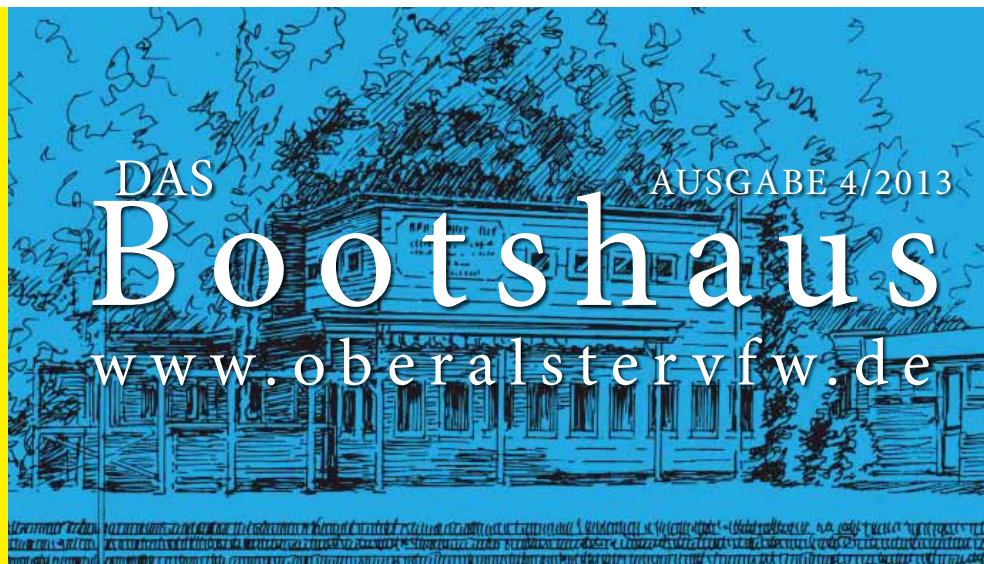




ERFOLGREICHER 23. VOLKSLAUF BEI IDEALEM WETTER



TILL BRÜGGEMANN GEWINNT DEN SCHÜLERCUP

Das Programm Integration durch Sport wird gefördert durch:



Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

02 Impressum

03 Editorial

04 Tischtennis

08 Fechten

10 Handball

13 Kanusport

20 Lauftreff

31 Tanzen

34 Trainingszeiten

BOOTSHAUS & SPORTANLAGEN
Wellingsbütteler Landstraße 43 a
Postfach 63 05 48
22337 Hamburg/Fuhlsbüttel
Telefon: 040 / 59 56 05

BANKVERBINDUNG
Institut: Hamburger Sparkasse
BLZ: 200 505 50
Konto-Nr.: 1057 21 43 12

HERAUSGEBER
„OBERALSTER“ Verein für Wassersport e.V.
Erscheinungshinweis: 4 x im Jahr.
Der Bezugspreis ist im Mitgliederbeitrag
enthalten.

1. VORSITZENDER
Heinz H. Paetz
Heschredder 8
22335 Hamburg
Telefon: 040 / 593 90 70 (Geschäft/Privat)
Fax: 040 / 593 90 737
E-Mail: info@paetz.com

2. VORSITZENDER
Benjamin Klimke
Insterburger Str. 17 b
22175 Hamburg
Telefon: 040 / 636 51 724
Mobil: 0179 / 512 59 42
E-Mail: benjamin.klimke@oberalstervfw.de

GESCHÄFTSFÜHRER
Tobias Facklam
Strassenbahnring 61
20251 Hamburg
Handy: 0170 316 78 10
E-Mail: facklam@activet.de

SCHATZMEISTER
Holger Willhöft
Hermann-Ruge-Weg 13
22339 Hamburg
Telefon: 040 / 538 82 73
Fax: 040 / 538 897 02
Mobil: 0175 183 04 96
E-Mail: ghwillhoeft@gmx.de

SPORTWART
Rolf Tyzük
Enzianstr. 12
22297 Hamburg
Telefon: 040 / 5142179
Mobil: 0176 223 82 216
E-Mail: tyzük@gmx.de

JUGENDWART
Dirk Schürer
E-Mail: jugendwart@oberalstervfw.de

BEISITZER

Gottfried Krause
Kurzer Kamp 34 d
22339 Hamburg
Telefon: 040 / 59 88 13
E-Mail: gottfried.krause@gmx.net

Manfred Brüggemann
Große Horst 39
22337 Hamburg
Telefon: 040 / 590416
E-Mail: mbruegge@aol.com

Angela Frauenstein-Kiewitt
Am Bronzehügel 78
22399 Hamburg
Telefon: 040 / 6061552
Mobil: 0172 5895198
E-Mail: angela.frauenstein-kiewitt@hamburg.de

KASSENPRÜFER

Helmut Krautwurst, Heike Brandenburg

MITGLIEDERVERWALTUNG
Frauke Nikic
Theodor-Fahr-Strasse 20
22419 Hamburg
Telefon: 040 / 318 11 380
Fax: 040 / 318 11 383
E-Mail: frauke.nikic@gmx.de

ZEITUNG „DAS BOOTSHAUS“
Frauke Nikic
Telefon: 040 / 318 11 380
E-Mail: zeitung@oberalstervfw.de

INTERNET
www.oberalstervfw.de
Administrator: Julia Ludwig
E-Mail: julia.ludwig@oberalstervfw.de

VEREINSHAUS OBERALSTER VfW	
Getränke, Speisen und Buffet's	
von	
Ingo Hübner	
Wellinasbütteler Landstr. 43a Telefon 040/59 56 05	
	- Festlichkeiten
	- Hochzeiten
	- Grill-Party's
	- Lieferservice
	Mobil: 0151 555 361 84

Im Grunde nichts Neues ...



lautet meine Überschrift in diesem Jahr. Denn leider konnten unsere Probleme bisher nicht gelöst werden.

Zu denen zählt die Zuwegung. Nach wie vor steht das Verkehrsschild, welches uns die Zufahrt verbietet und lediglich einen Lieferverkehr erlaubt. Meine Bemühungen, einen Zusatz mit dem Vermerk „Anlieger frei“ zu erreichen, haben bisher nichts gebracht. Obwohl alle Fraktionen im Ortsausschuss unser Anliegen befürworten, hat der Bezirksamtsleiter lediglich eine intelligente Lösung in Aussicht gestellt.

Diese intelligente Lösung soll wohl eine Schranke vor der Zuwegung sein, deren Bedienung über unseren Ökonom erfolgen soll. Dieser soll dann auch dafür sorgen, dass ausschließlich auf dem Vereinsgelände geparkt werden soll. Ich habe eine solche Lösung für unsinnig und unpraktikabel erklärt. Wir werden daher zur Zeit weiterhin damit leben müssen, bei unserer Fahrt zum Vereinshaus einen Gesetzesverstoß zu begehen und beim Parken außerhalb des Vereinsgeländes ein Knöllchen zu riskieren. Da der bezirkliche Ordnungsdienst mit dem 31.12.2013 aufgelöst wird, hat sich das Risiko allerdings damit erfreulich verringert.

Ich halte die Art und Weise, wie hier mit Oberalster umgegangen wird, für außerordentlich sportunfreundlich, ja schon sportfeindlich. Und ich habe dies inzwischen auch überall öffentlich verkündet. Irgendwann ist auch meine Geduld einmal zu Ende. Ich habe dies Problem inzwischen dem Hamburger Sportbund geschildert und erhoffe mir hier Hilfe auf Senats- bzw. Bürgerschaftsebene. Ein weiteres Problem ist der bauliche Zustand des Vereinshauses. Wir wissen seit vielen Jahren, daß das Dach des Vereinshauses dringend saniert werden müsste. Seit einem Brand vor vielen Jahren leben wir mit stark verkohlten Deckenbalken, die erneuert werden müssten. Ein früherer Kostenvoranschlag ging von etwa € 50.000 aus. Das Geld haben wir nicht und könnten es auch nur bei einer steigenden Mitgliederzahl ansparen.

In den Umkleiden steigt die Feuchtigkeit in den Wänden hoch und verursacht damit Schäden an Fliesen und Farbe. Offensichtlich sind beim seinerzeitigen Bau keine oder schlechte Horizontalsperren eingebaut worden. Hier wäre eine Grundsaniierung fällig, deren Kosten noch überhaupt nicht absehbar sind. Die von mir weiterhin geplante Neugestaltung der Wassersportumkleiden (U3 und U4) könnte zumindest in diesem Bereich die Beseitigung der Wandfeuchtigkeit beheben. Auch wenn sich durch die Kooperation mit der Fußballabteilung die Umkleidesituation sehr entspannt hat, halte ich die Neugestaltung der Umkleiden U3 und U4 weiterhin für notwendig, weil sich die Zahl der aktiven jugendlichen weiblichen Mitglieder sehr verstärkt hat. Ich rechne mit einem Darlehen des HSB und Zuschüssen des Hamburger Sportbundes und der Bezirksversammlung Hamburg-Nord. Mit diesen und unseren Eigenmitteln ist die finanzielle Seite vermutlich weitgehend abgesichert.

Und last, but not least ist auch das Bootslager renovierungsbedürftig. Unser Jugendwart, Dirk Schürer, hat sich dieses Problems an- und eine erste Kostenschätzung vorgenommen. Im Ergebnis können wir aus Bordmitteln schon einiges erreichen. Wir werden dies bei unserer Haushaltsplanung 2014 sicherlich berücksichtigen können.

Unser Mitgliederbestand schrumpft seit etlichen Jahren. Wir werden deshalb im Frühjahr eine Werbeaktion starten. Die inzwischen vorhandenen Flyer sollen von der Post an die Haushalte in unserem Umfeld verteilt werden. Die Kosten bewegen sich dabei in einem überschaubaren Bereich. Ich freue mich über eine ganze Anzahl von Mitgliedern, die sich verstärkt um die Zukunftsfähigkeit des Vereins kümmern und sich überall engagieren. Dafür bedanke ich mich sehr.

Allen Mitgliedern wünsche ich besinnliche Weihnachtstage, einen Guten Rutsch und ein Frohes neues Jahr.

Heinz H. Paetz

BOOTSHAUS PERSÖNLICH

KARIN NIEMEYER

Wann hast Du mit dem TT-Sport angefangen?

Mit 10 Jahren beim Postsportverein

Welche Vereine hast Du durchlaufen?

Postsportverein 1950 - 1952
Rot-Weiss Hamburg 1953-1957
Bahrenfelder TV 1958-1960
(anschl. 2 Jahre Auslandsaufenthalt)
HSV 1963-1965;
BW Schenefeld 1965 - 1979
Bahrenfelder SV 1979-1981
Oberalster ab 1982

Wer waren Deine Trainer?

