

4 | 2015

BETRIEBSSPORT VERBAND HAMBURG

◆ Partner für Sport, Fitness und Gesundheit



TERMINE
2016
IN DIESEM
HEFT!

AKTUELL:
POSITIVE ENT-
WICKLUNG NEUE
MITGLIEDER

SPORTLICH:
FUSSBALL
SIEGER SAISON
2015

GESUND:
5. FACH-
KONGRESS IM
CCH HAMBURG

PERSONAL 2016 Nord

6. Fachmesse für Personalmanagement

26.-27. April 2016 Hamburg

Inklusive
Sonderbereich
Corporate Health



6. Fachmesse für Personalmanagement

Wir halten Sie auf dem Laufenden!

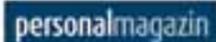


Jetzt Standfläche sichern -
Kontaktieren Sie uns!

Netzwerken Sie mit uns!



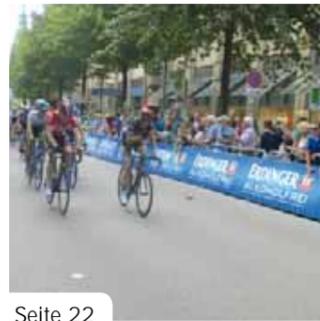
Hauptmedienpartner



Seite 05



Seite 10



Seite 22



Titel

MITMACHEN

Wer interessante Artikel aus dem Betriebsport in Hamburg und/oder Fotos (in hoher Auflösung als jpg-Datei separat und nicht in Word-Text eingebaut) liefern kann, sende diese bitte an: info@bsv-hamburg.de

Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe ist: **22. Januar 2016**
Änderungen behält sich die Redaktion vor.

FOTOS

In dieser Ausgabe wirkten mit:
Ingo Aurin (Seite 5)
Detlev Smarsly (Seite 6)
Ethicon (Seite 7)
Bernd Orłowski (Seite 8, 20)
Dirk Drummer (Seite 10)
Stephan Lapp (Seite 12/13)
Reinhold Hoff (Seite 14)
Ekke Erben (Titel, Seite 19)
Hartmut Sickart (Seite 21)
Helmut Niemeier (Seite 22)
Thomas Metelmann (Seite 24/25)

IMPRESSUM

Sport im Betrieb
Offizielles Organ des Betriebsportverbandes Hamburg e.V.
Herausgeber:
Betriebsportverband Hamburg e.V.
Präsident: Bernd Meyer
Vizepräsident: Erwin Rixen

Schriftleitung & Redaktion:
Ulrich Lengwenat-Hahnemann

Geschäftsstelle:
Betriebsportzentrum
„Claus-Günther Bauermeister“
Wendenstraße 120, 20537 HH
Telefon: 040-23 37 77/78
Telefax: 040-23 37 11
info@bsv-hamburg.de
www.bsv-hamburg.de

Bankverbindung:
Deutsche Bank
IBAN DE05 2007 0000 0016 0960 00
BIC DEUTDE33XXX

Redaktion & Anzeigenkoordination:
BSV Hamburg e.V.
Ulrich Lengwenat-Hahnemann
Wendenstraße 120, 20537 HH
Telefon: 040-23 37 77/78

Gestaltung:
Jana Backhaus
Kreisstraße 15, 22607 HH
backhaus@janex-project.de

Druck & Verarbeitung:
Simplify Medienproduktion GmbH
Hans-Henny-Jahn-Weg 17
22085 HH
Telefon: 040/66 907 80 11
klaritsch@simplify-medienproduktion.de

Bei der Veröffentlichung von
Zuschriften, die mit dem Namen
des Verfassers gekennzeichnet
sind, übernimmt die Schriftleitung
lediglich pressegesetzliche Ver-
antwortung.

AKTUELL

GRUSSWORT Zum Jahresabschluss 2015	04
Familihtag Tag des Betriebssports	05
Azubitag Azubitag 2015	06
Jubiläum 50 Jahre BSG Ethicon	07
Ehrung Goldene Ehrennadeln für Rüdiger Schiemann und Hartmut Sickart	08
Betriebsausflug Sportlicher Betriebsausflug	08

SPORTLICH

Schwimmen ERGOsports stellt zwei Meister im Freiwasserschwimmen	10
Drachenboot Poseidon-Pool-Drachenboot-Cup 2015	10
Golf Was hat die WorldAM in Myrtle Beach mit dem BSV zu tun?	12
Fußball Senioren-Kleinfeld-Fußball Endspiel um die Hamburger Meisterschaft Fußballmeister Saison 2015	14 14
Segeln ODBM 2015 – Segelsport vom Feinsten	19
Leichtathletik Deutsche Betriebsportmeisterschaften im UNESCO-Weltkulturerbe	20
Leichtathletik Läuferischer Auf-Galopp auf der Horner Rennbahn Bacardi Cup	21 21
Rad Großer Radsport in Hamburg – Vattenfall Cyclastics 2015 Jubiläums-Auflage	22 22

GESUND

Fachkongress Betriebliche Zukunft in Motion	24
BSV Laufwochenende Laufen macht Spaß, Laufen tut gut – und Laufen kann jeder!	26
Info Gesundheitscoaching im BGM – ein Luxus-Tool?	27
News Warum der „PASTOR“ den Betriebsport mag	28

INFORMATIV

Veranstaltungskalender	35
Kontakte auf einen Blick	36

Liebe Betriebssportlerinnen, liebe Betriebssportler, liebe Partner und Freunde des BSV Hamburg!



GRUSSWORT] Eine weiterhin positive Mitgliederentwicklung in den vergangenen zwölf Monaten zeigt, dass der Betriebssportverband Hamburg zunehmend als Plattform für den Bereich der betrieblichen Gesundheitsförderung (BGF) wahrgenommen wird und auf diese Weise neue Mitglieder gewinnt. Dabei konnten wir unser Netzwerk von Partnern im Gesamtbereich des betrieblichen Gesundheitsmanagements (BGM) noch einmal deutlich ausbauen und uns auf verschiedenen Messen und Veranstaltungen präsentieren.

Unseren Partnern und Unterstützern danke ich an dieser Stelle sehr herzlich dafür.

Diese Entwicklung darf aber nicht darüber hinwegtäuschen, dass wir auch in den vergangenen zwölf Monaten leider zu viele Betriebssportgemeinschaften wieder verloren haben. Nach einer ersten Einschätzung bedeutet dies, dass es uns zwar gelingt, die Entscheidungsträger im Unternehmen von den Vorteilen einer Betriebssportgemeinschaft als Bestandteil eines betrieblichen Gesundheitsmanagements (BGM) zu überzeugen, die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter offensichtlich aber nicht im gewünschten Umfang. Wir werden uns also für die Zukunft noch stärker

als bisher um die Mitgliederbetreuung kümmern müssen und den klassischen Betriebssport, ergänzt durch Trendsportarten, gleichberechtigt neben Angeboten zur betrieblichen Gesundheitsförderung (BGF) wieder stärker in den Fokus rücken.

Erweitert haben wir ebenfalls unser Netzwerk um Verbände und Unternehmen, die uns die Möglichkeit einräumen, für den Betriebssport zu werben und Verantwortliche entsprechend anzusprechen.

Begleitet wurde diese Entwicklung in diesem Jahr erneut durch eine Vielzahl von Angeboten, die der BSV Hamburg gemeinsam mit dem DBSV und den LBSV sowohl im klassischen Betriebssport als auch mit neuen Trendsportangeboten gemacht hat. Ein besonderer Höhepunkt waren dabei die European Company Sport Games (ECSG) im Juni 2015 in Riccione.

Erneut wurden Workshops, die City Nord-Sportwoche, der Tag des Betriebssports, der Azubi-Sporttag und unser Fachkongress „Betriebliche Zukunft in Motion“, zum fünften Mal am 11. November im CCH durchgeführt.

Mein Dank gilt an dieser Stelle den Ausschüssen und den vielen ehrenamtlichen Helfern bei unseren Sportveranstaltungen, durch die der Betriebssport überhaupt erst möglich ist, sowie allen Verantwortlichen in den Betrieben und natürlich dem gesamten Innendienst unter der Leitung unseres Geschäftsführers Ulrich Lengwenat-Hahnemann. Dem Berufungs-Ausschuss und dem Ehrenrat danke ich ebenfalls sehr herzlich für seine Unterstützung.

Dank gilt aber auch den Partnern, die unsere Sparten bis hin zu Deutschen Meisterschaften und den BSV in seinem Netzwerk zur betrieblichen Gesundheitsförderung maßgeblich unterstützt haben. Ebenso gilt dieser Dank der Politik und insbesondere den Mitgliedern des Sportausschusses der Bürgerschaft und den sieben Bezirksämtern, die den Betriebssportverband bei seinen Aktivitäten zur Seite stehen.

Dank gilt besonders den Partnern, die es erneut möglich gemacht haben, dass wir auch in diesem Jahr unseren Fachkongress durchführen konnten. Besonders stolz sind wir hierbei darauf, dass die Handelskammer, die Handwerkskammer und die Gesundheitswirtschaft Hamburg durch ihre Kooperationen erneut unterstrichen haben, dass der BSV Hamburg ein Partner auf Augenhöhe ist, der einen wesentlichen Beitrag zur betrieblichen Gesundheitsförderung in den Unternehmen leisten kann.

Abschließend bedanke ich mich bei allen Mitgliedern des Präsidiums für ihre vertrauensvolle Zusammenarbeit.

Ihnen allen wünsche ich eine besinnliche Vorweihnachtszeit, ein frohes Fest sowie Gesundheit und Erfolg für 2016! Bleiben Sie uns gewogen und lassen Sie uns weiter gemeinsam an der Zukunft des Betriebssports, insbesondere des Hamburger BSV, arbeiten.

Ihr 
(Bernd Meyer, Präsident)



Tag des Betriebssports

FAMILIENTAG] Einmal im Jahr findet der Tag des Betriebssports auf der Sportanlage des Lufthansasportvereins statt. So auch dieses Jahr am Sonntag, den 20.10.2015.

eine Urkunde. Auch für die Kleinen gab es Aktionen, wie Kinderschminken, Ballonmodulation und das Torwandschießen. Außerdem präsentierte die Sparte Tischtennis die neue Ballmaschine, die zum Training

perfekt geeignet ist. Wer wollte konnte hier Talente entdecken, ebenso wie mit dem Bogenschießen. Sehr erfolgreich fand das Beachvolleyballturnier statt.

Zum Abschluss des Tages wurde die Mannschaft Porath als Fußballturniersieger gekürt. Es war ein sehr schöner Tag, um den Betriebssportverband in seiner Vielfalt kennenzulernen.

(Larissa Melcel)

Vom schönen Wetter fehlte anfangs leider noch jede Spur, aber davon ließen sich die Sportler nicht abhalten und spielten im Regen munter um jeden Punkt. Zur Stärkung gab es Bratwurst und Getränke, sodass man mit Energie weitermachen konnte. Unter anderem gab es die Möglichkeit ein Parksportabzeichen zu erlangen. Dafür kleine Stationen absolviert werden, bei erfolgreichem Ergebnis gab es



Beachvolleyball



Ulrich Lengwenat-Hahnemann testet das Highlight: den Kletterturm



Spannende Entscheidungsspiele beim Fußballturnier



Siegemannschaft Porath

GrünKohlessen * Weihnachtsfeiern * Mittagstisch



**Wir organisieren
Ihre Familien-, Betriebs-
oder Vereinsfeier!
Rufen Sie uns an!**

Betriebssportcasino | Wendenstraße 120 | 20537 Hamburg | Telefon: 040-23 68 72 40

Von Mo. bis Fr. sind wir von 11.00 bis 22.00 Uhr, am Sa., So. und an Feiertagen nach Absprache für Sie da.

www.betriebssportcasino.de

Azubitag 2015

AZUBITAG Am 9. September war es wieder soweit. Unser jährlich stattfindender Azubitag wurde in der Halle des Betriebs-sportverbandes eröffnet.

Getragen wurde dieser Tag, wie das letzte Jahr, durch den Betriebssportverband Hamburg e.V., der die Räumlichkeiten zur Verfügung stellte und der Barmer GEK als Hauptsponsor mit der die Veranstaltung erst möglich gemacht wurde.

Zur Begrüßung, gegen 13 Uhr, richteten Richard Baldauf, Regionalleiter der Barmer GEK und Kai Windscheid ein paar Worte an die ca. 100 versammelten Azubis und Azubinen und danach ging es auch schon los.

Die Halle war aufgeteilt in verschiedenen Stationen, rund um das Thema Sport, Fitness und Gesundheit. Damit sich nicht alle gleichzeitig an einer Station anstellten, wurden anfangs alle in sechs verschiedenen Gruppen eingeteilt. Station eins war von der Barmer GEK aufgebaut. Hier konnte jeder sehr anschaulich sehen, wie Alkohol im Straßenverkehr wirkt. Es wurde einem eine Brille aufgesetzt, die mehrmals verspiegelt war, sodass ein Effekt von Trunkenheit hergestellt werden sollte. Damit musste die Person dann einen Parcours ablaufen. Sehr lustig war es, anderen Azubis dabei zuzusehen, weil man sehen konnte, dass es im Rauschzustand sehr schwer ist gerade Strecken zu laufen.



