



Mitgliedszeitschrift des Sportclub Alstertal-Langenhorn e.V.

Sportspiegel



SCALA-Ballett
Bei 'Du und Deine Welt'
fast schon Tradition
Ausführlicher Bericht Seite 18

Walking
Abschluß der Leichtath-
letik-Saison 2003
Ausführlicher Bericht Seite 13

Gerda-Seyffarth-Preis
Ging diesjährig an die
Schwimmsparte
Ausführlicher Bericht Seite 3

Ein alter Alstertaler ließ sich blicken - Olli Dittrich

Nach seinem Auftritt in der 70er-Show von SCALA heiß umworben - Gespräch siehe Seite 4-5



Foto: W. Oehms

V o r s t a n d

Liebe Alstertal-Langenhorner,

bisher habe ich immer geglaubt, dass die Geschäftsstelle für die Verwaltung und Organisation des SC Alstertal-Langenhorn verantwortlich ist. Nun durfte ich feststellen, dass für unsere Mitglieder manchmal noch ganz andere Dinge zur Zufriedenheit erledigt werden.

Diese E-Mail-Anfrage erreichte die Geschäftsstelle vor einiger Zeit:

„Am letzten Sonntag habe ich auf dem Hermann Löns Platz gegen 14.00 Uhr einen süßen Jungen beim Fußballspiel gesehen. Er spielte für den SC A-L und ich glaube, dass er Jan gerufen wurde. Sie müssen mir helfen, ihn zu finden. Ich will ihn unbedingt wiedersehen. Bitte-bitte-bitte!“

Man konnte helfen! Die Mitgliederzufriedenheit ist unser höchstes Ziel und dazu gehört eben auch unsere Unterstützung bei der Partnersuche im SC Alstertal-Langenhorn. Nun wartet die Geschäftsstelle nur noch auf ein kleines Dankeschön in Form eines Blumenstraußes. Damit wir uns nicht missverstehen, dies ist kein Aufruf, dass diese Anfragen zur Regel werden, denn Frau van Hettinga, Frau Lau, Frau Schönemann, Frau Stieper, Frau Wagner und Herr Oehms haben keine Langeweile, sondern durchaus viele andere Dinge zu erledigen. Deshalb empfehlen wir für ähnliche Fälle: Nicht zögern, sondern rauf auf den Platz oder das Spielfeld und gleich eine Verabredung vereinbaren. Wir hoffen, dass auch der Schiedsrichter für diese Aktion Verständnis aufbringt.

Wir merken immer wieder, dass zum Sommerende in der Geschäftsstelle vermehrt Anfragen nach unserem Sportangebot eingehen. Die Mitgliederzahlen in den Wettkampfsportarten steigen an, denn viele wollen an der Punktspielsaison teilnehmen. Der Winterurlaub wird gebucht und nun muss schnell noch ein Kurs besucht werden, um die Muskeln und Gelenke für die sportlichen Aktivitäten vorzubereiten. Auch in diesem Sportspiegel finden Sie wieder eine Fülle von Angeboten, unter denen Sie bestimmt auch etwas für sich finden.

Kurz vor Beendigung dieser Zeilen erhielt ich Post von Gesine



Kurt Rohde, 1. Vorsitzender

Dräger (Mitglied der Bürgerschaft). In ihrer Bürgersprechstunde in Fuhlsbüttel haben Bewohner von Häusern aus der näheren Umgebung unserer Lüttkoppelhalle über nicht verkehrsgerechtes Parken anlässlich von Veranstaltungen in der Halle geklagt. So gibt es dann u.a. für Rollstuhlfahrer an verschiedenen Stellen kein Durchkommen, weil Auffahrten zu Bürgersteigen zugeparkt werden. Ich appelliere deshalb an Sie, dass Sie beim Parken sehr viel Rücksicht auf unsere Nachbarn nehmen. Ich bin sicher, dass alle an guten nachbarschaftlichen Beziehungen zu den Anrainern interessiert sind. Gerade Sportler können einen etwas längeren Weg zur Halle schon als erste Aufwärmphase nutzen, so dass sie noch besser vorbereitet in Wettkämpfe gehen.

Noch bin ich nicht in Weihnachtsstimmung, dennoch muss ich daran denken, dass wir vor dem Jahresende auf diesem Weg keinen Kontakt haben werden. Deshalb wünsche ich Ihnen frohe Festtage und ein erfolgreiches und gesundes Neues Jahr und bleiben Sie uns auch in 2004 treu.

Kurt Rohde



Sabine Islamcevic (links) und Sonja Reckschwardt

Liebe Mitglieder,

zwischen **Weihnachten** und **Neujahr** bleibt die **Geschäftsstelle geschlossen**. Sie erreichen uns bis Dienstag, den 23.12. bis 16.00 Uhr und dann wieder ab Montag, den 05.01.2004.

Wir wünschen Ihnen und Ihrer Familie ein Frohes Fest und guten Rutsch ins Neue Jahr!

Inhalt

Vorstand	3
Gespräch mit Olli Dittrich	4-5
Handball	7
Tischtennis	8-10
Basketball	11
Judo	11
Leichtathletik	12 - 13
Fitness und Gesundheit	14 - 15
Turnen und Freizeit	16 - 20
Kung Fu	20
Aikido	21
Es sind noch Plätze frei	22
Impressum	22

Redaktionsschluß

für den nächsten
Sportspiegel (Heft 01 / 04):
12. Feb. 2004

Gerda-Seyffarth-Preis

Den Gerda-Seyffarth-Preis erhielten 2003 **Sabine Islamcevic** (17 Jahre) und **Sonja Reckschwardt** (19 Jahre) aus der Schwimmsparte. Beide Trainer sind seit ca. 4 Jahren für die Schwimmsparte als Nachwuchstrainerinnen tätig.

Sie bringen mit hohem Einsatz Kindern im Schwimmbad Eberhofweg das Schwimmen bei und unterstützen dabei unsere Lizenztrainerin **Gretel Chrambach** mit großem Geschick. Beide Trainerinnen sind selber langjährige Schwimmerinnen, die ebenfalls in der Schwimmsparte das Schwimmen gelernt haben.

Wir bedanken uns bei Sabine und Sonja und hoffen, daß sie noch lange für die Schwimmsparte tätig sind.

Gespräch mit Olli Dittrich

Wer hat es gesehen - Olli Dittrich bei Hape Kerkeling in der 70er-Jahreshow. Hape zauberte ein Fußball-Foto aus Kindertagen hervor und fragte nach der Bedeutung des A im Kreis. Und was sprach Olli? Das A steht für TuS Alstertal, wo er

Bus mit dem Kennzeichen WH bis zur Ausfahrt nach Dänemark und der Altpapiersammelaktionen.

Die Fußballkarriere von Olli Dittrich begann als „Bubi“ beim TSV Niendorf .

Von 1966 – 1971 war er aktiv in der

Fußballsparte des TuS Alstertal.. Dort spielte er unter dem Trainer Frank Wolter bei den Knaben bis zur A-Jugend Leistungsklasse als „Rechtsfuß“ auf halblinker Position. Das wichtige Aufstiegsspiel gegen Post, es reichte ein Unentschie-



von links nach rechts: Marlies Callesen, Olli Dittrich, Jürgen Holst, Andrea Wagner und Jeppe Nielsen

als Bub rundes Leder kickte.

Initiiert von Andrea Wagner kam dann auch postwendend die Idee eines Gespräches zustande, welches hier nun zu lesen ist:

Am 27. November nahm sich Olli Dittrich während eines Aufenthaltes in Hamburg (Tournée mit Bastian Pastewka) die Zeit und kam in unsere Geschäftsstelle.

Als Überraschung für ihn waren Marlies Callesen (Mitschülerin) und Jürgen Holst als einer seiner „alten“ Mannschaftskollegen ebenfalls erschienen.

Herr Holst brachte zur Freude von Olli ein Fotoalbum seines Vaters Werner mit. Dieser war Betreuer der Mannschaft, in der sie als Jugendliche beim TuS Alstertal Fußball spielten. Die Beiden schwelgten mit wachsender Begeisterung in Erinnerungen. Angefangen vom roten VW

Gespräch mit Olli Dittrich



den, bestritt er aber leider nicht. Seine fußballerische Karriere endete ziemlich abrupt, da er Knie- und Rückenprobleme bekam und leistungstechnisch deshalb nicht mehr mithalten konnte. Vor ca. 2 Jahren versuchte Olli bei einem Benefizspiel für krebserkrankte Kinder noch

einmal den Ball am Fuß zu führen. Es hat ihm auch viel Spaß gemacht, doch mit den körperlichen Konsequenzen hatte er anschließend ungefähr ein Jahr lang zu tun.

