



Ausgabe 05 | April 2022

LEICHT ATHLETIK

in Flensburg



Wissens-
wertes rund
um die 24
Disziplinen



GEMEINSAM EIN ZUHAUSE SCHAFFEN

SBV

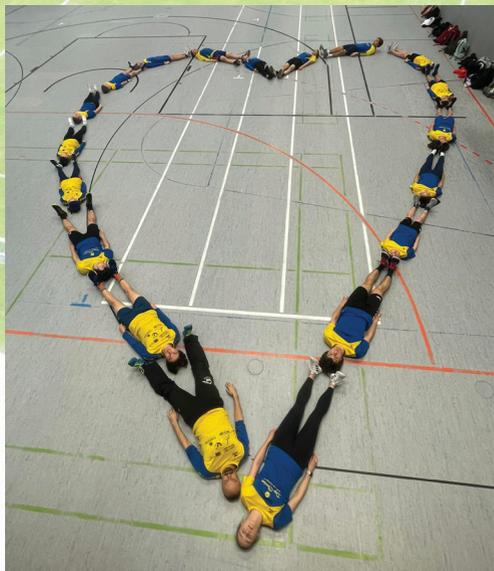
WOHNEN UND LEBEN.

► www.sbv-flensburg.de

LG Flensburg



Allein ist man stark, gemeinsam unschlagbar



Inhalt

Einleitung

04 Leichtathletik ist Mehr

Disziplinen

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

Vereine

14 LG Flensburg
16 Flensburger Lauftreff
19 LK Weiche
20 LK Weiche: Trainingsgruppen
21 LK Weiche: Jugendteam
22 PSV Flensburg
24 SV Adelby
26 Freie Waldorfschule Flensburg e.V.
28 TriAs Flensburg
31 Kooperationen
32 Jedermann-Gruppe

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. Scheppler,
D. Fußwinkel, A. Temme,
Privat

TNS SPORTS

**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 aller Art wird keine Haftung übernommen.

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

LEICHTATHLETIK IST MEHR

Die letzten schwierigen Jahre haben es uns noch einmal gezeigt: Leichtathletik ist mehr als „nur“ Bewegung. Die Trainingsgruppen haben sich gemeinsam in dieser Zeit gestützt, die Gemeinschaft ist noch einmal gewachsen. Viele neue Trainer haben Verantwortung für andere übernommen, sich ausbilden lassen und leiten nun neue Gruppen. In all den Aufgaben wie Training, Teamveranstaltungen, Trainingsfreizeiten und dem täglichen Miteinander finden immer mehr motivierte Ehrenamtler ein Zuhause.

Gleichzeitig ist die Leichtathletik aus der Region Flensburg auch nicht mehr wegzudenken. Die gelungene Durchführung des Länderkampfes der Nordverbände war zudem im gesamten Norddeutschen Raum eine große Steigerung des Bekanntheitsgrads.

Dieses sieht auch die Stadt Flensburg als auch viele weitere Förderer. In vielen Bereichen ist die Leichtathletik auch im sozialen Bereich ein

fester Bestandteil Flensburgs. Symbolisch wurde so Christine Dreier im Jahr 2021 als „Botschafterin für kein Kind“ vom LSV Schleswig-Holstein ausgezeichnet und Jan Dreier erhielt in Kiel die Sportverdienstnadel des Landes Schleswig-Holstein, Friderike Limberg wurde im Olympia-Jahr für das DOSB-Camp nominiert, welches leider dann nicht zu den Olympischen Spielen reisen durfte, aber in Frankfurt zusammenkam.





...eine Ausnahme in der

Welt der PR-Agenturen

Tel. 0461 318 51 75 | kontakt@buerooeding.de | www.buerooeding.de



HANS SACK

Edelstahl- und Behälterbau

MIT FLEIß GESCHWEIßT.

Hochwertig von der Planung bis zur Fertigung.



Botschafterin „Kein Kind ohne Sport“ für Christine Dreier.



Förderung durch „Flensburg startet durch“.



Hoch hinaus geht es Dank der Stadtwerke Flensburg und SBV.

Bleib am Ball. Geh zur Vorsorge!

