsarbeit: 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.

Deutsche Meisterschaften im 10-km-Straßenlauf in Siegburg

Pascal Dethlefs ist Deutscher Meister der Klasse M35

Glücksburger Läufer-Paar misst sich erfolgreich mit der deutschen Spitze

Siegburg, 15.09.2019

Pascal Dethlefs ist der neue Deutsche Meister seiner Altersklasse M35 im 10-km-Straßenlauf. Bei den Deutschen Meisterschaften in Siegburg bei Bonn feierte der 36-jährige Langstreckenläufer vom TSV Glücksburg 09 den bislang größten überregionalen Erfolg seiner Karriere. In neuer persönlicher Bestzeit von 30:08 Minuten rannte Dethlefs in Siegburg auf den 13. Platz der Gesamtwertung der stärksten deutschen Straßenläufer und war damit der schnellste Schleswig-Holsteiner bei den Titelkämpfen. Auch seine Frau Natalie Jachmann war auf dem Rundkurs durch die nordrhein-westfälische Kreisstadt die stärkste Vertreterin aus dem nördlichsten Bundesland. In 35:33 Minuten erkämpfte die 28-jährige den 15. Platz der Gesamtwertung. Nur 17 Sekunden trennten die Glücksburgerin von einer Top-Ten-Platzierung. Die Meistertitel sicherten sich Miriam Dattke (Regensburg/32:43 Min.) und Amanal Petros (Wattenscheid/ 28:54 Min.).

Pascal Dethlefs erwischte spät in der Saison einen für ihn perfekten Tag und belohnte sich nach einem starken Rennen nicht nur mit einer starken Platzierung im Gesamtfeld und dem Altersklassentitel. Seine Bestmarke von 30:08 Minuten bedeutet auch einen neuen Kreisrekord der Männer für den KLV Schleswig-Flensburg. Dethlefs führt auch die schleswig-holsteinische Jahresbestenliste 2019 im 10-km-Straßenlauf an. Das gleiche Tempo kann über diese Distanz im Norden nur der Kieler Steffen Uliczka laufen, der die identische Zeit vor wenigen Wochen über 10.000 Meter auf der Bahn gerannt war. „Es lief richtig gut und ich freue mich, dass ich die Leistung so abrufen konnte“, freute sich Dethlefs nach seinem starken Rennen auf dem Siegburger 2,5-km-Rundkurs, der vier Mal zu laufen war und auf den letzten Metern noch einen kleinen Anstieg enthielt. „Ich habe mich gut gefühlt und bin gleich vorne mitgerannt, aber nicht ganz so krass angegangen wie die anderen. Aber auf der zweiten Runde habe ich meinen M-35-Konkurrenten Steffen Justus überholt und danach noch paar andere Läufer eingesammelt. Das war cool zu wissen, dass ich in der Altersklasse vorne liege. Ich konnte das Tempo bis zum Ziel hoch halten“, berichtet Dethlefs.

Der neue Meister Pascal Dethlefs freut sich gemeinsam mit seinen schnellsten Altersklassenkonkurrenten Steffen Justus (links) und Michael Chalupsky über seine Goldmedaille

Der Glücksburger war allerdings nicht der einzige SHLV-Läufer, der goldenes Edelmetall aus Siegburg in den Norden holte. Auch Fokke Kramer vom Bosauer SV wurde Deutscher Meister. In der Klasse M 80 gewann er in 47:56 Minuten den Titel. Annette Hinz vom TSV Altenholz war als Siegerin der Klasse W75 in 1:08:19 Stunden die älteste Deutsche Meisterin des Tages. Über eine Silbermedaille in der Klasse W45 freute sich Heidi Wehrmann von der SG Kronshagen-Kiel, die mit ihrer Zeit von 42:00 Minuten auch die Basis legte für die Silbermedaille ihrer Crew in der Mannschaftswertung der Klasse W 40/45. Christine Dörscher (43:57 Min.) und Verena Becker (47:36 Min.) bildeten mit ihr das bewährte SG-Trio.

Die männlichen Asse aus Kronshagen konnten sich in der Teamwertung der Männer einen Top-Ten-Platz erkämpfen. Simon Bäcker (31:16 Min.) und Lars Schwalm (31:18 Min.) fegten gemeinsam über die Siegburger Straßen und landeten als Nummer 2 und 3 aus Schleswig-Holstein in der Einzelwertung auf den Plätzen 39 und 40. Vilmos Tomaschewski (32:14 Min./ 55. Platz) komplettierte die SG-Mannschaft, die den 9. Platz belegte.

Natalie Jachmann lief in Siegburg als schnellste Schleswig-Holsteinerin ebenfalls ein starkes Rennen, obwohl sie etwas über ihrer Jahresbestzeit (35:11 Min.) blieb. „Bei den Frauen war es auf der ersten Runde ziemlich voll und eng. Da wurden ganz schön die Ellenbogen ausgefahren“, berichtet Jachmann über ihre Erfahrungen bei den Meisterschaften mit vielen gleich starken Athletinnen. „Von der Platzierung her hätte ich mir bisschen mehr erhofft, aber insgesamt bin ich auch sehr zufrieden“, lautete Jachmans Fazit. Nicole Adler (36:11 Min.) auf dem 22. Platz und Christin Adler (37:15 Min.) auf dem 32. Platz bildeten zusammen mit Nele Wellbrock (37:55 Min.) das schnelle Damenteam der SG Kronshagen-Kiel, das einen starken fünften Platz der Teamwertung erkämpfte. (npb)

AOK
Die Gesundheitskasse.

Meisterschafts- und Meldetermine 2019

Termin	Meisterschaft	Ort
08.12.2019	LM Cross – **MS: 26.11.2019**	Elmshorn

MS = Meldeschluss: SHLV-Geschäftsstelle

Deutsche Berglauf-Meisterschaften in Breitungen

Team-Silber für die Kronshagener W40/45-Crew

Zu den Deutschen Berglaufmeisterschaften verschlug es die Jungseniorinnen des SG TSV Kronshagen/ Kieler TB nach Breitungen/Werra zwischen der Rhön und dem Thüringer Wald, wo der Pleß erklommen werden musste. Wie schafft man eine DM-würdige Strecke, wenn der Pleß gerade mal 644 Meter hoch ist und der Start in 304 m Höhe über dem Meeresspiegel erfolgt? Na klar, man lässt die Bergläuferinnen 13,2 km laufen und schickt sie zwischendurch in drei Etappen insgesamt 445 Höhenmeter wieder nach unten, damit man auf zusammen 785 Höhenmeter bergauf - also in vier Passagen hoch abwechselnd mit den drei Downhill-Strecken - kommt. Bei der Startnummernabholung verriet man uns noch, dass wir die Hirschwand mit 40% Steigung (entspricht 22°) nach der Hälfte der Strecke erklimmen müssen. Also, gedanklich müssen wir die Holtenauer Hochbrücke über den Nord-Ostsee-Kanal mit ihrer Höhe von 42 m nach rund 100 m von der Wasseroberfläche aus erreichen.

Bei bestem Wetter brachte uns zunächst eine Fahrstraße zum vorher abgemähten Trail mit Stöckern, Tannenzapfen und tiefen Treckerspuren. Die zweimal zu durchlaufende Bergabpassage ließ viele Läufer ob ihrer Steilheit und Beschaffenheit abbremsen. An der Hirschwand gingen sogar die schnellsten Läufer kurzzeitig hoch – wir hatten das Gefühl, dass wir bergab teilweise nicht richtig laufen konnten und bergan eher viel gegangen sind. Letztes Jahr am Brocken sind wir mehr gelaufen! Und die Hirschwand mussten wir letztendlich zweimal hoch – und was uns auch keiner verraten hatte: Der folgende Anstieg stand der Hirschwand nicht in wirklich viel nach - also drei Mal ca. 200 m mit unebenen Untergrund richtig knackig bergan.

Heidi Wehrmann nutzte die erste Downhillstrecke, um sich schnell von Christine Dörscher zu entfernen und konnte nach 1:21:13 Stunden als Vierte in der W45 noch einige Läuferinnen einsammeln – ihr gefürchteter Endspurt blieb jedoch diesmal aus. Christine Dörscher, mit leicht angeschlagenem rechten Fuß, konnte die Gunst der Stunde nutzen und lief in 1:25:23 Stunden auf den Bronzerang in der W40. Verena ließ uns ein wenig um unsere erhoffte Silbermedaille zittern, doch ihre lädierten Muskeln ließen sie nicht im Stich und wir konnten gut 5 Minuten vor dem Team des ASC Rosellen/Neuss und hinter dem ASC Darmstadt den zweiten Platz in der W40/45 erreichen.

Auf dem Gipfel sind wir noch auf den Pleßturm gestiegen und haben bei toller Fernsicht die umliegenden Berge genossen. Wieder im Tal ließen wir uns von der besonderen Atmosphäre der Siegerehrungen bei Berglaufveranstaltungen einfangen – wir freuen uns schon darauf, den nächsten Berg zu erklimmen! Aber erstmal ist die Saisonpause mehr als verdient, nach 8 DM-Medaillen innerhalb von 8 Tagen durch die 3 Läuferinnen! Christine Dörscher

Hoch hinaus und Kopf über: Die drei SG-Läuferinnen gut gelaunt nach der Berglauf-DM.

Aussagekräftige und auch lustige

Bilder

aus Training und Wettkampf in hoher Auflösung sind uns für die

Bestenliste

willkommen.

Bitte bis 30.10. senden an jan.berszuck@shlv.lsv-sh.de

20. Otterndorfer Küstenmarathon:

Pascal Dethlefs rennt Landesjahresbestzeit und neuen Halbmarathon-Kreisrekord

Otterndorf, 22.09.2019 – Wenn es läuft, dann läuft's: Nur eine Woche nach seinem starken Auftritt bei den Deutschen Straßenlauf-Meisterschaften über 10 km setzte Pascal Dethlefs bei seiner Jagd nach Rekorden noch eine weitere Marke oben drauf. Der 36-jährige vom TSV Glücksburg 09 nutzte seine aktuell herausragende Form und gewann in Otterndorf an der Elbmündung beim dortigen 20. Küstenmarathon das Rennen über die Halbmarathondistanz in neuer persönlicher Bestzeit von 1:05:32 Stunden. Mit dem schnellen Rennen in einem hochkarätig besetzten Feld verbesserte Dethlefs nicht nur seine eigene Bestmarke um mehr als eine Minute, sondern erzielte auch den zweiten Kreisrekord binnen achten Tagen. Kein anderer Läufer aus dem Kreis Schleswig-Flensburg ist die 21,0975 km lange Distanz jemals schneller gelaufen wie er. Der bisherige Kreisrekord des früheren Schleswigers Ulrich Maier (1:07:08 Std.), der auch die in der Vorwoche von Dethlefs geknackte 10-km-Bestmarke der Männer gehalten hatte, hielt über 24 Jahre. Zudem verbesserte Dethlefs auch seinen eigenen Altersklassen-Landesrekord aus dem Vorjahr. In der schleswig-holsteinischen Jahresbestenliste 2019 liegt der Glücksburger nun auch ganz vorn. Mit seiner Erfolgswoche zeigte sich Dethlefs sehr zufrieden. „Ich habe nach der DM einige Pausentage eingebaut und nach einer Einheit am Freitagmorgen war mir klar, dass ich eigentlich genug Ruhe gehabt haben sollte, um noch einen Halbmarathon angehen zu können", erklärte Dethlefs, der sich in Otterndorf nach sieben Kilometern an die Spitze des Feldes gesetzt hatte und trotz des am Ende sicheren Vorsprungs weiter aufs Tempo drückte. „Ich habe versucht, keine Sekunde liegen zu lassen, was auch nahezu gelang, obwohl die letzten vier Kilometer hart wurden", beschreibt Dethlefs seinen Rekordlauf.

