

Sporting hamburg stadtsportmagazin

Hamburg
ACTIVE
CITY

Februar 2020
monatlich & kostenlos

Crocodiles gut lachen

Frauen im Sport
einfach machen

Edina Müller
ehrlich, gut drauf

Hamburger Sportjugend
viel auf dem Zettel

mit Be-Sonderheft!

Sporting
hamburg
stadtsportmagazin
GO!LF

Sonderheft
Februar 2020
kostenlos

Zusammen mit



Super-Esther
Fokus ist ihr Plan
GolfPunk
meldet
Glossar, Gewinnspiel
Final Four, Diesdas

**Eric, Ruder-
Olympiasieger**
zieht durch

Anzeige

Die besten Tipps gibt's in der Heftmitte.

präsentiert von

LOTTO
Hamburg

Und der Sport
gewinnt.

Hannes Ocik
Rudern,
Olympia-Silber

Laura Ludwig
Beachvolleyball,
Olympiasiegerin

**Für Sportler.
Für Fans. Für alle.**

Der offizielle Team Deutschland-Riegel.



**Jetzt in allen teilnehmenden
EDEKA-Märkten.**

Deutschland hat entschieden! Der offizielle Team Deutschland-Riegel kommt von #TEAMFRUCHTIG und begleitet Sportler und Fans auf dem Weg zu den Olympischen Spielen in Tokio. Beachvolleyballerin Laura und Ruderer Hannes haben sich im großen Online-Voting gegen das #TEAMKERNIG durchgesetzt und mit ihrer fruchtigen Haferbar-Kreation überzeugt. Der leckere Haferriegel ist ein echtes Kraftpaket – von Sportlern, für Sportler! Und für alle, die sich ausgewogen ernähren wollen.

Wir ♥ Lebensmittel.



Editorial

Liebes sporting-Team,



© Foto: POEA 2

seit genau vier Jahren seid Ihr auf der Laufbahn. Gestartet mit dem Ziel, den Hamburger Sport in seiner ganzen Breite und Vielfalt abzubilden und angetrieben von dem Bedürfnis, die Geschichten vom Sport in unserer Stadt zu erzählen, die sonst unerzählt bleiben würden. Geschichten von Tragik und Triumph, Frust und Faszination.

sporting hamburg ist Sprachrohr, Türöffner und aufmerksamer Seismograph für alles, was im Hamburger Sport passiert. Ihr seid längst ein unverzichtbarer

Teil der „Active City“ Hamburg. Und nicht nur das: Die **sporting** ist begeisterter und begeisternder Unterstützer dieses Leitbilds, das wir als Stadt mit geballter Kraft verfolgen. Noch mehr Sport und Bewegung in unsere Active City zu bringen, das ist das gemeinsame Ziel – unser Logo auf Eurem Cover.

Wir sorgen dabei für die Hardware: Über 60 Millionen Euro jährlich pumpen wir seit 2011 in die Sportanlagen unserer Stadt. Denn die öffentlichen und vereinseigenen Hallen, Plätze und Felder sind die Basis des Sports. Wir sorgen mit unseren Bewegungsinseln, mit Laufstrecken und Radwegen dafür, dass Sport für alle, zu jeder Zeit und überall möglich ist. Und wir helfen mit, dass Marathon, Triathlon, Cyclocross, Ironman, Beachvolleyball und die vielen großen und kleinen Events unserer Stadt zur besten Sendezeit und live für alle erlebbar sind. Sport so präsent machen, dass jeder und jede damit in Berührung kommt.

Wir wollen für Sport begeistern, die Vereine stärken. Denn aktiv sein lohnt sich. Mit Euren Berichten und Geschichten informiert und unterhaltet Ihr. Aber Ihr gebt auch Anstoß: Aus Bewegung kann Sport werden, Freude, Lebensqualität, Zusammenhalt. Das sind die entscheidenden Dinge, um in einer wachsenden Stadt allen ein gutes Leben zu ermöglichen. Darum geht's!

Danke, dass Ihr Euch reinkniet. Danke für Eure Arbeit, Eure Kondition. Lasst uns so weitermachen. Wir sind noch lange nicht im Ziel.

Andy Grote, Sportsenator

Partner:



sporting hamburg

Das ist

drin:

Editorial	3	Cyclassics: 25 Radfahrerinnen gesucht	28/29
Schuss des Monats: RowHHome Ihr Vier!	6/7	Jetzt bewerben: <i>sporting</i> -Helgas	
<i>sporting</i> -Lars: Edina Müller Her Way to Tokyo	8-10	Die Gewinner*innen!!! Der Hamburg Active City-Fotowettbewerb 2019	30/31
Eishockey: Crocodiles Auf Augenhöhe	11-13	<i>sporting</i> -Lars: Laufbandanalyse Mehr als nur mal eben Laufband	32/33
Gelbe Karte! Frauen im Sport fordern Fairplay	14/15	TSG Bergedorf Wer bremst, verliert	34-36
Segeln: Helga Cup Crew gesucht!	16/17	Ausgezeichnet: Werner-Otto-Preis Kleine, GROSE Projekte	37
Hamburgiade 2020: Jetzt kommt Ihr Anmelden geht schon!	18	Hamburg Active City Kurz notiert	38/39
Snowbertauern #LOVEBERTAUERN	20/21	Radsport: ZWIFT Für mit ohne Fahrtwind	40/41
Hockey: Rolle rückwärts Nationaltrainer Kais Al Saadi	22/23	Hamburger Sportjugend Mit gutem Gewissen	42-44
Bäderland: Aqua Fitness Was man nicht sieht...	24/25	Hockey: Alster Grootbos Foundation Sport kann ein Schatz sein	46/47
Die <i>sporting</i> -Tipps im Februar	26/27	<i>sporting</i> -Marco Que viva la salsa!	48-50
		Impressum	50

© Foto: www.mediaserverhamburg.de/Timo Sommer

Anzeige

Marken im Sport:
die Ziele sind klar,
Emotionen der Hebel.



steuer mann
kommunikation & marketing

* Zieh durch!

Tel.: 040/432084520 • www.steuermann-hamburg.com

Ihr Vier!



**Schuss
des
Monats**



Wir sind immer ehrlich und machen auch keinen Hehl daraus (wir haben Euch ja auch von Beginn an ein Stück weit begleitet), dass wir Eure Idee schräg fanden und Angst hatten, dass Ihr scheitert – woran auch immer. Mit wachsender Meilenzahl und Euren zumeist dumdidum-wir-fahren-über-den-See-(und nicht den Atlantik)-Posts verfliegen unsere Bedenken, die geprägt waren von Sorge um Euer Wohlbefinden. Nun seid Ihr angekommen, wir sind glücklich und freuen uns ein Loch in den Bauch. Auch für Euch. Und haben deswegen als Foto des Monats das mit Maximal-Lach ausgewählt.

© Foto: Close Distance Productions, Wellenbrecherinnen

Her Road to Tokyo

© Fotos: Edina Müller



© Foto: sporting hamburg

mein Kleiner ist das Wichtigste, ich konnte alle Aufgaben mit einer absoluten Ruhe und Gelassenheit angehen.“ Vor der Geburt hatte sie sich das Leben als Sportlerin mit einem Kind schwerer vorgestellt, aber von Anfang an klappt alles bestens. „Es ist wunderschön, Mutter zu sein“, strahlt Edina.

Ohne Unterstützung geht es natürlich nicht. Vom Verband und den Bundestrainern hatte sie von Anfang an vollste Rückendeckung und Verständnis dafür, dass Liam mit in die Trainingslager und zu den Wettkämpfen darf. „Wenn das nicht geklappt hätte, dann ständen meine Paddel nun in der Ecke“, so Edina. Ihr Freund Niko und ihre Mutter reisen mit in die Trainingslager oder zu den Wettkämpfen und schaffen so ein Umfeld, das es Edina ermöglicht, neben Liam Vollgas auf dem Wasser zu geben. Ihre Trainingszeit verwendet sie effektiver als vor der Geburt, erklärt sie. »»

WM-Silber in Ungarn, Werner-Otto-Preisverleihung im Hamburger Rathaus, Sohn Liam immer dabei.

Anzeige

In Kajak-Einer über 200 m hat der Deutsche Kanu-Verband bei den kommenden Paralympischen Spielen in Tokio vielleicht eine der heißesten Medaillenkandidatinnen am Start: Edina Müller (36), Welt- und Europameisterin und Mutter des gerade ein Jahr alt gewordenen Liam.

geschockte Trainerseite, dann die herzlichen Glückwünsche eines Freundes. Und die Ansage, dass, egal was kommt, Edina Arnes vollste Unterstützung haben würde.

Vor anderthalb Jahren traf ich mich mit Edina vor ihrem Training für ein Interview an der Regattastrecke in Allermöhe, und wir schnackten darüber, wo ihre Reise noch so hingehen würde. Die Deutschen Meisterschaften standen an, und nur die engsten Vertrauten wussten, dass Edina nicht alleine im

Nun Klönen wir wieder. Während mein Kleiner seinen Mittagsschlaf hält, ist Edinas Zwerg lautstark im Hintergrund zugange. Aber sie ist die Ruhe selbst und nimmt sich Zeit für mich. Vor zwei Tagen ist ihr Sohn Liam ein Jahr alt geworden und Edina macht Riesenschläge in Richtung Paralympische Spiele. Das Ticket für Tokio hat sie schon so gut wie sicher. Im April muss sie sich bei der Nationalen Ausscheidung in Duisburg nur noch durchsetzen, aber das ist eigentlich Formsache. Eine deutsche Teilnahme an den Paralympischen Spielen erpaddelte sich Edina bereits ein gutes halbes Jahr nach der Geburt ihres Sohnes bei der WM. Einer der ersten sechs Plätze hätten dafür gereicht, kaum einer hat daran geglaubt, und Edina ... gewinnt einfach mal so nebenbei den Vizeweltmeistertitel. Unglaublich. „Vielleicht war das auch das Erfolgsrezept“, meint Edina, „meine Prioritäten haben sich verändert,

Boot sitzen würde: Schon damals war Liam mit an Bord. Kurz vor unserem Treffen hatte Edina ihren Trainer Arne Bandholz im Trainingslager beiseite genommen, um ihm die Nachricht von ihrer Schwangerschaft mitzuteilen. „Zum Glück ist Arne nicht nur mein Trainer, sondern auch ein guter Freund“, sagt Edina. So fiel dann auch die Reaktion aus – erst die



Aus der Babypause sofort wieder in die Weltspitze: bei der Parakanu WM 19 in Szeged.



DEINE STIMME FÜR DEN SPORT

JULIANE TIMMERMANN
Sportpolitische Sprecherin der SPD-Fraktion

Sport ist mehr als Bewegung. Sport ragt in sämtliche Bereiche unseres Lebens hinein. Sport fördert Integration, Inklusion und Gesundheit. Sport steigert die Lebensqualität in der ganzen Stadt.

Deshalb: Fünf Kreuze für den Sport. Fünf Kreuze für Juliane Timmermann.

LISTE 1 Sozialdemokratische Partei Deutschlands

SPD

16	Juliane Timmermann, 1976, Sport- und Mathematiklehrerin	XXXXXX
----	---	--------

SPD
DIE GANZE STADT IM BLICK



© Fotos: Edina Müller



Weihnachten mal anders - Trainingslager in Südafrika (Bilder oben). Rechts: Vizeweltmeisterin Edina in Szeged, Ungarn.

Wenn sie jetzt eine Stunde trainiert, dann wird die Stunde komplett genutzt, weil sie weiß, dass danach wieder Liam im Vordergrund steht. Früher wurde vielleicht schon mal eine Pause gemacht, das hat sich jetzt geändert.

Für einen erneuten Medaillengewinn bei ihren dann vierten Olympischen Spielen hat Edina, sie ist Sporttherapeutin am BG Klinikum Boberg, ihre Elternzeit verlängert.

„Wir müssen finanziell schon ein bisschen unsere Arschbacken zusammenkneifen, aber es muss halt gehen. Die Vizeweltmeisterschaft im letzten Jahr bringt mir auf jeden Fall etwas Förderung ein“, meint

Edina. Anfang Februar geht es ins Trainingslager nach Südafrika, da waren sie auch schon vor Weihnachten für zwei Wochen.

Das Training ist wieder beim normalen Umfang. Sieben Wochen nach der Geburt saß Edina schon wieder auf dem Ergometer und hat die ersten lockeren Einheiten absolviert. Dann wurde das Training sukzessive gesteigert, jetzt sind sie wieder bei den Vor-Schwangerschafts-Umfängen. Über die



gesamte Zeit der Schwangerschaft hat Edina sich mit Schwimmen und Kräftigung fit gehalten, so dass der „Neuanfang“ nicht allzu schwerfiel.

Es hört sich alles so leicht an, wenn man Edina zuhört. Wer aber Kinder hat und/oder mal Leistungssport betrieben hat, der weiß, wie hart schon eins von beidem ist. Beide Dinge aber so unter einen Hut zu bekommen, dass man sieben Monate nach der Geburt Silber bei der WM holt, den Qualiplatz für die Olympischen Spiele sichert UND in diesem Jahr um die Goldmedaille bei den Olympischen Spielen kämpft – Hut ab, liebe Edina, Du hast unseren allergrößten Respekt!



© Fotos: Ingo Berger/Beck

Auf Augenhöhe!

Wir so: „Was ist da los?“, die so: „Wir sind cool.“, wir so: „Ihr gewinnt jedes Spiel!“, die so: „Vor der Planinsolvenz waren wir auch nicht schlecht unterwegs...“, wir so: „Ok, lass mal schnacken.“

Wir treffen uns am liebsten mit den Crocodiles in ihrer stinkigen Umkleide (das ist wie was rauchen ;-)). Das klappt heute nicht, dafür sind Dominik (Lascheit, „Laschi“) und Thomas (Zuravlev, „Zura“), ungeduscht. Immerhin. Tobi Bruns, gleichzeitig Pressesprecher, ist auch dabei. Und tatsächlich wollen wir wissen, was anders ist in dieser Saison, warum Tabellenplatz 3 und nicht zweitellig? Die drei grinsen, Laschi haut's raus: „Das Team läuft super!“ Keine Phrase, nicht, dass ES



super läuft, es ist die MANNSCHAFT, die super unterwegs ist. Er erklärt: „Es war das erste Treffen zum Trainingsstart vor der Saison, wir haben uns in den ersten 20 Minuten alle in die Augen geschaut und uns auf Anhieb verstanden. Jeder, jedem, keine Ausnahme.“

Die erste Hälfte der Truppe war neu, so auch Thomas, aus Hannover kommend, die andere Hälfte war gebrannt: von der letzten Saison, der Planinsolvenz, von der Angst um die Gehälter, dem Gewissen gegenüber den teils auch verbitterten Fans, ... – auch vom eigenen Druck und Frust. „Die Situation hat viel kaputt gemacht, das war ein schlimmes Jahr. Auch wenn die Verantwortlichen das alles richtig gut geregelt haben, spurlos ging das an uns nicht vorüber, wir waren ja schließlich auf dem Eis...“, erklärt Dominik/Laschi extrem ehrlich weiter. »

Zura (#87) kam im Mai 2019 zurück zu den Crocodiles, er hatte hier schon von 2016 bis Januar 2018 gespielt.