Azubis in Aktion

Als zweite Attraktion konnten die Azubis an Station 1 Teppich-Curling ausprobieren, welchen ich betreuen durfte.

In den nächsten Stationen gab es eine Auswahl über Rückenfit, Bewegungsübungen, Zumba-Tanz, Tennis und eine Station, an die jeder Azubi seine Blutzuckerwerte, Puls und seinen Fuß ausmessen lassen konnte, um Krankheitsbilder erkennen zu lassen. Nachdem alle ein wenig Sport gemacht hatten, gab es

für die Hungrigen und Durstigen noch Obst und Getränke.

Alles in Allem war es ein sehr interessanter Tag, und es war schön zu sehen, dass auch die Azubis und Azubinen sehr viel Spaß daran hatten, die verschiedenen Stationen zu durchlaufen. Einige Sportshungrige sind am Ende sogar auf die Idee gekommen, eine eigene Betriebssportgruppe zu gründen, weil ihnen dieser Tag so viel Freude bereitet hat. *(Jonas Jacobsen)*

50 Jahre Betriebssportgemeinschaft Ethicon

JUBILÄUM In diesem Jahr feiert die Betriebssportgemeinschaft Ethicon ihr 50-jähriges Bestehen. Mit Stolz blickt der Verein auf Geleistetes zurück und freut sich auf die zukünftigen Aufgaben. Die BSG Ethicon steht seit 50 Jahren für einen erfolgreichen, aktiven Ausgleich zum beruflichen Alltag.

Die BSG Ethicon ist die innerbetriebliche Sportgemeinschaft von dem amerikanischen Konzern Johnson & Johnson, mit Sitz in Norderstedt. Und in einem großen Konzern stehen die Räder niemals still. Um wettbewerbsfähig zu sein und zu bleiben, sind hohe Flexibilität, Kreativität, Umstrukturierungen, Innovationen gefordert. Was heute sehr wichtig ist, kann morgen auf der Prioritätenliste schon wieder ganz nach unten gereicht werden.

Die Arbeitswelt und die Anforderungen an den einzelnen Mitarbeiter haben sich enorm verändert.



Bernd Meyer gratuliert Frank Hammer zu 50 Jahren BSG Ethicon



Und in dieser schnelllebigen Zeit ist die BSG Ethicon gewachsen, hat sich verändert, etabliert und sich dem Wandel der Berufswelt und somit den Bedürfnissen der Arbeitskolleginnen und -Kollegen angepasst. Ganz gleich welches Jahrzehnt man betrachtet, der Sinn und Zweck der Angebote ist der selbige geblieben: ein gezielter Ausgleich zum beruflichen Alltag, um die körperliche und soziale Gesundheit zu stärken.

Und so wie der Standort durch etliche Stürme und Widerstände immer wieder gefestigt aus diesen Unwettern hervorgegangen ist, so musste auch die BSG in

den letzten 50 Jahren immer wieder kämpfen und sich beweisen. Heute ist der Bereich „Gesundheit“ im Konzern Johnson & Johnson eine weltweit eigenständige Abteilung und genießt einen hohen Stellenwert. Das ist hervorragend für die BSG Ethicon und man darf zurecht optimistisch in eine sportliche Zukunft blicken.

In diesem Jahr wurde und wird viel gefeiert. Highlight war das große Familiensportfest am 19. September und das ganze Jahr über wurden und werden viele Turniere angeboten.

(Frank Hammer)



VISUALTRAINING

Präventionskonzept für stressfreies Sehen am Arbeitsplatz



Sehen trainieren •
Sehen erleben •

Bis 31.12. 2016
buchen
und **25%** sparen!

Professionelles Augentraining, das die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit Ihres Teams erhöht.

Telefon: 04102-206193 www.eyemobility.de



Goldene Ehrennadeln für Rüdiger Schiemann und Hartmut Sickart

EHRUNG] Der Speicherstadtlauf 2015 war der ideale Rahmen, zwei verdienstvolle Betriebs-sportler mit der Verleihung der goldenen Ehrennadel des BSV Hamburg zu überraschen.

zeit mit der Unterstützung von Rüdiger Schiemann rechnen. Selbst mit seiner laufbegeisterten Frau aktiv, immer hilfe-reich, immer kommunikationsbereit ist er ein Vorzeige-Betriebssportler par excellence.

Rüdiger Schiemann ist seit 1977 Mitglied in der SG Zoll und seit 1989 Spartenleiter Leichtathletik und Mitglied im Vorstand seiner BSG. Mit enormen Aufwand und großen Einfühlungsvermögen für die Ansprechpartner der Hamburger Polizei sowie seiner eigenen Dienststelle hat er 1999 den Speicherstadtlauf ins Leben gerufen. Der LA-Ausschuss kann bei seinen Veranstaltungen jeder-

Hartmut Sickart ist seit 1989 Mitglied im SV Weiß-Blau Allianz. 22 Jahre lang organisierte er den Crosslauf seiner BSG im Bergedorfer Gehölz. Dieses Engagement wurde 2003 mit der silbernen Ehrennadel des BSV Hamburg belohnt. Seit 2004 ist Hartmut Mitglied im Leichtathletik-Ausschuss und als Pressewart ein zuverlässiger Lieferant von



Rüdiger Schiemann und Hartmut Sickart mit Erwin Rixen (v.l.n.r.)

Berichten für „Sport im Betrieb“. In jeder Ausgabe wird stets dank Hartmut über die Aktivitäten der BSV-Leichtathletik berichtet. Seit 1995 ist seine Homepage www.diesel-cowboy.de immer aktuell mit Fotos und Berichten.

Als Technik- und EDV-Begeisteter ist er zudem verantwortlich für die Zeitmessung mit

dem Champion Chip System bei den Veranstaltungen der Wald-/Crosslaufserie und des BSV-Sommer-Cups sowie, falls ohne Chip gelaufen wird, auch zuständig für Zeitmessung mit Lichtschranke. Dank Hartmut klappete auch alles bei den ECSG 2011 in Hamburg.

(Orlo)

Sportlicher Betriebsausflug

BETRIEBSAUSFLUG] Am Mittwoch, den 22.07.2015 blieb das erste Mal nach 25 Jahren nachmittags die Geschäftsstelle des BSV geschlossen. Grund hierfür war eine geplante Fahrradtour. Wir freuten uns alle darauf, mit dem Fahrrad gemeinsam aktiv zu werden. Das Wetter spielte super mit und so machten sich alle motiviert auf den Weg zum Kleingartenverein in Alsterdorf im Katharina-Jacob-Weg, wo wir auf unseren Tour-Guide Bertram Kerres trafen.

entlang. Zwischendurch gab es kurze informative Pausen, bei denen Bertram uns über einiges aus der Gegend erzählte. Nach einigen gefahrenen Kilometern kamen wir der Startbahn näher und radelten an der Nebenstrecke entlang. Nach über der Hälfte der Strecke erreichten wir einen Waldweg, der uns etwas zu schaffen machte, dennoch sind alle durchgekommen und end-

lich kam das „Coffee to fly“ in unser Sichtfeld, bei dem wir uns mit kühlen Getränken erfrischten und einen tollen Ausblick auf die startenden Flugzeuge bekamen. Gestärkt ging es an die letzten Kilometer, von denen wir Landeanflüge direkt über uns sahen. Nach guten zwei Stunden Fahrt bei angenehmer Wärme kamen alle glücklich wieder an unser Ziel. Herr Kerres hat uns super

geführt - einen Link zur Seite guide-my-bike können Sie unter den BSV-Sportpartnern finden. Eine Fahrradtour, mit anzumietenden Rädern ganz nach individuellem Geschmack können von Betrieben oder für private Zwecke gebucht werden. Und nach den begeisterten Meinungen der Kollegen war es ein sehr gelungener und sportlicher Ausflug!

(Larissa Melcel)



Über unseren BSV-Partner guide-my-bike bekamen wir für jeden Radler die Fahrräder gestellt und Bertram Kerres als den persönlichen Radtouren-Guide. Geplant war eine Strecke von ca. 25 km rund um den Flughafen Hamburg. Nach kurzer Fahrt durchs Moor fuhren wir einen schönen ruhigen Weg an der Tarpenbek

Das Beste aus Vorsorge und Gesundheit im Betrieb. Aus einer Hand.

Gehen Sie in Führung. Wählen Sie BVGM.

Ole von Beust
Erster Bürgermeister der Freien und Hansestadt Hamburg a.D.

Orientierung hilft. Das Betriebliche Vorsorge- und Gesundheitsmanagement [BVGM] von Campus M.A.R.K.U.S.® bietet Unternehmern und Mitarbeitern Lösungen, Antworten, ausgewählte Produkte der Betrieblichen Vorsorge [BV] und ein vollumfängliches Betriebliches Gesundheitsmanagement [BGM] als Serviceangebot.

Wählen Sie Ihren Campus M.A.R.K.U.S.® BVGM-Tarif.

- ✓ Ein Koordinator für alle Themen
- ✓ Analysen
- ✓ Bedarfsermittlung
- ✓ Telefonischer Informationssupport für Ihre Fragen und Themen
- ✓ Empfehlungen und Kontaktvermittlung

Vereinbaren Sie jetzt einen kostenfreien Beratungstermin. Rufen Sie uns an oder senden Sie uns eine E-Mail:

Telefon: 040. 35714 - 224
E-Mail: info@campus-markus.de
Internet: www.campus-markus.de

ERGOsports stellt zwei Betriebssportmeister im Freiwasserschwimmen

FREIWASSERSCHWIMMEN

Am 22./23.08.2015 fanden die 1. Hamburger Betriebssportmeisterschaften im Rahmen des 5. Hamburger Freiwasserschwimmens statt. Die Veranstaltung wurde auf der Regattastrecke des Leistungszentrum Rudern & Kanu in der Dove Elbe durchgeführt. Bei schönsten Sonnenwetter und einer Wassertemperatur von 22,8 Grad wurden auch die Hamburger Betriebssportmeister über 3,8 km, 1 km und in der Staffel über 3 x 1,25 km ermittelt.

Am Sonnabend starteten im zweiten Rennen über 3,8 km insgesamt 81 weibliche und

männliche Jedermann-Schwimmer, unter denen auch die Mitglieder der Hamburger Betriebs-sportgruppen waren. Nach dem Wasserstart mussten drei Runden auf dem Parcours absolviert werden. Bei den Frauen gewann Dorit Ewers (ERGOsports) in 1:21:25,24 Stunden vor Marion Hahn (BSG Siemens) in 1:26:34,00 und sicherte sich damit den ersten Titel in dieser neuen Disziplin. Bei den Männern gewann Christian Harloff (ERGOsports) in 1:07:47,46 vor Andreas Lenz (HASPA Hamburg 1) in 1:22:33,20.

Den Teilnehmern hat die perfekt organisierte Veranstaltung



Marion Hahn (BSG Siemens), Dorit Ewers (ERGOsports), Susann Hübert (stv. Vorsitzende BSV Triathlon), Christian Harloff (ERGOsports), Andreas Lenz (HASPA) (v.l.n.r.)

sehr gut gefallen. Sie hoffen, dass sich im nächsten Jahr noch mehr Betriebssportler für das

Freiwasserschwimmen begeistern können.

(Andreas Quade)

Poseidon-Pool-Drachenboot-Cup 2015

POOL-DRACHENBOOT Beim Poseidon-Pool-Drachenboot-Cup sitzen sich jeweils zwei 6er Teams in einem Drachenboot gegenüber. Nach dem Startkommando „Are you ready? – Attention! – Go!“ versucht jedes Team mit kräftigen, schnellen, synchronen Paddelschlägen das andere Team rückwärts zu bewegen. Sobald die Markierung am Schwimmbadrand überschritten worden ist, spätestens aber nach 30 Sekunden, ist der Wettkampf beendet. Das Team, das die Markierung auf der eigenen Seite nicht überschreitet und wiederum den Gegner dazu bewegt, die eigene Markierung vor 20/30 Sek. zu überschreiten, gewinnt. Wer den Gegner sichtbar aus der Null-Position zieht, ist nach 30 Sek. Gewinner.

Es wird in Gruppen gestartet, und in einer Turnierform mit Hin- und Rückrunde werden die Sieger ermittelt.

Der Ko-Sieger erhält 4 Punkte (Sieg innerhalb von 10 Sec.) Sieger mit Linienüberschreitung erhält 3 Punkte, einfacher Sieg mit Raumgewinn 2 Punkte, kein Sieger (kein Raumgewinn) 1

Punkt, Verlierer 0 Punkte. „Die Stromschnellen“ von der Vattenfall Sportvereinigung Hamburg e.V. haben in diesem Jahr zum dritten Mal in Folge den Wanderpokal des BSV Hamburg

er kämpfen können und sind sichtlich stolz auf diese Leistung. Auch wenn die Witterungsbedingungen dieses Jahr sehr herbstlich waren, war die Veranstaltung wieder gut organisiert und hat Allen, Teilnehmer und Ausrichter, richtig viel Spaß gemacht.

(Dirk Drummer)



Mannschaften in Aktion

Wittenseer Erfrischter!

