



LEICHT ATHLETIK

in Flensburg



Wissens-
wertes rund
um die 24
Disziplinen

**AUF DIE PLÄTZE
FERTIG LOS!**

WIR STARTEN WIEDER DURCH



GEMEINSAM EIN ZUHAUSE SCHAFFEN

SBV

WOHNEN UND LEBEN.

► www.sbv-flensburg.de



- 04 Eine ganz besondere Sportart
- 05 Trotz Corona stärker als zuvor
- 05 Rekorde in der Leichtathletik
- 06 Warum wir diesen Sport lieben
- 38 Gretje Kurtzweg: Ziele haben

Disziplinen

- 08 Sprint
- 09 Lauf
- 10 Sprung
- 11 Wurf
- 12 Mehrkampf
- 13 Wettkämpfe

Vereine

- 14 LG Flensburg
- 16 Flensburger Lauffreund
- 19 LK Weiche
- 20 LK Weiche: Trainingsgruppen
- 21 LK Weiche: Jugendteam
- 22 SV Adelby
- 24 Freie Waldorfschule Flensburg e.V.
- 25 PSV Flensburg
- 26 TriAs Flensburg
- 29 Kooperationen
- 32 TSB Flensburg: Lauf ins Leben

Veranstaltungen

- 34 Sportabzeichen
- 35 Firmenzehnkampf
- 37 Hallensaison

Herausgeber
LK Weiche
Wiesenbogen 5
24999 Wees

**V.i.S.d.P. /
Redaktionsleitung**
Jan Dreier

Fotos
A. Metzger, J. Scheppeler,
D. Fußwinkel, A. Temme,
Privat



**Layout, Satz
& Produktion**
TNS Sports Medien
Michael Schulze

www.tnssports.de
www.tnsmedia.net

Alle Beiträge, Fotos und Anzeigen sind urheberrechtlich geschützt.

Jede Verwendung ist ohne vorherige schriftliche Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar.

Für unverlangt eingesandte Werke oder Art wird keine Haftung übernommen.

Nicht alle Artikel geben unbedingt die Meinung der Redaktion wieder. Eine Haftung für die Richtigkeit der Beiträge ist ausgeschlossen.

EINE GANZ BESONDERE **SPORTART**

In welchem Sport ist das Angebot an Disziplinen und auch das Training so vielseitig? Werfen, Laufen, Springen gibt allein in 24 verschiedenen Disziplinen. Ganz egal ob du groß, klein, dünn oder kräftig bist, die Leichtathletik bietet für jeden etwas. Zudem sind die Elemente dieser Sportart absolute Grundlage für alle anderen Sportarten. Daher hat gerade das Kinder- und Jugendtraining neben der Schulung von den vielen attraktiven technischen Disziplinen genau wie das Kinderturnen eine wichtige Bedeutung in der frühen sportlichen Entwicklung. Im Erwachsenenalter findest du in Flensburg ebenfalls alles, vom Jedermannzehnkampf bis hin zu differenzierten Lauf- und Walkingangeboten.

GEGEN den Trend

Die Mitgliederzahlen und Aktivitäten der Flensburger Leichtathletik entwickeln sich entgegen den Zahlen des sinkenden Bundestrends. Das

Flensburger Angebot wird immer größer und ist über das gesamte Stadtgebiet verteilt. Allein fünf Kindertrainingsgruppen bieten in den Stadtteilen ein buntes Training mit kindgerechter Leichtathletik. Das anknüpfende tägliche Trainingsangebot ab dem Alter von 12 Jahren ermöglicht allen Sportlern das Erreichen ihrer eigenen Ziele. Ganz egal ob Breitensport oder auch Wettkampfleichtathletik – für jeden ist etwas dabei.

Die Flensburger Leichtathletik gehört im Land seit Jahren zu den erfolgreichsten Vereinen im Land und ist auch mit Erfolgen bei nationalen und internationalen Wettkämpfen auf dem Vormarsch. Gleichzeitig wurden die innovativen Projektideen und die Jugendarbeit auf Landes- und Bundesebene mehrfach ausgezeichnet.

Überzeuge dich selbst von dieser besonderen Sportart! Auf den folgenden Seiten stellen wir die Disziplingruppen vor und berichten von den vielseitigen Angeboten.

OEDING

Kommunikation • Medien • Projekte

*...dynamisch, kreativ
und schnell am Ziel!*

WIR STEHEN IN DEN STARTLÖCHERN

... und sind stärker als zuvor

niemand sagen. Aber wir freuen uns sehr auf die wärmeren Tage und das Training mit all den anderen Kindern und Jugendlichen. Endlich wieder zusammen Sport treiben. Gerade nach dieser langen Trainingsphase alleine ist das Fazit ganz deutlich: Gemeinsam ist das Training um ein Vielfaches bunter und viel leichter.

Stärker als zuvor

Dennoch hat uns diese lange Corona-Phase stark gemacht. Wir konnten unser Training aufrechterhalten. Hierbei trainieren die Kinder, Jugendlichen und Erwachsenen alleine. Teils unter Anleitung, teils ganz allein. Zusätzlich motiviert durch gemeinsame Online-Trainings-einheiten, Videokorrekturen und regelmäßige

digitale Gruppentreffen. Viele ältere Athleten haben zudem Patenschaften für jüngere Athleten übernommen und diese betreut. Es gab bisher kaum Verluste und sehr viele sind fitter als vor Corona. An den Techniken kann immer noch gefeilt werden. Und wer diese schwere Phase sich alleine durchgebissen hat, der hat viel Stärke bewiesen und ist nun ein „richtiger Athlet“.

Die Sportart Leichtathletik hat es in dieser Phase leichter als viele Teamsportarten, da die Athleten früh lernen, dass sie selbst für ihre eigene Leistung verantwortlich sind und auch viel Wissen über Athletiktraining sammeln.

Der Deutsche Leichtathletikverband zeichnete im Januar die Flensburger Leichtathletik für die Beste Corona-Initiative als Sieger bei 100 Bewerbungen aus.

REKORDE IN DER LEICHTATHLETIK

Weltrekord, Deutscher Rekord, Landesrekord und Kreisrekord. Das sind alles sicher Begriffe, die man häufiger in der Presse liest. Leichtathletik und Rekorde, das gehört zusammen. Doch welche Rekorde sind denn nun die wertvollsten? Diese Frage ist ganz einfach zu beantworten: Dein eigener Rekord ist der wertvollste! Es geht in unserer Sportart darum, besser zu werden. Von Woche zu Woche, von Jahr zu Jahr. Du jagst deine eigenen Rekorde! Sie nennen sich auch persönliche Bestleistung. Und eine Bestleistung lässt sich über die vielen Jahre gut verschieben. So freut man sich mehrfach im Jahr über seine eigene Verbesserung hat auch viel mehr Motivation für sein Training. Auch im Vergleich bei Wettkämpfen mit anderen zählt vor allem deine eigene Bestleistung! Manchmal hat man Glück und man kann sich mit dieser dann sogar ganz oben auf dem Treppchen platzieren. Auf Kreisebene, später auf Landesebene und wenn man gut trainiert sogar auf deutscher Ebene. Das was aber immer am wichtigsten ist, dass

ist dein eigenes „besser werden“. Mit regelmäßigem und gutem Training kannst du dir ganz sicher sein, dass du dein Ziel erreichst! Schlag deinen eigenen Rekord! Und so kann sich jeder bei einem Sportfest freuen! Die eigene Leistung zählt, nicht das, was die anderen leisten. Habe ich dieses verinnerlicht, so kann ich mit Freude mein Leben lang Sport betreiben und freue mich auf Sportfeste.

Die Sportart Leichtathletik eignet sich optimal, um seine Kompetenzen im Umgang mit der eigenen sportlichen Leistung zu erweitern. Und zwar individuell betreut durch ausgebildete Trainer und Pädagogen. Hierbei ist die Leistung aber nur eine von unzähligen wertvollen Kompetenzen bzw Skills, die man im Vereinssport für sein Leben mitnimmt. Neben persönlichen Rekorden gibt es natürlich auch noch Jahresbestleistungen auf Landes- und Bundesebene. Über 50 Mal könnten Athleten aus Flensburg in Schleswig-Holstein im Jahre 2020 ganz oben stehen, über 270 Einträge gab es unter den Top Ten im Land!