Natalie Jachmann erkämpfte im gleichen Rennen in 1:21:00 Stunden den dritten Platz der Frauen. Sie hatte bereits im Winter in Drelsdorf den Halbmarathon-Kreisrekord der Frauen auf 1:18:22 Stunden gedrückt und sich im Frühling in 35:11 Minuten auch den 10-km-Rekord geschnappt und damit das Rekord-Double der Straßenlauf-Kreisrekorde vorgelegt. (npb)

FAIR geht vor

Thorpe-Cup Deutschland gegen die USA

Janina Lange auf dem Weg zu 6000 Punkten

Bernhausen (14./15.09) – Die Nominierung für den Thorpe-Cup, dem traditionellen Mehrkampfländerkampf zwischen Deutschland und den USA, war für Siebenkämpferin Janina Lange (MTV Lübeck) schon das Highlight einer tollen Saison. Doch sie setzte noch einen drauf. In ihrem fünften Mehrkampf der Saison steigerte sie nicht nur ihre persönliche Bestleistung um 63 Punkte, sie wurde damit auch drittbeste deutsche Athletin und belegte im Gesamtresultat einen starken sechsten Platz.

Schon mit 14,32 Sekunden über 100 Meter Hürden war sie deutlich schneller als bei ihrem bisher besten Mehrkampf. Auch im Kugelstoßen (12,34 m) und über 200 Meter (25,28 Sek.) war sie besser. Am Finaltag kamen noch 5,82 Meter im Weitsprung und 39,96 Meter im Speerwerfen dazu. Im abschließenden 800-Meter-Lauf gab sie bei warmen Temperaturen um 30 Grad noch einmal alles und rannte in 2:21,50 Minuten ins Ziel. Die USA gewannen den Vergleichskampf der fünf besten Athletinnen mit 28 419 zu 28 ??? Punkten knapp. Landestrainer Dirk Schulz war dann auch begeistert: „Großartig, wie sie diesen emotionalen und anspruchsvollen Saisonhöhepunkt bestanden hat. Es zeigt, dass sie nach Jahren des Aufbaus im Leistungssport gerade angekommen ist. Da geht noch viel in den nächsten Jahren. MA

19. Bordesholmer Seelauf „See & Run“

Bordesholm, 15.09.2019

Trockenen Fußes ins Ziel des Zippel's Kiel-Cup 2019: Der 19. Bordesholmer-See-Lauf bot am Sonntagvormittag die perfekte Kulisse zum Abschluss der beliebten Laufserie. Bei bedecktem Himmel und frischen 15 Grad Außentemperatur nahmen noch einmal 1000 Läufer die drei anspruchsvollen Strecken zwischen 4,8 und 17,2 Kilometer in und um Bordesholm in Angriff. Die beiden Hauptlaufsieger Mansor Farah und Trixi Trapp überzeugten dabei ebenso wie viele weitere Teilnehmer mit sehenswerten Leistungen und ausgesprochen guter Laune.

Start des 17,2-km-Hauptlaufs

Fröhliches Winken auf der Strecke und muntere Gespräche im Ziel zeigten: es ist vollbracht! Die Kiel-Cup Saison 2019 ist beendet und während sich viele Läufer in die verdiente Saisonpause verabschiedeten, schien Mansor Farah erst so richtig Blut geleckt zu haben. 1:00:34 Std. benötigte der gebürtige Somalier als Schnellster für die hügelige 17,2-km-Strecke hoch nach Schmalstede und um den namensgebenden Bordesholmer See. Und das obwohl Farah eigentlich in Siegburg bei der Straßenlauf DM am Start stehen wollte: „Donnerstag habe ich die Absage bekommen, da ich leider noch immer nicht eingebürgert wurde“, so der Schützling von SG-Trainer Andreas Fuchs und führte aus: „Deshalb habe ich hier heute einen Tempodauerlauf gemacht und bin erst nach Kilometer fünf in Führung gegangen.“ Am Ende hatte der sympathische Läufer trotz einer für ihn schwierigen Saison fast drei Minuten Vorsprung auf den zweitplatzierten Christopher Göde und Sören Ohm. Richtig spannend machten es dahinter die Damen, bei denen Trixi Trapp erst im zweiten Streckenabschnitt die Führung von Kerstin Schmidt übernahm. 1:11:51 Std. lautete ihre Siegerzeit, auf die Schmidt nur 18 Sekunden obendrauf legte und sich über den Masterklassensieg in der Cup-Serie freuen konnte. Auf Rang drei folgte in ebenfalls flotten 1:14:02 Std. Francine Schwarz-Dauß.

Schnell und gut gelaunt drehte Mansor Farah seine Siegerrunde um den Bordesholmer See.

Die Kiel-Cup-Führende Jessika Ehlers verpasste derweil die letzte Cup-Station durch einen zeitgleich erfolgreichen Auftritt beim Kassel-Marathon. Wie im Vorjahr

In der Gruppe machten die hügeligen Bordeshomer Strecken am meisten Spaß.

Knapp geschlagen und dennoch gut gelaunt: Kerstin Schmidt.

Trixi Trapp war die schnellste Dame über 17,2 Kilometer.

wurde sie hier schnellste Deutsche und belegte in 2:44:27 Std. den zweiten Platz in der Frauenwertung.

Doch auch außerhalb der Cup-Strecke war in Bordesholm ordentlich was los. Die meisten Teilnehmer nahmen beispielsweise die nicht ganz fünf Kilometer lange Kurzstrecke in Angriff, die Sven Teegen in 17:24 Min. knapp vor dem Hamburger Lars Neumann in 17:32 Min. und Lasse Balke (SG) in 17:36 Min. gewinnen konnte. „Eigentlich dachte ich nicht, dass es heute so schnell wird, da ich gestern schon länger gelaufen bin und das ordentlich gespürt habe. Doch irgendwie ist dann doch der Ehrgeiz durchgekommen, als die Jungs von hinten ordentlich Druck gemacht haben“, erzählte der Kieler, dem nur 24 Sekunden später mit Judith Baines (Kriwat/Klausdorf) die schnellste Dame folgte. „Ich mag die Strecke hier total gerne. Durch die vielen verschiedenen Abschnitte mit Asphalt, Sandweg, An- und Abstieg ist sie irgendwie total kurzweilig und bringt richtig Spaß“, so die erfolgreiche Mittelstrecklerin, die in 17:48 Min vor ihrer Teamkollegin Nathalie Reinke und Tungendorfs Ida Piotrowski die Ziellinie überquerte. Schnellster 10-km-Läufer wurde in einem ebenfalls engen Dreikampf USC-Triathlet Stefan Kratzenstein in 37:32 Min. sowie bei den Damen #WeRunKiel-Mitglied Sina Franzenburg in 45:36 Min. Der Schlussakkord gehörte dem trotz einsetzenden Nieselregens motivierten Laufnachwuchs bei ihrem 800-m-Bambini-lauf. Jennifer Zornig

Nicht nur um den See sondern auch die Bordesholmer Straßen liefen die Sportler beim 19. Bordesholmer Seelauf.

StG-Team Stormarn erneut Deutscher Team-Meister

München – Nachdem die StG-Team Stormarn im vergangenen Jahr Deutscher Meister bei der Deutschen Team-Meisterschaft in Baunatal wurde, konnte die Mannschaft der Männer AK M70/75 in diesem Jahr in München den Titel erfolgreich verteidigen und wieder mit nach Schleswig Holstein bringen.

Team Stormarn (ehemals StG Stormarn) ist eine Startgemeinschaft mit Sportlern aus mehreren Vereinen im östlich von Hamburg gelegenen Kreis Stormarn. Die Startgemeinschaft ist eine feste Größe im Kreis Stormarn und beteiligt sich seit vielen Jahren an diesem Wettkampf des DLV. Seit mehreren Jahren besteht die StG aus Mitgliedern der Vereine Ahrensburg, Bargteheide und Glinde.

Während in den letzen Jahren überwiegend Platzierungen im Mittelfeld möglich waren, gelang im Jahr 2018 der Titelgewinn in der AK 70/75, der in diesem Jahr zur verteidigen war.

Eine gute Ausgangsbasis hatte die Team Stormarn bereits nach den Qualifizierungswettkämpfen. Mit 7078 Punkten lag die Mannschaft auf Platz 2 in der Altersklasse.

Beim Meisterschafts-Wettkampf in München ging Team Stormarn mit den Disziplinen 100 m, Weitsprung und Diskuswurf von vorn herein in Führung und konnte nach 3 Disziplinen einen Vorsprung von 256 Punkten gegenüber dem Zweitplatzierten StG Hünxe-Bedburg-Duisburg herausarbeiten. Das Ergebnis ist insbesondere auf die guten Leistungen von Wolfgang Schliestedt (100 m 14,47 Sek., Weitsprung 4,60 m) und Dr. Eckhard Braesel (Diskus 36,84 m) zurückzuführen. Trotz etwas schwächerer Ergebnisse beim Kugelstoßen und im 3000-m-Lauf konnte die Tabellenführung über 5 Disziplinen des Wettkampfes behauptet werden. Die endgültige Entscheidung brachte die abschließende 4 x 100-m-Staffel, die mit einem sehr guten Ergebnis der Stormarner (59,33 Sek.) die Meisterschaft endgültig besiegelte. Am Ende hatte das Team Stormarn 7393 Punkte und lag mit 248 Punkten klar vor der zweitplatzierten Mannschaft LAC Quelle Fürth bzw. StG Hünxe-Bedburg-Duisburg auf Platz 3. Sowohl gegenüber dem Qualifizierungs-Wettkampf 2019 (7078 Punkte) als auch gegenüber dem Meisterschafts-Sieg von 2018 (7182 Punkte) konnte das Ergebnis erheblich verbessert werden. Eine perfekte Leistung der gesamten Mannschaft. Im nächsten Jahr gilt es dieses Ergebnis (in Baunatal ?) zu verteidigen.

