



Wildwasserrennenteam bei der Deutschen Meisterschaft in Lofer

Das Programm Integration durch Sport wird gefördert durch:



BOOTSHAUS & SPORTANLAGEN
Wellingsbütteler Landstraße 43 a
Postfach 63 05 48
22337 Hamburg/Fuhlsbüttel
Tel.: 040-35034286

BANKVERBINDUNG

Institut: Hamburger Sparkasse
BLZ: 200 505 50
Konto-Nr.: 1057 21 43 12
IBAN.: DE20200505501057214312
BIC: HASPDEHXXX

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: vorstand@oberalstervfw.de

2. VORSITZENDER

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

GESCHÄFTSFÜHRER

Tobias Facklam
Strassenbahnring 61
20251 Hamburg
Handy: 0170 316 78 10
E-Mail: vorstand@oberalstervfw.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: vorstand@oberalstervfw.de

SPORTWART

Rolf Tyzük
Telefon: 040 / 5142179
Mobil: 0160 964 416 91
E-Mail: sportwart@oberalstervfw.de

JUGENDWART

E-Mail: jugendwart@oberalstervfw.de

BEISITZER

Gottfried Krause
Kurzer Kamp 34 d
22339 Hamburg
Telefon: 040 / 59 88 13
E-Mail: beisitzer@oberalstervfw.de

Manfred Brüggemann

Große Horst 39
22337 Hamburg
Telefon: 040 / 590416
E-Mail: beisitzer@oberalstervfw.de

Angela Frauenstein-Kiewitt

Am Bronzehügel 78
22399 Hamburg
Telefon: 040 / 6061552
Mobil: 0171/9008181
E-Mail: beisitzer@oberalstervfw.de

DATENSCHUTZBEAUFTRAGTER

Jens Bastian
datenschutz@oberalstervfw.de

KASSENPRÜFER

Helmut Krautwurst, Heike Brandenburg

MITGLIEDERVERWALTUNG

Oberalster V.f.W.e.V.

Frauke Nikic
Postfach 63 05 48
22337 Hamburg
Telefon: 040 / 318 11 380
E-Mail: mitgliederverwaltung@oberalstervfw.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

- 02 Impressum
- 03 Editorial
- 04 Lauftreff
- 09 Handball
- 14 Wassersport
- 16 Gymnastik
- 17 Wassersport
- 22 Trainingszeiten



Norderstedt

Telefon 040 / 528 882-0

Liebe Oberalsteraner,
dem Schatzmeister des Vereins liegen natürlich in erster Line die Finanzen am Herzen. Ohne über das Jahresergebnis von 2018 spekulieren zu wollen, kann ich aber behaupten, dass wir wohl wieder zu einem ausgeglichenen Abschluss kommen werden. Wir haben uns in diesem Jahr nicht gerade wenig „geleistet“. Die dringend notwendige neue Stromversorgung wurde realisiert. Insgesamt hat uns diese Maßnahme ca. € 40.000,00 gekostet (alle Rechnungen liegen noch nicht vollständig vor). Unser Budget war € 36.000,00, wir haben aber noch innerhalb des Gebäudes diverse Änderungen und Erneuerungen durchgeführt. Ein bereits erhaltener Zuschuss der Behörde in Höhe von 25.000,00 mindert aber unsere Ausgaben ganz erheblich. Die neue Zuwegung zu unserem Clubhaus ist nun auch endlich fertiggestellt worden. Nachdem zweimal ein eingebautes Tor ausgewechselt werden musste, weil die mit der Behörde vereinbarten Rahmenbedingungen (Zugang für jeden Oberalsteraner mit Bootshauschlüssel) nicht eingehalten wurden, ist nun alles in Ordnung und die Regelung mit den Öffnungszeiten (Schranke auf; Bootshaus besetzt) hat sich „eingependelt“. Die Behörde hat für die neue Zuwegung einen sechsstelligen Betrag ausgeben müssen. Der Vorstand von Oberalster war gegen diese (in unseren Augen) völlig überzogene Maßnahme. Nun, wir und der Steuerzahler haben eine schöne, neue, kleine Straße. Was wird wohl sein, wenn es einen Notfall auf dem Sportplatz oder in unserem Clubhaus gibt? Kommen Rettungskräfte durch und an vielleicht falsch parkenden Autos vorbei? Wie kommen sie schnell durch die künstlich errichteten Sperren (Poller und/oder Findlinge)? Hoffentlich geht bei einem Notfall alles ohne eine nennenswerte Verzögerung!

An dieser Stelle ein erneuter Appell an unsere Mitglieder und deren Gäste: bitte parkt nur auf dem „Oberalster-Gelände“ oder an der Wellingsbütteler Landstrasse – nicht auf dem Alsterwanderweg und auch auf keinen Fall entlang der neuen Straße und den zwei Ausweibuchten. Zuwiderhandlungen werden von der Polizei rigoros geahndet.

Inzwischen liegt auch endlich die Verlängerung unseres Pachtvertrages mit der Behörde für unser Clubhausgelände (seit kurzem: ein eigenständiges Flurstück) um 25 Jahre vor. Unser 1. Vorsitzende Heinz Paetz hat sich dabei „eingebracht“ und somit bei dem Zustandekommen der Pachtverlängerung kräftig geholfen. Leider ist eine längere Laufzeit (wie z.B. von 1912 – 2012) nicht mehr möglich, wir können also auch in Zukunft immer nur „Step by Step“ denken, planen und handeln.

Nach zwei in letzter Zeit erfolgten Einbrüchen in unser Clubhaus, haben wir uns entschlossen eine neue Alarmanlage zu installieren. Leider schützt eine Alarmanlage nicht vor Vandalismus. Demolierte Fenster, Türen und andere Dinge bleiben oft verwüstet zurück. Doch wir müssen auch unserer Versicherung nachweisen, dass wir zumindest bemüht sind, diese Schäden zu verhindern und auch bemühen mit der Polizei gemeinsam den Tätern habhaft zu werden.

