

boosting

h a m b u r g

stadtsportmagazin



Februar 2022
monatlich & kostenlos

Reichlich Frauenpower

Denise Herber
beste Powerlifterin

Kitesurferin
Leonie Meyer

Tennisspielerin
Eva Lys

Quote
Beachvolleyballer Clemens & Nils

Anzeige

Die besten Tipps gibt's
in der Heftmitte.

 **LOTTO**
Hamburg

Und der Sport
gewinnt.

präsentiert von



Entdecke die Welt
von Specialized

AB DEM 28.01.2022
JUNGFERNSTIEG 40
20354 HAMBURG

CCHH CONCEPT
CYCLES
HAMBURG



SPECIALIZED

SPECIALIZED.COM

Liebe Leser:innen,



wir sind nicht wirklich beleidigt, wenn jetzt am 01. Februar der eine oder die andere von Euch vergisst, uns zu gratulieren.

Wahrscheinlich ist C. schuld daran, dass Ihr unseren 6. Geburtstag vergessen habt – is schon okay ;-) Kinnings, wie die Zeit vergeht ...

Aber weil Geschwafel nicht wirklich unseres ist, freuen wir uns, Euch mit dieser Ausgabe noch mehr Frauenpower als sowieso schon immer zu bieten: Da ist Denise Herber, die uns fast alle wahrscheinlich so maxkraftmäßig schwerst unter Druck setzen könnte, tut sie aber nicht, denn sie ist sehr nett; dann Eva Lys, deutsche Meisterin und Nachwuchshoffnung im Tennis; Kirstin Warns-Becker, sie war lange und mit größter Begeisterung Fußball-Schiri, oder auch Funke Oshonaïke, die für ihr Heimatland Nigeria schon sieben Mal bei Olympia war und nun auch Paris im Blick hat. Da will auch Leonie Meyer hin, die auf Höchstniveau kitet, auf Höchstniveau ihr 2. Staatsexamen in Medizin gemacht hat und zeitgleich Mutter geworden ist, was sowieso das Höchste ist. Die Jungs/Männer sind mit Beacher Clemens Wickler, Senator Andy Grote und St. Pauli-Kicker Jackson Irvine ja auch ganz gut vertreten.

Wir wollen Euch auch im 7. Jahr Freude machen, Euch unterhalten, motivieren, abholen und mitnehmen, quer durch den Hamburger Sport. Wir sind und bleiben offen für alles; wer Ideen hat, ruft uns einfach an, denn wir machen **sporting hamburg** für Euch und nicht für uns. Wir starten mit dieser Ausgabe zum Beispiel für's ganze Jahr Hockeyseiten at their best, mit Hockey-Ober-Insider Henne Jordan. Freut Euch drauf. Und wir haben noch einiges vor in diesem Jahr, auch links und rechts vom Magazin, wenn uns dann das große C. endlich ein wenig in Ruhe lässt. Deswegen heißen wir auch jetzt im Februar einfach mal **boosting hamburg**: Kreuz durchdrücken und volle Kraft voraus.

Viel Spaß beim Lesen.

Martin Blüthmann

Martin Blüthmann (martin@sporting-magazin.de)

Partner:



sport und inklusion



sporting hamburg

Das ist drin:

Editorial	5
Schuss des Monats	
Lauf der Dinge	8
Beachvolleyball: Clemens Wickler	
Mind Gamer	2
Powerlifting: Denise Herber	
No Limits	5
Triathlon: Jedefrau, Jedermann – kann!	
Mach es zu Deinem Projekt 2022!	8
Sportpolitik	
Viele Schritte führen zum Ziel	10
Durchunddurch Hockey	
Zuwachs bei <i>sporting hamburg</i> !	12
Fußball	
Warum nicht Schiri?!	14
Inklusionssport	
Was ist da los?	16
Wintersport für ALLE – Teil 2	
Kalte Füße zur Wintersaison?	18
Die sporting-Tipps	
im Februar	20
sporting-Lars: Cyclocross	
Gespür für Schlamm & Matsch	22
Mannschaftsbesprechung	
Öffentliche Redaktionskonferenz	24
FC St. Pauli: Jackson Irvine	
Bilderbuch-Kiezkicker	26
Tischtennis: Funke Oshonaike	
Acht Mal Olympia?!	28
Sterne des Sports	
Toller 4. Platz!!!	30
VORMACHER:INNEN 2021	
„Für mich????“	32
Hamburg Active City	
Special Olympics World Games: HH ist dabei!	34
Tennis: Eva Lys	
Geduld needed	36
sporting will's wissen	
Auflösung <i>sporting</i> Jahres-Quiz	38
Schwer zu bremsen	
Kitesurferin Leonie Meyer	40
sporting-Marco	
Dicke Arme machen	42
Impressum	44

Lauf der Dinge!

Sport im Allgemeinen, auch Laufen im Speziellen, setzt ja bekanntermaßen Hormone und so was alles frei. Könnte aber sein, dass er vorbereitet war. Alles Gute, Ihr Beiden, läuft bei Euch.

Und alle Heiratswilligen:

Ihr solltet mehr laufen.



Schuss des Monats



REWE
769
Ronny

REWE
860
Dani
Polestar

REWE
730
Ronny
Polestar





Mind Gamer



Wir finden ja, Liebe ist die Basis für alles, wenn's geht. Wahre Liebe. Wir treffen Clemens Wickler zwischen zwei Trainingseinheiten, essen dann mal ein Steak in einer Hamburger Steakbraterei Richtung Wandsbek, und er beschreibt, was er an seinem Sport so großartig findet.

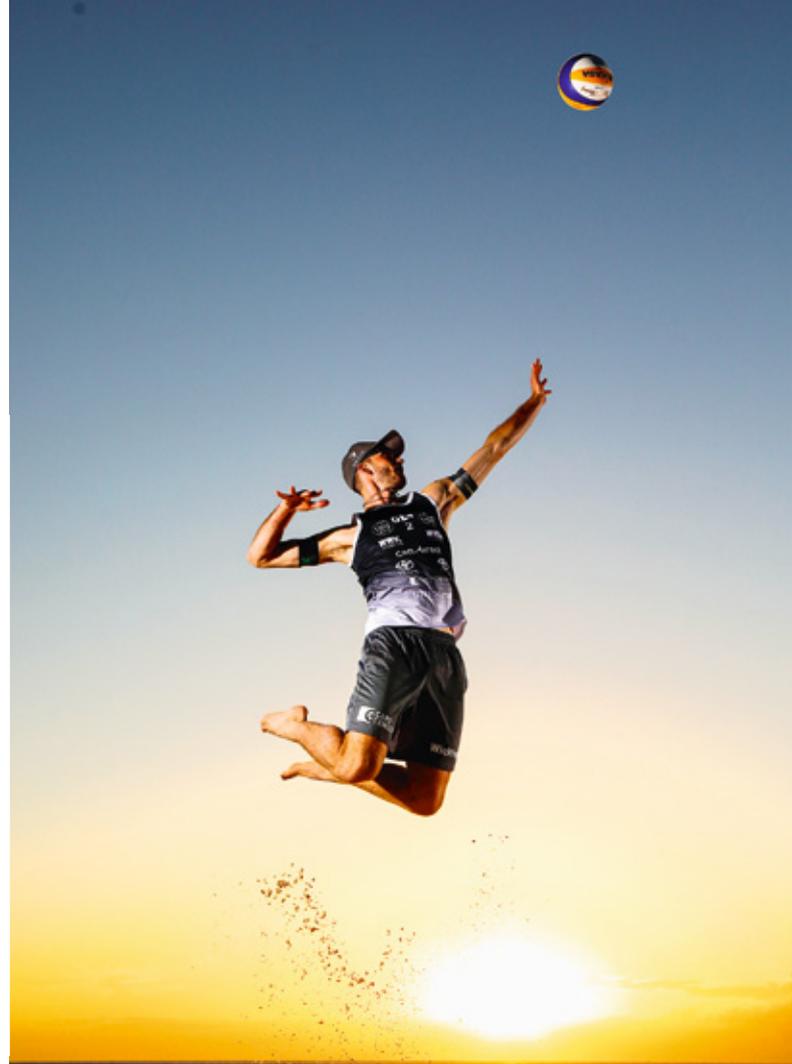
Gepaart mit einer großen Portion Dankbarkeit, das schicken wir voraus, denn er sieht sich privilegiert, das tun zu können, was er macht: Sport, an Traumstränden, in der Sonne, mit tollen Menschen, ein wunderbarer Lebensstil. Der Sport an sich ist es aber zum Glück auch: „Es kommt fast nur auf Dich an“, im Vergleich zu Volleyball in der Halle, „jede zweite Ballberührung ist Deine“, die Bewegungen sind vielfältig, athletisch, dynamisch, Action, Adrenalin pur, „dazu kommen die

Mind Games“, ergänzt er. Taktik auf der einen Seite, das Spiel mit den Gegnern auf der anderen Seite. „Blickkontakte, Psychotricks, das volle Programm“, er schwärmt und wir verstehen. Verstehen auch, warum er nach dem letzten Jahr, das geprägt war von Höhen und Tiefen, unbedingt weitermacht. Auch, nachdem sein Partner Julius sich für das Studium und gegen drei Jahre in Sand und Sonne entschieden hat. „Tokio hat mich total motiviert“, sagt Clemens. Gar nicht so sehr der 5. Platz, sondern das Ganze, TROTZ CORONA. „Ich fand das super“, strahlt er, und deswegen will er das Ganze dann auch noch mal OHNE CORONA, mit Publikum und allem Drum und Dran erleben. Volleyball spielt der gebürtige Münchner gefühlt schon immer, die Eltern spielten auch, sein Daddy spielt nach wie vor und erfolgreich bei den Senioren, sie sind die ultimativen Wegbegleiter, auch in seinem Sport, die Schwester ebenso. „Mach, was gut für Dich ist“, sagt sie, und er macht.



Liebt auch die Szene, Sonne, Strand – was man ihm ansieht.

Nun ist aber alles neu, allem voran der Partner Nils Ehlers. „Wir kennen uns schon superlange, haben sehr oft auch schon miteinander trainiert, verstehen uns menschlich super und auf dem Platz immer besser. Gut, dass ich nun nicht mehr gegen ihn spielen muss, sondern auf der gleichen Seite des Netzes stehe“, beschreibt er und freut sich. Noch fühlt sich das Ganze ein bisschen wie Honeymoon an, alles neu, alles hübsch. Es gilt dennoch, schon auch einiges umzustellen. Nils ist natürlich ein anderer Spielertyp, auch konstitutionell, er ist noch größer als Julius (Julius 2,06 m; Nils 2,10 m), aber dabei um einiges breiter, athletischer. Erst Besen-, jetzt Kleiderschrank, sozusagen. Die Aufgabe der neuen Trainerkonstellation ist es nun, aus den beiden ein Spitzenteam zu formen, das erste richtige Turnier ist nämlich bereits Mitte März. Bis Paris ist ja noch ein bisschen Zeit für die beiden Coaches, Erfolgstrainer Jürgen Wagner (65, u. a. zwei Olympiasiege Brink/Reckermann 2012 London und Ludwig/Walkenhorst 2016 Rio; er ist auch Head of Beachvolleyball beim DVV) und Thomas Kaczmarek (36). >>



Anzeige



BUDNI

**DEIN DROGERIEMARKT
FÜR SPORT- UND
FITNESSPRODUKTE.**

© Foto: Joern Pollex

„Beide machen beides“, Clemens zur Aufgabenverteilung, „Katsche ist hier vor Ort in Hamburg, Jürgen kommt immer wieder dazu, ist in den Trainingslagern und bei Turnieren dabei.“ Clemens weiter: „Wir fangen nicht bei Null an, auch nicht in der Weltrangliste. Nils bringt sogar mehr Punkte als ich ein.“ Training (fast) täglich zweimal. Viel Kraft-Arbeit ist dabei. Es braucht Wumms. Da arbeiten sie, wie auch schon mit Julius, mit den Paderborner Physio-Spezialisten Christian Muri und Jochen Dirksmeyer zusammen, die Krafttraining ein wenig neu definieren und das muskuläre Zusammenspiel optimieren. Also, die beiden Beacher werden noch geschmeidiger angreifen können, we like.

Im Gegensatz zu Julius hat Clemens für sich entschieden, die drei Jahre bis Paris durchzuziehen, und zwar ohne Kompromisse. Da ist er sich aber auch mit seinem Partner Nils einig. Uni nebenbei, Fokus Beach. Die eigentliche Heimat, München, und die Familie in weiter Ferne, aber Clemens ist happy hier. Hamburg ist seine Hood, „meine Jungs sind aber in München“, sagt die ehrliche Haut. Und er findet Musicals klasse, auch ehrlich. Auch deswegen ist er hier in Hamburg ja genau richtig, sowieso.



© Fotos: J. Tap/Hoch Zwei

Mit seinem Partner Nils Ehlers, auch aus Hamburg, zieht er bis Paris 2024 sowas von durch.

No Limits!



Wir schreiben oft von und über starke Frauen im Sport – und jetzt kommt Denise Herber. Und die ist so richtig stark. Sie macht nämlich Powerlifting.

Wir trafen uns rein zufällig in ihrem Trainingsgym, als wir um die Ecke schielten und in Erfahrung bringen wollten, wer da doppelt so viel stemmt wie wir. „Das ist die stärkste Frau Deutschlands“, hieß es von anderen Sportlern, und das ist sie wirklich. Denise Herber (31), sie wohnt mit ihrem Partner Nico (29) in Wandsbek, stemmt erst seit 7 Jahren das Eisen, und das von Beginn an sehr erfolgreich. Zuvor war sie, was schon überraschend ist, Spitzentänzerin: Latein, Standard, international unterwegs, Meisterschaften, das volle, erfolgreiche Programm, sie tanzte für den HSV auf Grand Prix-Turnieren und lernte offensichtlich Körperspannung at



© Foto: Umut Yildirim

its best. Dass dann irgendwann ihr immer extra anreisender Partner aus Moskau von heute auf morgen nicht mehr kam, verstand sie als Zeichen und hängte die Tanzschuhe an den Nagel – und sich selbst erst mal ab. „Kopf ausmachen, mal kein so fies-straffes Programm“, tat ihr gut. Ihrem Körper nicht so, so von wegen straff, also Fitness-Studio: „Das klassische Frauen-Programm: Bauch, Beine, Po, Cross-Trainer, Laufband, fertig“, sagt sie heute, „das war irgendwie nicht meins.“ Sie reizten mehr die Langhanteln, und Nico aus der vermeintlichen „Männerecke“, und überhaupt, auf solche Klassifizierungen hatte sie sowieso nie Lust. Also verliebte sie sich in die Langhantel – und in Nico. Seitdem sind sie und trainieren sie zusammen in einem kleinen Studio, KB Gym in Steilshoop: Powerlifting. Nicht das olympische Gewichtheben und auch nicht Bodybuilding. „Das ist nur Optik, das ist nicht meine Welt.“ Denise will stark, will Erfolg, „ich machte schnell Progress“, sagt sie, „weil ich auch schon viel Stabilität und Körperspannung mitbrachte“, und sie wurde schon im ersten Jahr, das war 2016, Deutsche Meisterin. „Da habe ich alles abgeräumt“, lacht sie. >>



Oben: Wettkampf. Drei Versuche je Disziplin, hier klassisches Bankdrücken. Unten: Sie ist Deutschlands Stärkste.