Leider war die Beteiligung der Vereine aus Schleswig-Holstein am Endkampf nicht sehr ergiebig, da die Qualifizierungs-Ergebnisse für eine Endkampf Teilnahme nicht ausreichten. Lediglich LAC Lübeck nahm in der Altersklasse M30/35 teil. Mit 9258 Punkten konnte sich die Mannschaft gegenüber dem Vorkampf-Ergebnis leicht verbessern und belegte am Ende Platz 4 in ihrer Altersklasse. Dieter Hinck

LM Cup

SC Rönnau 74 gewinnt drei Titel SG Kro/KTB bei Männern und Frauen auf Platz 1

Kiel, 22.09.

Zum großen Saisonabschluss der schleswig-holsteinischen Leichtathletikfamilie kamen noch einmal rund 450 Athleten von denU12 Kindern bis zu den Erwachsenen im Unistadion zusammen, um die Titelträger im Mannschaftscup zu ermitteln. Erfolgreichster Verein war der SC Rönnau 74, der sich drei Titelschnappte, gefolgt von der StG Dithmarschen als Doppelsieger in der U12 und der SG TSV Kronshagen/Kieler TB, die bei Männern und Frauen vorn lagen.

Bei den Männern hatte die SG einen hauchdünnen Vorsprung von nur einem Punkt vor Titelverteidiger MTV Heide. Im siegreichen SG-Team stand mit Weitspringer Christian Böhm ein „alter Hase". „Ich will es hier einfach nur genießen, die alten Freunde von früher wieder treffen", meinte der Kieler „Physio" und sprang mit 6,58 m eine ordentliche Weite, die ihm den 2. Platz hinter Nick Schmahl (TSV Heiligenhafen/6,63 m) einbrachte. Mit Brandt Berghuis tauchte bei der SG ein neuer Mann im Kugelstoßen auf, der sich mit 14,39 m auf den 3. Platz der Bestenliste setzte. Das beste Ergebnis bei den Heidern gelang Lars Brandt über 1500 m (4:13,27 Min). In der Frauenklasse betrug der Vorsprung der SG dann zwei Punkte vor dem Wellingdorfer TV, spannend verlief der Hochsprung, in dem die ersten Vier alle 1,54 m überquerten. Jana Marketon (MTV Lübeck) gewann, weil sie die Einzige ohne Fehlversuch war. Gut auch Klubkameradin Leonie Müller, die die 100 m in 12,42 Sek. sprintete.

Die favorisierte StG Holstein Jugend hatte in der U20 zunächst eine schwere Kröte zu schlucken, ging doch der erste Wechsel in der Staffel schief – 0 Punkte. Dann drehte das Team aber auf, holte Einzelsiege durch David Schliep (Weit 6,31 m), Niklas Sagawe (Hoch 1,96 m) und Mika Jokschat, der sich mit der Kugel auf starke 16,51 m steigerte. Fynn-Ole Leibel (LG Flensburg) war schnellster 100-m-Sprinter des Tages in 11,23 Sek. Alle vier 1500-m-Läufer liefen Bestzeiten, allen voran Karl Löbe (SC Rönnau 74/4:13,20 Min.), während Simon Pszolla (StG/4:15,29 Min.) als 2. den Sieg für die StG unter Dach und Fach brachte.

In der weiblichen U20 gab es zwei Titel-trägerinnen, denn die LG Schönberg WSK und der MTV Heide holten je 33,5

Spannendes 1500-m-Finale der Männer und männlichen Jugend, welches U18-Athlet Karl Löbe in 4:13,20 Min. für sich entscheiden konnte.

Niklas Sagawe sicherte seinem Team mit übersprungenen 1,96 m die volle Punktzahl.

Punkte. Die Topresulatate erzielten jedoch Janne Ohrt (Weit 5,85 m) und Carolin Harbs (beide MTSV Hohenwestedt/Hoch 1,66 m) sowie Paula de Boer (MTV Lübeck/Kugel 12,27 m).

Nur drei Mannschaften traten in der männlichen U16-Jugend an. Der SC Rönnau 74 war nicht zu schlagen, hatte in Liam Taube in 10,93 Sek. über 80 m Hürden seinen besten Athleten. Ohne Topsprinter Mika Krüger, der bei den Männern aushalf (11,73 Sek.), lief das Staffelquartett gute 47,47 Sek. Überragend waren die U16-Titelverteidigerinnen des TuS Lübeck 93, die durch Victoria Agu (100 m/12,73 Sek.), Vivian Agu(Weit/5,07 m) und Sally-Ann Arthur (800 m/2:33,27 Min.) drei Einzelsiege holten, nachdem sie zuvor erstmals in der Staffel unter 50 Sekunden geblieben waren. 49,99 Sek. löste bei dem Quartett einen wahren Siegestaumel aus.

Beim Sieg der StG Dithmarschen in der männlichen U14-Jugend mit nur zwei Punkten Vorsprung vor Titelverteidiger SC Rönnau 74 hatte das Westküstenteam in der 4x75-m-Staffel rund drei Sekunden Vorsprung (38,98 Sek.). Auch Weitspringer Bjarne Timmermann (SC Rönnau 74) bot im Weitsprung (5,26 m) eine starke Leistung. Nuka Driver (StG) warf den 200-Gramm-Ball auf 63 m, 7 m mehr als bisher. In der weiblichen U14 lag die StG Dithmarschen 1½ Punkte vor der Kieler SG. Schade, dass beide Staffeln nicht in einem Lauf waren, denn die Dithmarscherinnen gewannen den ersten Lauf in 41,30 sek, die Kielerinnen den zweiten in 41,62 sek mit jeweils großem Vorsprung.

Die U12 wurden von den Mannschaften des SC Rönnau 74 beherrscht. Bei den männlichen Kindern lagen der TSV Flintbek und der TSV Silberstedt nur knapp dahinter auf dem 2. Platz. Stark waren die 4x50 m Staffel der Rönnauer, die in 29,57 Sek. als einziges Quartett unter 30 Sekunden blieb und Staffelmitglied Fabian Brust, der sich um rund 7 Sekunden auf 2:27,17 Min. über 800 m steigerte. Robin Erfmann (TSV Heiligenhafen) sprang als M9er 4,26 m weit und gewann den Wettbewerb. Schnellster Sprinter war Tiark Paysen (TSV Flintbek/7,59 Sek.) vor Aaden Dankert (SC Rönnau 74/7,62 Sek.).

Die Rönnauer Mädchen konnten durch Ayo Bürger im Weitsprung (4,30 m) und Sina Münster mit dem Schlagball (29,5 m) zwei Einzelsiege einfahren. Das war der Grundstein für den Sieg (32 Punkte) vor dem MTV Lübeck (29 Punkte).

Mit einer stimmungsvollen Siegerehrung bei herrlichem Spätsommerwetter ging dieser lange Tag der schleswig-holsteinischen Leichtathletik zu Ende. Michael Ahnfeldt

Inga Roggenbrodt (U12/TSV Klausdorf)

Schnellste 800-m-Läuferin der U12: Paula Krumbke (TSV Klausdorf)

Kreisevergleich Kiel/Plön/RD-Eck:

RD-Eck nicht zu schlagen

Rendsburg, 15.09.2019

Die Saison neigte sich dem Ende entgegen, doch die Nachwuchsleichtathleten hatten noch lange nicht genug. Das alles entscheidende Motto lautet in den letzten Wochen: „Nur als Team sind wir erfolgreich“, denn mit dem Vergleichswettkampf der norddeutschen Verbände, dem Kreisevergleich Kiels, Plöns und Rendsburg-Eckernfördes sowie den LM Mannschaftscup standen noch drei Mannschaftswettbewerbe vor der Tür. Ihre Erfolgsbilanz fortsetzen konnten dabei die Sportler des KLV Rendsburg-Eckernfördes, die ihren Nachbarn aus Kiel und Plön auch bei der 26. Ausgabe des Kreisevergleichs keine Chance ließen und zum fünften Mal in Folge den Gesamtpokal gewannen.

„Wenn der Sieger neun Mal den gleichen Namen trägt, dann gewinnt dieser folgerichtig auch die Gesamtwertung“, musste Kiels Vorsitzender und Moderator Bernd Hausmann den neuerlichen Triumph des Rekordsiegers bei der Siegerehrung neidlos anerkennen. Bereits durch die Aufstellung einer kompletten Mannschaft in allen Altersklassen war der Großkreis in der Gesamtwertung im Vorteil zu seinen Nachbarn. „Gestern Abend haben allein sechs Athleten abgesagt. Da findest du natürlich keinen Ersatz mehr“, berichtete Preetz Kampfrichter Christian Heindorf von den Problematiken der Mannschaftsbildungen, die in diesem Jahr sowohl den KLV Plön als auch Kiel erfassten. Für die anwesenden Nachwuchssportler war dies allerdings kein Grund sich nicht mit voller Kraft in den Dienst der Mannschaft zu stellen. Trotz Regen und böigem Wind purzelte so angefeuert von ihrem Teamkollegen noch die ein oder andere Bestleistung.

Gleich zwei Hausrekorde präsentierte Callum Hübsch (Rd/Eck), der nach siegreichen 10,31 m im Kugelstoßen noch 1,46 m im Hochsprung folgen ließ und sich den Disziplinsieg mit Plöns Amdi Gaye teilte. Der Klausdorfer war zudem in 10,64 Sek. der schnellste 60-m-Hürdensprinter ausgenommen Flintbeks Sprintrakete Charlotte Münchau, die in 10,41 Sek. noch schneller über diese Distanz unterwegs war. Weitere Zweifacherfolge feierten Tjark Paissen (U12/50 m, Weit), Tana Scheidemann (U16/Hürden, Weit), Adia Budde (U16/100 m, 800 m) sowie Joshua Griese (100 m, Weit) und Lucas Heinz (Hürden, Speer), wobei letztere in der U16 nahezu Konkurrenzlos antraten.

Linnea Meichßner und Josefine Sliwinsky sorgten im 75-m-Lauf der U14 für den einzigen Kieler Doppelerfolg, der ihnen in der Staffel aufgrund einer Disqualifikation jedoch keinen Vorteil erbrachte. Ihre Mannschaft kam allerdings mit 14,5 Punkten Rückstand, ebenso wie die Kieler U16-Mannschaft mit 14 Punkten, noch am Dichtesten an die siegreichen Gastgeber heran. Auch der KLV Plön freute sich durch Amdi Gaye und Marvin Breuer über 60-m-Hürden der U14 sowie Paula Krumbke und Henriette Becker über 800m der U12 über Doppelerfolge. Jennifer Zornig

Trotz Regenunterbrechung gelang Niclas Otto (U14) noch ein Sprung über 1,42m.