Als großes Vorbild galt für ihn als Jugendlicher und auch noch heute Uwe Seeler



Olli steht Rede und Antwort

und sein HSV.

Seine große „Liebe“ von war damals Fußball, Blödsinn machen und die Musik. Diese Leidenschaften hat er auch heute noch.

Olli's Zeit beim TuS Alstertal war eines seiner „besonderen Erlebnisse“ in der Jugend. Kontakte zu „alten“ Alstertalern hat er aber seit seinem Austritt nicht mehr.

Während des Gespräches stellte Olli Dittrich fest, dass Wettkampfsport auch heute noch sehr wichtig ist, gemäß dem Leitspruch „Erfolg zeigt den wahren Charakter“.

Auf die Frage, ob er unsere 1. Herren in der Presse verfolgt und den aktuellen Tabellenstand nennen kann, setzte Olli den Joker Jeppe Nielsen und antwortete richtig mit dem „dritten Platz“.

Es waren sehr schöne und informative zwei Stunden mit Olli Dittrich und Jürgen Holst. Vielleicht sieht man sich ja einmal wieder.



Olli und Jürgen beim Betrachten eines Mannschaftsfotos

Einladung zur außerordentlichen Mitgliederversammlung der Handballsparte

am 19. Januar 2004 um 20:00 Uhr
Jugendraum/Lüttkoppel

**Einzigiger Tagesordnungspunkt:
Erhöhung des Spartenbeitrags**

Spartenleitung Handball

Von Moritz Schiebold und David Hausmann

Juhu – Wir haben einen Sponsor !!!

Die in Sasel noch als „**Kneipenmannschaft**“ bekannte männliche B-Jugend nimmt sportliche, elegante Züge an. Dank unseres Sponsors Bernd Hausmann (Vater von David) stehen uns seit dem Alstertal-Turnier nagelneue Trikots zur Verfügung. Die Hosen, die wir selber angeschafft haben, machen das neue Outfit komplett. Dies ist besonders hervorzu-



obere Reihe von links: Class Timmermann, Tim Hartmann, Marco Eggert, Tobias Grünewald, Tobias Wolff, Sponsor Bernd Hausmann

untere Reihe von links: David Hausmann, Moritz Schiebold, Frederik Saxe, Trainer Mathias Schümann, Christian Trede - liegend: Sven Eggert

heben, denn wir können uns nicht daran erinnern, dass wir jemals neue Trikots bekommen haben, wir spielten stets in den Trikots, die wir übernahmen.

Daher danken wir herzlichst der Firma „**Bernd Hausmann – Schlosserei und Metallbau**“ für die tatkräftige Unterstützung und hoffen nun in neuem Look auf eine erfolgreiche Saison.

Von Mathias Schümann Danke für das Vergangene Jahr.

Wieder ist eine Saison absolviert und zwar diesmal recht erfolgreich. Die männliche B-Jugend erreichte als jüngerer Jahrgang einen sehr guten vierten Tabellenplatz und strebt nun nach mehr. Sehr motiviert durch das Dazukommen neuer Spieler und das plötzliche Sponsoring der Trikots gehen wir mit viel Power in die neue Runde. Bernd, wir danken Dir sehr für diese spontane und großzügige Aktion, die Jungs sehen nun endlich einmal super aus!!! Dank sei auch an **Kay Künzel** gesagt, der völlig überraschend noch eine Trikottasche zu der neuen Tracht dazugab. So sind wir komplett ausgestattet und werden versuchen die geplanten Ziele zu erreichen.

Aber nicht nur der Sponsor bringt seinen Teil ein, nein auch immer wieder die **Eltern**, die zu den Spielen kommen und Fahren und Backen und was nicht noch alles. Leider sind es immer die selben (und das nicht nur bei mir). Daher denke ich mir, wenn wir in der letzten Saison schon viele Spiele hatten, in denen die Halle bebte, dann werden wir in dieser Saison die Halle Alstertal zum Einsturz bringen!!! Vielleicht verirrt sich ja noch der Eine oder Andere, weil die Erde zittert??

Und ein letzter Dank geht auch an unseren **Vereinswirt Jens Hübner**, der immer eine offene Tür für die Jugendlichen hat, wo sich der harte Kern der Truppe immer gerne trifft. Ich hoffe, dass sich dieser harte Kern noch vergrößert und die männliche „B“ möglichst vereint erscheinen wird. Die nächste Sitzung der Jungs wird mit Sicherheit wieder im Clubheim stattfinden.

Tischtennis

Von André Schedel

Besser als Gottschalk - Seelemann Hamburger B-Meister

Den Höhepunkt im „Turnierherbst“ stellten ohne Zweifel die B/C/D/E-Meisterschaften des Hamburger Tischtennisverbandes dar. So trübe auch das Wetter an diesem ersten Novemberwochenende war, so bunt ging es in der großen Alstertaler Sporthalle zu, wo sonst Profimannschaften vieler Sportarten ihre Kräfte messen. An 40 Tischen tummelten sich die Spieler, eine halbe Stunde vor dem Turnierbeginn am Samstag kam man nur mit Mühe an einen Tisch zum Einspielen.

Die Gruppenspiele im Einzel in den 4er und 5er Gruppen boten dann schon ganz enge Spiele, wie man überhaupt feststellen muß, daß das Niveau in den einzelnen Klassen sehr ausgeglichen war.

In der D-Klasse gab es die meisten Teilnehmer vom SC Alstertal-Langenhorn und alle, bis auf einen Sportfreund, der aber anderweitig später noch im Mittelpunkt stehen sollte, schafften die Qualifikation für die Hauptrunde. Dort sorgten dann besonders **Dirk Schulte**, der die Nummer Eins der Setzliste im Achtelfinale im wahrsten Sinne des Wortes nach Hause

schickte und **Wolfgang Schröder**, der wohl lange nicht mehr so viele Partien am Stück gespielt hatte, (im Doppel ins Viertelfinale kam) und im Einzel mit der Bronzemedaille belohnt wurde, für Furore. In der C-Klasse schaffte **André Schaper** als einziger Teilnehmer unseres Vereins in dieser Klasse immerhin den Einzug ins Viertelfinale.

Als alle anderen „SCALAisten“ dann endgültig die Tribünenplätze eingenommen hatten, stand unser weit über die Vereinsgrenzen bekannter und allseits gefürchteter Oberschiedsrichter **Samy Safarvandy** dann im Rampenlicht. Obwohl für das Turnier ursprünglich gar nicht eingeteilt, machte er nach seinem Vorrundenaus die Not zur Tugend und zeigte den Spielern in den Finals mal, wo es langgeht. Egal ob einer kein vorschriftsmäßiges Kantenband hatte, sein Stirnband zu breit bzw. der Schriftzug zu groß war oder ein Mannschaftskollege die Box betreten wollte, Samy kannte keine Gnade. Das gefiel nicht gerade allen, aber es sorgte für Stimmung auf den Rängen,

was Thomas (**Goldi**) Goldhammer zu der Bemerkung veranlasste, das ist ja hier besser als „Wetten, dass...“. Die Finals boten neben dem Auftritt des Schiedsrichters übrigens durchaus erstklassige und spannende Entscheidungen, meist sogar bis in die Verlängerung des Entscheidungssatzes.

Doch die Geschichte ging weiter, und zwar am Sonntag mit vielen jungen Damen, einem „Superstar“ und einem Einmannfanblock. Leider hat ja der SC Alstertal-Langenhorn ein Überangebot an Herrenmannschaften, aber keine Vertreterinnen des schönen Geschlechts in seinen Reihen, so dass die diversen Damenwettbewerbe ohne unsere Beteiligung über die Bühne gingen, die Stimmung auf den Rängen aber der des Vortags in nichts nachstand.

Etwas in die Ecke der Halle verdrängt, doch mit großem Sport warteten die Herren der B-Klasse auf. Für unseren Verein waren da zwei Spieler am Start.

Während für **André Frickmann** dann leider schon nach den Gruppenspielen

Fortsetzung auf Seite 7

Fortsetzung von Seite 6

Schluß war, lief **André Seelemann** zu großer Form auf. Ab dem Achtelfinale stand jedes Match auf Messers Schneide. In jener Runde führte André schon mit 2:0, mußte dann aber doch in den fünften Satz, der lange Zeit hart umkämpft war, dann aber mit zwei Aufschlagfehlern des Gegners ein für jenen trauriges Ende nahm.