Powerlifting, sehr amerikanisch geprägt, besteht aus drei Disziplinen: Kniebeugen, Bankdrücken, Kreuzheben. Mehr nicht. Und bei den Wettkämpfen hast Du in jeder Disziplin drei Versuche, fertig. Je mehr, desto besser, je mehr, desto Weltrangliste, sprich: Punkte. Die Deutsche Rangliste führt sie inzwischen gewichtsklassen- und sogar geschlechterübergreifend an. 2018 war sie Weltmeisterin. Aktuell ist sie auf der Welt-Top 12. Verrückt. „Wir hatten nie einen Trainer, haben uns alles digital erarbeitet, Nico und ich sind Selfmade-Powerlifter“, erklärt Denise. „Wir haben selber am besten gemerkt, was gut und was nicht so effektiv ist, schreiben unsere Programme selber.“ Inzwischen sind sie auch als Coaches unterwegs, geben mit großem Erfolg ihre Erfahrungen weiter, bieten Online-Trainingsstunden an und haben reichlich Follower in den Sozialen Medien am Start (@deniseherber). „Powerlifting ist in Deutschland seit zwei, drei Jahren richtig im Kommen“, sagt Denise, „auch befeuert durch die neuen Medien“, denn so richtig die große Glocke ist nicht. Sie startet bei den Profis, denn, da ist sie ehrlich, da kann man mit dem Sport auf den großen Bühnen dann auch ein wenig Geld verdienen; deswegen durfte sie auch die letzten zwei Jahre durchtrainieren, wofür sie sehr dankbar ist. Aber auch der Erfolg, die Bühne, sind nicht die größten Motivatoren: „Mich reizt jedes Training“, sagt sie. „Ich will immer besser werden, denn eigentlich bist Du nur immer Dein eigener Gegner“, beschreibt sie den so sehr wichtigen Grund,



© Fotos: privat

Wettkampfsportlerin, Personal Trainerin, Sport- und Fitnesskauffrau - Denise hat's nicht nur in den Armen.

sich immer wieder bis zur supermaximalen Erschöpfung zu quälen. „Ich will mich immer selber übertreffen“, sagt sie lachend. „Wer sagt Dir denn, dass Du das nächsthöhere Gewicht nicht schaffst? Es gibt kein Limit“, weswegen sie im Kreuzheben (Jungs, nicht weinen!) 270 Kilo macht. „Das ist absolut meine Disziplin“, sagt sie.

Ein paar Jährchen will sie noch ihr Bestes geben, alles erreichen. Ü40 ist nicht ihr Ding. Danach kommt Familie mit allem Drum und Dran. Bei den Deutschen Meisterschaften in diesem Jahr ist sie nur als Trainerin dabei. Was soll der Geiz: „Ich lege nach den drei Wettkämpfen im letzten Jahr jetzt bewusst eine Pause ein, um noch stärker zu werden.“ Das große Ziel sind die US Open und Mr. Olympia (müsste ja hier Mrs. heißen) in Vegas. Bis dahin wird noch ordentlich Eisen gestemmt. Überraschend für alle, die denken, Denise frühstückt vier Steaks: „Ich esse seit fast 2,5 Jahren kein Fleisch, und Nico verzichtet auch nahezu komplett darauf.“ Das mal so am Rande. Sehr stark.



© Foto: Umut Yildirim

Anzeige



HAMBURG WASSER World Triathlon

HAMBURG WASSER World Triathlon Jedefrau, Jedermann – kann!

20 YEARS
SWIM BIKE RUN

Fotos: Gettyimages for IRONMAN

**Mach es zu
deinem
Projekt 2022!**





Mit dieser Ausgabe boostern wir Hamburg, trotz dem C-Wort, schauen voraus und nehmen uns viele tolle Dinge vor, setzen der einen oder dem anderen gern auch mal Flöhe ins Ohr, zum Beispiel den HAMBURG WASSER World Triathlon.

WASSER World Triathlon, „The World’s Biggest Tri“ dabei und Teil der riesigen Triathlon Community

Die Idee: Lange warst Du – gefühlt – ausgebremst, lass jetzt doch den Triathlon Deine Messlatte 2022 sein. Denn die ist gar nicht so hoch, wie Du denkst. Noch toller. Und Du hängst sie ja selber so hoch, wie Du magst. Dein Ding eben. Zum Beispiel die Sprintdistanz: 500 Meter Schwimmen, das ist ja nix, 10 Bahnen, paaaah, 20 km Radfahren, das ist zweieinhalbmal um die Alster, easy peasy. Und dann 5 km Laufen, OK, man könnte schwitzen, aber – das ist ja nicht mal ‘ne Alsterrunde. Das Beste daran: Du schwimmst, radelst und läufst einfach so gut Du kannst. Sooooo einfach ist das nämlich. ABER: Du hast etwas, worauf Du Dich allein oder mit der Familie, Deinen Girls, Deinen Buddies vorbereiten kannst. Und der Frühling, der Sommer werden Deine besten Freunde. Und dann wirst Du stolz wie Bolle oder Bolli sein, wenn Du beim 20. HAMBURG

Wasser triathlon bist, und so ganz am Rande die Möglichkeit bekommst, durch Hamburgs gute Stube, die Binnenalster, zu schwimmen, derweil Dir alle zjubeln, oder mit dem Rad und beim Laufen quer durch die Stadt zu flitzen. Das wird ein Fest, für Dich in jedem Fall. Denn das schaffst Du, Du musst es nur machen!!! Oder Du schnappst Dir ein paar gute Freunde und Ihr macht als Staffel mit. Und wenn Du Dir etwas mehr zutraust, gibt es da die Olympische Distanz (1,5 km Schwimmen/40 km Radfahren/10 km Laufen), auch da muss man sich nämlich nicht hetzen lassen.

Startplätze und alle Informationen unter: hamburg.triathlon.org

Und wenn Du Deine Leistung erbracht hast, kannst Du Dich noch mit dem spektakulären Profirennen belohnen. Ein Spektakel, das man live erleben muss: Die besten Profi-Triathlet:innen der Welt kommen nach Hamburg und bringen den Asphalt in der Innenstadt zum Glühen.

Unterstützt von: IRONMAN



HAMBURG WASSER
World Triathlon
Championship Series
HAMBURG
2022





Fotos: Behörde für Inneres und Sport

Viele Schritte führen zum Ziel

Wir treffen Andy Grote in seinem Office. Er: Senator, weißes Hemd, dunkler Anzug, Joggingsschuhe, Sportsenator eben. Kann man machen, würde man als Styleberater sagen, muss man machen, wenn man unter seinem Schreibtisch ein Laufband stehen hat und während des Arbeitstages bis zu 15.000 Schritte abreißt.

Genau, wir wollen positiv nach vorne schauen, „in einer Zeit, in der die Zahlen hoch sind, aber bei allen irgendwie die Hoffnung lebt“, findet Andy Grote. Außerdem ist das Wetter gerade gut, da hat man ja sowieso gute Laune. Wir wollen deswegen nämlich nur Zuversichtliches hören. Einen Blick nach vorn, das Sportjahr 2022. Eins der wichtigsten sportpolitischen Felder für ihn im neuen Jahr: die Etablierung und Umsetzung der finalen Active City-Strategie, die für die nächsten Jahren den strategischen, sportpolitischen Kurs vorgibt, mit allen Konsequenzen, meint in Senatorensprech, „... was eine hohes Maß an Selbstverpflichtung impliziert.“ Noch ist sie nicht veröffentlicht, aber da kommt offensichtlich auch ein ordentliches Pflichtenheft auf alle Beteiligten

zu. Gut dem Dinge. Zielkorridor für die Verabschiedung: Frühjahr 2022.

Auch die Bundespolitik scheint mit der neuen Ministerin für Inneres und Heimat, Nancy Faeser, wieder deutlich mehr auf den Sport zu schießen. Das freut die Active City, die Sportministerkonferenz kriegt dadurch mehr Schwung, Hamburg spielt da wohl auch eine aufstrebende Rolle, und, gepaart mit der Tatsache, dass es sowohl beim DOSB als auch beim DFB neue Führungsgremien gibt, kann man ja hoffen, dass der schlafende Riese Sportdeutschland einen sanften, aber bestimmten Tritt in den Mors bekommt. Eine Aufbruchsstimmung wünscht sich Grote auch für Hamburg im Frühjahr 2022,





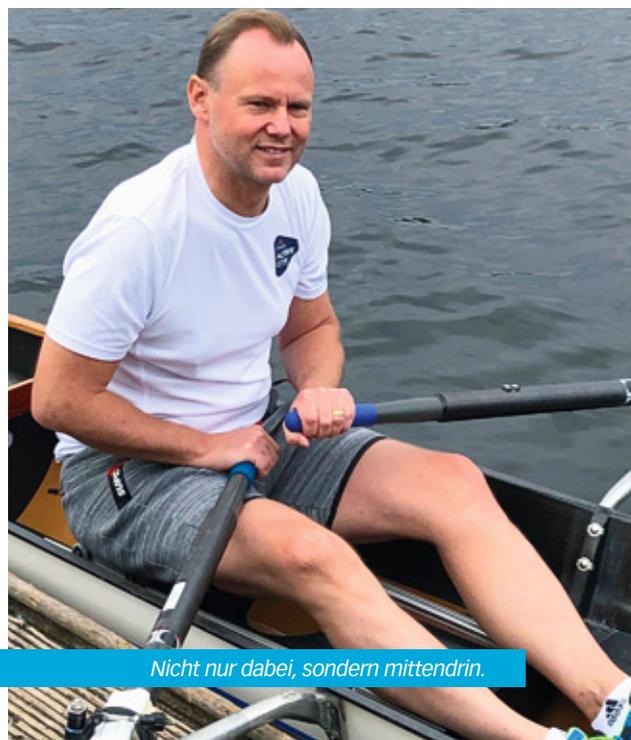
Erlebt immer wieder alle Facetten des Sports, probiert viel aus, siehe auch unten rechts.

Omikron wegatmen, in die Hände spucken, volle Kraft voraus. „Wenn sich der Hamburger Sport seiner Kraft besinnt, wird es einen ordentlichen Neustart geben“, und wir starten schon mal mit **boosting hamburg** auf dem Titel.

Im Eventbereich fragten wir nach zwei Highlight-Events des Jahres, er kam mit vier, wir lassen das durchgehen. Hockey! „Das wird ein Hockey-Jahr in Hamburg“, und das wird aber auch mal Zeit: Zum einen wird es die Pro League erstmalig in Hamburg geben, zum anderen, das ist der aktuelle Stand, wird die Hallenhockey-EM für Männer und Frauen Ende des Jahres nachgeholt. „Zweimal die Hockey-Nationalmannschaften in Hamburg, das ist genau richtig, wo so viele Nationalspielerinnen und Nationalspieler ihre Wurzeln in Hamburg haben und hoffentlich auch zukünftig haben werden. Hockey braucht als eine der Flaggship-Sportarten mehr Gesicht in Hamburg.“ Des Weiteren, den Senator freut's, setzt IRONMAN weltweit auf Hamburg und veranstaltet im Rahmen des IRONMAN-Events im Sommer die Frauen-Europameisterschaften hier bei uns. „Frauen sollen nicht nur in den Vorständen und Führungsgremien der Sportinstitutionen, der Vereine mehr Funktionen übernehmen“, sagt er, „wir holen sie auch mit solchen Veranstaltungen noch mehr ins Rampenlicht.“ Entsprechend wird auch Tennis am Rothenbaum weiblicher, denn nach der Rückkehr der Damen im letzten Jahr schlagen Männer und Frauen erstmals wieder seit 45 Jahren gemeinsam bei einem integrierten Turnier in der Active City auf. „Damit bietet Hamburg das wohl attraktivste Turnier Deutschlands“, sagt Grote und freut sich drauf. Und last, but not least: Beachvolleyball. Auch da hat sich der Weltverband neu aufgestellt, seine Turniere neu sortiert, klassifiziert, und offensichtlich kriegt Hamburg 'ne ordentliche Turnierscheibe ab. „Wir sind auf dem Turnierplan des Weltverbandes als attraktiver Austragungsort fest verankert, das freut uns sehr“, berichtet er. Neben Wien bietet Hamburg weltweit wohl am meisten von dem, was es so braucht, unter anderem das coolste, fröhlichste und fachkundigste Publikum, selbstverständlich. „Man kann sich da auf Hamburg verlassen“, sagt Andy Grote. Und auf die Hamburger:innen. „Darüber hinaus gibt es Ideen, ein etwas kleineres Turnier stattfinden zu lassen, um auch viele der deutschen Talente, die ja zumeist in Hamburg am Bundesstützpunkt trainieren, präsentieren zu können. Wir wollen Beachvolleyball leben in dieser Stadt.“

Inhaltlich wünscht er sich neben den genannten großen sportlichen Highlights, dass sich die Diversität, die der Sport grundlegend ermöglicht und verkörpert, noch besser abbildet. „Das alles steckt ja in Active City-Strategie“, sagt er, „auch da werden wir dann mit

zusätzlichem Rückenwind weitermachen.“ Heißt unter anderem für die Umsetzung der Euro 2024 in Hamburg: „Wir haben eine kleine Mannschaft im Landessportamt, die sich um nichts anderes kümmert als um die Frage, wie können wir es hier in Hamburg hinkriegen, verbindende Erlebnisse für unsere Stadt, für die Hamburgerinnen und Hamburger, im Rahmen dieser EM zu schaffen? Wir wollen gesellschaftliche Unterschiede überbrücken“, erklärt er weiter, und wir sind gespannt auf die Preise der Eintrittskarten. Den gesellschaftlichen Zusammenhalt durch Sport stärken, ist sein zentrales Anliegen. Jede Investition in den Sport lohnt sich daher. „Wir haben in der Pandemie 20 Mio. Euro zusätzlich in die Sportinfrastruktur investiert, aus voller Überzeugung. Und wir haben mit dem Active City Starter-Gutschein, bundesweit fast einmalig, 12.000 Vereinseintritte in der Pandemiezeit finanziell unterstützt, 8.000 könnten sogar noch kommen“, sagt er und fügt hinzu: „Auch das Kinderschwimmlernangebot, durch Corona fast komplett ausgebaut in den letzten zwei Jahren, haben wir mit allen Beteiligten wieder massiv ausgebaut“, all das steht weiter ganz oben in seinem Pflichtenheft. Befragt nach klassischen Infrastrukturthemen für 2022, zählt er auf: „Wir starten den Bau des Bundesstützpunkts Hockey. Das hat lange genug gedauert, jetzt geht es los, wir wollen auch zukünftig national eine sehr große Rolle im Hockey spielen, der Hockeyleidenschaft in Hamburg gerecht werden und weiterhin eine Heimat für die großen Hockeytalente sein.“ Und auch für den Olympiastützpunkt und dessen Erweiterung gibt es große, substanzielle Pläne, deutet er an. „Vom ersten Spatenstich sind wir zwar noch ein Stück weit entfernt, aber wir arbeiten zielstrebig daran.“ Was er sich persönlich vorgenommen hat, so rein sportlich natürlich, unser Blick fällt auf das Laufband, passt.



Nicht nur dabei, sondern mittendrin.

Sporting!!!

HENNIES



Hockey Hamburg

Durchunddurch Hockey.



© Fotos: private/PR



Der arme kleine Hendrik. Er hätte doch vielleicht auch cooler Tennisspieler werden können, aber nein, er kommt in Mainz mit einem Hockeyschläger zur Welt.

Seine Mutter, sie selbst war auch aktive, erfolgreiche Spielerin, ist also schuld. Und so spielt Hendrik Jordan (27) eben Hockey, und das nicht mal so schlecht, war in der

U16- und U18-Nationalmannschaft, wechselte von Mainz nach Rüsselsheim, zurück nach Mainz, machte dort auch gleich seine Ausbildung als Sport- und Fitness-Kaufmann. Spielte dann in Frankenthal (das ist auch da) 1. und 2. Liga, bevor er nach einem Animateur-Job auf Fuerte (das erwähnt er wohl, weil er da auch toll getanzt hat) wegen seines neuen Jobs bei einem renommierten Hamburger Hockey-Fachhändler dann endlich mal in die schönste Stadt kam. Und hier beim Klipper THC spielte, 2. Liga Feld, 1. Liga Halle, bis 2018 seine Bandscheibe nicht mehr mitspielte, die Sau.

tiert von **PECO[®]Sport**



Kooperationspartner Benjamin Frucht von PECO Sport.