Nutzen Sie unsere kostenfreien Vorsorge-Angebote:
Gehen Sie regelmäßig zum Check-up sowie zur Vorsorge
für Männer und Frauen. So lassen sich Herz-, Kreislauf- und
Nierenerkrankungen sowie Störungen des Stoffwechsels
wie Diabetes etc. frühzeitig erkennen und behandeln.

Bleiben Sie gesund – mit Ihrer AOK NordWest.

Mehr erfahren auf aok.de/vorsorge

AOK NordWest
Die Gesundheitskasse.





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 Techniks Schulung 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 die Technik beherrscht.

Das Training der Leichtathleten, ins-

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 Wurfgeichte je nach Alter des Sportlers zunehmend schwerer, der Männerspeer wiegt z.B. 800 Gramm.

Eine ganz andere Gruppe an Wüfen 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 ho-

hes 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

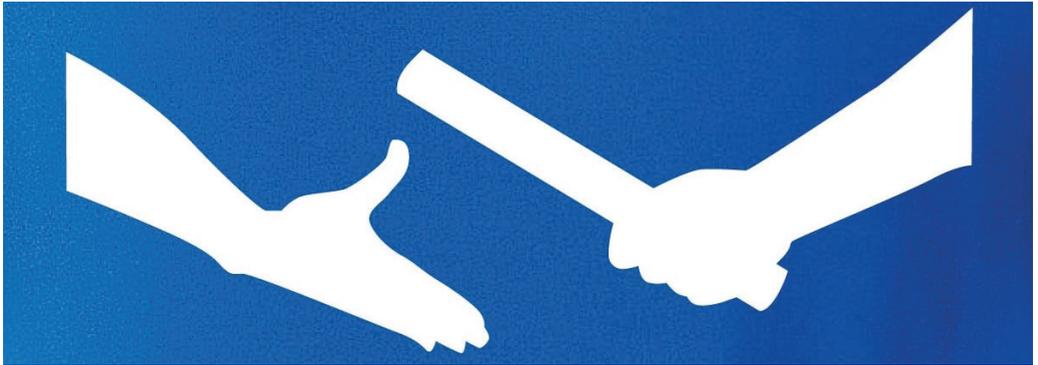


Besonders wichtig sind in der Leichtathletik die Wettkämpfe. Ganz egal in welcher Altersklasse – der Wettkampf gehört dazu. Die Kinder haben in ihren Trainingsgruppen und im Rahmen der LG Flensburg Wettkämpfe, die älteren Athleten suchen regional bis hin zum nationalen Vergleich den Wettbewerb. Hierbei 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.





EIN ERFOLGSMODELL DER REGION FLENSBURG

Was bedeutet denn LG? 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 mehrere Vereine die LG. 2022 sind inzwischen mit dabei: SV Adelby, 1.Flensburger Lauftreff, LK Weiche, und der TSB Flensburg, PSV Flensburg und Trias Flensburg.

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 jahrgangübergreifenden Arbeit. So freu-

ten 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“.





Weil's um mehr als Geld geht.



Gemeinsam für eine lebendige Region.

Als regionaler Finanzpartner engagieren wir uns aktiv in der Förderung von Kultur, Sport und Nachhaltigkeit zwischen Nord- und Ostsee.

Wir freuen uns, so die Lebensqualität, Vielfalt und das Miteinander in unserer Heimat zu fördern.

Nah. Näher. Nospa.



 Nord-Ostsee Sparkasse





SEIT MEHR ALS **35 JAHREN** EINE SPORTLICHE HEIMAT



Seit mehr als 35 Jahren ist der 1. Flensburger Lauftreff 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 Functional-Training oder an der Ausgleichgymnastik 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. Im Jahr 2020 konnten wir dieses Event leider nur virtuell durchführen, 2021 wurde wieder „in Echt“ im Stadion und durch den Volkspark gelaufen. Einen großen Teil der

Einnahmen spenden wir regelmäßig an soziale Einrichtungen hier in Flensburg.

Im ersten Lockdown 2020 haben wir unsere Vereins-App gestartet. Damit informieren wir unsere Mitglieder schnell und aktuell über Neuigkeiten.