Unsere „Altschulden“ bei Vattenfall wurden aus dem gewonnenen Rechtsstreit mit dem Stromdieb beglichen. Eine kleine Restsumme (Anwaltskosten) ist noch zu unseren Gunsten anhängig.

Für die Hallen- und Ballsportarten (Handball, Tischtennis, Fechten und Fußball) geht nunmehr die neue Spielzeit erst richtig los – für die Wassersportler und Leichtathleten neigt sich mit Ende des Sommers auch die Saison ihrem Ende zu. Hier werden während des Wintertrainings die Grundlagen für eine neue und erfolgreiche Saison 2019 gelegt.

Habt alle viel Spaß!

Euer

Holger Willhöft



BOOTSHAUS

VEREINSHAUS DES OBERALSTER V.f.W. e.V.

WELLINGSBÜTTLER LANDSTR. 43A

BEWIRTUNG: DANA MÜLLER

TELEFON: 040 - 350 342 86

AARHUS HALBMARATHON

AM 24.06.2018 MIT FRITZI, JÖRG, LUTZ UND HANS



Wenn man zu den leidenschaftlichen Läufern gehört ist dann ist dieser Halbmarathon genau das Richtige. Hier gibt es jede Menge Stimmung und Unterhaltung in den Straßen und an der Strecke. Als Läufer hat man die einzigartige Gelegenheit, Aarhus als eine abgesperrte Stadt zu erleben

SIGHTSEEING DURCH AARHUS WÄHREND DES LAUFES

Als Teilnehmer läuft man auf Strecken, die sonst nur Autos vorbehalten sind, und man kann Aarhus aus einer ganz neuen Perspektive betrachten. Man passiert Wald und Strand sowie Sehenswürdigkeiten wie das Freilichtmuseum „Den Gamle By“, den Vergnügungspark „Tivoli Friheden“ und das Kunstmuseum ARoS.

ENTHUSIASTISCHE ZUSCHAUER AN DER STRECKE

Die Teilnehmer kommen aus ganz Dänemark und Europa und an der Strecke wird man von tausenden enthusiastischer Zuschauer angefeuert.

Der Halbmarathon Bestseller Aarhus City ist der Lauf in Dänemark, bei dem es an der Strecke, die meiste Unterhaltung gibt.

2018 waren Hot Spots, DJ's, Rockbands, Samba und jede Menge Musik an der 21,097 km langen Strecke repräsentiert. Am Ziel wurden die Läufer von Masseuren und einem großen Verpflegungsbeutel erwartet.

Dieses dachten auch Fritzi, Jörg, Lutz und Hans und nahmen an diesem coolen Event teil. Lutz und Hans haben diesen geilen Lauf mit über 12.000 Läufern mehrmals erlebt. Wir hatten vom Lauffreff kostenlose Startplätze (Danke an Ralph vom Airport Race) und vergünstigte Hotels.

Am Abend vor dem Laufwaren wir noch beim Publik Viewing Deutschland gegen Schweden im Hafen von Aarhus.(Da waren wir alle noch euphorisch). Hans hatte sich bei setzen auf den Boden ein Darmproblem eingehandelt was er am nächsten Tag auf der HM Strecke zu spüren bekam. (Die ersten 10 Km in Pace 05:30 und dann ging gar nicht mehr.....).

Für Jörg war es der erste Halbmarathon den er in 02:24:51 finischte. Eine super Leistung lieber Jörg.

Aber auch die anderen drei finischte in Zeiten von 02:09:30 bis 02:27:51 bei sonnigen 23 Grad. Auch denen einen herzlichen Glückwunsch zu diesem Ergebnissen

Alle waren begeistert über die Stimmung in Aarhus und man plante schon für das nächste Jahr. Fritzi will einen Bus organisieren und dass wir mit 8 – 9 Lauffrefflern 2019 daran teilnehmen. Hans versucht möglichst viele kostenlose Startplätze zu erhalten.



Helferaufruf für unseren Volkslauf am 24.09.2017

Liebe Oberalsteraner,

wir brauchen wieder Unterstützung...

Für unseren Volkslauf **am Freitag 28.09.2018**
am Samstag 29.09.2018
und am Sonntag 30.09.2018

Wäre toll, klasse, spitze und echt cool, wenn ihr wieder dabei seid.

Meldet Euch bitte bei Jens oder Hans....

Mail an: volkslaufhelfer@lauffreff-alstertal.de

Danke und bis bald....Hans

IRONMAN-HITZESCHLACHT DIE ZWEITE

Nach meinen erfolgreichen ersten Langdistanzen im Triathlon (Ironman) 2014 und 2015 (mit nahezu 40 Grad im Schatten) in Frankfurt/M. entdeckte ich meine Stärke für die 3,8km Schwimmen, 180km Radfahren und die 42,2km Laufen. Die aufwendige Vorbereitung auf diese Wettkämpfe nahm ich in Kauf. Besonders mein Erfolg 2015, bei dem ich mich bei glühender Hitze auf den 3. Platz meiner Altersklasse kämpfte und Vize-Europameisterin wurde, beflügelten mich und gaben mir die Motivation hier anzuknüpfen. Der 2. Ironman in Hamburg bot sich dafür an. Ein Rennen in der Home-Zone, in der Stadt, die kaum an Sportbegeisterung zu toppen ist, ein Triathlon, der fast ausschließlich innerhalb der Stadtgrenzen stattfindet mit Schwimmen in der Alster, Radeln am Elb-Deich, laufen im Herzen und Zentrum der Stadt. Darauf freute ich mich und es machte mich stolz, ein Teil dieses spektakulären Sport-Events zu sein.