In flottem Tempo legte Adia Budde sowohl beim Verbändekampf am Samstag als auch beim Kreisevergleich am Sonntag ihre Strecken zurück.

Im Dienst der Mannschaft stieß Linnea Meichßner nach ihrem 75-m-Sieg auch noch im strömenden Regen die Kugel.

Der Staffelwechsel hat geklappt: Henriette Becker und Paula Krumbke brachten sicher das U12-Staffelholz des KLV Plöns ins Ziel.

Das Wetter setzte in diesem Jahr nicht nur den Athleten sondern auch Zuschauern und Kampfrichtern ordentlich zu.

Kreisvergleichskampf der Leichtathletik-Talente in Flensburg

Nordfriesische Siegesserie hält an

Talente aus Schleswig-Flensburg können Dominanz nicht brechen

Für die Nordfriesen geht das Jubeln bei der Siegerehrung ungebrochen weiter und für die Talente aus den anderen Nordkreisen setzt sich das lange Warten auf die Chance zum Sieg weiter fort. Seit nun über einem Jahrzehnt sind es stets die jungen Läufer, Springer und Werfer von der Westküste, die am Ende des traditionellen Kreisvergleichskampf der Leichtathleten die meisten Punkte auf ihrem Konto haben. Beim diesjährigen Teamwettkampf im Flensburger Stadion setzte der KLV Nordfriesland seine Erfolgsserie fort und gewann erneut vor der Crew des KLV Schleswig-Flensburg. Auf dem dritten Platz landeten die Gastgeber des KLV Flensburg, die auf der heimischen Anlage mehr Punkte sammelten als der KLV Dithmarschen, der sich zum zweiten Mal am großen Meeting der stärksten jungen Asse des Nordens beteiligte. Am Ende des bunten Wettkampftages mit den Vergleich-en im Dreikampf, 800-Meter-Lauf und in den Sprintstaffeln fiel die Bilanz so ähnlich aus wie auch in den Vorjahren. Anlass zum Jubeln hatte es jedes der vier Teams immer wieder einmal, wenn ein Athlet die Konkurrenz in sei-ner Altersklasse für sich ent-schied. Die Talente aus dem Kreis Schleswig-Flensburg hatten im Dreikampf (Sprint, Weitsprung, Ballwurf) gleich sieben Mal die besten Punkte-sammler in ihren Reihen und konnten dieses Mal auch beim 800-Meter-Lauf mit sechs starken Siegern genauso oft jubeln wie die Nordfriesen. Bei den Sprintstaffeln konnten die Talente aus Dithmarschen die Hälfte aller acht Rennen gewinnen. Am Ende der Abrechnung entschieden allerdings nicht nur die Einzelsiege den Vergleich der Kreisauswahlteams, sondern vor allem die Punkte, die auf den Plätzen hinter den Siegern gesammelt wurden. Und hier zeigten sich die Nordfriesen einmal mehr mit der größten Breite an starken Nachwuchsathleten. So lagen auch beim Kreisvergleichskampf 2019 am Ende 50 Punkte Abstand zwischen den Siegern von der Westküste und dem zweitplatzierten Team mit den jungen Assen aus Angeln und der Schleiregion.

„Wir konnten es zumindest eine Zeit lang spannend halten, aber in den höheren Jahrgängen waren die Nordfriesen einfach überlegen. Mehr war für unser Team einfach nicht drin. Es ist toll, wie das Team zusammengehalten hat und jeder alles gegeben hat“, bilanzierte Anke Timme aus dem Vorstand des KLV Schleswig-Flensburg, die gemeinsam mit Schülerwart Oliver Knospe das SL-FL-Team betreute. Wie immer mussten die Teamchefs kurz vor den Wettbewerben auch improvisieren. Einige jungen Athleten starteten eine Jahrgangsstufe höher, um diese Wertungen überhaupt besetzen zu können. Ein paar Mehrkämpfer stellten sich am Ende des Tages auch noch beim 800-Meter-Lauf der Konkurrenz, um für ihr Team zu punkten. Während einige davon sich schon ziemlich ausgelaugt über die zwei Stadionrunden kämpften, nutzten andere die stark besetzten Felder, um spät in der Saison sogar noch einmal zu neuen Bestzeiten zu rennen. (npb)

Kraftvoller Sprint der Schüler.

Fotos: Tollknäpper

Das Feld der 800-Meter-Läuferinnen rennt um die besten Plätze

Sieger der 9. Waterkant-Cup-Laufserie wurden geehrt

Hattstedter Laufasse dominieren bei der nordfriesischen Laufserie

Von März bis September wurde gerannt und nach jedem Rennen auch fleißig gerechnet: Auch bei der 9. Auflage der Laufserie um den Waterkant-Cup sorgte nach jedem der sechs Läufe der Blick auf die Serienwertung für zusätzliche Spannung in der nordfriesischen Laufszene. Bei den Straßenläufen in Joldelund, Viöl, Hattstedt, Enge-Sande, Husum und Arlewatt sammelten die Athleten entweder bei den Hauptläufen über 10 km oder bei den jeweiligen 5-km-Varianten Punkte für die Serie. Wer bei mindestens vier der sechs Läufe das Ziel erreichte, kam in die Serienwertung, bei der die fünf besten Ergebnisse addiert wurden. Nach dem sechsten und letzten Lauf legte das aus Annett Petzke und Sonja Baudewig bestehende Auswertungsteam die Gesamtwertung vor und konnte die diesjährigen Champions des Waterkant-Cups ehren. In allen vier Wertungsklassen durften neue Sieger jubeln – und alle trugen das grüne Trikot des TSV Hattstedt. Sowohl in der 5-km-Wertung für die jüngeren Jugendklassen als auch bei der Hauptserie mit den 10-km-Rennen sammelten die Hattstedter Laufasse die meisten Punkte und konnten den gläsernen Siegerpokal mitnehmen. In der Hauptwertung der Damen gewann die Hattstedterin Dorothee Bußmann-Lemke vor Maike Nielsen (TSV Goldebek) und Anja Brodersen (Bredstedter TSV). In der männlichen Konkurrenz setzte sich der aufstrebende Thore Kohn durch, der bei zwei der sechs Rennen den Gesamtsieg erlief. Der 17-jährige gewann den Cup vor Marcel Iborg (SV Enge-Sande) und Sönke Hansen (Sporttreff Sollwitt).

Mit Patrick Kohn sorgte der Cousin des Siegers dafür, dass auch in der 5-km-Jugendwertung der Sieg nach Hattstedt ging. Patrick Kohn lieferte sich in der Serienwertung ein heißes Kopf-an-Kopf-Duell mit dem im Vorjahr siegreichen Fabian Rieck vom TSV Lindewitt. Beide starteten bei allen sechs Rennen. Vier Mal hatte Kohn die Nase vorn, zwei Mal war Rieck schneller. Am Ende trennten die beiden Kontrahenten in der Serienwertung nur ganze zwei Punkte. Justus Jessen vom SV Enge-Sande wurde mit klarem Abstand Dritter. Den Hattstedter Triumphzug beim 9. Waterkant-Cup rundete Maya Petersen als Siegerin der weiblichen Jugend ab. Die 12-jährige gewann vor Lilli Carstensen und Maxima Soraya Svensson (beide SV Enge-Sande).

Den einzigen roten Farbklecks im grünen Jubelzug des SV Enge-Sande erbrachte die Teamwertung, bei der erneut der SV Enge-Sande die Nase vorn behielt. Zum SVES gesellten der TSV Hattstedt und die LAV Husum aufs Siegertreppchen. Alle Ergebnisse gibt es unter www.waterkant-cup.de. (npb)

Jubelfeier mit viel Grün: Vier Hattstedter freuen sich über die Siegerpokale *Foto: Lorenzen*

Was tun bei

ARTHROSE?

Mit Gelenkspiegelungen (Arthroskopien) können oft viel größere, offene Operationen vermieden werden. Selbst am engen Hüftgelenk gelingt es besonders geschulten Spezialisten, mit solchen „Knopfloch"-Eingriffen eine Arthrose zu vermeiden. Warum sind oft besonders junge, aber auch ältere Patienten betroffen? Was können die Patienten selbst zum bleibenden Erfolg eines solchen Eingriffs beitragen? Zu diesen wichtigen Fragen und zu allen anderen

Anliegen bei Arthrose gibt die Deutsche Arthrose-Hilfe wertvollen praktischen Rat, den jeder kennen sollte. Sie fördert zudem die Arthroseforschung bundesweit mit bisher über 350 Forschungsprojekten. Eine Sonderausgabe ihres Ratgebers „Arthrose-Info" mit Empfehlungen zu allen Gelenken kann kostenlos angefordert werden bei: Deutsche Arthrose-Hilfe e.V., Postfach 110551, 60040 Frankfurt/Main (bitte gern eine 0,80-€-Briefmarke für Rückporto beifügen) oder auch per E-Mail unter: service@arthrose.de (bitte auch dann gerne mit vollständiger Anschrift für die postalische Übersendung des Ratgebers).

Schnelle Marathonzeiten in Kassel und Berlin

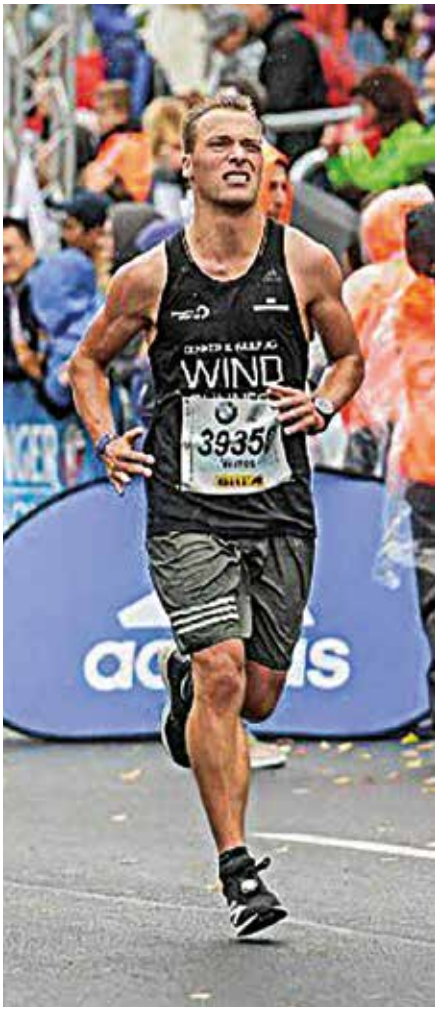
Jessika Ehlers und Vilmos Tomaschewski rennen zu Landesbestzeiten

Berlin/Kassel, 29.09.2019

Der September ist für viele Marathonläufer der Monat, in dem die Früchte der harten Trainingsarbeit geerntet werden wollen. Der 46. Berlin-Marathon bewies einmal mehr, dass er eine wirklich rekordträchtige Strecke zu bieten hat. Der äthiopische Sieger Kenenisa Bekele verpasste nach 2:01:41 Stunden den Weltrekord nur um zwei Sekunden. Insgesamt 47.000 Athleten hatten sich für den größten deutschen Marathonlauf angemeldet. Für die Zuschauer, die das Rennen bei der Live-Übertragung im Fernsehen verfolgte, war Steffen Uliczka einmal mehr der präsenteste Läufer aus dem Norden. Als Tempomacher für Anna Hahner, bei der es nicht ganz rund lief und die unterwegs ab und an auch wieder aufgemuntert werden musste, war er immer wieder im Fokus der Kameras. Der schnellste Schleswig-Holsteiner hatte sich von der Gruppe um die Olympia-Teilnehmerin von 2016, allerdings schon früh gelöst. Vilmos Tomaschewski von der SG TSV Kronshagen/ Kieler TB lief bei nassem Wetter in der Bundeshauptstadt den bislang stärksten Marathon seiner Karriere. Nach 2:28:47 Stunden als 165. der Gesamtwertung (64. der Klasse M30) ins Ziel und durfte eine neue Bestzeit bejubeln. Im Jahr 2019 war bis dahin kein Schleswig-Holsteiner schneller als der 32-jährige, der damit vorerst die Landesbestenliste anführt. „Zum Ende war es ein hartes Stück Arbeit. Zwischendurch hatte ich bei km 35 mit einer noch schnelleren Zeit geliebäugelt, aber dann meldete sich der Körper“, fasste Tomaschewski seine 42,195 km durch Berlin zusammen.