Inzwischen ist Hendrik im Job alleinverantwortlich für die Marke Malik unterwegs und ist in seiner Freizeit, inzwischen ist er beim UHC, Trainer der 2. Herren und immer öfter auch Co-Trainer bei den 1. Mannschaften Frauen und Männer, denn der Leistungssport hat ihn geprägt. „Die jungen Wilden sind großartig. Es macht tierisch Spaß, mit ihnen zu arbeiten, die wollen was erreichen, sind sehr begierig, und ich habe Bock, sie mit aufzubauen“, sagt er. Er weiß also durchaus, wovon er spricht, wenn er Hockey spricht. Deswegen startete er vor kurzem seinen eigenen Podcast Hockey Talk 90°, zu sehen auf YouTube, und sabbelt mit Gott und der Welt aus der Hockeyzene über Sportliches, Relevantes und hier und da auch Gossip. Herrlich. Denn den soll es ja auch geben, munkelt man. „Die Hockeywelt ist klein, sehr gut vernetzt, man spielt gegen Freunde, weil man im Grunde ja zusammen aufwächst und erwachsen wird. Auch wenn man sich im Spiel nichts schenkt, steht man danach am Tresen und trinkt gemeinsam Tee.“



Und da kommt **sporting** nämlich ins Spiel, weil wir unter anderem der Hamburger Hockeybegeisterung noch gerechter werden wollen. Fortan bringt Euch Henne, so wird er nämlich in der Szene genannt, deswegen allmonatlich das Neueste aus der Hamburger Hockeywelt: große und kleine Geschichten, nicht nur von den Spitzenteams, sondern querbeet. Wir freuen uns drauf, er sich auch: „Zu berichten gibt es genug, auch da kann man sich auf die Hockeyzene verlassen.“ Präsentiert und begleitet wird der Hockeyspaß für's ganze Jahr von PECO Sport, DAS ultimative Hockey-Fachgeschäft in Hamburg, und der Quirin Privatbank. Benni Frucht, Mitglied der Geschäftsführung von PECO Sport und alter Hockey-Recke: „Der Titel *'boosting'* dieser Ausgabe ist ein super Stichwort, wir drehen bei PECO auch gerade einiges auf links, weil wir neu und frisch in diesem Jahr durchstarten werden. Ihr dürft gespannt sein. Und deswegen freuen wir uns sehr auf die Zusammenarbeit mit **sporting**, der Quirin Privatbank und Henne, denn ich schon kenne ...“, lacht er. Freut Euch drauf.

Anzeige

www.peco-sport.de

PECO[®]Sport

**DEIN HOCKEY- UND
PADELSPEZIALIST IN HAMBURG**

PECO Sport Schanze
Schulterblatt 110 | 20357 Hamburg

Unsere aktuellen Öffnungszeiten:
Montag - Freitag: 11.00 - 18.00 Uhr
Samstag 10.00 - 14.00 Uhr

TEL: 040 / 6887 6880
MAIL: HOCKEY@PECO.DE

PECO ist eine Marke der
T.H.W. The Hockey Wholesalers GmbH
Barmbeker Straße 10 / 22303 Hamburg / Germany



Warum nicht Schiri?!

Schon wieder eine Powerfrau. Jetzt ist es Kirstin Warns-Becker (54). Sie ist was? Sie ist seit 1989 Fußball-Schiri – mit Leidenschaft, inzwischen ehrenamtlich im Verbandsschiedsrichterausschuss.



Kirstin Warns-Becker hat mehr als 30 Jahre Schiri-Erfahrung.

Ihr Verein, der SC Hamm 02, „fast der letzte Grand-Platz der Stadt“, grinst sie. Als kleines Mädchen ist sie immer mit Vattern auf dem Fußballplatz rumgetobt, heißt, ihr Vater hat gespielt, Klein-Kirstin, körperlich eher so im Bereich Tänzerin, fand Zugucken, Mitfiebern allemal besser als Barbie. Dann hat sie natürlich selber gespielt, bei den D-Jungs mittrainiert. Fußball war ihre Welt. In Hamm war damals die Zeit für Mädchenfußball noch nicht ganz so reif, „ich hatte aber auch kein so großes Talent“, meint sie heute lachend. Als ihr damaliger Freund in Oststeinbek dann einen Schiri-Schein machte, wurde sie gleich mit angemeldet. Sie war überrumpelt, gereizt hat es sie trotzdem, und „Kneifen ist nicht“, sagt sie, also hat sie durchgezogen. Das ist sowieso eines ihrer Mottos. Kreuz durchdrücken, klarer Blick. „Und ich war wohl zur richtigen Zeit



am richtigen Ort“, nach ein paar wenigen Jugendspielen, die sie wohl anständig bis super pfiß, rauschte sie direkt in die, wir sagen jetzt mal, Leistungsklasse des Verbands. Dort war sie dann eine Kirstin unter 70(!!!) Manfreds und Volkers, das war die Spielzeit 1990/91. Beschreibt sie heute die Situation damals, mag vielleicht auch einiges verraucht sein, aber sie wurde total herzlich aufgenommen, „Gemurmel gab es sicher ein wenig, aber mir gegenüber war Augenhöhe Konsens. Vielmehr wurde ich großartig unterstützt“, denn natürlich musste sie sich überall beweisen: in den Gremien, auf Lehrgängen. Aber der Thrill, der gefühlt ihr Begleiter war, hat sie eher noch mehr angestachelt, Laufen zum Beispiel hat sie gehasst: „Ich hatte persönliches Lauf- und Sprinttraining, Übungseinheiten vom Verband“, die härteste Schule waren aber dann doch die „Männerspiele“, wie sie heute sagt. „Da weht schon manchmal ein kalter Wind über den Platz.“ Nicht in ihr Gesicht, aber so grundsätzlich. „Ich hatte immer Spaß“, sagt sie heute, „hatte immer super Kollegen, viele der Linienrichter waren männlich, wir waren immer ein Team, das Geschlecht spielte nie eine Rolle.“ Und deswegen durfte sie bei den Männern bis Oberliga, bei den Frauen bis Bundesliga pfeifen, „eine tolle Zeit.“

Seit 2000 ist sie nun als Funktionärin am Start, immer-immer ehrenamtlich, „das war nie anders“, erst als Frauenbeauftragte im Schiedsrichterausschuss, nach einer Pause ist sie jetzt Beisitzerin, sie kann es nicht lassen. Es geht zum Beispiel um Auf- und Abstiege, auch von Schiris. „Was mich sehr geprägt hat, war die starke Gemeinschaft unter den Schiedsrichter:innen, das ist heute noch so bei meiner Ausschussarbeit.“ Sie lebt mit ihrer Familie in Rahlstedt, läuft



1993 im alten Rothenbaumstadion.

Oben: 2019 bei der Einweihung des Charly-Dörfel-Platzes mit Fußball-Legende Manni von Soosten und Carsten Byernetzki vom HFV.

inzwischen sogar gern, macht Fitness, „und bin auch jetzt noch gern für alle da“, sagt sie, „coache andere Schiedsrichter:innen, helfe, wo ich kann.“ Sie ist so, hat durch ihr ja durchaus ungewöhnliches Hobby für all ihre Entscheidungen immer geradezustehen, auch wenn bis zu 11 Spieler:innen und diverse Fans motzten. „Da musste ich dann durch, und natürlich war ich bei Spielen vor bis zu 18.000 Zuschauern nervös“, wer wäre das nicht?!, „aber das ist dann immer schnell weg.“ Das schlimmste und aber auch das schönste Erlebnis ihrer ganzen Laufbahn war in einem Spiel: „Ich war soooo schlecht, alle haben getobt“, sagt sie, „... das war ganz schlimm, ich wollte in der Pause nicht mehr, nie mehr, aber irgendwie habe ich durchgezogen“, schildert sie, „ich habe das ausgehalten.“ Dann kam ein Kollege, unterstützte sie und forderte sie auf, weiterzumachen. Kirstin: „Ich wurde zwar auch in dem Spiel besser, aber darum geht es gar nicht, ich habe weitergemacht, man hat an mich geglaubt – das hat mich geprägt.“

Der Hamburger Fußball-Verband sucht Schiedsrichter:innen.
Wer Interesse hat, meldet sich bitte bei Kirstin:
kirstin.warns-becker@hfv.de



Unterstützt von: Hamburger Fußball-Verband

2021 wurde sie mit der Silbernen Ehrennadel des HFV ausgezeichnet (hier mit Andrea Nuskowski, Dirk Fischer und Carl Jarchow).



Was ist da los?

© Foto: Aleksandra Szmitgel

Fitness ist schwer angesagt, das ist nichts Neues, und immer noch eröffnen neue Studios, große, kleine, hochpreisige und günstige, whatever you want. Hast Du aber ein Handicap, bist Du raus.

Geht es nämlich um Fitness für Menschen mit Beeinträchtigung, erntet man in dieser Stadt mehr oder weniger flächendeckend Schulterzucken. Das ist schade, da müssen wir ran, alle. Denn warum soll Florian Erdwig (33), er hat von Geburt an eine sogenannte Tetra-Spastik, sich nicht dicke Oberarme antrainieren können?! Florian ist ein

Fuchs und trainiert bei beneFit in der City Nord. „Anfangs hatten die Coaches dort schon Bedenken. Das hat sich längst gelegt, liegt aber auch sicher daran, dass ich immer einen Assistenten dabei habe, der mir hilft“, erklärt er. Längst gibt es ein klasse Miteinander, auch mit den Mitgliedern, viele staunen, was er da leistet. „Und ich mache Werbung, denn das Interesse ist da.“ In der Umsetzung ist Florian aber ein Einzelmeister, muss auch Tina Göpfert von der Evangelischen Stiftung Alsterdorf, sie ist dort verantwortlich für Sport und Inklusion, eingestehen. „Wir haben hier fast keine Kenntnis, wo es in Hamburg ein ausdrückliches Angebot für Para-Sportler gibt“, sagt sie, das sieht wohl mau aus. Fast: Denn der Hoisbütteler SV, 1.400 Mitglieder, an der Grenze zu Schleswig-Holstein, weiht zufälligerweise jetzt, Anfang



© Foto: privat

Birgit Boye vom Hoisbütteler SV.



v. l. n. r.: Tina Göpfert (Evangelische Stiftung Alsterdorf), Sportlerin Alexandra Ohm, Sportler Florian Erdwig.

Februar, das offensichtlich erste, einzige behindertengerechte Studio in unserem HH-Kosmos ein, es wird INKRAFT heißen. Wir schnacken mit der Vereinsmanagerin Birgit Boye. „Wir sind seit Jahren ein lizenzierter Verein für Prävention, machen Inklusionssport schon seit über 20 Jahren und hatten eine große Kegelbahn, die nicht mehr oft genutzt wurde, es hatte sich ausgekegelt. Und da sich unsere Inklusionsgruppe, aktuell sind es 100 Mitglieder, weiter stark entwickelt, haben wir die Kegelbahn einfach verschlankt, für ein inklusives Fitnessangebot“, freut sie sich, offensichtlich das einzige weit und breit. „Ich kann das ja ruhig sagen, aber wir sind zu 90 % aus Drittmitteln finanziert, es geht, wenn man will.“ Wesentlicher Motor dieses Vorhabens ist auch Studiochef, Trainer, Physiotherapeut und Heilpädagoge Dr. Vitaly Mordvintsev. Geboten wird ein Milon Zirkel über individuelle Chipkarten, sehr leicht zu handeln, breitere Gänge, barrierefreie Zuwege und Sanitäranlagen. Durch eine Kooperation mit dem Martinswerk wird dort auch sogar pädagogisch gearbeitet, es gibt Übungsleiterassistent:innen mit geistiger Beeinträchtigung. Die Chancen auf weitere Preise für ein solches Engagement stehen nicht schlecht, unser Eindruck: Alle Mitglieder in

Hoisbüttel sind Überzeugungsträger:innen, „der Mensch macht den Unterschied“, ihre Maxime.

Nur kann ja ganz Hamburg nicht nach Hoisbüttel juckeln. Tina Göpfert, sie hatte in der Sache auch bereits Kontakt zum Fitnessverband: „Der Kostendruck in der Privatwirtschaft, höherer Betreuungsaufwand, größerer Platzbedarf machen die Aussicht, nachhaltige inklusive Angebote in privaten Studios zu erwarten, nahezu zunichte.“ Da muss jede:r Betroffene selbst initiativ, aktiv werden. Das geht, erreicht aber natürlich nicht die breite Masse. Alexandra Ohm (45), sie ist blind, hat da letztlich durchaus gute Erfahrung gemacht: „Die Menschen begreifen sehr schnell, was wir draufhaben, da kommt dann sogar viel Anerkennung zurück“, aber auch die ist ihr gar nicht so recht. Inklusion sollte einfach selbstverständlich sein. Sie hat andererseits auch erlebt, dass sie bei einer großen Kette trainieren wollte und schlichtweg abgelehnt wurde. „So was passiert Dir, da gehst Du einfach weiter“, sagt sie. Overall müssen wohl wieder eher die Vereine ran.



© Foto: Concept2

Motivationsschub:

Die Firma CONCEPT2, sie bauen und vertreiben weltweit Hightech-Ruder- und Fahrradergometer, bekam Wind von unserer vorsichtigen Bestandsaufnahme ParaFitness in Hamburg und von dem Ergebnis, allen voran Deutschland-Chef Martin Stridde. CONCEPT2 schlägt folgenden Deal vor:

Zwei Vereine oder Studios, die sich zukünftig vermehrt um ein inklusives Fitnessangebot bemühen wollen, bekommen kostenlos je ein nagelneues Para-Ruder-Ergo im Wert von je 1.500 Euro zur Verfügung gestellt.

Das ist ein Knaller.

Bitte schickt uns bis 28. Februar 2022 eine Mail an:

info@sporting-magazin.de

Betreff: Völlig normal!

Und jetzt lasst mal die Köpfe rauchen.

 **concept 2**®

© Fotos: Rainer Schulz

Kalte Füße zur Wintersaison? Teil 2

Im letzten Heft gab's ja schon ein paar Zeilen zum Thema „Wie komme ich gut vorbereitet in den Schnee“. Ich gehe natürlich davon aus, dass Ihr den Artikel gelesen und umgesetzt habt ;) Hier bekommt Ihr ein kleines Update, um Euer Level zu erweitern oder der Langeweile zu entkommen.

Kleine Zusammenfassung: Die Angst vor Verletzungen ist zu Recht vorhanden; gerade bei Eiseskälte sollte der Körper gut vorbereitet sein. Aber: Was für die Skipiste gut ist, kann für den Alltag noch besser sein. Was war also wichtig? Wir brauchen **starke Beine**, die nicht so

schnell ermüden, denn alles, was schnell ermüdet, ist verletzungsanfällig. Außerdem müssen wir eine super Reaktion haben – dauert sie zu lange, können unsere Muskeln im Moment eines Unfalls nur spät oder gar nicht reagieren. Die Muskulatur der Schulter, des Rumpfes und des Rückens ist dafür von großer Bedeutung, sie muss also stark sein. **Balancetraining** ist hier wichtig. Beweglichkeit haben die meisten eher nicht auf dem Zettel, wenn es um Skigymnastik geht. Kleinkinder verletzen sich so gut wie nie, da ihre Gelenke absolute Flexibilität aufweisen. Im Alter verlieren wir zunehmend diese Fähigkeit und müssen sie mit hartem Training aufrechterhalten bzw. herstellen. Schlussendlich bleibt noch das Thema **Ausdauer**. Immer wichtig, in den Bergen herrscht dazu noch dünnere Luft, was für unsere Kondition die Versorgung der Muskeln mit Sauerstoff erschwert.

Mit diesem Wissen kannst und darfst Du alles tun, was diese Kriterien begünstigt. Man kann nicht viel falsch machen, auch wenn man oft mehr richtig machen könnte. Du bekommst von mir eine großartige Übungsroutine, die alles beinhaltet. **ACHTUNG:** Bitte orientiere Dich genau an den Fotos, jedes Detail ist wichtig, um die Übung optimal auszuführen.

1.1 Langer Ausfallschritt mit Händen

Positioniere beide Hände unter den Schultern, der vordere Fuß sollte auf der gleichen Höhe sein. Lasse Dein Becken bei gestrecktem hinteren Bein so tief wie möglich absinken.



1.2 Kosakensitz mit Händen

Im fließenden Übergang drehst Du mit dem Po nach unten zum vorderen Fuß. Die Beine sollten so weit wie möglich geöffnet sein und der Po möglichst bodennah. »



1.3 Langer Ausfallschritt mit Händen

Aus dem Kosakensitz kommst Du wieder zurück in die Ausgangsposition. Diese Wechsel machen Deine Gelenke beweglich und geschmeidig.

1.4 1× Wechselsprung auf die andere Seite

Beide Hände stemmst Du vorne kräftig in den Boden. Während das Gewicht auf den Händen gut gehalten wird, machst Du einen kraftvollen Seitenwechselsprung. Nun wiederholt sich alles auf der anderen Seite.



