

# MIT MEDAILLEN UND NEUEN PARTNERN IN DEN SOMMER

Liebe HSV-Leichtathlet:innen,

viele von uns beschäftigt gerade die aktuelle Situation in der Ukraine und die daraus resultierende humanitäre Katastrophe. In der Gemeinschaft des HSV sind deshalb bereits erste Hilfsaktionen entstanden und weitere sind geplant. In dieser schweren Zeit freuen wir uns umso mehr, viel Positives aus dem Sport und unserer Abteilung berichten zu können.

Zum Beispiel haben die Nachrichten aus Leipzig von der Hallen DM uns jubeln lassen. Mit zwei goldenen und drei weiteren Medaillen hat der HSV auf einer Deutschen Meisterschaft der Erwachsenen so gut abgeschnitten wie schon lange nicht mehr. Wir gratulieren allen Athleten, insbesondere den frisch gebackenen Deutschen Meistern Lucas Anseh-Peprah (60m) und Owen Anseh (200m) und sind gespannt, welche Erfolge uns im Leistungssportsommer erwarten.

Auch aus dem Breitensport gab es in den letzten Monaten tolle Nachrichten. Der Trainingsbetrieb ist wieder im vollen Gange und unsere Ferienangebote für die Sommersaison sind ausgeschrieben. Das alljährlichen Kindersportfest im März wird zwar noch im Trainingsbetrieb stattfinden. Für unsere weiteren Sportfeste sind wir aber guter Dinge, dass sie in diesem Jahr endlich wieder regulär stattfinden können. So auch der Osterlauf, bei dem wir euch und eure Familien wieder am Ostermontag im Stadtpark begrüßen werden. Wir freuen uns auf euch und eine tolle Sommersaison!

Eure Abteilungsleitung der HSV-Leichtathlet:innen



## EINE RUNDUM GELUNGENE HALLENSAISON

### LEISTUNGSSPORT

Nachdem im Vorjahr pandemiebedingt fast alle Wettkämpfe in der Hallensaison ausfallen mussten, konnten in diesem Winter die Sportfeste und Meisterschaften wieder uneingeschränkt stattfinden. Dabei waren die Athletinnen und Athleten des HSV überaus erfolgreich. Insgesamt konnten sie bei den deutschen Meisterschaften der Jugend U20 in Sindelfingen und der Erwachsenen in Leipzig sieben Medaillen für den HSV einsammeln.

Für eine große Überraschung bei den Jugendmeisterschaften sorgte Vanessa Baldé über 200m. Fast eine halbe Sekunde steigerte sie ihre persönliche Bestleistung auf 24,38s und gewann damit die Silbermedaille. Auch Line Schröder steigerte

ihre Bestzeit deutlich um exakt eine halbe Sekunde auf 24,80s und belegte Rang 6. Bei der männlichen Jugend verbesserte Matti Wellm seine Bestleistung ebenfalls um fast eine halbe Sekunde auf 21,76s. Auch er wurde mit dem sechsten Platz belohnt.

Die zweite Medaille gab es für Vanessa im Rahmen der 4x200m-Staffel der weiblichen U20. Zusammen mit Line, Nina Baum und Michelle Klobe sprintete sie in 1:39,66min auf den Silberrang. Die noch zur Altersklasse U18 gehörenden Athletinnen Finja Lammeyer und Josie Krone belegten respektable Plätze 9 und 12 über 1500m bzw. im Weitsprung.

Pech hatte Hürdensprinter Manuel Mordì. Er sicherte sich zunächst in neuer persönlicher Bestzeit von 7,85s mit der schnellsten Vorlaufzeit einen Platz im Finale. Auch hier lag er bis zur letzten Hürde in Führung. Dann stürzte er jedoch und überquerte über den Boden rollend die Ziellinie. Die Ergebnisliste warf Platz 7 in 8,20s für Manuel aus. Eine leichte Verletzung am Handgelenk machte den Start am Folgetag über 200m sowie den Einsatz der Staffel zunichte.

Bei den nationalen Meisterschaften der Erwachsenen eine Woche später in Leipzig drehten vor allem die Sprinter Lucas Ansa-Peprah und Owen Ansa mächtig auf und sorgten für ein Feuerwerk von Bestleistungen und Rekorden.

Am Samstag verbesserte Owen seine persönliche Bestzeit über 60m im Vorlauf auf 6,64s, neuer Hamburger Rekord. Lucas schaffte es mit 6,68s auch ins Finale. Dort erwischte er einen exzellenten Lauf und sicherte sich völlig unerwartet die Goldmedaille in der neuen Hamburger Rekordzeit von 6,58s. Owen folgte auf dem Bronzerang und konnte seine Bestleistung dabei nochmal auf 6,61s steigern. Beide erfüllten damit die Norm für die Hallen-Weltmeisterschaften, auf die sie allerdings aus trainingsmethodischen Gründen verzichteten werden.

