



**Lufthansa**  
**Sportverein** Hamburg e.V.

# Journal

4-2019



**ASCA SUPERTEAM 2019**

**Gemeinsam stark**



**Titelseite:** ASCA-Superteam 2019 in Luxemburg. Auf dem Puttinggreen: Paul Richard Ott (Pétanque) und Gabi Kamradt (Tanzen), beide LSV Hamburg, beim Einlochen mit verbundenen Augen. Im Hintergrund ASCA Chairman Jim Mc Evoj von Aer Lingus.

**Titelfoto:** Ralph Behrens

<input type="checkbox"/>	ASCA Superteam	3
<input type="checkbox"/>	Azubitag	10
<input type="checkbox"/>	Chor	7
<input type="checkbox"/>	Fit & Flott	11
<input type="checkbox"/>	Fußball	14
<input type="checkbox"/>	Geburtstage	19
<input type="checkbox"/>	Geschäftsstelle	13
<input type="checkbox"/>	Gesundheitstipp	16
<input type="checkbox"/>	Golf	8
<input type="checkbox"/>	HDH erinnert sich	12
<input type="checkbox"/>	Impressionen ASCA Dart	10
<input type="checkbox"/>	Karate	9
<input type="checkbox"/>	Leichtathletik	16
<input type="checkbox"/>	Motorrad	12
<input type="checkbox"/>	Neue Mitglieder	19
<input type="checkbox"/>	Porträt	5
<input type="checkbox"/>	Präsidium	3, 4, 5
<input type="checkbox"/>	Radsport	6
<input type="checkbox"/>	Reha-Sport	18
<input type="checkbox"/>	Sparten	18
<input type="checkbox"/>	Tauchen	17
<input type="checkbox"/>	Termine	9

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

jedes Mal, wenn man Gäste mit in unser Clubhaus auf der Sportanlage nimmt, sind diese überrascht, wie toll es dort im Vergleich zu anderen Sportstätten-Restaurants ist. Einladend, gemütlich, hell und freundlich. Ganz zu schweigen davon, was es Leckeres und Ansprechendes auf der Speisekarte im Angebot gibt. Immer wieder versuchen auch Präsidium und Restaurantleitung Neues und Überraschendes für euch zu finden und anzubieten. Das ist aber vergebliche Mühe, wenn es nicht honoriert und angenommen wird. Also bitte: nicht nur sagen: toll, dass es das Clubhaus gibt, sondern auch oft und gerne hingehen, damit der Betrieb so umfangreich weiter laufen kann. Außerdem ist das Clubhaus eine spartenübergreifende Begegnungsstätte. Bei 4001 Mitgliedern (Stand 1. November) sollte man doch täglich gespannt sein, wen man denn „heute so vor Ort trifft“!

In diesem Sinne wünschen wir euch allen eine schöne Vorweihnachtszeit, einen guten Rutsch ins neue Jahr und ein glückliches, gesundes und sportliches 2020!

*Das Redaktionsteam*

Das Außenbüro der Geschäftsstelle ist an jedem **1. Dienstag im Monat von 15:00 bis 17:00 Uhr geöffnet.** In dringenden Fällen können Sie mit den Mitarbeiterinnen unter 040-5070 2919 einen Termin vereinbaren. Ihre Unterlagen, Aufnahmeanträge, Abrechnungsbelege, Bonushefte usw. können Sie links in den Briefkasten werfen. Dieser wird regelmäßig geleert.

Redaktionsschluss für Journal 1/2020 ist der 05.02.2020. **Die Beiträge sollten aber möglichst früher abgegeben werden!** Erscheinungstermin ist Anfang/Mitte März.



## Impressum

**Referentin für Öffentlichkeitsarbeit:** Karin Diers-Bernstein

### Redaktion:

Karin Diers-Bernstein, Tel: 589 07 89, E-mail: kdbernstein@t-online.de  
Günter Meyer, Tel.: 0176 56959961, E-mail: guenter.meyer@lsvham.de  
LSV-Geschäftsstelle

**Layout und Gestaltung:** Karin Diers-Bernstein

**Herstellung:** Medienwerk Holger Behrens, Tel. 28 78 34 84

**Internet:** www.lsv-ham.de

**Berichte, Fotos und Feedback bitte an:** [redaktion@lsvham.de](mailto:redaktion@lsvham.de)

Die Redaktion behält sich vor, Texte gegebenenfalls zu kürzen oder zu ändern.  
Namentlich gekennzeichnete Berichte geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder.

## Kontakte

### LSV-Geschäftsstelle:

Lufthansa Sportverein Hamburg e.V.  
Weg beim Jäger 193, 22335 Hamburg  
**Gebäude 113**  
Tel: 5070-2919 Fax: 5070-8679  
E-mail: hamlsv@lht.dlh.de

### Öffnungszeiten:

Montag–Freitag: 10:00–12:30 Uhr  
Dienstag und Donnerstag:  
14:00–16:00 Uhr

**LSV-Clubhaus, Borsteler Chaussee 330**  
Tel: 5700 67 66, www.lsv-clubhaus.de

### Öffnungszeiten:

Montag–Freitag: 17:00–22:00 Uhr,  
Brunch am 1. Sonntag im Monat und  
auf Anfrage

Liebe LSVer,

zuerst möchte ich euch ganz herzlich für euer Vertrauen danken, das ihr mit der Wahl zum Finanzvorstand am 28.11.2019 in mich gesetzt habt. Ich freue mich auf eine tolle Zusammenarbeit!

Seit 2007 bin ich Mitglied im LSV und segelte zunächst auf den Gleitjollen auf der Außenalster. Seit 2009 war ich zusätzlich als Segellehrer aktiv. Nach der Geburt meiner Kinder war ich auf der Suche nach einem „Kinder-kompatiblen“ Sport und fand diesen 2010 in der Sparte Kanu. Meine Kinder waren tatsächlich lange Jahre die jüngsten Mitglieder des LSV. Ende 2010 habe ich die Spartenleitung Kanu übernommen. Nach Übernahme des Amtes des kommissarischen Finanzvorstands des LSV im Sommer 2019 konnte ich die Spartenleitung in die Hände kompetenter Nachfolger legen.