U.a. Hans Flatau und Walter Grein

Hast Du längere Zeit ausgesetzt?

1962-1963 sh.oben Frankreich und Schweiz

In welchen Klassen/Ligen hast Du gespielt?

Stadtliga, OL, 2.BL, RL, Hamburg-Liga, 1.LL
jetzt Hamburg-Liga

Welche Meisterschaften standen auf Deinem Terminplan?

HEM 1981 Gold im DD mit Eva Vukovic
1986 Gold im DD mit Ev-Kathlen Zemke
1987 Bronze im DE

Seit Jahren spielst Du im Seniorenbereich - erfolgreich?

Ja, auch!

HEM: diverse Male Gold im DE und DD

NEM: 3mal Gold im DE und DD

HMM und NMM: div. Male Gold mit Ev-Kathlen Zemke

Deutsche Einzelmeisterschaften 1990 in Itzehoe:

Gold im DE als den größten Erfolg meiner TT-Laufbahn. Bei der ersten gesamtdeutschen Meisterschaft spielte ich als 50jährige in der 40er Klasse und gewann u.a. gegen Jutta Baron (damals Schultz), gegen Margit Trupkovic und im Endspiel gegen Gabriele Orgis (ehemals Geissler, Vizeweltmeisterin im Einzel 1969), gegen die Ev ausgeschieden war.



Der schönste Erfolg bei den Deutschen Mannschaftsmeisterschaften war mit Ev in Beckingen, als wir im Endspiel gegen den Kieler TTK mit Edith Wetzel, Ellen Haak und Ulla Kunstein gewannen.

Seit Jahren finden im Seniorenbereich Welt- und Europameisterschaften statt, an denen ich 11mal bzw. 4 mal teilgenommen habe:

WM: 1982 Stockholm; 1988 Zagreb; 1990 Baltimore
1992 Dublin, hier Bronze im Einzel und Gold im DD mit EV
1994 Melbourne;
1996 Lillhammer, hier Bronze im DD mit Ev
2000 Vancouver, hier Bronzeim DD mit Jutta Baron
2002 Luzern; 2006 Bremen
2008 Rio de Janeiro, hier Bronze im DD mit Jutta Baron
2012 Stockholm

EM: 1995 Wien, hier Silber im DD mit Ev
1997 Prag; 2005 Bratislava; 2013 Bremen



Wer waren Deine häufigsten Partner/innen?

Ev-Kathlen Zemke am häufigsten und erfolgreichsten, Jutta Baron und im GD vielfach mit Dieter Lippelt (u.a. 2mal Norddeutscher Meister)

Was planst Du in der Zukunft?

2014 WM in Neuseeland

2015 EM in Finnland

Magst Du etwas Privates hinzufügen?

Ich bin seit 1947 mit Heinz verheiratet, der ebenfalls viele Meistertitel im TT erworben hat (3mal Hamburger Einzelmeister), habe eine Tochter Lara, die als Jugendliche auch TT gespielt hat und bin seit 2003 vielbeschäftigte Großmutter von inzwischen 3 Enkelkindern (Jenna 10, Malte 8 und Lasse 6 Jahr alt)



RANGLISTENTURNIER DER SENIORENKLASSEN

Wie auch in den letzten Jahren fand auch für die Saison 2013/2014 das sogenannte Ranglistenturnier der Seniorenklassen statt.

Die Einen nehmen es als Vorbereitungsturnier für die Saison, für andere ist es uninteressant, weil es keine Weiterführung auf norddeutscher Ebene gibt. Sei es wie es sei, dem Seniorenausschuss sei Dank, dass es stattfindet, und die Beteiligung gibt ihm recht.

Auch Oberalster beteiligte sich - wenn auch überschaubar.

Beginnen wir mit den Damen:

Insgesamt waren es 13 Damen, davon 5 von uns - super!

In der **Klasse S 40-S 50** wurde Renate Hagge Zweite, Petra Schreyer belegte Platz 6 und Andrea Wolff den letzten Platz, mutig von ihr, dass sie sich in ihrer ersten Saison "traut".

In der **S 60-S 70** waren 5 Teilnehmerinnen.

Beachtlich war Platz 2 von Frauke Plöger-Peters.

Leider gelang Doris Bernotat an diesem Tag nicht sehr viel - letzter Platz.

Ich würde aber allen Damen raten, einmal dieses Turnier mitzumachen.

Sollten die "Gegnerinnen" vielleicht nicht so stark sein, hat man etwas für die Kondition getan.

Die **Herren** waren mit 4 Teilnehmern noch zurückhaltender, aber auch sehr erfolgreich. Auch hier wurden die **S 60 und S 65** zusammen gelegt.

Dabei konnten sich Heinz-Peter Louis den ersten Platz und Nils Reh den 2. Platz sichern. In der Vorrunde gab Heinz -Peter lediglich 2 Sätze ab, in der Endrunde 4.

Ähnlich war das Ergebnis von Nils, in der Vorrunde Abgabe von einem Satz, in der Endrunde 3 und das gegen Heinz-Peter.

In der **S 40** starteten Heinrich Holger, der ähnlich wie Doris nicht seinen besten Tag hatte, aber ein Spiel gewinnen konnte.

Überragend war das Ergebnis von Thomas Ott, der in seiner Gruppe keinen einzigen Satz abgab, sich aber doch in der Endrunde etwas "strecken" musste - zweimal 3:0, jedoch 3x 3:2. Platz 1
Herzlichen Glückwunsch aber an alle, die sich an diesem Sonntag "aufgemacht haben

Abi

Globetrotter.de
Ausrüstung

Die Fa. **Globetrotter** in Barmbek gibt für OA-Mitglieder einen Rabatt von 15 % auf fast alle Artikel (Ausnahme Bücher und ä.) Voraussetzung ist, daß eine Mitgliedsbescheinigung (von unserer

Mitgliederverwaltung abfordern) und der Personalausweis vorgelegt wird.

Im Laufe des Jahres (bis Ende Feb. des Folgejahres) ist dann jeweils nur der Personalausweis erforderlich.

Für das nächste Jahr muß dann wieder eine neue Mitgliedsbescheinigung vorgelegt werden.

„ALTER SCHÜTZT VOR TISCHTENNIS NICHT!“

Hier kommt ein Beitrag aus unerwarteter Ecke, nämlich: Hobbygruppe/Passives Mitglied

Erst einmal, herzlichen Glückwunsch abi zur Europameisterin sen. 80.

Ich habe mir schon lange heimlich gewünscht, wenn ich mal 80 bin, an einem entsprechendem Turnier im Doppel mit abi teilzunehmen (ist zwar vermessen, aber war auch nur ein heimlicher Wunsch). Als ebenfalls Jahrgang 33 wäre es schließlich möglich.

Ich bin von 1952 – 1955 Mitglied bei der OA-Tischtennissparte gewesen und habe zusammen mit meinem Freund Herfried Albert in der 2. Herren gespielt.

Seit 1995 war ich bei der Hobbygruppe, bis ich im April 2000 ins Weserbergland zog (passives Mitglied bin ich noch immer).

Irgendjemand hat mich mit einem kleinen Artikel zur Werbung für die Hobbygruppe benutzt, wie man im Netz unter OA-Hobbygruppe heute noch sehen kann.

Leider kann ich nur noch selten nach Hamburg fahren, da ich meine schwerbehinderte Frau betreue. Dieses Jahr hat es nur einmal geklappt, doch trotzdem ist der Empfang bei jedem Besuch, als wäre ich nie weg gewesen. Eine tolle Truppe, wo ernsthaft gespielt wird und es richtig „menschelt“!

Hier nehme ich am Punktspielbetrieb in der 2. Herren-Mannschaft beim TTC Braak, meist im Doppel, teil, denn „Alter schützt vor Tischtennis nicht!“.

Günther Mathies
(passives Mitglied der OA-Hobbygruppe)



WIE IN DEN VERGANGENEN JAHREN
FINDET DER ADVENTSKAFFEE FÜR
UNSERE SENIOREN IN DIESEM JAHR

AM

2. ADVENT, DEN 8.12.2013 UM 15.30

IM BOOTSHAUS STATT.

SAISONAUFTAKT '13

IN MÜMMELMANNSBERG

Am 31. August 2013 fand der Hamburger Florett Marathon in Mümmelmannsberg statt, den wir wie jedes Jahr gemeinsam mit dem SV Preußen Reinfeld ausrichten sollten. Wir mussten also nicht nur dafür sorgen, dass der Turnierablauf reibungslos über die Bühne ging, sondern auch die Fechtbahnen aufbauen, die Materialkontrolle durchführen, Fechtplätze annehmen, Cafeteria stellen etc..

So kam es, dass Thomas, ToMa, Leonie, Claas (der nicht nur für Oberalster, sondern auch für den SV Preußen Reinfeld ausrichtete) und ich schon zwei Stunden vor Turnierbeginn in der Halle standen und mit dem Aufbau begannen. Dank der zahlreichen Helfer von Preußen Reinfeld konnten wir unsere Aufgabenliste zügig abarbeiten und schafften alles planmäßig ohne größere Katastrophen. Kurz nachdem die Bahnen standen, trudelten auch schon die ersten Teilnehmer ein und die Halle füllte sich schnell.

Mit 14 Starterin bei den Damen und 25 Startern bei den Herren hat sich das Teilnehmerfeld im Vergleich zum Vorjahr zwar etwas verkleinert, dennoch konnte man sich nicht über zu wenig Gefechte beklagen. Für diejenigen, die es nicht wissen: Auf einem Marathon gilt Jeder-gegen-Jeden! Das heißt, dass man gegen jeden einzelnen Teilnehmer auf 5 Treffern ficht. Es gibt weder Direktausscheid noch ein 8er-Finale. Auf der einen Seite bietet der Marathon eine gute Gelegenheit viel zu fechten, auf der anderen Seite kann er sich jedoch sehr in die Länge ziehen und – trotz des breiten Gegnerspektrums – etwas monoton sein.

Nichtsdestotrotz ist es jedes Mal wieder ein tolles und vor allem spaßiges Turnier, auch wenn die Konzentration und Qualität der Gefechte gegen Ende des Tages etwas abnehmen (bevor ich hier meinen männlichen Vereinskollegen Unrecht tue: Möglicherweise haben die Männer weniger – bzw. leiser – gequatscht und sich etwas mehr auf das Fechten konzentriert, als die Damen).