Am Sonntag setzten sie ihre Jagd auf Weltklassenzeiten fort. Im Vorlauf lief Lucas mit 20,97s eine neue Bestzeit, womit er auch seinen eigenen Hamburger Rekord verbesserte. Nur wenige Minuten später steigerte Owen seine Bestzeit auf 20,77s, wiederum Hamburger Rekord. Im Finale stürmten beide erneut zu Gold und Bronze, nur dieses Mal andersherum. Owen siegte in 20,55s (Platz 4 der ewigen dt. Bestenliste), nur 13 Hundertstel über dem deutschen Rekord. Lucas belegte in 21,11s den Bronzerang.

Angespornt durch die guten Leistungen zeigte sich auch Nick Schmahl im Weitsprung in Topform. Mit 7,51m flog er zur Bronzemedaille und damit zur fünften Podestplatzierung an diesem Wochenende. Louise Wieland verbesserte ihren eigenen Hamburger Rekord im Vorlauf über 200m auf 24,11s und belohnte sich mit dem Finaleinzug. Hier belegte sie auf der ungünstigen Bahn 1 den sechsten Rang. In der 4x200m-Staffel stürmte sie zusammen mit den drei U20-Athletinnen Vanessa Baldé, Michelle Klobe und Line Schröder in 1:38,02min auf Rang 5. Dabei verbesserten sie den 33 Jahre alten Hamburger Rekord um fast anderthalb Sekunden.

Glückwunsch an die Athlet:innen für diese großartigen Leistungen!



Fotos: KJPeters

## VIACTIV KRANKENKASSE IST NEUER GESUNDHEITSPARTNER DER LEICHTATHLETIK-ABTEILUNG

LEISTUNGSSPORT

Im Rahmen der Partnerschaft mit der VIACTIV Krankenkasse sollen Gesundheits- und Aufklärungsaktionen im Vereins- und Breitensport entwickelt und durchgeführt werden. Auch im Bereich der Veranstaltungen und Sportkurse unserer Abteilung ist eine Zusammenarbeit geplant. Zudem wird die Kooperation die sportliche Entwicklung unserer Spitzensportler:innen unterstützen.

„Die Kooperation mit der VIACTIV wird uns bei der sportlichen Weiterentwicklung unserer Leichtathlet:innen immens unterstützen“, stellt Nils Winter, Koordinator für den Leistungssport der HSV-Leichtathletik fest. „Das gilt sowohl für Sportkurse, für Kinder als auch für den Breitensport. Auch unsere Spitzensportler:innen um Lucas Ansa-Peprah und Owen Ansa werden auf ihrem Weg zu den Olympischen Spielen 2024 von der Partnerschaft profitieren.“

Mit rund 720.000 Versicherten und 1.500 Mitarbeitenden ist die VIACTIV Krankenkasse eine der größten deutschen Betriebskrankenkassen. Sport und Prävention sind wichtige Ziele ihrer Unternehmensphilosophie. Die Krankenkasse unterstützt aktive Vorsorge und regelmäßige Bewegung in besonderem Maße. „Unser Anspruch ist es, Menschen aktiv gesund zu halten, statt nur gesund zu pflegen. Wir fördern Gesundheit, indem wir unser Engagement und unsere Leistungen auch in das soziale Leben einbringen. In diesem Sinne freuen wir uns auf viele spannende Projekte mit den Leichtathletinnen und -athleten vom HSV“, Christian Heins, Leiter des Hamburger Kundenservice.

Auch wir freuen uns auf die Zusammenarbeit mit einer der größten deutschen Betriebskrankenkassen!

## SCHÖN, DASS IHR DA SEID, ELIZA UND NILS!

ABTEILUNG

Wir sind stolz und froh, dass unsere beiden hauptamtlichen Mitarbeiter:innen Eliza Meier und Nils Winter weiterhin mit uns und für die Leichtathletik im HSV arbeiten. Neben zahlreichen Ehrenamtlichen bilden die beiden seit zwei Jahren das Fundament für unsere tolle Abteilung und haben an vielen Projekten und Aktionen mitgewirkt. Wir freuen uns, dass wir nun mit beiden die Zusammenarbeit verlängern konnten. Wir blicken gemeinsam in eine spannende Zukunft mit vielen sportlichen Projekten. Für diese und die diversen ehrenamtlichen Tätigkeiten in der Abteilung haben wir uns mit der neuen unbefristeten Bindung eine langfristige Unterstützung gesichert.