Ein starkes Rennen in Berlin rannte auch Nils Neumann vom TuS H/M Kiel, der seine persönliche Bestzeit auf 2:42:45 Stunden drückte. Michael Keil vom VfL Bokel folgte nur kurz danach mit starken 2:43:08 Stunden.

Bei den Frauen führt Jessika Ehlers wie erwartet die Landesbestenliste der Marathonläuferinnen an. Die Landesmeisterin verbesserte ihre Zeit vom Flensburg-Marathon beim Kasseler Marathon noch einmal um eine knappe Minute. Der 23-jährige von der SG Athletico Büdelsdorf rannte in der hessischen Stadt nach 2:44:27 Stunden als Gesamtzweite ins Ziel. Benjamin Reuter verbesserte seine persönliche Bestmarke im gleichen Rennen auf 2:45:56 Stunden. (npb)



Zieleinlauf am Brandenburger Tor: Vilmos Tomaschewski beißt auf den letzten Metern

5. Lauf durch die Osterdörfer in Arlewatt

Gut besuchtes Finale der Waterkant-Serie

Arlewatt, 15.09.2019 – Mit dem 5. Lauf durch die Osterdörfer rundete die nordfriesische Läuferszene den sportlichen Sommer 2019 an der Westküste und zugleich die Laufserie um den Waterkant-Cup ab. Insgesamt knapp 130 Aktive rannten an der Arlau über den Asphalt und testeten noch einmal ihre Ausdauer. Zum ersten Mal in der noch jungen Geschichte des Arlewatter Laufs fehlte den Teilnehmern die Sonne als Begleiter, doch auch leichter Nieselregel störte die Stimmung am Sportzentrum und auf der Strecke nicht. „Mit unserem Organisationsteam bekommen von Jahr zu Jahr immer mehr Routine“, stellte Nina Hansen vom SZ Arlewatt fest und freute sich gemeinsam mit dem Vereinsvorsitzenden Michael Lorenzen über eine gelungene Veranstaltung, die auch immer mehr junge Sportler aus der Umgebung zum Mitmachen animiert. Beim Jedermannlauf über 1,5 km waren so viele Kinder auf den Beinen wie bislang noch nie.

Die sportlichen Akzente auf den langen Strecken setzten vor allem, aber nicht nur die nordfriesischen Laufasse. Beim 10-km-Hauptlauf durch die drei Osterdörfer Arlewatt, Horstedt und Olderup setzten sich Thorge Thomsen und Marcel Iborg vom SV Enge-Sande früh vom Rest des Feldes ab. Nach drei gemeinsamen Kilometern löste sich Thomsen von seinem Vereinskameraden und vergrößerte mit gleichmäßigem Schritt nach und nach seinen Vorsprung, ehe er nach 36:26 Minuten als Sieger ins Ziel lief. „Trotz des Windes konnte ich gut konstant durchlaufen. Jetzt kommt noch ein Halbmarathon auf Mallorca und dann ist die Saison für mich beendet“, erklärte Nordfrieslands schnellster Marathonläufer des Jahres 2019. Hinter Marcel Iborg (37:08 Min.) wurde Jan-Olaf Petersen vom TSV Mildstedt Gesamtdritter.

In der Frauenkonkurrenz setzte sich die Satruperin Ines Wünsche in einer Zeit von 43:21 Minuten mit großem Vorsprung vor Merethe Lassen (HSG Jörl-Viöl/ 47:05 Min.) und Dorothee Bußmann-Lemke (TSV Hattstedt/ 48:39 Min) durch.

Auch die schnellste Frau beim 5-km-Lauf dominierte das Rennen deutlich und gewann souverän. Mia Söth vom SV Enge-Sande zeigte nach ihren starken Leistungen als Triathletin nun eindrucksvoll, dass Laufen ihre Paradedisziplin ist. In 20:17 Minuten gewann die 17-jährige vor Jessica Lange von der PSG Flensburg-Land (23:09 Min.) und der erst elfjährigen Maxima Soraya (SV Enge-Sande/ 24:08 Min.).

Der Berliner Micha Heidenreich schlug bei den Männern ein rasantes Tempo an, hatte aber in Jakob Berger einen fast gleichwertigen Mitstreiter im Nacken. Der 32-jährige vom VfV Spandau gewann das Rennen in 17:06 Minuten vor Berger (17:24 Min.) und Patrick Kohn vom TSV Hattstedt, der als schnellster Jugendlicher nach starken 19:48 Minuten über die Ziellinie rannte.

Der 1,5 km lange Jedermannlauf gab vielen Laufneulingen die Chance, auch aktiv beim Arlewatter Lauffest mitzumischen. Die Grundschule Horstedt schickte gleich 19 Kinder ins Rennen. Als deren schnellstes Talent des Tages setzte sich der Horstedter Viertklässler Ruben Kock in 6:55 Minuten hauchdünn vor Lenn-Kian Clausen (6:56 Min.). Das schnellste Mädchen war Alva Nissen (SV Enge-Sande/ 7:15 Min.), die deutlich vor Ella Hansen (TSV Lindewitt/ 6:27 Min.). (npb)

KM Einzel Kiel/Plön/Rd-Eck

Sagawe kratzt noch einmal an den 70 Metern

Kiel, 31.08.2019

Hoch und Tiefs bei den gemeinsamen Kreismeisterschaften der Kreise Kiel, Rendsburg-Eckernförde und Plön im Kieler Uni-Stadion. Während die knapp 200 Athleten der Altersklassen U14 bis Senioren bei perfekten äußeren Bedingungen für zum Teil herausragende Leistungen im Springen, Laufen und Werfen sorgten, wollte die elektronische Zeitmessanlage an diesem Tag nicht mitspielen. Verzögerungen im Zeitplan sowie handgestoppte Zeiten waren die Folge, von der sich die motivierten Sportler allerdings nicht aus der Ruhe bringen ließen. Für die stärkste Leistung des Tages sorgte Eutins Speerwurfass Niklas Sagawe, der sein 800-g-Arbeitsgerät zu diesem späten Saisonzeitpunkt noch auf starke 69,30 Meter beförderte.

„Mal gucken, was mit dem Speer noch so geht“, sagte der U20-EM-Teilnehmer bevor er im ersten Versuch gleich an der 70-m-Marke kratzte. Nach ersten Urlaubstagen sowie Kraftblock hatte der 19-Jährige nicht unbedingt mit einer so starken Weite gerechnet und zeigte sich doch ebenso wie Teamkollege Mika Jokschat (Kugel 15,73 m) und Klausdorfs Jendrik Wulf (Stab 4,45 m) in exzellenter Verfassung für die bevorstehende Team-DM. So gar nicht zufrieden war hingegen der mehrfache Speerwurflandesmeister Jens Pankuweit, der im direkten Duell mit Sagawe lediglich auf 61,66 Meter kam und verriet: „Ich hatte mich so auf den Wettkampf gefreut und im Einwerfen lief es auch richtig gut. Doch dann hatte ich irgendwie Probleme mit meinem Anlauf.“

Anlaufprobleme der ganz anderen Art gab es auch mit der Zeitmessanlage. Über eine Stunde versuchten der KLV-Vorsitzende Bernd Hausmann und seine Tochter Nina die störrische Zeitmessanlage in Gang zu bringen, um schlussendlich resigniert feststellen zu müssen, dass das Problem nicht auszumachen war. „Wir werden jetzt auf Handmessung umstellen und hoffen so, die Wettbewerbe noch wie geplant durchziehen zu können“, verkündete Hausmann, sodass die Laufbahn doch noch zum Austragungsort von spannenden Kämpfen um Kreismeistertitel wurde. Ein solches erlebten die Zuschauer am späten Nachmittag im 100-m-Finale der Frauen, wo Julia Heinzel (Wellingdorfer TV), Nina Lange (SG TSV Kronshagen/Kieler TB) und Milena Thießen (LG Rendsburg/Büdelsdorf) bis zur Ziellinie um die Platzierungen kämpften. Am Ende hatte Heinzel in 12,7 Sek. zu 12,8 Sek. die Nase vorn und freute sich nach überstandenem Bänderriss über die erfolgreiche Rückkehr in den Wettkampfzirkus. Lange triumphierte zuvor im selben Duell im Weitsprung mit 5,14 m zu 5,03 m. Ebenfalls über eine 12,7 über 100 Meter freute sich W15-Kreismeisterin Julia Sophia Fitza (SG), die im Windschatten der Eutinerin Nane Maaß (12,5 Sek.) erstmals unter der 13-Sekundenmarke blieb. In der U14 stellte erneut die Flintbekerin Charlotte Münchau (W12) mit 10,1 Sek. über 75 m, 10,0 Sek. über 60-m-Hürden und 4,80 m im Weitsprung ihr Talent unter Beweis. Die höchsten Sprünge zeigten Hohenweststedts Carolin Harbs mit 1,67 m und Klausdorfs Jonte Torben Harmeling mit 1,86 m.

Zum Abschluss überzeugten Fynn Oliver von Draminski, Marieke Will (Preetzer TSV/U18) und Beate Göbe-Blödorn (TSV Klausdorf/W60) trotz teils massiver Zeit-planverzögerung im Kugelstoßen der männlichen Jugend U16, weiblichen Jugend U18 und der Frauen noch mit tollen Stößen auf jeweils 12,30 m, 12,44 m und 10,44 m. Jennifer Zornig

Trotz bereits absolvierter Saisonpause ging es für Carolin Harbs (MTSV Hohenweststedt) als beste Hochspringerin noch über 1,67 m.