Im Herrenflorett war Oberalster durch Thomas und ToMa vertreten. Claas entschied sich, nicht am Marathon teilzunehmen, weil er mit der Turnierleitung genug zu tun hatte. Mit 25 Teilnehmern hatten Thomas und ToMa deutlich mehr Gegner, als Leonie und ich bei den Damen hatten. Den Anfang des Marathons hat Thomas leider etwas verschlafen und zeigte erst ab dem dritten oder vierten Gefecht, was er eigentlich drauf hat. Dann ließ er es sich aber auch nicht nehmen, ein Gefecht nach dem anderen zu gewinnen. Ebenso wie ToMa sorgte er im Laufe des Tages immer wieder für spannende, schöne und manchmal auch sehr nervenaufreibende Gefechte. Letztendlich konnten die beiden den Tag mit einem sehr guten 5. und 6. Platz abschließen.

Im Damenflorett und starteten Leonie und ich. Leonie nutzte den Marathon, um ihr Fecht-Comeback hinzulegen. Nach einem Jahr in Costa Rica hat sie das erste Mal wieder auf einem Turnier gefochten. Dementsprechend entspannt ging sie in jedes einzelne Gefecht und schlug sich nach einer solch langen fechtfreien Pause wirklich gut! Bei mir lief es auch sehr gut, sodass ich mich am Ende des Tages über den 1. Platz freuen konnte.



Wegen der geringeren Anzahl der Teilnehmer, waren die Damen bereits am späten Nachmittag mit ihren Gefechten und der Siegerehrung durch. Die Herren hingegen durften noch zwei Stunden länger auf der Bahn stehen. Für Leonie und mich war dann Daumendrücken angesagt. Auch in den letzten Gefechten ließen es sich die Herren nicht nehmen, allen Beteiligten noch ein paar spannende Kämpfe zu bieten und so entschied sich erst im Stichekampf, wer die Halle als Erstplatzierter verlassen durfte.

Trotz des schönen und ereignisreichen Tages waren wir alle froh, als wir am frühen Abend (endlich) die Halle verlassen und nach Hause gehen konnten.

Den Marathon haben wir also ein weiteres Mal erfolgreich hinter uns gebracht und ich denke, dass wir mit unserem Saisonauftakt sehr zufrieden sein können!

Liebe Grüße
Anda



v.l. Claas Schmolke, Tobias Malte Kretzmann, Thomas Kletschkowski, Anda Georgescu, Leonie Horky

JUBILÄUMSTURNIER IN WARNEMÜNDE

Auch in diesem Jahr ging es vor Beginn der neuen Saison zum schon traditionellen Handballturnier nach Warnemünde. Die Anreise erfolgte traditionsgemäß bereits am Freitag, so dass wir uns ordentlich an die dortigen Wetterbedingungen gewöhnen konnten. Bis 22:00 Uhr waren dann auch alle eingetroffen. Wir hatten in unserem Luxushotel (umgebauter Plattenbau) wieder ein Extra-Zimmer zum Feiern gemietet, in dem wir fast alle gemeinsam den Abend fröhlich ausklingen ließen. Böse Zungen behaupten es wären noch Spieler um 3:00 Uhr am Morgen auf den Gängen gesichtet worden.

Jedenfalls standen wir alle am Samstagmorgen um 10:00 Uhr pünktlich zur Begrüßung in der Halle. Dieses Turnier war das 40-ste. Der Veranstalter, die HSG Warnemünde hatte sich anlässlich des Jubiläumsturniers einiges einfallen lassen. Vor dem ersten Spiel gab es erst einmal Sekt aus dem eigens für diesen Anlass gravierten Jubiläumsglas, welches jeder Teilnehmer als Erinnerung behalten durfte.

Da unsere Mädels zu wenige waren um eine Mannschaft zu bilden, wurde kurzerhand eine hamburgisch – dänische Spielgemeinschaft gegründet, so dass auch der Spielbetrieb für die Frauen gesichert war.

Die Männer konnten gleich im ersten Spiel furios mit einem Sieg über den Vorjahressieger des Turniers beginnen. Leider folgten danach zwei äußerst knappe Niederlagen mit jeweils nur einem Tor gegen die dänische Abordnung und gegen den SV Senat Berlin.

Nun war erst einmal „Mittagspause“ und jeweils eine Auswahl aus allen Mannschaften trat zu einem Einlagespiel „Wikinger“ gegen „Preußen“ an. Das Team der „Wikinger“ wurde aus Spielern der Nordmannschaften aus Dänemark, Warnemünde und Hamburg gebildet, das Team der „Preußen“ aus den 3 Berliner Mannschaften.



Es wurden 3! Halbzeiten gespielt: die erste Halbzeit bestritten die Männer, die zweite die Frauen. Die „dritte Halbzeit“ wurde als Siebenmeterschießen durchgeführt. Im Tor stand jedoch Torwart Robert Wetzel vom HC Empor Rostock aus der 2. Bundesliga.

Dieses Fun-Spiel konnte in der regulären Spielzeit 12:8 für uns „Wikinger“ gewonnen werden, aber leider versagten uns in dem anschließenden 7-Meter Schießen die Nerven, so dass am Ende die „Preußen“ mit 18:17 den Sieg für sich erringen konnten.

Dann fing leider unsere Pechsträhne an...! Zuerst knickte Kai um, so dass er kaum mehr weiterspielen konnte und Matze zog sich im Spiel gegen den späteren Turniersieger nach einem rüden Foul einen Muskelfaserriss im Oberschenkel zu. Diese Ausfälle konnten wir nicht kompensieren, auch weil bei den verbliebenen Spielern dann doch die Kraft zum Ende nachließ. Demnach war die finale 2 : 10 Niederlage gegen SV Blau-Gelb nur die logische Folge.

Trotzdem belegten unsere Männer von 6 Mannschaften den 4. Platz. Unsere Frauen in Spielgemeinschaft mit den Däninnen, belegte nach tollen Spielen den 2. Platz. Unsere Torhüterin Gaby wurde sogar zur besten Torfrau des Turniers gewählt und heimste zusätzlich noch einen Pokal ein.

Am Samstagabend ging es dann noch zur Players Night in den „Freibeuter“ am IGA- Park, auf der noch bis in den frühen Morgen ordentlich abgefeiert wurde.

Nach dem Brunch am nächsten Morgen im Alex traten alle die Heimfahrt an.

AW/DS/AL



WIKINGER MÄNNER



WIKINGER FRAUEN



SPIELGEMEINSCHAFT FRAUEN THURO - OA/FTV



UNSERE MÄNNER IM EINSATZ



4. PLATZ FÜR UNSERE MÄNNER



BESTE TORFRAU: GABY VON OA/FTV

GELUNGENER AUFTAKT ZUR SAISON 2013/14

Die Hinrunde ist seit Anfang September voll im Gange. Nach der nicht so erfolgreichen abgelaufenen Saison 12/13 spielen wir jetzt in der Kreisklasse Gruppe 3 (153).

Unsere Männer sind erfolgreich in die Saison 13/14 gestartet. Bisher wurden 3 Spiele bestritten. Das erste Heimspiel gegen die SG Hamburg-Nord am 08.09.2013 wurde mit 22:16 gewonnen. Trotz eines eklatanten Altersunterschiedes (die hätten alle locker unsere Kinder sein können) wurden wir nicht überrannt, sondern konnten Dank unserer Routine einen Auftaktsieg einfahren. Ein schöner Start in die Saison!

Auch im zweiten Spiel am 15.09. gegen unseren Gast TSV Hohenhorst konnte ein souveräner, nie gefährdeter 22:13 Sieg eingefahren werden. Sogar einige einstudierte Spielzüge führten zu Torerfolgen. Man hatte zu keiner Zeit das Gefühl, nicht wie in der letzten Saison, das das Spiel noch verloren gehen könnte. Auch spielerisch konnten wir noch einmal zulegen - das gab Zuversicht für die nächsten Spiele. Nach diesem Spiel waren wir sogar Tabellenführer.

Durch die lange Spielpause bis zum 26.10., in der noch 8 andere Spiele in der Gruppe stattfanden, verloren wir ohne unser zutun die Tabellenführung und landeten auf dem 5. Platz.

Im dritten sehr spannenden Spiel wurde der bisherige Tabellenführer vom Thron gestoßen! Gegen den Mitfavoriten um die oberen Tabellenplätze Eimsbütteler TV wurde mit 20:19 (Halbzeit 10:8) ein großartiger Auswärtssieg eingefahren. 60 Minuten Spannung, Einsatz, Schweiß und Kampfgeist wurden 10 Sekunden vor Abpfiff mit dem Siegtreffer belohnt. Angefeuert von den tollen mitgereisten Zuschauern (15 sind in unserer Klasse echt viel!) hat die Mannschaft nie aufgehört zu kämpfen. Der Trainer Andy ging sogar noch weiter (O-Ton: Ja, wir haben am WE ein klasse Spiel abgeliefert und einen direkten Aufstiegs Konkurrenten in Schach gehalten.) Damit wurde verlustpunktfrei der 2. Tabellenplatz erkämpft. Lediglich der TSV Hohenhorst steht mit bereits 6 absolvierten Spielen mit 8:4 an der Spitze.

Die nächsten Spiele kommen jetzt aber Schlag auf Schlag 4 Wochenenden hintereinander... mal sehen was noch geht!

Tabellenstand 27.10.13

Mannschaft	Liga	Gruppe	Punkte	Tore	Platz von Mannschaften	
Männer KK=Kreisklasse	KK	153	06:00	64:48	02	09

Helmut Krautwurst
Orthopädienschuhtechnik



Orthopädische Schuhe nach Maß · Einlagen nach Maß · Innenschuhe
Schuhzurichtungen an Konfektionsschuhen · Schuhreparatur · Fußpflege
Kompressionsstrümpfe · Bandagen · Alle Kassen

Hummelsbüttler Hauptstraße 66
22339 Hamburg

Telefon 040 / 538 48 46
Telefax 040 / 539 40 86

AW/Alfred Langer

Nachruf

Ein sehr lieber Tanzsportfreund, unser

Werner Meyer

ist unerwartet am 21. September 2013 von uns gegangen.
Wir immer weniger verbliebenen „Tänzer“ haben Abschied genommen
und werden ihn sehr vermissen.

Nur gut 2 Jahre nach dem Tod seiner geliebten Fiete ist Werner ihr gefolgt.

Wir haben zusammen viele schöne Feste gefeiert, haben Ausflüge und Reisen
unternommen und hatten immer viel Spaß dabei.