IsoSport Vital

Isotonisch, kalorienarm, vitaminreich – und schmeckt auch noch toll. IsoSport Vital ist der optimale Energiespender für alle, die Ihrem Körper viel abverlangen. Deswegen gilt wie immer bei Wittenseer: Erfrischter!



Was hat die WorldAM in Myrtle Beach mit dem BSV zu tun?

GOLF Eigentlich nichts, aber eine mutige Truppe Golfer des BSV Hamburg haben den Schritt (Flug) über den großen Teich gewagt und haben am größten Golfturnier der Welt teilgenommen!

Was ist die WorldAM?

Die Myrtle Beach World Amateur Handicap Championship in South Carolina ist mit über 3000 Teilnehmern aus fast allen USA-Bundesstaaten und aus über 25 weiteren Ländern das größte internationale Golfturnier der Welt! Myrtle Beach nennt sich selbst DIE Golf-Metropole der Welt. Rund 120 Plätze hat die Region an der Grenze zwischen South und North Carolina entlang der Atlantikküste zu bieten und weist damit die höchste Dichte in den USA auf. Auch die Qualität kann sich sehen lassen. Zwölf Plätze des Gebiets am Grand Strand, einem kilometerlangen Strandstreifen, finden sich aktuell in den Top 100 der besten öffentlichen Kurse in den USA.

Seit 1984 wird dieses großartige Turnier gespielt, und wir waren mit einem BSV-Team bei der 32sten Auflage vom 31. August – 4. September 2015 dabei. Gespielt werden 4 Turnierrunden (72 Loch) Netto-Zählspiel, d.h. deine Vorgabe wird von deinem Ergebnis abgezogen, aber jedes Loch muss gespielt werden, bis der Golfball im Loch ist! Das höchste Ergebnis an einem Loch war eine 24! Also eine sehr spannende Sache ... aber der Reihe nach!

Gestartet sind wir am 27.08.2015 vom Airport HH über Amsterdam nach Atlanta und weiter nach Myrtle Beach. Alles verlief absolut unspektakulär und pünktlich. Einzig die mehrfach konsultierten Wetter-Apps machten uns Sorgen, warme 33 Grad aber Regen im Zielgebiet! Dann haben wir aber doch noch eine Wetter-App gefunden, die gutes Wetter vorhergesagt hat. Geht doch! Nach der Ankunft

haben wir unsere vorreservierten Mietfahrzeuge übernommen und sind zu unseren Apartments in das Legends Golf & Resort gefahren. Nicht ganz. Vorher mussten wir noch groß einkaufen! Was man halt so braucht für das tägliche Leben, Rotwein, Bier, Cola, Chips, Schokolade, Pizza und okay eine Banane.



Clubhouse Caledonia Golf & Fish Club



Das BSV Team (v.l. stehend) Stefan Weissenberg, Stephan Lapp, Andreas Wutz, Helmut Fleck und Carli Underberg, (v.l. sitzend) Dorit Wulf, Horst Jacobi und Heidemarie Urban

Am Freitag haben wir dann unsere ersten Golfkunden, u.a. im Caledonia Golf and Fish Club, absolviert. Alleine die von majestätischen Eichen gesäumte Allee,

die den Eingang des Geländes mit dem authentischen Clubhaus verbindet, lässt einen mit offenen Mund dastehen ... „vom Winde verweht“, lässt grüßen!

Auch die 18 Löcher von Mike Strantz entworfen, gelten nicht zu Unrecht zu den schönsten des amerikanischen Südostens. Toller

Aber jetzt ging es langsam los. Am Samstag mussten wir zum PGA Super Store zur Registrierung, wo es dann alle erforderlichen Informationen zu den Turniertagen gab.

Als zusätzlichen Benefit haben wir dann auch die ersehnten und versprochenen Teeeschenke abgegriffen inkl. 25\$ Gutschein für den PGA Super Store.

Am Sonntag dann der erste offizielle Auftritt des BSV-Team beim Nationen Cup im Myrtle Beach National Golfclub. Gespielt haben wir den West Course. Eingeschlagen haben wir uns auf der Drivingrange bei gefühlten 38 Grad und hätten danach eigentlich gleich Duschen können. Zu Beginn der Runde setzte dann leichter Nieselregen ein. Wer war das noch mal mit der Wetter-App. Wir haben uns aber gut geschlagen und souverän den letzten Platz vermieden.

Am Montag sollte es dann mit der ersten Turnierrunde losgehen und wir waren perfekt vorbereitet und richtig heiß! Aber warum hört eigentlich der Regen nicht auf! WER war das mit der Wetter-App? Es kam wie es kommen musste. Nachdem es die ganze Nacht geregnet hat und Leute, in South Carolina heißt Regen wirklich Regen, musste die erste Runde abgesagt werden. Also ging es erst am Dienstag los und ab jetzt gab es Sonne satt. Nun hatten wir blauen Himmel, 33 Grad und feuchtes Geläuf von unten. Man hätte auch in einer Sauna Minigolf spielen können. Trotzdem haben wir auf tollen Golfplätzen gespielt und super nette Amis kennen gelernt. Überall war eine sehr entspannte Atmosphäre.

Grundsätzlich ist die Gruppeneinteilungen (Flights) immer nach Alter und Handicap geregelt, man hat sich also innerhalb der Flights (45 – 55 Teilnehmer) immer auf



Tolle Stimmung auf dem 18ten Grün: Carli Underberg (gelbes Shirt)



Augenhöhe gemessen. Dadurch ergab sich aber, dass wir fast alle auf unterschiedlichen Golfplätzen gespielt haben, was natürlich mit vier Autos auch immer eine logistische Herausforderung war! Aber wir haben das mit dem Kollegen Navi alles fast perfekt hinkommen. Außer zweimal. Da haben wir fast den Abschlag verpasst ... ist eben doch nicht alles 10 Minuten um die Ecke.

Sportlich haben alle ihr bestes Golf abgerufen und alles rausgehauen. Bei mir war es zumindest viel Schweiß und ich habe dafür gesorgt, dass es auch im nächsten Jahr wieder genug Lakeballs zu kaufen gibt.

Für das Finale am Freitag, wo dann der Weltmeister ausgespielt wird, qualifizieren sich immer die Sieger der einzelnen Flights. Und was soll ich sagen: mit Carli hatten wir ein ganz heißes Eisen im Feuer! 3. Platz vor der letzten Runde, DAS Finale fest im Blick und wir haben schon Feuerwerk und Konfetti gekauft. Aber NEIN ... in der letzten Runde haben leider die Nerven nicht ganz mitgemacht! Es hat trotzdem zu einem tollen 10 Platz gereicht! Glückwunsch Carli! Du hast uns stolz gemacht! 10 Points goes to Germany.

Abends ging es fast immer ins Sheraton Convention-Center. Dort waren interessante Aussteller und ein leckerer Food-Court aufgebaut, damit man sich auch um sein leibliches Wohl kümmern konnte.

Leider hat sich nun keiner für das Finale am Freitag qualifiziert. Was machen wir nun mit dem Tag und was soll ich sagen, wir sind eine Runde Golfspielen gegangen. Das nächste Opfer war der Golfplatz World Golf Tour Links. Ein unglaublicher Service und ein atemberaubendes Clubhaus und sensationeller Golfcourse! Man hat dort die schönsten Golfbahnen der berühmtesten Champions

Course nachgebaut, Augusta National, St. Andrews Old Course, das 17th. Loch TPC Sawgrass, Arnold Palmer's Bay Hill Club usw. Wir waren der Meinung, dass war einfach nur großartig und hat irre Spaß gemacht!

Am Samstag den 5. September 2015 war es leider soweit: Abreisetag, Koffer packen und ab zum

Airport, tschüss Myrtle Beach, du Home of Golf, wir kommen auch sicher wieder!

Fazit: Es war ein sehr aufregendes Erlebnis und ich kann es nur wärmstens empfehlen unter dem Motto „wie jeder Norddeutsche einmal den Brocken erwandert haben muss, sollte jeder Golfer einmal in Myrtle

Beach an der World AM teilgenommen haben, Wir hatten auf jeden Fall eine tolle Zeit und haben das Event in vollen Zügen genossen.

Danke für die Unterstützung an das Team von Golf Travel Network.

(Stephan Lapp)



Biikebrennen auf Sylt vom 20. bis 22. Februar 2016

Den Winter und die bösen Geister vertreiben: Das Biikebrennen (friesisch: Biike = Feuerzeichen) ist einer der ältesten friesischen Bräuche.

Besuchen Sie uns am Biike-Wochenende vom 20. bis 22. Februar und feiern mit den Insulanern und ihren Gästen dieses besondere Ereignis.

Am Biike-Tag wird auf der Insel traditionell Grünkohl gegessen. Gern informieren wir Sie über unser Biike-Angebot.



Hamburger Jugendheraus Puan Klent auf Sylt

Hörnumer Straße 83
25980 Sylt / OT Rantum
T. 0049 - (0)4651 - 96 44 - 0
F. 0049 - (0)4651 - 96 44 - 22
info@puan-klent.de
www.puan-klent.de

Senioren-Kleinfeld-Fußball Endspiel um die Hamburger Meisterschaft



FUSSBALL Am 14. Oktober 2015 war es endlich soweit, das Team von Vattenfall stand auf der Brucknerstraße seinem „Lieblingsgegner“, der Mannschaft von Hamburg Wasser/Zoll gegenüber. Im letzten Jahr gab es einen deutlichen Wasser/Zoll-Sieg im Pokalendspiel, und das Halbfinale um die Meisterschaft ging denkbar knapp nach Verlängerung und 9-Meter-Schießen ebenfalls an die Wasserwerker. In diesem Jahr reichte es allerdings im Punktspiel nur zu einem sehr glücklichen 3:2 für die Wasserwerker/Zöllner. Nachdem sich beide Teams deutlich in den Halbfinals gegen die Staffelsieger der Parallelstaffel durchgesetzt hatten, ging es nun um den Pott. Es

war „Fritz-Walter-Wetter“, sprich, es regnete in Strömen.

Vattenfall hatte die beste Truppe auf dem Rasen und entsprechend konzentriert ging das Spiel auch los. Nach einem vorsichtigen Abtasten kamen die Wasserwerker wie aus dem Nichts zum 1:0. Aber anstatt verhalten weiter zu spielen, machten die Stromer noch mehr Druck und erzielten aus dem Gedränge vor dem Gästetor bald das verdiente 1:1. Die Chancen kamen im Minutentakt und das Aluminium oder der Gästee-Keeper verhinderten eine Führung für das Vattenfall-Team.

Gleich nach der Halbzeit gelang Michael Kurtz endlich sein erlö-

sendes Tor zum 2:1 und als kurz danach Michael Biermann mit einem satten Schuss noch das 3:1 markierte, schien Fortuna dieses Mal auf der „Stromseite“ zu sein. Der Schlusspfiff kam und kam nicht und ein Spieler der Wasserwerker nahm sich ein Herz und zog aus großer Distanz ab. Der Boden tat ein Übriges und der Ball rutschte Keeper Jens Rohde durch die Handschuhe ins Netz. Sollte es so weitergehen wie im letzten Jahr mit Verlängerung und 9-Meter-Schießen? Nein, zum Glück nicht. Jens Rohde hatte trotz der zwei Gegentore einen Spitzentag erwischt, hielt einige Unhaltbare und den Sieg fest. 3:2 gegen die alten Rivalen hieß es am Ende für Vattenfall und der

Schiedsrichter bedankte sich bei allen für das tolle und vor allem faire Spiel. Glücklicherweise nahmen die Spieler den neu von Hamburg Wasser gestifteten Pokal in Empfang und waren mächtig stolz.

In der zweiten Saison als Kleinfeldmannschaft angetreten, hat das Team mit der Meisterschaft und dem Pokalhalbfinale einen tollen Saisonabschluss erreicht. Das soll aber noch nicht alles sein, denn die Wasserwerker/Zöllner möchten noch mal ran. Am 4. November 2015 möchten sie nämlich noch den Supercup ausspielen, also Meister gegen Pokalsieger. Mal sehen, wer dann das glücklichere Füßchen hat.

(Reinhold Huff)



Fußballmeister Saison 2015

KLEINFELD Pokalsieger

1. Herren Hansa Funk Taxi 1
Alte Herren Hansa Funk Taxi 3
Senioren Hbg. Wasser/Zoll

KLEINFELD Meisterschaft

1. Herren DAK Bitmarck
Alte Herren Still 2
Senioren Vattenfall SV 2

GROSSFELD Pokalsieger

1. Herren Stern
Alte Herren Wandsbek 07
Senioren Airbus 2

GROSSFELD Meisterschaft

1. Herren Stern
Alte Herren Otto 3
Senioren Otto 5

Mit welcher Tarifgruppe starten Sie ins Jahr 2016?

Sichern sie ihre Sportler besser ab, günstiger und einfacher geht es nicht!