Um Fehler und Verletzungen in der Vorbereitung zu vermeiden, sowie möglichst effizient neben Full Time Job das Training zu gestalten, entschied ich mich für eine professionelle Trainingssteuerung durch einen Trainer bzw. Trainerin.

Obwohl ich immer noch Probleme mit meiner Achillessehne hatte, nahm ich im November 2017 das Training auf. Gleichzeitig musste ich unbedingt meine Verletzung in den Griff bekommen. Das Radtraining ließ meine Trainerin ruhig angehen, das Lauftraining fand im Wasser in Form von Aquajogging statt. Physiotherapie, jeden Morgen Dehnübungen, Osteopathie, alternative Behandlungs-Methoden mit Blutplasma wurden aktiv angegangen. Die Investitionen haben sich gelohnt und ich konnte langsam und vorsichtig im Januar erste, kurze Läufe antesten. Das Training machte mir Spaß, einzig schwierig war das Zeitmanagement zum Job. Meist fand die erste Einheit vor der Fahrt ins Büro statt, die zweite dann nach Feierabend. Mein Alltag bestand aus Sport, essen, schlafen und arbeiten. Die anfangs 8-10 Stunden Training pro Woche wurden allmählich auf bis zu 20 Stunden gesteigert. Dazu kamen Radtrainingslager auf Mallorca und im Harz. Bis zum Wettkampf radelte ich mehr als 4100km, lief ca. 1100km und schwamm 250km. Dehnen, Yoga, Athletik und Kraft ergänzten das Tempo- und Ausdauer-Training.

Als Test-Wettkampf wählte ich im Juni die Mitteldistanz in Damp an der Ostsee. Zum ersten Mal ging ich bei einem Triathlon an den Start, den meine Trainerin und ich zusätzlich mental und mit Ernährungsstrategie vorbereitet hatten. Die Rechnung ging auf und ich durfte mich über meinen Altersklassen-Sieg, einen insgesamt 16. Platz von 100 Frauen freuen. Der Wettkampf zeigte mir aber auch ganz klar meine Schwächen. Das Radeln lief noch nicht nach meinen persönlichen Vorstellungen. In der verbleibenden Trainingszeit bis zum Ironman in Hamburg musste ich weiter an meiner Rad-Performance arbeiten. Ich fuhr so oft ich es einrichten konnte auf der Original-Ironman-Radstrecke am Elb-Deich. Der oftmals brutale Wind und die extreme Hitze verlangten mir besonders mentale Stärke ab.

Langsam begann die sogenannte Tapering-Phase. Trainingsumfang und -Intensität wurden reduziert. Die Aufregung vor dem langen Sport-Tag war immer öfter zu spüren.

Es war seit Wochen heiß und die Natur litt unter der extremen Hitze und Trockenheit. Die Alster wies eine zu hohe Blaualgen-Konzentration auf und die Stadt Hamburg musste ein Badeverbot erlassen. Für das Orga-Team von Ironman hieß das: Umplanen! Anstelle des Schwimmens wurden die TeilnehmerInnen auf einen 6km langen Lauf als erste Disziplin geschickt. Puuh, sind nahezu 50km im Rahmen eines eh schon harten Wettkampfes überhaupt berechenbar? Das war eine Ansage, doch für mich lief es super an. Ich konnte ganz locker und ohne zu überpacen unter einem 5min-Schnitt die erste Disziplin hinter mich bringen. Auf ging es auf die 180km lange und sehr flache Radstrecke am Elb-Deich. Durch mein Training war ich auf Vieles vorbereitet. Wovor ich am meisten Respekt hatte, kam mir an diesem Tag sehr entgegen: der Wind. Es lief super und das Radeln verging wie im Flug. Die Schmerzen an den Fußsohlen, im Nacken, am Po waren schnell vergessen als ich meine Radzeit auf meinem Fahrradcomputer sah.



Der Weg durch die Wechselzone am Ballindamm zum Fahrrad-Stellplatz war ewig lang und mit den kippligen Radschuhen schwierig zu laufen. Egal, schnell abhaken und ab in die Laufschuhe, Sonnenschutz auf und den Marathon abspulen. Einfacher gesagt als getan. Die erste Runde lief noch rund und ich freute mich als ich am Verpflegungsstand meines Vereins, dem Lauftreff Alstertal, so viel Zuspruch erhielt. Was für eine Stimmung an der Laufstrecke, überall Menschentrauben und Lärm, Musik und Motivation, Gerassel und Geschrei - unglaublich. Jedes bekannte Gesicht gab mir einen Schub. Open Sports, Trionik, Bramfelder

SV, Triabolos, St. Pauli Party pur, so viele Hamburger Vereine, großartig!

Durch die zweite Runde kam ich auch noch recht gut aber es fing langsam an weh zu tun und ich bekam Hunger, aber ich konnte kein Gel mehr aufnehmen, mein Körper und Magen wehrten sich dagegen. Ich hatte Appetit auf die frisch geschnittenen Orangen. Leider haben Orangen keine Substanz als Energielieferant und ich fühlte mich alles andere als frisch und fit, nur satt. Und so kam, was kommen musste: der Leistungseinbruch. Zum Glück gab mir ein Freund noch einen wichtigen Tipp gegen meine Übelkeit: Salz, nimm Salz! Und zack Wasser mit Salz rein, Salzbrezeln essen, verschnaufen und pausieren, erholen und neuen Anlauf nehmen ... es war so schwer. Ich kämpfte gegen meinen Kopf, meinen Körper und die noch zurück zu legenden Kilometer. Langsam beruhigte sich mein Körper wieder aber viel ging nicht mehr. Ich weiß nicht, wie ich durch die 4. und letzte Runde kam, es war einfach nur noch hart. Die letzten 10km fühlten sich an wie eine Ewigkeit. Endlich das Zieltor am Rathaus-Markt – was für eine Kulisse, was für eine Stimmung auf den letzten Metern. Schnell war die Tortur vergessen! Das war er: der berühmt berüchtigte ‚längste Tag des Jahres‘ eines Triathleten, platt und durchgeschwitzt saß ich im Athletendorf und ließ einfach alles an mir abfallen.