Dauer:
3 Minuten



2.1 Langer Ausfallschritt ohne Hände

Du kennst diese Technik aus Teil 1, versuche nun, die Hände als Bodenunterstützung wegzulassen.

2.2 Kosakensitz ohne Hände

Du kennst diese Technik aus Teil 1, versuche nun auch hier, die Hände als Bodenunterstützung wegzulassen. Kehre zurück zur Ausgangsposition.

2.3 Langer Ausfallschritt ohne Hände

(siehe 2.1)

2.4 3× Wechselsprünge, dann die andere Seite

Sie sind Dir bereits bekannt, allerdings sind sie nun zu dritt. (siehe 1.4)

Dauer:
4 Minuten

3.1 Langer Ausfallschritt ohne Hände

(siehe 2.1)

3.2 Langer Ausfallschritt ohne Hände mit waagerechter Körperstreckung

Hier streckst Du die Arme weit nach vorne. Der vordere Fuß wird dabei leicht nach außen gedreht. Diese Übung bringt Dich in eine fantastische Kräftigungsdehnung mit hervorragenden Balanceeigenschaften.

3.3 Langsames Hochkommen in die Standwaage mit waagerechter Körperstreckung

Durch die vorragenden Arme kannst Du das Gewicht gut auf Dein vorderes Bein bringen, um Dich langsam und einbeinig in die Stand-

waage hochzudrücken. Halte für wenige Sekunden die perfekte Standwaage. Sollte es sehr wackelig sein, gönnst Du Dir 5 Sekunden länger, um Dein Gleichgewicht zu verbessern.

3.4 Zurück in den langen Ausfallschritt ohne Hände

Kehre zurück, indem Du das hintere Bein wieder langsam und sanft auf den Boden bringst. (siehe 2.1)

3.4 3× Wechselsprünge, dann die andere Seite

Kennst Du bereits. Dann kommt die andere Seite an die Reihe. (siehe 1.4)

Dauer:
4 Minuten



4.1 Liegestütz mit direkt anschließender gekreuzter Drehung

Das ist nun tricky, schützt aber deine Schulter vor Verletzungen. Wenn Du aus dem Liegestütz nach oben drückst, löst sich das rechte Bein und schiebt sich unter dem linken Bein durch. Dein Körper dreht sich mit dem Bauchnabel nach oben und der rechte Arm arbeitet allein weiter.

4.2 Direktes Zurückdrehen in den Liegestütz

Auf gleichem Wege drehst Du zurück und lässt Dich dann sanft in den Liegestütz fallen. (siehe 4.1)

4.3 Liegestütz mit direkt anschließender gekreuzter Drehung der anderen Seite (siehe 4.1)

4.3 Rechtes Bein vor in den Ausfallschritt, dann Teil 2 (1-3)

(siehe 2.1 2.2 2.3)

4.4 Teil 3 (2-4) (siehe 3.2 3.3 3.4)

4.5 Nun wieder der Liegestütz mit gekreuzter Drehung und alles mit dem linken Bein wiederholen

Dauer: 4 Minuten

Die sporting-Tipps, präsentiert von LOTTO Hamburg:

01.02. FUSSBALL: VIRTUAL BUNDESLIGA

FC St. Pauli spielt um **18 Uhr** gegen SC Paderborn 07, um **20 Uhr** gegen den 1. FC Köln. Der HSV spielt um **20 Uhr** gegen den SC Paderborn 07. Alle weiteren Doppelspieltage im Februar.

👉 virtual.bundesliga.com/de/spielplan

01.02. EISHOCKEY-OBERLIGA: CROCODILES HAMBURG

11 Spiele stehen zumindest auf dem Plan: 01.02. ESC Wohnbau Moskitos Essen (20 Uhr), 04.02. Icefighters Leipzig (20 Uhr), 06.02. Hannover Indians (16 Uhr), 08.02. Tilburg Trappers (20 Uhr), 11.02. ESC Wohnbau Moskitos Essen (20 Uhr), 15.02. Hammer Eisbären (18:30 Uhr), 18.02. Hannover Scorpions (20 Uhr), 20.02. Tilburg Trappers (16 Uhr), 22.02. Herforder EV (20 Uhr), 25.02. Black Dragons Erfurt (20 Uhr), 27.02. Krefelder EV 81 (17:15 Uhr).

👉 Livestream: www.sprade.tv/team/51

02.02. BASKETBALL EUROCUP / BUNDESLIGA: HAMBURG TOWERS

Die Towers spielen am **02.02.** auswärts gegen BC Andorra (EuroCup), am **05.02.** in Bayreuth vs. medi bayreuth. Es folgen zwei Heimspiele: **08.02.** vs. Lietkabelis Panevezys aus Litauen (EuroCup), **11.02.** gegen s.Oliver Würzburg. Am **16.02.** ist Auswärtsspiel gegen Brose Bamberg.

👉 www.hamburgtowers.de

05.02. 2. FUSSBALL-BUNDESLIGA: FC ST. PAULI

Heimspiel gegen SC Paderborn (**20:30 Uhr**). Am **12.02.** geht's auswärts gegen SSV Jahn Regensburg (**20:30 Uhr**), am **20.02.** am Millertor gegen Hannover 96 (**13:30 Uhr**), am **26.02.** wieder auswärts gegen FC Ingolstadt 04.

👉 www.fcstpauli.com

10.02. HANDBALL-BUNDESLIGA: HSVH

Auswärtsspiel gegen TSV Hannover-Burgdorf (**19:05 Uhr**), am **13.02.** ist Heimspiel gegen die Füchse Berlin (**14 Uhr**), am **20.02.** (**16 Uhr**) spielt der Handball Sport Verein Hamburg auswärts gegen die HSG Wetzlar, am **24.02.** kommt die Spielgemeinschaft HBW Balingen-Weilstetten in die Sporthalle (**19:05 Uhr**).

👉 www.hamburg-handball.de

12.02. FLOORBALL-BUNDESLIGA: ETV PIRANHHAS / BW 96 SCHENEFELD

Die ETV Piranhas spielen in Berlin gegen Berlin Rockets (**16 Uhr**), Blau-Weiß 96 Schenefeld zu Hause gegen SSF Dragons Bonn (**18 Uhr**), bevor die beiden Teams am **19.02.** (**18 Uhr**) aufeinander treffen. Am **26.02.** (**18 Uhr**) spielen Blau-Weiß gegen Red Devils Wernigerode, die Piranhas gegen DJK Holzbüttgen. Die ETV Lady Piranhas spielen am **19.02.** in der Sporthalle Hoheluft gegen Red Devils Wernigerode.

👉 www.floorball.de/bundesliga

12.02. FUTSAL-BUNDESLIGA: WAKKA EAGLES / HSV PANTHERS

Die Spiele der beiden Hamburger Futsal-Bundesligateams: **12.02.** (**15 Uhr**) Wakka Eagles vs. Stuttgarter Futsal Club; **12.02.** (**19 Uhr**) HSV-Panthers vs. HOT 05 Futsal; **19.02.** (**18 Uhr**) HSV-Panthers vs. Wakka Eagles; **26.02.** (**18:30 Uhr**) Rückspiel: Wakka Eagles vs. Hot 05 Futsal; **27.02.** (**15 Uhr**) TSG 1846 Mainz vs. HSV-Panthers..

👉 www.dfb.de/futsal

12.02. HANDBALL 3. LIGA: HG HAMBURG-BARMBEK

Um **18:30 Uhr** ist in der Sporthalle Wandsbek Anpfiff gegen den DHK Flensburg, am **19.02.** (**19 Uhr**) tritt die HG Hamburg-Barmbek in der MBS Arena Potsdam gegen den 1. VfL Potsdam an.

👉 www.handball-barmbek.org

05.02. HULA HOOP FITNESS ONLINE

Hula Hoop-Fitnesskurs über Zoom und auf englisch. Wer keinen Reifen hat, bekommt Alternativübungen gezeigt. Fun Fact: Kursleiterin Getti steht im Guinness-Buch – größter Hula Hoop-Reifen (5718 m Durchmesser)!

👉 **Anmeldung über www.eventbrite.de**

06.02. 2. FUSSBALL-BUNDESLIGA: HSV

Der HSV spielt ab **13:30 Uhr** gegen SV Darmstadt 98 (auswärts), am **19.02.** um **13:30 Uhr** ist Anpfiff gegen SV Sandhausen (Heim), bevor am **27.02 (13:30 Uhr)** in Bremen das Nordderby gegen Werder ansteht.

👉 **www.hsv.de**

06.02. HANDBALL-BL FRAUEN: BUXTEHÜDER SV

Heimspiele der 1. Damen: **06.02.** gegen VfL Oldenburg, **16.02.** gegen HSG Bad Wildungen, **20.02.** gegen HSG Blomberg-Lippe (**jeweils 15 Uhr**). Die Auswärtsspiele: **12.02. (18 Uhr)** vs. BSV Sachsen Zwickau, **26.02. (19 Uhr)** vs. SV Union Halle-Neustadt.

👉 **www.bsv-live.de**

06.02. WINTERLAUFSERIE WILHELMSBURG

Der 5 km-Rundkurs im Wilhelmsburger Inselpark kann flexibel ein- bis viermal durchlaufen werden; eine digitale Teilnahme ist aber auch möglich.

👉 **www.winterlaufserie-wilhelmsburg.de**

06.02. CYCLOCROSS: HAMBURG CITY-CROSS

Mal was anderes: Cyclocross auf der Galopprennbahn in Horn. Jedermann-Rennen (**ab 10 Uhr**), Nachwuchs-Rennen (**11–13 Uhr**), danach Frauen-, Masters-, Männer-Rennen. Es sind internationale Fahrer am Start, plus Rahmenprogramm, z. B. Kids Cross Special.

👉 **www.cyclocrossserie.com**

19.02. SQUASH-BUNDESLIGA

7. Spieltag der Squash-Bundesliga: Heimspiel des Teams Sportwerk Hamburg 1 gegen den SC Turnhalle Niederrhein 1 (**14 Uhr**).

👉 **Sportwerk Hamburg, Hagenbeckstr 124a, 22527 Hamburg**

20.02. RBBL: BG BASKETS HAMBURG

Heimspiel der HSV-Rollstuhlbasketballer:innen gegen den RBC Köln 99ers e. V.

👉 **www.bgbasketshamburg.de**

20.02. 32. BRAMFELDER WINTERLAUFSERIE

5-km-Runde um den Bramfelder See. Der Clou: Ihr könnt Euch noch während des Laufes entscheiden, welche Streckenlänge (1 bis 4 Runden) ihr lauft.

👉 **www.winterlaufserie-hamburg.de**

25./26.02. WORLD ROWING INDOOR CHAMPIONSHIPS

Ursprünglich als Hybrid-Event geplant, wird die Veranstaltung nun ausschließlich virtuell stattfinden.

👉 **www.wrichhamburg2022.com**

26.02. ONLINE-FORTBILDUNG: OPA, OMA, ENKELKIND

Wie wird man den unterschiedlichen Bedürfnissen in einer gemeinsamen Sportstunde gerecht? Anregungen für Spiele, koordinative Übungen sowie theoretischer Background machen Dich fit für ein generationsübergreifendes Sportangebot. **10–14 Uhr**.

👉 **www.vtf-hamburg.de/gym-akademie**

26./27.02. FECHTEN: WAPPEN VON HAMBURG

Internationales DFB-Senioren-Qualifikationsturnier für die EM. Falls das Turnier wegen Corona nicht stattfinden kann, steht schon ein Ausweichtermin: **30.04./01.05.**

👉 **ETV Sportzentrum, Bundesstraße 96, 20144 Hamburg**



Und der Sport gewinnt.

Alle Angaben ohne Gewähr. Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

Bitte informiert Euch über den aktuellen Status der jeweiligen Veranstaltung sowie die geltenden Hygienevorschriften direkt auf der Webseite des Veranstalters.



Gespür für Schlamm & Matsch

Der ein oder andere wird sich vielleicht noch an Querfeldein-Rennen erinnern. Das war Mitte der 80er-Jahre in Deutschland sogar ziemlich angesagt. Nach Jahren, in denen die Disziplin fast von der Bildfläche verschwunden ist, erlebt die Sportart, inzwischen Cyclocross genannt, klingt ja auch cooler, ein fettes Comeback.

Zum einen ist Matsch ja irgendwie in (Tough Mudder lässt grüßen), zum anderen aber auch, weil da richtig Leistung geboten wird: So sind aktuell zwei der Superstars auf der Straße (Mathieu van der Poel, Niederlande, sowie Wout van Aert, Belgien) ursprünglich aus dem Cyclocross, mischen aber jetzt regelmäßig die großen Klassiker auf und machen auf der Tour auf sich aufmerksam.

In den Niederlanden und auch Belgien haben Cyclocross-Veranstaltungen zumeist echten Volksfestcharakter, bei denen bis zu unglaubliche 60.000 Zuschauer:innen an der Strecke oder eben in Bierzelten mitfiebern. Das Event an sich ist knüppelhart: eine Stunde Vollgas bis zur Kotzgrenze, ein Kurs im Sprintmodus über Hindernisse, Treppen, Berge, Wälle rauf und runter, durch tiefen Sand oder einfach nur durch fiese Schlammlöcher brettern. Und wenn nicht gebrettert werden kann, mit dem Rad jetzt, wird das Rad geschultert und dann geht es im Laufschrift weiter. So sehen die Fahrer:innen danach auch aus – von oben bis unten voller Matsch. Die erkennen sich wahrscheinlich selbst nicht wieder.



Abo-Sieger Marcel, hier wird er zum 7. Mal deutscher Meister.



Auch das Tragen will geübt sein, macht manchmal nämlich mehr Sinn.

Jemand, der genau dies alles richtig gern hat, ist Marcel Meisen, er ist 33 und neuerdings in dieser Saison für das Hamburger STEVENS Cross-Team am Start. Dass eine Marke wie STEVENS, die stark mit dem Cyclocross verbunden ist, mit ihrem Rennstall nicht wirklich an Marcel Meisen vorbeikommt, liegt auf der Hand und an den Ansprüchen des STEVENS Racing Teams. Erst kürzlich erfuhr sich Marcel seinen unfassbaren sechsten deutschen Meistertitel in Folge, seinen siebten insgesamt. Er ist der Supercrosser, die unangefochtene Spitze in Deutschland, das Aushängeschild des BDR (Bund Deutscher Radfahrer). Marcel ist sogar einer der wenigen Akteure, die im belgisch/niederländisch dominierten Sport regelmäßig bei den Worldcups/Weltmeisterschaften als deutscher Athlet in die Top 10 fährt. Dabei unterschlägt Marcel selbst doch glatt, dass er auch Straße kann: 2020, bei den Deutschen Straßenmeisterschaften am Sachsenring, ließ er die gesamte deutsche Elite stehen und im Zielsprint Pascal Ackermann ziemlich alt aussehen. Mit dem Erfolg war er der zweite deutsche Fahrer, dem es gelang, Straßen- und Cross-Titel im selben Jahr zu gewinnen. Weil Matsch und eklig viel mit Wetter zu tun hat, ist Cyclocross im Winter auch für viele Radfahrer, die im Sommer Straße fahren, der Ausgleich. Die aktuelle Cross-Saison geht deswegen

nur noch bis Ende Februar, Höhepunkt ist die Weltmeisterschaft am 29. und 30.01. in Fayetteville, Arkansas, USA. „Mein Ziel ist es, erneut unter die Top 10 zu kommen, meine Stärke unter Beweis zu stellen“, so Marcel. Der BDR wird mit insgesamt 5 Starter:innen vertreten sein, Marcel ist klar der Leader des Teams. Der Kurs ist so konfiguriert, dass er Marcel wirklich liegen könnte, physisch sehr anspruchsvoll, und auch die Bedingungen vor Ort könnten so sein, wie Meisen es am liebsten hat: kalt und matschig. Wer's mag?! Lachend berichtet Marcel, „vielleicht bin ich auch genau deswegen zum Cross gekommen. Regen und so im Training, alles easy. Auf einen Smart-/Home-Trainer würde ich mich nicht setzen.“ Ein harter Hund, dieser Marcel, derweil sich weltweit immer mehr Menschen auf die Smart-Trainer setzen, um's kuschelig warm zu haben. Nach der Cross-Saison, im Frühling, würde Meisen gerne in einem Profi-Team auf der Straße fahren, so hat er es die letzten Jahre auch gemacht. Aktuell gibt es diesbezüglich ein paar Optionen, das letzte Wort ist da noch nicht gesprochen. Eines ist safe, er wird sich on top noch fitter machen für die nächste Cross-Saison, dann steht der nächste deutsche Meistertitel im Matsch wieder auf dem Programm.