WARUM WIR **DIESEN SPORT** LIEBEN



Lene

Für mich ist Leichtathletik etwas Besonderes, da alle im Verein zusammenhalten und sich gegenseitig motivieren. Wir verstehen uns alle gut egal wie groß der Altersunterschied ist. Man lernt immer wieder etwas Neues dazu und verbessert sich mit jedem Training und dann kann man im Wettkampf zeigen, was man kann. Wenn ich Sport mache lenkt es mich sehr ab und ich denke nicht an irgendwelche Probleme, die ich außerhalb vom Sport habe.



Milana

Die Leichtathletik ist etwas Besonderes für mich, da man auch, wenn man meistens für sich selbst kämpft, doch Teamgeist entwickelt und man bei jedem Wettkampf merkt wie der Verein immer mehr zusammen wächst und wir ein Team sind. Außerdem gibt es immer lustige Projekte mit dem Verein. Auch

beim Training kann man sich immer verbessern und man kann sich freuen, wenn man etwas neues gelernt oder geschafft hat.



Alina

Für mich als Einsteigerin ist Leichtathletik faszinierend, weil ich in so kurzer Zeit einige Veränderungen und Fortschritte in Bereichen der Koordination, Schnelligkeit und Körperhaltung feststellen konnte. Der Ehrgeiz der einzelnen

und der Gruppenzusammenhalt im Team inspiriert mich. Es ist schön so herzlich aufgenommen zu werden und viele hilfreiche Tipps zu bekommen. Ich bin außerdem extrem gespannt zu erfahren, wozu mein Körper bei gezieltem Training fähig ist und ich glaube Leichtathletik ist die genau richtige Sportart, um das herauszufinden.



Heiko

Das Schöne an der Leichtathletik ist ja auch das du dir feste Ziele stecken und darauf hintrainieren kannst. Du willst es endlich schaffen 10km in einer Stunde zu laufen? Dann können wir dir dabei helfen dieses zu Ziel erreichen. Das Gleiche gilt auch für alle anderen Disziplinen der Leichtathletik wie springen, laufen, werfen, du kannst dir ein festes Ziel setzen, darauf hintrainieren und es dann auch schaffen.

Wilhelm

Leichtathletik für mich als Vater eines jungen Athleten ist ein neues, wunderbares Universum. Es ist die Entdeckung der eigenen Gaben, ihre großzügige Förderung durch in diesem Klub phantastischen und hochmotivier-



ten Trainer, ist Disziplin, Lernen und Weitergeben von Wissen im Team. Es sind Momente größter Anspannung und Glücksgefühle. Umgehen mit Rückschlägen. Für mich Erfahrung von Freude an der Freude meines Sohnes und an der Freude seiner Mitstreiter, und des Teams.



Sanne

Leichtathletik ist besonders für mich, weil ich, seitdem wir als Familie dabei sind, viele besondere Menschen kennengelernt habe. Es ist spannend und schön zu beobachten, wie vor allen die jungen Athleten sich entwickeln. Nicht nur sportlich... Sie werden geprägt durch andere Athleten, Vorbilder und Trainer(innen) und entwickeln sich zu besonderen Menschen. Ich bin gespannt, wohin die Reise für viele gehen wird!

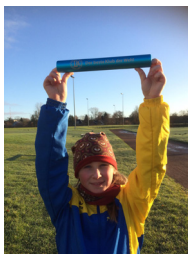


Anniko

Für mich macht die Leichtathletik besonders, dass sie weder ein Einzel-, noch ein Teamsport ist: Sie ist beides! Selbst wenn man allein antritt, ist man am Ende des Tages ein Team, das füreinander einsteht und sich unterstützt. Keine Sportart der Welt ist so wandelbar und divers wie die Leichtathletik!

Madita

Das besondere an Leichtathletik ist für mich das man mit Anderen gewinnen kann aber auch alleine. Man kann einfach Mal den Kopf frei schalten und Spaß haben. Leichtathletik ist vielseitig weil man verschiedene



Sport Disziplinen Teil nehmen kann. Meine Lieblings Disziplin ist Hürdenlauf.

Diana

Das Laufen bringt mir Spaß und hält einen Fit, außerdem kann man jederzeit die Sportart ausführen, entweder gemeinsam oder alleine. Im Verein findet man gleichgestellte und kann sich sehr gut austauschen und gegenseitig motivieren und dadurch auch sehr oft seine Leistung steigern und mit Erfolg im Wettkampf sich messen. Der Zusammenhalt im Verein ist sehr herzlich und kameradschaftlich.



Christine

Leichtathletik ist für mich besonders, weil sie so vielseitig ist: sie bietet für jeden etwas! Gleichzeitig ist es egal auf welchem Niveau man sich befindet, da alle (vom deutschen Meister bis zum Einsteiger, vom Senior bis zum 10-jährigen) gemeinsam trainieren und eine große



Familie bilden, die sich gegenseitig unterstützt, anstachelt und auffängt.





AUF DIE PLÄTZE **FERTIG** LOS

Das 100m-Finale ist bei den Olympischen Spielen immer das Highlight. Schnellster Mann oder die schnellste Frau zu sein, das ist schon etwas. Auch in fast jeder anderen Sportart ist Schnelligkeit eine ganz wichtige Komponente.

Zu den Sprintstrecken gehören bei den Kindern die 50m, später die 75m, bis es dann zu den 100m übergeht. Die Jugendlichen und Erwachsenen laufen zudem auch längere Sprintstrecken wie 200m, 300m und 400m.

Zum Bereich Sprint gehören natürlich auch die Sprintstaffeln, deren Staffelholzübergabe immer für besonders viel Spannung sorgen.

Eine ganz besondere Sprintdisziplin sind zudem die Hürdendistanzen. Hier ist neben

Schnelligkeit auch Rhythmus und Beweglichkeit gefordert. Neben den Kurzstrecken von 60m bis 110m gibt es zudem auch die 400m-Hürdendistanz. Aber keine Sorge, auch hier stehen nur 10 Hürden auf der Bahn.

Aber keine Sorge, jede dieser Disziplin wird dir kleinschrittig und altersgerecht beigebracht. So läuft man als Anfänger zum Beispiel über weiche Hürden und selbst die Starttechnik mit dem Startblock wird regelmäßig trainiert.

Worauf wartest du noch? Auf die Plätze, fertig und ab zum Training.



LAUFEN ABER VIELFÄLTIG

Das Angebot an Lauftraining ist groß. Für Breitensport gibt es hier kompetent angeleitete Laufgruppen auf verschiedenen Niveaustufen. Auch im Triathlon gibt es gezieltes Lauftraining. Ziel sind Volksläufe und die großen „Marathonläufe“, denn wer möchte nicht einmal die Distanz von 42,195km überwunden haben. Es gibt auch Strecken von 100km und natürlich den Halbmarathon und die 10km.

In der Stadionleichtathletik sind im Laufbereich allerdings viel mehr Strecken im Angebot: Die Mittelstrecken mit 800m, 1000m, 1500m haben immer noch den Anspruch an Schnelligkeit. Die 3000m und 5000m sind der Übergang zu den Langstrecken. Nicht zu vergessen ist der Hindernislauf, der mit dem Wassergraben und den weiteren 4 Hindernissen ein besonders at-

traktives Anforderungsprofil darstellt. Im Winter gibt es zudem anspruchsvolle Crossläufe in der Region.

Im Kindertraining ist Lauftraining nur spielerisch und unregelmäßig enthalten, denn gerade im Kindesalter sollte die Schnelligkeitsentwicklung und Technikschiung im Vordergrund stehen. Gerade das Lauftraining mit seinen hohen Schrittzahlen sollte unbedingt unter fachmännischer Aufsicht durchgeführt werden.