Als ich einige Stunden nach meinem Zieleinlauf auf mein Handy blickte und die Gratulationen meiner Trainerin und vieler Freunde zu meinem Altersklassen-Sieg las, wurde mir so langsam bewusst, was ich erreicht hatte.



Das Kopfkinorattelte: Ist das etwas die WM-Quali für Hawaii? - Der Traum von so vielen Triathleten... Will ich wirklich nach solch einem harten Rennen wie heute noch einmal Anlauf nehmen und trainieren? Wenn ja, wie finanziere ich es? Macht das mein Körper mit? Gesund ist was anderes. Zweifel überkamen mich und verdrängten die Freude über das Erreichte.

Viel Zeit für Überlegungen und Abwägen hatte ich nicht. Am Tag nach dem Wettkampf findet die Siegerehrung statt und die begehrten Slots für das härteste Triathlon-Rennen auf Hawaii werden vergeben. Es geht nur hop oder top. Familie, meine Trainerin und viele Freunde redeten mir zu. Und ja, ich ging zur Siegerehrung: nahm mit Stolz und verhaltener Freude meinen Altersklassen (AK)-Pokal entgegen, die Goldmedaille für die Deutsche Meisterin auf der Langdistanz in meiner AK und den Slot für die WM-Teilnahme im Oktober auf Hawaii. Die Entscheidung ist gefallen. Vor mir liegt eine spannende Zeit, ein harter Wettkampf, eine tolle Reise und viel Achtsamkeit für Körper und Gesundheit. Ohne Unterstützung ist dieses große und ungeplante Vorhaben kaum zu bewältigen.



Zuerst 3,8 km Schwimmen...

danach 180 km mit dem Rad...



und zum Schluß noch ein kompletter Marathonlauf..

Das ist der IRONMAN

RÜCKBLICK SAISON 17/18

Nach der überaus erfolgreichen Saison 16/17, die mit dem Aufstieg in die Bezirksliga endete, war uns allen klar, dass die aktuelle Saison sicher um einiges schwerer wird.

Dies wurde uns dann auch gleich in den ersten Spielen deutlich aufgezeigt. Waren wir noch in der letzten Saison die Mannschaft, die mit

ihrem Tempospiel so manches Spiel für uns entscheiden konnten, so mussten wir nun erkennen, dass das hier in der Bezirksliga normal ist und wir eher zu den langsameren Teams gehörten. Auch spielerisch waren uns eigentlich alle Mannschaften überlegen. So fuhren wir also erstmal eine Klatsche nach der anderen ein. Höhepunkt war hier sicherlich die 47:9 Niederlage gegen Hamburg Nord. Entschuldigung kann man hier nur anführen, dass diese Mannschaft in der aktuellen Pokalrunde erst im Finale von St. Paulis 1. Mannschaft geschlagen werden konnte.

So war schnell zu erkennen, dass es nun fortan eigentlich die Hauptaufgabe des Trainer-Teams

sein musste, die Moral der Mannschaft zu stärken und sie vor jedem Spiel immer wieder zu motivieren. Dies ist eigentlich sehr gut gelungen, aber leider konnten wir diese Saison keinen einzigen Punkt sammeln. So sind wir dann final ohne Punkt in die Kreisliga abgestiegen.

Und an dieser Stelle muss ich nun der Mannschaft ein riesen Lob aussprechen. Jeder Sportler weiß wie es sich anfühlt von Niederlage zu Niederlage zu eilen und wie schwer es ist, sich jedes Mal aufs Neue zu motivieren. Aber die Jungs haben nie den Kopf hängen lassen, haben in jedem Spiel versucht das Beste aus sich rauszuholen und haben kein Spiel vorzeitig im Kopf abgehakt. In jedem Spiel wurde über 60 Minuten versucht die Niederlagen so knapp wie möglich zu halten und, sofern möglich, versucht noch den einen oder anderen Punkt zu entführen.

Chapeau Jungs!! Ihr habt echt Charakterstärke gezeigt!

Für die nächste Saison hoffen wir noch, die ein oder andere Neuverpflichtung vermelden zu können und werden voll motiviert in der Kreisliga neu starten. Mal sehen wo uns der Weg dann hinführt.



Mix Turnier

Zum 18.05.2018 hatte uns unser Trainer Kai zu einem kleinen internen Handballmixturnier eingeladen. Das Besondere an diesem Turnier: Nicht nur aktive Handballer, sondern auch Ehemalige, Eltern, Freunde und Fan´s, die die Handball nur vom Anfeuern und Ansehen kennen, sollten am Mixturnier teilnehmen. Knapp 30 Spieler fanden sich zum Turnier am Freitag um 19:00 Uhr in der Halle Hermelinweg ein. Es wurden 2 Mannschaften aus Handballern, Handballerinnen und Nichthandballern gebildet.

Damit dann nicht nur die „Profis“ eingewechselt werden, gab es besondere Regeln!

Es wurden 4x15 Minuten gespielt. Es müssen mindestens 2 Nichthandballer oder Exhandballer auf dem Spielfeld sein. Es musste nach 5 bis maximal 7 Minuten gewechselt werden und es wurde mit einem 2-er Ball (Damengröße) gespielt. Eine weitere Besonderheit war die Wertung der Tore. Erzielte Tore durch Handballer wurden normal gezählt. Durch Exhandballer erzielte oder besonders schöne Tore (Kemper usw.) gingen mit 2 Zählern in die Wertung. Mit 3 Zählern wurden Tore durch Nichthandballer bewertet. Da waren Schiedsrichter und Kampfgericht zusätzlich gefordert. Gegen 22:00 Uhr war das doch ungewöhnliche Turnier beendet und es ging noch auf einen „Absacker“ ins Vereinshaus zu Claudia. Vielen Dank an Kay und die weiteren Mitorganisatoren für die schöne Veranstaltung.