TARIFGRUPPE 5

UNFALL

- Invalidität: 60.000 €
- max. Leistung: 120.000 €
- im Todesfall: min. 10.000 €
- Heilkosten: 2.000 €
- Bergungskosten: 10.000 €
- Krankenhaus TG: 15 €

Beitrag pro Jahr und Mitglied
inkl. gesetzlicher Versicherungs-
steuer: 5,21 €

TARIFGRUPPE 7

UNFALL „Hohe Leistungen“

- Invalidität: 90.000 €
- max. Leistung: 180.000 €
- im Todesfall: min. 10.000 €
- Heilkosten: 2.500 €
- Bergungskosten: 10.000 €
- Krankenhaus TG: 15 €

Beitrag pro Jahr und Mitglied
inkl. gesetzlicher Versicherungs-
steuer: 6,91 €

TARIFGRUPPE 7 „R“ Option: inklusive Motorsport

Leistungen analog der Tarif-
gruppe 7 für Invalidität, bei
Unfall, Tod sowie für Heilkos-
ten, Bergung und Tagegeld.
Zusätzlich besteht erweiterter
Unfallschutz während des Fah-
rens insbesondere für Biker,
Kart-Fahrer, etc. (jedoch ohne
Teilnahme an lizenzpflichtigen
Wettbewerben zur Erzielung von
Höchstgeschwindigkeiten)
Beitrag pro Jahr und Mitglied
inkl. gesetzlicher Versicherungs-
steuer: 16,80 €

TARIFGRUPPE 9 „Option: lebenslange Rentenzahlung“

Leistungen analog der Tarif-
gruppe 5 für Invalidität, bei
Unfall, Tod sowie für Heilkosten,
Bergung und Tagegeld.
Zusätzlich zu den Leistungen
dieser Tarifgruppe erhält ein
Verletzter mit einem Invaliditäts-
grad von mehr als 50%
eine monatliche, lebenslange
Unfallrente von 500 €.
Beitrag pro Jahr und Mitglied
inkl. gesetzlicher Versicherungs-
steuer: 7,08 €

Neben der Unfallversicherung
beinhaltet jede Tarif-
gruppe außerdem noch
folgende Leistungen:

HAFTPFLICHT-Versicherung

Deckungssumme: 3 Mio. €
pauschal für Personen-, Sach-
und Vermögensschäden

RECHTSSCHUTZ-Versicherung

Deckungssumme: 75.000 €

VERTRAUENSSCHADEN- und REISEGEPÄCK-Versicherung



Sie haben Fragen?
Dann rufen Sie gleich an:

HDI Generalvertretung

Klaus-Dieter Klimpel
Spezialagentur für Betriebssportler
Kampmoortwiete 14
22117 Hamburg
Telefon 040 71401014
Telefax 040 71401015
Mobil 0172 2402409

klaus-dieter.klimpel@hdi.de
www.hdi.de/klaus_dieter_klimpel

Mit uns geraten Sie nicht ins Abseits.
Wir bieten Fußballern und Vereinen umfassenden
Schutz in allen Bereichen.



2016



JANUAR	FEBRUAR	MÄRZ	APRIL	MAI	JUNI	JULI	AUGUST	SEPTEMBER	OKTOBER	NOVEMBER	DEZEMBER
01 FR	01 MO	01 DI	01 FR LA Waldlauf Philips 02.04.	01 so	01 MI	01 FR	01 MO	01 DO	01 SA	01 DI	01 DO
02 SA	02 DI	02 MI	02 SA Squash Cabrio Squash Open 02.04.	02 MO	02 DO	02 SA	02 DI	02 FR	02 SO	02 MI	02 FR
03 SO	03 MI	03 DO	03 so	03 DI LA Sommercup 04.05.	03 FR	03 SO	03 MI	03 SA	03 MO	03 DO	03 SA LA Stadtparklauf ERGÖsport 03.12.
04 MO	04 DO	04 FR	04 MO	04 MI Bowling BEC Europa-meisterschaft 04.-07.05.	04 SA	04 MO	04 DO	04 SO Triathlon DBM 24.07.	04 DI	04 FR	04 SO
05 DI	05 FR	05 SA Fußball DBM (Halle) 05.03.	05 DI	05 DO	05 so	05 DI	05 FR	05 MO	05 MI 6. Fachkongress	05 SA	05 MO
06 MI	06 SA LA BSV-Waldlauf-meisterschaft 06.02.	06 so	06 MI	06 FR	06 MO	06 MI	06 SA Segeln Hochsommer-regatta 06.08.	06 DI	06 DO	06 so	06 DI
07 DO Bowling DBM Trio 07.-10.01.	07 so TT Einzelmeisterschaft 06./07.02.	07 MO	07 DO Kegeln Entscheidungsspiele 07.04.	07 SA Bowling Doppelmeisterschaft 07./08.05.	07 DI	07 DO	07 so	07 MI	07 FR	07 MO	07 MI
08 FR	08 MO	08 DI	08 FR	08 so	08 MI	08 FR	08 MO	08 DO Bowling Dt. BSM 08.-11.09.	08 SA LA Speicherstadtlauf 09.10.	08 DI	08 DO
09 SA LA Waldlauf SV Signal Iduna 09.01.	09 DI	09 MI	09 SA Bowling Doppelmeisterschaft 09./10.04.	09 MO	09 DO	09 SA	09 DI	09 FR	09 so LA DBM Marathon + Halbmarathon 09.10.	09 MI	09 FR
10 so	10 MI	10 DO Bowling DBM 10.-13.03.	10 so	10 DI	10 FR	10 so	10 MI	10 SA	10 MO	10 DO	10 SA
11 MO	11 DO	11 FR	11 MO	11 MI LA Abendsportfest Philips 11.05.	11 SA	11 MO	11 DO	11 so	11 DI	11 FR	11 so
12 DI	12 FR LA Werfertag Vattenfall 13.02.	12 SA LA Werfertag Philips 12.03.	12 DI	12 DO	12 so	12 DI	12 FR	12 MO	12 MI	12 SA LA Waldlauf Airbus 12.11.	12 MO
13 MI	13 SA Kegeln Einzelmeisterschaft 13.02.	13 so	13 MI Kegeln Endspiel Verbandspokal 13.04.	13 FR Bowling Intern. Städte-turnier 13.-16.05.	13 MO	13 MI	13 SA	13 DI	13 DO	13 so	13 DI
14 DO	14 so Bowling Städteturnier 13./14.02.	14 MO	14 DO DBSV Symposium 15.04.	14 SA	14 DI	14 DO	14 so	14 MI	14 FR	14 MO	14 MI
15 FR LA Werfertag Vattenfall 16.01.	15 MO	15 DI	15 FR Squash Einzelmeisterschaft 16.04.	15 so	15 MI	15 FR	15 MO	15 DO	15 SA	15 DI	15 DO
16 SA Kegeln Einzelmeisterschaft 16.01.	16 DI	16 MI	16 SA Sportschießen HH-Pokal 16.04.	16 MO	16 DO	16 SA Fußball DBM (Kleinfeld) 16.07.	16 DI	16 FR	16 so	16 MI	16 FR
17 so Bowling Einzelmeisterschaft 16./17.01.	17 MI	17 DO	17 so LA Marathon Hamburg 17.04.	17 DI	17 FR	17 so Triathlon Hamburg 16./17.07.	17 MI	17 SA Segeln Herbstregatta 17.09.	17 MO	17 DO	17 SA
18 MO	18 DO	18 FR	18 MO	18 MI	18 SA Segeln Sommer-regatta 18.06.	18 MO	18 DO	18 so	18 DI	18 FR	18 so
19 DI	19 FR	19 SA Bowling Frühjahrs-Mixed 19./20.03.	19 DI Kegeln Endspiel HH-Meisterschaft 19.04.	19 DO Kegeln Spartenleiter-versammlung 19.05.	19 so	19 DI	19 FR Golf DBM 19.-20.08.	19 MO	19 MI	19 SA	19 MO
20 MI	20 SA	20 so LA Halbmarathon-meisterschaft 20.03.	20 MI Chorsingen Konzert, Laeizhalle 20.04.	20 FR	20 MO	20 MI LA Hammerparklauf 20.07.	20 SA	20 DI	20 DO	20 so	20 DI
21 DO	21 so	21 MO	21 DO	21 SA	21 DI	21 DO	21 so Radsport Vattenfall Cyclassics 21.08.	21 MI	21 FR	21 MO	21 MI
22 FR	22 MO	22 DI	22 FR	22 so	22 MI	22 FR	22 MO	22 DO	22 SA	22 DI	22 DO
23 SA LA Crosslauf Marienhöhe 23.01.	23 DI	23 MI	23 SA	23 MO	23 DO	23 SA	23 DI	23 FR	23 so	23 MI	23 FR
24 so	24 MI	24 DO	24 so	24 DI	24 FR LA Wedeler Deichlauf 24.06.	24 so Triathlon DBM 24.07.	24 MI	24 SA	24 MO	24 DO	24 SA
25 MO	25 DO	25 FR	25 MO	25 MI LA City Nord-Lauf 25.05.	25 SA	25 MO	25 DO	25 so	25 DI	25 FR	25 so
26 DI	26 FR	26 SA	26 DI	26 DO Hamburgjude 27.-29.05.	26 so	26 DI	26 FR	26 MO	26 MI	26 SA	26 MO
27 MI	27 SA LA Crosslauf BSG Siemes 27.02.	27 so	27 MI	27 FR TT Norddt. Städte-turnier 28.05.	27 MO	27 MI	27 SA	27 DI	27 DO	27 so	27 DI
28 DO BARMER GEK Workshop	28 so	28 MO	28 DO TT Pokalendspiel 28.04.	28 SA Radsport BSV-Straßen-meisterschaft 28.05.	28 DI	28 DO	28 so	28 MI	28 FR Kegeln Städtevergleich 28.10.	28 MO	28 MI
29 FR	29 MO	29 DI	29 FR	29 so Radsport Mannschafts-zeitfahren 29.05.	29 MI	29 FR	29 MO	29 DO	29 SA LA Crosslauf HEK 29.10.	29 DI	29 DO
30 SA Bowling Einzelmeisterschaft 30./31.01.		30 MI	30 SA Segeln Frühjahrs-regatta 30.04.	30 MO	30 DO	30 SA	30 DI LA Hohenbuchenlauf 31.08.	30 FR Segeln ODBM 30.09.-03.10.	30 so	30 MI	30 FR
31 so		31 DO		31 DI		31 so Radsport RTF 31.07.	31 MI BSV-Azubitag		31 MO		31 SA

Änderungen vorbehalten. Siehe auch www.bsv-hamburg.de unter Termine.
Einige Termine standen bei Redaktionsschluss noch nicht fest. Der Kalender erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit.

3 HEFTE GRATIS JETZT KOSTENLOS TESTEN!

Erleben Sie **segeln**

- Kompetente Tests von Yachten und Ausrüstung
- Packende Reiseberichte
- News vom Charter- und Bootmarkt



3 HEFTE
GRATIS!

5 BINNEN
REVIERE



**IHRE VORTEILE,
WENN SIE WEITERLESEN:**

- DRUCKFRISCH IM BRIEFKASTEN UND IMMER ETWAS FRÜHER ALS IM HANDEL
- LIEFERGARANTIE - KEINE AUSGABE VERPASSEN

WEITERE ANGEBOTE UNTER:
www.segeln-magazin.de/abo +49 (0)40 - 389 06 880

Ich möchte 3 Ausgaben **segeln** bestellen

nein: 137 3385 verschenken: 137 3645

Senden Sie ein Foto (zwei) dem Besteller die nächsten 3 Ausgaben **segeln** kostenfrei und unentgeltlich zu. Entschieden ich mich nach den 3 Ausgaben zum Weiterbestellen über. Verschenken, bitte ich für 12 Ausgaben **segeln** €1,80€. Auslieferung auf Anfrage. Ansonsten: Schick ich innerhalb von 14 Tagen nach Erhalt des 3. Heftes Ihre kurze Abfrage. Ich kann ein Abonnement durch online-gesteuert freigegeben werden und erhalte den Abonnement anständig zurück.

Meine persönlichen Angaben:
(alle unbedingt ausfüllen)

Name / Vorname: _____ Nachname: _____
Straße / Nummer: _____ PLZ / Ort: _____
Telefon: _____ E-Mail: _____

Ich zahle bequem per Banküberweisung:
IBAN: _____ BIC: _____
Kontonummer: _____

Ich zahle per Rechnung

Widerrufsrecht: Sie können die Bestellung binnen 14 Tagen ohne Angabe von Gründen kostenfrei widerrufen. Die Frist beginnt am dem Tag, an dem Sie die erste Ausgabe erhalten, nicht jedoch vor Ablauf einer Widerrufsfrist gemäß den Anforderungen von Art. 246a § 1 Abs. 2 Nr. 1 SGBB. Zur Wahrung der Frist genügt bereits das rechtzeitige Abmelden Ihres einseitig erteilten Einverständnisses, die Bestellung zu widerrufen. Sie können frei die Widerrufsfrist mit Anlage 2 zu Art. 246a SGBB festlegen. Die Widerrufsfrist ist zu richten an: segeln Abo Service, 20080 Hamburg, Telefon: 340 389 06 880, Telefax: 040 389 06 885, E-Mail: abo@segeln.de.

Ich bin bereit anzuerkennen, dass ich künftig per Telefon oder E-Mail über interessante Angebote von JAW TOPSPICER, VERLAG informiert werde.