DER GROSSE SPRUNG



Die Sprungdisziplinen in der Leichtathletik sind vielseitig. Jeder, der schon mal ein Sprungbrett oder Trampolin genutzt hat, weiß, dass Fliegen Spaß macht. Noch mehr Spaß macht es, wenn man sich aus eigener Kraft in die Lüfte oder Weite befördern kann. Hochsprung und Weitsprung kennen viele aus dem Fernsehen, doch wer hat schon einmal Stabhochsprung versucht?! Hier kommt man schnell in große Höhen. Doch auch das Training des Hoch- und Weitsprungs ist vielseitiger als man es aus dem Schulsport kennt. Es gibt viele Zwischenschritte und Tricks, wie man ganz schnell beherrscht.

Das Training der Leichtathleten, ins-

Es gibt viele Tricks, wie die Technik beherrscht. gesamten

besondere der Springer, aber auch der Läufer, Sprinter und Werfer beinhaltet vielseitiges Sprungtraining. Unter guter Anleitung sind Sprünge eines der besten Mittel zur Leistungssteigerung. Vorausgesetzt hierfür ist eine gute technische Entwicklung des Absprungs, die bei uns geschult wird.

Im Kindertraining und Anfängertraining wird zudem eine grundlegende Sprungschulung umgesetzt. Springen in alle denkbaren Formen.

So gibt es im Wettkampf sogar Fünfsprung und den aus Afrika-stammenden Watussi-Sprung. Gelingt auch dir der große Sprung?



DREHEN, **SCHLEUDERN**, WERFEN, **STOSSEN**



Die Wurfdisziplinen in der Sportart Leichtathletik sind extrem vielseitig. Ballwurf kennt jeder aus seiner Schulzeit, doch wer hat die Technik hier gelehrt bekommen? Anlauf aus 5 Schritten mit Impuls und einer abfangenden Bewegung führen schnell zu großen Weiten. Und gerade kompetente Technikvermittlung spielt in den Wurfdisziplinen die entscheidende Rolle. Der Speerwurf schließt sich im Schüleralter an den Ballwurf an, spätestens hier geht es nur mit Technik. Im Speerwurf werden die Wurfge- wichte je nach Alter des Sportlers zunehmend schwerer, der Männerspeer wiegt z.B. 800 Gramm.

Eine ganz andere Gruppe an Wü- rfen sind die Drehwürfe. Ob aus 1 ½ Drehungen oder

auch noch mehr Drehungen werden Diskus und Hammer beschleunigt um dann am Ende möglichst weit zu fliegen. Auch im Kugelstoßen wird die Drehung immer häufiger beobachtet. Doch die Kugel kann auch anders beschleunigt werden. Lange war die O'Brian-Technik zu beobachten, inzwischen gibt es viele Zwischenschritte, die sich viel besser für Anfänger eignen.

Im Kindertraining wird zudem neben der Technikvermittlung auch viel Wert auf attraktive Wurfgeräte gelegt, so werden Tennisringe, Raketen und pfeifende Heuler fürs Training genutzt.

DIE KÖNIGE DER LEICHTATHLETIK

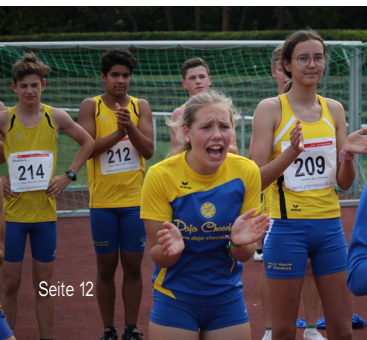
Alle Athleten erhalten im Training eine breite Grundausbildung. Im Kinder- und Schüleralter werden zunächst Basics in allen Disziplinen gelegt. Im Alter ab 12 Jahren nehmen die Schüler an Blockwettkämpfen teil. Diese beinhalten 5 Disziplinen mit verschiedenen Schwerpunkten. Gleichzeitig sind Hürdenlauf, Sprint und Weitsprung in allen Blöcken noch enthalten. Im Jugendalter kann man sich dann auch Disziplinen spezialisieren oder sich dem anspruchsvollen Mehrkampf zuwenden. Um im Siebenkampf (Frauen) oder im Zehnkampf (Männer) dann fit zu sein, muss viel Technik eingeübt werden, gleichzeitig aber auch eine gute Fitness hergestellt werden. Die

Wettkämpfe dauern 2 Tage und fordern ein hohes Maß an Biss, Vielseitigkeit und Athletik.

Der Siebenkampf besteht aus dem Hürdenlauf, Hochsprung, Kugelstoßen, 200m, Weitsprung, Speerwurf und 800m. Der Zehnkampf fordert den Sportler über 100m, Weitsprung, Kugelstoß, Hochsprung, 400m, 110-Hürden, Diskus, Stabhochsprung, Speerwurf und 1500m.

Neben den richtigen Mehrkämpfen kommen auch immer mehr Sportler mit zum Jedermannzehnkampf.

Bei diesem sind in den Disziplinen die Gewichte und Höhen so reduziert, dass auch Einsteiger diese Herausforderung gewältigen können.



DAS **SALZ** IN DER SUPPE



Besonders wichtig sind in der Leichtathletik die Wettkämpfe. Ganz egal in welcher Altersklasse – der Wettkampf gehört dazu. Die Kinder haben in ihren Trainingsgruppen und im Rahmen der LG Flensburg Wettkämpfe, die älteren Athleten suchen regional bis hin zum nationalen Vergleich den Wettbewerb. Hierbei werden von den Trainern die Wettkämpfe für die Athleten herausgesucht, so dass jeder auf seinem Niveau mit Freude starten kann. Durch eine pädagogische Betreuung wächst im Wettkampf das Kind über sich hinaus. Die Sportfeste bieten altersgerechte Angebote.

Ganz egal ob man zum ersten Mal startet oder erfahrener Athlet ist, Aufregung ist beim Leistungsvergleich immer dabei. Doch es geht in erster Linie nicht um Platzierungen, sondern darum, dass man seine Leistung von Wettkampf zu Wettkampf steigert und nur in sich selbst seinen größten Gegner erkennt. Bei uns lernst du, Wettkämpfe zu genießen!

Neben den Einzelwertungen gibt es Teamwettbewerbe wie Staffeln und Mannschaftsstarts, so dass jeder aus der Trainingsgruppe benötigt wird.



LG Flensburg



JUBILÄUMSJAHR

EIN ERFOLGSMODELL DES SPORT FEIERT SEIN ZEHNJÄHRIGES

Flensburg – In diesen Tagen feiert die LG Flensburg ihr 10jähriges Jubiläum. Das Kürzel „LG“ steht für „Leichtathletik Gemeinschaft“. Und genau das macht die Flensburger Leichtathletik aus. Ein uneingeschränktes Zusammenarbeiten ohne Vereinsgrenze. Die Vereine nutzen die gemeinsamen Trainingsangebote, helfen sich mit Trainern und Trainingsgerät aus, starten gemeinsam bei Landesmeisterschaften und helfen sich gegenseitig. Mit dabei sind alle Vereine aus dem Flensburger Stadtgebiet. Im Jahre 2011 gründeten die Vereine SV Adelyb, 1.Flensburger Laufteam, LK Weiche, TSV Nord Harrislee, ETSV Weiche und der TSB Flensburg die LG. Der PSV Flensburg und Trias Flensburg kamen 2020 noch dazu, wobei der TSV Nord Harrislee seit diesem Jahr wieder eigene Wege geht.

Belohnt wurde diese gemeinsame Arbeit durch den Schleswig-Holsteinischen Leichtathletikverband: Er benannte Flensburg zum Landesstützpunkt und begrüßt die vereinsübergreifende Arbeit.

Besonders wertvoll und aber auch notwendig ist dieser Weg bei dem Erstellen von Mannschaften, der Durchführung von Jugendarbeit und Trainingsfreizeiten und vor allem auch bei der jahrgangsübergreifenden Arbeit. So freuten sich schon im Gründungsjahr die Jugendlichen aller Vereine, dass sie nicht mehr allein in ihrer Altersklasse trainieren müssen. Hiervon profitierte unter anderem auch der zweifache Jugendweltmeister Marvin Jobs, der durch die Kooperation neue Motivation erlangte und so seine beiden größten Titel sammelte. Der LG-Gründer Jan Dreier sieht in einem „Miteinander“ auch den einzigen Weg für die Leichtathleten: „Leichtathletik ist eine sehr komplexe Sportart. Ihre vielen Techniken verlangen den Trainern ab dem Schüleralter viel Wissen und Können ab. Nicht jeder Verein kann und muss alles abdecken, aber es wäre schade, wenn die Athleten aufgrund eines fehlenden Angebots die Vereine wechseln“.