Alfred Langer



	AUGUST SANDER	
	» IHR HAUSKLEMPNER «	
	Hummelsbütteler Landstraße 82 · 22339 Hamburg	
	Telefon 040 - 59 64 98 · Telefax 040 - 50 12 95	
	www.august-sander.de	
	<i>Der Fachbetrieb für Sanitärtechnik und Bauklempnerei im Alstertal und im Norden von Hamburg</i>	



Aufwärmen



Kampfgericht



the Yellows and the Reds





Mixturnier mit Eltern, Freunden und ehemaligen Handballern in der Halle Hermelinweg



EIN NEUER UNTERSTELLPLATZ FÜR DEN ANHÄNGER

Schon seit zwei Wintern stand unser Bootsanhänger, der uns seit vierzehn Jahren auf vielen Fahrten treue Dienste erwies, ungeschützt neben unseren Bootsschuppen. Der Anhänger musste von seinem

ursprünglichen Platz aus dem Schuppen weichen, da neue Liegeplätze für die Canadier geschaffen werden mussten. Die Bootslagerkapazität ist nicht nur in unseren Verein ein großes Problem.

Noch einen weiteren nassen Winter im Freien, täte dem Anhänger nicht gut.

Auf einer unseren Besprechungstreffen unserer Abteilung, machte ich den Vorschlag, einen Anhängerunterstand zu bauen.

Die letzte Vergrößerung des Bootsschuppens liegt bereits neun Jahre zurück. Im Herbst 2009 baute ich den Abstellanbau für unseren Mannschaftscanadier.

Für das neue Projekt fertigte ich einige Skizzen an und besprach die beste bauliche Lösung.

Jetzt kam noch das wichtigste: „wie teuer wird der Rohbau?“ Also ging es nun an die Preiseinholung verschiedener Holz- und Baustoffhändler.

Ganz schön viel Telefonierei...

Die Wassersportgruppe war mit den von mir eingeholten Preisen einverstanden und so

konnte es an das Werk gehen.

Ich konnte Finn aus unserer Gruppe für



den Bau begeistern, und mit in das „Boot holen“.

Finn konnte allerdings nur für ein Wochenende mit helfen, da er danach für zwei Monate in der Schweiz, bei meinen Reisekameraden Matthias, arbeiten wollte.

Mitte Juni, an einem Freitagabend, starteten Finn und ich mit den Ausgrabungsarbeiten und mit dem Beton ausgießen der Punktfundamente. Dabei setzten wir die Stützfüße mit ein. Natürlich alles nach Schnur. Am folgenden Tag ging es an die Bearbeitung des Holzes. Bei der Montage traten, wie üblich, einige Hindernisse auf: das Holz des alten Schuppens war an einigen Stellen morsch und musste ersetzt werden. Wir ließen uns deswegen nicht aus der Ruhe bringen. Am Abend hatten wir sogar die Dachlatten für Unterkonstruktion der Dacheindeckung angebracht. So stand der Bau und wir hätten eigentlich Richtfest feiern können. Was noch nicht ist, das kann ja noch werden...

Am nächsten Wochenende half mir Clément bei den Restarbeiten. Nun muss noch die Dachfläche eingedeckt werden und es fehlt die Bretterverkleidung der Seitenwände.

Aber das kriegen wir auch noch hin.

JUGEND-PFINGSTFAHRT NACH PREETZ

Über Pfingsten fuhren von uns Pier, Jost, Joris, Dirk mit noch 25 anderen Jugendlichen und Betreuer/innen aus mehreren Hamburger Kanuvereinen nach Preetz an die Schwentine.

Ziel dieser gemeinsamen Fahrt war es, dass sich die Jugendlichen untereinander kennen lernen konnten, verschiedene Kanutypen auszuprobieren und ein tolles Pfingstwochenende gemeinsam zu erleben.

Wir waren Gast beim Preetzer TSV. Als wir am Samstagmorgen zureisten, waren schon viele Vereine dort und wir begannen erst einmal mit dem Aufbau unserer Zelte.

Martin hatte schon einige Kennen-lernen-Spiele vorbereitet, und so konnten wir uns spielerisch viele Namen der anderen Kinder und Betreuer merken. Gegen Mittag riss die

Wolkendecke auf- ein gutes Zeichen. Wir machten uns paddelfertig und so ging es mit einer großen Gruppe auf die Schwentine. Ein schönes Bild: bei Sonnenschein mit vielen Kajaks und Canadiern auf der Seenlandschaft zu paddeln.

Auf der Rückfahrt wurde es windig, und Joris passte einen kleinen Moment nicht auf und kenterte im Abfahrtsboot. Er war aber schnell wieder oben auf und konnte mit Bravour wieder in das Kajak rutschen.

An den beiden Bootsstegen herrschte immer ein reges Treiben. Die Kids waren nicht nur neugierig die anderen Bootstypen auszuprobieren, sondern auch die „Stand Up Paddling“ (= SUP) Bretter erfreuten sich großer Beliebtheit.

Gegen frühen Abend bereiteten wir das Abendessen vor. Dabei wurde, wie immer beim Camping, viel improvisiert. Das Essen war reichlich und es schmeckte allen.

Alle Betreuer hatten genügend Spiele mitgebracht, doch das Wikinger Schach Spiel war, wie schon so oft, der absolute Renner.

Am Abend machten wir noch ein kleines Feuer und rösteten Kartoffeln. Die Nacht war sternenklar und kalt.

Der nächsten Morgen begann mit einem gemeinsamen langen Frühstück.