Bitte schicken Sie der ausgefüllten Coupon an:
segeln-Kundenservice, 20080 Hamburg
Segeln und mehr in: JAW TOP SPICER, VERLAG GmbH, Postfach 10 12 04, Postfachstr. 3, 20080 Hamburg, Telefon: 340 389 06 880, Telefax: 040 389 06 885, E-Mail: abo@segeln.de

Coupon senden an: segeln Abo-Service, 20080 Hamburg

oder telefonisch: 040 - 389 06 880

ODBM 2015 – Segelsport vom Feinsten



SEGELN] Diese Offene Deutschen Betriebsport Meisterschaften (ODBM) 2015 waren ein voller Erfolg und haben sich in der Segelsportwelt über die Jahre etabliert. Nach dem Umzug von Heiligenhafen nach Flensburg und dem 3.10. als Feiertag auf einem Sonnabend war der Aufwand für die Teilnehmer erheblich. 400 Teilnehmer auf 64 Yachten starteten in vier Leistungsklassen und segelten, auch Dank der großen Unterstützung der hanseboot, um die deutsche Betriebsportmeisterschaft des DBSV. Strahlend blauer Himmel, sommerliche Temperaturen und eher leichte Winde brachten eine kurzweilige Veranstaltung nach Sonwik und auf die Flensburger Förde.

Neben den Gold-, Silber- und Bronze-Medaillen gab es „Flensburger Handtaschen“ für die jeweils drei besten Mannschaften pro LIGA. Die Firma Barcadi schrieb einen neuen Wanderpokal für die beste Betriebsportmannschaft in der besten LIGA aus. Und A.W. Niemeyer spendierte den 4. Platz pro LIGA. Eine große Tombola am Freitag mit Prei-

sen bis zu 600 Euro der Firma Robbe & Berking und der Kochwerkstatt Flensburg machte das Programm attraktiv. Die Volvo Ocean Legende CJ Legend als Teil der Regattabegleitfahrt war ein weiterer Höhepunkt des Events.

Neben dem sportlichen Erfolg der Segler überzeugte die sportliche Leitung des DHH sowie die gesamte Organisation durch den BSV Hamburg. Torsten Strube als Leiter der ODBM sagte: „Wir merken, dass wir in Flensburg willkommen sind. Es war eine der besten ODBM seit Gründung der Veranstaltung vor sechs Jahren“. Wenig Schäden und viele neue Kontakte wurden genutzt, um über das Geschäft zu sprechen und zu netzwerken. Spaß, Sport und Netzwerken sind die drei Säulen der ODBM.

Nächster Termin 30.09. bis 03.10.2016 auf der Flensburger Förde. Wir freuen uns auf noch mehr Teilnehmer und Sponsoren. Alle Daten und Informationen unter www.ostseewoche.com

(Torsten Strube)



Strahlend blauer Himmel und sommerliche Temperaturen brachten eine kurzweilige Veranstaltung



Tolle Stimmung: Es war eine der besten ODBM seit Gründung der Veranstaltung vor sechs Jahren



Die offene Deutschen Betriebsport Meisterschaften 2015 waren ein voller Erfolg

Extra LIGA:

1. BSG Biehlmarin, Banazna Jama, J22
2. BSG Yachtbau Janssen & Renkhoff, Juwel 34, NAITAKA, DEN 15,
3. Deutsche Windtechnik Offshore und Consulting GmbH, Max Fun 35, GER 5966

LIGA 1

1. BSG Specht Ingenieurbüro für Energie, Albin Express, vorneweg, GER 651
2. BSG Zerna, Luffe 37, Misty,
3. BSG Grenzland-Bau, Erwin Werner, Salona 38, Allegro

LIGA 2

1. BSG Blume 2000, Bavaria 40 cruiser
2. BSG aam it GmbH, Nordborg 30 KiekAn (GER 7161)
3. BSG Sonwik, Bavaria 36, nn

LIGA 3

1. BSG Beiersdorf, X332, XTortion, GER 6923,
2. BSG Berliner Sparkasse, Bavaria Cruiser 40, n.n
3. BSG Stadtwerke Essen, Sun Fast 37, Sturmmöwe

Deutsche Betriebssportmeisterschaften im UNESCO-Weltkulturerbe

LEICHTATHLETIK Am 11. Oktober 2015 richteten die Sportgemeinschaft Zoll e.V. und der Betriebssportverband Hamburg e.V. die Deutschen Meisterschaften im 10-Kilometer-Straßenlauf, die im Rahmen des 14. Speicherstadtläufes durchgeführt wurden, aus. Dreimal war hierbei die Speicherstadt, das neue UNESCO-Weltkulturerbe, zu umrunden.

Für die traditionelle Laufstrecke wurden die Ampeln von der Genehmigungsbehörde auf „Grün“ geschaltet. Auch Petrus meinte es gut mit den Aktiven, 10 Grad bei wolkenlosem Himmel, ideale Bedingungen für gute Zeiten. Viele ehrenamtliche Helfer aus den Reihen der teilnehmenden BSGen stellten sich zur Verfügung und ermöglichten durch ihren Einsatz einen reibungslosen Ablauf der Veranstaltung. Insgesamt konnten die Organisatoren mehr als 60 Helfer im Helferteam begrüßen – einfach klasse!

Neben Betriebssport-Leichtathletinnen und Leichtathleten aus ganz Deutschland richtete sich die Einladung auch an Laufsportfreunde in und um Hamburg. Erfreulich das Meldeergebnis für die drei Wettbewerbe: 440 Läuferinnen und Läufer im Alter von zwei bis achtzig Jahren wollten beim Kinderlauf über 500 m, dem 3,7 km-Kurzstreckenlauf sowie dem 10 km-Lauf starten.

Zum Auftakt liefen unsere Nachwuchstalente, teilweise begleitet von fiten Eltern, fidelen Onkeln, tollen Tanten und anderen jung Gebliebenen ins Ziel vor dem Deutschen Zoll-Museum. Zur Belohnung gab

es für die Kids die begehrten Medaillen, Ü-Eier und die legendären Zoll-Bastelbögen (Zoll-Bus, -Boot-, -Mütze, -Kelle). Der Spaß war nicht nur sämtlichen Kindern ins Gesicht geschrieben – auch Läufer, Betreuer, Fans und Zuschauer waren begeistert.

Pünktlich um 10 Uhr wurde vom BSV-Vizepräsidenten Erwin Rixen zunächst der Kurzstreckenlauf, eine Runde um die Speicherstadt, gestartet. Im Ziel trennten die erst zwölf-jährige Pia Horlamus/Polizei nach 15:14 Min. nur zwei Sekunden von der zweitplatzierten Barbara Becker/Rot-Gelb. Vorjahressiegerin Chiara Schröder/NDR folgte auf Rang drei. Einen souveränen Sieg gab es bei den Männern. Lennart Ahrens/TK freute sich nach 13:03 Min. über seinen Erfolg. Platz zwei ging mit dem Vorsteher des Hauptzollamtes Hamburg-Hafen Michael Schrader an die SG Zoll, gefolgt von Kian Weber/Polizei.

Fünf Minuten nach der Kurzstrecke wurden von Erwin Rixen mit dem zweiten Startschuss 320 Läuferinnen und Läufer auf die nach IAAF & AIMS Regeln vermessene 10 km-Strecke geschickt. Das Rennen kontrollierte vom Start weg Julius Schröder

vom NDR. Auf dem letzten Kilometer löste er sich von Matthias Secker/Hamburger Laufladen und wurde mit 34:09 Gesamtsieger. 34:12 zeigte die LED-Uhr für seinen Verfolger. Rang drei ging nach 35:07 Min. an Amadeus Goldbach/Laufladen.

Im Feld der 91 Damen überquerte Lena Rütz/Laufwerk nach 41:09 Min. als Schnellste den Zielstrich, gefolgt von Jutta Glöde/Lufthansa SV und Karin Nentwig/Airbus SG. 41:58 bzw. 44:00 wurden für die Zweit- und Drittplatzierte gestoppt.

In beiden Mannschaftswertungen war der Hamburger Laufladen erfolgreich. Carolin Schlack, Sabine Kollemann und Katherine Sell benötigten zusammen 2:14:46 Std., die Addition der Zeiten von Amadeus Goldbach, Jens Gauger und Fabian Koch lautete 1:48:49 Std., mit den weiteren gläsernen Ehrenpreisen wurden die Damen-Teams der Polizei und vom Laufwerk sowie bei den Männern Airbus SG und das 2. Trio vom Hamburger Laufladen belohnt. Gespannt waren SG Zoll und LA-Ausschuss vor dem Lauf, wie viel Teilnehmer aus den Landesverbänden des DBSV außerhalb Hamburgs zu den Deutschen

Meisterschaften melden. Das Ergebnis lautete: wer Deutscher Meister werden wollte, brauchte „nur“ Hamburger Meister werden, Konkurrenz außerhalb Hamburgs war leider Fehlanzeige. Dies verkürzte die Siegerehrungen. Wenige Minuten nachdem der letzte Läufer das Ziel durchlaufen hatte, lag die Ergebnisliste vor. So konnten mangels auswärtiger Mitstreiter jeweils zwei Ehrungen für Sieger und Platzierte vorgenommen werden. Nachdem die deutsche Nationalhymne verklungen war, überreichte DBSV-Präsident Uwe Tronnier Gold-, Silber- und Bronzemedailles für die Deutschen Betriebssportmeisterschaften im 10 km-Straßenlauf. Mit dem gleichen Edelmetall zeichnete Erwin Rixen die erfolgreichen Läuferinnen und Läufer in den 25 Altersklassenwertungen der Hamburger BSV-Meisterschaften aus.

Wie immer wurden alle Finisher mit einer Medaille belohnt, die Damen zudem mit einer Rose in den grün-weißen Farben der SG Zoll. Ein Motiv für die Medaille des 15. Speicherstadt-Laufes am 9. Oktober 2016 wurde bereits ausgewählt: die im nächsten Jahr kurz vor der Fertigstellung stehende Elbphilharmonie.

(Rüdiger Schiemann)



Julius Schröder/NDR

Start zum zehnten Kilometerlauf

Läuferischer Auf-Galopp auf der Horner Rennbahn

LEICHTATHLETIK Die HEK veranstaltete am Samstag, den 24.10.2015 zum zweiten Mal den traditionellen Auftakt zur Wald- und Crosslaufserie des BSV 2015/2016. Auf der Galopprennbahn wurden dann wieder über Kurz-, Mittel- und Langstrecke die Sieger ermittelt. Die Ehrungen der ersten drei bei Damen und Herren erfolgten unmittelbar nach dem Zieleinlauf. Unter Aufsicht von HEK-Leichtathletik-Spartenleiter Thomas Herrmann überreichte dann die kleine Nele (auch HEK) die Medaillen. Die Langstrecke wurde von Jean-Pierre de Lannoy (Siemens) mit großem Vorsprung gewonnen. Bei den Damen triumphtierte die ehemalige Profi-Triathletin Christine Liebendörfer (jetzt Laufladen) vor Lena Rütz (Laufwerk), die zwei Wochen zuvor beim Speicherstadt-Lauf Deutsche BSV-Meisterin im 10 km-Straßenlauf geworden war.

(Hartmut Sickart)



Start zum Horner Rennbahn-Lauf



Bacardi Cup

LEICHTATHLETIK Zum 11ten Mal startete auch wieder der sogenannte Bacardi Cup. Jede und jeder Aktive kommt hier automatisch in die Wertung, sobald ein Lauf im Rahmen unserer beliebten BSV-Laufveranstaltungen erfolgreich abgeschlossen wurde. Gewertet wird jeder gelaufene Kilometer über alle drei Strecken einer jeden Veranstaltung. Dies bedeutet acht Veranstaltungen à 3 Strecken = 24 Läufe insgesamt, mit einer Gesamtstrecke

von knapp 164 Kilometern. Es gibt auch Altersklassen- und eine Triathlon-Wertung hierbei.

Bei den Damen siegte Jeannette Recht (HSH Nordbank), sie gewann die Tageswertung über alle drei Strecken vor Margret Warnecker-Jerol (SG Stern) und Judith Banck (ERGOsports). Bei den Herren siegte erstmals Dirk Bietke (TÜV Nord). Ihm auf den Fersen: Ulli Krastev (Athletico Bacardi), der Erfinder dieses Cups, und Gerald Lamb-

recht (SG Stern). Bei den Teams gewann Titelverteidiger Philips LG. Im Vorfeld der Langstrecke wurden dann Gabi Leifels (Siemens), Ines Kersten (Laufwerk), Frauke Kamlage (Signal Iduna) und Daniela Oestreich (Rot-Gelb Shell) sowie Rüdiger Spijker (ERGOsports), Jörn Schwenck (HSH Nordbank), Konrad Weinrich und Frank Stäcker (beide Philips LG) sowie Ulli Krastev (Athletico Bacardi) für das Erreichen der magischen 1.000

Wettkampfkilometer im Rahmen der Crosslaufserie geehrt. Eine tolle Marke, die alle erreichen können, die den Spaß an der Winterlaufserie und dem Laufen teilen. Großer Dank gebührt auch Wittenseer, die wieder die Getränke für die Läufer und Zuschauer zur Verfügung stellten.