 **polanik**®

nordic Sport

made in Lappland

nemeth
javelins 

Nelco

Vinex® **trenas** 

DENFEL
SPORT
DENSIFSPORT DENMARK

BMI®

WEISS
MESSZEUGE

 **wvball.de**
Kampfbund und Springbrunnen

Volley®

BlockX®

deuser®
SPORT SYSTEMS

Bänfer®

Fordern Sie unseren Hauptkatalog noch heute kostenlos per Post an oder laden Sie ihn als PDF-Datei herunter:

www.haest.de/katalog

 **HAEST**



haest.de

05331 - 501348

Leichtathletik

Fitness & Kraft

Vom Kleingerät bis zur Sportplatzausstattung

Geräte für das tägliche Fitnessstraining daheim, im Studio oder Verein



EIN **SPORTVEREIN** STELLT SICH VOR



Seit mehr als 35 Jahren ist der 1. Flensburger Lauffreff die sportliche Heimat vieler Laufsportler und Nordic-Walker aus der Region. Zweimal pro Woche treffen wir uns zum gemeinsamen Laufen und Walken im Flensburger Stadion. In unterschiedlichen Leistungsgruppen geht es dann, geführt von erfahrenen Trainern und Betreuern, durch die Straßen und Wege unserer schönen Stadt.

Immer am Mittwoch hast du außerdem die Möglichkeit in der Waldschule am Functionaltraining oder Ausgleichsgymnastik teilzunehmen.

Mit unserem Programm „Fit in den Frühling“ bringen wir läuferische Anfänger von Anfang März bis Ende Mai dazu, eine Stunde am Stück zu laufen.

Im Dezember veranstalten wir den Flensburger Adventlauf mit fast 1000 Teilnehmern. In 2020 konnten wir dieses Event leider nur virtuell durchführen und so wird es 2021 auch wieder sein. Einen großen Teil der Einnahmen spenden

den wir regelmäßig an soziale Einrichtungen hier in Flensburg.

Im ersten Lockdown 2020 haben wir unsere App gestartet. Damit informieren wir unsere Mitglieder schnell und aktuell über Neuigkeiten. Weitere Information über uns findet ihr auf unserer Homepage www.flensburger-lauffreff.de. Wer es leid ist, alleine zu trainieren und auch einmal die Vorteile einer Trainingsgruppe kennenlernen möchte, ist jederzeit herzlich eingeladen.

Ihr findet uns immer am Dienstag um 18:00 und am Freitag um 17:30 im Stadion zum Laufen oder Walken und am Mittwoch um 18:30 in der Waldschule um zum Functionaltraining oder zur Ausgleichsgymnastik.

Sportliche Grüße bleibt gesund und zuversichtlich

Heiko Adamsky
1. Flensburger Lauffreff



1. Flensburger Lauffreff

Laufen, Nordic-Walking, Sport, Fitness, Ausdauer, Gymnastik



WAS IST DAS **TOLLE** AN DER **LEICHTATHLETIK?**

Jessica Rodriguez

Leichtathletik ist für alle da und hat fast für jeden ein Angebot parat. Von Springen, Werfen bis hin zum Laufen. Leichtathletik ist eine der vielseitigsten Sportarten, genau das macht es zu was Besonderem. Mit Leichtathletik kann man hervorragend seine koordinativen und konditionellen Fähigkeiten steigern. Es ist nie zu spät mit der Leichtathletik zu beginnen. Es macht und hält einen unglaublich fit



Florian Schumacher

Die Leichtathletik zeichnet sich dadurch aus, dass man sie alleine oder auch in der Gruppe ausüben kann. In mancher Situation ist ein Lauf ohne Begleitung beruhigend und erholsam, manchmal aber in der Gruppe gesellig und motivierend. Zudem hält sie den Körper fit und benötigt keine teuren Anschaffungen an Material





Foto: Jan Oelker

Unser Ding – Ihr Strom

Wir investieren in erneuerbare Energien, zum Beispiel mit unserer Beteiligung am Offshore-Windpark Borkum.

*Noch nicht Kunde? Dann wechseln Sie jetzt:
www.stadtwerke-flensburg.de*



MIT QUALITÄT ZUM WACHSTUM

Der Leichtathletik Klub Weiche ist mit 345 Leichtathleten einer der größten Leichtathletikvereine in Schleswig-Holstein. Er wurde 1989 gegründet und wächst seitdem stetig. Das Selbstverständnis des Vereins: Sport muss für jeden möglich und vor allem bezahlbar sein. Das Angebot geht vom Kindertraining über Schüler- und Jugendtraining bis hin zum Erwachsenen- und Seniorentaining. Oberste Prämisse: Die Trainer müssen gut ausgebildet sein. Gleichzeitig wird so trainiert, dass die Sportler altersübergreifend gemeinsam trainieren und die älteren Athleten ihr Wissen weitergeben. Es wird ebenfalls viel Wert auf eine grundlegende allgemeinsportliche Ausbildung gelegt. So gehören Turnen, Judo und Rhythmuschulung zum festen Bestandteil des Trainings. Neben dem Training wird viel gemeinsam unternommen und es wird sehr viel Wert auf Jugendarbeit, Integration und Entwicklung von Engagement gelegt. Der Verein setzt viele innovative Ideen um und beteiligt sich aktiv an der Bildungsarbeit im Kreis und Land. Ebenfalls besonders ist die Vielfalt des Angebots: Im LK Weiche können alle 24 Disziplinen durch qualifizierte C-, B- und A-Trainer abgedeckt werden.



TRAININGSZEITEN

Vor dem Besuch bitte kurz anmelden

Montag	Breitensportler Ü20-Ü80 und Jedermänner	19.00-20.30	Flensburger Stadion
Montag	12-Jahre bis Erwachsene	17.00-19.00	Flensburger Stadion
Dienstag	12-Jahre bis Erwachsene	17.00-19.00	Flensburger Stadion
Mittwoch	Kinder 6-10 Jahre	15.00-16.30	Sportplatz Weiche
Mittwoch	Kinder 6-10 Jahre	16.30-18.00	Flensburger Stadion
Donnerstag	12-Jahre bis Erwachsene	17.00-19.00	Flensburger Stadion
Donnerstag	Breitensportler Ü20-Ü80 und Jedermänner	19.00-20.30	Flensburger Stadion
Freitag	10-12 Jahre	17.00-19.00	Flensburger Stadion
Freitag	12-Jahre bis Erwachsene	17.00-19.00	Flensburger Stadion



DIE TRAININGSGRUPPEN

Trainingsgruppe U14

Immer freitags trainieren knapp 25 bis 30 Athleten im Alter von 10 bis 13 Jahren bei Christine Dreier und André Marquardt. Die beiden C-Trainer haben es sich zur Aufgabe gemacht junge Nachwuchstalente aus dem Kindertraining in das Training der „großen“ zu begleiten. Der Übergang von der Spilleichtathletik zur Trainings- und Wettkampfleichtathletik ist nicht immer einfach zu meistern. Und so bietet der LK Weiche in dieser Gruppe eine Mischung aus beidem an: Die Kinder lernen neben den Kerntechniken (Hürde, Sprung, Sprint, Wurf) auch exotischere Disziplinen wie Dreisprung, Hindernislauf und Stabhochsprung kennen. Gleichzeitig wird noch hin und wieder gespielt. Regelmäßig stehen Wettkämpfe in Flensburg und der Umgebung (hin und wieder auch außerhalb in Kopenhagen oder Hamburg) auf dem Plan, um Gelerntes anzuwenden. Ziel ist der Einstieg in das Training der „großen“ an den anderen Tagen der Woche. Zwischen Herbst- und Osterferien trainiert die Gruppe in der Halle der Hannah-Arendt-Schule von 16:30 – 18:00Uhr. Zwischen Oster- und Herbstferien liegt die Trainingszeit im Stadion von 17-19 Uhr.