Weitere Information über uns findest Du auf unserer Homepage www.flensburger-lauftreff.de. Wenn Du es leid bist, immer alleine zu trainieren und auch einmal die Vorteile einer Trainingsgruppe kennenlernen möchtest, bist Du herzlich eingeladen.

Du findest 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 zum Functional-Training oder zur Ausgleichgymnastik.

Sportliche Grüße und bleibt gesund und zuversichtlich

Heiko Adamsky
1. Flensburger Lauftreff



1. Flensburger Lauftreff

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





Dein AOK- Laufprogramm

Easy Running, Outdoor-Fitness,
Functional Training. Mehr erfahren auf
aok.de/nw/kurse.

Jetzt wechseln: Jens Stöben, Tel.: 0800 2655
-506242, per E-Mail jens.stoeben@nw.aok.de

Pace
maker

AOK NordWest. Die Gesundheitskasse.

MIT QUALITÄT ZUM WACHSTUM

Der Leichtathletik Klub Weiche ist mit 379 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	10-13 Jahre	15.30-17.00	Flensburger Stadion
Dienstag	14-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	Kinder 10-13 Jahre	15.00-17.00	Flensburger Stadion
Donnerstag	Breitensportler Ü20-Ü80 und Jedermänner	19.00-20.30	Flensburger Stadion
Freitag	10-13 Jahre	15.00-17.00	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 Spielleichtathletik 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 zum Bouldern oder ins Hamburger Dungeon, es gibt Spielenachmittage und (Weihnachts-)Feiern. Das größte Highlight 2022 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. Vier Jugendliche kümmerten sich um die gesamte Planung und Durchführung der Woche. In den Ferien erstellten sie zudem verschiedene Angebote wie Boule, Bauen mit Holz und organisierten ein Team beim Lauf ins Leben. Zu Weihnachten gab es trotz Corona ein großes Treffen mit über 40 Kids aller Altersklassen um zu Basteln, Falten und zu Gestalten. Die Jugendarbeit ist das Herzstück des LK Weiche. In den Osterferien steht die nächste gemeinsame Freizeit an: Zum 20. Mal geht es nach Wimersdorf!





EIN HERZLICHES DANKESCHÖN AN JUDITH KUIPER UND BASTIAN STACHOWITZ



Die Abteilung Leichtathletik im PSV Flensburg war in meiner Erinnerung mit Andreas Herlitz in einem Atemzug zu nennen. Unermüdlich auf seine eigene Art und Weise trat er für seine Abteilung ein. Als er aus privaten Gründen die Gruppe der Läufer, Werfer und Springer verließ, übernahm Bastian Stachowitz sein Amt als Leichtathletik Trainer. Bis heute, verstärkt durch Judith Kuiper als zusätzliche Trainerin war es das Bestreben beider, jungen Menschen diesen Sport zu vermitteln. Mit den Älteren wurde für die Teilnahme an Wettkämpfen trainiert. Aber Leistungen auf dem PSV Gelände verbessern, bei den vorherrschenden Bedingungen, das war eine echte Herausforderung, die beide Trainer angenommen haben. Seit Jahrzehnten rottet unsere Rundlaufbahn vor sich hin. Seit Jahren offiziell von der Stadt Flensburg gesperrt, weil ein Training darauf eine Gefährdung für den Sportler bedeutet. Dazu kommt noch der desolate Zustand der Sprunganlage.

Anfragen von Schulen (Lauftag), Profisportlern (SG Training), Freizeitsportlern (Fitnesserhaltung) oder der Bundespolizei (Sportabzeichen) müssen wir als Verein strikt ablehnen und auf das Flensburger Stadion am anderen Ende der Stadt verweisen. Dort ist die Laufbahn aber auch schon recht in die Jahre gekommen und wird einfach überstrapaziert. Aber unsere Leichtathleten ließen sich dadurch nicht entmutigen. Unterstützung gab ihnen der Beitritt zur LG Flensburg, der eine Stärkung für die Leichtathletik in Flensburg aus meiner Sicht ist. War

es doch ein wichtiger Schritt um Leistungen und Ressourcen in der „Sportstadt Flensburg“ zu bündeln.