Alle Resultate gibt es im Internet unter: <https://athleticon.bsvhh.de/public/>

(Hartmut Sickart)

Großer Radsport in Hamburg – Vattenfall Cyclastics 2015



Der BSV-Stand auf der Messe der Vattenfall Cyclastics

RAD] In diesem Jahr feierte die Vattenfall Cyclastics ihr 20-jähriges Jubiläum. Mit am Start über die drei angebotenen Strecken (55 km, 100 km und 155 km) waren auch zahlreiche Betriebssportler mit einer eigenen Betriebssportwertung.

Der eigentliche Start der Vattenfall Cyclastics erfolgte jedoch schon am Freitag, den 21. August 2015 ab 14.00 Uhr mit der Messe am Rathausmarkt und am Jungfernstieg. Unter den über 80 Ausstellern befand sich auch der von Susanne Büttner und Manfred Schwarz (Radmanne) präsentierte BSV Hamburg-Stand, der zahlreiche (Betriebs-sport-)Besucher anlockte.

Der Start über die 55 km-Strecke erfolgte pünktlich am Sonntag, den 23.08.2015 an der Alster-

glacis und führte die Radsportler über die Kennedybrücke in westliche Richtung nach Schleswig-Holstein über Schenefeld, Appen, Wedel, Blankenese und zurück über die Elbchaussee in die Hamburger Innenstadt.

Die 55 km-Strecke konnte bei den Damen Anja Kutschka (ERGOsports) in 1:29:15 Std. gefolgt von Leonie Klass (Hamburg Wasser) in 1:32:27 Std. und Petra Heumann (Hansa Bau) in 1:37:02 Std. für sich entscheiden.

Bei den Herren siegte über diese Distanz Heiko Fechner (Team Weißer Ring) in 1:22:29 Std. Die Plätze zwei und drei belegten Christian Harloff (ERGOsports) in 1:24:57 Std und Bernd Foth (HSH-Nordbank) in 1:25:45 Std.

Die Teilnehmer des Starterfelds über 100 km starteten in der Shanghai-Allee, Brooktorkai, Steintorwall und Steinstraße in Richtung Niedersachsen über die Harburger Berge sowie in den nördlichen Teil der Lüneburger Heide. Die weitere Streckenführung ging über die Gemeinden Langenrehm und Nenndorf und weiter nach Buchholz und Jesteburg sowie über Hittfeld zurück nach Hamburg.

In der Betriebssportwertung der Damen über 100 km siegte Marion Burigk (Airbus) in 2:53:07 Std. vor Anja Kloster (Vattenfall) in 2:56:25 Std. und Silvia Müller (Olympus) in 2:59:25 Std.

Die gleiche Wertung der Herren konnte Jan Mohrholz (Braun Mohrholz) in 2:35:07 Std. vor Mario Platta (Vattenfall) in

2:35:27 Std. und als Drittplatzierter Christian Neubauer (Eurogate) in 2:35:33 Std. für sich entscheiden. Die Entscheidung bei den Herren war sehr eng.

Bei der „Königsetappe“ über 150 km, die die südliche und westliche Streckenführung beinhaltete, ging leider keine Dame an den Start. Die Herren-Wertung entschied Stefan Danowski (Airbus) in 3:53:46 Std. Gefolgt wurde er von Ole Oldenburg (Hamburg Wasser) in 3:56:33 Std. und Daniel Rhein (Trenga DE) in 4:00:02 Std.

Von den insgesamt 272 gemeldeten Betriebssportlern (Damen und Herren) erreichen 228 das jeweilige Ziel.

(Liane Finern)

Jubiläums-Auflage

CYCLASSICS] Es war eine wunderbare Jubiläums-Auflage der Cyclastics, zum 20. und letzten Mal mit Vattenfall als Hauptsponsor. Und Vattenfall haute nochmals einen raus, ließ Funktions-shirts und Kuchen für alle Teilnehmer verteilen. Viel wichtiger aber war, dass auch sonst (fast) alles klappte. Nach meinem Eindruck sind die Cyclastics noch immer das Top-Jedermannrennen in Deutschland. Zu allem Überflus gewann Andre Greipel

das Pro-Tour-Rennen, was der Szene in Deutschland viel Aufmerksamkeit und einige Nachahmer beschern sollte. Spät im Ziel angekommen, blieb ich nach dem HFS-Forumstreffen noch kurz bis zur Siegerehrung mit der Deutschen Nationalhymne. Als langsamster finshte ich die Langstrecke, Zeit egal, Hauptsache schöne Bilder. Um mehr zu schreiben, bin ich einfach schon zu müde (2:45 Uhr).

(Helmut Niemeier)



Pokale für Sieger und Besiegte



...denn Gewinner und Verlierer
gibt's in jeder Sportart!

Pokale • Plaketten • Abzeichen • Wimpel • Plakate
Urkunden • Becher • Jubiläumsgeschenke
Zinnartikel • Ehrenpreise • Gravuren

**Sportpreis
Büttner**

Hammer Landstr. 6 20537 Hamburg
Tel. 040 / 298 30 75-77 • Fax 040 / 29 50 08

BVMW
Bundesverband
mittelständische Wirtschaft

Der BVMW.
Die Netzwerker.



IMPULSGEBER UND KATALYSATOR.

Sie möchten mehr über die Vorteile und Möglichkeiten einer aktiven Zusammenarbeit in der **Metropolregion Hamburg** wissen? Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme.



www.hamburg.bvmw.de

Betriebliche Zukunft in Motion

FACHKONGRESS Am 11. November 2015 hatte der BSV Hamburg e.V. bereits zum fünften Mal zu seinem perspektivischen Fachkongress Betriebliche Zukunft in Motion eingeladen. Neben zahlreichen Besuchern sind auch die verschiedensten Aussteller dem Ruf des BSV Hamburg gefolgt, um sich über die Möglichkeiten des Betriebssports als Instrument der betrieblichen Gesundheitsförderung zu informieren.

Bei diesem Kongress ging es nicht um die einzelnen Sportarten, die gesundheitsfördernd auf die Mitarbeiter im Unternehmen wirken, sondern um spezielle Themen wie „(Betriebs-)Sport und psychische Gesundheit-Erfahrungen aus der modernen Arbeitswelt“ (Referent: Dr. Dirk Laval). Ein Thema, das zunehmend mehr Unternehmen betrifft. Die Firmenorganigramme werden in der Regel von oben nach unten dargestellt. Für die Zielgruppe der Führungskräfte bzw. Leitenden Angestellten war der Vortrag „Wie führe ich mich und meine Mitarbei-

ter gesund“ (Referentin: Melanie Brauck) genau der richtige. Aber auch dem eigentlichen Mitarbeiter wurde ins Gewissen geredet. „Ich habe doch keine Zeit!?! – Wie Sie den „inneren Schweinehund“ an die Leine nehmen“ (Referent: Dr. Christoph Ramcke).

Bereits seit einigen Jahren ist den Betrieben bekannt, dass zu einem guten und wettbewerbsfähigen Unternehmen auch eine sog. Unternehmenskultur gehört. Die dazu gehörigen Schlagworte sind

z.B. angenehmes Betriebsklima oder Wertschätzung der geleisteten Arbeit. Jonas Puschke-Rui warf einen Blick auf sieben Jahre BIOBOB, deren Co-Gründer und Mitinhaber er ist. Deshalb betitelt es seinen Beitrag mit „Unternehmenskultur: Aller guten Dinge sind drei – aller sehr guten Dinge sind fünf“.

„Zufriedene Mitarbeiter – geht das?“ Diese Frage stellte sich Angélique Thranberend und befasste sich mit dem Fachkräftemangel und den Demografie-wandel in den Betrieben, aber



auch mit möglichen Ansätzen, die Mitarbeiter an das Unternehmen zu binden.

Pünktlich zum Faschingsbeginn hieß es dann „Elf Uhr Elf: Gesund in die 5. Jahreszeit“ (Referentin: Nadja Galwas). In diesem Vortrag wurde das Hauptaugenmerk auf Humor und Leichtigkeit sowie frische Bewegung für Geist und Körper ausgerichtet.

So ganz ohne auch die rechtlichen Aspekte zu beleuchten, wäre der Kongress in seiner Form nicht komplett gewesen. Deshalb referierte Patrick R. Nessler Thema „Das Präventionsgesetz – endlich da!?!“. Dieser Vortrag beleuchtete die neuen Regelungen des Präventionsgesetzes unter Betrachtung der Vorteile und möglicher Problemfelder.

Zwischen den Vorträgen sorgten die Pausenkicker mit ihrem Konzept für Körper, Kopf und Stimmung in einer Kombination aus Officeyoga, Stimm- und Gedächtnistraining für die nötige Bewegung. Wäre das nicht eine Möglichkeit, um die Pausen auch in Ihrem Unternehmen aktiv zu gestalten? Für den sportlichen Abschluss des Kongresses konnte der BSV dann Eric Johannesen (Olympiasieger 2012 im Ruder-Achter) auf der Bühne zu einem Interview begrüßen.

(Liane Finner)



Beim 5. perspektiven Fachkongress „Betriebliche Zukunft in Motion“ wurde „Mitmachen“ wieder gross geschrieben



Zahlreichen Aussteller sind dem Ruf des BSV Hamburg gefolgt



Bernd Meyer als Zuschauer/-hörer



Zwischen den Vorträgen sorgten die Pausenkicker mit ihrem Konzept für Körper, Kopf und Stimmung

Wir danken allen Ausstellern:

- Ganzheitliches Sehtraining
- Zahn bis Zeh
- Die Aktive Praxis
- Salzhuus
- Naturellpower
- Stolle Sanitätshaus GmbH & Co.Kg
- SomaVida- Shiatsu am Arbeitsplatz
- Company Aid
- FirmenFitness Franke
- ias Aktiengesellschaft
- HC Forum
- Life Fitness Europe GmbH
- VisualAcademy GbR
- Fitness First Germany GmbH
- BGF aktiv GmbH
- Handelskammer Hamburg / Gesundheitswirtschaft Hamburg
- playfit GmbH
- Qualitrain GmbH
- MedicalContact AG
- Gesundheitszentrum Sanguinum
- Fürstenberg Institut GmbH
- GWI YoungGo
- Institut für Sport- und Bewegungsmedizin
- Bauerfeind
- Patrick Nessler
- Gesundheit und Karriere
- BioBob
- Pausenkicker
- BVMW
- Barmer GEK
- Gesundheitskönig
- Rehazentrum Harburg
- M.A.R.K.U.S.
- Your Sportswear
- Quatra Care Gesundheitsakademie Hamburg
- HSC Nord GmbH
- Himalaya Institut e.V.

Laufen macht Spaß, Laufen tut gut – und Laufen kann jeder!

BSV LAUFWOCHELENDE Das unter der Leitung unseres Laufexperten Sebastian Rosenkranz (Diplom-Sportwissenschaftler und Leistungsdiagnostiker) durchgeführte BSV Laufwochenende auf Sylt stand ganz im Zeichen vom „Lebensgefühl Laufen“.

Und so wurde bereits die obligatorische „Kennenlernen-Runde“ nicht in einem Stuhlkreis durchgeführt, sondern in Laufschuhen gedreht. Zusammen mit einem alten Bekannten der klassischen Laufdisziplinen – dem Staffeltab – als Partner konnten sich alle Teilnehmer schon in der ersten gemeinsamen Aktivität vorstellen und etwas näher kennenlernen. Dass man mit einem Staffelh Holz noch abwechslungsreiche Spielereien erfinden kann, sollte jedem klar sein. Sebastian Rosenkranz jedenfalls ließ es sich nicht nehmen, ein paar davon auszuprobieren zu – zur lockeren Einstimmung auf das, was noch folgenden sollte.

Nur wenn Körper und Geist an einem Strang ziehen, wird ein Schuh daraus.

Am Abend und in gemütlicher Runde im Kaminzimmer des Jugenderholungsheims Puan Klent, unser einer schönen Herberge etwas südlich von Rantum, lud die Trainingsleitung zu einer kurzen und anschaulichen theoretischen Reise durch den menschlichen Energiestoffwechsel. Mit diesem praktischen Hintergrundwissen und etlichen aufklärenden Antworten ging es in die verdiente nächtliche Erholung.

Wie gemalt begann der Samstag mit einem lockeren Auftaktlauf auf der Wattseite der Insel und bei bestem Sylter Herbstwetter – ein traumhafter Sonnenaufgang mit blutrot gefärbtem Himmel und toller Stimmung empfing uns. Nicht nur an diesem Morgen, sondern auch für den Rest des Wochenendes gab die Sonne ihr Bestes. Mit einer wirklich tollen und gut harmo-

nierenden Gruppe und gestärkt vom leckeren Frühstück ging es dann an die nächsten beiden Einheiten des Tages mit dem Schwerpunktthema „natürliche Lauftechnik“. Der Einführung der vor allem koordinativen Übungen am Vormittag folgte das Anwendungstraining am Nachmittag. Mit dem Blick des Profis und motivierenden Korrekturhinweisen konnte unser Laufexperte jedem einzelnen Teilnehmer wertvolle Tipps für das individuelle Training mitgeben.

Den Abschluss des zweiten Trainingstages bildete ein „Talk“ mit gemütlichem Stretching und Expertengespräch. In dem am Sonntagvormittag abschließenden Dauerlauf wurden nochmals alle vermittelten Trainingsbestandteile wiederholt und gefestigt.