Kindertraining

Das Trainingsangebot für die Jüngsten im Alter von 6-10 Jahren wird vom LK Weiche in den Stadtteilen Mürwik/Fruerlund und in Weiche angeboten. Betreut von ausgebildeten Trainern und unterstützt durch motivierte Jugendliche erleben die Kinder hier die Vielfalt der Kinderleichtathletik. Spielerische Schulung der Grundlagen aller Sportarten bis hin zu kleinen Wettkämpfen. Enthalten ist natürlich auch die Anbahnung der leichtathletischen Techniken wie Hochsprung, Hürdenlauf und Ball- und

Drehwurf. Das Kindertraining wird durch attraktive, kindgerechte Spielformen und Trainingsgeräte zusätzlich aufgewertet. Das Training findet ab den Osterferien im Flensburger Stadion mittwochs um 16.30 Uhr -18.00 Uhr und in Weiche auf dem Sportplatz um 15.00Uhr bis 16.30 Uhr statt. Im Winter befinden sich die Gruppen in der Halle Fruerlund und der Halle in Weiche.

Jugend- und Erwachsenentraining

Das Training der älteren Athleten aller Vereine findet im Sommer im Flensburger Stadion statt. Am Montag, Dienstag, Donnerstag und Freitag wird um 17.00 Uhr bis 19.00Uhr trainiert. Mittwochs trainieren die leistungsorientierten Athleten zudem im Krafraum. Inhalte des Trainings sind neben allgemeiner Athletik natürlich alle Disziplinen von Sprint, Lauf, Sprung bis hin zu den Würfen. Die Gruppe hat je nach Tag 20 bis 40 Athleten und bietet für jedes Niveau ein differenziertes Angebot. Auch hier sind Einsteiger ausdrücklich erwünscht. Das Prinzip der Trainingsgruppe beruht darauf, dass jeder Athlet das Erlernte auch an die jüngeren und neuen Sportler weitergibt und Verantwortung übernimmt. Die Leistungsträger arbeiten zudem mit gezielter Trainingsplanung.

Einsteiger- und Jedermann-Training

Montags und donnerstags ab 19.00 Uhr findet das Training für alle Leichtathletikinteressierten statt. Quereinsteiger aller Altersklassen ab der Ü30 bis Ü60 sind in allen Disziplinen mit Freude dabei. Dienstags hat sich zudem eine Gruppe für Intervallläufe gegründet. Sei dabei und schnupper in unsere schöne Sportart hinein, die bis ins hohe Alter für Jedermann möglich ist!



UNSER JUGENDTEAM

Jeder kann sich mit Ideen und Projekten in das Vereinsleben einbringen. Das Jugendteam besteht aus Kindern und Jugendlichen im Alter von 14 bis 19 Jahren. Sie bereichern das Vereinsleben (auch vereinsübergreifend) mit monatlichen „Stammtischen“ und Trainingsfreizeiten. Die Ausflüge gehen beispielsweise in Kletterparks oder ins Hamburger Dungeon, es gibt Spielenachmittage und (Weihnachts-)Feiern. Das größte Highlight 2020 war die Organisation einer Minitrainingsfreizeit für die Altersklassen U12 und U20. Die teilnehmenden Athleten kamen aus vier verschiedenen Trainingsgruppen um sich kennen zu lernen und gemeinsam zu trainieren. Acht Jugendliche kümmerten sich um die gesamte Planung und Durchführung der Woche im April. Im vergangenen Jahr startete die Jugend das Projekt „Überflieger“. Sie arrangierten eine Patenschaft zu einem Seeadler in Eekholt, schufen „Piet“ unser Maskottchen, bauten Nistkästen und organisierten den Lauf ins Leben für den LK Weiche. Zu Weihnachten gab es ein großes Treffen mit über 40 Kids aller Altersklassen um zu Basteln, Falten und zu Gestalten. Die Jugendarbeit ist das Herzstück des LK Weiche.



KINDERLEICHTATHLETIK BEI UNS IM **SV ADELBY**



Was genau?

Laufen – Springen – Werfen – drei Dinge, die jede Sportlerin und Sportler können sollte.

Der Schwerpunkt unseres Trainings liegt primär auf der Koordination und dem spielerischen Heranführen an die richtigen Techniken in der Leichtathletik.

Über das Jahr verteilt werden auch immer wieder kleine Wettkämpfe angeboten, bei denen die Kinder ihr Gelerntes zeigen können.

Wer und wo?

Frank Heinrich und Jan-Eric Matthiessen trainieren die sportbegeisterten Minis im Alter von 6 bis 10 Jahren jeden Donnerstag in der Zeit von 17.00 bis 18.30 Uhr in Adelby. Seit etwa drei Jahren unterstützt Jan Frank, der – gefühlt

– das Training dort schon leitet, seit es Leichtathletik in Adelby gibt.

Bei etwa 20 „Miniathleten“ haben wir alle Hände voll zu tun, die Kinder altersgerecht anzuleiten.

Nach den Osterferien bis zu den Herbstferien sind wir überwiegend draußen auf der Sportanlage, bei schlechtem Wetter und in den Wintermonaten in der kleinen Sporthalle der Schule Adelby.

Ältere Kinder und Jugendliche trainieren gemeinsam mit anderen Vereinen der Leichtathletikgemeinschaft Flensburg, der auch der SV Adelby angehört. Frank ist von nach den Osterferien bis zu den Herbstferien jeweils am Montag von 17.00 bis 19.00 Uhr im Flensburger Stadion und in den Wintermonaten von 18.00 bis 20.00 Uhr in der Sporthalle der KTS zum Training.

Darüber hinaus besteht für die Älteren nach Absprache die Möglichkeit, die Trainingszeiten der anderen LG-Vereine zu nutzen.

Lust auf Spiel, Spaß und Bewegung?

Einfach mal reinschnuppern. Ihr seid jederzeit willkommen.

Wir freuen uns.





Gemeinsam an allem gewachsen



Kunst, Kultur und Sport liegen uns am Herzen!

Als regionaler Finanzpartner engagieren wir uns aktiv in der Förderung von Kunst, Malerei, Musik und Sport zwischen Nord- und Ostsee.

Auf diese Weise leisten wir unseren Beitrag zu mehr Lebensqualität, Vielfalt und Freude in unserer Heimat – jetzt erst recht.

Mehr unter [nospa.de](https://www.nospa.de)



 Nord-Ostsee
Sparkasse



SPORTVEREIN **FREIE** **WALDORFSCHULE** FLENSBURG E.V.

Seit etwa 10 Jahren hat die Waldorfschule eine eigene Sporthalle mit einer kleinen Kletterwand.

Klettern bietet hervorragende Möglichkeiten zur Stärkung des ganzen Körpers, der Psyche und des Geistes. Auch (Selbst-)Vertrauen und Teamfähigkeit werden hierbei gefördert.

Somit ist Klettern eine ideale Ergänzung für das Training der Leichtathletik!

In Kooperation mit der Sektion Flensburg des Deutschen Alpenvereins bietet der SV Waldorf-FL mittwochs von 18 bis 20 Uhr Sportklettern an.

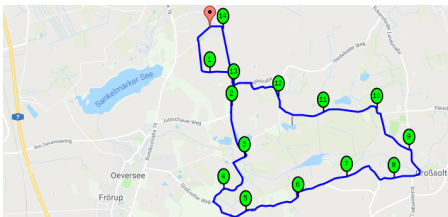
Der Sportverein ist offen für Anfragen und neue Angebote - es gibt noch freie Hallenzeiten!

Bei Interesse bitte Stefan Riedel kontaktieren, Tel. 04602-96664 oder per E-Mail: familie.riedel@einpla.net



6. Treßsee MARATHON **Sonntag, 08.08.2021**

DER Trainings-Wettkampf im Norden!



Die Strecke mit weiligem Profil führt im weiten Bogen auf Nebenstraßen um den landschaftlich reizvoll gelegenen Treßsee im Quellgebiet der Treene.