Judith Kuiper und Bastian Stachowitz sind jetzt aber beide in ihrer Berufsausbildung, die es nicht mehr zulässt, nachmittags den Trainingsbetrieb anzubieten. Der Vorstand des PSV Flensburg hat sich bemüht, gemeinsam mit der Unterstützung von Jan Dreier unserem Flensburger Leichtathletik Guru, Lösungen zu finden. Leider erfolglos. Weder ambitionierte Eltern noch Sportstudierende konnten wir zum Betreuer- oder Traineramt gewinnen. Das tut mir aufrichtig leid. Hätten wir eine intakte Tartanbahn und eine komplette Sprunganlage vielleicht gäbe es dann den einen oder die andere, die Spaß an der Leichtathletik auf der westlichen Höhe beim Leichtathletik im PSV hätten. Herzlichen Dank für euer Durchhalten Basti und Judith! Für euch steht jetzt euer beruflicher Werdegang im Mittelpunkt. Dafür wünschen wir euch ganz viel Spaß und Erfolg. Der PSV sagt DANK E .

Agelika Carstesen,

1. Vorsitzende PSV Flensburg e.V.





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.



11. FLENSBURGER STADTWERKE-LAUF

Laufen für den Klimaschutz!



VERLEGT AUF DEN 24.4.22

Start/Ziel: FL Engelsby · REWE-Markt · Trögelsbyer Weg 79



- Kidslauf · 400 m
- Lauf · 2,2 km
- Lauf · 5 km
- Lauf · 10 km
- Lauf · 21,1 km
- Nordic-Walking · 5 km

Nach DLV-Vorgaben vermessene Strecke:
10 km + Halbmarathon

Veranstalter/Ausrichter:



Onlineanmeldung ab:
1. Januar 2022

Infos und Anmeldung unter:
www.stadtwerke-lauf.de



Veranstalter:



www.campus-triathlon.de



HANSSACK

STARKE TEAM. STARKE LEISTUNGEN.

Erstklassig. Seit über 75 Jahren.

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

Ein kleiner Verein mit großem Engagement: Er ist Veranstalter des Flensburg liebt dich Marathons und darin mehrfacher Ausrichter der schleswig-holsteinischen Landesmeisterschaften im Marathon. Dafür werden noch Menschen gesucht, die ehrenamtliche Aufgaben übernehmen möchten.

Bitte melden: helfer@flensburg-marathon.de

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 Sport-

klettern 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



15. Mai 2022

4. Flensburg liebt dich

MARATHON



mehr

erleben - in Ihrem dm-drogerie markt.

**Wir freuen uns auf Sie
und den Flensburg
liebt dich Marathon.**

4x dm in Flensburg

- **Angelburger Straße 8**
Mo-Sa 8.00-20.00 Uhr
- **Holm 2-8**
Mo-Sa 8.00-20.00 Uhr
- **Langberger Weg 4 / CITTI - PARK**
Mo-Sa 8.30-20.00 Uhr
- **Schottweg 94 / bei familia**
Mo-Sa 8.00-20.00 Uhr

**Stolzer Partner des
Flensburg liebt dich
Marathons.**



HIER BIN ICH MENSCH
HIER KAUF ICH EIN

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 Spasévents, 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.

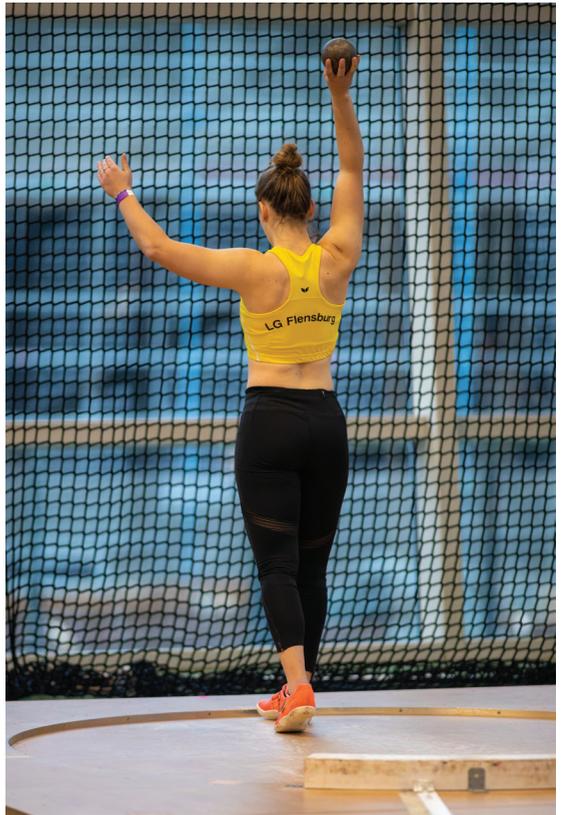
Rollsportsparte (Speedskaten)

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 Fußballern 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.