Das BSV Laufwochenende auf Sylt – Test mit Bravour bestanden! Das BSV Laufwochenende

war ein voller Erfolg! Es passte einfach alles zusammen: Die Unterkunft, das Essen, das Wetter und die Gruppe. Diese Atmosphäre bot Sebastian Rosenkranz die perfekten Bedingungen, um neben seiner fundierten und wissenschaftlichen Expertise vor allem die Freude am Laufen zu vermitteln. Auch die erfahrenen Läufer haben ihr Know-how zum Laufen, zur Koordination und zur Entwicklung eines guten Gespürs für den eigenen Körper erweitern können. Der Funke ist übergesprungen. Laufen kann jeder. Bis zum nächsten Mal.

(Sebastian Rosenkranz)



Lockerer Auftaktlauf auf der Wattseite der Insel: Das BSV Laufwochenende war ein voller Erfolg

Gesundheitscoaching im BGM – ein Luxus-Tool?

INFO Wenn Sie sich Ihr Unternehmen in Zahlen anschauen oder auch an Stimmen bzw. Situationen Ihrer Mitarbeiter denken – fragen Sie sich, wie Sie zukünftige Herausforderungen in Ihrem Unternehmen meistern können?

Sie wissen, dass die Gesundheit Ihrer Mitarbeiter ein entscheidender Erfolgsfaktor ist. Sie sehen Ihr Unternehmen von Fachkräftemangel und Alterung bedroht. Und Sie wollen krankheitsbedingte Produktivitätsausfälle und Leistungseinschränkungen minimieren.

Um diesen Herausforderungen zu begegnen, arbeiten Sie bereits mit Ihrem Betriebsarzt zusammen, haben eine Mitarbeiterbefragung durchgeführt oder organisieren vielleicht sogar ein betriebliches Sportprogramm? Sehr gut! Doch was tun Sie, wenn körperliche oder seelische Herausforderungen Gesundheitsfragen aufwerfen oder die Leistungskraft Ihrer Mitarbeiter einschränken? Und wie können Sie die gesundheitlich angeschlagenen Mitarbeiter unterstützen?

Hier greifen die genannten Maßnahmen zu kurz. Vielleicht wissen Sie aus eigener Erfahrung, wie schwierig es ist kompetente Hilfe bei gesundheitlichen Anlie-

gen zu finden. Das Gesundheitscoaching kann hierzu einen Beitrag leisten – von der kompetenten Beantwortung einer einmaligen Anfrage bis hin zu einer vertraulichen Begleitung bei der Umsetzung von gesundheitsförderlichem Verhalten im Alltag. Und Gesundheitscoaching ist kein Luxus. Es ist ein Basis-Tool, dass Ihr Betriebliches Gesundheitsmanagement effektiviert. Wie dies im Detail funktioniert, berichten wir Ihnen auch gerne persönlich:

Ines Oelmann
Telefon: 0201-43981940
Michael Täubner
Telefon: 0201-4398 3248

MedicalContact AG

Gesundheits-Coaching mit System

www.medical-contact.de

Leistungsdiagnostik [{:'Ausdauer, | steigern}]:

optimaler | Startpunkt für alle | Training {:'in'divi|duell} |
nie wieder leere {:' | :...} Einheiten | {:'Ziele, erreichen} |
einfache {:'Me'tho|de} | perfekt für : 'Leistung@Freizeit;.

* Gilt für alle Leistungsdiagnostiken bei Nachweis der aktuellen Mitgliedschaft. Irrtümer und Änderungen vorbehalten.

Exp. Sportwissenschaftler
Sebastian Rosenkranz

JESI
Die Bewegungsschmiede

JESI Die Bewegungsschmiede GmbH
Rantum bei (Hörnumm) 26219 Rantum-Neerstedt
+49 (0)49 413 14 207
+49 (0)49 413 14 91
s.rosenkranz@bewegungsschmiede.de

www.bewegungsschmiede.de

Als BSV-Mitglied **10% sparen!**¹

Warum der „PASTOR“ den Betriebssport mag

NEWS] Als ich darum gebeten wurde, einen Artikel zum Thema „Resilienz“ zu verfassen, verspürte ich zunächst einen gewissen Unmut. Inzwischen liest man doch schon überall darüber, wie es Menschen gelingen könne, ihre Widerstandsfähigkeit zu stärken. Unzählige Ratgeber und Fachartikel sowie die Boulevardpresse gehen dieser Frage nach. Was sollte ich also Neues darüber schreiben? Zudem scheint mir dieser Begriff zu DEM Synonym eines Zeitalters der Selbstoptimierung geworden zu sein, das mir ehrlich gesagt Sorge bereitet. So verleitet bspw. die inflationäre Verbreitung einer entsprechenden Übung in den sozialen Netzwerken („Benennen Sie bitte zwei Wochen lang drei besonders schöne oder positive Erlebnisse eines jeweiligen Tages.“) zu der Annahme, durch eine derartige Fokussierung ließe sich mit Leichtigkeit Optimismus, Lebensglück und psychische Gesundheit erreichen. Wissenschaftliche Studien (vor allem aus dem Bereich der Positiven Psychologie) scheinen das zu belegen. Aber ist das tatsächlich so oder handelt es sich hierbei lediglich um einen Placebo-Effekt?

Die Antwort auf diese Frage lautet m. E.: „Sowohl als auch!“ Natürlich gibt es wirkungsvolle Möglichkeiten, die eigene Widerstandsfähigkeit zu erhöhen. Allerdings spielen da auch einige Faktoren mit hinein, die wir nur schwerlich beeinflussen können, z. B. Genetik, frühe Bindungserfahrungen etc.

Eine Pionierin der Resilienzforschung ist die Entwicklungspsychologin Emmy E. Werner, die bereits 1971 eine Studie vorlegte, in der sie die Entwicklung von ca. 700 Kindern beschrieb, die auf Insel Kauai (Hawaii) unter besonders schweren Bedingungen aufwuchsen. Bei einem

Drittel der Kinder beobachtete sie eine ausgeprägte Resilienz. Sie stellte fest, dass diese eine stabile Bezugsperson hatten, der sie vertrauen konnten, und sie bereits früh Verantwortung übernehmen mussten. Im fortgeschrittenen Jugendalter wiesen sie daraufhin vergleichsweise höhere Selbstwirksamkeitserwartungen sowie ausgeprägtere soziale Kompetenzen auf.

Inzwischen hat sich ein gewaltiger Markt etabliert, der die Ergebnisse dieser und vieler anderer Studien daran interessiert „Selbstoptimieren“ mundgerecht aufbereitet. Grundsätzlich ist dagegen nichts zu sagen. Wenn es allerdings so einfach wäre, wie gern behauptet wird, warum nehmen psychische Erkrankungen dann trotz allem nach wie vor zu und nicht ab? Eine gewisse Skepsis scheint also berechtigt zu sein. Vor Kurzem wurde ich dann auf ein Konzept aufmerksam, das Wissenschaftler des Forschungszentrums Translationale Neurowissenschaften (FTN) der Johannes Gutenberg-Universität Mainz vorgelegt haben: PASTOR (Positive Appraisal Style Theory Of Resilience). Es besagt, dass der zentrale Mechanismus, der über die Resilienz eines Menschen entscheidet, wohl eine positivere Bewertung jener Reize sei, denen man im Leben ausgesetzt ist. Die bislang identifizierten Faktoren beeinflussen die Widerstandsfähigkeit eines Menschen demnach nur indirekt, indem sie zu einer positiven Bewertung von potenziellen Stressoren beitragen. Das klingt sehr plausibel, allerdings ist es auch nicht besonders spektakulär ...

Dieser Bereits in den 1970er Jahren befasste sich der Medizinsoziologe Aaron Antonovsky mit der Frage, warum es einigen KZ-Insassinnen gelang, trotz der schrecklichen Geschehnisse psychisch stabil zu bleiben? Er entwickelte das Konzept der Salutogenese und leitete damit einen Paradigmenwechsel ein. Im Gegensatz zur Pathogenese, bei der danach geschaut wurde, was Menschen krank macht und die somit defizitär orientiert war, verstand er Gesundheit als das Ergebnis eines Prozesses, für den er eine generalisierte Widerstandsressource ausmachte: das Kohärenzgefühl.

Dieser „Sense of Coherence“ beschreibt ein andauerndes aber gleichzeitig dynamisches Gefühl der Zuversicht, dass die innere und äußere Erfahrungswelt eines Menschen vorhersehbar ist (d.h. sich kohärent zu den eigenen Erwartungen entwickelt). Dieses setzt sich vor allem aus drei Faktoren zusammen: den Gefühlen der Verstehbarkeit, der Machbarkeit und der Sinnhaftigkeit. Förderlich hierfür sind zudem Autonomie, Partizipation (Teilhabe an Entscheidungen) und soziale Unterstützung. All das trägt ja letztendlich dazu bei, dass man den Geschehnissen des Lebens optimistischer begegnet. Betrachtet man dies nun im Zusammenhang mit dem transaktionalen Stressmodell von Richard Lazarus (siehe Abbildung), lässt sich daraus schlussfolgern, dass bspw. der Betriebssport einen erheblichen Beitrag zur Resilienz leisten kann:

Gemeinsame sportliche Aktivitäten können soziale Netzwerke und zwischenmenschliche Bindungen stärken.

Erfahrungen von Selbstwirksamkeit sowie das Aufblühen interner Kontrollüberzeugungen („internal locus of control“) werden ermöglicht.

Durch regelmäßige Bewegung wird man zudem physisch robuster.

Hat man daran auch noch Freude, wirkt sich diese gleichermaßen positiv auf die körperliche und seelische Befindlichkeit aus.

Beachtet werden sollte dabei allerdings, dass es neben diesen kraftvollen Ressourcen selbstverständlich auch Faktoren gibt, die zu einer Verminderung der Belastbarkeit bzw. Resilienz führen können. Das Gefühl der Fremdbestimmtheit ist einer davon. Wichtig ist es deshalb, die Menschen zu motivieren, sich freiwillig mehr zu bewegen. Mit dem Ausüben von Druck (z. B. in Form vertraglicher Vereinbarungen) lassen sich diese erfreulichen Effekte deshalb sicher nicht bewirken.

(Rainer Müller, www.psychologie-und-arbeit.de)

Quellen:
 Aaron Antonovsky (1997). *Salutogenese. Zur Entmystifizierung der Gesundheit.* Deutsche Herausgabe von Alexa Franke. dgvt-Verlag, Tübingen.
 Emmy E. Werner (1977). *The Children of Kauai. A longitudinal study from the prenatal period to age ten.* University of Hawai'i Press.
 Emmy E. Werner & R. S. Smith (1982). *Vulnerable but Invincible. A longitudinal study of resilient children and youth.* McGraw Hill, New York.
 Kalisch R, Müller MB, Tüscher O. (2014). *A conceptual framework for the neurobiological study of resilience.* *Behavioral and Brain Sciences* 2014 Aug 27:1-49.
 Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and Adaptation.* Oxford University Press, New York NY u. a.



Wie kann ich mein Training verbessern?

Welcher
Laufschuh
ist für mich
der richtige?

Was muss ich als
Laufanfänger beachten?

Wie lang sollte
eine Trainingseinheit sein?

Was tue ich
gegen Muskelkater?

Für alle Laufbegeisterten hält die BARMER GEK Antworten auf diese und viele weitere Fragen zum Thema „Laufen“ bereit. Unter dem Motto „Richtig laufen – aber wie?“ findet sich auf der Homepage ein informatives Lauf-Lexikon, das in Zusammenarbeit mit dem Deutschen Leichtathletikverband und Dr. Christian Simon von der Technischen Universität Darmstadt entstanden ist. Egal ob Laufanfänger oder ambitionierter Hobby-Läufer, es lohnt sich für alle, durchs Lexikon zu klicken.

www.barmer-gek.de/129999

BARMER GEK

Exklusiv

für alle Mitglieder des BSV!

Sichern Sie sich sensationelle

20%

**OHNE
AUSNAHMEN!**

Diesen exklusiven Rabatt erhalten Sie bei Möbel Schulenburg in der Wohnmeile Hamburg-Halstenbek und in Wentorf bei Hamburg. Vergessen Sie bitte nicht, diesen Original-Coupon und Ihren Personal- und BSV-Ausweis mitzubringen, damit auch wirklich SIE als exklusiver BSV-Kunde in den Genuss der Sonderrabatte kommen. *Gültig bei Neukauf bis zum 31.12.2015. Dienstaufschläge sind nicht rabattfähig. Alles Abholpreise.

Alle Mitglieder und Vereine des Betriebssportverbandes können die exklusiven Vorteile eines Premium-Kunden nutzen. Verpassen Sie auf keinen Fall diese einzigartige und für Sie eingeräumte Aktion exklusiv von Möbel Schulenburg!

Mit freundlichen Grüßen



Bernd H. Kasemann
(Geschäftsführer Möbel Schulenburg Halstenbek)



Joachim Marks
(Geschäftsführer Möbel Schulenburg Wentorf)



Bernd Meyer
(Präsident BSV)

SAVE THE DATE

Extra lange Erlebnis-Shopping-Woche vom 28.-30.12.2015.