Im Viertelfinale folgte **Peter Wessel** vom BSV 19, ein äußerst unbequemer Defensivspieler, der sich nach verlorenem ersten Satz besser auf André einstellte, letztlich aber doch mit 1:3 deutlich das Nachsehen hatte.

In der Vorschlußrunde wartete dann mit **Frank Hoffmann** vom Eidelstedter SV der nächste schwere Gegner. Auch hier setzte sich André nach engen Sätzen und mit großem kämpferischem Einsatz mit 3:1 Sätzen durch.

Konditionell war André am Limit, sein Rückhandbelag klar darüber, es hatte sich eine große Blase gebildet, und so gab es nochmal in aller Eile einen Belagwechsel nach dem Motto „Alles oder nichts“, oder in Tischtennisneudeutsch übersetzt: „Frisch geklebt ist halb gewonnen“ und dann gings im Laufschrift hinein ins Fina-

le.

Sein Gegner dort war **Sebastian Baum vom TSV Sasel**, der im Halbfinale dem auch „hoch gewetteten“ **Yalcin Korkmaz** vom Niendorfer SV klar den Schneid abgekauft hatte. Wenn es nach der Meinung der Experten auf der Tribüne gegangen wäre, hätte André hier (wie schon in den zwei Runden zuvor) nicht den Hauch einer Chance gehabt. Dieser Einschätzung konnte man allerdings bestenfalls während der ersten Ballwechseln Glauben schenken, danach übernahm André mehr und mehr die Initiative und ging völlig verdient mit 2:0 Sätzen in Führung. Wie schon in den Spielen zuvor waren seine kompromisslosen Angriffsschläge und sein unbedingter Siegeswillen die entscheidenden Trümpfe. In den folgenden zwei Sätzen wurde Sebastian Baum jedoch immer offensiver, und hatte vor allem bei den längeren Ballwechseln mit seinen überragenden Topspins meist das bessere Ende für sich. So schaffte er den Satzausgleich und es ging in den Entscheidungssatz. Hier wechselte die Führung ständig, keiner konnte sich entscheidend absetzen, doch dann gelang es André sich beim

Stand von 10:8 bei eigenem Aufschlag zwei Matchbälle zu erarbeiten. Wie groß die nervliche Anspannung war, zeigte sich dann, als die erste Chance zum Sieg durch einen Fehlaufschlag vergeben wurde. Jetzt machte André das einzig Richtige, er nahm eine Auszeit, einen großen Schluck aus der Pulle und weiter gings, trotzdem wurde auch der zweite Matchball abgewehrt, ebenso der dritte, doch der vierte Matchball fand dann seinen Weg ins Ziel, mit 13:11 im Entscheidungssatz wurde André Seelemann Hamburger Meister der B-Klasse, mit vom Schweiß klitschnassem Hemd, schweren Beinen, aber stolz und glücklich über diesen großen und überraschenden Erfolg bekam er die Goldmedaille umgehängt.

Demnächst folgt dann die Fortsetzung mit den **Hamburger A-Meisterschaften**, für die er sich mit diesem Erfolg souverän qualifiziert hat.

Als Fazit dieses Tischtenniswochenendes bleibt festzuhalten, daß es eine großartige Veranstaltung mit unheimlich vielen engen Spielen war, wobei besonders die freundschaftliche Atmosphäre hervorzuheben ist.

Von Udo Dümmer

Vereinsmeister: Wieder Seelemann

Ein Sportspiegel für André Seelemann - nun hat der Titelverteidiger auch noch die Vereinsmeisterschaften gewonnen. 3:1 im Endspiel gegen Peter Kamischke. Platz 3 belegte André Born.

Im Doppel waren Kamischke/Gewohn erfolgreich und besiegten im Endspiel Seelemann/Haupt mit 3:1. Kurios: Hr. Haupt ist der Großvater von André und startete mit einer „Wildcard“.

Platz 3 erspielte sich die Kombination Röglin/Born.

Thomas Ott bei den A-Meisterschaften

Souverän hat sich Thomas Ott bei der Qualifikation für die A-Meisterschaften durchgesetzt. Schon lange wollte er mal in den Hamburger Ranglistenkampf eingreifen, aber irgendwie kam er nie dazu. Bei den A-Meisterschaften werden Ott und Seelemann auch im Doppel spielen.



Der 23-jährige André Seelemann nach seinem Sieg

Von Dirk Albertsen

2. und 3. Herren: die neue Mischung

Die Teams des SCAL 2 und 3 wurden neu aufgeteilt. Die 2. Herren (vorher 20 Spieler) wurden „verdünnt“ und mit einigen ehemaligen 1. Herren verstärkt. Der andere Teil der zweiten bildet den Kern der neuen 3. Herren; die früheren dritten hatten sich fast aufgelöst.

Ergänzt werden beide Mannschaften durch Jugendspieler, die an den Erwachsenenbereich herangeführt werden sollen. Einmal die Woche trainieren alle zusammen. Mit diesem Konzept und den engagierten jungen Trainern **Sophie, Thore** und **Markus** ging es in die neue Saison.

Im Sommer wurde von beiden Mannschaften als Saisonziel „Aufstieg“ formuliert. Dies muss inzwischen etwas nach unten korrigiert werden. Die Bilanz der 3. Herren (Bezirksliga) lautet Mitte November zwei Siege und drei Niederlagen. Deren bisherige Gegner waren aber sicher alle keine Überflieger, was gewisse Perspektiven für die Rückrunde eröffnet. Noch etwas nüchterner ist die Situation der 2. Herren (Stadtliga). Nach vier Spielen warten sie noch auf ihren ersten Sieg.

Unabhängig von der aktuellen sportlichen Situation bleibt abzuwarten, ob die Zusammensetzung der 2. und 3. Herren auch längerfristig sinnvoll ist. Viele Spieler haben bedauert, dass die ehemalige zweite Mannschaft „auseinandergerissen“ wurde, wenngleich man eingesehen hatte, dass der Kader zu groß war und die meisten auch den Leistungsgedanken in den Vordergrund stellen.

Weiterhin ist die Beteiligung der Jugendlichen unregelmäßig, da diese bereits durch ihren eigenen Trainings- und Spielbetrieb eingespannt sind.

Von Arnd Gläser

Erfolgreiche Judoka beim Turnier des TSV Sasel

Am 6. September veranstaltete der TSV Sasel ein Einsteiger-Turnier. Hierzu wurden nur einige Vereine aus Hamburgs Norden eingeladen, die noch nicht mit großen Erfolgen auf Hamburger Turnieren aufgefallen waren. Also genau das Richtige für unsere jungen Judoka um einmal „Turnierluft“ zu schnuppern.

Unser Verein war mit elf Kämpfern vertreten und zwar sieben Judoka vom Eschenweg, werden von **Hartwich Theile** trainiert, und 5 Judoka vom Foorthkamp, die von **Jürgen Kierstein** und **Peter Raddatz** betreut werden.

Die Kämpfer wurden, da es sich um ein Freundschaftsturnier handelte, nur nach Gewichtsklassen und nicht zusätzlich nach Altersklassen eingeteilt. Dies hatte den Vorteil, das in jeder Gewichtsklasse genügend Kämpfer für ein doppeltes KOSystem mit Trostrunde zur Verfügung standen. So hatte jeder Judoka mindestens zwei Kämpfe zu bestreiten.

Von Hartwich´s vier Mädchen kamen immerhin drei in die Wertung.

Und zwar:

Ein **2. Platz** für Jessica Dahms

in der Klasse bis 35 kg,

ein **3. Platz** für Birte Wendebourg

in der Klasse bis 38 kg,

ein **5. Platz** für Rebecca Lunderup

in der Klasse bis 26 kg,

nur Hannah Lunderup, hat prima gekämpft, kam aber leider nicht in die Wertung.

Auch seine Jungs waren recht erfolgreich,

ein **1. Platz** für Sascha Wehrmann in der Klasse bis 46 kg, und je ein **3. Platz** für Michael Kruse bis 42 kg und Stefan Fiedler bis 55 kg.

Auch die 5 Jungs vom Foorthkamp schlugen sich sehr tapfer, erlangten leider nur eine Wertung. Dies war dann aber auch ein **1. Platz** für Kevin Feddern.

Die anderen vier, **Simon Malluvius, Paul Eichholz, Florian Kirsch** und **Dario Kurbjewit Garcia**, kämpften zwar gut, aber die Gegner waren stärker. Dies ist aber kein Grund den Kopf hängen zu lassen, das nächste Mal läuft es bestimmt besser.