Unfassbar, dass auch Werner nicht mehr unter uns weilt.

Lebewohl und Quick, Quick Slow

Deine TSA

Im Namen aller: M. Callsen



HERBSTIMPRESSIONEN

PADDELN ZWISCHEN DEN STÜRMEN

Viele alte Hasen kennen das Problem: In der Herbstzeit haben wir nicht nur mit dem Laub vorm Vordersteven zu kämpfen. Auch umgestürzte Bäume versperren den Weg.



Waren nun gerade die Baumleichen des ersten Herbststurms beseitigt, lag am gestrigen Samstag ein Baum kurz hinter dem Vereinsgelände vom UHC komplett quer.

In weiser Voraussicht war allerdings eine Säge zur Hand. So konnte zwar etwas mühsam aber erfolgreich eine Gasse in die Baumkrone gesägt werden. Uns allen hat die Aktion viel Spaß bereitet, nicht zuletzt weil die vielen Spaziergänger im Alstertal uns sehr unterstützt haben – zumindest mit Worten. Und dann war auch noch ein Fotoapparat zur Stelle. Herzlichen Dank an Peter Schröder.



DIE ERFOLGREICHEN OBERALSTERANER VOR IHREN MARZIPANTORTEN

Nach den erfolgreichen Deutschen Meisterschaften standen noch zwei Norddeutsche Highlights für die Oberalster Wildwasserabfahrtsmannschaft auf dem Programm. Am ersten Wochenende im September standen unser längster Wettkampf auf der Trave und das legendäre Marzipantortenrennen auf dem Programm.

TRAVE LANGSTRECKENRENNEN

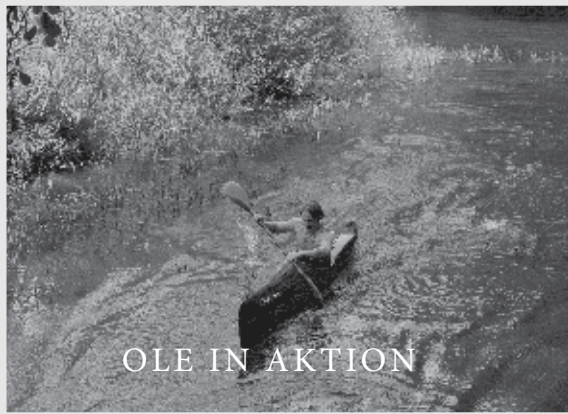
Auch in diesem Jahr startete Oberalster bei dem Trave Langstreckenrennen über 16 Kilometer von Bad Oldesloe nach Hamberge. Die Schüler und Jugendlichen starteten aus Reinfeld und maßen sich. Aufgrund des trockenen Sommers mussten wir uns mit einem sehr flachen Wasserstand und mit der sehr verkrauteten Trave auseinander setzen.

So reisten wir am 1. September bei warmen Temperaturen mit sechs Jugendlichen und drei Erwachsenen an.

Oberalster konnte das Rennen mit einigen Siegen und guten Platzierungen abschließen. Unsere Leistungsträger Ole Schmetzer und Till Brüggemann konnten ihr Rennen souverän gewinnen. Joscha Brüggemann belegte nach einem spannenden Zielsprint den zweiten Rang. Luk Dyttert erreichte einen dritten Platz genauso wie Thilo Pagenkopf. Im Zweier konnten Nele Striker / Mariana Henningsen den zweiten Platz belegen.

Bei den Senioren C konnte Manfred Brüggemann den vierten Platz belegen und Frank Johannsen im Kajak und nicht im Canadier einen fünften Platz erreichen.

Erfolgreiche Oberalstermannschaft auf dem Marzipantortenrennen auf der Schwartau.



Wie jedes Jahr präsentierte sich Oberalster am ersten Wochenende im September auf dem legendären Marzipantortenrennen in Bad Schwartau. Auf dem kleinen und schmalen Fluss bestanden die Schwierigkeiten sich durch Sandbänke und vielen Baumhindernissen den schnellsten Weg zu bahnen. Wie jedes Jahr versuchten wir das Gesamttorten Ergebnis vom letzten Jahr wieder zu toppen. Dieses gelang uns nicht ganz. Es konnte wie letztes Jahr wieder 14 Torten gewonnen werden. Durch die vielen Starts der einzelnen Sportler waren unsere Shuttlefahrer Christian und Rosie im Dauereinsatz, um die Sportler pünktlich wieder zum nächsten Start zu bringen. Die fleißigsten Starter waren Ole Schmetzer und Frank Johannsen mit je vier Starts gefolgt von Till Brüggemann und unserem jüngsten Fahrer Lasse Johannsen mit je drei Starts. Auch die anderen Josha Brüggemann, Oscar Kohrs, Pia Kohrs, Peter Henning, Paul Striker und Manfred Brüggemann starteten zweimal.

Till und Ole waren die erfolgreichsten Tortensammler mit je drei Torten gefolgt von Joscha, Oscar, Pia und Frank mit je zwei Torten. Lasse und Paul gewannen je eine.

WEIHNACHTSFEIER

dieses Jahr findet ein weihnachtliches und sportliches Fest mit unseren Jugendgruppen statt:

**Am Samstag, den 7. Dezember ab
15:00 Uhr bis etwa 19:00 Uhr,**

in der Sporthalle am Hermann Ruge Weg.

Der Hermann Ruge Weg geht ab vom Hummelsbütteler Kirchenweg und die Sporthalle liegt am Ende der Straße.

Zum Gelingen für unser Fest, bringt ihr bitte etwas Selbstgebackenes oder Kekse mit. Für Getränke wird gesorgt.
Nicht vergessen mitzubringen: Hallensportsachen.

Dirk



WAPPEN VON KÖLN 14. & 15. SEPTEMBER 2013

Oberalster VFW mit 3 Kanuten auf dem Rhein überaus erfolgreich

Es ist bereits eine Weile her, aber diese Regatta ist noch einen kurzen Bericht wert: Denn mit nur 3 Startern ist es gelungen, in der Gesamtwertung aller Vereine mit 1114 Punkten einen respektablen 5. Platz zu belegen.



Nun die Ergebnisse im Einzelnen: Ole Schmetzer, der Junior des Trios, bestach wohl mit seiner besten Saisonleistung. Im Classicrennen und im Sprint zog nur Finn Hartstein (Weltmeister 2013) an ihm vorbei. Herzlichen Glückwunsch zu 2 x Silber!

Till Brüggemann als Schüler A im K1 errang sowohl im Classic- wie im Sprintrennen den 1. Platz und konnte so wertvolle Punkte für die Schülercupwertung sammeln.



Der jüngste der drei Sportler hatte zu Beginn heftig mit diesem ungewohnten Gewässer zu kämpfen. So war für Joscha Brüggemann am Samstag beim Sprint erst mal nur ein 5. Platz drin. Am Sonntag beim Classicrennen schaffte auch er mit einem 3. Platz den Sprung aufs Treppchen.

Als Mannschaft starteten die drei bei den Junioren. Und obwohl Joscha als Schüler B noch 6 Jahre Zeit hat, bis er als Junior startet, hat dieses Team es geschafft, eine Juniorenmannschaft hinter sich zu lassen. Mit Joscha auf der Kreuzwelle kamen sie als Zweite ins Ziel.



Nicht nur die Erfolge, sondern auch die Gastfreundschaft der Kölner Kanuten machte dieses Wochenende zu einem tollen Erlebnis. Im nächsten Jahr kommen wir wieder – dann aber hoffentlich zahlreicher.

GESCHAFFT!!!

Till Brüggemann gewinnt nach sechs Rennen den Schülercup im Wildwasserrennsport

Zum Ende hin wurde es richtig spannend. Nach seinem Patzer bei der deutschen Meisterschaft im August in Kössen hatte Till seinen Traum vom Schülercup nicht aufgegeben.

In den folgenden drei Rennen hat er gezeigt, dass unermüdliches Training und der unbedingte Wille zu siegen sich lohnen.

Der Schülercup ist vergleichbar mit den Ranglistenrennen der Jugend – und Juniorenfahrer. Zur Nachwuchsförderung wurde er initiiert und jährlich organisiert von einem der erfolgreichsten Kanuten, Normen Weber sowie dem Wildwasserförderclub. Von sechs Rennen verteilt über die Saison in ganz Deutschland gehen die vier besten Rennen in die Wertung ein.

Hier ist Till im Sprint auf der Fulda mit dem 1. Platz stark in die Saison gestartet und hat seinen ewigen Kontrahenten, Christopher Massini vom KC Fulda, besiegt.

So ging es dann zwischen diesen beiden Sportlern hin und her. Auf der Enz war Till im Classic Rennen Zweiter, bei den Deutschen Meisterschaften belegte Till den 3. Platz im Sprint.

In Köln konnte sich Till den 1. Platz auf der Classicstrecke sichern, in München musste er sich im Sprint ganz knapp mit dem 2. Platz zufrieden geben.

Die Voraussetzungen für das Rennen auf der Prüm in der Eifel am 19. Oktober 2013 konnten insofern spannender nicht sein. Mit einem Sieg wären beide Kontrahenten punktemäßig gleich auf.

In einem spannenden Finish reichte es auf der langen Strecke für Till ganz knapp zum Sieg! Insofern sahen sich beide punktgleich ganz oben auf dem Siegereck.

Doch dann zählte nach internationalem Reglement die Anzahl der gefahrenen Rennen. Ein Rennen mehr war für den Oberalstersportler entscheidend.

So wird der Abschluss nach einer langen, aufreibenden Saison mit dem Gewinn des Schülercups 2013 belohnt.

Herzlichen Glückwunsch!





BEI FANTASTISCHEM, SONNIGEN WETTER
WAR DER 23. VOLKSLAUF EINER DER
ERFOLGREICHSTEN UNSERES LAUFTREFFS.



**Der September ging dem Ende entgegen und der 23.Volkslauf des Lauftreffs kam.
Am 29.September 2013 war es wieder soweit!**

Beim diesjährigen Volkslauf durch das schöne Alstertal waren diesmal 1836 Finisher bei 2500 Anmeldungen sowohl Leistungsbereite und Jedermann Läufer/in dabei, entlang des Alsterlaufes um Medaillen Platzierungen und um den hella Lauf Cup kämpften

In diesem Jahr war auch eine starke Gruppe aus Norwegen und Dänemark am Start.