Amdi Gya (mi./Klausdorf) sammelte insgesamt vier Kreismeistertitel *Fotos: Jennifer Zornig*

Die beste Tagesleistung zeigte mit einem Wurf auf knapp 70 Meter Niklas Sagawe (PSV Eutn).

Locker zu einer neuen 100-m-Bestzeit: Adia Budde (TSV Altenholz)

Ländervergleichskampf 2019

Freitagmittag ging es für die U16-Topathleten des SHLV los nach Bremen. Während es zwischen dem ersten Stopp in Kiel bis nach Bad Segeberg noch recht still im Bus war, ging es danach mit der kompletten Mannschaft mit guter Stimmung und Musik weiter nach Worpswede. Natürlich wurde wie jedes Jahr auf dem Weg der ein oder andere Snack von Mc Donalds geholt, Sportlern ist ja die ausreichende Ernährung bekanntlich wichtig.

Angekommen, wurde nach dem entspannten Abendessen schon die erste sehr ausführliche (wie man es von Torsten nicht anders kennt) Teambesprechung geführt. Die Vorfreude und Angespanntheit auf den anstehenden Wettkampf war bereits zu spüren.

Der Wettkampftag begann, wie nicht anders erwartet, mit fantastischer Stimmung, schon auf dem Weg zum Stadion wurde jedes Lied lauthals mitgesungen. Dementsprechend war es auch im Stadion während der Wettkämpfe, mit SHLV-Fahnen und auch als einziger Landesverband mit Megaphon wurde jeder angefeuert.

Wir waren auf jeden Fall nicht zu überhören und haben als Landesverband definitiv den größten Teamgeist gezeigt. Am Ende konnten wir uns über einen zweiten Platz bei den Jungs und einen dritten Platz bei den Mädchen freuen, auch mit dem dritten Platz in der Gesamtwertung können wir sehr zufrieden sein.

Mit guten Leistungen und guter Laune im Gepäck ging es dann zurück nach Hause. Im Bus wurde Party gemacht und erneut auch bei Mc Donalds gefuttert.

Zusammenfassend kann man sagen: Wir waren vielleicht nicht die Allerbesten, aber definitiv die Lautesten mit der besten Stimmung.

B-Trainer-Ausbildung Wurf

Termine: 29.11.-01.12.2019

und ein weiteres Wochenende im Frühjahr 2020 (wird beim ersten Wochenende bekannt gegeben)

Ort: Sport- und Bildungszentrum Bad Malente

Kosten: € 200,– (50% Aufschlag für Teil-nehmer außerhalb des SHLV, sofern die Kapazitäten dies zulassen)

Ausbildung:

Die Ausbildung findet in Theorie und Praxis statt. Der B-Trainer ist für den Leistungssport im Verein zuständig und umfasst die Spe-zialisierung auf den Disziplinblock „Wurf“.

Voraussetzung zur Teilnahme ist eine min-destens 3-jährige Tätigkeit als C-Trainer und die Perspektive, dass zukünftig mit talentierten Werferinnen und Werfern in der Schüler - (M/W14/15) und Jugendklasse trainiert wird.

Für die B-Trainerlizenz ist es erforderlich, Hospitationen (10 Trainingseinheiten) bei erfahrenen Wurf – und/oder Mehrkampf-trainern (u.U. mit einer A-Lizenz oder Diplomtrainerlizenz) zu absolvieren. Die Prüfung erfolgt in Form einer Hausarbeit (Trainingsplanerstellung).

Themen u.a.:

- Trainings- und Wettkampfplanung
- Vielseitige Koordinations- und Wurffor-men (Praxis)
- Techniktraining, methodische Reihen (Theorie und Praxis)
- Videoanalyse
- Allgemeines und spezielles Krafttraining
- Allgemeines Athletiktraining
- Mentales Training
- Verletzungen, Rehabilitation, Alternatives Training bei Verletzungen

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

36. Preetzer Schusterlauf

Melderekord und Politprominenz beim 36. Preetzer Schusterlauf

Preetz, 22.09.2019

Nur eine Woche nach dem Finale des Kiel-Cups ließen es sich die Läufer nicht nehmen, bei strahlendem Sonnenschein noch einmal an der Startlinie zu stehen. Das Meldebüro des 36. Preetzer Schusterlauf platzte am Sonntagmorgen aus allen Nähten und die ausrichtenden Sohlenkiller verzeichneten einen neuen Teilnehmerrekord: „Mehr als 900 Meldungen, davon allein 200 Bambini, sind zum Schluss eingegangen. Verrückt. So richtig erklären, können wir uns das auch nicht“, strahlte Orgachefin Erika Zabel mit der Sonne um die Wette.

Start des 5-km-Wehrbergslaufs *Fotos: Jennifer Zornig*

Doch nicht nur zahlenmäßig sondern auch sportlich gesehen machte der diesjährige Schusterlauf viel her. Olympiateilnehmer, Seniorenweltmeister, Marathonlandesmeister und jede Menge schnelle Sportler aus dem nahen Umland machten sich Sonntag früh nach Preetz auf, um die schönen Strecken um die Wehrberganlagen und den Lankersee in Angriff zu nehmen. Drei von vier Siegen gingen dabei auf das Konto der Lokalmatadore, die mit Konrad Stamer (Preetzer TSV) und Sarah Dohse (Friedrich-Schiller-Gymnasium) direkt die schnellsten 5-km-Läufer stellten. Mit wegweisenden Schildern und Streckenposten gelang es dem Orientierungsläufer Stamer seine Hausstrecke in schnellen 16:06 Min. zurückzulegen und nicht nur die U18 sondern auch die Gesamtwertung zu gewinnen. Ihm am dichtesten auf den Fersen war U16-Athlet Ricus Grieffenhagen vom Friedrich-Schiller-Gymnasium, der nach 16:40 Min. noch einen ordentlichen Vorsprung auf den drittplatzierten Julius Helbing (SG Förde Sparkasse/ 17:57 Min.) herauslief. Als insgesamt Elfte, aber erste Frau, folgte in 19:04 Min. Sarah Dohse. Die Triathletin beendete ihre lange Saison ebenfalls auf der hauseigenen Laufbahn, doch „Morgen haben wir auf derselben Strecke von der Schule noch einen Laufwettbewerb, also muss ich wohl

Bei strahlendem Sonnenschein hatten die Läufer mächtig Spaß am 36. Preetzer Schusterlauf.

Verdammt schnell unterwegs: Jessika Ehlers gewann in 1:01:54 Std. das 10-Meilenrennen der Frauen.

Im Schlussspurt zum Heimsieg: Steffen Uliczka ließ sich den Sieg in seiner Geburtsstadt nicht nehmen.

Orientierungsläufer Konrad Stamer war auch mit Wegweisern nicht zu bremsen und gewann die 5-km-Konkurrenz.

Schnellste 5-km-Läuferin: Sarah Dohse (USC Kiel)

Der älteste Teilnehmer Hermann Habeck brachte seine ganze Familie inklusive dem Bundesvorsitzenden der Grünen, Robert Habeck, mit.

noch einmal ran", grinste die FSG-Schülerin, der mit nur sechs Sekunden Rückstand die Klausdorferin Nathalie Reinke und weitere elf Sekunden dahinter ihre Teamkollegin Simone Braun (beide Team Kriwat Sport) folgten. Die Mannschaftswertung gewann überraschend das Friedrich-Schiller-Gymnasium vor den Vorjahressiegern des Team Kriwat Sport, die auch über die 10 Meilen den zweiten Rang belegten. Hier war das Team VOSS Turnschuhheizer, das sich in diesem Jahr auch zahlenmäßig zu einer echten Größe der regionalen Läuferszene entwickelte, unschlagbar. Mit den beiden Marathonlandesmeistern Benjamin Reuter und Jessika Ehlers sowie dem vom Kiellauf bekannten Dreifach-Teilnehmer Matthias Schramm kamen sie auf die starke Endzeit von 3:07:53 Std. Ehlers glänzte dabei nur eine Woche nach dem Marathon in Kassel, wo sie abermals als schnellste Deutsche die Ziellinie überquerte, mit einer herausragenden Zeit von 1:01:54 Std. und dem fünften Gesamtrang. „Nach Kassel habe ich die Anstiege heute gar nicht gemerkt", lachte die Vorjahressiegerin nach einem für sie entspannten Trainingslauf, den Ehlers acht Minuten vor der zweiten Dame, Judith Baines, ins Ziel brachte. Deutlich schneller waren da nur die beiden Frontläufer Steffen Uliczka und Vilmos Tomaschewski. Im Gleichschritt nahmen die SG-Athleten von Trainer Andreas Fuchs die anspruchsvolle 10-Meilen-Strecke in Angriff und bereiteten sich so in Uliczkas Geburtsstadt auf den Berlin Marathon vor. „Den Sieg lass ich mir hier aber nicht nehmen", verriet Uliczka, der in Berlin die schnellsten deutschen Damen als Tempomacher unterstützte, nach dem knappen Zieleinlauf von 57:21 zu 57:24 Min. lachend. Tomaschewski konnte damit bei seiner Schusterlauf-Premiere allerdings gut leben und zeigte sich überrascht, „dass es so viele Kilometer gedauert hat, bis man endlich mal den See sehen konnte." Zumindest reichlich vom Kirchsee sehen konnte der älteste Teilnehmer Hermann Habeck (M80/29:51 Min.), der seine gesamte Familie inklusive dessen Sohn Robert Habeck, Bundesvorsitzener der Grünen, mit auf die 5-km-Strecke brachte und danach direkt zu einer Familienfeier entschwand, während das Gro der Läufer den Tag auf dem Preetzer Marktplatz ausklingen ließ.

Jennifer Zornig

KM Ostholstein - Teil 2

Gute Langstaffel-Ergebnisse in Malente

Bad Malente – Rund 90 Kinder, Jugendliche und Erwachsene aus sieben Vereinen kämpften beim zweiten Teil der Kreismeisterschaften in der Leichtathletik im Ernst-Rüdiger-Stadion um die restlichen Kreistitel. Die wertvollste Leistung gelang Sprinter Christian Anderson vom Polizei SV Eutin bei den Männern, der mit 11,26 Sek. über 100 Meter eine tolle Spätform zeigte. „Allerdings war ich mit den 22,85 Sek. über 200 Meter nicht zufrieden, da war ich im Frühsommer deutlich schneller. Aber, ich bin schon im Aufbautraining für die nächste Saison", beschrieb er seine Pläne für die nächste Zeit.