Aufgrund der erreichten Plätze und der angetretenen Judoka erhielten wir in der Vereinswertung den **2. Platz** und bekamen dafür ein paar Tage später einen Pokal überreicht. Er befindet sich z.Z. am Eschenweg.

An dieser Stelle noch ein herzliches Dankeschön an alle Judoka, die an diesem Turnier teilgenommen haben. Ich hoffe, dass wir das nächste Turnier mit ein paar mehr Judoka bestreiten werden, denn wir haben mehr als elf im Verein.

Bitte beachten Sie bei Ihrer Kaufentscheidung auch unsere Inserenten. Ohne diese würde die Zeitung nicht in diesem Umfang erscheinen.

Erfolge der Senioren

Werfertage zum Saison-Ausklang

Unsere zwei Wurfpezialisten waren am 3. Oktober in Hamburg-Lurup und am 11. Oktober in Neumünster am Start mit der Hoffnung, doch noch die eine oder andere Jahresbestleistung zu erzielen, bevor es in den Winterschlaf geht.

In Lurup konnte **Jens Lauk** das Kugelstoßen mit für ihn mäßigen 11,22 m vor seinem Vereinskameraden **Wolfgang Saß** mit 10,35 m gewinnen und im Diskuswerfen war es umgekehrt. Wolfgang gewann mit 39,85 m vor Jens mit 37,55 m.

Und in Neumünster verlief das Ergebnis sehr ähnlich, aber bei größerer Konkurrenz. Jens stieß die Kugel 11,26 m und wurde Zweiter und Wolfgang kam mit 10,40 m auf Platz vier. Erwartungsgemäß war es im Diskuswurf wieder umgekehrt; hier kam Wolfgang mit 39,70 m auf Platz zwei und Jens mit 31,65 m auf Platz fünf. Im Hammerwerfen siegte Wolfgang mit für ihn guten 45,78 m und Jens wurde Dritter mit 38,44 m.

Norddeutsche Meisterschaften in Büdelsdorf

Am 23. und 24. August fanden bei stürmischen, wechselnden Winden und mäßigen Temperaturen die Norddeutschen Senioren Meisterschaften in einem schönen, gepflegten Stadion statt. Leider waren - wie so oft - die Diskus- und

Hammerwürfe auf einen Nebenplatz nach Rendsburg verlegt worden.

Dort geriet der Zeitplan von Beginn an derart durcheinander, daß z.B. der Diskuswurf der M 60 sich um 2,5 Stunden verzögerte und damit eine Teilnahme am Kugelstoßen im Stadion nicht möglich war.

Wir waren mit 15 Aktiven angereist und alle erreichten in ihren Disziplinen mindestens den 7. Platz. So schwer war das leider nicht, da die Teilnehmerfelder teilweise sehr klein waren. So wurde die 4 x 100 m Staffel mangels Gegnern nicht

gewertet. Die Reiselust der Senioren ist doch begrenzt, so daß der Ort der Durchführung einer Meisterschaft entscheidend für die Teilnehmerfelder ist.

Dennoch herzlichen Glückwunsch den Meistern mit guten Leistungen, wie

Hans-Jürgen Wolff (M 60) mit 2 Titeln über 200 m und 400 m, sowie Bernd Fölschow (M 60) mit 2 Titeln über 800 m und 1.500 m und Hans-Joachim Lan-

ge (M 65) über 200 m in 28,38 sek.

Den 2. Platz belegten:

Axel Wendt (M 60) über 800 m, H.J. Wolff (M 60) über 100 m, H.J. Lange (M 65) über 100 m und Andreas Schulte-Hemming (M 40) über 200 m.

Den 3. Platz belegten:

Axel Wendt (M 60) über 400 m, Paul Busse (M 65) über 200m, Jens Lauk (M 60) im Diskuswurf, Wolfgang Saß (M60) im Hammerwurf und Andreas Schulte-Hemming (M 40) über 100 m.

Deutsche Mannschafts-Meisterschaften

Wir betraten den Sportplatz in Lage, um an den Deutschen Mannschafts-Meisterschaften in der Altersklasse M 60 teilzunehmen. Die Endkampfteilnahme war schon ein Erfolg, aber Sportler wollen immer weiter, höher und schneller. So gingen die Hoffnungen auf Platz 6, ja der 5. oder sogar der 4. Platz wurde von Optimisten erhofft.

Es waren ca. 500 Teilnehmer aller Altersklassen aus ganz Deutschland versammelt und es herrschte nicht die nüchterne, sachliche Wettkampfatmosfera, sondern es gab viele freudige Begrüßungen, Klönschnack an allen Ecken, Jubel über gute Leistungen, Gesänge und Gitarrenspiel.

Aber der Sport kam nicht zu kurz. Es wurde um die Zentimeter und Zehntelsekunden, im Auto vorberechnet, gekämpft. Dem Kommentar des Ansagers nach schien es, als wären nur Welt- und Europameister sowie Deutsche Meister am Start, die Elite der „Alten“ eben.

Nach jeder Disziplin zeigten die Zwischenstände den 5. oder 4. und dann wieder den 5. Platz an. Es waren alle Mannschaf-

Fortsetzung von Seite 10

ten eng beieinander und am Ende mußte die Staffel alles entscheiden.

Und die tat es dann auch mit Bravour und sicherte den erträumten 4. Platz mit 5.890 Punkten, nur 15 Punkte hinter SV Polizei und 6 Punkte vor dem Pullheimer SC.

Deutscher Rekord!

Die 4 x 400 m Staffel der M 65 lief am 27. August im Hammer Park in der Besetzung Hufnagel - Schumacher - Busse - Lange mit 4.22,57 Min. einen neuen Deutschen Rekord.

Herzlichen Glückwunsch dazu.

Die Gesamtzeit geteilt durch vier Läufer bedeuten für jeden erstaunliche 65,64 Sek. Eine Zeit, die in der Deutschen Bestenliste einen Platz unter den ersten 12 Athleten bedeutet.

Sicherlich wird dieser Rekord für Vereinsmannschaften längere Zeit Bestand haben. Gezogen wurden sie zu dieser Leistung von der Staffel der M 60 in der Besetzung Suppa - Boysen - Wendt - Wolf, die eine deutsche Jahresbestzeit von 4.20,82 Min. erreichte. Es wird wohl kaum einen zweiten deutschen Verein geben, in dem acht über 60-jährige Athleten die 400 m um 65 Sek. schnell laufen können.

Von Bärbel Woltmann

Rückblick 2003

Die Saison 2003 ist gelaufen. Im Erwachsenen- und Jugendbereich gab es trotz einiger persönlicher Bestleistungen auf nationaler Ebenen wenig zu berichten. Verletzungen und die Umstellung auf neue Trainer erfordern Zeit. Inzwischen ist die Trainingsbeteiligung riesig und läßt für die nächste Saison hoffen.

Im Schülerbereich standen noch einige wichtige Wettkämpfe im September an. Vorbereitet hatten wir uns mit den Vereinsmeisterschaften darauf, erstmals im August ausgetragen und mit einem gemeinsamen Grillen mit den Eltern gefeiert. Der Pokal, eine Mannschaftsmeisterschaft, wurde in diesem Jahr von unseren B-Schülerinnen und unseren C-Schülern gewonnen. Eifrigster Punkte-sammler bei den Knaben war der mehrfache Hamburger Meister Moritz Zeiske. Mit Malte Soenke, Hauke Sönksen, Marvin

Beith, Tobias Persiegel, Christoph Lohrmann und Nick Scharkowski holten sie sich den begehrten Pokal. Ruth Thänert und Svenja Schumann legten mit ihrem spannenden Hochsprung mit Bestleistungen von 1.50 m und 1.46 m den Grundstein für ihren sicheren Sieg.

Zur Mannschaft gehörten ebenfalls Lisa Zagermann, Katrina Lifšica, Alina Harling, Annika Rodemann, Lavinne Okello und Joelle Regh.

14 Tage später ermittelten diese Altersklassen auch ihre Vierkampfmeister. Der 12-jährige Jesko Baguhl gewann seine Altersklasse mit 6 Punkten Vorsprung knapp. 20 Punkte dahinter auf Platz 3 Christian Dorra. Nur 4 Punkte fehlten Marco Brockmöller (13) zum Sieg. Beste Leistungen erzielten Jesko und Marco im Hochsprung mit 1.42 m bzw. 1.50 m. Natürlich konnte der Sieger bei den 10-jährigen nur Moritz Zeiske heißen. Fast 200 Punkte war sein Vorsprung. Mit der Mannschaft holten sich die C-Schüler Silber.