Nun unterstütze ich mit voller Energie Franz und Günter im Vorstand und träume noch immer davon, mehr

Zeit zum Kajakfahren zu haben... In den vergangenen Wochen habe ich mich bereits tief in die Finanzen des LSV eingearbeitet und kann noch immer beruhigt schlafen. Denn finanziell sind wir gesund aufgestellt und auch die Mitgliederzahlen steigen wieder leicht an. Die magischen 4.000 Mitglieder sind wieder



SONJA BRÜGEMANN

Dr. Oliver Reichel-Busch

erreicht. Trotzdem rufe ich euch alle, und insbesondere die Spartenleitungen, dazu auf, euch um die Gewinnung von Mitgliedern zu bemühen.

Jede auch noch so verrückte Idee ist es wert, gehört zu werden. Ich stehe euch gerne als Sparringspartner zur Verfügung und treffe mich gerne mit euch zum Mittagessen oder Kaffeetrinken auf der Basis. Bitte sprecht mich an!

An dieser Stelle möchte ich noch einen Vorschlag für einen guten Vorschlag im neuen Jahr machen:

Jeder LSVer sollte unser Clubhaus unter neuer Führung einmal kennengelernt haben. Mit Joaquim Pedrosa haben wir einen exzellenten Restaurantleiter gewinnen können. Kommt vorbei und probiert es aus!

Ich wünsche euch und euren Familien auch im Namen des gesamten LSV-Vorstands eine schöne Vorweihnachtszeit, erholsame Feiertage und einen guten Start ins neue Jahr!

Herzliche Grüße  
Oliver Reichel-Busch,  
Finanzvorstand LSV Hamburg

## Auf nach Luxemburg!

### ASCA Superteam 2019

Karen Sauermilch und ich sind freitagmorgens mit Luxair nach Luxemburg geflogen, damit wir auch ein bisschen Sightseeing in Luxemburg machen konnten. Ralph Behrens und Paul Beck waren schon am Donnerstag angereist, da sie am ASCA Annual General Meeting (AGM) teilgenommen haben. Unser fünftes Teammitglied Paul Ott wollte nachmittags mit dem Zug ankommen.

Im Birdie Room sind wir dann mit den anderen Teilnehmern zusammengetroffen. Team TAP aus Lissabon war mit drei Mitgliedern vertreten, genauso wie Team Icelandair. Simone Weydert von Cargolux hatte leider kein Team zusammenbekommen. So war Team Lufthansa zahlenmäßig am stärksten vertreten. Dazu kam noch der ASCA Chairman Jim von Aer Lingus aus Dublin.

Am Samstag startete das ASCA Superteam Event schon um 9:00 Uhr am Swimmingpool. Die erste Aufgabe war Abtauchen nach Golfbällen. Ralph startete aus unserem Team und hat das Einsammeln gut gemeistert. Edda vom Icelandair Team war turbomäßig unterwegs, Joao vom TAP-Team konnte leider die Bälle optisch nicht erkennen. Danach ging es weiter zum Poolbillard. Da hatten João



Wer sammelt die meisten Golfbälle im Pool?



Gute Laune beim Mittagessen



Konzentration beim Poolbillard: Karen Sauermilch/LSV Hamburg (l.), ASCA Delegate Cargolux Simone Weydert übergibt als diesjährige Veranstalterin Ralph Behrens/LSV Hamburg den Gewinn für das Team (Mitte), Wär doch gelacht, wenn's nicht paßt: Paul Beck/LSV Frankfurt (r.)

Fernandes Rodrigues und Carlos Urbano Ferreira von der TAP die Nase vorn, aber Karen hat sich auch sehr gut geschlagen und einige Kugeln hintereinander eingelocht. Hier hatte Team Icelandair nicht so gute Treffsicherheit.

Draußen haben wir uns auf dem Putting Green versammelt. Nach einem Probeschlag mussten wir mit verbundenen Augen den Ball einlochen, natürlich durfte ein Teammitglied mit Tipps unterstützen. Dort waren fast alle Teams gleich stark. Dabei genossen alle die warme Sonne.

Dann wurden den Teams drei Weine kredenzt. Nur durch Geschmack und Geruch sollte herausgefunden werden, aus welchem Land der Wein kommt. Als kleine Hilfestellung konnten drei Fragen gestellt werden. Dies war sehr schwer, und bei der

Siegerehrung stellte sich heraus, dass Team Lufthansa mit Glück ein Land erraten hatte. In der letzten Runde mussten wir Abbildungen zuordnen. Zuerst Comic Figuren, dann Logos, Bier- und Nudelsorten und zum Schluss Länderumrisse. Danach kümmerte sich das Helferteam um Simone um die Auswertung.

Nach dem Mittagessen auf der sonnenbeschiedenen Terrasse sind wir zur Besichtigung einer Weinkellerei gefahren worden. Dies war sehr interessant und aufschlussreich und wurde uns mit viel Lebensfreude dargeboten. Bei einem kleinen Umtrunk konnten wir noch einige regionale Weine probieren.

Zurück im Hotel haben wir uns in Schale geworfen und in lustiger Runde das Gala Dinner genossen.

Dann kam es zur Siegerehrung.

Simone sagte, es war ein Kopf-an-Kopf-Rennen. Den dritten Platz hat Team TAP mit 42 Punkten errungen, den zweiten Platz Team Lufthansa mit 45 Punkten, und der Sieger war Team Icelandair mit 49 Punkten. Herzlichen Glückwunsch dem Sieger-Team!

Am Sonntag machte sich wieder jeder auf die Heimreise. Karen und ich genossen noch den Tag in der wunderschönen Stadt Luxemburg, bevor es auch für uns zurück nach Hamburg ging.

Wir haben alle wieder eine schöne Zeit erlebt und die Kontakte zu anderen Airline-Mitgliedern vertiefen können.

Wir freuen uns auf das nächste ASCA Superteam-Treffen, das in Dublin stattfinden soll.

*Gabi Kamradt*

## LSV-Vorstand wieder komplett

Nach Arno Kolkmeyers Rücktritt vom Amt als Finanzvorstand im Mai wurde mit Oliver Reichel-Busch zeitnah ein möglicher Nachfolger gefunden, der diese Funktion kommissarisch übernahm. Laut Satzung ist es aber erforderlich, ein Vorstandsmitglied durch die Mitgliederversammlung zu wählen.