Wettbewerbe	Distanzen	Infos
Treßsee Marathon:	42,70 km	Veranstalter: SV Freie Waldorfschule Flensburg e. V.
Fünftscheilmarathon:	35,00 km	E-Mail: stefan.riedel@flensburg-marathon.de
Zweidrittelmarathon:	28,50 km	Start für alle Läufe 9:00 Uhr, 24988 Munkwolstrup
Halbmarathon:	20,75 km	Teilnahmegebühr: 5,- €
Drittelmarathon:	14,25 km	Änderungen möglich wegen Corona, bitte aktuelle
Trottelmarathon:	Alle Distanzen	Hinweise auf der Homepage beachten

Anmeldung und alle Infos <https://my.raceresult.com/151022/>

6. Juni 2021



4. Flensburg liebt dich

MARATHON

#wir
laufen
das



Alle Infos: www.flensburg-marathon.de

DEN **SPASS** NIEMALS VERLIEREN

Wir versuchen die Kinder spielerisch an den Sport Leichtathletik heran zu führen. Dabei steht der Spaß an erster Stelle. Auch bei den Älteren Kindern ist uns dies besonders wichtig. Das Jahr 2020 sollte eigentlich unser Jahr werden. Wir wollten neue Mitglieder gewinnen, an vielen Wettkämpfen in ganz Schleswig-Holstein teilnehmen und uns mit anderen messen.

Leider hat die Pandemie uns einen Strich durch die Rechnung gemacht. Davon haben wir uns aber nicht unterkriegen lassen. Wir haben soweit es möglich war hart trainiert. Und wenn es nicht möglich war hat das Trainerteam sich Challenges und Übungsvideos zum Nachmachen überlegt. Besonders, dass wir nicht an Wettkämpfen teilnehmen konnten hat uns sehr frustriert.

Doch dies sollte auch kein Beinbruch sein. Daher haben wir als Sommerabschluss einen kleinen internen 3-Kampf veranstaltet, bei dem die Kinder ihren Eltern ihr Können unter Beweis stellen konnten. Man sieht wir haben uns von der Situation nicht entmutigen lassen. Wir werden auch weiterhin alles geben, sodass wir dann alle gemeinsam gestärkt in die nächste Saison starten.





MEHR ALS NUR TRIATHLON



Lasst uns gemeinsam nach Corona durchstarten und in das 30. Vereinsjahr starten.

TriAs Flensburg e.V. wurde 1992 gegründet und gehört heute zu den größten und etabliertesten Triathlonvereinen Schleswig-Holsteins. Aber bei uns dreht es sich nicht nur um Swim. Bike.Run.

Durch die Leichtathletikgemeinschaft Flensburg sind wir auch in anderen Sportarten unterwegs. Sei es auf vier Rollen beim Speedskating oder auf der Gymnastikmatte beim Yoga. Wir versuchen uns ständig weiterzuentwickeln und auch den Trainingsrückstand, der durch Corona entstanden ist, durch neue Trainingsangebote auszugleichen.

Bei uns trainieren sportliche Kinder, Jugendliche, Frauen und Männer zwischen 4 und 70 Jahren. Die Bandbreite reicht vom Freizeitsportler bis hin zum Profi und das Beste ist man kann überall hineinschnuppern.

Wir trainieren an sechs Tagen die Woche und es ist für jeden etwas dabei.

TriAs Kids

In unserer Kinder- und Jugendabteilung steht der Spaß im Vordergrund. Unsere Trainer sind selber aktive Triathleten die Spaß am Laufen, Schwimmen, Radfahren und Speedskating haben.

Aber auch Spaßevents, wie zum Beispiel ein Besuch des Trampolinparks, eine Runde Bowling oder auch eine Radausfahrt zum Abenteuerspielplatz stehen immer wieder mal auf dem Programm. Auch sind vereinzelte Jugendfreizeiten geplant, wo viel erlebt wird.

Bei uns kann man am Schwimm,- Lauf- und Radtraining teilnehmen. Das Radtraining für

die jüngeren findet auf dem Autofreien Teil der Ringstraße statt, das Lauftraining im Rahmen der LG Flensburg beim LK Weiche. Schaut doch einfach mal vorbei oder schreibt uns unter jugend@trias-flensburg.de, wir freuen uns auch euch.

Triathlonsparte

Für alle erwachsenen Mitglieder, vom Einsteiger bis hin zum erfahrenen Langdistanzler, bietet TriAs ein fachkundiges Training durch überwiegend lizenzierte Trainer.

Wir bieten ganzjährig Schwimmtraining im Campusbad, sowie im Winter im Marinebad und im Sommer im Freizeitbad Tarp an. Zudem im Zeitraum von Dezember bis März, ein Techniktraining, im Marinebad, für Schwimmeranfänger.

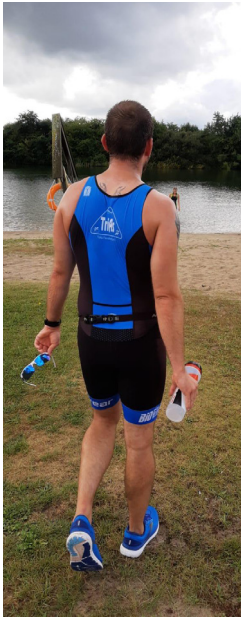
Das Lauftraining findet im Bereich des Flensburger Stadions im Volkspark statt. Komplettiert wird das Angebot durch unsere Radausfahrten am Wochenende. Zudem sind ab diesem Jahr regelmäßige Freiwassertrainings und eine Wiederbelebung der Tour de Flatz angestrebt. Aber auch für die Entspannung wird in den Wintermonaten mit Yoga gesorgt, wofür wir die Seemannsbraut in Flensburg Weiche gewinnen konnten.

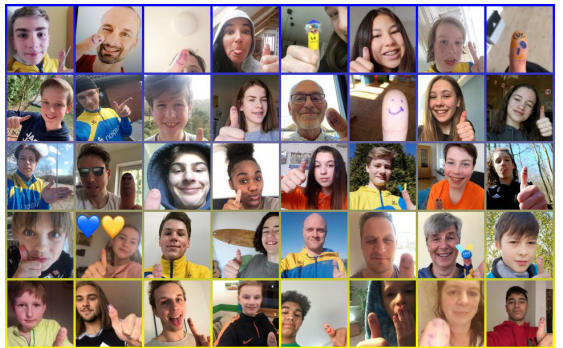
Rollsportsparte (Speedskaten)

Neben dem Triathlon gibt es auch eine Rollsportsparte, wo man auf vier Rollen, sogenannten Speedskates, zu Höchstgeschwindigkeiten aufläuft. Training findet im Winter in der Halle der Unesco-Schule und im Sommer rund um Flensburg statt. Aber nicht nur die Speedskates haben hier ihr Zuhause, auch diejenigen die nur Laufen oder Radfahren wollen, finden hier

eine Heimat. Aber auch die Teilnahme am Yoga ist selbstverständlich möglich.

Bei uns kauft man aber nicht die Katze im Sack, sondern kann sich alles ein paar Mal ansehen und ausprobieren. Wer Lust auf ein Probetraining hat, schickt uns einfach eine E-Mail an info@trias-flensburg.de oder besucht unsere Internetseite unter www.trias-flensburg.de. Also rein in die Sportsachen und ins Wasser, in die Laufschuhe, auf das Fahrrad, in die Speedskates oder auf die Gymnastikmatte. Wir freuen uns auf euch.







KOOPERATIONEN IN FLENSBURG

Die Leichtathleten kooperieren und unterstützen viele Vereine und Einrichtungen. So findet beispielsweise seit Jahren die Unterstützung und Beratung von Vereinen mit Spitzensport wie den RRC Flying Saucers und auch bis 2020 den auch den Firebirds aus Jörl statt.

Seit 2020 arbeiten wir mit den Footballern der Sealords (PSV Flensburg) eng zusammen. Weitere 10-15 Vereine wie die 1.Mannschaft der HSG Tarp-Wanderup, Turner und auch weitere Handballteams holen sich Unterstützung bei den Athletikspezialisten. Auch die Feuerwehr, Sportstudenten, Schüler, die sich fürs Abi vorbereiten und weitere regionale Einrichtungen sind im Stadion unter Anleitung der Trainer des LK Weiche anzutreffen.

Hinzu kommen auch viele Gäste aus Dänemark und ganz Deutschland, die in der Jugendherberge ihre Trainingslager durchführen und durch die Athletik- und Mentaltrainer betreut werden.