Möbel Schulenburg
GmbH & Co. KG
Wohnmeile HH-Halstenbek
Gärtnerstraße 133-137
25488 Halstenbek
Tel.: 04101/499-0
info@moebel-schulenburg.de
Öffnungszeiten:
Mo. - Sa. 10-20 Uhr

Möbel Schulenburg
Vertriebs GmbH
ehemals Möbelpark
Sachsenwald
Immenberg 1
21465 Wentorf bei HH
Tel.: 040/720 003 - 0
info-wentorf@moebel-schulenburg.de
Öffnungszeiten:
Mo. - Fr. 10-19 Uhr, Sa. 9-19 Uhr

SCHULENBURG

Wohn Dich glücklich!

Veranstaltungskalender des Betriebssportverbandes Hamburg e.V.

Allgemein	20.04.2016	25. BSV-Chorsingen	Hamburg/Laeizhalle
	27. - 29.03.2016	Hamburgiade	Hamburg/City Nord u.a.
	28.01.2016	BARMER GEK Workshop	Hamburg
Bowling	12.12. - 13.12.2015	Weihnachtsbowling 2015	Wandsbek
	07. - 10.01.2016	DBM Bowling Trio	Magdeburg
	16./17.01.2016	Einzelmeisterschaft	Wandsbek/Osdorf
	30./31.01.2016	Einzelmeisterschaft	Othmarschen
	13./14.02.2016	Städteturnier	Bremen
Fußball	12.12.2015	Adventsturnier	Hamburg/Sporthalle Alsterdorf
	05.03.2016	DBM Hallenmeisterschaft	Kassel
	16.02.2016	Spartenleiterversammlung	Hamburg/BSV Geschäftsstelle
Schiedsrichter Fußball	21.01.2016	Adventsturnier	Hamburg/BSV Geschäftsstelle
Kegeln	12.12.2015	Einzelmeisterschaft	Hamburg/Barmbek
	16.01.2016	Einzelmeisterschaft	Scharpenmoor
	13.02.2016	Einzelmeisterschaft	Hamburg/Barmbek
Leichtathletik	05.12.2015	Stadtparklauf ERGOsports	Hamburg/Stadtpark
	09.01.2016	Waldlauf SV Signal Iduna	Hamburg/Volkspark
	23.01.2016	Crosslauf Marienhöhe Hamburger Laufladen	Hamburg Sülldorf
	06.02.2016	BSV-Waldlaufmeisterschaften 2016	Tangstedter Forst
	27.02.2016	Crosslauf BSG Siemens	Bergedorfer Gehölz
Schach	01.12.2015	Fernschach Betriebssportmeisterschaft	Dortmund
Tennis	10.02.2016	Spartenleiterversammlung	Hamburg/BSV Geschäftsstelle
Tischtennis	06. - 07.02.2016	Einzelmeisterschaften 2016	Sporthalle Sachsenweg



Kontakte auf einen Blick:

PRÄSIDIUM

Meyer, Bernd (Präsident)
Tel. 040 - 270 22 27
Semperplatz 3, 22303 Hamburg
willmey@t-online.de

Rixen, Erwin (Vizepräsident)
Tel. 040 - 713 11 23
Möllner Landstraße 54 d,
22113 Oststeinbek
erwin.rixen@t-online.de

Wabner, Klaus (Referent für Finanzen)
Tel. 040 - 789 160-12
Goldbekufer 32, 22303 Hamburg
k.wabner@peute.de

Finnern, Liane
(Referentin für Öffentlichkeitsarbeit)
Mob. 0174 - 944 07 75
Finkenstieg 26, 25335 Elmshorn
l.finnern@web.de

Fülscher, Helga (Sportreferentin)
Tel. 040 - 59 76 55
Struckholt 4, 22337 Hamburg
h.u.h.fue@arcor.de

Smarsly, Detlev (Sportreferent)
Tel. 040 - 551 76 45
Seesrein 10b, 22459 Hamburg
bsv-hh@smarsly.com

Strube, Torsten (Sportreferent)
Mob. 0172 - 53 40 742
tstrube@tstrube.de

Holdhoff, Alfred (Referent für Sonderaufgaben)
Tel. 040 - 657 05 72
Fax 0911 - 3084424477
Mellmannweg 30, 22041 Hamburg
aholdhoff.bsv@gmail.com

Landmesser, Gerhard
(Referent für Rechtsangelegenheiten)
Tel. 040 - 32 32 83 15
Jungfernstieg 1, 20097 Hamburg

BSV-GESCHÄFTSFÜHRER

Lengwenat-Hahnemann, Ulrich
(Geschäftsführer)
Tel. 040 - 23 37 77
Wendenstr. 120, 20537 Hamburg
ulrich.lengwenat-hahnemann@bsv-hamburg.de

EHREN RAT

Christoffers, Alfred (Sprecher)
Tel. 040 - 641 03 88
Fax 040 - 636 834 52
Haldesdorferstraße 116g
22179 Hamburg

Aurin, Ingo
Inselmann, Uwe
Klages, Bernd
Mühlertz, Jürgen
Siedhoff, Johannes
Vielhauer, Hans-Günther

BERUFUNGS AUSSCHUSS

Moos, Ansgar (Vorsitzender)
Tel. 040 - 721 43 37
Mörkenweg 10, 21029 Hamburg
An.moos@t-online.de

Augsburg, Günter (stv. Vorsitzender)
Tel. 040 - 523 75 33
Hermann-Löns-Weg 39
22848 Norderstedt

Breuer, Dieter
Hagendorf, Sieglinde
Matthiessen, Uwe

BETRIEBSSPORT-CASINO

Karsten Marsch
Tel. 040 - 23 68 72 40
Wendenstraße 120
20537 Hamburg
www.betriebssportcasino.de
k.marsch@betriebssportcasino.de

AUSSCHÜSSE

Badminton
Neumann, Carsten (Vorsitzender)
Tel. 040 - 70 10 49 36
Höpenstraße 83, 21217 Seevetal
casaneumann@gmx.de

Salzer, Jörg (stv. Vorsitzender)
Tel. 04162 - 900 633
Mob. 0171 - 35 92 361
josa@kabelmail.de

Bowling

Großmann, Wolfgang (Vorsitzender)
Tel. 040 - 64 94 02 10
Fax 040 - 64 94 02 11
Hirsekamp 25, 22175 Hamburg
ws.grossmann@t-online.de

Schmoock, Sigrid (stv. Vorsitzende)
Tel. 040 - 23 666 272 (g)
Tel. 040 - 722 54 07
Reinskamp 20, 22117 Hamburg

Casting

Walther, Michael (Vorsitzender)
Tel. 040 - 640 64 60
Kunastr. 22
22393 Hamburg
casting_bsv@email.de

Rehders, Kay (stv. Vorsitzende)
Nestlé

Chorsingen

Bauersachs, Gisela (Vorsitzende)
Tel. 040 - 58 35 68
bauersachs-hamburg@t-online.de

Otto, Peter (stv. Vorsitzender)
Tel. 040 - 82 67 51
ip.otto@gmx.de

Drachenboot

N.N. (Vorsitzender)

N.N. (stv. Vorsitzender)

Faustball

Frohwirt, Holger (Vorsitzender)
Tel. 040 - 608 41 58
Blaubeerenstieg 18, 22397 Hamburg

Andrae, Gunter (stv. Vorsitzender)
Tel. 040 - 551 14 76
Fax 040 - 55 54 95 21
Turonenweg 42, 22459 Hamburg
gandrae@arcor.de

Fitness und Gesundheit

Gutzeit, Melanie
Tel. 040 - 23 85 79 62
BSV Geschäftsstelle
melanie.gutzeit@bsv-hamburg.de

Fußball

Kichniawy, Milton (Vorsitzender)
Tel. 040 - 233 777
info@bsv-hamburg.de

Rohde, Roland (stv. Vorsitzender)
info@bsv-hamburg.de

Fußball-Schiedsrichter

Meyermann, Manfred (Vorsitzender)
Fussball-schiris@bsv-hamburg.de

Stiehl, Manfred (stv. Vorsitzender)
Manfred.stiehl@alice-dsl.de

Golf

Lapp, Stephan (Vorsitzender)
Tel. 040 - 46 00 87 85
stephan.lapp@gmx.de

Schaller, Jochen (stv. Vorsitzender)
Tel. 040 - 47 81 53
joochen@aol.com

Handball

Melcher, Reiner (Vorsitzender)
Tel. 04101 - 404 850
Heideweg 104 a, 25469 Halstenbek
r-melcher@t-online.de

Maack, Horst (stv. Vorsitzender)
Tel. 04532 - 51 83
Amselweg 40, 22941 Bargteheide

Kartsport

Holger Schemion (Vorsitzender)
Mob. 0172 - 157 68 20
holger@schemion.de

Sandra Tahl (stv. Vorsitzender)
Tel. 040 - 30 11 13 65
sandra.tahl@bv-industries.com

Kegeln

Selvert, Monika (Vorsitzende)
Tel. 040 - 429 178 60
Fax 040 - 429 178 61
Birkenau 10, 22087 Hamburg
m.selvert-sportkegeln@gmx.de

van Remmen, Karin (stv. Vorsitzende)
Tel. 040 - 54 64 24
Nienredder 11a, 22527 Hamburg
karin.van.remmen@gmx.de

Leichtathletik

Orlowski, Bernd (Vorsitzender)
Tel. 040 - 89 59 44
Woyrschweg 37, 22761 Hamburg

Schröder, Birger (stv. Vorsitzender)
Tel. 040 - 4156 23 54 (g)
b.schroeder@ndr.de

Radsport

Schwarz, Manfred (Vorsitzender)
Tel. 040 - 401 658 35
Fax 040 - 51 31 14 84
radmanne@gmx.de

Bruder, Christian (stv. Vorsitzender)
Mob. 0151 - 10 81 44 06
ch.bruder@ndr.de

Rudern

Reidt, Armin (Vorsitzender)
040 - 4124 70 70 (g)
Armin.reidt@si-bausparen.de

Schach

Kaliski, Achim (Vorsitzender)
Tel. 040 - 4 28 04 22 43
Achim.Kaliski@arcor.de

Maifeld, Uwe (stv. Vorsitzender)
Tel. 040 - 4 28 88 07 29
uwe.maifeld@hamburg.de

Schwimmen

Quade, Andreas (Vorsitzender)
Tel. 040 - 63 76-24 40 (ERGO)
Fax 040 - 63 76-25 59
Überseering 45, 22297 Hamburg
Andreas.quade@bsv-hamburg.de

Jan Piekuszewski (2. Vorsitzender)
Tel. 040 - 30 01-27 38

Segeln

Strube, Torsten (Vorsitzender)
Mob. 0172 - 53 40 742
tstrube@tstrube.de
segelausschuss@bsv-hamburg.de

Burmester, Jürgen (stv. Vorsitzender)
Tel. 040 - 700 944 6
040 - 7009446@online.de

Skat

Przybysz, Werner (Vorsitzender)
Tel. 040 - 56 00 99 72
weprzy@freenet.de

N.N.
(stv. Vorsitzender)

Slotcar

Beyersdorf, Daniel (Vorsitzender)
Behrendsen, Karsten (stv. Vorsitzender)
BSV-Slotcar@BSG-Generali.de

Sportschießen

Rosenfelder, Helmut (Vorsitzender)
Tel. 040 - 64 73 819
Mob. 0160 - 585 94 33
Fax 03212 - 736 86 37
Grömitzer Weg 24 b, 22147 Hamburg
helmutrosenfelder@web.de

Feil, Thorsten (stv. Vorsitzender)
Tel. 040 - 65 80 32 61 (g)
Tel. 04192 - 81 64 56
Fax 012125 - 347 50 24
Lessingstraße 24f, 24576 Bad Bramstedt
ts.fe@web.de

Squash

Soltwedel, Torsten (Vorsitzender)
Tel. 040 - 29 67 95
tsoltwedel@aol.com

Babisch, Achim (stv. Vorsitzender)
Tel. 040 - 50 70 21 40
achim.babisch@lht.dlh.de

SUP (Stand Up Paddling)

Tel. 040 - 28 51 59 96
Center-Phone: 01575 - 488 30 83
sup@elbgaenger.de

Tennis

Wilmans, Ralph (Vorsitzender)
Tel. 040 - 710 31 29
Sandkamp 7, 21465 Reinbek
rwilmans@web.de

Vogel, Roderich (stv. Vorsitzender)
Mob. 0172 - 45 414 52
BAT

Tischtennis

Gerhard, Jürgen (Vorsitzender)
Tel. 040 - 553 43 79
Fax 040 - 55 77 94 51
Ebeersreye 104, 22159 Hamburg
juergen.gerhard@hanse.net

Conradi, Norbert (stv. Vorsitzender)
Tel. 040 - 693 01 71
Fahrenkrön 91, 22179 Hamburg
Norbert.conradi@hamburg.de

Triathlon

Hahn, Ronald (Vorsitzender)
Mob. 0173 - 608 78 43
ronald.hahn@bsv-triathlon.de

Hübert, Susann (stv. Vorsitzende)
Tel. 04103 - 88 99 3
susann.huebert@bsv-triathlon.de

Volleyball

Kasperit, Thilo (Vorsitzender)
Tel. 040 - 790 22 44 03
thilo.kasperit@vattenfall.de

Schmidt, Michael (stv. Vorsitzender)
mschmidt.21031979@gmx.de