In den selten gelaufenen Langstaffeldisziplinen lieferte der Nachwuchs in der weiblichen Jugend dann ebenfalls gute Ergebnisse ab. So die 3 x 800-m-U14-Staffel des TSV Heiligenhafen mit Lotte Bichels, Janne Rüder und Cara Rosenbaum, die sich mit 9:01,05 Min. landesweit an die Spitze setzte. Genauso machte es das U12-Trio des Polizei SV Eutin, das starke 9:08,46 Min. lief und ebenfalls Platz eins in der Landesbestenliste ergatterte. Lotta und Jule Schirrmacher und Luise Heinzmann gehörten zur erfolgreichen Staffel.

Mehrfachsieger gab es in den männlichen Altersklassen durch Luca Erfmann vom TSV Heiligenhafen in der M14 und Tim Faasel vom TSV Grömitz in der M13 mit jeweils drei Erfolgen. Bent Thomsen vom PSV in der M11 und Robin Erfmann vom TSV Heiligenhafen in der M8 holten sich zwei Siege. In den weiblichen Jahrgängen lagen die Grömitzerinnen Bente Kropp in der U18 und Finja Plath in der W15 mit guten Resultaten drei Mal ganz vorne. Doppelsiege fuhren Paul Sill vom TSV Malente in der W11 über 75 Meter und im Kugelstoßen sowie Sarah Happel vom PSV in der W8 im Weitsprung und und Schlagballwurf ein.

Michael Ahnfeldt

Startschuss zum landesweiten Lauftag in Husum

27.09.2019

Im zweiten Anlauf hat es geklappt. Nachdem im letzten Jahr der Lauftag in Husum kurzfristig aufgrund der stürmischen Wetterlage und des damit verbundenen hohen Sicherheitsrisikos absagt werden musste, gaben nun am Freitag, 20. September, AOK-Landesdirektor Thomas Haeger und SHLV-Präsident Wolfgang Delfs um Punkt 11 Uhr den Startschuss auf dem Husumer Marktplatz für den 32. Laufabzeichenwettbewerb der Schulen in Schleswig-Holstein.

Daraufhin machten sich in Husum mehr als 1.500 Schülerinnen und Schüler auf den Weg, ihr Laufabzeichen zu absolvieren. Parallel beteiligten sich überall im Land mehrere tausend Schülerinnen und Schüler an ihrer Schule am landesweiten Laufabzeichenwettbewerb. „Mit dem Laufabzeichen-Wettbewerb wollen wir die Schülerinnen und Schüler in Bewegung bringen und sie zu mehr Fitness und Ausdauer motivieren“, so Haeger. Und das wird immer wichtiger. Denn die von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfohlene eine Stunde Bewegung am Tag erreichen viele von ihnen nicht. Der Schleswig-Holsteinische Leichtathletik-Verband und die AOK NORDWEST veranstalten mit Unterstützung des Ministeriums für Bildung, Wissenschaft und Kultur des Landes Schleswig-Holstein diesen landesweiten Wettbewerb. Dabei können die Schüler und Schülerinnen ihre Ausdauer unter Beweis stellen, indem sie ohne Unterbrechung 15, 30 oder 60 Minuten liefen. Das gemeinsame Laufen und nicht die Schnelligkeit steht im Vordergrund, zudem zählt aber auch die gesamte Schulleistung.

Bei der zentralen Auftaktveranstaltung auf dem Marktplatz in Husum sorgten die mehr als 1.500 Schülerinnen und Schüler der Ferdinand-Tönnies-Schule, Gemeinschaftsschule Husum Nord, Hermann-Tast-Schule, Iven-Agßen Schule, Klaus-Groth-Schule, Rungholtschule, und Theodor-Storm-Schule für ein imposantes Bild.

Begeisterte Schülerinnen und Schüler der Husumer Schulen bei der Begrüßung zum Lauftag

Nach dem gemeinsamen Warm-up mit Sportlehrerin Ilka Vagt und einigen ihrer Schülerinnen und Schüler von der Hermann-Tast-Schule liefen sie vom Marktplatz aus über die Großstraße, entlang der Neustadt und dann über die Schlossstraße zum Rundkurs in den Schlosspark.

Ziel des landesweiten Laufabzeichen-Wettbewerbes ist es, Kinder und Jugendliche über Spaß an Ausdauersportarten heranzuführen und sie dauerhaft für Bewegung zu begeistern. „Am besten ist es natürlich, wenn sich die ganze Familie sportlich betätigt. Häufig motivieren sogar die Schülerinnen und Schüler ihre Eltern. Dazu bieten die vielen Sportvereine im Land ein vielseitiges Sportprogramm mit fachkundiger Anleitung“, warb SHLV-Präsident Wolfgang Delfs für eine lebendige Laufkultur im Land.

Auch in diesem Jahr werden sich voraussichtlich wieder mehr als 60.000 Schülerinnen und Schüler am Wettbewerb beteiligen, der damit ein ‚Dauerrenner‘ bleibt. „Sport ist gesund, hält fit und hat eine integrative Wirkung in der Schule. Kinder und Jugendliche, die Sport treiben, profitieren also gleich mehrfach davon“, so Britta Lenz, Schulrätin für Nordfriesland. Ergänzend sagte Christoph Siewert, Schulleiter der Ferdinand-Tönnies-Schule Husum: „Wir sind mit unserer Schule seit vielen Jahren beim Laufabzeichen-Wettbewerb und können dabei in jeder Hinsicht nur gewinnen: Jeder Schüler und die Schulgemeinschaft als Ganzes. Die gemeinsame Teilnahme fördert zudem den Zusammenhalt und die soziale Kompetenz“,

Das Rahmenprogramm des Lauftages wurde professionell von R.SH-Chefkorrespondent Carsten Kock und delta radio-Moderator Dominik Feist moderiert. Nach dem Startschuss unterstützte coole Musik die lauffreudigen Schülerinnen und Schüler. Uwe Schmitz, Bürgermeister der Stadt Husum betonte: „Viele Husumer Schulen nutzten gemeinsam den landesweiten AOK-Laufwundertag, um ihre gute Kondition unter Beweis zu stellen. Mit zahlreichen Aktionen wie diesen zeigten die Schüler und Lehrkräfte schon in der Vergangenheit, wie vielseitig und abwechslungsreich Schulsport bei uns in der Stadt sein kann. Ich freue mich sehr, dass wir zentraler Austragungsort für diesen landesweiten AOK-Laufwundertag sind.“ Und Florian Lorenzen, stellvertretender Landrat des Kreises Nordfriesland betonte: „Laufen stärkt die Ausdauer und macht besonders Spaß, wenn es zusammen erlebt wird. Dieses Miteinander stärkt die Gemeinschaft und das eigene Erleben.“

Martin Kock, Kreisschulsportbeauftragter gab den Hinweis: „Der Laufabzeichen-Wettbewerb ist für unsere Schülerinnen und Schüler jedes Jahr eine gute Gelegenheit, ihre körperliche Fitness zu verbessern. Die Husumer Schulen haben sofort ihre Teilnahme zugesagt und sich in den letzten Wochen gut auf den heutigen Tag vorbereitet. Einige Schulen haben sogar extra Sportstunden dafür angesetzt“. Wie erfolgreich die Vorbereitung war, zeigte sich am Ende. Denn fast alle Schülerinnen und Schüler liefen 60 Minuten und konnten das entsprechende Laufabzeichen in Empfang nehmen. Nach dem Lauf gab es zudem Getränke sowie frisches Obst zur Stärkung.

Jan Berszuck

9. Schleswiger Treppenlauf:

Patrik Stein holt sich den Pflasterstein

Schleswig, 15.09.2019

Die einen nehmen gleich zwei Stufen mit einem Schritt, andere tippeln mit flinken Schritten Stufe für Stufe nach oben und so mancher schaltet aber auch vom Laufschritt ins Gehen um und lässt es an der Treppe etwas ruhiger angehen. Viele kommen mit verbissener Miene und hängender Zunge auf der obersten Stufe an, aber man sieht auch lächelnde Läuferinnen, bei denen die Zufriedenheit blitzschnell die Spuren der Anstrengung überlagert. Der 9. Schleswiger Treppenlauf demonstrierte einmal mehr, wie unterschiedlich verschiedene Läufertypen mit der Herausforderung der Lollfußtreppe umgehen können. Der steile Anstieg zwischen dem Lollfuß und der Michaelisallee mit seinen 100 Stufen ließ an einem regnerischen Spätsommertag den Puls vieler Läufer noch oben schnellen und die Lungen rasseln. Wer sich im Alleingang dem Treppenlauf stellte, hatte nach zehn Runden insgesamt 1000 Stufen und eine Gesamtstrecke von sechs Kilometern in den Beinen. Bei der sehr beliebten Duo-Variante teilten sich zwei Aktive die Strecke im ständigen Wechsel, sodass jeder nur fünf Mal die Treppe hinauf rennen musste und dort dann auch kurz verschnaufen durfte. Ein wenig durchatmen konnten aber auch die Einzelkämpfer auf der Bergabpassage in der Michaelisallee, die nach den Stufen stets wartete. Insgesamt über 60 Läuferinnen und Läufer stellten sich allein oder mit Duo-Partner dem kultigen Rennen mit Berglauf-Feeling im Norden.

Mit Sandra Kiesow aus Noer an der Eckernförder Bucht gewann bei den Frauen eine Athletin, die das Bergauflaufen zu ihrem Lieblingssport gemacht hat. Die Ausdauersportlerin nimmt regelmäßig an Marathonrennen der Sky-Serie in Südeuropa teil, bei denen es stets bergauf geht und das Ziel auf einem Berggipfel liegt. „Das liegt mir, immer weiter nach oben zu laufen. Aber bei den Marathonrennen hat man mehr Strecke und mehr Zeit. Der Treppenlauf ist da schon was ganz anderes“, erklärte Kiesow, die in Schleswig nach 36:35 Minuten das Ziel erreichte und erst dort erfuhr, dass sie die schnellste Frau des Tages war. Inken Johannsen (STV Sörup/38:03 Min.) und Lokalmatadorin Elke Thomsen (Spiridon Schleswig/39:43 Min.) folgten mit klarem Abstand auf den weiteren Podiumsplätzen. In der Männerkonkurrenz setzte sich Patrik Stein vom Borener SV in 27:52 Minuten mit klarem Vorsprung vor Sönke Johannsen (STV Sörup/30:40 Min.) durch, der seinen zweiten Platz aus dem Vorjahr wiederholte, ehe Florian Kowalczyk (LK Weiche/33:27 Min.) als Dritter folgte. Mit seinem ersten Sieg beim Treppenlauf sicherte sich Patrik Stein den als Siegerpreis ausgelobten Pflasterstein. Auf der letzten Runde konnte der 34-jährige BSV-Läufer sogar noch am schnellsten Duo des Tages vorbeiziehen. Beim zehnten Treppenanstieg überholte er Innes Kistner, der gemeinsam mit Jannes Siercks das Duo „Pinkies“ bildete. Die beiden Radsporttalente aus Schleswig bewiesen beim Treppenlauf, dass sie auch ohne Mountain-Bikes schnell einen Berg bezwingen können. In 27:56 Minuten ließen sie alle anderen Zweier-Teams hinter sich. Das Schleswiger Paar Silvana Stief und Ralf Urbschat folgte nach 28:44 Minuten als bestes Mixed-Duo. Auch der Sieg bei den Damen-Duos blieb in der Kreisstadt. Sventje Liesegang und Eva Palm vom TSV Schleswig gewannen hier in 36:00 Minuten. „Die Beteiligung geht weiter nach oben, die Stimmung war gut und trotz des Regens ist auch keiner ausgerutscht. Wir sind sehr zufrieden“, bilanzierte Arne Hansen von Spiridon Schleswig aus Sicht der Veranstalter. (npb)

Patrik Stein (rechts) zieht beim letzten Treppenanstieg am Schlussläufer des schnellsten Duos vorbei.