Während damals diverse Spieler kurzfristig das Weite suchten, ist er geblieben: „Ich liebe Hamburg, hatte einen Vertrag unterschrieben, Verantwortung übernommen, fertig.“ Und wahrscheinlich hat dieses Commitment, die Haltung derer, die geblieben sind, was mit dem Team gemacht: Der Zusammenhalt ist riesig, die Sorgen sind (hoffentlich) Vergangenheit. „Die ersten Spiele in dieser Spielzeit waren auch noch nicht so super, eigentlich vergleichbar mit der letzten Saison“, erklärt Tobi, „aber wir sind uns einig.“ Zura grinst: „Wir wollen immer gewinnen, gegen jeden.“ Mit Dominik führt er die Scorerliste der ganzen Liga an, damit hätte auch keiner gerechnet. Dominik erklärt: „In den sozialen Medien, bei Tipp-Runden, waren wir vor der Saison nicht einmal unter den Top 8 gerankt, nun sind wir Tabellendritter.“

Er ergänzt: „Und wir ärgern uns tierisch, gegen den Tabellenführer mit einem Tor verloren zu haben.“ „Früher hätte die Mannschaft ge-



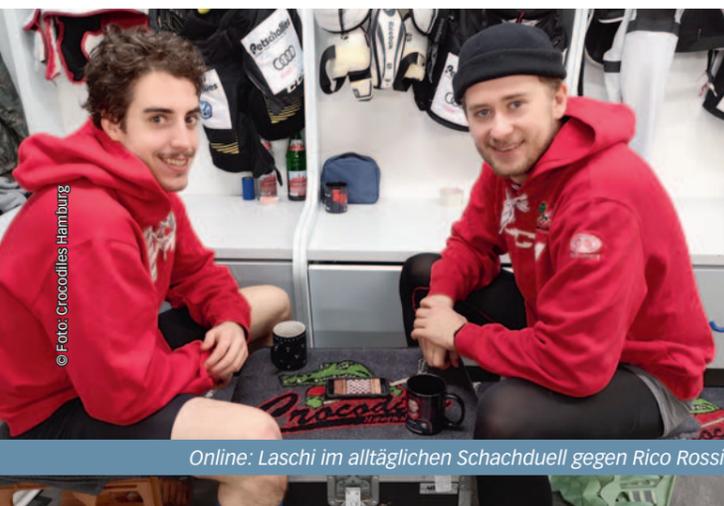
So geht's auch: Smarty Zura superschick beim Neujahrsempfang.

sagt, war eben der Tabellenführer. Heute haben die Gegner UNS gegenüber Respekt“, freut sich Zura, der sich offensichtlich gern freut, im Team als extremer Spaßvogel gilt.

„Ich mag es, wenn die Menschen lächeln, also trage ich dazu bei, dass sie lächeln.“ Was er mit den Crocodiles offensichtlich auch sportlich auf dem Eis gerade unter Beweis stellt. Eine Wiedergutmachung für alle Beteiligten – in vielen Belangen. Zura (27) lebt mit seiner Frau um die Ecke, hat ihr 2017 auf dem Eis, vor 800 Zuschauern, einen Heiratsantrag gemacht. „Das war eher spontan“, grinst er. Sie hat ja gesagt. Dominik ist ein echter Familienmensch, liebt seine Familie, die ihn schon immer extrem unterstützt, und lebt mit ihr in einem Mehrgenerationenhaus. Derweil Zura eher als Heißduse daherkommt, erscheint Dominik bedachter. Sie trainieren hart, da sind sie sich einig. „Keine Mannschaft in der Liga trainiert so viel wie wir“, schildert Dominik, wobei weniger die Umfänge den Unterschied machen, denn die Intensitäten. „Immer am Limit, aber mit Spaß dabei“, sagt Zura, „der Trainer verlangt viel, viel Arbeit“, erklärt Dominik weiter. Jacek Plachta, er kam im Mai 2018, challenged seine Spieler fortwährend.

Dienstags ist Battle-Day, Stichwort „zwei Farben“. Tobi erklärt: „Zwei Trikotfarben heißt Eins-gegen-Eins“, Zweikämpfe bis zum Umfallen. Mittwochs dann ein wenig ruhiger, donnerstags: vier Farben ... – aber offensichtlich Spaß dabei. Freude, Euphorie, da geht Jacek durchaus mit, holt die Jungs aber schnell wieder auf den Boden, das Eis der Tatsachen zurück. Der Trainer wolle eine homogene, starke Truppe, „keine High-Fly-Superstars“, erklärt Laschi. Er weiter: „Wir haben zwar auch Führungsspieler, das ist auch wichtig, aber die begegnen den Mitspielern immer auf Augenhöhe.“

Bauen die beiden, die aktuellen Goalgetter, im Training aus Jux und Dollerei einen Schlenker too much ein, haut der Coach dazwischen.



Online: Laschi im alltäglichen Schachduell gegen Rico Rossi (li.).



Stürmer-Duo und gute Kumpels Dominik „Laschi“ Lascheit (li., #26) und Thomas „Zura“ Zuravlev (#87).



Wenn's läuft, läuft's: Zuletzt siegten die Crocodiles auswärts 9:1 bei den Moskitos Essen.

„Ein-Pass-Schuss-Tor ist angesagt, kein Dipsy-Doodle-Eishockey“, beschreiben sie fast ehrfürchtig des Coaches Auffassung.

Gleichermaßen respektvoll gehen sie auch mit vermeintlichen Zielen um. Fair enough, aktuell sind die Play-offs natürlich erreichbar, „am liebsten Top 4, dann ist das erste Spiel beim Best of Five-Modus ein Heimspiel“, wünscht sich Zura. „Heimspiele liegen uns in dieser Saison extrem gut, machen aber in der Regel

keinen so großen Unterschied, abgesehen von den Busbeinen der Gegner.“ Immerhin. (Und wir haben ein neues Wort gelernt.) „Mehr kann man aber nicht planen, wollen wir auch nicht“, sagt Laschi. „Die Playoffs haben ihre ganz eigenen Gesetze, das Hirn wird komplett ausgeschaltet, man will einfach nur jedes Spiel gewinnen“, schildert er abgeklärt, Ausgang in der extremen Situation eher ungewiss. Eines ist aber extrem gewiss: Nach der Saison, nach also 44 Liga-Spielen, dann den vermeintlichen Playoffs, „sind unsere Körper richtig im Arsch“. So viel zu reinhängen.

Anzeige



#wirsindhaspamarathon



Holt Euch ab dem 19. Februar Eure Jubel Klatschpappen in der nächsten Haspa Filiale und jubelt Euch warm!

Nur solange der Vorrat reicht.

© Fotos: www.bravestories.de / Close Distance Productions



Gelbe Karte!

Sportsfrauen fordern Fairplay! Veranstaltung am 10.12.19 im Haus des Sports.

Zusammen mit vier anderen sehr engagierten Frauen im Hamburger Sport (Beate Wagner-Hauthal, GF ParkSport-Insel; Nadine Pohle, Bildungsreferentin Hamburger Fußball-Verband; Dr. Andrea Kleipoedszus, Vorsitzende Hamburger Volleyball-Verband; Marina Fielstette, GF Rissener Sportverein) brennen ihnen nämlich diverse Themen zur Rolle von Frauen im Sport extrem unter den Nägeln, weswegen der Ruf der Hamburger Sportsfrauen nach Fairplay aktuell immer lauter formuliert wird. Und wer nicht fair spielt, läuft Gefahr, 'ne gelbe Karte zu kriegen, schlussfolgern wir jetzt mal. Also Achtung, Gefahr im Verzug. Der Ruf nach Fairplay, das Motto, war

Frauen im Sport fordern Fairplay. Wie jetzt? Meint mehr, nämlich mehr Teilhabe, mehr Chancengleichheit, mehr Sichtbarkeit. Schlimm, dass das in 2020 noch nötig ist. Wie nötig, erfahren wir von Juliane Timmermann (sportpolitische Sprecherin und echte Insiderin) und Dörte Kuhn (Vizepräsidentin Hamburger Sportbund und Vorsitzende des Verbandes für Turnen und Freizeit, dem Hamburger Turnverband).

gleichzeitig eine Einladung, die im November an ein großes Netz Hamburger Sportlerinnen und Funktionärinnen ging, die sechs Initiatorinnen luden zum Kick-off. Die Resonanz fürs Erste war bombe, ca. 40(!!!) Frauen folgten der Einladung sowie drei Männer, darunter

unter Sportstaatsrat Christoph Holstein. **sporting hamburg** war selbstverständlich auch dabei.

Schon mit der Einladung hatten die Gastgeberinnen diverse Fässer aufgemacht. Juliane Timmermann formuliert einige der Forderungen bzw. Fragen: „Warum sind weniger als ein Drittel aller Vorstands-



mitglieder im Sport weiblich?“ – „Warum gibt es im Leistungssport größere Gehaltsunterschiede als in anderen Branchen?“ Dörte Kuhn ergänzt und zitiert dabei aus Untersuchungen und Erkenntnissen: „Warum ziehen sich junge Frauen aus Sport im öffentlichen Raum stärker zurück als Männer?“ Was alle gleichermaßen richtig nervt: „Warum lässt der Hamburger Sport die angebrachte Sensibilität bezüglich der gleichberechtigten Teilhabe von Frauen im Sport vermissen?“ Zack.

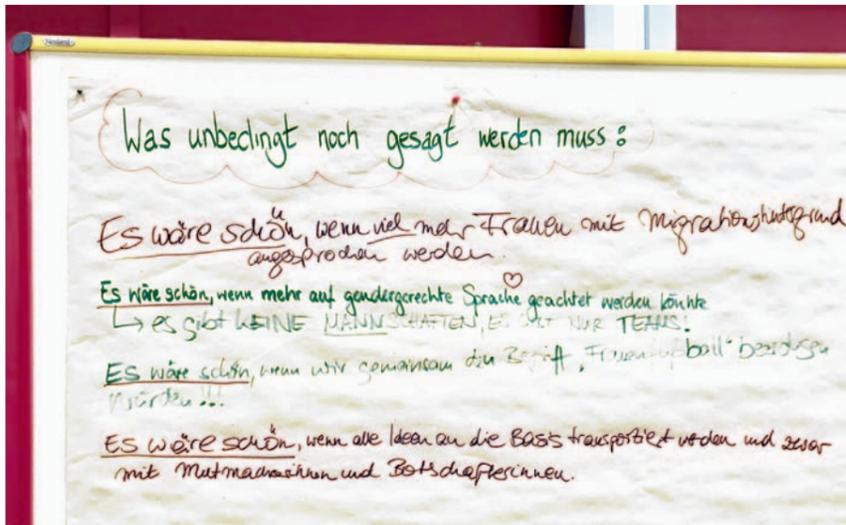
Die Forderung nach Gleichberechtigung scheint abgedroschen, ist aber offensichtlich auch im Sport aktuell, absolut angebracht und daher offenbar sehr notwendig. Viele Beispiele untermauern die großen Fragen, und auch an dem Abend ploppten diverse Cases hoch, die einen mehr als nachdenklich machten, zumeist peinlich berührten. Wenn gleichberechtigte Lebens- und Teilhabebedingungen ein zentraler Aspekt einer freien Gesellschaft sind, warum übernimmt nicht der Sport als die größte zivilgesellschaftliche Bewegung eine Vorbild- und Leitfunktion? Aber trotz aufgesetzter Programme des DOSB, auch des Hamburger Sportbundes, zur Gleichstellung von Männern und Frauen, gibt es große Defizite in Sachen Zugang zu allen Sportarten, bei Preisgeldern, Gehaltsfragen, Förderungsleistungen, Sportstätten und überhaupt: bei der Präsenz overall? Allen voran der Profisport und sein Drumherum tritt Frauen regelmäßig ins Kreuz. Zumeist bringen Frauen die Medaillen, tanzen in den Pausen, machen das Nummerngirl, zeichnen ein Frauenbild in einer (sportlichen) Leistungsgesellschaft, das schlimm überholt ist und offensichtlich macht: Da müssen wir alle ran. Umdenken ist angesagt – und Sensibilität. Beim Beachvolleyball am Rothenbaum unterhielt eine sehr halbnackte Tanzgruppe die Menschen in den Spielpausen. Die Basketballer von ALBA Berlin haben vor kurzem ihre pausenfüllenden Cheerleaderinnen, weil nicht mehr zeitgemäß, hingegen abgeschafft. Eine Frage der Perspektive, nimmt man den Tänzerinnen doch damit eine Bühne für ihren Sport.



Dörte Kuhn in der Diskussion mit Sportstaatsrat Christoph Holstein.

In Hamburg bei den Towers wird weiter getanzt. Also, so grosso modo, gibt es deutlichen Diskussions- und ggf. Handlungsbedarf.

Diesen wollen die Frauen im Hamburger Sport nun aufzeigen, mit Beispielen untermauern und – weil wir im Sport sind – ihm zu Leibe rücken, Empfehlungen formulieren und Umsetzungsmaßnahmen, wenn möglich, gleich mit anschieben. „Der Kreis der Teilnehmer*innen wird sicher noch deutlich steigen, das Interesse ist riesig“, schwärmt Dörte Kuhn, „wir haben da wohl ein für viele Frauen sehr aktuelles, relevantes Thema am Start“, sagt sie weiter und freut sich darüber. In den nächsten Treffen „wird es Arbeitsgruppen geben zu einzelnen Themenfeldern wie Kultur der Gleichberechtigung im Sport, strukturelle Rahmenbedingungen, geschlechtersensible Darstellung in Öffentlichkeit und Medien, Gewaltfreiheit, gleiches Geld und gleiches Recht für alle“, erläutert Juliane Timmermann. Deren Ergebnisse werden zu nachhaltigen Forderungen führen, die es dann gilt, an den Mann zu bringen.



So höflich können Forderungen formuliert werden: „Es wäre schön wenn...“ „... wir gemeinsam den Begriff 'Frauenfußball' beerdigen würden!!!!“

Crew gesucht

© Foto: Lars Wehrmann



Wir setzen wieder die Segel und suchen vier sportliche Seglerinnen!!!

© Foto: Heinrich Hecht



© Foto: Lars Wehrmann

Der Helga Cup bietet Action auf der Alster (Angst vor Wasser wäre blöd) – die beiden Abendveranstaltungen sind auch nicht zu verachten. Oben: Sportstaatsrat Christoph Holstein gibt den Startschuss.



Noch vier Monate, Eis auf der Alster is-sowieso-nich, kalt ist's auch nicht wirklich, Ihr solltet also loslegen.

Diverse Crews haben schon gemeldet (Winter ist bei denen auch, keine Panik), sogar aus Kanada kommt eine Frauschaft, deswegen solltet Ihr Euch aber besprechen: mit dem Partner, der Partnerin, mit Familie, Freund*innen. Ihr solltet Mut fassen, Bock haben – auf Crew, auf Spannung, auf Sport, auf Wasser, auf Training und auf den Helga Cup 2020. Raus mit der Bewerbung.

Wir suchen für die *sportinghamburgActiveCityCrew2020* vier gut gelaunte, motivierte, bestenfalls Regatta-erfahrene Seglerinnen, die es dann, wenn ausgewählt, nicht abwarten können, in ein regelmäßiges Training einzusteigen. Gesegelt wird eine J70, und die ist nicht ganz ohne Anspruch am Start. Ihr werdet ein Teil des Helga Cups, eines Regattaformats, das erst vor zwei Jahren, vom NRV initiiert, erstmalig stattfand, gleich für Furore sorgte, zu hohen Teilnehmerinnenzahlen führte und noch mehr Spaß machte. Die Regatta selbst ist 2020 vom 11. bis zum 14. Juni. Davor gibt es für die teilnehmenden Crews zentral organisierte Workshops, Trainingswochenenden-wer's-mag, und natürlich ein sinnvollerweise regelmäßiges Training, so vielleicht einmal die Woche?

Wir freuen uns, wenn sich dabei nicht nur eine einigermaßen schlagkräftige Crew findet, sondern wenn es auch zwischenmenschlich funzt. Denn das gehört beim Sport dazu.

Unsere Crew 2019 segelt teils gemeinsam weiter, ist inzwischen miteinander befreundet und hatte großen Spaß. Diesen Spaß könnt Ihr auch haben, Ihr müsst Euch nur bewerben.



Unsere Crew von 2019 und Coach Heiko freuen sich auf ihre Nachfolgerinnen.

© Foto: Sven Jürgensen

Also: Gesucht werden vier Seglerinnen, 18+, wenn möglich Regatta-erfahren. Das Boot wird gestellt, der Startplatz ist safe und wird ebenso gestellt, einen Ausrüster haben wir mit unseren lieben Freunden von Marinepool auch bereits gefunden, ein Sponsor wird noch gesucht. Das Coaching übernimmt Everybody's-Darling-Bester-Segler-Heiko-Kröger.