Mit dem heutigen Lauf durch das Alstertal fiel die Entscheidung: Die Hamburger/in Anne Lupke und Thorben Hiekmann, beide vom Turnerbund Hamburg (RoadRunner), dürfen sich als Gesamtsieger des "hella Lauf Cup" feiern. Zu dieser Serie der "Großen Drei" gehörten schon das Airport Race (15. September 2013, 16,2 Km) und der Alsterlauf (8. September 2013, 10 Km).

Der anspruchsvolle Halbmarathon entlang der Alster bildete am heutigen Sonntag den Abschluss des Cups – und mit einer Gesamtzeit von 02:48:58 Stunden (01:18:01 Stunden für den Alstertal Lauf) sicherte sich Lauf-Größe des RoadRunner Teams Thorben Hiekmann den ersten Platz bei den Herren. In der Damenwertung war keine schneller als Anne Lupke, ebenfalls vom RoadRunner Team (03:04:06) und (01:25:10 Stunden für den Alstertal Lauf). Diese sicherten sich die Gutscheine auf das Laufwerk, genauso wie die zweit- und drittplatzierten Läufer.

Jede(r) Finisher/in erhielt eine Medaille und eine Sofort-Urkunde. Die bisherige Bestzeit des "hella Lauf Cup" Halbmarathon im Alstertal liegt weiterhin bei 01:09:29, gelaufen von Dennis Mehlfeld im Jahre 2009. Bei den Damen liegt die Bestzeit aus dem Jahre 2001 bei 01:21:45 gelaufen von Gabi Schult.

Bei dem Volkslauf Halbmarathon (Herren Marc Schleyer in 01:18:22 und bei den Damen Berrin Otto in 01:32:13) und für die 10 km gab es erstmals vom Lauftreff extra vom Designer hergestellte Pokale für die Gewinner/in. Erstplatzierte war bei den Herren Rainer Sell in 00:36:23 und bei den Damen Annika Krull in 00:38:27.

Bei den 4 km Wettbewerben erhielten die Kids die Sieger/in Pokale. Alle Kids (Finisher) erhielten die Volkslaufmedallie. Außerdem erhielt jede(r) Finisher/in einen Kaffeebecher.





Der Volkslauf durch das schöne Alstertal hat wieder eindeutig gezeigt, dass dieser sehr anspruchsvolle Lauf nicht nur für leistungsbewusste Sportler eine attraktive Veranstaltung ist – immerhin 1.836 Finisher – sondern auch besonders bei den jungen Teilnehmern eine große Anziehung besitzt. Die Tendenz zeigt, dass viele Schüler gemeinsam mit ihren Lehrern an den Start gehen und viele Familien diesen Lauf nutzen, um ihren Kindern die Freude an der Bewegung und an der Gemeinschaft zu vermitteln. Besonders bei den Kurzstrecken (0 -1,6 km Schnupperlauf) wurde ein reger Zulauf verzeichnet. Aber auch der die 10 km Distanz war mit 261 Teilnehmern stark vertreten. Hier wird deutlich, dass der Breitensport eine wichtige Rolle für die Kids einnimmt.

Dieser Volkslauf machte seinem Namen alle Ehre und bietet allen Menschen eine Plattform, sich in lockerer, aber dennoch ambitionierter Manier mit den Anderen sportlich zu messen. Der Lauftreff richtete wieder in besonders liebevoller und familiärer Atmosphäre diesen traditionsreichen Volkslauf aus.

Unser 2. Vorsitzende Benjamin Klimke überbrachte die Grußworte des Gesamtvereins und war begeistert über die super Stimmung beim Volkslauf. Begleitet wurde er vom Sportwart Rolf Tyzük und der Redakteurin der Vereinszeitung „Bootshaus“ Frauke Nikic.

Der Lauftreff bedankt sich recht herzlich bei allen Teilnehmern, Besuchern sowie bei sämtlichen ehrenamtlichen Helfern. Auch bei den zahlreichen Pressevertretern, die den Lauf begleitet haben. Besonders möchten wir uns beim NDR Fernsehen bedanken für den Bericht im Hamburg Journal.

Die Ergebnislisten aller Läufe sind im Internet unter www.lauftreff-alstertal.de einzusehen.

Unser besonderer Dank geht an alle Sponsoren, an alle freiwilligen Helfer und auch an die Jugend-Feuerwehren sowie das Albert-Schweitzer-Gymnasium.

Nachdem alle Helfer/innen die genutzten Räumlichkeiten wieder in den Urzustand zurückgesetzt hatten, wurde bei einem Buffet, im Bootshaus mit vielen Getränken und einer Tombola der Volkslauf 2013 beendet.

Alle Lauftreffler/innen haben sich besonders bei unserer „Chefin“ Angela bedankt für Ihren unermüdlichen Einsatz und die umfangreiche Organisation. Ohne Sie wäre der Volkslauf nicht so, wie er sich in den letzten Jahren entwickelt hat: als größter ehrenamtlich geführter Volkslauf in Hamburg.

Wir freuen uns jetzt schon auf den Volkslauf 2014 mit mindestens der gleichen Anzahl von Läufer/innen.

Hans

Auch beim 30. intern. Airport Race war der Lauftreff schon fast traditionell stark vertreten.



Zum 30. Mal fand der internationale Airport-Race statt! Eine Jubiläumsmedaille in Form einer "30" für alle Finisher, Startschuss gab der Lufthansa Vorstand Personal, Dr. Johannes Bußmann. Das Teilnehmerlimit (wie schon seit Jahren) war ausgereizt und das läuferfreundliche Jubiläumswetter spielte mit, angenehm frisch während des Laufs und noch einmal schön sommerlich im Zieleinlauf. Es waren 3.700 Anmeldungen für diesen Lauf eingegangen. Finisher M 1782 und W 631.

Gleich hinter dem Start aus der vordersten Reihe: Vorjahressieger Oleg Rantzow mit der Startnummer 1, Vorjahressiegerin Anne Lupke, vom Start heraus erste Frau, beide bekamen im

Verlauf des Rennens ein Extra-Führungsfahrrad.

Oleg Rantzow. lief bis zum Schluss konzentriert durch. Bei 55:22 stoppte er auf der Ziellinie seine Uhr.

Lupke konnte sich nach vorne absetzen. Um 11:02 war sie auf der Zielgeraden, riss die Arme hoch und gewann in 1:02:15 und damit zwei Minuten schneller als bei ihrem Vorjahressieg.

Die ersten 400 Meter waren etwas staubig, dann aber ging die Post ab und unsere Läufer/innen liefen ein gutes Rennen mit Zeiten zwischen 01:26:38 und 01:55:52.

Außer Konkurrenz lief Jens als Seba Med Flasche immer noch mit einer klasse Zeit von 01:16:29.

Folgende Läufer/innen nahmen erfolgreich am Airport Race teil

	Netto Zeit	Platzierung	Platz AK	Alterklasse
Bebeniss, Dieter	01:36,09	1408	19	M65
Kunkel, Reinhard	01:40,47	1551	26	M65
Nowack, Frank	01:34,52	1359	182	M50
Schreckenberger, Hans	01:26,38	947	48	M55
Bruger, Bettina	01:35,09	306	77	W45
Krohn, Hanne	01:35,47	319	4	W60
Rosmy, Nicola	01:37,01	347	67	W40
Rasberger, Anjfa	01:55:52	603	124	W45

Die Teamwertungen für unsere Mannschaft

Team 1 M		Gesamtzeit	Platzierung
Dieter Bebeniss	01:36,09	04:37,39	112
Hans Schreckenberger	01:26,38		
Frank Nowack	01:34,52		
Team 2 W			
Bruger.Bettina	01:35,09	04:47:57	17
Rosmy, Nicola	01:37,01		
Krohn, Hanne	01:35,47		



Nach dem Lauf wurde noch ein Bier (alkoholfrei) gezischt und ein bisschen geschnackt über den Lauf bei unsere Volkslaufleiterin Angela am Chip Stand.

Hans

links nach rechts: Dieter, Hans, Reinhardt, Bettina, Hanne, Stefan.

Auch beim München Marathon eine Beteiligung des Lauftreffs

Nachdem die morgendlichen Regenschauer die Strecke abgekühlt hatten, konnte sich auch die 28. Ausgabe des MÜNCHEN MARATHON von seiner Sonnenseite zeigen.

8.000 Finisher waren angetreten, unter Ihnen zwei Läufer des Lauftreffs.

Leider waren im Gegensatz zum Hamburg Marathon nur rund 80.000 Zuschauer an der Strecke. Das sind nur etwa 10% der Zuschauer, welche in Hamburg die Läufer/innen anfeuern.

Unsere Starter Christian und Tobi waren wieder dabei und wollten testen, ob die Wachablösung die in Liechtenstein ja stattgefunden hat noch eine weitere Episode hält.

Aber es gab eine Überraschung Christian schlug Tobi recht deutlich mit rund vier Minuten Unterschied. Also auf ein Neues im nächsten Jahr.

Ergebnis

Name	Platz	Platz AK	Netto Zeit	AK
Christian	1194	230	03:26:41	M 40
Tobi	1454	226	03:30:51	M 35

Planung · Neubau · Umbau · Sanierung · Überwachung



HS-Bau

Gesellschaft für ökologisches Bauen mbH

Alte Landstraße 272, 22391 Hamburg
E-mail: kontakt@hs-bau.de, www.hs-bau.de
Telefon: 040 - 536 36 34, Telefax: 040 - 536 935 33



AUGUST SANDER

» IHR HAUSKLEMPNER «

Hummelsbütteler Landstraße 82 · 22339 Hamburg

Telefon 040 - 59 64 98 · Telefax 040 - 50 12 95

www.august-sander.de

Der Fachbetrieb für Sanitärtechnik und Bauklempnerei im Alster- und im Mönchsee von Hamburg



KRÖGER

Fuhlsbüttel

BESTATTUNGS-INSTITUT "ST. ANSCHAR" SEIT 1891



Unsere Trauerhalle ermöglicht Ihnen einen Abschied in würdevoller Atmosphäre. Gerne schicken wir Ihnen unsere Hausbrochure zu. Sie erreichen uns jederzeit unter der Telefonnummer:
Tel.: 040 / 59 18 88 E-mail: kroeger-fu@t-online.de
Fax: 040 / 59 93 59 homepage: www.kroeger-fuhlsbuettel.de

Fuhlsbütteler Damm 118 (am Marktplatz) / 22335 Hamburg

DER LAUFTREFF ALSTERTAL IST JETZT AUCH OSTSEEMAN!