Präsident Franz Skibowski, Finanzvorstand Dr. Oliver Reichel-Busch und Vizepräsident Günter Meyer (v.l.n.r.)

Deshalb fand am 28. November 2019 eine außerordentliche Mitgliederversammlung mit dem Tagesordnungspunkt „Wahl des Finanzvorstandes für 2 Jahre“ statt. Ohne weitere Themen wurde diese im großen Wintergarten des Clubhauses zügig durchgeführt.

Oliver Reichel-Busch wurde einstimmig zum neuen Finanzvorstand gewählt und kann nach Eintrag ins Vereins-Register offiziell mit seiner Arbeit beginnen. Mit seinen 46 Jahren verringert er das Durchschnittsalter im Präsidium und wird sicherlich für frischen Wind sorgen.

Wir wünschen ihm für seine Arbeit viel Erfolg.

*Angelika Kunde*





## Verabschiedung des Finanzvorstands Mit Arno Kolkmeyer in Celle

Nach über 25 Jahren als Schatzmeister/Finanzvorstand legte Arno Kolkmeyer auf der Jahreshauptversammlung am 27. Mai sein Amt nieder. Es ist schöne Tradition des LSV-Präsidiums

seine scheidenden Vorstandsmitglieder mit einem gemeinsamen Event zu verabschieden. Da Arno den Wunsch nach einem Besuch der Stadt Celle geäußert hatte, trafen wir uns am 04.09. morgens am Hamburger Hauptbahnhof, um die Fahrt dorthin mit dem Zug anzutreten. Mit dabei waren das LSV-Präsidium, die Ehrenmitglieder, drei Gäste und die



Geschäftsstelle. Diese hatte den Tag genau geplant und erfolgreich organisiert. Auf dem Programm standen:

Eine interessante Schlossbesichtigung in Filzlatschen auf glattem Parkett, ein leckeres Mittagessen im

Gewölbe des Ratskellers, eine launige Stadtbesichtigungs-Fahrt mit dem Bummelzug und Kaffee & Kuchen im „Kaffeehaus“ in der schönen historischen Altstadt.

Bevor es am späten Nachmittag wieder nach Hamburg ging, blieb noch Zeit, um in kleinen Gruppen durch die pittoresken Gassen zu bummeln, wobei dann auch noch die eine oder andere Kleinigkeit gekauft wurde.

Die Fahrt war schön und fröhlich, auch das Wetter spielte mit: der Himmel war strahlend blau, und die Sonne lachte den ganzen Tag! Und auch Arno hat gestrahlt. Es war offensichtlich, dass es ihm gefallen und er den Tag genossen hat!

Petra Möller



Ankunft mit dem ICE in Celle



Arnos Abschiedsrede beim Mittagessen im „Bürgermeisterkeller“

J.-P. KRAUSE, K. DIERS-BERNSTEN

### Der LSV stellt (sich) vor: Petra Voigt

**Würdest du gerne Sportarten ausprobieren - welche?**

Ja, gerne die Sparten Schützen und Rudern ...  
... und eigentlich alle anderen auch. Da ich sportlich nicht so wirklich aktiv bin, ist das sehr interessant für mich.

**Was sind deine größten Erfolge, sportlich oder privat?**

Meine Familie und der Wiedereinstieg in das Berufsleben.

**Was würdest du dich niemals trauen?**

Vom 10 Meter-Brett ins Wasser zu springen und Bungee-Jumping.

**Wohin würdest du gerne noch reisen – warum?**

Als nächstes steht eine Motorradtour nach Lissabon auf dem Plan. Spanien und Griechenland würde ich auch noch gerne auf zwei Rädern besuchen.

Mein größter Wunsch seit Jahren ist, in die alte Steinstadt Petra nach Jordanien zu reisen, aber das ist mir in den letzten Jahren doch etwas zu gefährlich. Vielleicht gelingt es mir aber noch.



Petra Voigt, 56 ist Kaufmännische Angestellte in der Buchhaltung des LSV



# Mega-Event für Radsportfans

## Mecklenburger Seen-Runde 2019

Am Jahresanfang 2019 fassten Katja und Wolfgang Plönsky, Olaf Kahlbohm und Peter Stahl vom LSV Hamburg den Entschluss, an der diesjährigen Mecklenburger Seen Runde (MSR) am 25. Mai teilzunehmen, getreu dem Motto: Das Fahrrad ist das zivilisierteste Fortbewegungsmittel der Neuzeit.

Die Mecklenburgische Seenplatte im Herzen Mecklenburg-Vorpommerns ist der ideale Austragungsort für solch ein Rad-Event über 300 km, und einen Frauenkurs über 90 km. Es findet im Müritz-Nationalpark und weiteren vier Naturparks statt. Der Start und das Ziel befinden sich im Kulturpark Neubrandenburg, also eine Rundstreckenführung. Es ist die 6. Austragung dieses Mega-Events, bei der Freizeitsportler und Radprofis ihre Kräfte messen können.

Aus der ersten Auflage dieser großen Runde im Jahre 2014 ist ein landesweit großer Radmarathon entstanden, dessen Vorbild, laut Aussage des Veranstalters, die berühmte "Vätternrundan" um den langgestreckten Vätternsee im südlichen Schweden ist. Da ich die Vätternrundan auch schon gefahren bin, kann ich sagen, dass die MSR vom Streckenprofil etwas schwieriger einzustufen ist. Es ist ein ewiger „Wellenritt“ per Rad, ähnlich wie in der Holsteinischen Schweiz. Das kostet meist mehr Kraft als ein kontinuierlicher Berganstieg. Für jeden Teilnehmer sind die 300 km eine echte Herausforderung, kommt man doch gegen Ende der Runde an die Grenzen seiner Leistungsfähigkeit. Jeder kann sich wohl vorstellen, dass man nach 12 bis 15 Stunden im Sattel, mit kurzen Pausen an den Depots, letztendlich froh ist, alles überstanden zu haben und die Medaille umgehängt zu bekommen! Um die Strecke zu schaffen, sollte man in der Vorbereitung als Training mindestens 1000 km gefahren haben.