Für Bergläuferin Sandra Kiesow war der Treppenlauf eine spannende Abwechslung. *Fotos : Tollknäpper*

Du
findest
Freunde
bei der
Leichtathletik

Partnerschaft zwischen TGI Finanzpartner und dem SHLV

Der SHLV hat einen neuen Partner: TGI Finanzpartner GmbH & Co. KG. Die bankenunabhängigen Finanzierungsexperten aus Schwentinental mit dem Schwerpunkt der privaten Immobi-lienfinanzierung werden den SHLV zukünftig unterstützen. Erste Maßnahmen wurden bereits durch die Anschaffung eines Pavillons und durch die Bereitstellung von Startnummern für die Norddeutschen Meisterschaften umgesetzt.

Entstanden ist der Kontakt durch TGI-Gesellschafter und leidenschaftlichen Ausdauerathleten Thomas Gogolok mit SHLV-Geschäftsführer Jan Berszuck. Thomas und seine Mitgesellschafter sind vielfach ehrenamtlich engagiert und wissen deshalb um die vielen kleinen und großen Wünsche der Organisationen & Vereine und dass eine finanzielle Unterstützung unkompliziert zur Erfüllung dieser Wünsche beiträgt. Dazu passt das Engagement beim SHLV!

Seit 1998 setzt das Team von TGI Finanzpartner erfolgreich individuelle Finanzierungs- und Vorsorgelösungen für die Kunden um. Dabei steht das Kundeninteresse im Fokus und nicht die Interessen der Produktanbieter. Das bedeutet über 20 Jahre konsequent kundenorientierte banken- und produktunabhängige Beratung und Vermittlung zu den Themen Baufinanzierung, Geldanlage, Altersvorsorge und Versicherungen. TGI Finanzpartner sind an 3 Standorten, Kiel/Schwentinental, Flensburg/Satrup und Hamburg vertreten.

Thomas Gogolok, Geschäftsführender Gesellschafter der TGI Finanzpartner GmbH & Co.KG

SHLV Terminplanentwurf 2020

(Stand: 17.09. HLV+SHLV - DLV 02.09.2019)

Januar	**Ferien bis 6.1.**				
11./12.			LM	U20 -U16 Einzel Halle	Hamburg
18./19.			LM	M/F-U18 Einzel Halle	Hamburg
25./26.		NDM		Winterwurf alle AK	Berlin
Februar					
1./2.		NDM		M/F/U20 Einzel Halle	Hannover
1./2.	DM			Hallen-Mehrkampf	Leverkusen
08./09.			LM	Mehrkampf alle Klassen	Hamburg
09.			LM	Senioren Einzel Halle	Hamburg
15./16.	DM			Halle U 20 mit Winterwurf	Neubrandenburg
16.		NDM		Senioren Einzel Halle	Berlin
22		NDM		Cross	Löningen
22./23.	DM			M/F Halle	Leipzig
nn	DM			Senioren Einzel Halle + Winterwurf	NN
März	**Ferien HH 1.- 15.3. SH 30.3.19.4.**				
1.03.2019			LM	U16 Block Halle	Malente
07.	DM			Cross	Sindelfingen
15.-21.	EM			Senioren Halle	Braga (POR)

Bilde Dich weiter -

Nutze unsere Fort-bildungs-angebote

Aus- und Fortbildungen 2019 beim SHLV

Tabata und Co - (High Intensiv-) Intervall-Training

Inhalte: Verschiedene Arten von Intervalltraining; angepasstes, bedarfsorientiertes Intervalltraining; „make it simple!"; nutze Intervall-Training als Trainingsergänzung.

Nutzen Sie die Möglichkeiten des Intervalltrainings zur Performanceverbesserung, Leistungssteigerung, Fettverbrennung und zum Muskelaufbau, lernen sie Intervalltraining bedarfsgerecht einzusetzen.

Ablauf: kurze Einführung, erste Praxiseinheit, Pause, Theorie: Intervallarten, Nutzen, angepasstes Training, zweite Praxiseinheit (mit kurzen Theorieteilen), Abschlussrunde.

Der Lehrgang wird auf die Trainer-C-Lizenz Breitensport oder als Fortbildung mit 6 LE anerkannt.

Zielgruppe: interessierte Sportler, Trainer/Übungsleiter

Ort: Turnschule Trappenkamp, Lessingstr. 5, 24610 Trappenkamp

Termin: 02. November 2019, Samstag, 10.00 Uhr – 15.00 Uhr (6 LE)

Referentin: Sandra Hinz – Functional Trainerin

Kosten: 30,00 € Frühbucher-Preis bei Buchung bis 8 Wochen vor Lehrgangsbeginn, danach zusätzlich 10,00 € (Nicht-Vereinsmitglieder zahlen 50% Aufschlag).

Mit der Teilnahmebestätigung wird die Seminargebühr fällig.

Anmeldung: SHLV-Geschäftsstelle, Kiel

Termine Fortbildungsangebote 2019

06.-08.12.19	**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

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 2019 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 2020.**
   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 2020** 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.

KEINE Macht den **DROGEN**

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.

Kiel

Der **THW Kiel** veranstaltet am Sonntag, den **10. November 2019** einen Crosslauf auf dem Nordmarksportfeld in Kiel.

Wettbewerbe:

11:00 Uhr	1.000 m	weibl. Kinder U10, U12 + jünger
11:10 Uhr	1.000 m	männl. Kinder U10, U12 + jünger
11:20 Uhr	2.000 m	weibl. Jugend U14 + U16
11:35 Uhr	2.000 m	männl. Jugend U14 + U16
11:45 Uhr	3.000 m	weibl. Jugend U18 + U20, Frauen + Seniorinnen
12:15 Uhr	3.000 m	männl. Jugend U18 + U20, Männer + Senioren
12:45 Uhr	9.000 m	Frauen, Männer, Seniorinnen, Senioren
12:45 Uhr	6.000 m	ab weibl.J. + männl.J.

Austragungsort: Kiel Eckernförder Straße Nordmarksportfeld. Zufahrt über die Olshausenstraße

Strecke : Abgesteckte Laufstrecke auf Rasen und Sand mit Hindernissen und einer kleinen Steigung. Rundenlänge ca.1000 m.

Meldegeld: U10 - U16 2,– €; U18 + U20 2,- €; Erwachsene: 3,- €; Nachmeldung: nur bis 9.11.2019, 16:00 Uhr per e-Mail möglich + 1,– € Nachmeldegebühr

Auszeichnungen: Medaillen für U10 bis U16; Urkunden für Platz 1 – 8.

Meldungen bitte bis 05.11.2019 online über www.ladv.de oder per e-Mail an e.meinlschmidt@googlemail.com

Preetz

Kreismeisterschaften Crosslauf des KLV Plön – offen –, *Samstag, 23. November 2019* in Preetz, Sportplatz am Castöhlenweg. Beginn 12.30 Uhr, Start-/Zielbereich Sportplatz am Castöhlenweg

Startunterlagen u. Redwoodhalle am Sportplatz Castöhlenweg (gegenüber des Wettkampfbüros u. Kanuheims des Preetzer TSV, ca. 200 m), Umkleiden.
Streckenpläne: werden später veröffentlicht

Meldeadresse: Preetzer TSV - Leichtathletik; Rita Heindorf, Kührener Str. 68, 24211 Preetz, ladv.de und meldung-ptsv@web.de – Meldeschluss: Sonntag, 17. November 2019

Wettbewerbe:

Lauf	Startzeit	Altersklasse	Rundenanzahl	Streckenlänge
1	12.30	M W U 16, U18, U20, U23, Männer/ Frauen, Senioren/-innen	1 große Runde	ca. 2.940 m
2	ca. 13.15	W M U10	1 kleine Runde	ca. 720 m
3	ca. 13.30	W M U12	1 mittlere Runde	ca. 1.160 m
4	ca. 13.45	M W U14	1 fast große Runde	ca. 2.375 m
5	ca. 14.15	Männer, Frauen, Senioren, Seniorinnen	1 große Runde + 2 gr. Schleifen	ca. 5.510 m

Startgelder: Kinder und Jugend bis einschl. U16 2,00 €, Jugend U18 und U20 2,00 €, U23, M/F Senioren 3,00 €. – Nachmeldungen: jeweils zzgl. 1,00 €.

Sonstiges: Nachmeldungen jeweils bis 1 Stunde vor Start möglich – Umkleide- und Duschmöglichkeiten sind vorhanden – Die Strecke ist nicht für Spikes geeignet

Es gelten die Datenschutzrichtlinien des Schleswig- Holsteinischen Leichtathletik Verbandes

Hinweis: Bestellung DLV-Bestennadeln 2019

Auch in diesem Jahr sollen die Vereine die DLV-Bestennadeln wieder kostenfrei für ihre Athleten erhalten, die einen Platz unter den ersten 30 in der DLV-Bestenliste 2019 erreicht haben. Wir bitten deshalb die Vereine, die Bestennadeln **bis zum 01.12.2019** bei der SHLV-Geschäftsstelle (E-Mail: info@shlv.de) zu bestellen. Folgende Kriterien sind zu beachten:

Gold = DLV-Nadeln für Männer, Frauen, Junioren/innen, Jugend U20 (jeweils Einzelwettbewerbe)
Silber = DLV-Nadeln für Männer, Frauen, Junioren/innen, Jugend U20 (jeweils Staffeln, Mannschaften)
Bronze = DLV-Nadeln für Jugend U18, Jugend U16 (Einzel und Staffeln/Mannschaften)

Die Nadeln werden für die **Plätze 1-30 der DLV-Bestenliste** vergeben, jedoch jeweils nur einmal für die höchste erreichte Platzierungsstufe.

Die bestellten Nadeln werden dann an die Vereine geschickt, um diese bei einer entsprechenden Gelegenheit in würdiger Form an die Athleten zu überreichen.

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