An diesem Tag wurden viele Boote untereinander getauscht, um auf einer längeren Strecke einen anderen Bootstyp zu probieren. Die Paddeltour sollte diesmal in Richtung Kiel gehen. Dabei war es den Kids freigestellt, wie viele Kilometer sie paddeln wollten. Für die meisten lief es darauf hinaus, etwa zehn Kilometer zu fahren, um danach möglichst schnell wieder auf die SUP Bretter zu kommen...

Der von Maïke mitgebrachte Renncanadier war für einige Kids und Erwachsene eine große Herausforderung: zwischen 20 Sekunden und drei Minuten lag die Zeit, bis der Fahrer/in damit umkippte. Das tolle Frühlingswetter mit viel Sonnenschein erlaubte es, etwas länger im kühleren Wasser zu bleiben. An diesen Tag wurde schon etwas früher das Essen vorbereitet. Die Wasserspiele auf und neben den Kajaks und SUPs gingen fröhlich bis zum Abend weiter.

Wie es bei allen schönen Fahrten der Fall ist, geht die Zeit viel zu schnell um. Wir alle fuhren mit vielen neuen Paddelerfahrungen und Erlebnissen nach Hause.



DEUTSCHE SPRINTMEISTERSCHAFT SÖMMERDA 2018

Am Freitag, den 15. 06.2018 trudelten wir nach langer und Stau reichen Autofahrt in der Kreisstadt Sömmerda in Thüringen ein. Nachdem alle beisammen waren, bauten wir unsere Zelte im Stadtpark auf. Die Stadt Sömmerda stellte uns Paddlern eine große Wiese des Stadtparks zur Verfügung. Durch die lange Trockenheit war der Boden im Stein hart und wir bekamen die Heringe nicht in den Boden. Aber die Zelte sind uns zum Glück nicht weggeflogen.

Nach erfolgreichen Aufbau der Zelte gab es noch eine kleine Stärkung vordem schlafen.

Am nächsten Morgen sind wir schon um sieben Uhr aufgestanden, um die Trainingszeit zu nutzen sich einzufahren und die Nervosität ein wenig in den Griff zu bekommen.

Um Neun Uhr begannen die ersten Läufe. Im Wildwassersprint ist, die Strecke ca. 300 Meter lang. Jeder Starter hat zwei Läufe. Aus den zwei Läufen wird der schnellere Lauf gewertet. Gestartet wird in



zwei unterschiedlichen Bootsdiziplinen im Kajak einer sitzend und mit Doppelpaddel genannt K1, im Canadier einer und Canadier zweier kniend und mit Stechpaddel genannt C1 und C2. Eingeteilt werden die Starter nach diesen Bootsklassen, ihrem Alter und noch ob man ein Mädchen oder Junge ist. Die jüngsten Starter sind 7 – 10 Jahre und Starten in den Schüler C. Die 10 – 12 jährigen Starten in den Schüler B und die 12 – 14 jährigen in den Schüler A. Nach den Schülern kommt die Jugend, das sind Jugendliche zwischen 15-16 Jahren. Die nächste Altersgruppe sind 17 – 18 Jährigen die Junioren. Ab 19 Jahren fährt man Herren oder Damen. Bei den Junioren und Leistungsklassen fahren die Schnellsten noch einen Finallauf. Die älteren Starter ab 33 Jahren fahren in den Master A, B, C oder D.

Till musste als erster Starter in den K1 Herren ran und wurde nach gutem Rennen 12. Als zweiter Starter zeigte Joscha in der Klasse der männliche Junioren K1 nach seinem Abschlussprüfungen ein engagiertes Rennen und wurde 15ter. Paul Lukas startete in Klasse männliche Jugend K1 und zeigte bei seinem ersten Wildwasserrennen ein beherztes Rennen. Auch unserer nächster Starter Corvin zeigte in seinem ersten Wildwasserrennen eine starken Leistung und wurde 11ter von 20 Startern.

Die erste Canadierdiziplin war der C2 Mix mit Joscha und Hanna sie fuhren ein starkes Rennen und paddelten qualifizierten sich fürs Finale. Im Finale erreichten Joscha und Hanna den zweiten Platz und wurden Deutsche Vizemeister.

Dann war unser Trainer Frank im C1 an der Reihe. Er startete in der Klasse Herren C1 AK C. Er erkämpfte sich die Bronze Medaille. Im Anschluss war Franks Sohn Lasse am Start. Der arme wurde mit den Junioren in eine Gruppe eingeteilt, obwohl er noch männliche Jugend fährt, da aber so wenig Starter gemeldet waren wurden die beiden Klassen zu zusammengelegt. Knapp verpasste Lasse das Finale und wurde guter vierter. Das darauffolgende Rennen hieß männliche Schüler A C1, mit Oskar der denkbar knapp Deutscher Vizemeister wurde

Im nächsten Rennen Startete Hanna in der Klasse weibliche Junioren K1 in ihr zweites Rennen an diesem Tage. Endlich konnte ich Lisa in der Klasse weibliche Jugend K1 mein erstes Rennen absolvieren. Dann kam unsere nächste Hannah zu ihrem Rennen.

Das nächste Rennen bestritten die Kinder der Klasse männlichen Schüler B K1. Auch Ole-Matti war Teil dieses Rennens. Er fuhr ein super Rennen und holte sich die Goldmedaille.

Das nächste Rennen war wieder ein Canadier Rennen in dem ich mein zweites Rennen an diesem Tage absolvierte. Mit einem Podiumsplatz konnte ich dieses Rennen abschließen.

Im darauffolgenden Herren C2 Rennen starteten Frank und Till. Unserer Nachwuchsteam im C2 Oskar und Lasse zeigten im Rennen der männlichen Jugend ihr Können und sicherten sich die beiden die Goldmedaille und wurden Deutscher Meister. Das war ein schöner und auch erfolgreicher Wettkampftag für Oberalster.