© Klaus Erichsen/FOTO-KESH.de



WE MAKE YOUR FUTURE WORK

Wir suchen DICH (m/w/d)!
**PRAKTIKUM,
WERKSTUDENT,
AUSBILDUNG
DUALES STUDIUM**

✗ steht für

- ✗ über 600 Kollegen an 23 Standorten
- ✗ ein innovatives Unternehmen
- ✗ einen sicheren Arbeitsplatz
- ✗ Internationalität
- ✗ Gestaltungsmöglichkeiten
- ✗ Begeisterung für Technik
- ✗ Familienfreundlichkeit
- ✗ Teamgeist und füreinander da sein
- ✗ flexible Arbeitszeiten
- ✗ skandinavischen Führungsstil
- ✗ Sportprogramme & Teamevents
- ✗ Wasser- & Kaffee-Flatrate & Obst



AUSBILDUNG

#Anlagenmechaniker

#Elektroniker für Betriebstechnik

#Elektroniker für Informations- und Systemtechnik

#Elektroniker für Automatisierungstechnik

#Industriekaufmann

#Fachinformatiker Systemintegration

Wir sind Bilfinger **GREYLOGIX** -
das erfolgreiche Unternehmen aus Flensburg
im Bereich Automatisierung und Industrie 4.0.



BILFINGER

GREYLOGIX



Komm ins
X-Team!

DUALES STUDIUM MIT AUSBILDUNG

Flensburg:
Energiewissenschaften

DUALES STUDIUM

Hamburg:
**Elektro- & Informationstechnik
Mechatronik**

HAST DU FRAGEN

T +49 461 50 54 87-273

ALLE STELLEN UNTER

www.greylogix.de/karriere



LAUF IN DER CORONA EDITION

Die 7. Ausgabe der beliebten Großveranstaltung Lauf ins Leben Flensburg dürfen wir in 2021 aufgrund der Corona Krise leider nicht wie gewohnt feiern. Ausfallen soll der Spendenlauf jedoch auf keinen Fall, denn obwohl durch Corona alles anders ist als sonst, bleibt unser gemeinsames Ziel dasselbe: Krebsbetroffene und ihre Familien aus Flensburg und Umgebung in der schweren Zeit nach der Diagnose unterstützen.

Daher veranstalten wir einen digital begleiteten Lauf ins Leben am 19. und 20. Juni 2021. Zahlreiche Live-Schalten und ein online-Programm sollen am Veranstaltungstag zeigen, wie sich beim Lauf ins Leben wieder Spaß und soziales Engagement miteinander verbinden. Statt Sportplatzrunden laufen die Teilnehmenden dieses Jahr ihre persönliche Wunschstrecke vor der eigenen Haustür, im Urlaub, als Einzelstarter*in oder im Team – Hauptsache mit Abstand. Die Teilnehmenden erhalten Starterpakete, die sie optimal auf den Lauf einstimmen sollen.

Foto- und Videogrüße der Teilnehmenden werden zu einem Lauf ins Leben Film zusammengefügt, der das riesige Engagement sichtbar machen soll und ein Ausrufezeichen hinter den erreichten Spendenbetrag setzt. Außerdem soll so die besondere Stimmung, die beim Lauf normalerweise herrscht, trotzdem verbreitet werden. Gleichzeitig bieten der Film und die Starter-Pakete für Sie als Sponsor eine reichweitenstarke Plattform, um ihre Unterstützung sichtbar zu machen.

Der TSB Flensburg, als größter Sportverein der Region, wird vom 19. bis 20.06.2021 den Lauf ins Leben - Coronaedition für die Schleswig-Holsteinische Krebsgesellschaft organisieren und durchführen. Damit will der TSB bereits zum siebten Mal über die Stadtgrenzen hinaus zeigen, dass auch in Flensburg viele Menschen bereit sind, anderen Menschen in einer schweren Situation zu helfen. Beim letzten „Lauf ins Leben“ konnten wir die unglaubliche Spendensumme von 40.000,- € für Projekte der Krebsberatungsstelle Flensburg erlaufen.

Der Lauf ins Leben beginnt am 19. Juni um 13:00 Uhr und endet 22 Stunden später. Es



geht dabei nicht um sportliche Leistungen, Geschwindigkeit spielt keine Rolle. Wichtig ist es dabei zu sein und mit der Teilnahme Spenden zu sammeln. Somit eignet sich der Lauf ins Leben für alle die sich am Kampf gegen den Krebs beteiligen wollen.

Gesucht werden nun Teams und Einzelläufer, die an diesem Lauf teilnehmen. Gelaufen werden kann an jedem Ort innerhalb der 22 Stunden

Die Anmeldung Ihrer Mannschaft oder der Einzelläufer erfolgt über das Internet unter www.laufinsleben.de. Jedes Teammitglied spendet ein Startspende von 10,-€ direkt an die Krebsgesellschaft (dort ist die Startgebühr von 2,00 € enthalten). Im Sponsoringpaket der Hauptsponsoren (1.000,00 €) sind die Startspenden für ein Team bereits enthalten.

Wir hoffen sehr, dass sich auch Ihr Unternehmen mit einem oder mehreren Teams am Lauf ins Leben beteiligt und somit einen Beitrag zum Gelingen dieser Veranstaltung beiträgt.

In den Anlagen fügen wir das Sponsorenkonzept bei. Für weitere Informationen bezüglich „Sponsoring Lauf ins Leben“ und / oder Teamanmeldung, steht Ihnen Frau Imke Blossie oder Frau Petra Obermark unter den unten genannten Kontaktdaten gerne zur Verfügung. Nach erfolgter Anmeldung erhalten die Teamkapitäne nähere Informationen zum Ablauf der Veranstaltung beim Treffen der Teamkapitäne. Dieses Treffen findet per Videokonferenz statt, die Bekanntgabe dieses Termins erfolgt zeitnah.

zipPel's

LÄUFERWELT



ZIPPEL'S Kiel



ZIPPEL'S Norderstedt



ZIPPEL'S Sylt



ZIPPEL'S Lübeck



ZIPPEL'S Flensburg



LAUFEN IST UNSER LEBEN

www.zippels.de



FLENSBURGER SPORTABZEICHEN

Nicht nur Leistungssport, auch der Breitensport wird in Flensburg groß geschrieben: Seit vielen Jahren bietet die Sportabzeichenbeauftragte des Sportverband Flensburg Ursula Schulte mit ihrem engagierten Prüfersteam den Flensburger Sportabzeichentreff an.

Von Mai bis September werden im Flensburger Stadion die Prüfungen für das Deutsche Sportabzeichen abgenommen.

In den 4 verschiedenen Disziplin-Gruppen, in denen es um Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Koordination geht, findet mit Sicherheit jeder „seine“ Sportart, mit der er in der Lage ist, diese Prüfung zu bestehen.

Man kann sich nicht nur beim Laufen oder Springen beweisen, auch Medizinballwurf, Standweitsprung und sogar Seilspringen sind Disziplinen in denen man zeigen kann, „dass man es drauf hat“!

Teilnehmen kann selbstverständlich jeder, man muss nicht Mitglied in einem Sportverein sein! Und natürlich sind die Anforderungen altersgerecht angepasst, auch wenn man sich schon ein wenig mehr anstrengen muss, möchte man



die Prüfungen in der Stufe „Gold“ erfüllen!

Bedingt durch Corona werden auch in diesem Jahr Abnahmetermine ausschließlich nach vorheriger Anmeldung per Email, Kontaktformular oder telefonisch unter 0157-74955399 vergeben!

Alle Infos rund um das Sportabzeichen in Flensburg gibt es im Internet unter www.sportabzeichentreff.de



Fleischerei Partyservice

Jacob Clausen

Tradition schmeckt man ...

Inh. Dirk Hammann



Jährlich prämiert!



Verein zur Förderung des Fleischerfachgeschäftes e.V.

Jeden Mittwoch
Suppentag von 11-14 Uhr
an der heißen Theke.

Aus dem großen Suppentopf

- Hausgemachte Grünkohlsuppe
- Erbsensuppe
- Gulaschsuppe
- Spitzkohl mit Hackfleisch
- Spargelsuppe
- Käse-Lauchsuppe

Literweise verpackt, auch als Tiefkühlware.