Die B-Schülerinnen mußten leider auf Ruth Thänert wegen Rückenschmerzen verzichten und waren schon etwas enttäuscht über Platz 3 in der Mannschafts-



**Ruth, Alina, Aksinia,
Kathrin, Joelle, Lisa
und Svenja (verdeckt)**

wertung. Hier gewann überraschend AMTV mit 8733 Punkten vor Buxtehude mit 8711 Punkten und uns 1 Punkt dahinter. Unsere jüngsten Mädchen freuten sich über Mannschaftsbronze, die 10-jährige Franziska Bäron und die ältere Annika Kerl über Silber in der Einzelwertung.

Mit dem Langenhorner Abendlauf und einem Waldlauf mit Walking im Rantzauer Forst haben wir die Saison 2003 abgeschlossen. Die Beteiligung an den beiden Läufen muß aber noch durch mehr Werbung im nächsten Jahr gesteigert werden.

Aktion „Nikolaus“ Sofort loslegen, erst ab Januar zahlen!

Wer in unserem Fitness - Studio Mitglied werden möchte, sollte schon die Vorweihnachtszeit nutzen! Denn wer jetzt neu eintritt, kann den ganzen Monat Dezember kostenlos trainieren und zahlt erst ab Januar seinen Beitrag. Am besten gleich einen Termin zur Trainingseinführung vereinbaren! Tel. 59 06 85

Boßeltour am 7. Feb. 2004

Alle Jahre wieder das Kultereignis und Wintervergnügen: Die große Boßeltour unseres Fitness - Studios.

70 Leute, Mitglieder und Freunde, fahren am Sa., 7. Feb. wieder in den Gasthof Hellwege im Raum Stade, um kräftig zu Boßeln.

Anschließend gibt's wieder das reichhaltige Buffet und diverse Tänzchen. Anmeldungen für die Tour werden ab Weihnachten im Fitness-Studio gern entgegen genommen!

POLAR – Pulsuhren

Eine prima Geschenkidee für alle, die ein sinnvolles, pulsüberwachtes Ausdauertraining machen oder machen wollen.

Im Studio gibt es ein begrenztes Kontingent des beliebten **Einsteigermodells POLAR A1** zum sensationellen Preis von **nur • 38,-**.

Natürlich kann man auch alle anderen Modelle ordern, wie immer mit 5% Rabatt auf den empfohlenen Verkaufspreis!

Walking auch im Winter

Auch im Winter wird bei SCALA weiter gewalkt. Am Donnerstag von 10:00 bis 11:30 Uhr auf der Sportanlage Oeleckerring/Beckermannweg in Langenhorn, am Mittwoch von 9:15 – 10:30 Uhr in Fuhlsbüttel, Treffpunkt Sportzentrum Schlehdornweg.

Wichtig: Beide Walking-Termine können zum normalen SCALA – Grundbeitrag wahrgenommen werden! Neueinsteiger sind jederzeit herzlich willkommen!

Jeden **Mittwoch, 16.30 – 17.30**,
Schlehdornweg, 10 Kursraum AG (1. Stock):

Schwangerschafts- Fitness

Für all diejenigen, die sich auch in dieser Zeit, angepasst an die besonderen Umstände, fit halten wollen. Voraussetzung ist eine komplikationslose Schwangerschaft und Lust an der Bewegung. Sanfte Dehnübungen, Atem- und Entspannungsübungen runden die Stunde ab. Mit Mechtild Löchel (Hebamme).

Bitte telefonische Voranmeldung unter 59 06 85

Endlich wieder freie Plätze!

Unsere Mini – Max Übungszeiten im Sport- zentrum Schlehdornweg:

Jeden **Mittwoch**, 9.45 - 10.45, Saal 1:
Mini-Max III, 1-1,5 Jahre

Jeden **Donnerstag** 9.45 - 10.45, Kursraum (1. Stock):

Mini-Max II, 6 - 12 Monate

11.00 - 12.00: Mini-Max I, 0 - 6 Monate

Jeden **Freitag**, 9.45 - 10.45, Saal 1:

Mini-Max IV, 1,5 - 2 Jahre

11.00 – 12.00:

Mini-Max V, 2 Jahre – Kindergarten

Infos unter 59 06 85

Neu: Friskies & Svettis!
(frei übersetzt „gesund schwitzen“)

Hinter diesem lustigen Namen verbirgt sich eine traditionelle Trainingsform aus Schweden. Basierend auf physiotherapeutischen Erkenntnissen werden wir in 60 Minuten den gesamten Körper in Schwung bringen.

Bei flotter, fetziger Musik kommt der Körper schon fast allein in Bewegung. Wir laufen, hüpfen, springen – hier haben auch die Arme keine Ruhe – und wir trainieren am Boden die Bauch-, Rücken- und Beinmuskulatur. Koordination und Schnellkraft kommen dabei auch nicht zu kurz.

Beenden werden wir die Stunde mit einem entspannten Stretching und der Tag kann locker und frisch beginnen.

Starten werden wir mit einem „Rund-um-Programm“ für Einsteiger (I leicht). Bei entsprechendem Interesse kann zusätzlich ein Kurs für Fortgeschrittene (II mittel) angeboten werden.

Aber schaut einfach einmal vorbei. Ich freue mich, Katharina Bosselmann, Physiotherapeutin.

Jeden Mittwoch 10.00 – 11.00,
Sportzentrum Schlehdornweg,
Saal 3

Kosten für 8 Trainingseinheiten: 40 Euro.
Für Mitglieder „Fitness-Gesundheit“ frei.

Informationen unter Tel.: 59 06 85

Jetzt auch jeden Freitag von 11.00 bis 12.00:

Fit ab 50

Sportzentrum Schlehdornweg 10, Saal 3

Die erfahrene Trainerin Livia Jendro wird in dieser Stunde mit flotter Musik Ihre Kondition stärken und Ihnen ein abwechslungsreiches Herz-Kreislauf-Training bieten. Weiterhin werden Ihre Muskeln mit unterschiedlichen Geräten wie Rubberbands, Hanteln, Steps, etc., aufgebaut und trainiert. Natürlich werden auf schonende Art auch Ihre Rücken-Bauch- und Rumpfmuskulatur gestärkt und Tipps für den Alltag gegeben, wie Sie sich „richtig“ bewegen.

Kosten für 8 Trainingseinheiten: 40 Euro. Für Mitglieder „Fitness-Gesundheit“ frei.

Informationen unter Tel. : 59 06 85

**Vortragsreihe Sport-Gesundheit-Be-
wegen:**

Rückenschmerz und Bewegungsmangel – Strategien für einen gesunden Rücken:

Theorie-Praxis Workshop „Krafttraining an Geräten“

mit Dr. Frank Neuland (Sport-
wissenschaftler)

Ich möchte in diesem Workshop die Theorie mit der Praxis verbinden und anhand einfacher Übungen an Kraftgeräten demonstrieren, dass wirklich jeder Rückenschmerzgeplagte die Möglichkeit hat, durch regelmäßiges Training sein körperliches Wohlbefinden zu verbessern. Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und bringen saubere Sport- oder Freizeitschuhe mit.

**Samstag, 10. Januar, 18.00 – 19.30
Sportzentrum Schlehdornweg 10,
Fitness – Studio (Souterrain)**

Die Veranstaltung ist kostenlos und steht allen Vereinsmitgliedern und solchen, die es vielleicht werden wollen, offen. Sportliche Vorerfahrung ist nicht erforderlich. Um rechtzeitige Anmeldung (Tel. : 59 06 85) wird gebeten.

**Unser Bewegungsprogramm für Kin-
der im Grundschulalter:**

**Bewegungsspaß - Spaß am Bewegen
finden !**

Psychomotorik

**Unter der Leitung von Christine
Dähnhardt, Körpertherapeutin:**

„Wir Erwachsene wissen, dass Kopf, Herz und Hände, also Grundkräfte von denen Fühlen und Handeln der Menschen ausgehen, belebt, gestärkt und beschäftigt werden müssen.

In herkömmlichen Sportgruppen findet eine Verknüpfung dieser Kräfte aber oft nicht statt. In diesen Gruppen wird das Hauptaugenmerk auf die erbrachte Leistung des Kindes gelenkt.