Sendet Eure Kurz-Bewerbungen, in der es im Wesentlichen um Eure Segel-Vita und nicht um Eure Grundschule geht, bis zum 23.02.2020 an: info@sporting-magazin.de – Betreff: „ICH setze 2020 die Segel“
Wir freuen uns auf Euch!



© Foto: Sven Jürgensen



Jetzt kommt Ihr. Anmelden geht schon!

Es gibt also **keinen** Grund, bei dem größten Company-Breiten- und Multisportevent der Metropolregion **nicht** dabei zu sein. Seid Teil der großen Hamburgiade-Bewegung. Bis zu 10.000 Teilnehmer*innen werden erwartet, dürfen sich vom 5. bis 21. Juni auf das sehr breite und bunte Sportangebot freuen (neu dabei in diesem Jahr u.a. Rolli-Basketball und Olympisches Boxen). Dabei können sich alle teilnehmenden Unternehmen mit ihren Mitarbeiter*innen in über 50 Sportarten und Wettkampfdisziplinen sogar mehrfach ausprobieren, neue Angebote kennenlernen, sich miteinander bewegen und natürlich sportlich messen. Das gehört dazu, steigert die Spannung. Das Tolle dabei: Fühlt Euch als Team, kämpft als Team, auch für Eure Firma, zeigt Euren Wettbewerbern, den Kolleg*innen, die „keine Zeit“ hatten, Euren Kund*innen und Lieferant*innen, was Ihr zusammen drauf habt. Am besten, Ihr ladet sie ein mitzumachen. Eine extra Azubi-Wertung gibt es auch.

Schirmherr ist Sport- und Innensenator Andy Grote. „Wir sind uns sicher, dass dieses tolle Multisport-Event in 2020 noch einmal einen deutlichen Schritt nach vorne machen kann, sowohl was die Teilnehmerzahlen als auch die öffentliche Aufmerksamkeit angeht. Dafür haben wir uns im

Die Hamburgiade 2020 wirft ihren langen, bewegten Schatten voraus. Bei über 50 Sportarten, dabei viele neue Trendsportarten, soll uns keine*r sagen, für sie oder ihn wäre nichts dabei.

Organisationsteam professioneller aufgestellt und das Angebot noch vielfältiger als bisher gestaltet, so dass wirklich jede*r Hamburger Arbeitnehmer*in ein passendes Angebot findet“, freut sich Orga-Chef Alex Jamil vom Betriebssportverband Hamburg auf die kommenden Monate und die klasse Abrundung

des ohnehin bunten Hamburger Sportkalenders in diesem Jahr. Die Global Active City ist ein wichtiger Förderer der Hamburgiade, dazu kommt die DAK-Gesundheit als Presenting Partner des Events. Medienpartner ist dieses tolle Stadtsportmagazin (Ihr wisst schon), mit IRONMAN und der Polizei Hamburg sind gemeinsame Kommunikationsmaßnahmen geplant. Ihr dürft gespannt sein, solltet jetzt schwer motiviert sein und Euch unter www.hamburgiade.de weiter informieren, Kolleg*innen mitreißen, am besten alle gleich anmelden. Tschakka.

Hamburgiade 2020: Highlights

- 6. & 7. Juni **Sporthalle Hamburg:** diverse Kampfsportarten, Tischkicker, Darts, Olympisches Boxen
- 13. & 14. Juni **Jahnkampfbahn und Wilhelmsburger Inselpark:** Leichtathletik, Trendsport, Schwimmen, Familienfeste
- 20. & 21. Juni **City Süd:** Drachenboot, SUP, Tennis, Streetball



Bei über 50 Sportarten (hier sind ja beispielhaft nur zwei zu sehen) werdet Ihr mit Sicherheit Euren liebsten Sport finden.

Hamburg
#wähldichwarm

PUMPEN oder YOGA?



Du wählst jeden Tag.
Wähl auch am **23.02.2020**
deine Bürgerschaft.

www.hamburgwahl.de

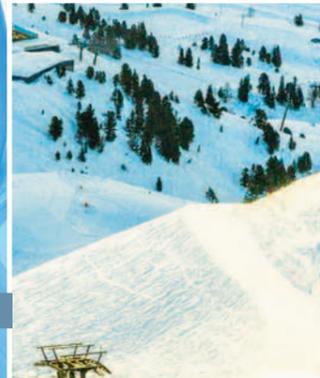
Was für ein Morgen ...

Drum prüfe, wer sich... bindet, und bevor wir Euch Skifahren irgendwo schmackhaft machen, picken wir Euch selbstverständlich lieber die Rosinen aus den Alpen und fahren erstmal Probe. Fertig. Und sooo schön.

Und Snowbertauern hält, was der Name verspricht. Schnee satt, Sonne und dann Neu-Schnee on top. Und weil wir Euch im Sinne eine Komplettindrucks und sowieso alles bieten wollen, was da geboten ist, haben wir auf das Ausschlafen am ersten Tag verzichtet (noch mal Umdrehen ist was für...), und sind ohne Frühstück raus. Die Sonne hatte sich auch noch mal umgedreht, lediglich Lieferwagen waren schon unterwegs und versorgten die Gastronomie mit frischen Marillen und so. First.Track heißt eines der Highlights in Obertauern. Skifahren, wenn alle noch pennen, ab 7:30 Uhr. An ausgewählten Tagen werden einige Pisten geöffnet, das Teilnehmerkontingent ist begrenzt, man muss vorher buchen. Die freundlichsten Liftboys schütteln

einem fast die Hand, aber das ist ja alles gar nichts: Welt! ist das Licht, ist die Atmosphäre, die Stille, die traumhafte Kulisse, das zum Heulen schöne Panorama – und Du, der König des Morgens, alleine auf der Piste. Und sie, die Piste, da liegt sie vor Dir, so tipptopp präpariert, so unberührt. Zum Ausflippen – und zum Genießen. Wirklich ein Erlebnis, als erster Spuren zu ziehen, die Sonne hinter den Bergen lauernd. Nach einer halben Stunde dann die ersten Strahlen, das Licht ändert sich unentwegt, schnell noch zwei, drei mal liften, bevor sich die Öffentlichkeit auf den Berg macht. Mit Genuss ist dann aber für die First.Track-Gang noch lange nicht Schluss. Alle Frühaufsteher bzw. -abfahrer, die sich das Paket geschnappt hatten, und weil sie es sich sowieso verdient haben, kriegen dann noch ein sensationelles Brunch-Buffer auf einer der wirklich schönen Hütten. Sehr liebevoll, sehr vielseitig, und dann gab es sogar noch Präsente.

Familien, aufgepasst:
Der Ort liegt inmitten des Skigebietes. Das heißt, von den Unterküften zu den Liften sind es immer nur ein paar Schwünge, weder Skibus noch weite Anmärsche sind nötig. Wer mit Kindern unterwegs ist, weiß diese „Ski in Ski out“-Garantie zu schätzen.



Perfekt für Kinnings

Leuchtende Kinderaugen gibt es auch, auch bei den Eltern, wenn es um das Kids-Angebot in Obertauern geht. Und wir wären nicht **sporting**, wenn wir das nicht ebenfalls auf (Bobbys) Herz und Niere geprüft hätten. **sporting hamburg** auf dem Zauberteppich, achtet drauf. Für Kids war schon immer richtig viel geboten, ab diesem Jahr haben sie aber noch mal nachgelegt, die Freunde in Obertauern. Und sogar für die Kinder, die im Baby-Bereich, also zu jung, sind, oder die, die gar nicht auf den Berg wollen, ist in der ganztägigen Kinderbetreuung „Kinderland Obertauern“ gesorgt. Dort werden die Zwerge von ausgebildeten Kinderpädagog*innen betreut, bei Bedarf gibt es auch Mittagessen. CYBEX Kinderwagen mit passendem Schnee-Equipment (Kufen) können kostenlos bei Partnerhotels ausgeliehen werden. Kinder bis 5 Jahre, die sich dann doch schon mit ihren Eltern auf die Piste trauen, fahren by the way die ganze Saison lang kostenlos Ski. Lernen können die Kids das Skifahren und Snowboarden ganz easy bei „Bobby's“, in seinem Kinder-Skiprogramm „Schneeabenteuer“.

Bobby ist ein Schneehase, ist klar, und das Maskottchen der Zwerge, über die man sich im Lift sitzend immer freut, weil sie kleiner sind als ihre Bretter. Das Programm umfasst u.a. 5 ganze Tage Skikurs oder 5 halbe Tage Snowboard, den Skipass und eine komplette Leihhausrüstung, zu sehr familienfreundlichen Preisen. Buchbar jeweils bis 7 Tage vor dem Anreiseterrain. Die Ski- oder Snowboardkurse beginnen immer am Sonntag oder Montag. Und zum Abschluss können die Kinder bei einem Rennen zeigen, was sie gelernt haben. Das ist classic – aber seeeeeehr wichtig, wegen Medaille, Urkunde, sprich Erfolgserlebnis. Gutes Stichwort: Nigelnagelneu die gerade eröffnete Erlebniswelt „Bobbyland“. In „Bobby's Monsterpark“ gibt's sehr witzige Figuren, Rätsel zu lösen und Aufgaben zu erfüllen. Für die größeren Kids werden eine Wellenbahn und ein Schnee-Parcours geboten. Richtig „cool“ der Kinderiglu und die Aufwärm- und Chill-Zone. Ziemlich einmalig: die Ski-Geisterbahn im Märchenpark an der Schaidbergbahn, eine gruselige, dunkle Höhle, die auf Skiern durchfahren werden kann. Das ist wirklich nicht übel, wir haben's getestet.

Für fortgeschrittene jüngere Skifahrer stehen gleich sieben Ski- und Snowboardschulen im Ort zur Verfügung. Von den ca. 100 Pistenkilometern sind rund 60 Kilometer leichte Pisten und entspannt zu meistern. Besonders kidstauglich sind die zwei Kindertauernrunden, abgestimmt auf Können und Kondition, sie ermöglichen on top klasse Erfolgserlebnisse, und zwar „auf eigene Faust“ machbar: die „Bobby-Runde“ für die Jüngeren, „My Track“ für fortgeschrittene Kinder und Jugendliche. Sie sind extra so gestaltet, dass die Skikids sie auch alleine befahren können, dann eben mal sehr cool ohne Eltern oder Skilehrer. Als Extra-Challenge können die Held*innen dann Bobby's Fotopoint suchen – Selfies machen und so. Ist dann mal 'ne Pause vom Ski- und Snowboardfahren fällig, warten schräge Snowbikes darauf, ausprobiert zu werden oder 'ne wilde Rodelei, oder Skidoos, oder ...

Und immer schön teilen:
#LOVEOBERTAUERN

Rolle rückwärts Nationaltrainer Kais Al Saadi

Am Ende entschied der Bauch. Oder die Ermunterung von seiner Freundin, von Familie und Freunden, doch auf genau diesen Bauch zu hören. Weil: „Eigentlich bin ich nämlich ein ganz rationaler, abwägender Mensch.“

Aber jetzt war da diese Chance, Bundestrainer der deutschen Hockeyherren zu werden. „Der Anruf kam sehr überraschend, der Versuchung konnte ich nicht widerstehen.“ Seit Anfang November also ist der Hamburger Kais al Saadi Chef der Truppe, die bei den letzten drei Olympischen Spielen zweimal Gold und einmal Bronze gewonnen hat. Zwar Vergan-

genheit – aber offensichtlich auch Anspruch zugleich. „Die Chance ist einmalig, eigentlich hätte ich gerne etwas mehr Vorlaufzeit vor den Olympischen Spielen gehabt.“ Und? Ist doch Latte. Tokio 2020, Olympia, ist nun seine Aufgabe. Seit Jahresbeginn hundertpro, ohne die Jobverpflichtung als Personalleiter bei einem mittelständischen Hamburger Stahlunternehmen. Im Dezember fuhr er noch zweigleisig, meint doppelte Belastung: „Die schlimmste Zeit meines Lebens. Ich habe gelernt, zwei Fulltime-Jobs gleichzeitig gehen nicht.“ 2018 erst hatte er seinen Abschied aus dem Leistungshockey verkündet, um seinem Beruf mehr Zeit zu widmen, nun die Rolle rückwärts. „Ich bin meinem Chef sehr dankbar, dass der Ausstieg so kurzfristig möglich war.“ Vorher wurde noch unter Hochdruck die Nachfolgerin eingearbeitet, „... ich gehe mit einem guten Gefühl.“

Jetzt also heißt es nur noch Hockey. Gerade ist das Team von einem Lehrgang und zwei

Spielen in der Hockey Pro League aus Spanien zurückgekehrt. Voller Fokus auf Olympia, auch beim Trainer, dessen Vertrag mit dem Deutschen Hockey-Bund (DHB) offiziell seit dem 1. Januar, zunächst nur bis zum Jahresende, gilt. „Danach sehen wir weiter.“ Hören, was der Bauch sagt...

Doch, es wird schon passen. Da scheint einer angekommen zu sein, wo er immer hinwollte, ohne es wirklich forciert zu haben. Dinge fügen sich. Ein Trainer durch und durch. 43 Jahre alt ist Kais, fast 26 Jahre davon war der ehemalige Junioren-Nationaltorwart als Trainer in „seinem“ Uhlenhorster HC tätig. Mit Jugendmannschaften, den Damen und den Herren des Vereins holte Coach Al Saadi über 20 (!!!) deutsche Meisterschaften. „Er bringt alles mit, was man für das Bundestraineramt braucht“, begründet DHB-Sportdirektor Heino Knuf die Entscheidung: „Kais hat zahlreiche Talente im UHC mit großem Erfolg ausgebildet und parallel auch schon unsere Nationalteams als Co-Trainer begleitet.“

2012 war er schon im Staff von Damen-Bundestrainer Michael Behrmann bei den Spielen in London. Da ging aus unterschiedlichen Gründen so einiges schief – auch diese Erfahrung nimmt er nun mit nach Tokio. „Olympia kann einen überwältigen, man muss lernen, dass man Athlet ist und nicht Tourist.“



Was nicht einfach ist, wenn nebenan in der Mensa Superstars wie Roger Federer oder Usain Bolt sitzen. Und dann wollen sich Spieler auch noch um Tickets für ihre Angehörigen kümmern und vielleicht bei anderen Sportarten vorbeischaun. Kannste alles vergessen. Im eigenen Tunnel den Job auf dem Platz erledigen, darauf kommt es an – feiern kann man danach. Da haben Hockeyspieler ja durchaus einen Ruf, das können die, alles zu seiner Zeit.

Links: Im Interview mit Lisa Ramuschkat (Sport 1) als frisch gebackener Dt. Meister Hallenhockey 2018. Rechts: Mit Roda Müller-Wieland (UHC) 2010 bei der EHL in Amsterdam.

ausgebildete Jurist gewohnt, schwierige Personalgespräche zu führen

Dass ihn Markus Weise, der Goldcoach, der mit den Damen und zweimal mit den Herren bei Olympia triumphiert hat, als Berater unterstützt, ist eine absolut feine Sache, die er sehr schätzt. „Ich hatte sogar vorgeschlagen, dass Markus bis Olympia das Team trainiert.“ Wollte der aber nicht, also ist Kais jetzt schon an der Reihe. „Ich komme zwar aktuell von außen, bin aber doch auch noch Insider. Und ich habe super Leute im Staff“, sagt er, „ich freue mich sehr auf die nächsten Monate.“

Erste, auch unpopuläre Entscheidungen musste Kais schon nach seinem ersten Lehrgang im November treffen. In drei Gruppen wurden die Kaderspieler eingeteilt. 15 haben die Berufung in den vorläufigen Olympiakader schon sicher, weitere zwölf können sich dafür noch qualifizieren. Andere sind jetzt schon aus den Olympiaplanungen raus. „Es waren ein paar sehr harte Entscheidungen dabei“, sagt der Coach, „aber das ist Spitzensport und deshalb ein normaler Prozess.“ Als „gelernter“ Personalleiter ist der

Anzeige

„Noch nie war der Sport in Hamburg so wichtig wie jetzt.“

- Seit 2011 haben wir über 600 Millionen Euro in Sportanlagen investiert.
- Die Stadt fördert Vereine und Verbände mit über 10 Millionen Euro pro Jahr.
- Wir kümmern uns um gute Schulen und Sporthallen: In den nächsten Jahren entstehen 130 neue Schulsporthallen.
- Marathon, Triathlon, Cycloclassics, Rothenbaum-Tennis und IRONMAN: Sportwettbewerbe begeistern und motivieren.
- Straßen, Parks, Radwege, Laufstrecken: Mit unserem Programm *Active City* machen wir die ganze Stadt zu einem Ort für Bewegung und Sport.