Zum diesjährigen Event hatten sich über 4000 Sportler angemeldet. Spaß, Zusammenhalt und die land-

schaftliche Schönheit stehen klar im Vordergrund des Radmarathons. Es wird keine Mindestgeschwindigkeit gefordert, aber gegen 24 Uhr am 25.05.2019 ist Zielschluss, heißt, bis dahin sollten auch die letzten die Runde geschafft haben.



Katja und Peter vom LSV Hamburg mit Maskottchen Merle

Die Strecke ist, wie schon erwähnt, ein Rundkurs über 300 km mit ca. 2000 Höhenmetern. Nach dem Start in Neubrandenburg geht es über Burg Stargard – Neustrelitz – Wesenberg – Röbel – Malchow – Nossentiner Hütte – Alt Schönau – Möllenhagen und Penzlin wieder zurück nach Neubrandenburg. Leider musste Olaf Kahlbohm wegen Krankheit noch absagen, so nahmen Katja und ich die Strecke zu zweit in Angriff. Katjas Mann Wolfgang fungierte als Betreuer und guter Geist des kleinen Teams. Mit dabei war auch Hund Merle als Maskottchen. Die ersten konnten schon am 24.05. zwischen 20 und 22 Uhr starten, also zur Nachtfahrt. Nach sechs Stunden Unterbrechung ging dann am 25.05. von 4 bis 7 Uhr der Rest an den Start. Katja (Startnummer 1299) und ich (Startnummer 1303) hatten die Startzeit 5 Uhr morgens gewählt. Im Hellen zu fahren ist entspannter.

Auf dem Campingplatz Gatsch-Eck am Tollensesee hatten wir den Camping-Bus von Katja und Wolfgang für die Übernachtungen abgestellt. Tolle Atmosphäre, denn nach und nach trudelten immer mehr Teilnehmer für die MSR ein. Es wurde ein richtiges Fahrerlager. Von hier waren es noch etwa 6 km auf einem Naturweg durch den Wald bis zum Start im Kulturpark.

Gleich nach dem Start dort, wobei man die ersten 2 Kilometer hinter einem Polizeiwagen fährt, erscheint wie aus dem Nichts heraus die erste Rampe. Ja, wirklich eine Rampe mit einer Steigung von 8%. Jetzt war man trotz früher Stunde richtig

wach. Am Ende der Rampe stand dann das Schild mit dem Smiley: noch 297 km. Das sollte wohl ein Ansporn sein. Nachdem man die 8% Steigung verdaut hatte, war Einrollen angesagt. Wie schon erwähnt, immer im „Wellenritt“, bergauf und berg-

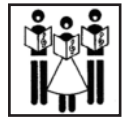
ab. Katja und ich hatten uns vor dem Rennen eine Strategie zurechtgelegt, wie wir die Sache angehen wollten, bei den Depots und auf der Strecke. Aber nach den ersten gefahrenen Kilometern haben wir uns getrennt, denn ich konnte ihrem Tempo nicht folgen. Muss man akzeptieren.

Das Wetter war nicht so schlecht, leider aber ein wenig kühl. Das war wichtig bei der Kleidungsfrage. Zu Anfang gab es noch viele Gruppen, mit denen man im Windschatten mitfahren konnte. Dies sollte sich im Laufe des Rennens aber noch ändern.

Die erste von 7 Verpflegungsstellen kam nach 41 km in Feldberg. Bei den doch noch etwas kühlen Temperaturen tat ein warmes Getränk jetzt gut. Nach kurzer Rast ging es weiter in Richtung Neustrelitz, das man nach 83 km erreichte. Es war ein größeres







Depot und gut für eine etwas längere Rast. Wieder ein warmes Getränk und jetzt auch eine Mahlzeit mit einer Schüssel Haferbrei. Der ist immer gut verträglich und füllt den Magen bei solch einer Tour.

Hinter Neustrelitz fuhr man durch eine Auenlandschaft, nach 123 km am Depot Schwarz vorbei Richtung Müritz See. Am Depot Röbel nach 154 km fühlte man sich stark an die Vätertrunden erinnert. Es gab Schwedische Spezialitäten z.B. Köttbulla, Knäckebrot, schwedischen Kaviar und ganz wichtig: Blaubeersuppe. Immer ein Genuss bei Langstrecken-Touren.

Jetzt hatte man die Hälfte der Strecke absolviert. Ich hatte auf dem letzten Streckenabschnitt einen Durchhänger gehabt, es war Durchhalten angesagt. So kam das Depot Röbel wie gerufen. Auf der Weiterfahrt war der Schweinehund überwunden und es ging einigermaßen flott weiter. Wo mochte Katja wohl sein? Bestimmt schon im letzten Drittel!

Nun verlief die Strecke durch ein besonders schönes Fleckchen Landschaft, die Nossentiner Heide. Auch die Straße war mal etwas flacher, sodass man ein flotteres Tempo fahren konnte. Mich zum Windschattenfahren an Gruppen zu hängen hatte ich zu diesem Zeitpunkt abgehakt. Ich kam allein ganz gut klar. Bei den meisten Sportlern, die mich überholten, dachte man, die wollten das Rennen noch gewinnen. In der Nossentiner Heide befand sich auch Depot 5 nach 193 km. Noch 7 km, und ich konnte das letzte Drittel in Angriff nehmen. Ich hatte mich inzwischen gut erholt, und die Temperaturen waren jetzt angenehmer. Obwohl der Himmel teilweise stark bewölkt war, gab es keinen Regen. In vielen Dörfern standen die Bewohner am Straßenrand und feuerten Fahrer an. War für die Motivation gut. Depot 6 in Alt Schönau bei 240 km liegt nur ein paar Kilometer nördlich vom Hauptort der Waren/Müritz-Seenplatte entfernt. Wie sich später herausstellte, war Katja zu dieser Zeit schon ins Ziel gefahren. War gut, dass jeder für sich gefahren ist. Nach kurzem Stopp weiter. Das Ziel kam immer näher. Jetzt war Durchhalten angesagt. Ich fuhr schon seit

geraumer Zeit mit einer Radlerin zusammen, die leicht am Kämpfen mit der Reststrecke war. Auch ich fuhr langsam in den roten Bereich. Somit fuhren wir die letzten Kilometer zusammen.