Anzeige

 **concept 2**[®]

TRAINIEREN WIE EIN PROFI

BikeERG

SkiERG
mit Floorstand

RowERG

Bestelle deinen
Concept2 noch heute
direkt beim Hersteller.

Concept2 Deutschland GmbH
concept2.de
040 419 283 90
info@concept2.de

Moin!

sporting
hamburg
stadtsportmagazin

Mannschafts- besprechung

Nächster Termin:
01.03.2022
um 19:00 Uhr!

Jepp! 👍

Wer hätte das gedacht.

man könnte das sogar als Arbeit verbuchen, so aus unserer Sicht, und tatsächlich gucken in Summe über 1.800 Menschen zu.

Wir sind hochofregt, und selbstverständlich ist es für uns mal gar keine Arbeit, mit vielen netten Menschen über Sport in Hamburg und Gott und die Welt zu schnacken. Auch nicht am Neujahrstag. Juliane Möcklinghoff, wir mögen sie sehr, gab dem Ganzen natürlich den ultimativen Glanz, boosterte das Niveau dann auch in schwindelerregende Höhen. Das sportliche Highlight war natürlich Clemens Wickler, der sich aus dem Trainingslager auf Teneriffa dazuschaltete. Er hatte und hat viel zu berichten, weswegen wir uns dann mit ihm, zurück in Hamburg, im lustigen Gourmet-Tempel Blockhouse Wandsbek zum Mittagstisch trafen. Das Ergebnis lest Ihr auf den Seiten 8–10.

Da machen wir trotz Feiertag und klassischer Durchhängerei am 01. Januar unsere Redaktionskonferenz,

Weiteres Highlight war natürlich die Auflösung unseres Active City Jahres-Quizzzses. Wir so à la Günther Jauch, Ihr so schlau, aber ohne Joker und die Chance auf 'ne Million. Das dann noch nachträglich ausgesetzte Trikot wollten die beiden Vielwisser Annika und Sven beide nicht haben. Müssen die ja wissen. Für alle und zum Mitschreiben ;-), just to let you know, die kompletten richtigen Antworten auf den Seiten 44/45. Wir freuen uns über über 500 Zusendungen, die letzten trafen kurz vor Deadline um 22:45 Uhr am Silvester-Abend ein. Man hätte auch feiern können, unser Quiz war aber auch lustig.

Wir freuen uns, wenn Ihr die nächsten Male dazu kommt. Immer am 01. um 19:00 Uhr @sportinghh bei Instagram.

Da könnt Ihr übrigens auch immer alle vergangenen Redaktionskonferenzen schauen, wenn Ihr tatsächlich mal eine verpasst.



Foto: PR



Foto: J. Tap/Hoch Zwei

Moderatorin Juliane Möcklinghoff war dabei, Clemens Wickler ist aus Teneriffa reingehechtet, sozusagen, und viele, viele nette Menschen haben zugeschaut.

Ab 1. April
in Moorfleet



DIE KRAFTQUELLE IN HAMBURGS NATUR

Mit neuem Konzept ist die citynahe Golfanlage in unmittelbarer Nähe zur Golf Lounge nicht nur für Golfer eine echte Bereicherung. Die offene Elb-Lodge mit großzügiger Sonnenterrasse im Grünen, die rustikale Speisekarte und die außergewöhnliche Willkommenskultur sorgen für einen entspannten und anregenden Freizeitgenuss. Ein Golferlebnis der besonderen Art bietet „TrackMan Range“ und „TrackMan Virtual Golf“ – ob High-Tech Schlaganalyse, Gaming-Spaß mit Freunden oder eine Runde auf Plätzen wie St. Andrews.

Golf Lounge Resort
Vorlandring 16 – 22113 Hamburg
Fon: (0 40) 819 78 79-0
mail@golflounge.de – www.golflounge.de



Fotos: Peter Boefhmer

Bilderbuch- Kiezkicker





Markenzeichen: Szene-Schnauzbar und richtig nettes Lachen. Er wohnt mit Freundin Jemilla in der Schanze.

Inzwischen haben sich die St. Pauli-Fans an diesen Anblick auch nach Spielen gewöhnt. Der Typ, der mit Matte und Rucksack zu Fuß vom Stadion durchs Viertel zu seiner Wohnung pilgert, hat gerade noch für die Boys in Brown gekickt.

Jetzt ist offensichtlich Feierabend und Jackson Irvine geht dann eben mal zu Fuß zu seiner Bude in der Eimsbütteler Schanze. „Klar treffe ich dann auch Fans, die erkennen mich auch, lassen auch mal ‘nen netten Spruch – wollen aber nicht ständig Selfies oder so“, erzählt er, „das ist echt mal cool. Die Fans sehen mich als Menschen und nicht als Fußballprofi.“

Wenn die Marketing-Abteilung der Braun-Weißen einen Spieler hätte basteln müssen, der von Image und Coolness-Faktor zum Club passt wie kein anderer, dann wäre so einer wie Jackson Irvine dabei herausgekommen. Aber Achtung, der ist kein Fake, der ist real. Australier, das ist schon mal special, liebt Rock, spielt Gitarre und findet: „Ohne Musik könnte ich nicht leben.“ So sieht er auch aus mit seinen Haaren, den alternativen Streetware-Klamotten. Freundin Jemilla hat sich nach anfänglichen Problemen auch längst eingelebt: „St. Pauli, der Kiez, das passt hier zu uns. Wir fühlen uns sehr zuhause.“ Das geht so weit, dass sie am Heiligenabend mit den Eltern, die aus Melbourne zum Familienbesuch gekommen waren, auf ein Bier oder zwei im Jolly Roger aufgeschlagen sind. Home, sweet home: „Es macht mir krass Spaß, hier in dieser Gemeinschaft, in dieser Nachbarschaft zu leben.“ Inzwischen haben sie sogar eine neue, größere Wohnung im Viertel gefunden. Bei Fußballern weiß man ja nie, aber es scheint: Jackson Irvine ist gekommen, um zu bleiben.

Auf dem Platz fielen andere natürlich noch mehr auf, so rein spektakulär: Guido Burgstaller mit seinen Toren, Jakov Medi, der in der Abwehr alles wegfeht, Daniel-Kofi Kyereh mit seinem Speed und den Ideen oder Leart Paqarada hinten links – sie sammelten die individuellen Bestnoten bei den Erfolgen der „Weihnachtsmeister“ und damit den Träumen vom Aufstieg. Aber jetzt mal 5 Euro ins Phrasenschwein: Fußball ist ein Mannschaftssport und es kommt auf jeden an. „Wie Jackson spielt, ist etwas unkonventioneller, aber es funktioniert mit seiner Art und Weise“, lobt Trainer Timo Schultz. „Auch seine tiefen Laufwege sind richtig gut. Er ist auch in den Zweikämpfen präsent.“ Das macht er immerhin so gut, dass er St. Paulis Supertalent Finn Ole Becker im Spätherbst auf die Bank verdrängt hatte. „Wir nennen ihn bei uns zu Hause ‘den Gauner‘“, erzählt Trainer „Schulle“, „er ist überall und nirgends, klaut Bälle und nervt die Gegner.“

Wie genau St. Pauli den 28-jährigen Australier entdeckt hat, das weiß man gar nicht so genau. Dafür gibt es Agenten und Sportchefs und Angebote, Videos werden hin- und hergeschickt, Anforderungen formuliert, und irgendwann hatten Sportchef Andreas Borneman und Trainer Timo Schultz die Chance, mit Jackson zu sprechen. „Ich wollte zu einem Club, der mir vom Lifestyle und vom Fußball her gefällt“, erinnert sich Jackson, „als St. Paulis Angebot kam, schien alles perfekt zu passen.“ So sieht das wohl mittlerweile aus. „Ich glaube, Andreas und Schulle haben gemerkt, dass ich es cool fände, für den Club zu spielen und in der Stadt zu leben“, erzählt Jackson. „Ich finde es auch mega gut, dass sich der Club klar politisch positioniert und Stellung bezieht. Unser Kapitän trägt eine Regenbogen-Binde, es gibt hier keine leeren Worte, sondern die gesellschaftlichen Werte lebt der Verein tatsächlich jeden Tag.“ Gut. Das passt also auch. Da war auch der Wechsel in die 2. Bundesliga kein Hindernis. Vergangenes Jahr hatte er ein halbes Jahr bei Hibernian Edinburgh in Schottlands Premier League gekickt. Davor war er ein halbes Jahr arbeitslos, weil sein Vertrag bei Hull City aus Englands zweiter Liga nicht verlängert wurde. Schon seltsam für einen Nationalspieler Australiens, aber okay – für St. Pauli war dieser kleine Karriereknick am Ende ein Glück.

Und nun? Steht möglicherweise das wichtigste halbe Jahr in Jacksons Karriere an. Mit Australien will er sich für die WM in Katar qualifizieren. Über 40 Länderspiele hat er immerhin schon gemacht, für die Socceroos, gehört längst fest zum Kader. Mit Saudi-Arabien und Japan liefern sich die Aussies einen Dreikampf um zwei Tickets nach Katar, im März wird es sich in direkten Duellen entscheiden. Und in der Zweiten Liga läuft der Aufstiegskampf. Auch da ist Jackson Irvine mittendrin, statt nur dabei. „Für mich ist im Moment alles mega in Hamburg“, sagt er, „schon wenn ich zu den Hells Bells aufs Spielfeld laufe, macht mir das Gänsehaut.“

Da gibt es dann ja nur eins: Weitermachen. Weiterträumen, Weiterarbeiten. Und vielleicht irgendwann Kult werden. Einfach, weil es authentisch ist und passt – ganz ohne Marketingabteilung oder PR-Strategie. Einfach so.



Der australische Nationalspieler ist seit letztem Sommer beim FC St. Pauli (#7 / Mittelfeld) und fühlt sich sauwahl in Hamburg.



Acht Mal Olympia?!

Welcher Sportler, welche Sportlerin in der Welt schafft sieben Olympia-Teilnahmen? Das sind 28 Jahre... Verrückt. Eine Sportlerin davon lebt in Hamburg, das ist die Tischtennispielerin Funke Oshonaïke vom SC Poppenbüttel. Und mit jetzt 46 will sie alles dafür geben, es ein achttes Mal zu schaffen. Ihre Parole: „Alter schützt vor Leistung nicht“.

Über ihren Vornamen, Funke, ist wohl schon alles gesagt, jeder Scherz gemacht. Aber sie macht ihm alle Ehre: „Wenn Funke nur den Raum betritt, ist Leben in der Bude“, sagt Tischtennis-Manager Mathias Grundel, er war es, der die Frohnatur 1998 nach Hamburg lotste. Seit mehr als 23 Jahren treibt die gebürtige Nigerianerin nun schon das kleine weiße Bällchen für den SC Poppenbüttel übers Netz, aktuell in der 3. Bundesliga. Zu Corona-Zeiten leider oft nur vor wenigen Fans. Jettet Funke aber in ihre Heimat Lagos, kann die Tischtennis-Veteranin sich kaum unerkannt durch die Millionenmetropole bewegen. Am Golf von Guinea eine Heldin, an der Elbe eine ... Arbeitslose. Whaaat?

und muss lachen. Ihr Lächeln strahlt noch mehr als ihr geliebter Bling-Bling-Schmuck. Rückschläge kennt die Frau, im Sport wie im Leben. Nur weiß sie, mit diesen umzugehen.

Um das zu verstehen, lohnt ein Rückblick: Die kleine Funke wächst in Armut in einem Slum in Lagos auf. Mit neun Geschwistern in einem Zimmer. Die ersten Bälle schlägt sie auf einem kleinen Couchtisch über ein improvisiertes Netz. Open air, versteht sich: „Drinnen war ja kein Platz“, erinnert sie sich und muss wieder lachen. Lauthals. Funke ist ein Talent, sie gewinnt Schulmeisterschaften, wird in den Förderkader berufen und verdient auf Tischtennis-Tourneen sogar Geld. Geld, das nicht nur ihrer Karriere den nötigen Drall verleiht, sondern der ganzen Familie den sozialen Aufstieg beschert. Mittlerweile unterstützt Funke Oshonaïke selbst seit vielen Jahren mit einer eigenen Stiftung Tischtennis-Talente in Nigeria. Für den Nachwuchs ist sie ein großes Vorbild. Mit ihren „good Vibes“ hat sie es aus der Armut rausgeschafft.



© Foto: SC Poppenbüttel



© Foto: Björn Carstens

Wir sind immer begeistert von ihrem sonnigen Gemüt und ihrer ansteckenden Bomben-Laune. Und sie hat unendlich viel zu erzählen.



© Foto: SC Poppenbüttel



© Foto: Björn Carstens

Ihr Team 3. Bundesliga (v. l. n. r. Anna Tietgens, Jennifer Bienert, Funke Oshonaïke, Chiara Steenbeck und Betreuer Dirk Steenbeck). Rechts: Funke mit Mathias Grundei.

Nach vier Jahren in Italien beim G.S. Cagliari verlegt Funke 1998 ihren Lebensmittelpunkt nach Hamburg. Zwei Jahre zuvor schafft sie es als 21-Jährige, in Atlanta dabei zu sein. Ihre ersten Olympischen Spiele. „Wow. Ein Riesenevent“, sagt sie. So wie alle weiteren sechs Spiele eigentlich auch. Mit dem Höhepunkt in Rio 2016 und dem Einlauf als Fahnenträgerin. Selbst die „Corona-Spiele“ von Tokio waren etwas ganz Besonderes für sie, als sie in den „Siebener-Club“ aufgenommen wurde: „Das war immer mein Traum, als einzige Tischtennisspielerin auf der ganzen Welt sieben Mal bei Olympia dabei zu sein.“ Und was kommt jetzt? Etwa der Angriff auf Paris 2024? „Ich weiß nicht, ob ich mich überhaupt noch qualifizieren kann. Meine Beine werden nicht

unbedingt schneller. Aber mein Motto lautet auch: Sag niemals nie! Möglich ist alles“, so Funke Oshonaïke, die nun erst einmal vor der Monsteraufgabe Jobsuche steht. „Für mich beginnt ein neuer Lebensabschnitt“, verrät sie. Ihre soziale Ader schlägt für den Beruf der Pflegefachkraft. Ehrgeizig, wie sie ist, geht Funke genauso professionell an die Aufgabe heran wie an ihren heiß geliebten Sport: „Ich schaffe das!“

Wer ihr bei der Jobsuche helfen möchte, kann sich bei Mathias Grundei melden: 0172-4103707

Funke-Fakten

- Geboren 1975 in Lagos (Nigeria)
- 9 Geschwister
- 2 Kinder (15 und 19 Jahre)
- Hobbys: Kirche, Fitness, Schmuck, Mode
- Erfolge: 25-fache nationale Meisterin, 11-fache

Medaillengewinnerin bei Afrika-Meisterschaften, davon mehrere Goldene, 15-fache Teilnehmerin bei Weltmeisterschaften, 7-malige Olympia-Teilnehmerin

- Höchste Weltranglistenposition: 173
- Weltrekord im „Rohes Ei über das Netz spielen“

Anzeige



www.kulturwerbung.de

HIW see you live
Agentur für Kulturwerbung
 info@kulturwerbung.de
 Telefon 040. 86 35 90





Toller 4. Platz!!!

Wir feiern den SV Eidelstedt. Die rührigen Sportfreunde aus dem Nordwesten sind seit Jahren sehr nachhaltig und weitreichend in Sachen Inklusionssport unterwegs, siegten mit ihrem aktuellen Projekt Para-Tennis beim regionalen Vorentscheid der von der Hamburger Volksbank unterstützten „Sterne des Sports“ und kommen jetzt vom Bundesfinale mit dem 4. Platz und einem Goldenen Stern zurück.