Unsere Betreuer Gesine, Rike und Roise organisierten Pizza zum Abend. Einige von uns hatten noch genug Energie und spielten noch ein wenig Fußball. Recht Früh am Abend

war man so fertig vom Tag, sodass man nur noch schlafen gehen konnte. Mit letzter Kraft machten wir uns fertig und sind erschöpft ins Bett gefallen.

Am nächsten Tag waren die Mannschaftsrennen an der Reihe. Bei Mannschaftsrennen bilden immer drei Boote eine Mannschaft.

Das erste Rennen, in dem Starter von Oberalster starteten, war das Rennen Jugend/Junioren Mannschaft im C1. In dem Rennen haben Oskar, Lasse und Lisa den Deutschen Vizemeister sich erkämpft. Das nächste Rennen bestritten Frank, Till und Joscha in der Klasse K1 Herren Mannschaft. Danach fuhr Joscha nochmal in der Klasse Junioren 3 mal K1. Er fuhr dieses Rennen zusammen mit Hanna und Lasse. Im nächsten Rennen fuhren Hannah, Paul Lukas und Lisa zusammen in der K1 Jugend Mannschaft. Nachdem die Jugend ihr Rennen absolviert hatten, waren die Schüler Mannschaften dran. Mit sind Oskar, Ole-Matti und Corvin die sich auf einen guten 5. Platz platzieren konnten. Das letzte Rennen der Deutschen Sprintmeisterschaft in Sömmerda 2018 bestritten Frank /Till, Joscha/Hanna und Lisa /Lasse in der C2 Mannschaft. Mit einer Goldmediale durch die sechs rundeten wir das erfolgreiche Wochenende ab. Nachdem die ganzen Rennen vorbei waren, und die Zeltsachen verpackt und die Boote verladen waren machten sich alle auf den Weg zur Siegerehrung auf dem Marktplatz in Sömmerda.

Nachdem alle ihre Preise abgeholt hatten. Sind wir zu den Autos gegangen und sind zurück nach Hamburg gefahren. Mit drei ersten Plätzen, drei zweiten Plätzen und zwei dritten Plätzen war es für uns ein erfolgreiches sehr schönes, aber anstrengendes Wochenende.

Text Lisa

Bilder Gesine, Nadine



I WILDWASSERLEHRGANG AUF DEM KANAL IN SÖMMERDA

Ende Mai ging es für uns zum Trainingslehrgang nach Sömmerda. Mit 20 Sportlern ging es seine Wildwassertechnik zu verbessern und sich auf die Deutsche Sprint Meisterschaft auf dem Wildwasserkanal in Sömmerda vorzubereiten.

Die A7 ist zur Zeit eine Katastrophe auf dem Hin- und Rückweg standen wir eine gefühlte Ewigkeit im Stau und benötigten für die 350 km 6 Stunden. Aber das konnte die gute Stimmung nicht trüben und wir kamen bei strahlendem Sonnenschein in Sömmerda an und bauten unsere Zelte direkt am Kanal auf. Nach einer, stärkenden s e l b s t g e k o c h t e n Chinanudeln von unseren Jungs ging es auch schon schlafen.

Am nächsten Morgen nach einem stärkenden Frühstück standen die ersten Fahrten auf dem

Programm. Unsere jüngsten Nils, Matti und Jakob fuhren das erstmal im Einer im Wildwasser und meisterten ihre ersten Fahrten im Wildwasser und stiegen mit großen Augen und total aufgeregt aus ihren Booten. Unsere „alten Hasen“ Ole Matti, Oskar, Lisa, Hannah, Joscha, Corvin und Paul Lukas spulten ihr Trainingsprogramm routiniert und Zielgerichtet ab.



Nach der morgendlichen Trainingseinheit stand am Nachmittag Spaß und Wildwasserschwimmen an. Was bei den hohen Temperaturen ein Willkommende Erfrischung Sportler und Betreuer war. Die Sportler waren fast nicht mehr aus dem Wasser zu bekommen. Am Nachmittag wurde noch weiter an der Technik und einzelne Passagen trainiert.

Auch die Betreuer und Eltern konnten den schönen Wildwasserkanal genießen und sind in den Pausen auf dem Wasser gewesen und hatten ihren Spaß sich im Wildwasser spielerisch zu bewegen.

Mit vielen Eindrücken ging der erste Tag mit einem schönen Grillabend mit den Sportlern aus Fulda und Bimöhlen zu ende.

Am Sonntag stand dann der zweite Trainingstag auf der Liste und natürlich die Rückreise nach Hamburg. Nach dem Mittagessen ging es ans packen und die Autofahrt zurück nach Hamburg. Die Hoffnung das es schneller wieder zurück gehen könnte wurde leider wieder nicht erfüllt und wir brauchten durch eine Vollsperrung auf der A7 über 6 Stunden um wieder am Bootshaus anzulanden. Aber die Eindrücke und das schöne Wochenende wurden durch diesen Umstand nicht getrübt. Wir freuen uns auf den nächsten Wildwassellehrgang im Herbst.



DEUTSCHE MEISTERSCHAFT CLASSIC LOFER 2018



Über Himmelfahrt machte sich eine kleine Gruppe vom Wildwasserrennenteam auf dem Weg nach Lofer in Österreich, wo auch dieses Jahr die Deutschen Meisterschaften ausgerichtet wurden.

In diesem Jahr war die Strecke auf einem anderem Streckenabschnitt der Saalach. Der Start war in St. Martin und das Ziel befand sich für die Schüler und Jugend am Hubertussteg. Die Junioren und Leistungsklassen mussten noch 400 Meter weiter durch die anspruchsvolle Slalomstrecke bis kurz vor die Teufelschlucht fahren.