Nach dem letzten Depot in Penzlin bei 279 km kamen nochmal zwei giftige Rampen, wobei die eine der Teufelshügel genannt wird, wie uns ein vorbeifahrender Radler sagte. Wir nahmen diesen Namen lächelnd zur Kenntnis, denn schon bald bogen wir von der Hauptstraße wieder in den Kulturpark ein. Es war geschafft. Der Mann meiner Mitfahrerin stand im Zielbereich und hielt unsere Durchfahrt im Bilde fest. 15:52:55 Stunden inklusive Pausen waren nun überstanden. Es war inzwischen 20:55 Uhr. Katja hatte die Runde in 11:49:11 Stunden absolviert. Tolle Leistung. Ja unsere LSV-Mädels! Für Katja war die MSR noch aus einem anderen Grund wichtig. Sie nimmt am Deutschland Klassiker teil. Dieser beinhaltet vier Sportarten und ist eine echte Herausforderung. Auf vier verschiedene Termine und vier verschiedene Austragungsorte verteilt müssen folgende Disziplinen absolviert werden: 3,3 km Schwimmen (USee bei Düsseldorf), Mainova-Marathon Frankfurt, 50 km Skilanglauf in Oberammergau/Ettal und die 300 km MSR. Im Verpflegungs-

zelt wurde noch das obligatorische Weizenbier getrunken, die Urkunde ausgedruckt, und dann musste ich auch sehen, dass ich zum Campingplatz zurückkam, denn langsam dämmerte der Abend, und die Waldstrecke zurück war recht dunkel. Am Campingplatz erwarteten mich Katja, Wolfgang und Merle schon. Erst mal duschen und dann ein richtiges Bier zum Tagesausklang. Dabei wurde nochmal die Strecke im Geiste durchgegangen.

**Fazit:** Tolles Event, gutes Rahmenprogramm und unbedingt zu empfehlen. Man muss sich aber mit der Streckenlänge auseinandersetzen. Zur Historie der Veranstaltung: Der Erste hat die Runde in etwa 9 Stunden absolviert. Der älteste Teilnehmer (Jahrgang 1938) ist am 24.05. um 20 Uhr gestartet und am 25.05. um 14 Uhr durchs Ziel gefahren. Superleistung. Es soll Fahrer gegeben haben, die sich unterwegs des Nachts in einer Unterkunft für einige Stunden ausgeruht haben und dann weiter gefahren sind. Es gibt sie also noch, die Genuss-Radler. Ein großes Lob für alle engagierten und freundlichen Helfer und die Ausstattung der Depots. Es war alles vorhanden, von der reichlichen Verpflegung über den Pannenservice bis zur Massage.

*Peter Stahl*

## Der LSV-Chor in Bergedorf

Wie jedes Jahr fand Anfang Dezember ein weihnachtliches Singen des LSV-Chores in der wunderschönen St. Petri und Pauli Kirche zu Bergedorf statt. Es war für alle Besucher wieder stimmungsvoll, besinnlich und auch ein wenig aufregend, wenn Kazuo Kanemaki die Zuhörer charmant lächelnd zum Mitsingen aufforderte.

Der LSV-Chor schafft es immer wieder für die Anwesenden die Zeit anzuhalten und sie die Hektik des Alltags in der Vorweihnachtszeit für eine gute Stunde vergessen zu lassen. Danke!

*Karin Diers-Bernstein*





# Erfolg in Bad Bevensen

## Gute Laune bei Spartenmeisterschaft und Gänse-Essen



Fröhliche Runde – irgendwie sind doch alle Sieger



Titelverteidiger Helene Behrends und Jürgen Urban

Am Sonntag den 15.9.2019 fanden die Spartenmeisterschaften wie gewohnt in Bad Bevensen statt. Jeweils 10 Spieler traten in zwei Gruppen an, und Helene Behrends und Jürgen Urban konnten ihre Titel verteidigen. Auf den Plätzen zwei und drei landeten Andrea Dehn und Susanne Jordan bei den Damen und René Piette und Hartmut Nowak bei den Herren. Das Turnier der Nettopspieler gewannen Marion Reichard und Wolfgang Gross. Auf die Plätze kamen Christa Sternberg, Petra Nowak sowie Rolf Wendt und Gerhard Gorlt.

Das letzte Oktoberwochenende stand dann nochmals ganz im Zeichen der Golfsparte. Am Samstag haben Helene Behrends und René Piette das erste Schnuppergolfen in der neuen Golf-Indoor-Trainingshalle im Sportpark des BSV Hamburg angeboten.



Draußen und drinnen: festliche Stimmung beim Gänseturnier mit traditionellem Gänse-Essen

Interessierte Golfer der Lufthansa hatten die Gelegenheit, an zwei Golf-simulatoren ihre Technik zu üben und einen Golfplatz zu spielen. Wer in Zukunft die Anlage einmal ausprobieren möchte, kann sich gerne jederzeit bei der Spartenleitung melden.

Zu unserem diesjährigen Abschluss-tourier mit traditionellem Gänse-Essen im GC Bad Bevensen fanden sich 24 LSVer und 8 Gäste ein. Dank der Super-Organisation durch Susanne und Adriano Jordan (herzlichen Dank dafür), die zum Saisonabschluss ein launiges Texas Scamble organisiert hatten und einem Wetter, das sich glücklicherweise nicht an die Vorhersage gehalten hatte, konnten sich alle Teilnehmer über gute Spielergebnisse und ein sehr leckeres Essen freuen. Ein gelungener Abschluss für eine tolle Saison. Wir freuen uns auf eine neue Saison und würden dann auch gerne interessierte neue Mitspieler in unserer Runde begrüßen.

*Andrea Dehn*



Damit das Mögliche entsteht, muss immer wieder das Unmögliche versucht werden.

Hermann Hesse





# Warum mache ich eigentlich Karate?

## Gedanken eines Karateka beim LSV

**Es ist Montag: 7:30 Uhr:** Gerade erst mit der Arbeit angefangen und mit den Gedanken immer noch im Wochenende...

**12:00 Uhr:** Voll vom Mittagessen, das war schon wieder eine Portion zuviel... Was freue ich mich auf das Training, da kann ich meine Pfunde bestimmt wieder loswerden!