In unserem Psychomotorikkurs können Kinder ihre Bewegungsfreude ausleben und neue Körpererfahrungen gewinnen. Es zählt allein das Mitmachen und nicht die Leistung.

Die Kinder machen vielfältige motorische Lernerfahrungen und haben die Möglichkeit, sozial miteinander umzugehen.

Psychomotorik erhöht die Selbstgestaltungskräfte und dadurch die Eigenaktivität; das Kind hat die Möglichkeit, seine inneren Gefühle über die Bewegung zum Ausdruck zu bringen.“

Bevor Sie Ihre Kinder anmelden, können Sie den Kurs selbstverständlich ausprobieren.

Jeden Mittwoch 15.00-16.00

Sportzentrum Schlehdornweg, Saal 1
Die Teilnehmerzahl ist auf 12 Kinder beschränkt.

Informationen unter Tel. : 59 06 85

SCALA tanzt wieder!

Ab Januar neuer Tanzkreis

Nachdem seit Oktober am Montag im Schlehdornweg ein Tanzkreis seinen „Betrieb“

aufgenommen hat, aber bereits ausgebucht ist, besteht die Möglichkeit, sich einem Tanzkreis am Dienstag anzuschließen.

In der Zeit von 20:15 - 21:45 (Di.) wollen wir im Sportzentrum Schlehdornweg

einen neuen Tanzkreis etablieren.

Es sollten bereits Grundlagen vorhanden sein, sowohl in den Standard- als auch in den lateinamerikanischen Tänzen.

Angesprochen sind Paare zwischen etwa 30 und 50 Jahren, früheres oder späteres „Baujahr“

ist natürlich kein Ausschlusskriterium!

Interessenten melden sich bitte baldmöglichst unter Tel. 50 57 18 an.

11. Sport-Flohmarkt

im SC Alstertal-Langenhorn

Ein Flohmarkt für Sport- und Wintersportartikel rechtzeitig vor den Hamburger Skiferien – was will man mehr? Der Schnäppchenmarkt des SC Alstertal-Langenhorn ist schon Tradition. Am Sonntag, dem 18. Januar 2004, steigt bereits die elfte Auflage. **Neu: Nicht nur Wintersportartikel können gehandelt werden, sondern alle Sportartikel von der Angelrute bis zum Zaumzeug.**

In den letzten Jahren herrschte immer reichlich Andrang. Wenig gebrauchte Schlittschuhe, Skianzüge und Snowboards finden bei günstigen Preisen schnell einen Interessenten, aber auch Kinderski und -skischuhe sind echte Renner, denn für den Nachwuchs muss es meist jedes Jahr eine Nummer größer sein. Gut erhaltene Inline Skates sowie Tennis-, Badminton- und Hockeyschläger sind ebenfalls gefragt. Zum Entspannen

vom Kaufrausch gibt es Kaffee und Kuchen – wer tauschen, kaufen, verkaufen oder auch nur stöbern möchte, sollte sich auf den Weg in die Sporthalle an der Lüttkoppel machen. Stand-Anmeldungen sind ab sofort möglich, Stand-

gebühr 5 Euro/Meter.

Termin: Sonntag, 18. Januar 2003, von 10.00 bis 12.00 Uhr

Ort: SCALA-Sporthalle Lüttkoppel 1

Info + Anmeldung:

SCALA-Geschäftsstelle, Telefon 50 57 18

Der Klassiker: 40 SCALA-Kinder auf Ferienfreizeit in Inzmühlen

Dieses Jahr waren wir mit 40 Kindern im Alter von sechs bis dreizehn Jahren mit



Petra und ihrem Team in Inzmühlen. Wir trainierten die ganze Woche für unser **Sportabzeichen**. Das Wetter war miserabel, Regen und Kälte, Petra kannte jedoch kein Erbarmen, so trainierten wir eine ganze Woche hart. Zwischendurch, am Dienstag, gab es eine Schatzsuche. 3,5 km entfernt von unserer Jugendherberge versteckte die eine Hälfte der Gruppe den Schatz, die anderen mussten suchen. Das hieß natürlich nach freudigem Finden des **Schatzes**, auch 3,5 km

wieder zurückgehen zur Herberge. Wir hatten trotzdem sehr viel Spaß. Abends wurde gebastelt, den Eltern **g e s c h r i e b e n**, Feudelfußball gespielt. Die Lautstärke während der Mahlzeiten versuchte Petra mit ihrem irre lauten Pfiff zu stoppen,

was ab und zu auch klappte. Morgens, bevor unser Sportprogramm begann, mussten alle ihre Zimmer und Schränke aufräumen, denn es gab jeden Tag **Zimmerkontrolle**. Wohl besser so, sonst hätten einige wahrscheinlich am Ende der Woche ihre Klamotten nicht

wieder gefunden. Die **Zeckenkontrolle** gab es abends, eine einzige wurde in diesem Jahr gefunden, denen war es wohl in diesem Jahr zu regnerisch. Mittwoch ging es mit der Bahn nach Buchholz, der Bademeister kannte uns noch aus den letzten Jahren, weil alle 40 Kinder immer eine gelbe Badekappe aufsetzen müssen. Die Betreuer bestehen darauf, damit sie uns besser sehen können. Gegen 17 Uhr kamen wir wieder einmal klitschnass in der Herberge an. Nach dem Abendessen gab es im Tipi vor der Jugendherberge noch ein schönes **Lagerfeuer** mit Marshmallows und Butterkekse. Die letzten zwei Tage war hauptsächlich



die Abnahme des Sportabzeichens angesagt. Die Laufzeiten waren viel besser als am Anfang der Woche, wir waren ganz stolz über den Trainingseffekt. Am letzten Abend führte jedes Zimmer noch etwas vor, wofür sie die Tage vorher geübt hatten. Natürlich fehlte nicht eine besondere Folge von „**Deutschland sucht den Superstar**“. Auch „**Dinner for one**“ und „**Flaschendrehen**“ waren vertreten. Alle hatten viel Spaß und wären gern einige Tage länger geblieben. Einige fanden, dass ihr Fußballspiel im strömenden Regen das beste Erlebnis war. Vielen Dank für die tolle Woche an Inga, Birgit, Britta, Lisa, Meike und Petra.

Text von: Sebastian, Max, Helene, Beke, Wiebke, Marie, Charlotte, Laura, Lilith und Valeria.

Turnen und Freizeit

Von Marion Grünig

Zwei Schuhe machen ein (Prinzen-)Paar

Die Cinderella-Geschichte in einer öffentlichen Aufführung unserer Ballettmädchen

Am 06. September 2003 war es wieder soweit: die drei Ballettgruppen unter der Leitung von **Frau Wedemeyer-Frisch** hatten ihren alljährlichen großen Auftritt in den Hamburger Messehallen anlässlich der Ausstellung „**Du und Deine Welt**“. Dieses Jahr stand das Ballett „**Cinderella**“ auf dem Programm, das Frau Wedemeyer-Frisch nach einer eigenen Choreographie mit ihnen einstudiert hatte. Musikalisch basiert das Ballett auf Prokofjef's „Cinderella“ und Stücken von Tschaikowski. Inhaltlich lehnt sich das Ballett an das Cinderella- bzw. Aschenputtel-Märchen an.

In der ersten Szene sehen wir Cinderella (**Aleke Bode**), wie sie ärmlich gekleidet für Stiefmutter und Stiefschwestern die Hausarbeit verrichtet. Ihre einzigen Freunde sind die Tauben (Ballettgruppe 1) [Abb. 1]. Ihre Stiefschwestern treten auf, die sich für den Brautschauball



Abb. 1

des Prinzen herausgeputzt haben und Cinderella verächtlich behandeln. Traurig bleibt Cinderella zurück. Da erscheint plötzlich vor Cinderella eine gute Fee (**Aileen Sander**), die sie mit einem Ballkleid aus hellrosa Seide ausstattet [Titelbild] und zu dem Palast des Prinzen bringt. Dort ist der Ball schon in vollem Gange. Alle Mädchen möchten dem Prinzen gefallen. Prinzessinnen von weither treten in einem Tanz auf (Ballettgruppe 2) [Abb. 2], und auch die Stiefschwestern Cinderellas und die Damen des Hofstaats versuchen, tanzend die Aufmerksamkeit des Prinzen zu erringen (Ballettgruppe 3) [Abb. 3]. Als Cinderella auftritt, verliebt sich der Prinz (**Sandra Mahlcke**) jedoch sofort in sie. Er tanzt nur noch

mit ihr. Um vor ihren bösen Schwestern wieder zu Hause zu sein, verlässt Cinderella

überstürzt den Ball und verliert dabei einen Schuh. Verzweifelt macht sich der Prinz auf die Suche nach ihr, kann sie aber mit Hilfe des verlorenen Schuhs ausfindig machen. Nur Cinderella passt dieser Schuh und nur sie kann auch das Gegenstück vorzeigen. Das Schuhpaar ist vollständig, und Cinderella und der Prinz sind nun ein Paar. Das Ballett endet am Hofe des Prinzen mit einem großen Pas de deux der beiden vor dem ganzen Hofstaat, den Stiefschwestern und den fremden Prinzessinnen.