Wir sind stolz auf Euch, auf Euren nimmermüden Einsatz, auf Eure klasse Ideen und darauf, dass Ihr die schönste Stadt so toll vertreten habt. Wie auch schon im letzten Jahr fand die Ehrung aufgrund der aktuellen Corona-Situation im Rahmen einer digitalen Preisverleihung statt. Daran sind wir ja nun lange gewöhnt. Auf www.sportschau.de wurde – in Anwesenheit von Bundespräsident Frank-Walter Steinmeier und des neuen DOSB-Präsidenten Thomas Weikert – live aus Berlin übertragen, die Silbersieger aus den einzelnen Bundesländern wurden zugeschaltet. Wie beim ESC. In der Hamburger Volksbank fieberten auf Einladung von Rita Herbers, Vorständin Markt, die 2. Vorsitzende Maike Wulff, der Inklusionsverantwortliche Stefan Schlegel vom SVE und Daniel Knoblich, Vorstandsvorsitzender des Hamburger Sportbunds (HSB), im kleinsten Kreis mit.



Tennisklub „Rolandsmühle“: Der SVE wurde für sein umfangreiches Tennis-Inklusionsprojekt geehrt.



© Foto: BVR/DOSE



Linke Seite: Online-Preisverleihung in der Hamburger Volksbank (mit Vorständin Rita Herbers, Daniel Knoblich, Vorstandsvorsitzender des HSB, 2. Vorsitzende Maike Wulff und Stefan Schlegel, Inklusionsverantwortlicher vom SVE, v. li. n. re).

Mit seinem Tennisclub „Rolandsmühle“ ist der SVE der erste Hamburger Verein, der nachträglich die Rahmenbedingungen schafft, um dort paralympisches Tennis möglich machen zu können. Mit einem barrierefreien Zugang ist die Tennisanlage bereits jetzt Begegnungsstätte. Im Jahr 2020 wurde eine erste inklusive Tennisgruppe für Menschen mit geistiger Behinderung etabliert, die in Zukunft auch für Rollstuhlfahrer:innen geöffnet werden soll. Der Umbau erfolgt mit hohem Aufwand und zusätzlichen Eigenleistungen der Mitglieder.

Der Verein hat es so geschafft, Vorurteile abzubauen und weitere Netzwerkmöglichkeiten zu schaffen.

Das findet hoffentlich viele Nachahmer und motiviert andere Vereine, sich ebenfalls bei Inklusionsthemen ordentlich reinzuhängen. Rita Herbers findet: „Die große gesellschaftliche Verantwortung, die die Hamburger Vereine ganz selbstverständlich übernehmen, zeigt sich auch im zweiten Corona-Jahr: Die Ziele gehen nicht nur weit über den Sport hinaus, sondern es werden neue zukunftsweisende Ideen in und für Hamburg entwickelt, die gemeinschaftlich mit allen Vereinsmitgliedern umgesetzt werden. Wir gratulieren dem SV Eidelstedt sehr herzlich zu ihrer großartigen Inklusionsarbeit und zur verdienten Auszeichnung im Bundesfinale.“ Daniel Knoblich, HSB-Vorstandsvorsitzender/CEO, sieht auch die Vorreiterrolle des SVE: „Das Projekt vom SVE ist eine tolle Sache! Inklusion ist ein wichtiges, gesamtgesellschaftliches Thema und auch für den Hamburger Sport ein Bereich, in dem es noch Potenziale zu heben gibt. Dabei gilt es ständig Wege zu finden, um Inklusion im und durch Sport sinnvoll umzusetzen. Der SVE zeigt durch sein Engagement, dass es immer Wege gibt, Inklusion zu schaffen und zu leben.“ Und der SVE selbst, bescheiden wie sie sind, freut sich einfach über die Bestätigung, vielmehr aber, Menschen

helfen zu können, Menschen zusammenzubringen. Stefan Schlegel, Inklusionsbeauftragter SV Eidelstedt: „Wir haben bereits vor über 30 Jahren die ersten Inklusionssportgruppen aufgebaut und erleben immer wieder die enormen Berührungspunkte zu Menschen mit Beeinträchtigung. Sportliche Begegnungen, wie beispielsweise unser inklusiver Tennis-Mitmachtag, haben mal wieder gezeigt, dass man nur Anlässe benötigt, um diese Berührungspunkte ab- und Verständnis zueinander aufzubauen. Schnell wird gemeinsam gelacht, Erfahrung ausgetauscht und gefachsimpelt. Inklusion kann so einfach sein, wenn man Gemeinsamkeiten betont, statt ständig Gegensätze hervorzuheben.“ Weiter so.

Unterstützt von: Hamburger Volksbank

Der Wettbewerb „Sterne des Sports“
 ist eine Initiative des Deutschen Olympischen Sportbundes e. V. und der Volksbanken Raiffeisenbanken in Deutschland, vertreten durch den Bundesverband der Deutschen Volksbanken und Raiffeisenbanken e. V. (BVR). Mit dem Wettbewerb wird das gesellschaftspolitisch wirksame Leistungsspektrum von Sportvereinen und deren besonderes ehrenamtliches Engagement gewürdigt.“



© Foto: Arne Steenbock



„Für mich????“

Wir wissen eigentlich gar nicht, wer von den Treffen mit unseren Vormacher:innen des Jahres mehr profitierte: die Gewinner:innen oder wir, die wir jedes Mal total geflasht waren von so viel Menschlichkeit, Selbstverständlichkeit, Ehrlichkeit und Bescheidenheit. Kinnings, das war ein Fest.

Wir hatten unglaublich viele, schöne Zuschriften, im Grunde fast alle kürenswert, sodass es uns und der Otto Dörner GmbH, vertreten durch den geschäftsführenden Gesellschafter Oliver

und Club-Jackett den Laden, Eure Vereine, Teams am Spielen, vielmehr am Laufen halten.

Da ist z. B. Preisträgerin Annette Schacht (61), die die Inklusions-Handball-Mannschaft des AMTV in Rahlstedt, sie nennen sich die „Handballer mit Handicap“, betreut, organisiert, bebackt, Fahrpläne studiert und Fahrscheine kauft. Sie unterstützt die Trainer, zählt die Tore, akquiriert Sponsoren, stoppt die Spielzeiten und ist selbst nicht zu stoppen. Sie hilft jedem Spieler, jeder Spielerin teils sehr individuell, das Alter ihres Teams ist nämlich von 14 bis 57, die Bedarfe sind unterschiedlich, entsprechend die individuellen Einschränkungen, völlig Wurst, Annette ist sowieso da. Für uns die Vormacherin schlechthin. Die 500 Euro waren ihr unangenehm, by the way.

Als Nächstes haben wir da „Monthi“ Monthita Srimongkol (46), in Thailand geboren, seit Menschengedenken Hamburgerin und beim VfL Hammonia von 1922 Everybody's Darling (oder auch die Geheimwaffe) weil sie, als einer ihrer Söhne damals Fußball spielen wollte („Ich wollte nie Fußballmama werden!“, lacht sie), kurzerhand mit Handzetteln im Stadtteil, in Schulen, eine inzwischen ganze Jugendabteilung mit ca. 100 Kids aufbaute. Monthi fackelt nicht lange. Das wird uns im Gespräch schnell bewusst. Fehlt Jugendfußball, macht sie eine Abteilung auf, fehlt ein Trainer, macht sie den Trainerschein, fehlt ein Schiri, sie macht den Schein. Wichtig: Sie hat nie selber Fußball gespielt. Fehlen Testmöglichkeiten für die jungen Fußballer, lässt sie sich als

Dörner, absolut schwerfiel zu entscheiden, wer die drei Geldpreise tatsächlich erhalten sollte. Oliver Dörner: „Unfassbar, was einige da draußen leisten. Solche Menschen sind ja wirklich Gold wert. Ich finde alle toll.“ Deswegen, bitte: Abgesehen davon, dass unsere VORMACHER:IN-Idee in 2022 unbedingt wiederholt werden wird, seid Euch gewiss, Ihr hättet die 500 Euro alle verdient, und gerade vor dem Hintergrund der Bescheidenheit der Preisträger:innen haben sie die Kohle stellvertretend für Euch alle bekommen. Dank gilt Euch allen für Euer Engagement, und Herrn Dörner für die Unterstützung.

Unsere Idee war, und das hat hingehauen, die Helfer:innen im Hintergrund mal in die erste Reihe zu holen. Die, die immer da sind, die man aber manchmal nicht mal bemerkt; nur wenn der Kuchen fehlt, ist's blöd, oder wenn mal niemand den Fahrdienst organisiert. Die, die einfach anpacken, machen, ohne großes Tamtam. Nicht zwingend der 1. Vorsitzende oder die Kassenprüfung (jaaaaa, muss auch alles gemacht werden, auch ehrenamtlich, auch toll), sondern die, die ohne Rang, Titel



Annette Schacht hat das AMTV-Team „Handballer mit Handicap“ unter ihre Fittiche genommen.



Testerin ausbilden, für die Muslimischen Mitglieder kocht sie spontan Halal-Food fürs Weihnachtsbuffet, Monthi organisiert Jugendfahrten, sucht keine Sponsoren, sondern sponsert selbst den ersten Trikotsatz und trotz der Pandemie mit einer Outdoor-Weihnachtsfeier. Jedes Kind bekommt natürlich ein Geschenk, und ALLE sind da, feiern Monthi – wir auch. Die 500 Euro, sie wird sie nicht für sich behalten. Safe. Respekt, Monthi, danke! und Glückwunsch.

Last, but not least kommt Wolfgang Hagen (76). Er ist total überrascht, weiß gar nicht, was das alles soll, so selbstverständlich findet er das, was er da macht. Wir finden es gar nicht so gewöhnlich, dass einer seit über 40 Jahren jahrein, jahraus ehrenamtlich auf der Ostsee-Ferienfreizeit der TSG Bergedorf kocht. Er ist kein schwer verehrter Trainer oder Betreuer, er sorgt, obwohl er lange auch als Schiri aktiv war, so was von hinter den Kulissen dafür, dass alle satt werden. Hammer. Tollerweise haben das auch schon seine Eltern getan, und sein Onkel. „Lange waren wir mit einem Kochzelt unterwegs“, lacht er heute, und unsere Freude ob seines Preises ist ihm schlichtweg unangenehm. Mittlerweile liefert er mittags für die Kitas der TSG das Essen aus, ehrenamtlich natürlich, selbst ist er im Fitness-Raum aktiv. Dass er dann auch noch 500 Euro von der Otto Dörner GmbH und uns bekommt, freut ihn, wahrscheinlich dann erst auf den 2. Blick, sozusagen. So viel zu Bescheidenheit. Hut ab, Wolfgang.

„Monthi“ Monthita Srimongkol freut sich über die Anerkennung, **sporting**-Chef Martin Blüthmann freut sich über Monthi.



Wolfgang Hagen ist schon seit über 40 Jahren ehrenamtlicher Koch für die TSG Bergedorf (Bild unten: mit TSG-Chef Boris Schmidt).



SPECIAL OLYMPICS
WORLD GAMES
BERLIN 2023

Special Olympics World Games: HH ist dabei!

Auf der Homepage der Special Olympics World Games, die vom 17. bis 25. Juni 2023 in Berlin und damit erstmals in Deutschland stattfinden (www.berlin2023.org), läuft der Countdown bereits.

Das Besondere an den Special Olympics World Games? Es treten Aktive mit einem geistigen Handicap gegeneinander an. Bereits in den 1940er-Jahren setzte sich Eunice Kennedy Shriver, Schwester von John F. Kennedy, für die Belange junger Menschen mit geistiger Behinderung ein, förderte deren sportliche Aktivität und legte den Grundstein für die Special Olympics World Games. In 28 Sportarten von Badminton über Kraftdreikampf, Rollerskating bis hin zum Volleyball werden ca. 7.000 Aktive aus allen Teilen der Welt vor den Augen von 3.000 Betreuer:innen, 12.000 Familienmitgliedern und hoffentlich vielen Fans im nächsten Jahr in acht Berliner Sportstätten zusammenkommen und die Besten ihrer Sportart ermitteln. Und wie bei den Olympischen und Paralympischen Spielen geht es auch bei den Special Olympics World Games nicht nur um sportliche Höchstleistungen, sondern um das Miteinander, das gemeinsame Erleben und vor allem darum, das Bewusstsein für Inklusion zu stärken.





© Foto: Daniela Staufert/SOHH

Und was hat Hamburg mit diesem Event zu tun? Der Special Olympics Hamburg e. V. (SOHH) ist einer von 15 Landesverbänden die sportliche Heimat von 105 Sportler:innen mit geistiger Behinderung. Natürlich möchte auch Hamburg Teil der Special Olympics World Games sein und seit wenigen Tagen ist bekannt, dass Hamburg im Vorfeld der Spiele eine von 216 Host Towns sein wird. Host Town? Deutschlandweit haben über 230 Städte und Kommunen an dem Host Town-Projekt teilgenommen und sich als Gastgeberkommune beworben, um im Vorfeld der Spiele deutschlandweit alle teilnehmenden Delegationen willkommen zu heißen. Die Gäste sollen sich vom 12. bis 15. Juni – also direkt vor den Special Olympics World Games – in „Ihrer“ Host Town „akklimatisieren“, trainieren, aber auch Land bzw. Stadt und Leute kennenlernen. Für Hamburg sind neben den für die Aktiven natürlich obligatorischen Trainingseinheiten auch eine Stadtrundfahrt, der Besuch der Elphi, des Miniaturwunderlands und ein Senatsempfang im Hamburger Rathaus geplant. Ziel des Host Town Programms ist es auch, von den bis 2023 aufgebauten bzw. intensivierten Netzwerken und Strukturen über 2023 hinaus zu profitieren und damit „Menschen mit geistiger Behinderung sichtbarer in Sport und Gesellschaft ...“ zu machen.

Sportsenator Andy Grote: „Als Host Town der Special Olympics World Games 2023 wird die Active City Hamburg Teil der größten inklusiven Sportveranstaltung der Welt. Wir freuen uns ganz besonders, die internationalen Athletinnen und Athleten in Hamburg begrüßen zu dürfen und wollen gemeinsam mit unseren Partnern in der Stadt unvergessliche Momente des Miteinanders schaffen. Gemeinsame Unternehmungen und Ausflüge in Hamburg und natürlich der Sport stehen hier im Mittelpunkt. Ob jemand geistig oder mehrfach behindert ist, spielt dabei keine Rolle. Denn als Active City wollen wir alle erreichen und mit der Kraft des Sports die Menschen zusammenbringen – über alle Unterschiede hinweg.“

Noch steht nicht fest, welche Nation(en) in Hamburg begrüßt

werden dürfen, doch die Vorfreude bei Special Olympics Hamburg e. V. (SOHH) ist schon jetzt groß, wie Barbara Grewe, Präsidentin von SOHH, sagt: „Wir freuen uns, dass es jetzt auch offiziell ist, dass Hamburg Teil des Host Town Programms wird. Damit haben wir die Chance, die Botschaften und das Flair der Special Olympics World Games 2023 auch in unsere schöne Hansestadt zu holen. Unsere Aufgabe ist es jetzt, unseren Gästen wundervolle Tage, die in Erinnerung bleiben, in Hamburg zu ermöglichen. Dabei freuen wir uns über Jede und Jeden, der unterstützen will.“ Und da kommt Ihr ins Spiel. Wenn Ihr ein Teil der Special Olympics World Games werden möchtet, meldet Euch gerne unter: info@hamburg.specialolympics.de

Auch in Berlin werden noch Volunteers gesucht. Über 20.000 Helfer:innen werden benötigt, um den Aktiven einen unvergesslichen Aufenthalt zu ermöglichen. Und Ihr habt sogar die Chance, mit Eurer Sportmannschaft als Team eine Volunteer-Gruppe zu stellen. Informiert Euch einfach auf der Homepage www.berlin2023.org/de/mach-mit/volunteers und werdet ein Teil dieser großen Gemeinschaft.

Unterstützt wird SOHH bisher vom Kids e. V. Hamburg, der Evangelischen Stiftung Alsterdorf (ESA) – Bereich Sport und Inklusion, dem Eimsbütteler TV, der Schule Weidemoor, der Lebenshilfe Hamburg, dem Lions Club Hamburg-Hammonia und natürlich auch von der Active City.

Unterstützt von: Active City



© Foto: Ulrich Saarschmidt/SOHH

Geduld needed

Wir holen Eva Lys sozusagen direkt vom Training ab, gerade drischt sie Trainer Vladi, ihr Vater by the way, noch die letzten Bälle um die Ohren.