**16:45 Uhr:** Endlich Feierabend! Jetzt auf zur Umkleidekabine.

**17:30 Uhr:** Trainingsbeginn – nun heißt es „Vollgas“, das Mittagessen will ja abtrainiert werden!

**17:59 Uhr:** Völlig im Eimer, aber ich halte noch durch.

**18:30 Uhr:** Immer noch kein Ende? Warum habe ich mich nicht beim Schachspielen angemeldet? Aber gut, durchhalten...immerhin bin ich hier der Jüngste...! Sogar die Mädels sind heute etwas außer Atem.

**18:45 Uhr:** Ich bin am Ende... und Uwe ist schon bei seiner fünften „letzten Runde“. Hätte ich mich am Anfang bloß nicht so doll angestrengt! Aber irgendwie auch schön zu sehen, wie weit man kommt und noch durchhält.

**18:50 Uhr:** Endlich Entspannungsphase, das tut gut. Kopf freimachen, Muskeln entspannen.

**19:05 Uhr:** Die warme Dusche tut den Muskeln richtig gut, und irgendwie fühlt man sich jetzt auch wie neugeboren und wesentlich fitter... hey, das ist toll.

**Dienstag:** Danke für den Muskelkater, Uwe! Aber irgendwie cool zu wissen, wo man überall Muskeln hat und sie auch mal benutzt zu haben.

Ach, morgen wird er einfach wieder wegrainiert, und ich freue mich schon auf das Techniktraining!

**Endlich Mittwoch: 7:00 Uhr:** Auf dem Weg zur Arbeit. Den Montag spüre ich zwar immer noch, aber das wird...

**14:00 Uhr:** Arbeit für heute ist fast geschafft, ich frage mich schon, was wir denn heute so beim Training alles machen.

**17:30 Uhr:** Das Training beginnt, erstmal warmmachen. Ich wundere mich immer wieder, wie beweglich man eigentlich sein kann.

**17:50 Uhr:** Trainer Georg zeigt uns einige neue Techniken und hilft uns, die schon gelernten noch zu verbessern. Jetzt weiß ich auch warum wir uns beim Aufwärmen so viel gedehnt haben, das sieht schon cool aus.

**18:00 Uhr:** Es ist schwerer als ich dachte... eben als er es vormachte sah es noch so einfach aus. Und die Mädels bekommen das ja auch hin.

**18:30 Uhr:** Völlig außer Atem. Wer hätte gedacht, dass ein paar Techniken zu üben so anstrengend sein kann, ganz ohne Konditionstraining...puhh. Aber beachtlich wie gut unser „Oldi“ mit seinen über 70 Jahren hier noch mitmacht. So fit möchte ich auch im Alter noch sein.



Unsere beiden Trainer Georg und Uwe

**18:45 Uhr:** Jetzt kommt es darauf an! Wir machen Freikampf! Jetzt kann ich das neu Gelernte einmal richtig ausprobieren und alles auch noch ohne sich verletzen zu müssen und mit viel Spaß dabei.

**19:00 Uhr:** Das Training ist zu Ende, jetzt noch Duschen und dann ab nach Hause. Wieder ein bisschen fitter, und Montag geht es weiter! Vielleicht komme ich ja am Wochenende noch mit zu dem Lehrgang um die Ecke, da treffe ich bestimmt auch noch bekannte Gesichter.

Andre Behrendt

## Termine

08.02.2020

29.02.2020

14.3.2020

29.3.2020

19.04.2020

28.04.2020

05.-21.06.2020

17.-21.06.2020

28.06.2020

16.08.2020

13.09.2020

25.10.2020

9. Crosslauf Marienhöhe, Hamburger Laufladen Hamburg-Sülldorf

8. Crosslauf BSG Siemens BSV-Meisterschaften 2020 Bergedorfer Gehölz

ASCA Cross Country Lissabon TAP

BSV Halbmarathon-Meisterschaft/LSV Sportanlage, neu: 5-Meilen-Run

Haspa-Marathon

B2Run Hamburg

Hamburgjade

World company sport games, Athen

Hella-Halbmarathon

Cyclastics

37. Internationales Airport Race

World Airline Road Race 2020 Hawaii (Honolulu, Waikiki)



# Azubitag

## Ein ganz neuer Ablauf

Azubitag am 10.10.2019 auf der Sportanlage bei strahlendem Sonnenschein: Wie jedes Jahr findet auf

unserer Sportanlage für die „neuen“ Lufthansa-Azubis ein Azubitag statt. Bis dato lief der Tag so ab, dass die



jeweiligen Sparten des LSV sich in Kleingruppen vorgestellt haben. Einzelne Angebote, Spielchen und Wettkämpfe wurden gestaltet, sodass am Ende des Tages eine gesunde Mischung aus Spaß, neuen Erfahrungen und Anregungen gesammelt wurde.



Dieses Mal hatten wir als Lufthansa Sportverein zusammen mit dem LH Konzern eine Kooperation mit der Barmer Krankenkasse. Es wurden theoretische Einheiten angeboten, wie „psychische Kompetenz“, „mentales Training“ sowie eine Blitzentspannung. Zudem gab es einen

Vortrag über gesunde Ernährung.

Der aktive Part des Tages war dann mit Thai-Kickboxen, Badminton und Dreikampf vertreten. Genauso war Yoga zum Kennenlernen von neuen, den Azubis ggf. unbekanntem, Sportarten ein Angebot.

Die angehenden u. a. Flugzeugmechaniker durchliefen die Stationen in 8 Gruppen mit 15 Teilnehmern, für je 30 Minuten. Zum Mittag gab es kräftestärkend ein paar gesunde Snacks, am Nachmittag wurde gemeinsam der Tag mit einem Grill-Buffer abgerundet.

Dass die Auszubildenden sich näher kennengelernt, sich ausgepowert haben und sogar Interesse geweckt wurde, war deutlich zu spüren. Die theoretischen Sequenzen wurden angeregt verfolgt, die Frage nach „your power“ wurde ehrlich beantwortet, wir können als Anbieter einen erfolgreichen, gelungenen Tag notieren.

Wir wünschen den Azubis für ihren Werdegang alles Gute!

*Ina van Leeuwen*

## Impressionen – ASCA Dart Hamburg 2019



Das LH Dart Team war in diesem Jahr der Gastgeber zum 47. ASCA Dart Turnier. 5 Teams trafen sich zum Wettkampf in Hamburg. Am Ende waren wir mit BA gleich auf und mussten in einem Entscheidungsmatch um den 3. Platz kämpfen. Gegen die Profis konnten wir nicht bestehen und ein Platz auf dem Podest blieb uns leider verwehrt.