Nicht nur auf Hawaii oder in Frankfurt starten Ironmänner - auch in Roth, Kalmar oder Glücksburg ist die Langdistanz ein bekanntes und beliebtes Rennen. Und nachdem unser mehrfacher IronMan Dieter Kiewitt uns im Lauftreff mit seinem Sport angesteckt hat, war auch ich dieses Jahr dazu bereit eine Langdistanz (3,8km Schwimmen, 180km Rennrad und einen Marathon am Schluss) zu absolvieren.

Das Training neben Arbeit und Familie stellt dabei die größte Herausforderung dar. Wenn andere feiern oder sich ausruhen, verreisen oder in Haus und Garten aktiv sind, stehen im Plan Trainingseinheiten von rund 20 Stunden die Woche. Da ist man dann leider ziemlich oft allein unterwegs und außen vor.

Glücksburg ist ja fast um die Ecke, sodass viele Bekannte aus Hamburg dort anzutreffen sind und wo andere Urlaub machen, haben die Glücksburger mit viel Liebe einen tollen Wettkampf organisiert.

Auch vom Lauftreff waren einige zum Anfeuern und zum Mitmachen dabei.

(Angela Frauenstein-Kiewitt, Kerstin Bastian, Stefan Ehrlich, Katja und Bernd Pohl an der Strecke und Dieter Kiewitt in einer Staffel für die 180km Rennrad)

Nun zum Rennen: Mein angepeiltes Ziel waren die 11 Stunden (Schwimmen 1:30h - Rad 5:20h - Marathon 4h + Wechselzeit 10min)

Klar, daß ich von Anfang an meine Frau (Kerstin) im Herzen dabei hatte ... immerhin war eigentlich Sie die Verrückte von uns Beiden, welche unbedingt die LD machen wollte und nun war nur ich für uns am Start, weil ein Schlüsselbeinbruch im Training ihr Wettkampfsjahr frühzeitig beendet hatte.

Das Wasser der Ostsee war glatt wie ein Baby-Popo und die Sonne ging auf ... optimale Bedingungen. So ähnlich ist es auch, wenn man früh morgens am Atlantik zum Wellenreiten geht. Knapp 1000 Starter wühlten das Wasser der Ostsee kräftig auf und bis zur 1. Boje gab noch viel Gerangel, dort dann einen Stau, aber danach lief es sehr flüssig. Toll war das Unterwasserpanorama auf dem Rückweg in Ufernähe. Klare Bodensicht, Quallen, Seesterne und anders Getier. Feuerquallen habe ich einfach ignoriert - egal wo sie mich getroffen haben. Nach 1:28h - also im Plan - ging es dann raus und aufs Rad.

Die Radstrecke ist sehr profiliert und hat zwei/drei krasse Kurven, so dass ich sehr oft aus der optimalen Rennhaltung aufstehen musste. Die 5:28h am Ende waren somit auch das, was möglich war. Sicher wäre es auch schneller gegangen, aber da kommt ja noch ein Marathon. Der Wind war uns gnädig und blies unterwegs nicht ganz so stark wie am Tag zuvor.

Kurz vor Schluss bemerkte ich noch rechtzeitig, dass der hinterer Flaschenhalter angebrochen war. Hmm - anhalten, abwackeln und nach kurzer Verabschiedung auf dem Oberlenker - ab damit in den Strassengraben ...

Der Wechsel zum Laufen lief ganz optimal ... endlich richtig warm (28°C), endlich die pralle Sonne und das bisschen Laufen wird schon irgendwie gehen. Das Gel schmeckte mir auch immer besser (insgesamt 9 Stk.) und irgendwie war der Bauch von nun an nur noch am glucksen ...

Der erste Kilometer in 4:50, der zweite in 4:45 ... dann aber Vollbremsung. Alle Anderen rennen schneller weiter - sehr viele habe ich dann irgendwo wieder eingesammelt. Ich kannte die Tücken der Marathonstrecke schon von vor zwei Jahren. Damals (nur in der Staffel) habe ich mich richtig abgeschossen. Also langsam weiter.



Bei meiner ersten Langdistanz wollte ich nicht für irgendwelche Zeiten kämpfen und so habe ich gar nicht erst gerechnet. Die Laufzeiten sollten immer um die 5:40 sein und das ging gut. Weil bei der Hitze dann auch noch ganz viele Teilnehmer an der Seite der Strecke flach lagen, habe ich mir Cola/Wasser reingequält, obwohl schon nichts mehr ging.

Als ich dann auf den Zielteppich lief und die Zeit sah war ich doch etwas verblüfft – ganz knapp über die 11 Stunden.

Entsprechend glücklich bin ich nun.

YES .. I did it!

Fazit: Wenn jemand so gut über seine erste LD kommt, kann er nicht aufhören.
Wahnsinn: Nach meinen vielen schnellen Marathons war ich deutlich mehr fertig und sportlich länger unbrauchbar als jetzt.

Schön, das ich für´s nächste Jahr schon in Frankfurt angemeldet bin.
Da geht noch was !!!!

Euer OstseeMan Jens Bastian

DAS DRECKIGE DUTZEND AUF NEUEN (AB-)WEGEN

Bad Karlshafen 7.10.-11.10.2013

Die Reise der berühmt, berüchtigten Gruppe Grautvornix stand auch in diesem Jahr wieder unter dem Motto der drei Ks: Kulturelles, Kulinarisches und Kilometer, wobei sich dieses Mal ein weiteres K eingeschlichen hat: Kurioses.

Kulturelles



Walter (Rücken), Reinhard,
Gottfried (Rücken)

Bad Karlshafen erlebte einen ersten Ansturm durch die Ansiedlung der Hugenotten im 16. Jahrhundert und einen zweiten durch das dreckige Dutzend im Jahre 2013, das die Anzahl der Übernachtungen sprunghaft anstiegen ließ. Die schöne Barockstadt liegt zwischen den Waldgebieten Solling und Reinhardswald im Länderdreieck von Hessen, Niedersachsen und Nordrhein-Westfalen. Die Weser schlängelt sich gemächlich durch den Ort, und aus 1150 Metern Tiefe sprudelt Sole aus der Erde, die die Becken der Weser-Therme speist. Zu bewundern ist das repräsentative Rathaus mit seinem Glockenspiel und das Invalidenhaus mit seinem prächtigen Wappen. Eine Führung durch das Hugenottenmuseum ist mit Sicherheit zu empfehlen, fiel aber aus Zeitmangel aus. Viele Gebäude stehen leider leer und könnten einen neuen weißen Anstrich vertragen.

Kulinarisches

Da wäre zunächst einmal das üppige, leckere Frühstücksbuffet der Pension Fuhrhop, wo das dreckige Dutzend Quartier bezogen hatte, zu erwähnen. Besser konnte man sich für die kräftezehrenden Wanderungen nicht stärken, und außerdem durfte sich jeder noch etwas davon für das Picknick abzweigen. Es war schon erstaunlich, dass dann meist auch noch Platz für Kaffee und Kuchen war, bevor die Gruppe am Abend die Restaurants enterte.

Am ersten Abend führte der Weg in das älteste Restaurant im Ort: der Gasthof zum Landgraf Karl. Gut bürgerliche Speisen wurden von einem vierköpfigen, sympathischen Familienteam kredenzt, der von Astrid spendierte Obstler rundete in vollkommener Weise das Essen ab. Das Ziel am nächsten Abend war der Hessische Hof, wo bereits eine festliche Tafel die hungrige Meute wartete. Lobend zu erwähnen sei hier die leckere Pfifferlingskarte, und fast kein Wunsch blieb mehr offen nach dem von Siegrid geordneten Absacker.

Die nächste Lokalität, das Restaurant zum Weserdampfschiff wurde vorsorglich und rechtzeitig gebucht, sollte es dort doch jede Menge Steinpilze und die Sagen umwobene Reinhardforelle geben. Auch wenn letztere keinesfalls nach einem Mitglied des dreckigen Dutzends benannt wurde, sondern nach dem nahegelegenen Reinhardswald, ließ es sich besagter Reinhard nicht nehmen, einen Schnaps für alle zu bestellen.

Trotz dieser gastronomischen Höhepunkte, kehrte die Gruppe am letzten Abend in den Hessischen Hof zurück, obwohl das nachmittägliche Kaffee- und Kuchenfassen im Café Hugo bereits eine echte Herausforderung war. Es lockten einfach noch mal die Steinpilze. Besonders bekömmlich wurden diese allerdings erst wieder durch den von Sigrun anlässlich ihres kürzlich gefeierten Geburtstags geordneten Schnapses.

Kilometer

Am ersten Abend erkundete das dreckige Dutzend bei gemächlichem Tempo den Ort, wobei schon der eine oder andere Blick auf die Speisekarte der diversen Restaurants fiel. Der erste Wandertag stellte dann bereits die erste Herausforderung dar. Die Wanderung ging wegsuchend mit Karte, Apple-Unterstützung und schnöder Wanderkarte rund um Bad Karlshafen. Der Himmel war bedeckt, und es herrschten milde Temperaturen, ideales Wanderwetter. Leider ist zu berichten, dass die Gruppe sich nicht immer auf den Weg einigen konnte, schließlich ging das halbe Dutzend getrennte Wege, wobei das andere halbe Dutzend kurz vor dem Ziel in zwei Dreiergruppen zerfiel, alle aber hochzufrieden nach 16 bis 17 Kilometern die rettende Pension erreichten.

Am Mittwoch stand eine Wanderung nach Beverungen auf dem Programm. Wieder meinte Petrus es gut, milde Temperaturen und nur zeitweise etwas Sprühregen. Ein wegen Lebensgefahr versperrter Weg wurde geschickt umgangen, Ziel war der Skywalk, der zu einer Aussichtsplattform 80m oberhalb der Weser führte. Die maximale Belastung von 500kg/m² führte dazu, dass das dreckige Dutzend sie nur in Teilgruppen betrat. Weiter ging's nach Beverungen. Ein verbotener Weg durch eine Weihnachtsbaumanpflanzung weckte bereits feierliche Gefühle. 16km war die stolze Tagesleistung bis Beverungen, von dort tuckerte die Gruppe mit dem Weserdampfer nach Bad Karlshafen zurück. Den Genuss der wohlverdienten Schifffahrt steigerte noch ein von Horst spendiertes Getränk.

Ein bedeckter Himmel und etwas niedrigere Temperaturen erwarteten die Gruppe für ihre letzte Wanderung. Der Weg führte zum Lug ins Land, einem wunderschönen Aussichtspunkt auf die Weser und das liebeliche Weserbergland. Doch vorher hieß es noch den Lichter Wald zu durchqueren, einiges über die Heckrinder und die Hutelandschaftspflege zu erfahren und im Schongehege nach Waldrindern zu spähen. Die Kilometerangaben schwankten zwischen 20 und 22 Kilometern, eine beachtliche Leistung.