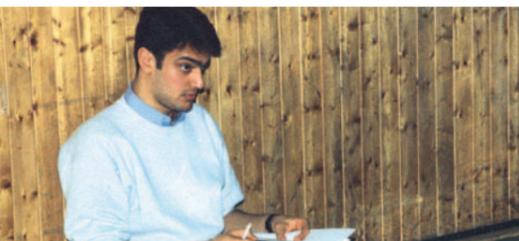
Die neue Saison beginnt am 23. Februar.

Peter Tschentscher

Erster Bürgermeister und SPD-Spitzenkandidat

SPD

DIE GANZE STADT IM BLICK



Kais hat 25 Jahre lang diverse UHC-Teams gecoacht (Bild unten: 1996, in dem Jahr hat Kais auch sein Abi gemacht).

Was man nicht sieht ...



Trainerin Sheila-Michelle behauptet, 50 zu sein. Können wir kaum glauben, wenn's stimmt: Bestes Argument für Aqua Fitness!



Wer lässt sich nicht gern überraschen. Auch nach Weihnachten. Wir vor allen Dingen. Und da schreiben unsere Freunde von Bäderland, Home of Saunas & Schwimm- und Badespaß, immer von Aqua Fitness, und wir, Leistungssportlerprobt, an sich durchaus noch akzeptabel fit aufgestellt, schnepfern da mal hin.

lich nichts anmerken, **aber wir würden Sheila zwischenzeitlich auch gern umbringen.** „Lass sprudeln“, ruft sie vom Beckenrand, unsere kruden Gedanken nicht ahnend, aber herausfordernd, und alle hüpfen, „gelenk- und bänderschonend, mit auf-keinen-

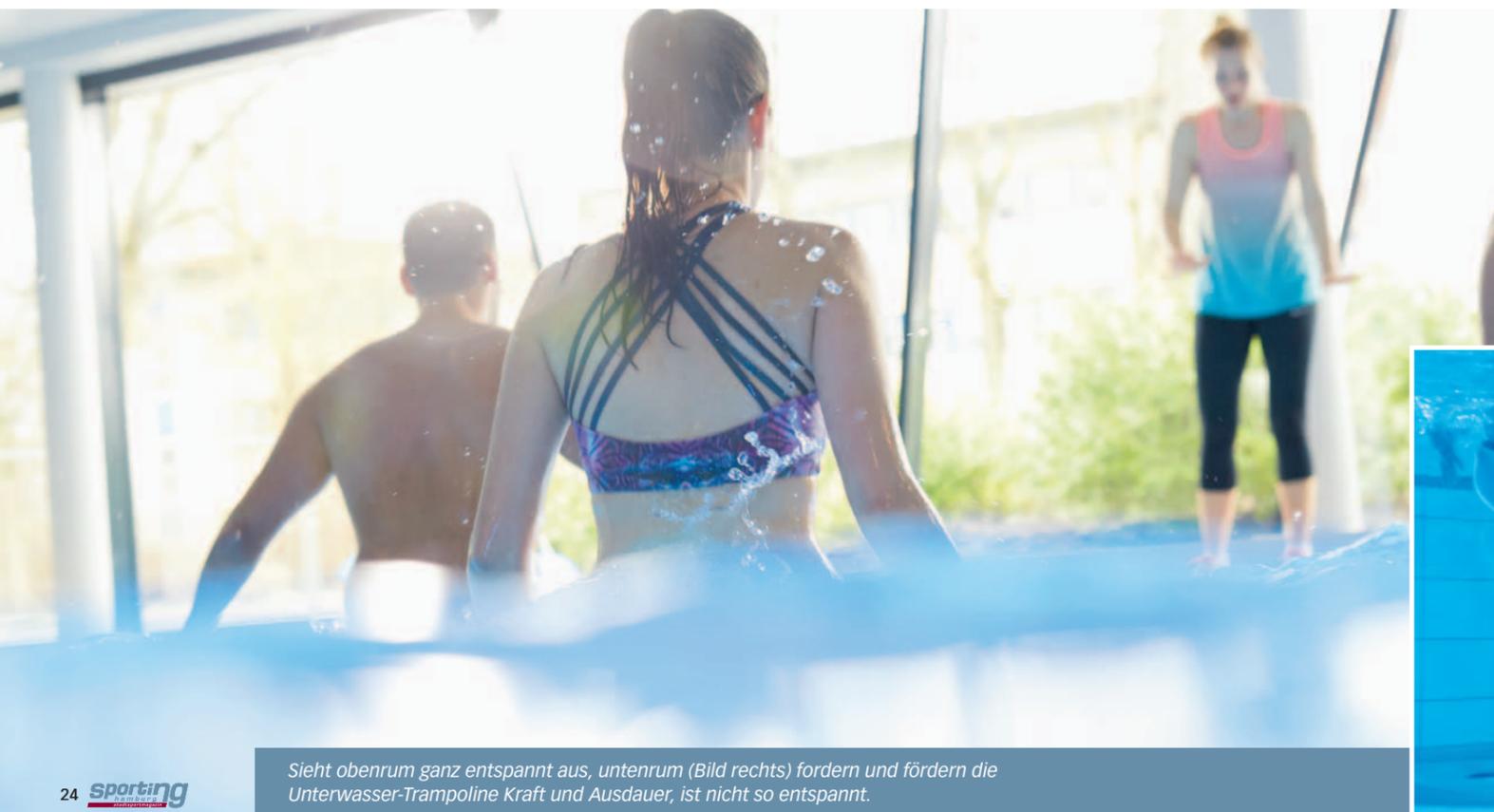
Tut ja nicht weh. DENKSTE, PUPPE!!!! Erster Fehler. Großspurig planen wir zwei Kurse (an zwei Tagen, wohlgemerkt, man soll ja nicht übertreiben, denken wir so): Erst Aqua Jumping, dann Aqua Cycling sollen es sein. Sheila-Michelle, das Alter nennen wir sehr gern (siehe Bildunterschrift), mit scharfer Stimme: „Hol Dir ein Tramp und rein ins Wasser!“ Ey, ey, Sheila. „Ich bin härter“, sagt sie nach dem Kurs. Ach. Neben dem Unterwasser-Trampolin braucht man noch so einiges an Erschwernissen, so in Sachen Wasserwiderstand, Paddels, Schaumstoff-Hanteln und dergleichen – klingt überflüssig, ist anstrengend. Der Kurs ist gut besucht, alle hüpfen nach toughen Beats im Lehrschwimmbecken (1,30 m Wassertiefe) auf ihren Tramps und Sheila gibt die Pace vor. „Natürlich bestimmt hier jeder sein Tempo selbst“, sagt sie, „das ist ja mal klar“, wir sind dankbar.

Fall-Muskelerkater-Garantie“, weil ja eben im Wasser. „Aqua Sports ist ultimativ gesund“, sagt sie, schult die Motorik, Kraft, und das Herz-Kreislaufsystem, Typ Sheila.

Aber: „Wenn das Wasser um Dich herum weiß schäumt, dann tust Du was, ich sehe das“, sagt sie auch und lacht dabei. Alle haben Spaß, weil sie hüpfen. Man sollte im Leben sowieso mehr hüpfen, denken wir.

Am nächsten Tag geht das gefühlte Dilemma eigentlich weiter. Man erwartet gar nichts, und dann kommt Hatem (40), und wir werfen keine Tramps, stellen dafür Fahrrad-Ergometer ins Wasser. Mit dicken Paddels an den Pedalen, was soll der Geiz, es könnte ja auch einfach gehen. Hatem ist ein positiver Geselle, findet, dass die eine oder der andere das auch super machen. Sheila war härter. Hatem kommt erst über die Zeit, derweil wir treten und treten, dieses Fahrrad und die Wasserwiderstände erzeugen wiederum weißes Geblubber, ein gutes Zeichen. „Keine Erschütterung für Knie und Knorpel“, fällt Hatem zu Aqua Fitness bzw. -Cycling ein. „Bestes Ganzkörpertraining“, weil wir natürlich mit den Armen und Händen auch nicht untätig sind. Er differenziert in 1., 2., 3. Gang, die sich unterscheiden in der Position der Hände am Lenker inkl. der unterschiedlichen Beugungswinkel des Oberkörpers. Im Sitzen ok, „und jeder bestimmt seine Intensität, ist ja klar“, erklärt er natürlich im Nachhinein, im Stehen durchaus schweißtreibend. Und das im Wasser. „Aber Sheila ist härter“, denken wir, und Aqua Fitness ist unerwartet cool.

Das ist fröhlich. Hier im Becken, eher so unter Wasser, geht es ganz schön an die Substanz. Wir coolen Blattmacher lassen uns natür-



Sieht obenrum ganz entspannt aus, untenrum (Bild rechts) fordern und fördern die Unterwasser-Trampoline Kraft und Ausdauer, ist nicht so entspannt.



Hatem Hamzi, unser Mann fürs Unterwasser-Fahrradfahren.

Die sporting-Tipps, präsentiert von LOTTO Hamburg:

01.02. HANDBALL-BL: BUXTEHÜDER SV

Die Heimspiele der BSV-Frauen im Februar: 01.02. um 16 Uhr gegen FRISCH AUF GÖPPINGEN, 09.02. um 15 Uhr gegen die Vipers, 22.02. um 16 Uhr gegen Mainz 05, BSV-Torfrau und Nätko-Nettohüterin Lea Rührer hat kürzlich ihren Vertrag bis Sommer 2021 verlängert.

📍 **Eisland Farmsen, Berner Heerweg 152, 22159 Hamburg**

01.02. FUSSBALL 2. BL: FC ST. PAULI

Die Kickzicker spielen im Millerntor-Stadion am 01.02. um 13 Uhr gegen den VfB Stuttgart, am 14.02. um 18:30 Uhr gegen Dynamo Dresden.

📍 **Millerntor-Stadion, Harald-Stender-Platz 1, 20359 Hamburg**

01.02. BILLIARD: 2. BUNDESLIGA DREIBAND

Die Billard Gemeinschaft Hamburg empfängt den SCB Langendamm (14 Uhr), der diese Saison mit der amtierenden Weltmeisterin Therese Klompenhouwer spielt.

📍 **Billard Gemeinschaft Hamburg, Osterbekstraße 90b, 22083 HH**

01.02. 1. VOLLEYBALL-BL: SVG LÜNEBURG

Die Lünebünen pritschen und baggern bei uns in der CU-Arena am 01.02. (15 Uhr) vs. WWK Volleys Herrsching, am 08.02. (19 Uhr) vs. Berlin Recycling Volleys, am 29.02. (15 Uhr) vs. Powervolleys Düren. Und alle: Ssss-Vauuu-Geeeee!!!

📍 **CU Arena, Am Johannisland 2-4, 21149 Hamburg**

01.02. WASSERBALL-BL FRAUEN: ETV

Die ETV-Wasserballerinnen spielen um 16:30 Uhr gegen SV Nikar Heidelberg, am 15.02. (16:30 Uhr) gegen SV BW Bochum, am 16.02. (14:30 Uhr) gegen Waspo 98 Hannover.

📍 **Schwimmhalle Inselepark, Kurt Emmerich Platz 12, 21109 Hamburg**

01.02. HANDBALL 3. LIGA: HG HH-BARMBEK

Die Handballgemeinschaft Hamburg-Barmbek versus Oranienburger HC (18:30 Uhr), am 15.02. gegen SC Magdeburg II (jeweils 18:30 Uhr).

📍 **Sporthalle Wandsbek, Rüterstraße 75, 22041 Hamburg**

01./02.02. RADSPORT: GRIPGRAB-CROSSCUP

Am 01.02. gibt es Workshops, Seminare und freie Trainingszeiten, am 02.02. geht's für alle Klassen von U11 bis Senioren auf die 1,5 km-Cross-Strecke. Start der Elite-Klasse: 13 Uhr.

📍 **Moorredder 59, 22359 Hamburg**

07.02. 2. HANDBALL-BL: HSVH

Der Handball Sport Verein Hamburg spielt gegen HC Elbflorenz 2006, am 21.02. gegen VfL Gummersbach (jeweils 20 Uhr).

📍 **Sporthalle Hamburg, Krochmannstraße 55, 22297 Hamburg**

07.02. EISHOCKEY-OBERLIGA NORD: CROCODILES HH

Crocodiles-Heimspiele: 07.02. (20 Uhr) vs. Hannover Scorpions, 16.02. (16 Uhr) vs. Füchse Duisburg, 21.02. (20 Uhr) vs. Rostocker EC „Piranhas“, 28.02. (20 Uhr) vs. Tilburg Trappers. Mehr zu den Crocodiles im Heft!

📍 **Eisland Farmsen, Berner Heerweg 152, 22159 Hamburg**

08.02. FUSSBALL 2. BL: HSV

Der HSV spielt zu Hause im Volksparkstadion gegen den Karlsruher SC, am 22.02. ist Stadlerby gegen den FC St. Pauli (jeweils 13 Uhr).

📍 **Eisland Farmsen, Berner Heerweg 152, 22159 Hamburg**

08.02. BASKETBALL-BL: HH TOWERS

Die Bundesliga-Aufsteiger Hamburg Towers treten an gegen die MHP RIESEN Ludwigsburg (18 Uhr), am 29.02. (20:30 Uhr) gegen die HAKRO Merlins Crailsheim.

📍 **edel-optics.de Arena, Kurt-Emmerich-Platz 10, 21109 Hamburg**

08.02. WASSERBALL-BL PRO B: SV POSEIDON

Die Wasserballer vom SV Poseidon steigen gegen den Duisburger SV 98 ins Becken, am 22.02. gegen den SV Weiden, am 29.02. gegen den Düsseldorf SC (jeweils 17 Uhr).

📍 **Schwimmhalle Inselepark, Kurt Emmerich Platz 12, 21109 Hamburg**

09.02. RBBL1: BG BASKETS

Das Hamburger Rollstuhlbasketballbundesligateam (langes Wort!) im Kampf gegen die RBB Münchens Iguanas, am 22.02. geht's gegen die Rhine River Rhinos Wiesbaden aufs Feld (jeweils 15 Uhr).

📍 **edel-optics.de Arena, Kurt-Emmerich-Platz 10, 21109 Hamburg**

15.02. FACHTAGUNG: FIT UND PFIFFIG

Vom VTF organisierte Fachtagung für Übungsleiter*innen und Erzieher*innen mit 42 praxisorientierten Workshops (09:00–17:45 Uhr) zum Thema „Kinder stärken – Freiraum schaffen“. Infos: www.vtf-hamburg.de/veranstaltungen-qualifizierungen/fit-und-pfiffig-fachtagung/

📍 **ETV Sportzentrum, Bundesstr. 96, 20144 HH (u. umliegende Hallen)**

15.02. CHARITY: MOVE FOR FUTURE

Vorträge, Workshops und Aktionen zum Thema Nachhaltigkeit, ganz viel Sport = viele gute Gründe zum Mitmachen. Plus: Pro Teilnehmer gehen 5 EUR an die Umweltorganisation One Earth – One Ocean. Ab 12 Uhr

📍 **Kaifu Lodge, Bundesstraße 107, 20144 Hamburg**

16.02. FLOORBALL 1. BL: ETV PIRANHAS

Die ETV-Herren spielen am 16.02. um 16 Uhr gegen Berlin Rockets. Am 22.02. geht's um 18 Uhr gegen die Floor Fighters Chemnitz, schon um 14 Uhr treten die ETV Lady Piranhas gegen den UHC Sparkasse Weißenfels an.