Das Team der Icelandair glänzte in hervorragender Form und sicherte sich den 2. Platz. Es gelang dem Team aber nicht, den Pokal zu verteidigen.



Dieses Mal nicht den großen zum 3. Platz. Übrigens, 2020 in London. Hinten H





## Gymnastik 50+

### Das sportlich-therapeutische Angebot im LSV



Wir sind eine seit etwa 35 Jahren aktive Sparte im Lufthansa-Sportverein und bieten die Möglichkeit, sich regelmäßig körperlich fit zu halten und damit gesundheitlichen Problemen vorzubeugen.

Das Angebot umfasst:

- die Dehnung und Kräftigung der Rücken- und Beinmuskulatur
- die Beweglichkeit der Gelenke
- die Lenden- und Halswirbelsäule
- die Stärkung der Beckenbodenmuskulatur.

Anwendung finden zeitgemäße Techniken, durch die mehrere Körperpar-

ten gleichzeitig eingebunden und gefordert werden. Es wird die Beweglichkeit und Kraft der Muskeln, die Koordinierung und damit die Funktion des ganzen Körpers verbessert. Durchgeführt wird das Angebot auf der Basis der Lufthansa-Technik von Dr. Hans-Joachim Deike (Hannes), der über die DTB-Lizenzen „Herz-Kreislauf-Training“ sowie

„Haltung und Bewegung“ verfügt und dadurch Rückentrainer des DTB ist. Er hat sich auf das sportlich-therapeutische Angebot in Betrieben und Vereinen spezialisiert.

Der Mitgliedsbeitrag als Zweitsparte beträgt 7,40 EUR im Monat. Eine Teilnahme als Probe-stunde ist selbstverständlich jederzeit möglich und willkommen.

Bitte geeignete Schuhe, Kleidung und Handtuch mitbringen – wir freuen uns auf euch!

Termin:

Montags von 16:15–17:15 Uhr im Gymnastikraum unter der Kantine 2.

Infos unter:

[jens.bradel@yahoo.de](mailto:jens.bradel@yahoo.de)

Tel. und WhatsApp: 0172 8551169

Jens Bradel, Spartenleiter



So sehen Sieger aus! Aer Lingus auf dem 1. Platz. Das Team setzte sich souverän gegen 4 Teams durch und gewann deutlich den begehrten Pokal.



Pokal. Das BA Team bei der Ehrung der Gastgeber für das ASCA Turnier Heike Hertrich und Klaus Langer vom Team LH.



Von Anfang an dabei: Tom Firth von Aer Lingus. Auch nach so vielen Jahren ist jede Begegnung immer wieder spannend.



Die Finnair, lange Zeit Favorit in der ASCA Dart Szene, trat nach vielen Jahren unter Beifall wieder einmal an. Die lange Spielpause verhinderte in diesem Jahr aber einen vorderen Platz.



## Die Lehre Ist unser Dach sicher?

Im Januar 2006, an einem normalen Trainingstag, stürzte das Dach einer Eissporthalle in Bad Reichenhall ein, und Tonnen von Schnee begruben 49 Schlittschuhläufer unter sich. Es gab Tote und Schwerverletzte. Damit begann in Deutschland eine neue Zeitrechnung. Alle Benutzer von Sporthallen mit ähnlichen Dachkonstruktionen wurden nervös. Nie-

fristig angesetzte Besprechung des Präsidiums blieb ohne Ergebnis, denn keiner wusste, wie das Dach der Halle tatsächlich abgesichert war. Es gab weder schriftliche noch mündliche Aussagen. Niemand hatte solche Schneemengen wie in Bad Reichenhall bis dahin auch in Hamburg für möglich gehalten. Wobei da schon erste Fragen auftauchten, denn es hatte in den letzten 30 Jahren durchaus Schneekatastrophen in Norddeutschland gegeben.

War unser Flachdach diesen Schneemengen gewachsen? Der Vorstand wollte Klarheit. Sich der Dringlichkeit bewußt, beauftragte er ohne Ausschreibung ein Architektenbüro seiner Wahl mit der statischen Prüfung unserer Halle.

Im Verein kam es darüber, ob eine solche Prüfung nötig sei, wie üblich zu unterschiedlichen Meinungen. Inzwischen war aber in der gesamten Republik einiges in Bewegung geraten und Bauordnungen wurden geän-

dert, im Liberalismus nicht ganz einfach. Wesentlich schneller kam für unsere Halle das Urteil: Ungenügend! Eine Schneelast wie in Bad Reichenhall, ja sogar weniger, würde auch bei uns im Chaos enden.

Getreu dem Motto „schnell soll es gehen“ wurde das Architektenbüro mit der Durchführung der vorgeschlagenen Baumaßnahmen betraut und auf schnelle Umsetzung gedrängt. Ganz billig wurde der Spaß, der ja keiner war, natürlich nicht. Doch wer heute in unserer Halle nach oben sieht, stellt anhand der dicken Verstrebungen den großen Unterschied fest.

Glücklicherweise blieben wir in Norddeutschland in den folgenden Jahren von Schneemassen solchen Ausmaßes verschont, aber bekanntlich ist nicht aller Tage Abend, und so mancher Winter wird noch über unsere Halle ziehen.

Die Bedenkenträger und Spaßvögel meldeten sich in den vergangenen Jahren mit leichter Häme immer wieder zu Wort und sprachen von Eindeichungen und Hochwasserschutz. Ja, ihr Schlitzohren, laut Greta ist das gar nicht auszuschließen.

*Heinz-Dieter Hansmann*



Verstärkte Deckenkonstruktion in unserer Sporthalle. 2010 kam noch der neue Boden hinzu.

mand hatte ein solches Unglück auf dem Schirm, und während der Gesetzgeber noch über Prüfungen und Auflagen nachdachte, handelte der Lufthansa-Sportverein Hamburg nach eigenem Ermessen. Eine kurz-

## Die letzten Motorrad-Touren 2019 Biker und Wespen im Schafstall

04.08.2019, erster Sonntag im August, Schnuppertourtag. Ich beschloss eine Tour durch Südostholstein und die Lüneburger Heide anzubieten. Wir, Jochen, Matthias, Tobias, Winfried und ich, trafen uns um 10:00 Uhr an unserem Container vor der Ringeltaube. 10 Minuten später machten wir uns auf den Weg. Es ging über Sasel, Volksdorf, Am Hagen und Trittau nach Grande und weiter durch Friedrichsruh und Escheburg zur Staustufe Geesthacht, wo wir die Elbe überquerten.