Moderiert wurde die Aufführung von **Peter Hauner** vom NDR, der es auch übernahm, die Rahmenerzählung vorzu-



Abb. 2



Abb. 3

tragen. Es war erstaunlich zu erleben, wie sich im Nu die vorher lichten Zuschauerreihen füllten, als Peter Hauner den Auftritt des Balletts vom SC Alstertal-Langenhorn ankündigte. Im Laufe der Aufführung kamen so viele Zuschauer

hinzu, dass sie noch hinter den Stuhlreihen in dichten Trauben standen. Für unsere Ballettgruppen war es ein schöner Erfolg, dass die vielen Mühen der Einstudierung auf diese Weise honoriert wurden.

Turnen und Freizeit

Von Susann Schönemann

Dies und das

Das alte Jahr neigt sich dem Ende zu. Während wir noch die beiden Großveranstaltungen, den **Kinderturnsonntag** (16.11.03 von 10.00-13.00 Uhr, Schlehdornweg) und das **Schaukaffee** (23.11.03 von 10.00-12.00 Uhr, Lüttkoppel) planen, möchten wir schon jetzt auf die schönsten Veranstaltungen im nächsten Jahr hinweisen.

Am 18. Januar 04 findet der alljährliche **Skiflohmarkt** unter der Leitung von Petra Brannasch statt und im Februar gibt es natürlich wieder unsere große **Faschingsfeier** (21.02.04 von 14.00-17.00 Uhr) in der Lüttkoppel.

Kinderturnsonntag

Der Kinderturnsonntag als Auftaktveranstaltung zur Kinderturnkampagne 2008 war ein voller Erfolg.

Schon um kurz vor 10.00 Uhr kamen die ersten Eltern mit ihren Kindern in den Schlehdornweg. Dort konnten die Kleinen und Großen am Fitnesstest teilnehmen. Vom Einbeinstand über die Tastschnur bis hin zum Rollbrettparcour gab es viele verschiedene Stationen an denen die Kinder teilnehmen konnten. Am Ende gab es zur Belohnung auch einen kleinen „Schatz“. Die Eltern konnten bei Kaffee und Kuchen in der „Eltern-

fibel“ alles über die Bedeutung von Bewegung für ihre Kinder nachlesen.

Für die teilnehmenden SportlerInnen gab es im ersten Stock noch einen

„Bewegungsraum“. Dort konnten sie auf dem Trampolin springen oder im Ballbecken spielen.

Alle die am Sonntag nicht kommen konnten haben im neuen Jahr die Gelegenheit den nächsten Kinderturnsonntag zu besuchen. Der Termin wird rechtzeitig bekannt gegeben.

Ich freue mich über eine gelungene Veranstaltung und möchte mich an dieser Stelle recht herzlich bei allen Helfern bedanken.



Oktoberfest am Langenhorner-Markt

Das Oktoberfest am Langenhorn-Markt hat eine lange Tradition und es war auch

Alstertal-Langenhorn mal wieder von seiner besten Seite gezeigt hat.



Gisela Kortmann sagt, wo es langgeht

in diesem Jahr ein voller Erfolg.

Am Freitag Nachmittag hatten die Kinder des SC Alstertal-Langenhorn im Festzelt die Möglichkeit zu zeigen, was sie alles können. Vom kreativen Kindertanz über Tennis bis hin zu Ausschnitten aus einer Kinderturnstunde war alles dabei. Eltern und Kindern hat es viel Spaß gemacht.

Selbst der Stromausfall am Abend konnte der guten Stimmung keinen Abbruch tun.

Vielen Dank an Gisela Kortmann durch deren unermüdlichen Einsatz das Fest erst zu dem wurde, was es war... eine gelungene Veranstaltung, wo sich der SC

Wellenreiten 2004

Kleine Ankündigung für alle, die in der Zeit vom

09. - 26.07.04 noch nichts vorhaben und zwischen 14 und 17 Jahre alt sind - es geht wieder nach St. Giron's Plage in Frankreich am Atlantik.

Ausführliches zu diesem Thema in der nächsten Ausgabe.



Andrea Wagner präsentiert den SCALA-Stand

Von Marvin Sadrinna

Das Kung Fu Alphabet

P wie Persönlichkeit

‘An erster Stelle steht die Ausbildung des Charakters’. Dies ist ein Satz von Sifu Hubert Wolf. Gute Turnierkämpfer gibt es viele. Es gibt eine Menge Menschen, die schöne Formen machen. Ein Haufen Leute haben schon unzählige Pokale gewonnen. Es gibt Einige, die können von sich sagen auf der Straße aus einer Schlägerei als Sieger hervor zu gehen. Aber wie viele gibt es die das sagen, was sie meinen? Das Kung Fu soll uns helfen unsere Unverwechselbarkeit zu entdecken. Jeder hat einen Meister in sich. Doch die meisten finden ihren Kern nicht. Selbstfindung ist ein sehr langwieriger Prozess. Manchmal wird er durch einschneidende Erlebnisse beschleunigt, manchmal entfremdet man sich aber auch von seinen innigsten Wünschen. Sei es durch Ängste, Konsum, Drogen, Trägheit oder was immer.

Durch den umfangreichen Unterricht im Kung Fu wird man schrittweise auf sein Zentrum geschoben. Das geschieht natürlich nicht ohne Opfer. Die Arbeit, welche auf dem Weg geleistet werden muß, kann einem niemand abnehmen. Schummeln funktioniert nicht. Man kann nirgendwo abgucken, und schöne Augen machen nutzt nichts. Der Lehrer zeigt einem den Weg. Gehen kann man ihn nur allein. Dafür erntet allerdings jeder auch das, was er oder sie gesät haben. Man bekommt, was man sich verdient. Den persönlichen Erfolg kann einem niemand wegschnappen.

Je näher man sich selbst kommt, um so ausgiebiger beginnt man das zu tun, was man im tiefsten Innern will. Die Zufriedenheit mit der eigenen Position im Leben wächst zunehmend. Das Produkt ist der Mensch wie er menschlicher nicht sein kann. Eine Person mit Ecken und Kanten, liebenswürdig und mit Fehlern. Eine wahre Persönlichkeit. Ein Mensch, bei dem man weiß woran man ist, weil er weiß, daß sein Platz bei ihm selbst ist.

Aikido

Lust auf was Neues???

Seit nun über einem halben Jahr gibt es in der SCALA die Möglichkeit, AIKIDO unter fachkundiger Anleitung zu erlernen. Im Gegensatz zu Judo und Karate ist AIKIDO hierzulande noch ziemlich unbekannt. Es gewinnt aber wegen der Schönheit und Harmonie seiner Techniken immer mehr Freunde. Gleichzeitig ist AIKIDO eine sehr effiziente Form der Selbstverteidigung. AIKIDO ist aber kein Kampf oder Wettkampf.

Dadurch entfällt die oft als belastend empfundene Rivalität unter den Übenden. Es herrscht vielmehr eine angenehme Übungsatmosphäre, bei der auch der Spaß nicht zu kurz kommt.

Einem Zuschauer fällt zunächst die besondere Form der Bewegung auf. Das liegt an der Art des Ausweichens und dem Eindruck der scheinbaren Mühelosigkeit beim Ausführen der Techniken. Die Bewegungen

sind rund und wirken elegant. AIKIDO ist eine gute Selbstverteidigung für jede Altersklasse, für Trainierte und Untrainierte, sportlich Begabte und Unbegabte, für Jungen und Mädchen. Eine sportliche Vorbildung ist zwar förderlich, aber nicht unbedingt notwendig. Hier beim SCALA werden Interessierte in den laufenden Unterricht einbezogen und können gleich mitmachen.