## FRÜHLINGSSPECIAL: EINEN MONAT KOSTENFREI TRAINIEREN!

BREITENSPORT



Passend zum Frühlingsanfang und dem Ende vieler Einschränkungen im Sport, schenken wir euch einen kostenfreien Probemonat im April für unsere HSV-Sportkurse. Die Kurse sind für Erwachsene und sowohl Mitglieder als auch Externe können an allen Kursen unseres Frühlingsspecials teilnehmen.

### **Fitness meets Mobility**, *mittwochs 19-20.30 Uhr*

Hier kommen alle ins Schwitzen und Kurbeln den Fettstoffwechsel an. Euch erwartet ein strukturierter Mix aus Kraft-, Kraftausdauer-Training und Mobilitätsübungen für Muskeln, Sehnen und Gelenke. Für jedes Fitnesslevel geeignet.



### **HSV-Runners**, *dienstags, 19-20.30 Uhr*

Hier treffen sich ambitionierte Läufer:innen, die sich mit Hilfe von Lauflernschule, Mobilitätstraining, Trainingsempfehlungen und vielem mehr auf verschiedene Volksläufe vorbereiten. Die Durchschnittszeit sollte bisher zwischen 4:30 und 5:30 Minuten/km liegen.

### **Laufmentaltraining**, *donnerstags, 18-19.30 Uhr*

Der/die Anfänger:in lernt, den inneren Schweinehund zu überwinden und der Profi wird das Leistungsniveau auf eine höhere Ebene heben. Laufschulung, Athletiktraining und Entspannungstechniken werden in ein individuelles sportmentales Training eingebettet. Für jedes Leistungsniveau geeignet.



### **NEU** **Lauftreff**, *mittwochs 17.30. - 18.30 Uhr (ab 06.04.)*

Von Eltern, für Eltern! Bei dem Lauftreff kommen Eltern während der Trainingszeiten der Kinder zusammen, laufen gemeinsam, tauschen sich aus und können die Stadtparkwege gemeinsam erkunden. Das Angebot ist unverbindlich und kostenlos. Man sollte mindestens 10 Minuten am Stück laufen können.

Die Anmeldung und weitere Infos findet ihr unter:

<https://leichtathletik.hsv.de/sportkurse>

## **JOB ALERT: FREIWILLIGES SOZIALES JAHR IN DER HSV- LEICHTATHLETIK**

**ABTEILUNG**

Wir suchen zum 01. August 2022 eine neue Person, die ihr Freiwilliges Soziales Jahr bei uns in der Abteilung absolvieren möchte.

Dich erwartet ein Jahr voller praktischer Sporttätigkeiten und ein Blick hinter die Kulissen einer der größten Abteilungen im Hamburger Traditions-sportverein. Hinter die Kulissen zu schauen, bedeutet bei uns mehr als nur „gucken“. Du hast die Möglichkeit, in verschiedenen Gruppen in eine Trainer:innen- Rolle zu schlüpfen, uns bei der Organisation und Durchführung der Ferienprogramme und Veranstaltungen zu unterstützen, sowie selbst-

ständig im administrativen Bereich im Breiten- und Leistungssport der Leichtathletik ebenso an einem von dir gewählten Jahresprojekt zu arbeiten.

Die vollständige Stellenausschreibung und Kontaktmöglichkeiten gibt es hier:

<https://leichtathletik.hsv.de/karriere>

Allgemeine Informationen zu einem Freiwilligen Sozialen Jahr findest du hier:

[www.hamburger-sportjugend.de/freiwilligendienste-im-sport](http://www.hamburger-sportjugend.de/freiwilligendienste-im-sport)



## **HAUSAUFGABENBETREUUNG AUF DER JAHNKAMPFBahn**

**ABTEILUNG**

Seit Anfang Januar treffen sich jeden Donnerstag von 16-18 Uhr einige Athlet:innen, um unter der Aufsicht von FSJler Henri vor dem Training ihre Hausaufgaben im Besprechungsraum auf der Jahnkampfbahn zu erledigen.

Dadurch können Fahrtwege von der eigenen Schule nach Hause und von dort zum Training eingespart werden, was einigen Familien sehr entgegenkommt. Außerdem kann Henri als frischer Abiturient bei schwierigen Hausaufgaben sehr gut unterstützen. Damit ist die Hausaufgabenbetreuung nach Ansicht der Abteilungsleitung, der

Trainer:innen und vieler Eltern eine sehr sinnvolle Ergänzung zum Trainingsbetrieb.

Leider ist der Andrang bisher noch nicht so groß wie erhofft, weshalb der eigentlich angedachte zweite Betreuungszeitraum am Dienstag von 16-18 Uhr bisher noch nicht stattfand.