Durch den vielen Schnee in diesem Winter

fanden wir einen guten Wasserstand vor. Die neue Strecke kannten die meisten unsere Sportler nicht. So stand erstmal Streckenbesichtigung auf den Plan. Im Anschluss Gings aufs Wasser um sich die Strecke einzuprägen und eine Sicherheit auf dem Wasser gewinnen. Für unseren Juniorin Hanna und unseren Herren Fahrer Till stand zusätzlich ja auch die große Herausforderung der Slalomstrecke an.

Um unsere Sportler gut abzusichern positionierten sich Nadine, Ingo, Markus und Manfred als Sicherungsposten mit Wurfsack an den Schwierigen Stellen. Was für unsere Sportler, eine wichtige psychologische Stütze darstellte.

Dafür, ein Danke an alle Helfern.

Nach drei Trainingstagen begannen die Wettkämpfe am Donnerstag mit den Einzelrennen.

Mit Ole Matti im K1 Schüler B, Lasse im C1 Jugend und mit seinem Partner im C2 Oskar konnten wir drei erste Plätze feiern. Unsere beiden Sportlerinnen Hannah und Lisa zeigten auf ihrer ersten Deutschen Meisterschaft im Wildwasser ein erfolgreiches Rennen und waren sehr stolz auf ihre Leistung. Oskar konnte bei seinem ersten Wildwasserrennen im C1 nicht sicher ins Ziel bringen und schied durch eine Kenterung in sehr guter Position liegend durch eine Kenterung aus. Diesen Frust musste Oskar erst einmal verdauen. Schaffte sich wieder zu motivieren und zeigte dann im Anschluss im C2 mit seinem Partner Lasse das er auch Misserfolge gut Wegestecken kann.

Am Freitag standen dann die Mannschaftrennen auf dem Programm mit Oskar/Hannah/Ole Matti hatten wir nur eine Mannschaft gemeldet. Durch einen Fahrfehler der immer mal passieren kann war es unseren Sportlern leider nicht gelungen ihre Leistung voll abzurufen

Samstag standen dann die Rennen für die Junioren und Herren auf dem Programm. Mit unseren Startern Till und Hanna die beide ein gutes Rennen zeigten.

Am Sonntag wurde dann nur auf der Slalomstrecke eine Sprintranngliste für die Junioren und Leistungsklassen ausgetragen. Auch hier konnten sich Hanna und Till wieder ihre Wildwassertechnik gut einsetzen und ein engagiertes Rennen zeigen.

Nach einer erfolgreichen Woche ging es mit viel Erfahrungen und Eindrücken wieder in den hohen Norden.

Bilder Gesine, Nadine

GYMNASTIKGRUPPE 1.

Mo. 18:15 - 19:15 Uhr



“Es wird Zeit die müden und verschwitzten Knochen wieder in Bewegung zu bringen. Dieses Jahr hat uns der Sommer auch mit “NICHTS TUN” ins Schwitzen gebracht. Entspannt konnte ich unseren Kaffeeklatsch mit der ersten Gruppe planen.

Im Juli saßen wir gemütlich bei Kaffee und Kuchen im Garten. Statt dem Körper zu bewegen, machten wir mehr Gymnastik mit dem Mund! Das muss auch mal sein.

Es wurde ein fröhlicher Nachmittag!

Ich freue mich auf euch, wenn es wieder los geht.
Herzlichst eure Karin.

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

Ansprechpartner Erw.: Wolfgang Tatzelt (komm.)

E-Mail: nasemp@aol.de

Ansprechpartner Kinder.: Daniel Brants

E-Mail: fussball-jugend@oberalstervfw.de

MO	17.00 - 18.30	F - Jugend Grandplatz (Clubhaus)
DI	17.00 - 18.30	D - Jugend Grandplatz (Clubhaus)
MI	16.30 - 17.30	G-Jugend Grandplatz (Clubhaus)
MI	17.00 - 18.30	E-/F-Jugend Grandplatz (Clubhaus)
	19.30 - 21.00	Senioren (Brödermannsweg)
DO	17.00 - 18.30	D - Jugend Grandplatz (Clubhaus)
FR	16.30 - 18.00	E-Jugend Grandplatz (Clubhaus)

FECHTEN

Leitung: Katja Meisel

Telefon: 017672339126
E-Mail: katja.meisel@hotmail.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

Triathlon

Leitung: Stefan Ehrlich

E-Mail: triathlon@oberalstervfw.de

DI	19.00	Lauftraining (Clubhaus)
MI	18.00	Radtraining (Haupteingang Friedhof Ohlsdorf) Bitte per Mail anfragen!!
DO	19.00	Tempotraining (Sportplatz Tegelsberg)
FR	20.00	Schwimmen Technik und Tempo (Barholomäustherme)
SA	14.00	Lauftraining (Clubhaus)

Lauftreff

Leitung: Jens Bastian

Telefon: 040 - 539 10 102
Mobil : 0151 - 241 339 95
E-Mail: lauftreff@lt-alstertal.de
Info: www.lauftreff-alstertal.de

DI	19.00	Laufen, Walken, Nordic-Walking 0,5 bis 1,5 Std. Treffpunkt Clubhaus
DO	19.00	Bahntraining - Tegelsberg
SA	14.00	Laufen 1,0 bis 2,5 Std. Treffpunkt Clubhaus

Gymnastik

Leitung: Karin Laufer

MO	18.30 - 19.30	Aktiv 60+ Gymnasium Alstertal
	19.30 - 20.30	Fit 50+ Gymnasium Alstertal
DI	17:00 - 18:30	Seniorinnen Gymnastik mit Musik Albert-Schweitzer-Gymnasium, Struckholt kleine Halle

VOLLEYBALL - HOBBYGRUPPE

Leitung: Holger Blanck

Telefon: 040-606 48 05

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

Redaktionsschluss 03/2018:

31. Oktober 2018

Testboote • Seekajaks • Tourenboote • Paddel • Paddelbekleidung
Tourenberatung • Gewässerkarten • Westen • Fallboote • 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 Bootsteg
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 39 a, 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