MIT **SPASS** ZUR LEICHTATHLETIK

Leichtathletik für Eltern, Anfänger, Wieder- oder Quereinsteiger und alle Freunde an der Bewegung verbinden wir seit mehreren Jahren in unserer (Breitensport-)Jedermann-Gruppe.

Von Mitte 20 bis Ü60 tummeln sich Leichtathletikinteressierte unter fachkundiger Anleitung mit Freude an der Bewegung und Neugier auf die unterschiedlichen Disziplinen zweimal wöchentlich (Montag und Donnerstag jeweils von 19.00 – 20.30 h.) im Stadion Flensburg und in der Hallensaison am Donnerstag (18.30 – 20.00 h.) in der Halle der Hannah-Arendt-Schule.

Mit vielen Elementen aus der Kinderleichtathletik trainieren wir spielerisch sowohl die unentbehrlichen Grundlagen als auch die Heranführung zu den Einzeldisziplinen. Auch vor Stabhochsprung und Hürdenlauf schrecken wir nicht zurück; größter Beliebtheit erfreuen sich aber die Wurfdisziplinen (ja, auch Hammerwurf).

Im Sommertraining mischen wir uns gerne mit

den für den Firmenzehnkampf trainierenden Breitensportlern. Dann stehen uns mehr TrainerInnen aus dem fachkundigen Pool des LK Weiche für dann viele unterschiedliche Disziplinen zur Verfügung.

Bei unseren langjährigen SportlerInnen fördern wir auch den behutsamen Einstieg ins Wettkampfgeschehen.

Und wenn es mal gerade nicht passt, sind wir gerne freiwillig als Kampfrichter oder Helfer beteiligt, um da gemeinsame Wettkampferlebnis zu genießen.

INTERESSE?

*Vorbeischaun - Probetraining
- Dabeibleiben :=)*

Anmeldungen, Fragen gerne an unseren Jedermann-Koordinator Uli Hamann (georgulrich.hamann@gmx.de) im LK Weiche



polanik®

nordic Sport

made in Lappland

nemeth
javelins

Neleo

Vinex®

trenas

DENFI SPORT
DENFI SPORT DENMARK

BMI®

WEISS®
MESSZEUGE

wvball.de
Kille und Sportgeräte aus Gummi

Volley®

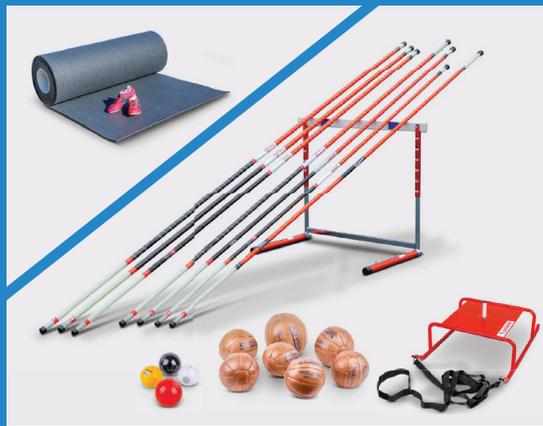
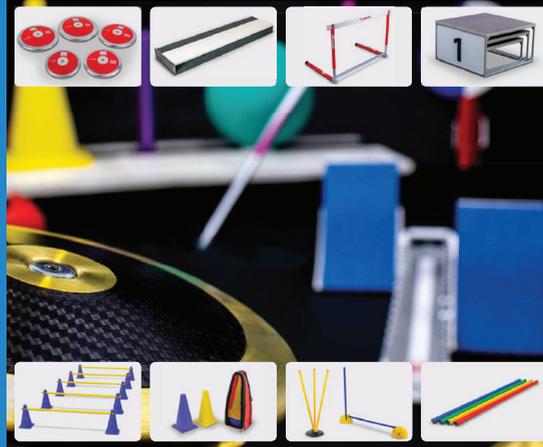
BLOCKX®