Wir können Tennis (am besten gucken), haben aber die Idee, dass man diese Bälle ungenutzt auf den Pelz gebrannt bekäme. Eva hat Wumms, was sie auch in unserem Gespräch sensationell unter Beweis stellt. Sie war eins, als ihre Eltern aus der Ukraine nach Deutschland übersiedelten. Die Mutter Juristin, der Vater Sportwissenschaftler – und vielmehr Tennisspieler/-trainer. Weil das Examen ihrer Mutter nicht anerkannt wurde, sie also gleich weiter studierte, musste Vater Vladimir die beiden Töchter auch tagsüber betreuen. Und weil er als Trainer unterwegs war, tobten die Mädels auf den Tennisplätzen rum, seit Eva fünf war auch mit Schläger. „Und

irgendwann habe ich dann gemerkt, dass ich gar nicht schlecht bin“, sagt sie heute. Wahrscheinlich haben das auch ihre Eltern gemerkt, er der Pro, sie, die ihren Mann immer begleitet. Was wichtig ist, denn die Familie ist Evas Kern-Team: Die ältere Schwester Lisa (24) spielte bis vor zwei Jahren ebenfalls als Profi, sie begleitet Eva heute oft zu Turnieren und ist auch ihre Sparringspartnerin; Vladi ist nach wie vor Trainer; die Mutter, inzwischen ist sie Beauftragte für

Chancengleichheit am Arbeitsmarkt beim Jobcenter der Stadt Hamburg, plant und organisiert die Reisen. Und alle sind sie Power.

Eva absolviert bis zu zwei Trainingseinheiten am Tag auf dem Platz, dazu Kondi, Kraft, Abi im letzten Jahr mit 1,7 am Alten Teichweg, auf der Eliteschule des Sports. „Dabei war ich ständig auf Reisen, habe im Zug meine Hausarbeiten und Ersatz-Leistungen geschrieben“, und wir sind beeindruckt ob des Selbstbewusstseins der 20-jährigen Club an der Alster-Bundesliga-Spielerin. „Der Club an der Alster ist wie meine Heimat“, sagt sie, „ich kenne dort alle.“ Wie auch am Landesstützpunkt in Horn alle Eva kennen; bei der Wirtin dort heißt sie „Schätzchen“, das mal so am Rande. „Wir sind alle extrem ehrgeizig“, sagt sie, was wie eine Kampfansage klingt, aber eigentlich eine Feststellung ist. „Ich will gut sein“, immer besser trifft es besser. Zwei internationale Weltranglisten-Damenturniere hat sie bereits gewonnen, zuletzt in Istanbul. Zwei





Qualifikation zum WTA-Turnier Upper Austria Ladies Linz (Österreich). Rechts: Als Dreijährige mit Papa Vladi.



internationale Weltranglisten-Damenturniere hat sie bereits gewonnen, zuletzt in Istanbul. Trotz der Corona-Lage, einer Verletzung und einer Weisheitszahn-OP war 2021 ihr bisher größter Erfolg: Ihr gelang nämlich der Sprung in der Weltrangliste von knapp über 600 bis auf 338, im Dezember krönte sie dann das Jahr mit dem deutschen Meistertitel.

„Wir konnten davor Corona-bedingt fast ein Jahr keine Turniere spielen, dabei ist Spielpraxis so wichtig“, stellt sie fest. „Gerade für mich: Ich bin ein eher ungeduldiger und sehr emotionaler Spielertyp“, beschreibt sie zwei ihrer mentalen Eigenschaften – auf dem Platz. „Trotzdem muss ich noch sehr viel lernen – auch den Umgang mit Niederlagen.“ Dabei hilft der TEAM HAMBURG-Athletin und dem Mitglied des Porsche Talent Teams auch Sportpsychologe Christian Spreckels, er ist auch für den FC St. Pauli am Start. „Wenn ich früher ein paar Matches in Serie verloren habe, dann war ich drei Tage nicht ansprechbar“, lacht sie. Nun „freue ich mich auf das kommende Jahr“. Sie ist extrem fleißig, hatte zwei Wochen Extra-Training mit Erfolgstrainer Torben Beltz, dem langjährigen Angelique-Kerber-Trainer und jetzigen Coach von Emma Raducanu, und sie wird als Standortbestimmung zwei Weltranglisten-Turniere in Florida und in Georgia spielen, Schwester Lisa kommt mit. In ihrer Freizeit trifft sich Eva mit ihren Freundinnen, sie mag Mode, die Serie „Brooklyn Nine-

Nine“ ist cool, „Modern Family“ ist funny, und sie ist bei Insta aktiv (@eva.lys). Sie ist der Kampfgeist in Person, will in diesem Jahr wenn möglich in die Top 200 und irgendwann mal ein Grand Slam-Turnier gewinnen, „das ist mein größter Traum“.

Als Beraterin fungiert inzwischen, und zwar schon seit Mitte letzten Jahres, Sandra Reichel, sozusagen Neu-Hamburgerin und Rothenbaum-Turnierdirektorin. „Sie hat immer ein offenes Ohr, hilft bei der Karriere- und Turnierplanung, auch bei der Vermarktung, und kann mir mit all ihrer Erfahrung sehr gut helfen. Darüber bin ich sehr glücklich“, schwärmt Eva. Sandra freut sich auch tierisch über die Zusammenarbeit: „Ich wollte schon immer mal eine junge Spielerin fördern. Und es ist umso toller, dass sie Hamburgerin ist und für den Club an der Alster spielt, unseren Partner-Verein hier am Rothenbaum“, sagt Sandra. Empfohlen worden sei Eva ihr von Barbara Rittner, „Head of Women's Tennis“ beim Deutschen Tennis Bund (DTB). „Und als ich Eva dann kennengelernt habe, waren wir uns auf Anhieb sympathisch. Das Bauchgefühl hat einfach gepasst!“, sagt Sandra. „Mir gefällt an Eva besonders ihre Zielstrebigkeit und ihre Leidenschaft.“ Sie lacht: „Aber sie muss lernen, geduldiger zu werden.“ Sandra passt offensichtlich gut in das Team Lys, zu dem sich dann sicher auch bald die Geduld gesellt.

Anzeige

DIE COOLSTEN ÖKOS DER STRASSE!

Jetzt
unsere E-Flotte
entdecken!



040 / 77 66 55

www.starcar.de



E-FAHRZEUGE
inkl. Stromflat



UMZUG
ab 6,90/Std.



SALE ANGEBOTE
täglich neu

STARCAR

Sporting

Jahres-Quiz



Will's



Erstmal müssen wir uns outen, wir kriegen leider kein Trikot mit Originalunterschriften – warum? Weil wir die Frage 1 unseres Gewinnspiels total versemelt haben.

Und nicht nur der pffiffige Leser Heiko hat uns darauf hingewiesen, nein, von fast 500 Teilnehmer:innen haben nahezu 100 Salz in unsere Wunde gepfeffert (alle waren vielmehr äußerst lustig bis nett, großer Spaß) und uns alt aussehen lassen, so mit Mathe, Wurzel ziehen und dergleichen. Fakt: Die Platzierungen der deutschen Hockeynationalteams ergaben in Summe 10 und nicht 9, ergo war die zu ziehende Wurzel nicht 3, sondern 3,1622 ... Ist ja gut. Sorry dafür. Aber auch schön, wenn Menschen mitdenken. We like. So viel zu Frage 1. Die anderen Fragen fand Leserin Myriam durchaus knifflig, und wir haben manchmal Gnade walten lassen, denn zum Teil waren Mehrfach-Antworten möglich. Wir finden, wenn Hamburger

Teams schon aufsteigen, dann müssen die alle genannt werden. Andernfalls könnten sich Mannschaften ja wirklich sogar gedist fühlen. So etwas würden wir nie tun. Nachstehend also die Antworten. (Gruß an Torben, den Fleißigen, er hat jeden Tag auf Insta eine Frage beantwortet!) **Die Gewinner:innen der vielen Trikots, Hoodies, Eintrittskarten, ... von den Towers, den HSVH-Handballern, dem ETV, dem HSV, dem FC St. Pauli, von Active City etc. haben ihre Nachricht bzw. ihren Gewinn schon geschickt bekommen. Die, die leer ausgegangen sind: Seid nicht traurig.**



Die Antworten des Active City Jahres-Quiz

1 **Frage 1:** Die Hockey-Nationalmannschaften, in denen wahnsinnig viele Hamburger:innen spielen, waren mit ihren Endplatzierungen in Tokio nicht so happy. Addiere die Platzierungen und ziehe die Wurzel.
Antwort siehe oben im Text – sorry ;-)

4 **Frage 4:** Mit welcher Medaille kehrte Edina Müller von den Paralympischen Spielen zurück?
B – Super-Edina gewann GOLD. Yiehhhaaah.

2 **Frage 2:** Welcher Hamburger Liebessportler beendete gerade seine Karriere, weil er jetzt in der Uni angreifen will?
A – Julius ist ausgestiegen und studiert, Clemens (lest auch ab Seite 8) macht weiter und will jetzt mit Nils Ehlers nach Paris.

5 **Frage 5:** Welche internationale Indoor-Weltmeisterschaft findet demnächst in Hamburg statt?
C – Die World Rowing Indoor Championships sollten stattfinden, hättehätte Fahrradkette, finden aber virtuell statt.

3 **Frage 3:** Wo hat der Tennis-Olympiasieger Alexander Zverev seinen Wohnsitz?
C – Monaco, auch ganz hübsch.

6 **Frage 6:** Eine Hamburgerin wurde Dt. Meisterin 2020 im Damentennis, aus welchem Verein kommt sie?
A – Kam natürlich vom Der Club an der Alster, Noma Noha Akugue.

Frage 7: Es gab auch Aufsteiger in Hamburg, yiiiieehhhaahh!

A, B, C – Wenn Aufsteiger, dann alle: Sowohl der Handball Sport Verein Hamburg als auch die Wasserballer vom HTB62 und die Futsaler von WAKKA Eagles Billstedt sind aufgestiegen.

Frage 16: Die Segler:innen vom NRV waren in Tokio sehr erfolgreich. Mit wie vielen Medaillen kamen sie aus Tokio zurück und wie viele Segler:innen waren hieran beteiligt? Bilde das Produkt.

C – Das war knifflig: Es waren 2 Medaillen und 3 NRV-Segler:innen. Glückwunsch, Kinnings.

Frage 8: Hamburger Hockey-Ass Tobias Hauke erlebte in diesem Jahr seine wievielten Olympischen Spiele?

B – ... seine 4. Olympischen Spiele. Chapeau!

Frage 17: Wer siegte im sommerlichen Stadtderby FC St. Pauli vs. HSV?

B – Der Kiezclub.

Frage 9: Die Hamburg Towers spielen jetzt, damit keine Langeweile aufkommt, in einem 2. Wettbewerb:

B – Sie starten im EuroCup und sammeln Erfahrungen, wo es geht. Ball über die Schnur können die Jungs wahrscheinlich nicht ganz so toll.

Frage 18: Wie hieß die Siegerin beim diesjährigen Hamburg Wasser World Triathlon?

A – Sie hieß Laura Lindemann und war sehr beeindruckend. Carlotta Frodeno haben wir uns ausgedacht.

Frage 10: Der aktuelle Trainer des HSV heißt:

A – Alle sind aktuell wohl sehr zufrieden mit Tim Walter.

Frage 19: Und aus welcher Stadt kam der IRONMAN-Sieger bei den Amateuren?

C – *sporting*-Lars (Lars Wichert) hat gewonnen und der kommt selbstverständlich aus Hamburg.

Frage 11: Die Cyclastics verschieben seit Corona ihren wievielten Geburtstag?

C – 25 Jahre, und dieses Jahr gibt's den nächsten Versuch. Aber das wird was.

Frage 20: Wie viele Bewegungsinseln gibt es in Hamburg Active City?

B – Es gibt inzwischen 8!!!!

Frage 12: Hamburger Sporttalent 2021 wurde:

A, B, C – (siehe 7.): Mika Sosna, die HTHC-Hockeymädels und Ella Seidel sind alle Hamburger SportTalente 2021, und eigentlich gibt es noch viel mehr.

Frage 21: Wo trainieren Hamburgs Spitzenrunder:innen?

B – Die trainieren am besten auf der Dove-Elbe in Hamburg Allermöhe, denn da ist das Landesleistungszentrum.

Frage 13: Die Stadtteilschule am Alten Teichweg ist ...

A, B, C – Auch hier sind alle drei Möglichkeiten richtig: Eliteschule des Sports, 'ne normale Lehranstalt, extrem umtriebige sowieso.

Frage 22: Neuerdings wird einmal im Jahr in der Europa Passage ...

C – Da wird rumscharwenzelt, gekauft und natürlich einmal im Jahr GEKLETTERT.

Frage 14: Womit unterstützt die Stadt Hamburg die Hamburger Sportvereine angesichts deren Mitgliederschwundes?

B – Hier waren natürlich die Active City Starter-Gutscheine richtig. Klasse Maßnahme.

Frage 23: Die Deutschen Meister im Blindenfußball kommen vom:

B – Siehe unsere letzte Ausgabe: vom FC St. Pauli.

Frage 15: Wo ist Hamburgs Olympiboxer Ammar Riad Abduljabbar geboren?

B – Freund Ammar ist im Irak geboren.

Frage 24: Womit kollidierte der Hamburger Weltumsegler Boris Herrmann kurz vor dem Ziel?

C – Mi einem wirklich sehr blöden Fischkutterm.

Foto: IKA/Kite classes

Schwer zu bremsen

Foto: privat

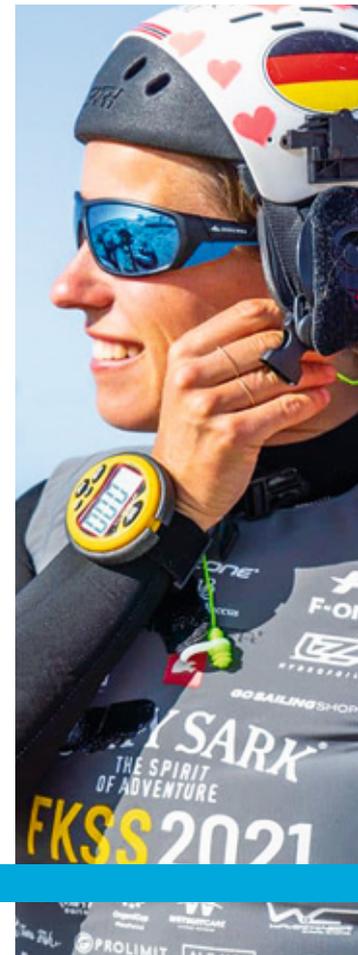
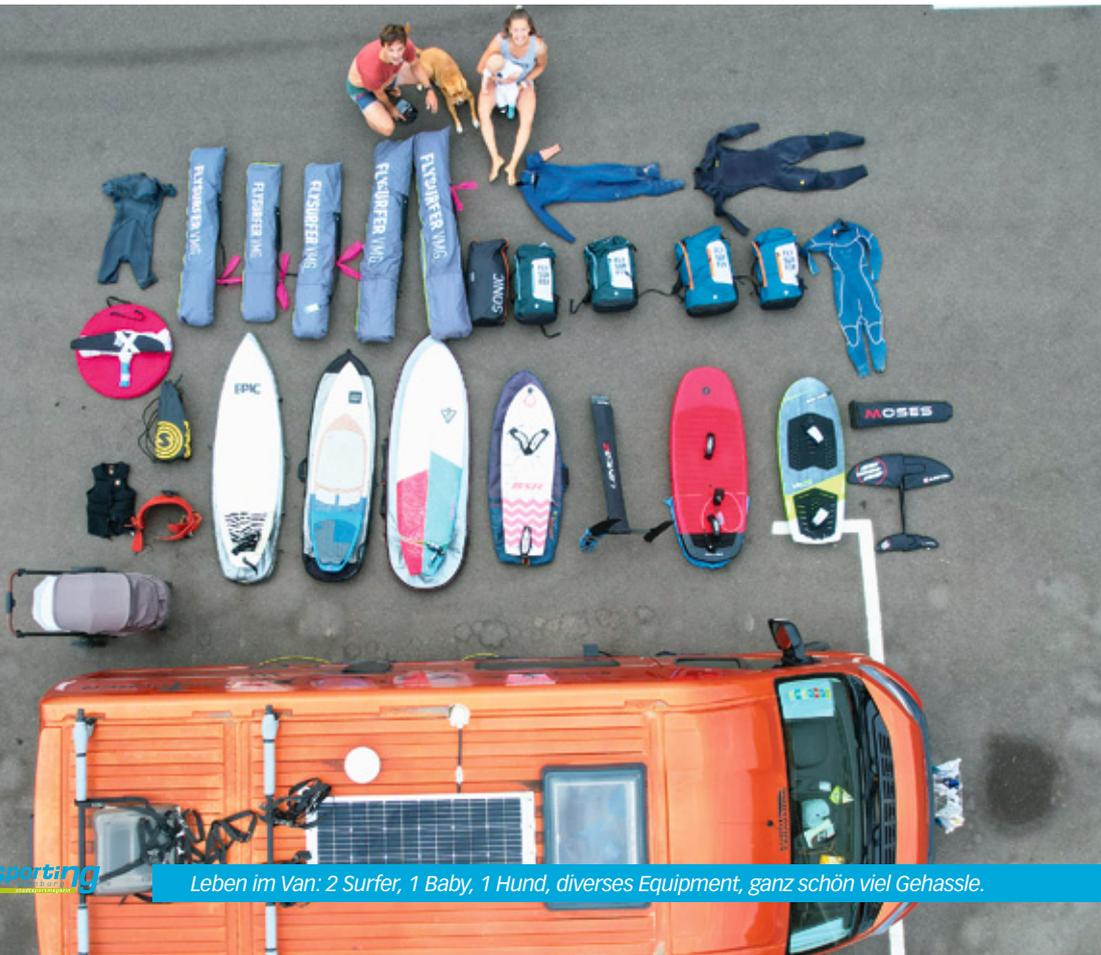




Foto: Kite classes

Was hier so idyllisch aussieht, sind mal eben um die 60 km/h ...