Kurioses

Das Geld liegt auf der Straße, diese Erfahrung machte Astrid am ersten Abend, als sie in der Nähe der Touristinformation zwei 20 Euro-Scheine fand. Großherzig wie sie es, spendierte sie spontan im ersten Restaurant für alle einen Schnaps und finanzierte einen Teil der Getränke für den Abschiedsabend. Dieser wurde in der Pension Fuhrhop gefeiert, Wein und Knabbereien, sowie einige Darbietungen sorgten für Ekstase. Der Dank der Gruppe für diese wunderbar gelungene Reise gilt dem Chefplaner und Quartiermeister Gottfried, den Pfadfindern Walter und Gottfried und dem DB-Profi und Michelin Inspektor Reinhard.

Mit dabei waren: Annemarie, Astrid, Gottfried, Horst, Ingrid D., Monika, Reinhard, Siegrid, Sigrun, Uwe, Veronica, Walter



Monika Deutschendorf



Like us on
Facebook

Am 26. August 2013 ging die Oberalster V.f.W. Seite auf Facebook online (<https://www.facebook.com/OberalsterVfW>). Wir möchten jüngere Sportler und Digital Natives im Zeitalter des Internets und der sozialen Netzwerke nicht verlieren.

Heute (Stand 01.11.2013) hat die Gesamtseite 85 „Gefällt mir“-Angaben und 424 Klicks auf publizierte Beiträge. Seit dem Start

haben verschiedene Mitglieder Posts, Verlinkungen und Bilder für ihre Abteilungen veröffentlicht. Insbesondere die Tischtennis-Abteilung, mit sehr vielen aktuellen Beiträgen zu ihren Punktspielen, ist hier hervorzuheben. Ebenfalls aktiv sind die Handballer (Dank Andy), der Lauftreff und die Kanusportler (Dank Thilo). Ein solcher Auftritt lebt durch kleine, aber aktuelle Beiträge und durch die Teilung von Impressionen.

Trotz alledem darf unsere Website nicht vergessen werden! Der Facebook-Auftritt soll als Ergänzung dienen, um aktuelle Geschehnisse schnell mit anderen zu teilen. Längere Berichte sollten weiterhin auf unserer Homepage veröffentlicht werden. Diese können anschließend auf Facebook geteilt werden. Für alle die unsere Facebook-Seite noch nicht gesehen oder gar kein Internet haben folgen die Aktivitäten der letzten Monate:

01.11. #Tischtennis: Nach einem unglaublichen Sieg im letzten Spiel gegen Buxtehude wollten wir (die 4. Herren) den Schwung in das Spiel gegen die erste Mannschaft vom FC St. Pauli mitnehmen. Angekündigt war das Spiel als eine Frage der Ehre, da alle Spieler in der Mannschaft für den HSV brennen! Dadurch, dass bei uns leider die Vereinslegende Rolf Tyzuk ausfiel, kam es zu einem Comeback in der Mannschaft. Holger Heinrich, die schönste Rückhand des Vereins, schlug nach seinem Wechsel in die 6. Herren endlich wieder für uns auf... und gewann das Doppel 3 fast im Alleingang! Danach lief es weiter gut für uns. Nach einigen sehr starken Einzelleistungen gab es eine 5:2 und später eine 8:5 Führung. Am Ende konnten uns die Männer vom Kiez um kurz vor Mitternacht aber doch noch in ein Abschlussdoppel zwingen.

01.11. #Tischtennis: Unsere Reservemannschaft (2. Herren) bleibt in der Hamburg-Liga weiterhin unbesiegt. Nach einem dramatischen 4 Stunden Match gestern, trennten sich der Ligafavorit ETV (allerdings ohne Nr.1) und unsere Mannschaft mit 8:8. Ausschlaggebend, das für uns nicht mehr herausprang war der katastrophale Doppelstart mit 0:3. Demzufolge konnten wir nach dem Spielverlauf mit dem Unentschieden zufrieden sein.

26.10. #Handball: Heute in einem spannenden Spiel den (bisherigen) Tabellenführer vom Thron gestoßen! Großartiger 20:19 Auswärtssieg bei GW Eimsbüttel. 60 Minuten Spannung, Einsatz, Schweiß und Kampfgeist wurden 10 Sekunden vor Abpfiff mit dem Siegtreffer belohnt. Angefeuert von den tollen mitgereisten Zuschauern (15 sind in unserer Klasse echt viel!) hat die Mannschaft nie aufgehört zu kämpfen. So ist der Aufstieg gar nicht mehr so utopisch...

27.10. #Tischtennis: Die Siegesserie hält an. Auch im 16. Spiel des Jahres und im 5 der neuen Saison blieb die 2. Herren von Oberalster unbesiegt. Nunmehr mit 10:0 Punkten in der Hamburg Liga führend, kommt am kommenden Freitag der Favorit auf den ersten Platz, die Männer vom ETV. Im letzten Spiel, gegen Glinda, wurde es vor allem auf Grund der Katastrophenleistung des Abteilungsleiters unnötig eng. Aber der Rest der Mannschaft spielte in „Normalform“ und rettete den 9:7 Sieg.

Julia Ludwig

TANZ UND FIT FÜR SENIOREN!

NICHT NUR FÜR DAMEN SONDERN FÜR ALLE DIE ETWAS FÜR HERZ UND KREISLAUF IM FORTGESCHRITTENEN ALTER TUN WOLLEN. NICHT MEHR GANZ SO SCHNELL, DAFÜR ABER MIT UMSO MEHR SPASS, SICH NACH MUSIK FRÖHLICH ZU BEWEGEN. ZÖGERN WAR GESTERN. BEGINNEN SIE NOCH HEUTE! MUSIK AN UND SCHON KOMMT DIE BEWEGUNG! ANGEPASST FÜR DIE JUNGGEBLIEBENEN ÄLTEREN HERRSCHAFTEN. NUR MUT. LUST UND SPASS SIND BEI UNS VORPROGRAMMIERT.

PROBIEREN SIE ES KOSTENFREI EINMAL AUS.

JEDER IST HERZLICH WILLKOMMEN AUCH OHNE VORKENNTNISSE.

TANZEN UND FITNESS IST DER AUSGLEICHSSPORT FÜR DEN ALLTAG.

WO: IM SAAL DER IGL • FLUGHAFENSTR. 91.

WANN: MITTWOCHS VON 18:00 - 19:00 UHR.

KOSTEN: JE PAAR 28,00 € IM MONAT

SINGLE 16,00 € IM MONAT

INFO TEL: 0172 418 47 46 / 040 85 10 77 23

MAIL: TSA@TANZUNDFIT.DE

ANBIETER: TSA IM OBERALSTER VFW E.V.

WEITERE INFOS! WWW.TANZUNDFIT.DE

Fit und Tanz 16,00 € Gutschein*)
für die älteren unter uns!

Sie haben Herz und Kreislauf?
Dann sind Sie bei uns richtig!

Wo: im Saal der IGL • Flughafenstr. 91.
Wann: mittwochs von 18:00 - 19:00 Uhr.
Kosten: je Person im Monat: 16,00 €
Info Tel: 0172 418 47 46 / 040 85 10 77 23
E-Mail: TSA@TanzundFit.de
Anbieter: TSA im OBERALSTER VfW e.V.
Weitere Infos! www.TanzundFit.de

*) Einzulösen ab Nov. 2013 bis 28. Februar 2014



U30 und Ü30 + Fit tanzen in den Frühling!

Zögern sie nicht! Fangen Sie an! Beginnen Sie noch heute! Musik an und schon kommt die Bewegung!

Mit Mut, Lust und Spaß sind Sie bei uns richtig. Wir zeigen es Ihnen! Fühlen Sie sich jünger in ganz kurzer Zeit nur so zur Freude an der Bewegung. Tanzen Sie mit Freude unter Gleichgesinnten.

Jeder ist herzlich willkommen auch ohne Vorkenntnisse.

Tanzen ist Fitness und Ausgleichssport für den Alltag!

Wann	montags	20:40 - 21:40	Anfänger U30
	mittwochs	20:30 - 21:30	wieder/neuAnfänger Ü30+

Wo Flughafenstr. 91 Im IGL - Saal

Kosten je Paar 28,00 € im Monat

Info Tel: 0172 418 47 46 / 040 85 10 77 23 / E-Mail: TSA@TanzundFit.de

Anbieter TSA in OBERALSTER V.f.W. e.V.

Wir tanzen: montags Standard und Latein

mittwochs wie montags und viele Arten von Fox, Tango, Salsa, Mambo, sowie alles was auch in den Discos getanzt / gerockt wird.

Weitere Gruppen für Paare und Singles sowie für Kinder, Schüler und Jugendliche
siehe: www.TanzundFit.de

Die Tanzsportabteilung des "TSA im OBERALSTER V.f.W e.V." bietet an:

Kindertanz / Ballett

mit dem Ballettmeister Wladimir für Jungen und Mädchen ab 4 Jahren

Ballett, Rhythmik, spielerische Bewegung und vor allem viel Spaß!

Wann: Mittwoch 16:15 Uhr – 17:00 Uhr (4 – 6 Jahre)

Wo: Tanzsaal der IGL • Flughafenstr 91 • 22 415 Hamburg

Wie: einfach hinkommen, zuschauen, mitmachen!

Weitere Informationen bei der Abteilungsleitung der TSA
Günter Callsen • TSA@TanzundFit.de • 0172 418 47 46 •
040 – 85 10 77 23

oder beim Ballettmeister Wladimir
016095176491



TANZ UND FIT

Tanz-Training (Zumba kompatibel)

einfach Fit durch Tanzen!!!

Kommen Sie zu unserer Fitness-Party.
Tanzen + Musik als Fitnesstraining, ein Spaß der verbindet und gut tut.

**Das können Sie jetzt auch bei uns in Fuhlsbüttel
in der Flughafenstr.91 im IGL-Saal,
jeden Mittwoch ab 19:00 Uhr.**

**Neu für die älteren jung gebliebenen bereits um 18:00 Uhr
alles nur etwas langsamer angepasst für Herz und Kreislauf !!!**

Verschiedene Tanzstile, (ohne Partner), werden hier in unserem Fitness-Work-out umgesetzt. .
Diese Art Spaß am Bewegen ist in den Neunzigerjahren in Cali, Kolumbien, entstanden.
Eine Fitnessart die, vor ca. vier Jahren, zu uns gekommen ist und sich bereits heute großer
Beliebtheit erfreut. Sie ist ohne besondere Vorkenntnisse sehr leicht zu erlernen. Die

Bewegungen, nach lateinamerikanischer,
internationaler und Teilen unserer Tanz-Musik,
machen einfach nur Spaß.