Deshalb an dieser Stelle nochmal der Aufruf: Meldet euch gerne per Mail ([henri.runge@hsv.de](mailto:henri.runge@hsv.de)) bei Henri an und verbreitet das kostenlose Angebot an alle aus eurem Umfeld, die davon profitieren könnten!

## **WAS GENAU MACHT EIGENTLICH UNSERE INKLUSIVE SPORTGRUPPE?**

**BREITENSport**

In unserer inklusiven Sportgruppe können sowohl Menschen mit Behinderung als auch Menschen ohne Behinderung zusammenkommen und eine Gemeinschaft bilden. Im Training liegt der Schwerpunkt auf der sozialen und motorischen Entwicklung, die durch Spiel, Sport und Spaß gefördert wird. Da Laufen, Springen, Werfen zu den grundlegenden Bewegungsmustern zählen, fördern wir durch eine inklusive Leichtathletikgruppe eine ganzheitliche Entwicklung der Teilnehmenden.

**Wann?** donnerstags, 18-19 Uhr  
**Wo?** Barakiel Halle (barrierefrei)  
**Wer?** Jugendliche & Erwachsene

Vereinbare gerne ein Probetraining oder leite den Kontakt an Personen weiter, die Lust auf eine neue sportliche und soziale Herausforderung haben:

[inklusion@hsv-la.de](mailto:inklusion@hsv-la.de)



## JETZT ANMELDEN FÜR UNSERE LEGENDÄREN OSTER- & SOMMERTERMINE!

BREITENSPORT

Am Ostermontag treffen wir uns wieder für ein sportliches Osterfest: Der Hamburg Osterlauf kann nach der erfolgreichen Premiere im Jahr 2019 nun endlich wieder stattfinden! Seid mit der ganzen Familie und all euren Freundinnen und Freunden auf 500m, 1000m, 5km oder 10km dabei!

Auch der Sommer wird wieder legendär! Wir können es kaum noch erwarten, euch alle auf der Jahnkampfbahn und in Bad Zwischenahn zu begrüßen! Bei Abenteuer, Sport, Spiel und Spaß auf der Jahnkampfbahn in den Sommerferiencamps? Oder bei Wasseraktivitäten, Seifenkistenbau und auch ganz viel Sport und Spaß in Bad Zwischenahn auf der Sommerferienfahrt? Erlauben Mama und Papa sogar beides?!

Das zweite Feriencamp (18.07.-22.07.22) und die Ferienfahrt (25.07.-29.07.22) haben noch einige freie Plätze! Also los, ab geht's zur Anmeldung! Für das erste und letzte Camp führen wir derzeit eine Warteliste.

Wir hoffen, ihr habt genauso viel Lust auf die Sommerferien wie wir und freuen uns riesig auf euch!



### Anmeldung Osterlauf

<https://leichtathletik.hsv.de/osterlauf>

### Anmeldung Camps & Fahrten

<https://leichtathletik.hsv.de/camps-fahrten>

### APR 18 OSTERLAUF

Sport für Kinder bis Erwachsene  
Jahnkampfbahn & Stadtpark  
Ostermontag, 18.04.2022  
<https://leichtathletik.hsv.de/osterlauf>

### JUL 11 1. SOMMERFERIENCAMP

U10-U16  
Jahnkampfbahn, Linnering 3  
11.-15.07.2022  
<https://leichtathletik.hsv.de/camps-fahrten>

### JUL 18 2. SOMMERFERIENCAMP

U10-U16  
Jahnkampfbahn, Linnering 3  
18.-22.07.2022  
<https://leichtathletik.hsv.de/camps-fahrten>

### JUL 25 SOMMERFERIENFAHRT

U12-U16  
Bad Zwischenahn  
25.-29.07.2022  
<https://leichtathletik.hsv.de/camps-fahrten>

### AUG 08 3. SOMMERFERIENCAMP

U10-U16  
Jahnkampfbahn, Linnering 3  
08.-12.08.2022  
<https://leichtathletik.hsv.de/camps-fahrten>

 [hsv\\_leichtathletik](https://www.instagram.com/hsv_leichtathletik)

 [HSV Leichtathletik](https://www.facebook.com/HSV Leichtathletik)

 [HSV Leichtathletik](https://www.youtube.com/HSV Leichtathletik)

 [mail@hsv-la.de](mailto:mail@hsv-la.de)

**Redaktion:** Simon Krause-Solberg, Henri Runge  
**Layout:** Bjarne Kieckbusch

Hamburger Sport-Verein e.V.  
Abteilung Leichtathletik  
Sylvesterallee 7, 22525 Hamburg  
Sitz Hamburg  
AG Hamburg, VR 380

Präsidium: Marcell Jansen, Bernd Wehmeyer, Michael Papenfuß  
Besonderer Vertreter (§ 30 BGB): Kumar Tschana



LEICHTATHLETIK