AIKIDO wird am besten in einem Judoanzug trainiert. Für den Anfang genügt jedoch auch ein ganz normaler Trainings-

anzug. Badelatschen sind für den Weg von den Umkleideräumen zur Übungsmatte sinnvoll, da wir auf der Matte barfuß üben. Vor Trainingsbeginn legen wir gemeinsam Matten aus. Nach einer aufwärmenden und dehnenden Gymnastik beginnt das Üben der einzelnen Techniken. Das Training erfolgt im ständig wechselnden Rollenspiel zwischen einem „Angreifer“ und einem „Verteidi-



ger“. Alle Techniken werden beidseitig ausgeführt, wobei die geistige und körperliche Koordinationsfähigkeit gleichermaßen verbessert wird.

Übrigens hat sich AIKIDO auch hervorragend bei Verspannungen und

leichten Rückenbeschwerden bewährt, da unter anderem durch die besonders sanfte Falltechnik der Rücken angenehm massiert wird.

Da in unserer jungen AIKIDO-Gruppe noch Plätze frei sind, bieten wir Ihnen eine in Langenhorn einmalige Möglichkeit: Probieren Sie AIKIDO doch einfach mal aus! Sie können ein paar Wochen kostenlos am Training teilnehmen. Bekanntlich beginnt auch der längste Weg mit dem ersten Schritt. Lassen sie uns ein Stück des Weges gemeinsam gehen. Unsere qualifizierten Trainer Eckhard Claaßen (5. Dan) und Jürgen Mines (1. Dan) begleiten Sie gern dabei. Trainiert wird bei uns jeden Mittwoch von 18.00 Uhr bis 19.45 Uhr in der Sporthalle des Gymnasiums Langenhorn, Foorthkamp 36. Sind Sie neugierig geworden oder haben Sie noch Fragen? Herr Eckhard Claaßen freut sich auf Ihren Anruf unter Tel. 520 21 49.

Haspa



Schwangerschafts-Fitness

Bei Interesse bitte erst im Studio melden !

Mittwoch 16.30 – 17.30 Uhr

Schlehdornweg 10

Trainerin: Mechthild Löchel

Walking u. Stickwalking

Donnerstag 10.00 – 11.30 Uhr

Oehleckerring /Beckermannweg

Trainerin: Ursula Bülow

Tischtennis Kinder + Jugendliche

Montag + Dienstag 17.00 - 19.00 Uhr

Foorthkamp 42

Trainer: Sami Safarvandy

Gymnastik

Mittwoch 19.00 – 21.00 Uhr

Fritz-Schumacher-Allee 125

Trainerin: Ilona Krüger

Bauch-Beine-Po/Fitness

Montag 18.30 – 19.30 Uhr

Ballerstaedtweg 1

Trainerin: Inken Mittelstädt

Shotokan Karate bis 18 Jahre

Dienstag 16.30 – 17.30 Uhr (Anfänger)

Donnerstag 15.30 – 16.30 Uhr (Anfänger)

Dienstag 17.30 – 18.30 Uhr (Fortgeschrittene)

Donnerstag 16.30 – 17.30 Uhr (Fortgeschrittene)

Schlehdornweg 10

Trainer: Pedram Dehghani

Turnen:

Eltern - Kind Turnen

Mittwoch 15.00 – 16.00 Uhr

Donnerstag 15.00 – 16.00 Uhr

Foorthkamp 42

Trainerin: Anke Willert

Dienstag 15.45 – 16.45

Eberhofweg 63

Trainerin: Raya Hauschild

Kinderturnen alle

Altersstufen

Donnerstag 14.00 - 19.00

Info der Gruppen in der

Geschäftsstelle

Eberhofweg 63

Trainerin: Petra Studt

Jazzdance für 8-11jährige

Donnerstag 16.15 – 17.15 Uhr

Foorthkamp 36

Trainerin: Katrin Lohe

Kreativer Kindertanz ab 9 Jahre

Montag 16.30 – 17.30 Uhr

Montag 17.30 – 18.30 Uhr

Neubergerweg 2

Trainerin: Anna-Elisabeth Josch

HipHop für Jugendliche

Dienstag 18.00 – 19.00 Uhr

Schluchtweg 1

Trainerin: Anna Gröschchen

Psychomotorik

(Grundschulalter)

Mittwoch 15.00 – 16.00 Uhr

Schlehdornweg 10, Saal 1

Trainerin: Christine Dänhardt

Breakdance

Montag 15.45 – 17.00 Uhr

Fritz-Schumacher-Allee 125

Trainer: Silvio Valiani

Jazzdance ab 30

Mittwoch 19.00 – 20.00 Uhr

Struckholt 27

Trainerin: Dorit Wolff

Badminton

Montag 20.00 – 22.00 Uhr

Mittwoch 20.00 – 22.00 Uhr

Schluchtweg 1

Trainer: Davin Kaspar

Sportspiegel

Herausgeber: Sportclub Alstertal-Langenhorn, Lüttkoppel 1

22335 Hamburg, Tel. 50 57 18

Udo Dümmer, Cäcilienstr. 8,

22301 Hamburg

Tel. 040 / 27 42 05

E-Mail: sportspiegel@sportclub1.de

D&K DRUCK GMBH, Hamburg

Druck: Anzeigenannahme und Vertrieb Geschäftsstelle

Erscheinungsweise 4 x im Jahr

Redaktionschluss: 12.02., 12.05., 12.08., 12.11.

Bezugspreis: im Mitgliedsbeitrag enthalten

Die namentlich oder mit Initialen gezeichneten Beiträge geben die Meinung des Autors und nicht unbedingt die Ansicht der Schriftleitung wieder. Hierfür wird auch nur die presserechtliche Verantwortung übernommen.

Sportclub Alstertal-Langenhorn e. V.

Mitglied im Hamb. Sportbund und im Freiburger Kreis

Ehrevorsitzender: Egon Schedler 523 80 12

Internet: <http://www.sportclub1.de>

E-Mail: sportclub@t-online.de

Geschäftsführer: Wolfgang Oehms

Sekretariat 59 35 08 82

Buchhaltung 59 35 08 83

Fax 59 35 08 84

Geschäftsstelle: Lüttkoppel 1, 22335 Hamburg

und Sporthalle: Tel.: 50 57 18

Geschäftszeiten: Mo., Mi.+ Do. 9-16, Di. 9-18 Uhr,

in d. Ferien -16 Uhr, Fr. 9-12 Uhr

Hausmeister: Mehaly u.Evelyn Nothof5001565

Gaststätte, Kegelhalle, Clubheim: Niedernstegen 21, 22335 Hamburg, Tel.: 59 36 08 47

Sport- und Jugendzentrum: Schlehdornweg 10/Erdkampsw. 97, 22335 Hamburg, 59 06 85

Sportkindergarten und Clubraum: 50 29 52

Sportanlage: Wittekopsweg 41 531 40 44

22415 Hamburg, Fax 531 696 72

Tennisanlage: Beckermannweg 25, 22419 HH

Fußball: Sportanlage Siemershöh

Langenhorner Chaussee 118a

22415 Hamburg 5316 9021

Bankkonto: Haspa BLZ 200 505 50

Konto.Nr.: 1215/122 795

Spendenkonto: Haspa BLZ 200 505 50

Konto.Nr.: 1215/121201

Vorstand

1. Vorsitzender: Kurt Rohde 527 84 78

Stellvertretender Vorsitzender: Siegfried Armgart 607 03 35

Schatzmeister: Reiner Soll 538 38 02

Jugendwart: Thorsten Kasch 0170-5756743

Beisitzer: Fred Menkhoff 520 62 12

Beisitzer: Ulrich Schwarzenbacher5319219

Beisitzer: Joachim Raasch 531 55 66

Spartenleiter

Basketball Marcel Aimaq 04101/693175

Fußball Jeppe Nielsen 539 19 33

Handball Mathias Schümann 5132 8659

Hockey Ingrid Hansemann 531 82 64

Leichtathletik Klaus Schmidt 602 48 25

Schwimmen Olaf Oestmann 04102 / 459378

Tennis Thomas Straub 520 88 86

Tischtennis Hans-Georg Karg 531 19 61

Volleyball Petra Kerl 520 86 07

Abteilungsleiter

Badminton Dawin B. Kaspar 50 59 37

Fitneß und Gesundheit Jürgen Mems 59 06 85

Dr. Frank Neuland 59 06 85

Judo/Ju Jutsu Arnd Gläser 520 31 67

Kung Fu Hubert Wolf 31 21 30

Prellball/Faustball Kay Künzel 59 78 42

Rock 'n' Roll Dr. Dirk Jacobi 644 04 79

Turnen u. Freizeit Susann Schönemann 5132 4845