📍 **Sporthalle Hoheluft, Lokstedter Steindamm 52, 22529 Hamburg**

21.02. WRESTLING: WXW DEAD END XIX

WXW Dead End ist der älteste Marquee-Event im Kalender von WXW, u.a. gibt es das Unsanctioned Match Dragunov vs. Starr Part III, 20–23 Uhr.

📍 **Markthalle, Klosterwall 11, 20095 Hamburg**

22.02. NEW TALENT FIGHTNIGHT

Büromensch, Student*in, ehemalige*r Profisportler*in, ...: Hier kann sich jede*r beweisen, die-der Kampfsport (Thaiboxen, Boxen, K1) aktiv betreibt. Unter der sportlichen Aufsicht der WFCa. 19 Uhr.

📍 **Nordisch Fightclub, Walddörferstraße 332, 22047 Hamburg**

Alle Angaben ohne Gewähr. Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

LOTTO
Hamburg

**Und der Sport
gewinnt.**

25 Radfahrerinnen gesucht

sporting hamburg Helgas

© Foto: IRONMAN/Getty Images



Jetzt bewerben!



© Foto: IRONMAN



© Foto: IRONMAN/Getty Images

Ihr könnt natürlich auch alleine an den Start gehen, aber im Team ist's sicher lustiger.

... ein wenig Ehrfurcht schon. Das macht aber gaaaaa nichts. In Zusammenarbeit mit den EuroEyes Cyclastics und dem Radsport-Verband Hamburg werden wir uns im Vorfeld ein paarmal zu gemeinsamen Ausfahrten treffen. Ca. fünf bis sechs kleine Events sind hierzu overall geplant. Da geht es zum einen um technische Dinge, die bei Radrennen wichtig sind: zum Beispiel das Fahren in der Gruppe als solches (sehr cool), Zeichensprache, Taktik, Rennvorbereitungen, Renn-Abfolge etc., alles höchst professionell, eine sensationelle Erfahrung. Und dann wird es im Rahmen dieser Events, begleitet von zwei weiblichen Guides, ein paar Ausfahrten geben. Um sich weiter kennenzulernen, Gelerntes anzuwenden, Erfahrungen und Kilometer zu sammeln (so sagt man in Radler*innen-Kreisen), oder um einfach ein bisschen Gas zu geben und Spaß in der Gruppe zu haben. Ein Termin ist jetzt schon gesetzt: Am Wochenende des Helga-Segelcups (11.-14. Juni), werden wir die segelnden Helgas besuchen und abends 'ne Runde mit ihnen feiern. Also, worauf wartet Ihr?!



© Foto: IRONMAN/Getty Images

Ein cooles Trikot wird gestellt, ein „einigermaßen-Bike“ solltet Ihr natürlich haben. Und große Lust.

Schickt uns eine Mail an info@sporting-magazin.de (Stichwort: „Dabei sein ist alles“), mit einem kurzen Steckbrief, Alter (bitte 18+) und so, und inwiefern Ihr mit einem Radrennen vertraut seid. Wir werden dann auf Euch zukommen. Einsendeschluss ist der 23.02.20, 24 Uhr. Wir freuen uns auf Euch.



EuroEyes
Cyclastics
HAMBURG

In dieser Ausgabe geht es merklich um Frauenpower. Guckst Du?! :) Wir schieben, unterstützt von der Hamburger Volksbank, mit lauter Hamburger Sportsfrauen eine Fairplay-Kampagne an, berichten über die Initiative dieser Frauen und ihren Startschuss-Event dazu, suchen erfahrene Seglerinnen, die mit unserer *sportinghamburgActiveCityCrew2020* beim Helga Cup an den Start gehen werden.

Und nun suchen wir sogar sensationellerweise 25 Radfahrerinnen. Und weil der Name Helga, seit Bestehen der inzwischen größten Frauen-Segelregatta der Welt – mittlerweile ein Hamburger Top-Ten Event und fester Bestandteil des Hamburger

Sportkalenders – durchaus in Hamburg als Synonym für aktive-super-sympathische-tolle-Powerfrau steht, sind wir sehr stolz, dass wir unsere Partner und Freunde, den Helga Cup (NRV)/die Seglerinnen und die EuroEyes Cyclastics, zusammengebracht haben. Ergo: Wir suchen 25, denn die Cyclastics werden in diesem Jahr 25 Jahre alt, durchaus erfahrene Frauen (18 plus), die im Team „sporting-Helgas“ bei den EuroEyes Cyclastics auf der 60km-Runde antreten wollen. Das wird ein kollektiver Spaß, ein Fest. Seid dabei. Hemmungen werden nicht akzeptiert...



© Foto: IRONMAN/Getty Images

Euer Support am Streckenrand ist natürlich gesetzt. Wir werden Euch feiern!



© Foto: IRONMAN



© Foto: IRONMAN/Getty Images

HAMBURG ACTIVE CITY FOTOWETTBEWERB! DIE GEWINNER*INNEN!!

1



Das war gar nicht mal so einfach. Da rufen wir Euch monatelang dazu auf, uns Eure Fotos zu schicken, nach dem Motto: „Sportvielfalt – typisch Hamburg.“ Und was macht Ihr? Ihr schickt uns viele, viele Bilder, super Fotos, zeigt uns, wie schön, bunt, lustig, akrobatisch, schnell, nass, ... in Summe: vielfältig Sport in unserer Lieblingsstadt sein kann. DANKE dafür! Also keine leichte Aufgabe für die Juroren, die unabhängig voneinander ihre Favoriten gewählt haben, sich aber im Endergebnis auch in diesem Jahr wieder erstaunlich einig waren.

Alten Elbtunnel fotografiert hat. Das ist Active City, findet Sportstaatsrat Christoph Holstein: „Sport ist immer, für alle und ÜBERALL möglich.“ Und wenn der Alte Elbtunnel mal keine ungewöhnliche Location für Sport ist ... Mehr Hamburg geht nicht, finden wir.

Herzlichen Glückwunsch an die drei Gewinner*innen:

Platz 3 auf dem Treppchen darf GABRIELE ROSSMANITH besteigen. Sie hat ihren Sohn Johann beim Skaten erwischt: „Das Foto fängt den entscheidenden sportlichen Moment perfekt ein“, findet Juror Christian Gupta, Senior PR Specialist bei Panasonic Deutschland, die als Partner dieses Wettbewerbs die großartigen Gewinne (coole Kameras) zur Verfügung stellen. „Dabei verleiht die Untersicht dem Foto eine starke Dynamik und eine spannende Perspektive. Die wenigen Elemente des Fotos sind geschickt komponiert und fügen sich zu einem eindrucksvollen Bildeindruck vor dem Hintergrund der stadtbekanntesten Grindelhochhäuser.“ Jurorin Valeria Witters fasst es kurz: „Ein wirklich gelungenes Actionfoto.“

Und nun – Trommelwirbel !!!!! – kommen wir zu Platz 1: And the ... biggest camera ... goes to: Aaaaxeeeeel Rrrrrreeeeeeeseee! Christian Gupta lobt Sieger AXEL REESE: „Ein kontrastreiches und stimmungsvolles Spiel aus Farbe und sportlicher Bewegung fesselt den Blick des Betrachters.“ Gupta weiter, er ist eindeutig vom Fach: „Trotz der schwierigen Lichtverhältnisse gelingt eine scharfe Bildwiedergabe mit einem gelungenen Bildaufbau, der auch die Backsteinmauern der Wasserwege am Stadtpark einbezieht.“

Damit wären wir eigentlich wieder beim Kommentar von Christoph Holstein, siehe oben. Dass Sport immer, überall und für alle möglich ist, habt Ihr uns mit Euren vielen Einsendungen eindrucksvoll bewiesen. Wir wiederholen uns gerne: Danke dafür. Danke auch an unsere Partner Hamburg Active City und Panasonic, für die Jury-Arbeit bedanken wir uns bei Valeria Witters (Witters Sportfotografie), Staatsrat Christoph Holstein und bei den Freunden von Panasonic Christian Gupta und Michael Langbehn, die beide betonen: „Es sind viele schöne Aufnahmen dabei und daher fiel uns die Entscheidung nicht leicht ...“ – in diesem Sinne: Well done!

Platz 2 vergibt die Jury an JOHANNES GAHRMANN, der seine Frau Sonja beim fröhlichen Joggen durch den





Mehr als nur mal eben Laufband

Der Jahreswechsel ist geschafft, 2020 hoffentlich gut gestartet. Die guten Vorsätze sind hoffentlich auch noch gut und nicht schon nervig. Also ran an den Speck, ggf. im wahrsten Wortsinne, und eines sei gesagt: Den Schweinehund, den inneren, zu besiegen, ist schon mal ein Teilerfolg.

Vielleicht ist es ja auch eine konkrete sportliche Herausforderung, die Ihr so auf dem Zettel habt. Dafür hat Hamburg Active City so einiges am Start – es muss ja nicht gleich der MarathonHalbmarathon-TriathlonoderdieCyclastics sein, um nur einige der großen Jedermann-Veranstaltungen zu nennen.

Auch ich werde dieses Jahr meine Ziele „zu Fuß“ in Angriff nehmen. Bei mir läuft's also hoffentlich. Als jemand, der jahrelang im Hochleistungssport unterwegs ist, weiß ich aber auch nur zu gut, wie sehr man sich – gerade bei längeren Belastungen – selbst beim entspannten Lauf um die Alster respektive der Knie, Füße, der Gelenke überhaupt, dabei auch schaden kann. Also schnacke ich mal mit unserem **sporting**-Partner Stolle's Vitalwelten, schnappe mir einen Termin, dann meinen Turnbeutel und lasse mal mit einer an sich nicht so spannend klingenden Laufbandanalyse checken, wie ich meinen Laufstil verbessern kann. Und so viel vorab: Ich werde überrascht sein. In der Filiale am Rothenbaum begeben sich mich in die Hände des supermetten Sportwissenschaftlers Michael Stegemann (33), er ist seit zwei Jahren bei Stolle.

Bevor ich mich aufs Laufband stelle, geht es erst mal in einem persönlichen Gespräch um Ambitionen, Lauferfahrungen, irgend-

welche Vorerkrankungen oder gar akute Schmerzen. Alles relevant, das Ganze ist doch umfangreicher, denke ich schon. Mehr als nur mal eben Laufband. „Mein Ziel ist es, dass jeder, der bei mir war, unbedingt schmerzfrei laufen kann oder mittels einer

Optimierung des Laufstils zukünftige Beschwerden vermeidet“, sagt er. „Häufig kommen die Sportler zu mir, wenn die Schmerzen schon da sind.“ Was natürlich schade ist. „Und wir werden muskuläre Dysbalancen identifizieren.“ What??? Ich bin gespannt. Michi: „Bei der Laufbandanalyse geht es nämlich unter anderem darum, zu erkennen, ob eine Überpronation (übermäßiges Einknicken des Fußes nach innen) oder eine Supination (nach außen) vorliegt.“ Michi erklärt weiter: „Eine leichte Pronation ist ganz natürlich und hilft dem Körper durchaus sogar, das enorme Gewicht, das beim Joggen auf die Sprunggelenke wirkt, abzufedern. Das ist nämlich ungefähr das drei- bis fünffache des Körpergewichts“, erklärt Michael. Knick der Fuß aber zu weit (nach innen oder außen) ab, müsse gestützt werden, Einlagen seien angesagt. Ihre Idee: die optimale Nutzung und Ansteuerung der Fußmuskulatur. Es gibt bei Stolle zwei Alternativen: sensomotorische Einlagen und passive Stützen. Eine passive Stütze hat keine wirklich aktivierende Wirkung, es wird im Grunde nur gestützt, wohingegen die sensomotorische Einlage, die vor Ort komplett individuell angepasst wird, bestimmte Punkte der Fußmuskulatur anspricht, damit die Gesamtstruktur gestärkt wird.

Nach der Anamnese folgt die körperliche Bestandsaufnahme: ein Fußscan und der Muskelfunktionstest. Druckverteilung in unterschiedlichen Körperstellungen, vorgebeugt im Stehen, auf einem Bein und und und, Beinstellung, Beckenstellung,



Barbrüder: Michi und ich. Michael Stegemann (re.) ist Sportwissenschaftler und hat mich gründlich (Laufband-)analysiert.



Ich war jung und brauchte ... – keine Einlagen. Habe außerdem wertvolle Anregungen bekommen.

Beckengrübchen (habe ich auch, war mir neu). Hingehockt, Ferse hebt nicht ab, Ausfallschritte, Beinachse: „Leicht schiefe Schultern, Ansatz zum Hohlfuß, sonst sieht alles top aus, mal sehen, wie es auf dem Laufband ist“, schmunzelt Michael.

Auf dem Laufband werde ich jeweils von vorne und von hinten gefilmt, ok, es ist mein Laufstil. Als erstes im Gang, ohne Schuhe, dann laufend, im Joggingtempo, danach mit Schuhen. Während ich so vor mich hinlaufe, sitzt Michi schon am Rechner und betrachtet meinen Laufstil auf dem Bildschirm, zieht Linien, erfasst Winkel. Ich bin gespannt. Im Gespräch, „das führen wir immer gleich im Anschluss“, erklärt der Chef, gehen wir sogar mittels Zeitlupe ans Eingemachte, die direkte Auswertung. Michael pflückt meine Schritte auseinander, teilt sie in Phasen auf, zeigt alles am Bildschirm, erläutert: „Oftmals resultieren Knieschmerzen zum Beispiel gar nicht direkt aus dem Knie, sondern vielmehr aus Becken, Hüfte oder eben den Füßen.“ Ich sollte mehr über den Großzeh rollen, damit ich mehr Druck ausüben kann, gehe zu sehr über den Mittelfuß. Außerdem „overcrosse ich meine Laufachse“ (sollte besser etwas breitbeiniger laufen). Mmmh. Links sieht stabil aus, rechts könnte besser sein. So geht das eine

Weile, und ich denke schon, au weia, das klingt ja übel, ich so ein ganz schwieriger Fall. Michi gibt mir aber ein gutes Gefühl, der weiß, wovon er spricht. Ich erfahre 'ne Menge und werde ab jetzt nicht mehr nur vor mich hinlaufen, sondern die Schritte wahrscheinlich bewusster setzen, als ich es je zu vor gemacht habe. So weit, so schon mal sehr gut. Mir drängt sich aber jetzt dann doch die eine Frage auf: Einlage oder nicht? „Wie schaut's, Michi, darf ich Einlagen bei Dir kaufen?“, frage ich ihn. Er: „Nö, das sind alles Probleme, die noch absolut im Normalbereich liegen, und die wir mit aktivem Training und speziellen Übungen beheben können.“ Ich bin beeindruckt, kriege tatsächlich einige Übungsvorschläge, und er ermöglicht mir sogar mittels Link den Zugang zu einem Medienbuch, so nennt Michi das. „Dort ist alles hinterlegt, nach Beschwerden, Symptomen geordnet, es gibt Übungsvorschläge etc., Einlagen bieten wir natürlich nur an, wenn sie wirklich nötig sind.“

Über eine Stunde ist vergangen und ich bin total begeistert, laufe ab sofort bewusster und versuche, mögliche Beschwerden vorzeitig zu vermeiden. Sehr cool, ich freue mich jetzt auf eine schmerzfreie Vorbereitung, auf welchen Laufevent auch immer.

Anzeige

Ergo-Marathon HAMBURG

42,195 km
WETTKAMPF
auf dem Ruderergometer

22. Feb. 2020
Im Weltkulturerbe der Hafencity
Kehrwieder 5



Alster Ergo-Cup®
HAMBURG

www.alster-ergo-cup.de



JETZT ANMELDEN

Keine halben Sachen – hier geht's ums Ganze

TSG Bergedorf – Ein Verein mit Traditionen und Visionen

Wer bremst, verliert.

Neujahrsempfang im TSG Sportforum.