deuser®
SPORT SYSTEMS

Bänfer®

Neuer Katalog 2022 ab dem 20.03.2022 verfügbar!
Herunterladen oder per Post anfordern:

www.haest.de/katalog



Leichtathletik

Vom Kleingerät bis zur Sportplatzausstattung

Fitness & Kraft

Geräte für das tägliche Fitnessstraining daheim, im Studio oder Verein

Koordination

Geräte für Koordinationsstraining in allen Sportarten

Vieles mehr

Sportartübergreifende Geräte für Training, Wettkampf und Spiel

FLENSBURGER SPORTABZEICHEN

Nicht nur Leistungssport, auch der Breitensport wird in Flensburg groß geschrieben: Seit vielen Jahren bietet der Sportverband Flensburg mit seinem engagiertem Prüfersteam den Flensburger Sportabzeichentreff an.

Von Mai bis September kann an jedem Mittwoch zwischen 18 und 20 Uhr trainiert und die Prüfungen für das Deutsche Sportabzeichen abgelegt werden.

In den verschiedenen Disziplingruppen, in denen es um Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Koordination geht, findet jeder eine Sportart, mit der er in der Lage ist, diese Prüfung zu bestehen. Man kann sich nicht nur beim Laufen oder Springen beweisen, auch Medizinballwurf, Seilspringen oder auch Standweitsprung 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. Möchte man die Prüfungen in der Stufe „Gold“ erfüllen, dann muss man sich allerdings schon ein wenig mehr anstrengen.



WICHTIG: Da natürlich weiterhin nicht absehbar ist, wie sich die Pandemie weiterentwickelt, könnt ihr auch in diesem Jahr nur nach Voranmeldung teilnehmen. Allerdings werden an jedem Termin mehr Teilnehmer dabei sein können als in den letzten beiden Jahren.

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

Flensburger
Sportabzeichentreff



Fleischerei  **Partyservice**

Jacob Clausen

Tradition schmeckt man ...

Inh. Dirk Hammann



Jährlich prämiert!



Verzin 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

6. 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 ab Mai individuelles Training für alle Athleten im Stadion an. Mehr Infos unter www.firmenzehnkampf.de



Jetzt
anmelden



6. Flensburger Firmenzehnkampf



Save the date 13.08.2022
www.firmenzehnkampf.de

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.



Natürliche Energie aus Honig

Flensburg liebt dich
MARATHON
1 Gel in jedem
STARTERBEUTEL



AEROBEE

ENERGY GEL

- ✓ Natürlich
- ✓ Leistungsstark
- ✓ Lecker

www.aerobee.de

**In Europa bekannt.
In Kiel zu Hause.**

Wir gestalten und produzieren
auch Euer Vereinsmagazin



TNS SPORTS

medien

www.tnsmedia.net

...und berichten täglich über den
Sport in Flensburg
www.tnssports.de



ENDLICH RAUS AUF'S RAD

Finanzierung
möglich!

Fahrrad
etersen

 1000 kroner dansk

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

> Glücksburger Str.,
rechts ab:





Schnell und einfach alles selber regeln

rund um die Uhr in Ihrem Kundenkonto
bei den Stadtwerken Flensburg:

- Abschlag anpassen
- Zählerstand erfassen
- Rechnung anzeigen
- und vieles mehr



Jetzt registrieren unter
[www.stadtwerke-flensburg.de/
kundenkonto/](http://www.stadtwerke-flensburg.de/kundenkonto/)

 **stadtwerke
flensburg**



EINMAL
SUPERHERO
BITTE



Fahrzeug- und Gebäudebeschriftung • Werbe- und Leuchtanlagen • Schilder und Banner
na Logo Werbedesign • Heideland-Süd 9 • Handewitt • 0461 - 97 87 950  



Textilveredelung * Digitaldruck * Werbemittel * Printmedien * Bestickung

s3media * Marie-Curie-Ring 24 * Flensburg * 0461 - 97 89 47 96 * www.s3media.de  