Tel. 0461 - 6 32 59

Engelsbyer Einkaufszentrum

www.fleischerei-clausen.de

5. FLENSBURGER FIRMENZEHNKAMPF

Für die Flensburger Unternehmen ist diese Veranstaltung ein absolutes Highlight. Hier wird der klassische Zehnkampf als Team absolviert, so dass jedes Mitglied des Teams eine oder mehrere Disziplinen belegt. Dabei gibt es dank Punktetabellen und Faktoren für verschiedene Altersklassen und Geschlecht eine spannende Wertung. So erhalten Frauen und ältere natürlich für die gleich Leistung mehr Punkte. Somit ist dieser Teamwettbewerb nicht nur etwas für die jungen Wilden, sondern für die ganze Firma ein super Teamerlebnis.

Am Wettkampftag wird bei toller Stimmung innerhalb von drei Stunden der Wettkampf im Flensburger Stadion durchgeführt. Im Anschluss geht es gemeinsam essen.

Im Vorwege bieten die Trainer und Athleten des LK Weiche ein individuelles Training für alle Athleten im Stadion an. Mehr Infos unter www.firmenzehnkampf.de



Ein besonderes Datum für einen besonderes Event...

Save the date



Die ultimative Team-Challenge
**FÜNFTER FIRMEN
ZEHNKAMPF**

**3107
2021**

www.firmenzehnkampf.de



ENDLICH RAUS AUF'S RAD

Finanzierung
möglich!

Fahrrad
retersen


Vi taler dansk

Hafermarkt 13-21 | Flensburg | Tel. 0461 14 13 10

> Glücksburger Str.,
rechts ab:



EINE GANZJAHRES SPORTART

Was machen die Leichtathleten eigentlich im Winter? Laufen, Springen, Werfen!

Ab Herbst wird bis auf einen Tag in Flensburgs Hallen trainiert. Viele Dinge sind auch wie draußen. Doch der Winter ist natürlich auch immer eine besondere Abwechslung. Hier arbeiten die Sportler aller Altersklassen an den Grundlagen. Hier sind alle turnerischen Elemente enthalten wie Rolle, Rad, Handstand, aber auch viele Elemente aus dem Judo und durch die Großgeräte können zudem spannende Aufbauten erstellt werden. Ein Leichtathlet soll ein Allrounder sein. Zur Erwärmung spielen wir zudem meist Basketball und nutzen danach die Mattenbahn für Rumpfkrafttraining und Sprungtraining.

Im Winter gibt es genau wie im Sommer eine Wettkampfsaison. Die Strecken sind natür-

lich kürzer. So werden anstelle der 100m nur 60m gesprintet und die Laufrunde hat anstelle der 400m in den richtigen Hallen nur 200m. Die nächste große Leichtathletikhalle steht in Hamburg. Sie wird auch Glaspalast genannt und ist für Sportler, die sie zum ersten Mal betreten sehr beeindruckend. Die nächste kleine Leichtathletikhalle mit einer Tartanbahn und Weisprunganlage befindet sich in Bredstedt. In Flensburg trainieren wir in den normalen Sporthallen und müssen über den Winter etwas anders trainieren.

Der Winter ist aber eine großartige Ergänzung zum Sommertraining und lässt das Leben eines Leichtathleten nicht langweilig werden.



ZIELE HABEN – AUCH UND GERADE IN „CORONA-ZEITEN“



Wie sieht ein Training in „Corona-Zeiten“ aus, wenn man als Ziel die Nationalen Special Olympics Games 2022 im Hinterkopf hat? Diese Frage stellt sich Grietje Kurtzweg (2015 Weitsprung-Siegerin bei den World Special Olympics in Los Angeles) vom LK Weiche/Holländerhof Flensburg seit nun mehr als einem Jahr.

Seit dem März 2020 rückte Grietjes Training schlagartig in den Hintergrund – wie bei so vielen engagierten Sportlerinnen und Sportlern, die sich auf Wettkämpfe mit höheren Zielen vorbereiten. Durch die wochenlange Schließung der Wohnstätte, das nicht Sehen und Treffen mit ihren Kontaktpersonen und damit auch ihrer Trainerin sowie der Sperrung der Trainingsanlagen musste viel Phantasie eingesetzt werden, um wenigstens auf einem bestimmten Niveau weiter trainieren zu können. So musste das Zimmer im Wohnheim als Trainingsstätte erhalten. Es wurden Hanteln, Seile und Stretchbänder in das Wohnheim gebracht. Damit konnte Grietje im kleinsten Rahmen trainieren und sich so fit halten. Aufgemuntert und getragen durch endlose WhatsApp-Nachrichten und Telefongespräche mit ihren Vereinskameraden/-innen kam Grietje schließlich durch diese schwere Sportzeit. Im August 2020 war es endlich wieder so weit. Die strengen Heimauflegendurch das Gesundheitsamt wurden aufgehoben, die Sportstätten unter Auflagen wieder freigegeben. Somit konnte Grietje das Training im Stadion sowie das Walking-Training mit ihren Sportfreunden vom Holländerhof wieder aufnehmen. Die Freude war bei allen Beteiligten enorm groß – endlich wieder ein wenig Normalität.

So konnte Grietje dann im September 2020 sogar an den Seniorenlandesmeisterschaften der Leichtathleten im Flensburger Stadion teilneh-

men – wie seit vielen Jahren im Kugelstoß und Diskuswurf – und das mit viel Erfolg.

Der Weg zu den nationalen Special Olympic Games trat wieder in den Vordergrund des Trainings – doch dann kam der nächste Lockdown. Wieder musste improvisiert werden, und wieder musste das Walking-Training mit ihren Holländerhof-Sportfreunden unterbrochen werden. Und es flossen wieder viele Tränen, weil mal wieder nicht an Normalität zu denken war. Und das eigene Zimmer musste wieder als Trainingsstätte erhalten. Aber Grietje blieb weiter ehrgeizig und hoffnungsvoll. Die Hoffnung, dass 2022 die nationalen Meisterschaften für Menschen mit geistiger Behinderung in Berlin stattfinden werden. Dafür war und ist Grietje bereit, auch unter schwierigsten Bedingungen zu trainieren, sei es im eigenen Zimmer, auf den Gehwegen rund um die Wohnstätte und im kleinen Park in der Nähe. Immer im Rucksack dabei: Desinfektionsmittel, Gummihandschuhe und die FFP2-Maske. Trotz Asthma läuft sie mit Maske und das Wurftraining wird mit Gummihandschuhen durchgeführt. Und nach Stoß oder Wurf werden die Wurfgeräte desinfiziert. Viel Aufwand – aber die Freude, wenn auch allein, sich draußen zu bewegen und sportlich zu betätigen, ist und bleibt bei Grietje riesengroß.

Sich so selbst aus dem tiefen Tal herauszuziehen, das ist einfach nur vorbildlich! Nicht aufgeben, anderen mit selbstgestellten Trainingsvideos Mut zu machen und so selbst nicht die Freude am Sport in dieser Zeit zu verlieren – das ist einfach nur bewundernswert und beispielhaft!

Aber das Schönste für Grietje ist, dass die gesamte Leichtathletik-Familie des LK Weiche zusammenhält, dass sie sich gegenseitig unterstützt und hilft, auch wenn es „nur“ über das Smartphone geht. Und so bleibt Grietjes größte sportliche Hoffnung bestehen – die Hoffnung auf ein baldiges gemeinsames Training im Stadion und auf dem Holländerhof. Und dann kann Berlin 2022 kommen!

#HABENMUSSWERBUNG



FAHRZEUG- UND GEBÄUDEBESCHRIFTUNG • WERBE- UND LEUCHTANLAGEN
na Logo Werbedesign • Heideland-Süd 9 • Handewitt • 0461 / 97 87 95-0 • [f](#) nalogogmbh

S 3 media



Textilveredelung * Digitaldruck * Werbemittel * Printmedien * Bestickung
s3media * Marie-Curie-Ring 24 * Flensburg * 0461 - 97 89 47 96 * www.s3media.de

**Bleib Gärtner.
Wechsel den Chef.
Werde glücklich!**

Bewirb dich jetzt unter www.gruenkonzept-flensburg.de