Dass Hamburg eine Großstadt ist, merkt man zumindest auch, wenn man sich auf den Weg nach Bergedorf macht. Was die Einwohnerzahl anbelangt, wäre Bergedorf ja mal selbst laut Definition schon eine Großstadt. Nun ist Bergedorf seit 1949 ein Bezirk Hamburgs: mit 14 Stadtteilen und eben der TSG Bergedorf.

Wir treffen Boris Schmidt (57), ihren Häuptling, der – so sportlich, wie er ist – nicht mal mit dem launigen „Vorturner“, den wir ihm reinsingen, ein Problem hat. Um eines vorwegzunehmen: Dass der Mann sein Hobby zum Beruf gemacht hat, ist offensichtlich. Als kleiner Knirps beim SV Grün Weiß Harburg gestartet, seitdem immer im Vereinssport unterwegs, ist er inzwischen hauptamtlicher Vorstandsvorsitzender der TSG. Er war bzw. ist Schwimmer, Norddeutscher Meister im Badminton, Basketballer, Tänzer – und schon immer irgendwie erste Reihe. Arm hoch, wenn jemand fragt, wer den Job macht, dann im Zweifel Boris: Klassensprecher, Schulsprecher, Abteilungsleiter Basketball (mit 16, by the way), Jugendgruppenleiter, Trainer, Skilehrer, Präsident des Hamburger Basketball-Verbandes, ... und on top und mit größter Leidenschaft auch noch Basketball-Schiedsrichter, er pff u.a. mit 17 schon Regionalliga, war in Deutschland schon mehrmals Schiri des Jahres, ist inzwischen Deutschlands Ober-Basketball-Schiedsrichter-Obmann usw., und springt dabei immer zwischen Ehrenamt und Hauptamt hin und her. Fragt man ihn nach seinen Favoriten, lautet seine Antwort: „Ich hatte immer Bock!“ Mit dem fertigen Abi in der Tasche landete er



Ballin' B-Town: Beim TSG gibt es Basketball für alle, in jeder Altersklasse und bis hoch zur 1. Regionalliga.



als Zivi bei der TSG, übernahm derweil dann gern schon eigene Kurse, is' klar, sollte am liebsten gleich bei der TSG einsteigen, pflügte aber zunächst durch ein Studium zum Diplom-Sportlehrer an der Sporthochschule Köln, in den Semesterferien war er dann aber in HH nebenbei stellvertretend schon mal Geschäftsführer, weswegen es eigentlich auf der Hand lag, dass er den Job dann mal final übernimmt. Das war 1987, bis heute, inzwischen ist er allerdings Vorstandsvorsitzender und extrem gut verdrahtet. Schon in 1987 war sein erstes Projekt die damals für einen klassischen Sportverein noch eher ungewöhnliche Etablierung eines Sportstudios an einem der TSG-Standorte, das dann aber schon vor der Eröffnung ausgebucht war. Und eigentlich geht die Geschichte so weiter. Sicherlich ist die Entwicklung der TSG sehr eng mit Boris Schmidt

verknüpft, aber „ohne den Vorstand, meine Mitstreiter wäre das alles nicht möglich“, schwärmt er über seinen Rückhalt. „1987 waren wir

circa 4.500 Mitglieder, jetzt sind wir um die 11.000“, Tendenz weiter steigend. Er ahnt, bzw. weiß vielmehr, dass es bei der rasanten Entwicklung der TSG auch, sagen wir mal, Bedenkenträger gibt, aber die aktuelle geschäftliche Situation und der Erfolg geben ihm Recht. „Als Schiedsrichter im Basketball ist man es gewohnt, auch zu polarisieren“, grinst er, es gab sogar FB-Seiten, die schwer mit ihm als Schiri ins Gericht gingen, „das muss man aushalten“, stellt er aber nüchtern fest. Die Leidenschaft für sein Tun bestimmt auch ein wenig den Weg der TSG. Mit „viel arbeiten“ hat er kein Problem, er unterscheidet kaum zwischen Wochentag und Wochenende, weil eben Hobby = Beruf. Die vier wesentlichen Sportstätten sind vornehmlich vereinseigen, für ihn das wesentliche Erfolgsmoment: das TSG-Sportforum, der Hauptsitz sozusagen, das damals sehr zukunftsweisend und für viel Geld entwickelt und realisiert werden konnte, ist mittlerweile über 20 Jahre alt, mit Tennis, Squash, Fitness, Badminton, Tischtennis, Soccer, Schwimmbad, Sauna, Judo; das Sportzentrum Bult mit alter Turnhalle aus dem Jahr 1896 und 4 Gymnastik-Sälen, inzwischen vornehmlich für Pilates, Yoga etc.; das TSG Kissland, eine Kindersportschule mit einem einzigartigen Bewegungsangebot für Kids, sowie das Fitness-Studio im Billebad, das sind die primären Standorte des Sport-Platzhirschen im Hamburger Osten. Und dann bevölkert der Mehrspartenverein in den Nachmittags- und Abendstunden mit den Baseballern, Basketballern, Hockeyspielern, Leichtathleten, ... die diversen öffentlichen Hallen im Bezirk. In diesem Bezirk ist die TSG auch größter Jugendhilfeträger und betreibt zwei Jugendzentren, des

Weiteren vier Sport- und Bewegungs-kindergärten. Auch mit Tendenz steigend bzw. sich ausbreitend, deutlich über den Bezirk hinaus, by the way. „Wir bieten offensichtlich spannende, bewegungsorientierte, sportpädagogische Konzepte, die nicht nur bei den Kids ankommen, sondern offensichtlich auch bei den verantwortlichen Behörden“, freut sich Boris, der aus seinem Ehrgeiz keinen Hehl machen muss. „In einer Gesellschaft, in der gerade bei Kindern und Jugendlichen zunehmend Bewegungsmangel festgestellt wird, ist es doch nur richtig, die kompetenten Anbieter auch ranzulassen“, bringt er es auf den Punkt. >>

Links: Das TSG Sportforum ist an 365 Tagen im Jahr geöffnet.

Oben: Der TSG-Vorsitzende Boris Schmidt sitzt fürs Foto untypisch still.



American Football: 2015 wurde das neue Homefield der #hamburgswans fertiggestellt.



Alles dabei, von A wie RhönrAd über F wie Fussi bis Z wie Zeltlager an der Ostsee (seit 1952 vereinseigen).

„Und das ist aber auch eine wesentliche Position unseres Vereins: ein Sportangebot von ganz jung bis ganz alt anzubieten.“ Er betont: „Und wir kommen nicht gleich mit Eintrittsformularen.“ Im JUZENA, dem Jugendzentrum Neu-Allermöhe, betreiben sie die größte Inline-Skate-Anlage der Stadt: „Da kann jeder kommen, der Eintritt ist frei“, erklärt er, daneben ein Tartan-Basketballplatz, ein Bootshaus, ein Fussi-Kunstrasenplatz, für alle. Die Konsequenz, bzw. die Voraussetzung: eine TippTopp-Zusammenarbeit mit dem Bezirk sowie den unterschiedlichen Behörden. Allein ca. 15 Schulk Kooperationen, hierfür hat die TSG ein eigenes Referat, werden da gepflegt. Networking ist genau sein Ding, unterstellen wir, und er widerspricht nicht. Der Verein hat 27 Abteilungen, funktioniert über eine Delegiertenversammlung, in der jeweils die Abteilungsvertreter zusammenkommen. „Wir sind richtig gut in der Leichtathletik unterwegs“, beschreibt Boris, „die amerikanischen Sportarten wie Baseball und Football sind bei uns schwer angesagt, auch unsere Cheerleading-Abteilung ist in den letzten Jahren stark gewachsen“, unterstreicht er die Angebotsvielfalt. „Und dabei unterstützen wir gleichzeitig den Leistungssport: Unsere männlichen Judoka treten z.B. für das Hamburger Judo Team an, und die Frauen sind in der 2. Bundesliga.“ Wo das denn noch hinführen soll, wollen wir wissen. „Wir wollen uns einbringen, mit gestalten“, sagt er. Das gilt vor allen Dingen für den Reibbrett-Stadtteil Oberbillwerder: Bis 2027 sollen gleich um die Ecke in Hamburgs dann 105. Stadtteil 15.000–20.000 Menschen leben. Da muss natürlich auch eine Sportinfrastruktur geplant werden, was nicht überraschenderweise längst die TSG auf den Plan gerufen hat. „Da entstehen allein 15 Kitas, ist doch klar, dass wir uns ins



Spiel bringen, inzwischen bringen wir ja sogar erfolgreiche Erfahrungen mit ein.“ Des Weiteren hat er eine neue Dreifeld-Halle, direkt neben dem jetzigen Sportforum, auf dem Zettel: „Das fördert die Anbindung der bislang zumeist extern untergebrachten Ballsportarten an den Verein“, beschreibt er, oder einen Kunstrasenplatz für die Hockey-Sparte. An sich substantielle Themen wie die Digitalisierung des gesamten Vereins, von der Mitgliederverwaltung bis hin zur Buchhaltung, und die Definition von Nachhaltigkeitsthemen (auf neudeutsch CSR-Projekten), werden mit Hochdruck vorangetrieben. Wann die TSG – oder er – denn mal die Füße hochlegt, wollen wir wissen, er lacht: „Wir sind ein Sportverein!“



Kleine, GROSSE Projekte

Was den Werner-Otto-Preis immer ausgezeichnet, ist die Wärme, die wahrscheinlich sogar vor dem Rathaus spürbar ist, wenn sich zu seiner Verleihung im Rahmen eines Senatsempfangs, geladen hatte Sportsenator Andy Grote, am helllichten Donnerstag über 150 Menschen aus Politik, Sport, Wirtschaft und so treffen.

Der mit insgesamt 30.000 Euro dotierte Werner-Otto-Preis wird seit 2011 von der Alexander Otto Sportstiftung an Projekte in Hamburg und der Metropolregion vergeben, die zur Inklusion und Förderung behinderter Menschen im Sport beitragen. „Der Preis bringt jedes Jahr großartiges Engagement und nachahmenswerte Projekte im Behindertensport zutage. Daher ist die Auszeichnungsfeier auch für mich jedes Jahr ein persönliches Highlight“, so Alexander Otto. Senator Grote unterstreicht, dass ALLE Hamburger*innen Hamburg Active City sind und entsprechend auch Menschen mit Behinderung für den Sport aktiviert und begeistert werden sollen. Die angesprochene Wärme und aufrichtige Anerkennung gab es für Menschen, die sich so was von reinhängen, weswegen man Euphorie-geladen nach Hause geht und das Gefühl hat, „man müsste“, „sollte“, „ich mach jetzt, ...“

Die Laudatoren betonten sehr: All diese Hamburger*innen gehören absolut ins Rampenlicht, das ihnen zumeist gar nicht so recht ist, was sie on top

auszeichnet. Was sie tun, ist beispielhaft, sehr unprätentiös und sensationell gut gemeint. Laudatoren Ina Menzer, Martin Schwalb, Michael Stich und Marvin Willoughby waren sich einig, dass eigentlich alle 26 Bewerbungen gefeiert werden müssten, aber, so sagt Marvin Willoughby zu Recht, im Sport gibt es in der Regel nur einen Gewinner. Also gab es einen großartigen Sieger, den SV Eidelstedt, und zwar nicht nur für eine Einzelmaßnahme, sondern für die großartige Grundeinstellung, den gesamten Verein im Grunde behindertengerecht und inklusiv aufzustellen, was sich an dem wahnsinnig breiten Angebot in Sachen Inklusion festmacht. 15.000 Euro gehen also nach Eidelstedt, unsere Hurra-Rufe folgen auf dem Fuße. Anerkennungen und je 5.000 Euro gab es für rührende, beeindruckende Einzelmeister: den Luruper Förderverein LUFISCH, die reizenderweise mal eben ein kleines Schwimmbad retteten, um im Stadtteil gerade denjenigen Schwimmunterricht zu ermöglichen, die sonst wenig Chance hätten, den Umgang mit Wasser zu erlernen. Für den Tandemclub Weiße Speiche, der unseres Erachtens allein schon für den Namen einen Preis verdient hätte. Warum? Weil es eigentlich so einfach ist, Menschen mit Sehbehinderung das Radfahren zu ermöglichen. Hallo? Tandem!! So easy ist das manchmal. Man muss es nur machen. Last but not least ging eine weitere Anerkennung nach Norderstedt, da wird nämlich, und mit wachsender Begeisterung, inklusiv geritten.

Rando Aust, Vorstandsvorsitzender der Alexander Otto Sportstiftung, enthusiastisch wie er ist, fing dann in seinem Schlusswort auch gleich wieder an zu trommeln, „neu bewerben ab September“ war sein Wunsch.



Ein weiteres Herzensprojekt von Alexander Otto ist der Werner-Otto-Preis. Ganz oben: Gruppenbild aller Sieger.

Active City Hero, oder: Wer macht denn SO was?

Von Helden zu sprechen ist ja man immer so 'ne Sache. Aber wer in einem Jahr den Hamburg Marathon, den Hamburg Triathlon, die Cyclastics, (die längste Distanz) UND den IRONMAN bestreitet, der ist schon ziemlich weit vorn.

Und deswegen gab es eine ordentliche Ehrung, sogar im Rathaus und von Sportsenator Andy Grote, denn Hamburg Active City hat nach genau solchen Freaks gesucht. Hammer. Es gab 8 Hamburger*innen, die in Frage gekommen wären, alles unsere Held*innen, by the way. Johannes Jolmes (35, er startet für die HT16 und den Hamburger Lauffaden) gewann diese ungewöhnliche Ausschreibung, dann auch noch mit der besten – einer sensationellen – Zeit von 17:54:54 h für, in Summe: 5,30km Schwimmen/380,20km Radfahren/94,30km Laufen. Da wären wir so drei Tage unterwegs. Wir mussten deswegen reden: Ob er mit Laufschuhen auf die Welt gekommen sei, wollten wir wissen, aber seine Sportlerlaufbahn hört sich schwer normal an. „Als Jugendlicher habe ich Fussi gespielt, dann länger mal gar nicht viel gemacht, bis ich nach Hamburg kam.“ Das war 2010. Da entzückte den Paderborner wohl die Alster und er begann zu laufen, eine Runde, dann zwei Runden, ... „Dann kam der erste Halbmarathon, dann der Marathon – weil mir die Stimmung so

gut gefiel“, sagt er. Na denn. Und Laufen – ging, immer besser. Radfahren – lief über die Zeit auch ganz gut. Und 2017, obwohl „ich ein miserabler Schwimmer war“, kam nach einem Kraulkurs im Bäderland sogar der erste IRONMAN. Über die bummeligen 160 Cyclastics-Kilometer redet Johannes im Grunde gar nicht. Über den Triathlon, olympische Distanz, auch eher nicht, die atmet der Active City Hero so weg. Sein Schwerpunkt also: IRONMAN, Paradedisziplin das Laufen. Das beweist auch die Quali für das Original auf Hawaii 2019. Respekt. Was er sich für Hawaii vorgenommen hatte? „Gar nichts“, sagt er, wohl wissend, dass ihm das niemand glaubt. „Schwimmen: nicht absaufen; Radfahren: Plätze gut machen; Laufen: ist dann die Verwaltung des Niedergangs.“ Große Worte lassen uns schlucken, er lacht. Ob er Freunde hat, wollen wir wissen, so von wegen Trainingsaufwand (15h/Woche) und so. „Alles fein“, lacht Johannes weiter.



Schnellster Ausdauerathlet: Johannes Jolmes ist der Active City Hero 2019.



BundesNetzwerk Tagung der queeren Sportvereine

Als größte Freunde der Vielfalt im Hamburger Sport waren wir natürlich auch bei der BundesNetzwerk-Tagung der queeren Sportvereine. Wir hatten ja auch im Vorfeld schon davon berichtet.