Die Grundlagen bilden: Salsa, Rumba, Cha
Cha, Samba, Merengue, Mambo, Bachata,
Bauchtanz, Calypso Flamenco, Tango, Hip-hop,
und noch viel mehr.

Was die Kleidung betrifft, so eignen sich am
besten bequeme Sportsachen und Schuhe
mit flachen Sohlen, um sich besser drehen zu
können. Ein Handtuch und reichlich zu trinken
sind ebenfalls angebracht.

Gönnen Sie sich eine Stunde Fitness =
eine Stunde Party-Spaß. Ein ganz wichtiger
Aspekt ist das Wohl-fühl-Gefühl und die
Ausgeglichenheit beim Tanzen mit toller Musik.
Sie haben noch Fragen?

Rufen oder mailen Sie uns an!



TSA im OBERALSTER V.f.W e.V. / Abt.
Leitung G. Callsen
Info-Telefon : 040 – 85 10 77 23 / 0172
418 47 46
E-Mail: tsa@TanzundFit.de

Trainingszeiten

HANDBALL

Leitung: Andreas Winkel

Telefon: 040-531 85 58

Mobil : 0170 - 486 47 20

E-Mail: andy@winkel5.de

DI	20.30 - 21.45	Herren Schule Hermelinweg
FR	20.00 - 21.30	Herren Schule Hermelinweg

FUSSBALL

Leitung: Jörg Saussen

Mobil : 0172 - 451 7602

E-Mail: joerg.saussen@fb-ing.de

DI	17.00 - 19.00 19.00 - 21.00	Mädchen Herren
MI	17.00 - 19.00 19.00 - 21.00	Mädchen Senioren
DO	17.00 - 19.00 19.00 - 21.00	Mädchen Herren
FR	17.00 - 19.00	Betriebssport

FECHTEN

Leitung: Susanne Heitbrink

Telefon: 040- 608 487 62

E-Mail: os-heit@t-online.de

DI	17.30 - 19.00	Kinder (ab 10 J.) und Jugend Struckholt
	19.00 - 21.45	Junioren und Erwachsene Struckholt
DO	17.30 - 19.00	Kinder (ab 10 J.) und Jugend Struckholt
	19.00 - 20.30	Jugend und Erwachsene Struckholt

TANZEN

Leitung: Günter Callsen

Telefon: 040-85 10 77 23 (Büro)

040 - 601 44 64 (Privat)

Mobil : 0172 - 418 47 46

E-Mail: TSA@TanzundFit.de

Ort: IGL Flughafenstrasse 91

MO	19.30 - 20.40 ab 20.40	Tanz-Kreis Standard, Latein mit viel Spass Anfänger-Gruppe U30
MI	16.15 - 17.00 17.00 - 18.00	Kinderballett für Jungen und Mädchen ab 4 Jahre Schüler HipHop & MTV Clip Dance
	18.00 - 19.00	Fitness - TanzundFit-Gruppe flott - gemäßigtes Tempo für jung gebliebene Seniorinnen
	19.00 - 20.00	Fitness - TanzundFit-Gruppe Flott - hohes Tempo
	20.00 - 21.00	Erwachsene Ü30+ Standard, Latein, Partytanz und mehr

VOLLEYBALL - HOBBYGRUPPE

Leitung: Holger Blanck

Telefon: 040-606 48 05

SO	18.00 - 20.00	Hermann - Ruge - Weg
----	---------------	----------------------

Lauftreff

Leitung: Jens Bastian

Telefon: 040 - 539 10 102

Mobil : 0151 - 241 339 95

E-Mail: lauftreff@lt-alstertal.de

Info: www.lt-alstertal.de

DI	19.00	Laufen, Walken, Nordic-Walking 1,5 bis 2,5 Std. Treffpunkt Clubhaus
SA	14.00	Laufen 1,5 bis 2,5 Std. Treffpunkt Clubhaus
	15.00	Laufen, Walken, Nordic-Walking 1,5 bis 2,5 Std. Treffpunkt Clubhaus

TISCHTENNIS

Leitung: Michael Pagel

Telefon: 040 - 73053675
Mobil : 0176 - 63 41 36 21
E-Mail: pipopa56@web.de

Jugend - Trainingszeiten

Ansprechpartner: Benjamin Klimke

Telefon: 040-63651724
Mobil: 0179-5125942
E-Mail: benjamin.klimke@oberalstervfw.de

MO	17.10 - 19.00	Anfänger & Fortgeschrittene gr. Halle Struckholt Trainer: Julia Ludwig Rüdiger Hastedt
DI	17.10 - 19.00	Anfänger & Fortgeschrittene gr. Halle Struckholt Trainer: Rüdiger Hastedt
DO	17.10 - 19.00	Anfänger & Fortgeschrittene gr. Halle Struckholt Trainer: Julia Ludwig
FR	17.30 - 19.00	Punktspiele gr. Halle Struckholt Trainer: Julia Ludwig Benjamin Klimke

Erwachsene - Trainingszeiten

Ansprechpartner:

Michael Pagel

Telefon: 040-73053675

Mobil : 0179-356 84 07

E-Mail: pipopa56@web.de

Hobbygruppe

Ansprechpartner:

Roger Goetze

Telefon: 040-6470257

Marianne Amend

Telefon: 040-596119

E-Mail: marianne.amend@oberalstervfw.de

MO	18.00 - 21.45	Hobbygruppe kl. Halle Struckholt Kontakt: Roger Goetze
	19.00 - 21.55	untere Mannschaften gr. Halle Struckholt Kontakt: Michael Pagel
	19.30 - 22.00	obere Mannschaften HUKI Kontakt: Michael Pagel
DI	19.00 - 21.45	Damen & untere Herren gr. Halle Struckholt Kontakt: Michael Pagel
MI	19.00 - 21.45	Freies Training + Punktspiele HUKI
DO	19.00 - 21.45	Obere Mannschaften/PS HUKI Kontakt: Michael Pagel
FR	19.30 - 23.00	Punktspiele HUKI
	19.00 - 21.45	Punktspiele kl. Halle Struckholt
SA	14.00 - 20.00	Punktspiele 1. Damen/1.Herren gr.Halle Struckholt und HUKI
SO	10.00 - 16.00	Punktspiele 1. Damen/1.Herren gr.Halle Struckholt und HUKI

KANUSPORT

Leitung: Frank Johannsen: fjohannsen@arcor.de

040 - 20003832

Thilo Pagenkopf: 0152 - 53640490

Christiam Kohrs: 040 - 270 34 97

Jugendwart: Dirk Schürer: 040 - 44 25 12

Info:

Alle Trainingszeiten sind Anfangs- und Endzeiten,
bitte 15 Minuten vorher und hinterher zum
Umziehen einplanen.

Anfänger sind jederzeit willkommen, nicht nur zu
den Grundkursen!

Reinschnuppern kostet nichts!

Alle Kanuten müssen schwimmsicher sein!

Wochenendfahrten und Kentertraining nach Absprache!

Wintertrainingsplan

MO	18.00 - 20.00	Hallentraining Ratsmühlendamm Dirk
DI	18.00 - 19.30	Paddeln im Dunkeln Pascal und Tabea
MI	19.00 - 21.00	Paddeln im Dunkeln Holger
DO	19.30 - 21.00	Hallentraining -Fitness St. Georg Thilo
SA	11.00 - 13.00	Paddeln im Hellen Tabea und andere
	14.00 - 15.30	Paddeltraining Jugend Dirk

Gymnastik

Leitung: Monika Cheikh-Sarraf

Telefon: 040 - 51 43 01 50

MO	19.30 - 20.30	Fitness mit Musik Turnhalle Erdkampsweg 89
DI	16.00 - 17.00	Seniorinnen Gymnastik mit Musik Ratsmühlendamm 39 kl. Halle
	17.00 - 18.00	Seniorinnen Gymnastik mit Musik Ratsmühlendamm 39 kl. Halle

Redaktionsschluss 01/2014:

31. Januar 2014

Oberalster VfW, Wellingsbütteler Landstraße 43a, 22337 Hamburg, PVSt, Entgelt bezahlt, Deutsche Post AG, C4829

Testboote • Seekajaks • Tourenboote • Paddel • Paddelbekleidung
Tourenberatung • Gewässerkarten • Westen • Faltboote • Ausrüstung

www.SEEKAJAK.de

GADERMANN Kajaks & Kanus

Hummelsbütteler Steindamm 70
22851 Norderstedt bei HH
Tel: 040 52983006

Wander- See- WW- Polo-
Kajaks & Kanadier
Paddel, Bootswagen,
Paddeljacken, etc.,
findet man seit 22 Jahren
beim Vereinskameraden.
Nur 13 Autominuten
vom Bootshaus entfernt.



Horst Gadermanns
nette kleine Pension
in Mölln lädt zum
sportlichen Erholen ein.
Ob laufen, Paddeln oder
Spaziergänge - Mölln ist
idealer Ausgangspunkt.

Pension Seeschlösschen



Auf den Dämmen 11
23879 Mölln
Tel.: 04542 3737

www.pension-seeschlösschen.de

Direkt am See • Ausgangspunkt für Kanu-Touren • eigener Bootssteg
Kanus zur kostenlosen Nutzung • Netter Service • abschalten & relaxen

SCHARLAU



DAS COPY-CENTER FÜR PROFIS

DAS COPY-CENTER FÜR
PROFIS
Mit breitem Angebotsspektrum: z.B.

Digitaldruck

super schnell und
extrem präzise, für:

- Broschüren, Flyer, Mailings
- Poster und Banner
- Einladungs- und Visitenkarten
- Overheadfolien, Aufkleber, Folien
- Fahnen
- T-Shirts u.v.m.

3x in Hamburg:

SCHARLAU Poppenbüttel
Saseler Damm 39a, 22391 Hamburg
Tel.: 61 16 39 60, Fax: 61 16 39 61
poppenbuettel@scharlau-gmbh.de

SCHARLAU City, Zentrale
Hühnerposten 14, 20097 Hamburg
Tel.: 23 13 13, Fax: 23 15 09
city@scharlau-gmbh.de
info@scharlau-gmbh.de

SCHARLAU Winterhude
Winterhuder Weg 88, 22085 Hamburg
Tel.: 22 72 41-0, Fax: 22 72 41-41
winterhude@scharlau-gmbh.de