Wir erreichen Leonie Meyer auf Guadeloupe, das ist so ein fieses Eiland somewhere-Karibik (gleich so neben Martinique, St. Kitts und Nevis, Antigua, ...), wo sich die Sonne gerade austobt, derweil wir hier Vitamin-D-Tabletten futtern. Was machen wir falsch?

Nun gut, sei's drum, denn sie ist ja auch zum Trainieren da. Leonie, vom NRV, ist Deutschlands schnellste Kite-Surferin und bereitet sich gerade auf den ersten Weltcup vor, „denn der ist da in der Nähe“, sehr lustig, in Mexiko. Leonie will sich aufbauen, 2022 jetzt mal richtig Gas geben, denn im Herbst, im Oktober, ist die WM, ihre persönliche Standortbestimmung. Langfrist-Ziel: Paris 2024, eine Medaille. Richtig Gas geben ist bei Leonie wirklich schwer zu umreißen, denn nicht umsonst unterstellen wir ihr ja immer, sie sei als Kind mal in einen großen Topf mit Energy-oder-so geplumpst. Im letzten Jahr ist sie nach der EM-2020-Silbermedaille im Mixed, dem Team-Wettbewerb bei den Kiteern, nämlich im Mai nebenbei Mutter geworden und hat neben all ihrem Sport und einem Neugeborenen dann im Oktober ein erfolgreiches zweites Staatsexamen in Medizin abgelegt. Drei Wochen zuvor war sie auch noch EM gesurft, direkt danach 'ne WM. Langweilig, oder? Leonie strahlt. „Ich hatte fleißig vorgelernt, die EM war total okay, der 18. Platz auch, so als frische Mutter.“ Zwischendurch bekam sie noch von der Deutschen Sporthilfe und der Deutschen Bank das Sportstipendium des Jahres, offensichtlich schwerst verdient, gleichermaßen nötig, und on top extrem motivierend. Nun wird sich also konzentriert, Darian, ihr Partner und Vater von Levi, opfert seine Elternzeit, sie auf dem Wasser, er am Strand mit dem Kleinen, dem der liebe Gott ein sehr seltenes Unterschenkel-Handicap mit auf den Weg gegeben hat. „Wir sind glücklich, wie es ist, und dass genau dieser Levi bei uns gelandet ist“, sagt Leonie stolz und strahlt weiter. Dennoch ist nicht alles easy-going, umso mehr ist Planung der Eltern gefragt. „Wir haben unsere Wohnung in Kiel für ein halbes Jahr vermietet, kommen im April zurück, bis dahin will ich möglichst viel schaffen.“ Ihr echtes Problem: „Ich habe aktuell keine Trainingspartnerinnen, das ist richtig schlecht“, sagt sie. Man lernt schnell und viel, wenn man mit Sparringspartnerinnen auf dem Wasser unterwegs ist. In Deutschland ist die Szene zu klein, ihre Kontrahentin aus Neuseeland, „sie ist in der ähnlichen Situation, wir verstehen uns klasse und würden das am liebsten bis Paris zusammen durchziehen“, darf Corona-bedingt aber leider nicht

ausreisen, einreisen, ... Manchmal übt Leonie mit den Holländerinnen oder Britinnen, die haben ordentlich aufgerüstet, auch beim Material, „aber die lassen sich vor Olympia dann ja irgendwann auch nicht mehr in die Karten gucken.“ Die deutschen Surf-Männer helfen, wo sie können, zum Beispiel auch bei Videoauswertungen, und auch der neu eingestellte DSV-Trainer Chris Rashley lernt mit, „der ist eine große Unterstützung, richtig cool. Aber auf dem Wasser sehe ich von den Jungs aktuell nur die Rücklichter“, sagt Leonie. Noch. Sie muss Welle und Starkwind üben, davon gibt es vor Kiel nicht so richtig viel. Und nur kurz zum Grübeln: Leonie knattert dann schon mal mit bis zu 60 Sachen übers Wasser.

Zurück aus Mexiko geht es dann nach Malle, danach Hyères (Frankreich), ein paar Events in Spanien, im Sommer die Kieler Woche. Und dann mal auf der WM schauen, ob sich das alles lohnt. Das NRV Olympic Team hilft finanziell, sie liebt nach wie vor die Salzbrenner-Würstchen ;-) und sie hat gerade die Nachricht bekommen, „dass ich trotz fehlendem Kaderstatus sogar weiterhin von der Deutschen Sporthilfe gefördert werde im Team der #comebackstronger Förderung für Athleten, die wegen Verletzung oder Schwangerschaft ihren Kaderstatus nicht geschafft haben, aber Perspektive für die olympischen Spiele haben. Das ist super cool. Und ich mag den Namen, das ist ja auch mein Ziel, stärker aus der Schwangerschaft zurück zu kommen!“ Leonie weiter: „Ich habe immer wieder nebenbei im OP gejobbt“, wann auch immer sie das noch gemacht hat, „oder eben als Surf-Lehrerin. Für viel anderes blieb/bleibt dann überraschenderweise kaum Zeit“, entschuldigt sie sich fast. „Es gibt gar nichts zu beschweren, wir genießen das alles.“ Und auf der WM wird sie fit sein, safe. Im nächsten Jahr kämpft sie dann schon um die Nationenplätze für Olympia. Das wird klappen, siehe oben.



Foto: privat



Foto: Fortques/FKSS

#kitemom #surferfamily #wieschafftdiedasnuralles #wirsindbeeindruckt

Foto: Fortques/FKSS



Dicke Arme machen

Nachdem wir in einer der letzten Ausgaben schon über den Delta-Muskel, die kleine Kugel am oberen Ende des Armes, gesprochen haben, runden wir das Thema Arme in diesem Heft komplett ab.

Wir wandern eine Etage tiefer und ergänzen die Silhouette mit Bizeps, Trizeps und dem Musculus Brachialis (der heißt wirklich so!), welcher in diesem Zusammenhang eher unbekannt, aber meistens involviert ist. Lasst uns vorher ein paar Mythen aus dem Weg räumen: Leider ist die Angst vor „plötzlich über Nacht wachsenden“ Bodybuilder-Armen, vor allem bei Frauen, noch weitverbreitet. Sie greifen daher meist zu viel zu leichten Hanteln, die zu allem Überfluss oft auch noch rosa sind. Frechheit! Mit diesen Hanteln erreichen sie ihr Ziel tatsächlich niemals. Was würden wiederum manche darum geben, wenn dieser Mythos stimmen würde?! Aber leider liegt man auch nach intensivstem Training morgens beim Aufwachen noch immer auf dem „gefühlte“ viel zu winzigen Armbeugermuskel ...

Sicher gibt es Ausnahmen, denen man schweres Krafttraining weniger empfehlen würde, da sie darauf schnell reagieren. Bei bestimmten Körpertypen wirken dicke Muskeln selten athletisch, sondern eher stämmig und kompakt. Der sogenannte endomorphe Typ hat einen eher kräftigeren und gedrungeneren Körperbau, wirkt grundsätzlich sehr stabil. Für diese Menschen gibt es spezielle Trainings- und Ernährungsmuster, sie trainieren generell eher mit moderaten Gewichten und mehreren Wiederholungen.

Für einen guten „Shape“ der Arme ist es sinnvoll, verschiedenste Übungen zu variieren; von harten Kraftübungen mit hohem Eisenanteil bis zu kraftausdauernden Übungen mit hohem Koordinationsanspruch sollte alles dabei sein. Und nicht vergessen: Schicke Arme entstehen nicht an

einem Tag! Muskelzellen müssen durch regelmäßiges Training erstmal rekrutiert, die Muskeln aktiviert werden. Übertreibt es nicht mit den Gewichten. Die Muskeln können zwar ordentlich gefordert werden, aber die Sehnen sind eventuell noch zu schwach, eine Überlastung kann zu langfristigen Verletzungen führen.

Wenn nun alle Gefahren berücksichtigt sind, können wir über hartes Krafttraining sprechen. 8 bis 12 Wiederholungen streben wir i. d. R. an. Es ist wichtig, die Gewichte so hoch zu dosieren, dass die letzte Wiederholung auch tatsächlich die letzte sauber ausführbare Wiederholung ist. Am Ende eines Satzes sollte nichts mehr möglich sein. Wer mit Begleitung trainiert, darf sich mit minimaler Hilfe vom Buddy 2 bis 3 zusätzliche Wiederholungen gönnen. **Rahmenbedingungen geklärt? Also ran an die Arbeit!** Die Klassiker der Armübungen sind sicher bekannt, deshalb gibt es von mir ein paar von den selteneren Ideen. Um den Arm rundum zu verschönern, trainieren wir den Spieler und den Gegenspieler, also Beuger und Strecker (Bizeps und Trizeps). Wir können hierbei ein klassisches Satz-Training, ein Antagonisten-Training oder ein Supersatz-Training wählen. Entscheide selbst – oder probiere alle Varianten aus.

Satz-Training: Du wählst eine Übung aus und absolvierst 3–5 Sätze, danach wechselst Du zu einem anderen Muskel.

Antagonisten-Training: Du wählst eine Übung für Bizeps und eine für Trizeps (Antagonisten). Nun absolvierst Du die beiden Übungen abwechselnd, um die Pausen zu nutzen. Das Training spart viel Zeit und die Arme fühlen sich großartig an.

Supersatz-Training: Hier wählen wir 3–5 Übungen für den gleichen Muskel. So wird der Muskel grenzwertig ausgelastet. Danach kommt ein anderer Muskel an die Reihe.

Hier die Übungen, die Du ausprobieren solltest:

Biceps:

Vorgebeugte Biceps Curls an der Langhantel.

In dieser Version kann man zusätzlich noch ein gutes Training für den Rückenstrecker und den Po absolvieren. Für den Arm ist der Anspruch sehr besonders, da wir eine veränderte Winkelstellung haben. Der Arm sollte frei runterhängen. Beim Biceps Curl sollte der Oberarm unbedingt senkrecht bleiben. In dieser Version kommt der lange Kopf des Bizepses (es gibt zwei Köpfe beim Bizeps, daher der Name) besonders zum Tragen. Arbeite kontrolliert und möglichst isoliert, also ohne Schwung.



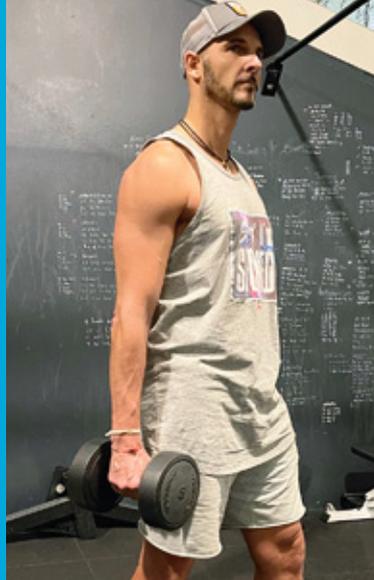
Seitlicher Seilzug:

Vorgebeugte Biceps Curls an der Langhantel.

Wir halten den Arm seitlich waagrecht. Der Zug muss exakt von der Seite kommen und das Gewicht muss so dosiert werden, dass wir Ausweichübungen vermeiden. Mach die Übung gerne auf beiden Seiten gleichzeitig.

10 × 3:

Nimm Dir 2 Kurzhanteln, das Gewicht sollte nur halb so hoch wie Deine maximale Fähigkeit dosiert sein. Wer also eine 20 kg-Hantel wuppen kann, nimmt eine 10 kg-Hantel. Jeweils 3 Wiederholungen in perfekter Biceps Curl-Ausführung, dann wird der Arm für 1–2 Sekunden lang ausgehängt, so dass wieder Sauerstoff in den Muskel gelangt. 10-mal diese Nummer, bitte! Übrigens auch mit beiden Armen gleichzeitig möglich..



Trizeps:

Kreuzzüge

Hier ziehst Du an der Seilzugstation über Kreuz die Arme nach außen in die Streckung, erst zieht der Ellenbogen, dann das Handgelenk nach außen. Vorteil: Die obere Rückenmuskulatur wird mit trainiert. Wichtig ist, dass Du Dich fast genau zwischen den beiden Zügen positionierst, vielleicht einen halben Schritt zurück. Nun ist es perfekt.

French Press:

Ein Klassiker für alle Pumper, die öfter mit Hanteln arbeiten. Heißt auch „Nosebreaker“, da man die Hantelstange aus der senkrechten Armstreckung im rechten Winkel zur Nase führt. Wir verändern den Klassiker ein wenig und machen ihn damit intensiver und weniger gefährlich: Unsere Startposition verlässt die Senkrechte und startet fast in einer diagonalen Haltung. Dadurch verschiebt sich der Ankunftsort von der Nase hinter den Kopf. Gefahr minimiert, Bewegungsamplitude vergrößert und Druckwinkel begünstigt. Super für den Armstrecker!



© Fotos: Rainer Schütz



Vorgebeugtes Armstrecken:

Du beugst Dich weit in eine waagerechte Oberkörperhaltung, wobei es egal ist, wie Du das tust. Man kann sich auf eine Bank legen, sich einfach vorbeugen oder sogar eine einbeinige Standwaage (siehe S. 24/25) wählen. Die Arme ziehen die Kurzhanteln mit dem Ellenbogen gen oben, führt dann die Arme in die Streckung. So bekommt Ihr, ähnlich wie bei Übung 4 und 3, alle 3 Köpfe des Trizeps in die Mangel.

WICHTIG! Fühlst Du Dich unwohl, wird Dir schwindelig: Training abbrechen. Das versteht sich.

IMPRESSUM

sporting hamburg
Stadtsportmagazin
c/o steuermann sport GmbH
Am Sandtorkai 1
20457 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, Björn
Carstens, Andreas Hardt,
Marco Santoro, Lisa Staisch,
Manuela Tanzen, Lars Wichert

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

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

Druck
Dierichs Druck+Media
GmbH & Co. KG
Frankfurter Straße 168
34121 Kassel
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.

#LEISTUNGLEBEN

WIR FÖRDERN

4.000 ATHLETEN.

UND JEDE MENGE

GLÜCKSMOMENTE.

Du bist gut

Dann solltest Du zu uns kommen //
Wir suchen Steuerfachangestellte/
Steuerberater (m/w/d), die sich
mit ihren Stärken bei uns
einbringen wollen.



career.ba-group.de

Welcome
to our **world**
in consulting