Nach einer Premiere Ende 2018 in der Hauptstadt sollte der Hamburger Event (22.–24.11.19) bewusst mehr Öffentlichkeit erreichen, was voll aufgegangen ist. Sehr breit war die Unterstützung von Seiten der Stadt Hamburg, der Politik und des Hamburger Sports. Neben einer Plattformfunktion (Ziel: die wichtige Vernetzung der Vereine und Institutionen, die deutschlandweit im queeren Sport unterwegs sind) wurden in diversen Vorträgen und Workshops unterschiedlichste Facetten eines bunten Miteinanders diskutiert und bewegt. In einer großen Podiumsdiskussion, sie stellte die Frage: „Wie bunt ist der Sport wirklich?“, diskutierten unter anderem Senatorin Fegebank und Senator Grote gemeinsam mit Vertreter*innen des organisierten Sports, des Leistungssports, der Presse und der queeren Gemeinschaft über die aktuelle Situation der LSBTI* (Leben, Schwule, Bisexuelle, Transsexuelle, Transgender, Intersexuelle) in der Gesellschaft,



im Sport, über sich daraus ergebende Herausforderungen und konkrete praktische Maßnahmen zur Förderung geschlechtlicher und sexueller Vielfalt. Die Resonanz der Tagung war richtig groß, und in Sachen Toleranz und Respekt gibt es auch im Sport noch ordentlich Luft nach oben.

Taekwondo: Tokio-Quali in Hamburg

Zum 12. Mal finden in Hamburg die German Open im Taekwondo statt. Das hat also Tradition, wie der koreanische Kampfsport sowieso Tradition pur ist.



Athleten aus mehr als 50 Nationen treten im wahrsten Sinne des Wortes gegeneinander an.



seren G2-Status gegeben. Heißt: Mehr Weltranglistenpunkte fürs gleiche Ergebnis. Und das lassen sich die fuchsig Taekwondo-Kämpfer*innen nicht zweimal sagen. Der neue Status ist aber auch ein Kompliment an die Ausrichtenden von den Sportfreunden Hamburg e.V., und natürlich auch an die Active City und an das super Publikum.

Am 29.02. und 01.03. treten über 1.000 Aktive aus mindestens 50(!!) Nationen in der Sporthalle Hamburg gegeneinander an, und es geht für viele um die Wurst. Denn reichlich Sportler*innen und Nationen wittern noch Olympia-Chancen und müssen noch fleißig Punkte für die Olympia-Nominierungen sammeln. Und damit noch mehr Sportler*innen diesen Wettkampf wahrnehmen und in die schönste Stadt kommen, hat der Weltverband dem Ganzen erstmalig den sogenannten und deutlich bes-

Also hingehen, miteifern, es wird spannend, denn auch über 20 Sportler*innen aus Hamburg werden am Start sein. Sie brauchen im Konzert der richtig Großen zwingend eure Unterstützung. Über 2.000 Zuschauer*innen werden erwartet. Sie alle feiern den Sport, der mit deutlich mehr Dynamik und Schnelligkeit als andere asiatische Kampfsportarten daherkommt, weil er nämlich als klassischer Wettkampfsport gilt, weswegen z.B. auch die unterschiedlichen Fußtechniken eine große Rolle spielen. Apropos Füße, macht Euch also Ende Februar auf die Socken.



Für mit ohne Fahrtwind

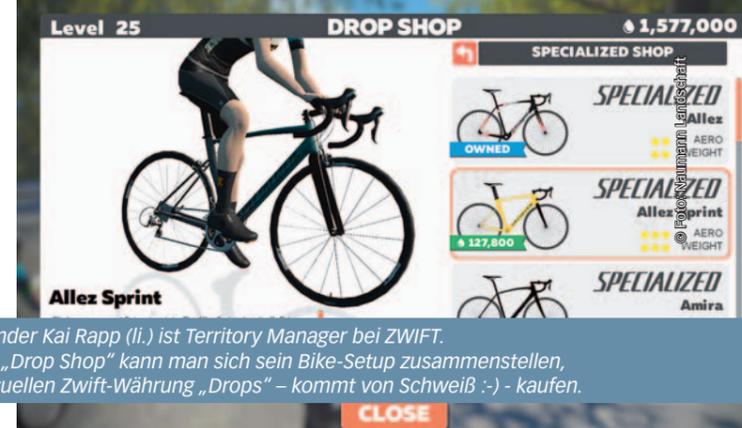
Jetzt kommen wir wieder mit e-Sports um die Ecke. Jetzt aber wirklich, mit echt Schwitzen und so. Es geht um ZWIFT, denn ZWIFT ist in aller Munde.



Virtuelle Fahrt durch London, links, ist klar. Oben: Für „Alpe du Zwift“ wurde der legendäre Anstieg Alpe d'Huez nachgebaut, mit insgesamt 12,2 km Anstieg, 1.036 Höhenmetern.



Rad-Allrounder Kai Rapp (li.) ist Territory Manager bei ZWIFT. Rechts: Im „Drop Shop“ kann man sich sein Bike-Setup zusammenstellen, mit der virtuellen Zwift-Währung „Drops“ – kommt von Schweiß :-)- kaufen.



Hierzu treffen wir Kai Rapp (53). Und wer im Hamburger Radsport Bescheid weiß, kennt Kai, denn abgesehen davon, dass er ständig mit dem Rad durch die Stadt, die Harburger Berge und dergleichen braust, war Kai einer der Initiatoren der Hamburger Cycloclassics und hat darüber hinaus von Hamburg aus zehn Jahre lang die Deutschland-Tour sowie Velothon, eine Radsport-Event-Serie, verantwortet. Nebenbei war er involviert in die Durchführung des olympischen Triathlons in London. Nun macht er in ZWIFT. ZWIFT ist e-Sport ohne die Frage: „Ist das denn Sport?“ Nicht nur Schwitzen, zwei große Ventilatoren stehen in seinem Showroom, ist das Kriterium, sondern weil es bei ZWIFT in der Regel immer wieder um körperliche Challenges geht.

Man stelle sich vor: Du hast Dein Rad aufgebockt (auf einen Smart-Trainer, die digitale Steigerung von „Rolle“, vernetzt mit Deinem PC, Mac, Android, ... you name it) im Wohnzimmer stehen, es riecht nach Kaffee, die Kinder, der Hund wuseln um Dich rum, und Du battlest Dich gerade auf dem Rad mit Gegnern aus Südafrika und der Ukraine und fährst Windschatten hinter einem Team-Kollegen aus Südamerika. Kai lacht bei der Wahrnehmung, gibt uns aber recht: „Wir sind eine gamifizierte Trainingssoftware“, erklärt er auf Neudeutsch. Wobei 'ne Trainingssoftware im Allgemeinen und im Speziellen nicht wirklich neu ist. ZWIFT bietet Rennstrecken aus überall, alternativ aus Watopia (da ist der Name Programm: eine fiktive Zwift-Pazifikinsel mit entsprechenden Fantasiestrecken): Leicht, schwer, Hölle, die kann man allein bestreiten, aber auch im Team. Und jetzt wird es sehr besonders: Wir geben also eine Trainingssession als Event ein, in einer halben Stunde ist Start in Innsbruck (oder u.a. Bologna oder Richmond oder New York). Sitzen da jetzt Radsportler in Dänemark und denken, da mache ich mit, klinken die sich ein und brettern mit Dir am Inn entlang. Die Steigerung der Steigerung: Via App und Smartphone kann, wer mag, sogar mit den dänischen Flachlandspezialisten kommunizieren, und wer ein „Lutscher“ ist, kriegt Ansagen per Headset. Lutscher sind die, die sich gern im Windschatten ziehen lassen, aber selber nicht ziehen, pfui. Fair könnte es ja zugehen, bei einem gemeinsamen Ride. Alternativ gibt es Group-Workouts, individuelle Workouts oder eben Rennen.

Hierfür gibt es Eventpläne, pausenlos geht's los, „etwa 300 Events sind es täglich“, erklärt Kai. Viele Radsportler, weltweit sind es 1,5 Mio. Accounts/Sportler*innen aus 150 Ländern, Tendenz stark steigend, nutzen die Software für ihr Training oder ihr Workout. Darunter zum Beispiel echte Profis wie Triathlon-Hüne Jan Frodeno („den schnapp ich mir“ ;-)), die alternativ zu ihrem Standard-Training in Mutter Natur gern auch mal den Keller oder das Wohnzimmer rocken, aber auch ambitionierte Freizeit-Radsportler*innen oder Fitness-Sportler*innen allgemein. Ein bisschen gaga, aber lustig: Wer mag, kann sogenannte „Drops“ (ZWIFT-Währung in Form von erfahrenen Schweißtropfen) im Drop Shop gegen virtuelle Trikots für seinen Avatar eintauschen oder auch sein Zwift-Bike digital pimpen – egal wie die in-real-life-Gurke aussieht, die da im Keller steht (sieht ja keiner). Bis zu 13.000 Menschen sind zeitgleich am Zwiften, über 1.000 unterschiedliche Workouts bzw. Trainingspläne, inkl. der individuellen Trainingssteuerung, sind geboten. „73 Fahrer der diesjährigen Tour de France sind Zwifter“, unterstreicht Kai die Güte seiner Leidenschaft. Und natürlich gibt es dann demnächst auch Meisterschaften. Nicht nur, dass man sich mit den Fahrern des französischen Klassikers gemeinsam warm fahren kann. Inzwischen gibt es Kooperationen dem Weltverband UCI, diversen Nationalverbänden, aber auch hier lokal mit dem Radsportverband Hamburg“, führt Kai aus, alsbald gibt es, da wären wir wieder bei e-Sports, die ersten e-Racing Meisterschaften, „eine Weltmeisterschafts-Premiere ist in Planung“. Entsprechend gibt es natürlich auch eine Liga (KISS Super League) in der sich weltweit Radsport-Teams formen, die auf der Plattform gegeneinander antreten. Und das zu Hause im Keller, mit richtig schwitzen, wohlgeerntet. Nur Fahrtwind is' eben nicht. To be continued.

Weitere Infos unter www.zwift.com/eu-de



Indoor-Serie ZWIFT Super League: Bei den Frauen gehen inzwischen sieben Teams an den Start, darunter die deutsche Top-Mannschaft Canyon-SRAM.



© Fotos: Hamburger Sportjugend/Tim Krause

Mit gutem Gewissen

Immer wieder erscheint es uns auch durchaus interessant, mal über Strukturen im Hamburger Sport zu berichten. Und das nicht nur, weil es logischerweise hinter allen Sportthemen auch ein gefühltes Backoffice, Orga-Team, wunderbare Ehrenämter und dergleichen gibt.

Das klingt vordergründig nicht bahnbrechend effektiv, ist aber beim zweiten Betrachten (meistens ;-)) spannend, in diesem Fall durchaus. Es geht um die Hamburger Sportjugend, die, wenn man sich so umhört, nicht ganz oben im Relevant Set zu Hause ist. Zu Hause ist die Sportjugend im Hause (drei Mal Hause auf einen Schlag, hammer) des Sports, das überrascht jetzt wenig, angedockt ist sie im Grunde, über ihren Vorstand, an den Hamburger Sportbund, agiert aber als eigenständige Organisation. Wir sprechen dazu mit



Die Ferienanlage Schönhagen bietet seit 60 Jahren vor allem Schulen, Kitas, Sportvereinen und Freizeitgruppen bewegte Aufenthalte an der Ostsee.

Daniel Knoblich, dem Geschäftsführer. Er erklärt: „Wir sind der Jugendverband des Hamburger Sportbundes, anerkannter Träger der freien Jugendhilfe sowie anerkannter Träger des Freiwilligen Sozialen Jahres (FSJ) und werden deswegen auch von der Sozialbehörde

gefördert“, jetzt mal ganz sachlich. Emotionalerseite ist die Sportjugend die Interessensvertretung der Kids und Jugendlichen im organisierten Hamburger Sport, noch besser, „das gute Gewissen“, wie er sagt. Klingt nett, ist nett. Dabei ist er aber ganz schön tough unterwegs, hauptamtlich am Start, diplomierter Sozialwirt. Er hat

14 hauptamtliche Mitarbeiter in Voll- und Teilzeit in Hamburg und berichtet neben dem HSB-Präsidium zusätzlich an einen ehrenamtlichen Sportjugend-Vorstand. So, genug der Orga.

„Wir haben die Idee, Rahmenbedingungen zu schaffen, damit Hamburgs Kids, und zwar möglichst viele davon, maximal sorgenfrei Sport treiben können“, so Daniel. „Und es ist durchaus so, dass wir auch einen Beitrag leisten, wenn es um die Gestaltung unserer Gesellschaft geht“, fährt er fort. Und zwar unmittelbar, aber auch mittelbar. „Viele Kids, also unsere Zielgruppe, kennen uns gar nicht“, sagt er, dabei ermöglicht die Sportjugend zum Beispiel 9.000 Kids den Mitgliedsbeitrag für einen Sportverein, wenn das Elternhaus – auch in tipptopp Hamburg – den dann nicht leisten kann. „Wir regeln in vielen Fällen im Rahmen der Zuwendungsverwaltung on top die Unterstützung von Wettkampffahrten“, selbst bei der Ausrüstung greift die Sportjugend in Einzelfällen und wenn Not am Kind ist unter die Arme. Darüber hinaus wird viel gemeetet, gesprochen, diskutiert, angeschoben und angemahnt, will heißen: Lobby-Arbeit ist ein wesentlicher Aspekt. „Es geht oft darum, Projekte vorzustellen, Geld dafür einzuwerben, z.B. aktuell unsere Forderung, dass die Nutzung der Öffis für unsere Freiwilligendienstleistende kostenlos sein sollte“, beschreibt Daniel. Darüber hinaus ist die Sportjugend immer motiviert, allen Vereinen, ihren jugendlichen Betreuern, eine bestmögliche Aus- und Weiterbildung angedeihen zu lassen. „Diese Maßnahmen müssen konzipiert, organisiert, aber auch finanziert werden“, erklärt er weiter. Und dann gibt es da Schönhagen, DAS Freizeithem der Hamburger Sportjugend an der Ostsee, das hier von Hamburg aus geführt wird, ca. 31.000 (!!!) zumeist Hamburger Jugendliche und Kids pro Jahr verbringen dort Trainings- und Freizeittlager. Das sind durchaus große administrative Themen, die ihn und seine Kolleg*innen bei der Sportjugend umtreiben. >>

Daniel Knoblich, Geschäftsführer der Hamburger Sportjugend.

Anzeige



EINER KENNT DEN WEG. ACHT 'NE ABKÜRZUNG.



9-Sitzer Bus
72,-/ Tag
inkl. 100 km

Den MB Vito 9-Sitzer bei STARCAR günstig mieten:

0180/55 44 555

(0,14 Euro pro Minute aus dem Festnetz; maximal 0,42 Euro pro Minute aus den Mobilfunknetzen)

11 x in Hamburg
STARCAR
Autovermietung

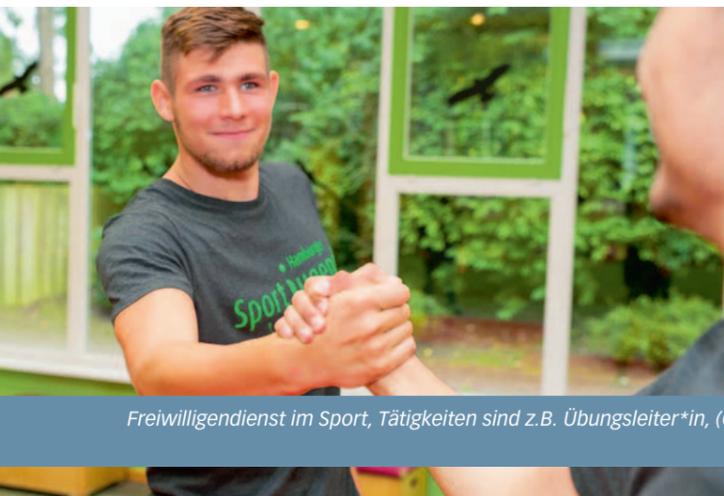


Eröffnung der Sportjugend-Fachveranstaltung „Prävention sexualisierter Gewalt im Kinder- und Jugendsport in Hamburg“ im September 2019.

Und dann sind es wichtige inhaltliche Felder, bei denen sich die Sportjugend einbringt und versucht, Bewusstsein und Aufmerksamkeit zu schaffen. „Die Freiwilligendienstleistenden liegen uns deswegen sehr am Herzen“, erklärt er. Jugendliche, die oftmals nach Abschluss der Schulausbildung, nach ihrem Abi, der Gesellschaft, dem Sport etwas zurückgeben wollen. Hierbei sammeln sie selbst viele Erfahrungen und arbeiten für ein Taschengeld ein Jahr lang in Vereinen und anderen Einrichtungen – von der Betreuung von Kids bis hin zu Senioren über Fahrdienste bis zu handwerklichen Reparaturtätigkeiten. On top werden die Freiwilligen 25 Tage im Jahr von der Sportjugend in Seminaren begleitet und ausgebildet, was sie fachlich, menschlich, aber auch sozial eindeutig

prägt. „Zukünftig werden wir die Sportjugend zunehmend international mit den Global Active Citys vernetzen“, erklärt Daniel, „gerade gab es die Zusage der Innenbehörde“, freut er sich. Das wohl emotional größte Thema für ihn ist „Prävention sexualisierter Gewalt im Sport“. So ätzend wie wichtig. Denn überall, wo Erwachsene mit Kindern in engen, auch körperlichen Kontakt kommen, so auch im Sport, sei es als Trainer*in, Betreuer*in, ..., lauert die Gefahr, dass solche Kontakte ausgenutzt werden. „Die Prävention sexualisierter Gewalt ist ein gesamtgesellschaftliches Thema, über welches viel zu wenig gesprochen wird. Wir wollen als Hamburger Sportjugend dazu beitragen, eine Kultur des Hinsehens in allen Hamburger Sportvereinen und Verbänden zu schaffen.“

HAMBURGER
SPORTJUGEND
IM HAMBURGER SPORTBUND E.V.



Freiwilligendienst im Sport, Tätigkeiten sind z.B. Übungsleiter*in, (Co-)Trainer*in, Begleitung von Ferienfreizeiten und Trainingslagern, Mitarbeit in einer Geschäftsstelle.



KÖNNEN SOWIESO



„FRAUEN im Sport ... soll heißen Paritäten statt Quote, nicht nur beim Medaillenholen, sondern auch auf Funktionärssebene.“

Ingrid Unkelbach (60) sehr glücklich verheiratet. Seit 1988 beim Olympiastützpunkt, erst als Laufbahnberaterin, seit 2001 Leiterin/Geschäftsführerin
Studium: Höheres Lehramt für Sport und Geschichte, erst in Aachen, dann in Hamburg, gleichzeitig hauptamtliche (Chef-)Trainerin/Schwimmen beim ETV

Hamburger Sportsfrauen fordern Fairplay!

Kontakt: d.kuhn@hamburger-sportbund.de

frauenpowered by





Sport kann ein Schatz sein.

© Fotos: privat



Ganz oben: Detlef Ness zu Besuch vor Ort, oben: die deutschen Hockey-Nationalspielerinnen hatten sichtlich Spaß mit den südafrikanischen Nachwuchsspieler*innen.



Delf Ness wollte sein Foto eigentlich gar nicht zeigen: „Ich bin nicht so wichtig, das Projekt ist wichtiger.“



Wie toll wir Sport finden, liest man hier ja nahezu in jeder und zwischen jeder Zeile. Und überhaupt: Sonst gäbe es uns natürlich gar nicht. Wie glücklich sind wir auch, dass wir bei unserem Job immer wieder tolle Leute kennen lernen und dabei oftmals on top noch immer wieder bestätigt werden, was Sport so alles leisten kann.

Einer solcher Vogel ist Delf Ness (55), alter Hockey-Recke vom Club an der Alster und offensichtlich umtriebiger since ever. Er war erfolgreicher Hockeyspieler, spielte Jugendnationalmannschaft und Bundesliga, war in seinem Verein Jugendwart, Spielertrainer, Coach, „ich habe mich damals um einen breiten Unterbau bei Alster gekümmert, denn Spitzensport kommt von Breitensport“, sagt er. Dann konnte er bei Anfragen nach Verbandsarbeit im Deutschen Hockey-Bund nicht schnell genug weggucken, war also prompt im Präsidium (alles natürlich ehrenamtlich) und war zuletzt als Marketing-Direktor und Interims-CEO des Welthockeyverbandes mit Sitz in Lausanne. Lausanne hört sich super an, denken wir, Verbandsarbeit muss man mögen, wissen wir. Delf lacht dazu: „In der Zeit haben wir uns um die Durchführung von drei WMs und die Etablierung der Weltserie PRO LEAGUE gekümmert.“ Lauter Themen die ihn schwer begeistern, Hockey ist ein großer Teil seiner DNA. Und weil er neben Familie und Job sonst nichts zu tun hat, brennt er mit seinem tollen Team seit 2009 für sein Alster Grootbos Hockey Project, das nach Adam Riese im vergangenen Jahr Zehnjähriges hatte. Begonnen hatte alles mit einem Urlaub in Südafrika, in dem Delf den Südafrikaner Michael Lutzeyer kennenlernte, der sich in seiner Heimatstadt mit einem vornehmlich sportlich orientierten Projekt darum kümmert, die immer noch vorherrschenden Barrieren zwischen Schwarz und Weiß abzubauen. Er kümmert sich hierbei um Kids im Alter von sechs bis sechzehn Jahren, und natürlich wurde vornehmlich gekickt. Es dauerte es aber auch dann gar nicht lange, bis Delf

Feuer fing. Nun wird in Grootbos inzwischen seit zehn Jahren Hockey gespielt. „Schwarz, weiß, coloured, weiblich, männlich, all together, als Spieler*innen, Co-Trainer*innen, Schiedsrichter*innen, Hockey ist das Ding“, freut sich Delf. Unterstützt von der Foundation vor Ort, vom Welthockeyverband, privaten Spender*innen, gibt es inzwischen ein dauerhaftes, regelmäßiges Trainingsangebot.

Etwa 250 Kids p.a. erhalten von aktuell sechs Volontär*innen an mittlerweile drei Standorten eine Hockey-Ausbildung. Und wenn Sport im Allgemeinen schon sehr integrativ ist, ist es „sehr hilfreich, wenn weiße und schwarze Kinder gemeinsam etwas erlernen, keine*r irgendwelche Wissens-Könnens-Vorsprünge hat“, erklärt Delf, der immer noch schwer Feuer und Flamme ist. Als Volontär*innen fungieren freiwillige Hockeyspieler*innen, ursprünglich vom Der Club an der Alster, inzwischen hat sich das längst rumgesprochen und die Helfer*innen, die auf eigene Kosten nach SA fliegen, kommen aus vielen Hamburger Vereinen, aus ganz Deutschland. Das Projekt ist dort so erfolgreich und populär wie hier offensichtlich eine echte Zugnummer. Inzwischen waren die Deutschen Nationalmannschaften der Männer und Frauen vor Ort und schwangen gemeinsam mit den Kids den Schläger. Auch das südafrikanische Herren-Nationalteam war natürlich längst vor Ort, sehr spannend und ereignisreich für alle Beteiligten, zumal aus dem Projekt inzwischen schon einige Auswahlspieler*innen hervorgegangen sind, und Delf wühlt weiter. Regelmäßig veranstaltet er hier in Hamburg, unterstützt von vielen emsigen Freiwilligen und Sponsor*innen, unter dem Motto „Hamburg Hockey hilft“ schlichtweg, aber umso ergreifender, „Geldsammel-Events“, zum Beispiel für einen festen Kunstrasenplatz. „Wir sind hier in Hamburg eine große Hockey-Familie, es kommen die Bundesliga-Teams, aber auch die Nachwuchs- und Master-Mannschaften, Freund*innen, Familien, ... Und weil gemeinsam zu helfen große Freude bringt, sind wir auch so glücklich und erfolgreich.“ Win-Win-Win- ... – so geht's.

www.alstergrootbos.org
Facebook: [alstergrootbos](https://www.facebook.com/alstergrootbos)



„Hamburg Hockey hilft“ 2019: Die Gastgeberinnen von der Alster wurden 1., die Herren 2., gewonnen hat aber vor allem die gute Sache.



Que viva la Salsa!

Generell schildere ich an dieser Stelle, wie man mit bester Ernährung und den sinnigsten Übungen ewige Gesundheit, einen gestählten Körper und viele schöne Dinge mehr bekommt. Genau das möchte ich auch in dieser Ausgabe tun. „Salsa?“, fragt Ihr. Ganz genau.

Alle neu macht der ... Salsa

Neujahrsvorsätze sind kein sportliches Klischee. Im Fitnessstudio spürt man den anfänglichen Massen-Andrang, der allerdings jetzt im Februar schon wieder merklich abklingt, überdeutlich. Vor lauter Vorsätzen vergessen viele aber den Faktor Spaß, eifern allzu

verbissen dem neuen Idealgewicht entgegen. Und jetzt kommen wir mit Salsa: Denn Salsa macht richtig fit, total viel Spaß und kann regelrecht süchtig machen. Klar: Aller Anfang ist schwer. 5 Euro ins Phrasenschwein. Was in den ersten Stunden vielleicht Leiden schafft, wird schnell zur



Salsa wird paarweise oder in der Gruppe getanzt. Partnertausch gewünscht und gewollt, um sich auf unterschiedliche Tanzpartner einstellen zu können.

Leidenschaft. Noch mal 5 Euro, ist aber wahr: Wer einmal den ersten Schritt gemacht hat, wird Salsa lieben. Die Musik verbreitet pure Lebensfreude, vertreibt so den Stress. Salsa ist eine internationale Sprache, Du kannst sie überall auf der Welt, wo Salsa getanzt wird, „sprechen“ bzw. tanzen. **#hobby #nachhaltigkeit #stressabbau #lifestyle #lebensfreude**

Wenn das man kein Sport ist

Das Thema Sport wird beim Tanzen häufig unterschätzt. Besonders, wenn man den ersten Tag eines Anfängerkurses vor Augen hat, an dem man in der Regel immer einen Schritt vor und zurück macht. Fakt ist: In einer Salsanacht kann man 500 Kalorien verbrennen. Und dabei Muskeln benutzen, von denen man vorher gar nicht wusste, dass man sie hat. Je nach Song wird Tanzen schnell zum Cardio-Erlebnis, Wechselklamotten sollten mit am Start sein. Die Haltung verbessert sich durch permanentes Aufrichten, die Koordination wird

trainiert, das Selbstbewusstsein gesteigert. Tanzen macht einfach sexy. **#ausdauer #muskeln #abnehmen #haltung #koordination #sexy #selbstbewusstsein**

Wer braucht schon Tinder

Wer sich schwertut, neue Leute kennenzulernen, ist beim Salsa gut aufgehoben. Natürlich kann man sich auch per Social Media kommunikationstechnisch über Wasser halten, das ist aber lange nicht so schön wie eine analoge Konversation. Nicht umsonst gehört Salsa zur Kategorie „Social Dancing“, den Gemeinschaftstänzen. Menschen kommen sich beim Tanzen zwangsläufig und ohne Hintergedanken näher. Motto: Tanzen ja, fummeln NEIN! Oft eröffnet man sich ein komplett neues Umfeld und teilt ein neues Hobby mit neuen Menschen. Tanzen hilft übrigens gegen depressive Stimmungen und schlechte Laune. **#freunde #gesellschaft #antidepressiva #nomoretinder >>**

Anzeige



KULTUR BON

Bon Dir Kultur
KOSTENFREI – EINFACH



Deine Kulturrabatte für Hamburg und die Metropolregion
www.kulturbon.de





Diesen Blick hat unser Fotograf perfekt eingefangen.

Jeder kann tanzen

Leicht genervt reagiere ich, wenn mir Menschen, tatsächlich überwiegend Männer, oft und leicht abwertend erklären, dass sie zu cool für Salsa/Tanzen seien. Weit gefehlt, denn uncool ist, wenn man seinen Körper nicht zur Musik bewegen kann. Andere wiederum erzählen, dass sie als Querschläger der Evolution genetisch keine Voraussetzungen zum Tanzen hätten. Nope! Jeder kann es lernen. Der eine schneller, der andere langsamer, ähnlich wie Autofahren oder eine neue Sprache. Man muss nur den Anfang machen, und schon nach wenigen Stunden genießt man das Glück auf der Tanzfläche. Suche Dir den*die Tanzlehrer*in Deines Vertrauens und starte Step by Step. Aufhören kannst Du ja jederzeit.

So geht's Salsa heißt übrigens Soße, passend dazu hier die perfekten Zutaten:

1. Spaß an der Idee – Dir macht der Gedanke Freude, es „zu können“
2. Takt und Rhythmus – Üben, üben und nicht lernen

3. Führung – Ein*e Partner*in führt, der*die andere lässt sich führen

4. Lerne die Basics! Gleichzusetzen mit Vokabeln einer Sprache

Fertig. Wer das hat, kann tanzen!

Mit Deinen Vokabeln bildest Du die ersten Sätze auf der Tanzfläche, Dein Partner antwortet Dir. Das ist die Kommunikation, die süchtig machen kann.

Vielleicht habt Ihr Lust, bei mir ein paar Stunden zu nehmen? Ich würde mich freuen, Euch zu treffen.

Wer Interesse an ein paar Salsa-Sessions hat, schreibt 'ne Mail an: info@sporting-magazin.de

Wir melden uns.



Grundschritte, Takt, Rhythmus - alles Übungssache.

IMPRESSUM

sporting hamburg
 Stadtsportmagazin
 c/o steuermann sport GmbH
 Stresemannstraße 375
 Eingang 8, 4. OG
 22761 Hamburg
 Telefon 040-432 08 45 20
 info@sporting-magazin.de
 www.sporting-magazin.de

Herausgeber
 Martin Blüthmann (V.i.S.d.P.)
 martin@sporting-magazin.de

Redaktion
 Martin Blüthmann, Andreas
 Hardt, Marco Santoro, Manuela
 Tanzen, Lars Wichert

Lektorat, Schlussredaktion
 Manuela Tanzen
 manuela@sporting-magazin.de

Art Direction und Layout
 Arndt Grutke
 arndt@sporting-magazin.de

Druck
 Eversfrank Preetz
 Frank Druck GmbH & Co. KG
 Industriestraße 20
 24211 Preetz
 Auflage: 70.000 Exemplare

Anzeigen, Mediadaten
 Telefon 040-432 08 45 20
 anzeigen@sporting-magazin.de

**Leserbriefe, Termine
 und Kommentare**
 info@sporting-magazin.de

Irrtümer und alle Rechte vorbehalten. Nachdruck sowie sonstige Vervielfältigungen nur mit ausdrücklicher Genehmigung des Verlags. Für unverlangt eingesandtes Text- und Bildmaterial wird keine Haftung übernommen; der Verlag setzt bei Eingang voraus, dass alle Rechte und Honorarfragen geklärt sind. Erscheinungsort und Gerichtsstand ist Hamburg.

sporting hamburg erscheint monatlich. Anzeigen- und Redaktionsschluss jeweils am 15. des Vormonats.



dabei!

05.–21. Juni 2020
50 Sportarten – 50 Möglichkeiten
zu zeigen, was Ihr drauf habt!
 alle Infos und anmelden unter: www.hamburgiade.de



WIR SIND SCHNEE!

DAS IST JETZT WISSENSCHAFTLICH BEWIESEN:

Wir haben österreichweit die größten Schneehöhen*. Das macht uns zum schneereichsten Wintersportort Österreichs und von November bis Anfang Mai zum Wintersport-Hotspot des Landes. **Obertauern - Wo der Schnee zu Hause ist!**

*Der aktuellen Studie des Skitourismus-Forschers MMag. Günther Aigner zufolge - basierend auf den off. Messdaten der Österreichischen Hydrographischen Landesdienste - weist Obertauern über den 30-jährigen Vergleichszeitraum die jährlich größte Schneehöhe aller Wintersportorte Österreichs auf.



OBERTAUERN
WWW.OBERTAUERN.COM