Auf der anderen Seite angekommen, bogen wir rechts ab Richtung Winsen/Luhe und tranken dort Kaffee.



Von links: Tobias, Winfried, Rainer, Matthias und Jochen

Nach dieser Stärkung ging es weiter Richtung Egestorf, leider war die Straße wegen einer Baustelle voll gesperrt. Aus diesem Grunde übernahm Matthias mit Navi die Führung, bis wir uns auf dem Weg nach Sahrendorf befanden. Von dort ging es durch die Lüneburger Heide, Undeloh und Holm nach Wörme, wo wir im „Schafstall“ unsere Mittagspause einlegten.

Beim Essen wurden wir von Wespen umschwärmt, die auch gern einen Happen abhaben wollten.





Nachdem wir gesättigt waren ging es nach Welle, wo ein kurzer Tankstopp für Jochen und Tobias eingelegt wurde. Mit ausreichend Sprit fuhren wir durch Tostedt und Hollenstedt nach Buxtehude. Hier verabschiedeten

sich Matthias und Winfried. Wir übrigen drei legten noch eine Kaffeepause ein und fuhren dann rechts der Este nach Hove und von dort auf dem Obstmarschenweg Richtung Neuenfelde. Leider war auch diese

Straße vor der Autobahnunterführung gesperrt. So wandten wir uns nach links Richtung Waltershof und fuhren über die Köhlbrandbrücke und durch die Hafen City nach Hause.

## Timmendorf – dann eben ohne „Sea Life“

Dritter Oktober, es war wieder soweit, Zeit für unsere Saisonabschluss-Tour. Ich hatte schon eine Fahrt von Behrmann in Norderstedt über Kayhude, Bargfeld Stegen und Süllfeld nach Bad Oldesloe und weiter von Reinfeld über mehrere Dörfer nach Timmendorfer Strand geplant. Hier sollte das „Sea Life“, ein Aquarium, besucht werden. Heiko, Jens, Jochen, Kai, Lars, Mark, Matthias, Thomas, Tobias, Uli, Werner, Winfried und ich trafen uns um 9:45, und kurz nach 10:00 Uhr fuhren wir los. Hinter Süllfeld erwartete uns eine Umleitung, die uns zurück nach Bargfeld Stegen führte. So fuhren wir über Elmenhorst nach Bad Oldesloe. Kurz vor Reinfeld begann es zu regnen und hielt bis Timmendorf an. Somit war von der Strecke nicht viel zu sehen. In Timmendorfer Strand stellten wir unsere Motorrä-



Zum Saisonabschluss in großer Gruppe unterwegs

der auf einem Parkplatz ab, wo zu unserem Erstaunen auch für Motorräder ein Parkticket verlangt wurde. Im „Sea Life“ sollte der Eintritt doppelt so viel kosten, wie man mir im August mitgeteilt hatte. So verzichteten wir auf einen Besuch und begaben uns ins „Lord Nelson“ um unseren Hunger zu stillen. Frisch gestärkt

ging es über Scharbeutz und Pönitz nach Bad Segeberg, wo wir auf dem von „Möbel-Kraft-Parkplatz“ noch einen kurzen Stopp einlegten, uns voneinander verabschiedeten und jeder in Eigenregie nach Hause fuhr. Bis auf den Regen war es eine nette Fahrt.

*Rainer Schooff*

## Etwas Neues ausprobieren! Diesmal: Mit den Seglern auf die Ostsee

Am 2. Oktober schloss die Geschäftsstelle bereits um 11 Uhr, denn es ging an die Küste nach Laboe. Dort warteten bereits Werner und Andreas aus der Segelsparte. Wir bekamen zuerst eine kleine Führung auf der Constellation, eine Dufour 375 GL. Wir waren beeindruckt, es ist wirklich alles an Bord

zu finden: Eine komplett ausgestattete Küche, eine gemütliche Sitzzecke, ein kleines Badezimmer mit Dusche und Schlafplätze für bis zu acht Personen.

Nach einer kurzen Einweisung segelten wir die Kieler Förde entlang, erst

Richtung „offene See“, dann rein bis nach Kiel. Das Wetter hätte nicht besser sein können, niemand wurde seekrank und die Verpflegung war super. Es war ein toller Tag auf See mit richtigem Urlaubsfeeling. Zum Glück gibt es noch andere Yachten,

die vielleicht im nächsten Jahr getestet werden müssen!

Ein großes Dankeschön an Werner und Andreas!

Seid gespannt, welche Sparte wir uns als nächstes anschauen werden!

*Anika Happach*



Andreas und Werner mit Petra, Ina, Anika, Petra V., und Hanna auf Testfahrt (v.l.n.r.)



Traumhafte Liegeplätze in Laboe bei Kiel



# Fairplay auf der LSV-Sportanlage

## 180 aktive Sportler und viele Zuschauer waren dabei!



Siegerehrung mit Konfetti – Glückwunsch an die Umbra Group! Stolz und happy lieben sie sich gerne bejubeln. Aber auch für alle anderen Teams und Teilnehmer war es ein toller Turnier-Tag, geprägt von Fairnes und Gemeinsamkeit

Fairplay mit Kunden, Kollegen und viel Sonnenschein: Am 31.08.2019 fand auf unserer Sportanlage ein großes Fußballturnier für alle LSV-Mannschaften, LHT-Mitarbeiter- und Abteilungs-teams, LHT-Kunden und Sponsoren statt.

Das Interesse an diesem Turnier war enorm. Die Anzahl der Anmeldungen lag weit über unseren Erwartungen, sodass wir das Teilnehmerfeld von geplant 12 auf 16 Mannschaften erweitern mussten.

Aber auch das war noch nicht ausreichend. Da die Anmeldungen auch die erweiterte Anzahl an Startplätzen überstiegen, hatten wir den „überschüssigen“ Teams angeboten, sich für den letzten, 16ten Startplatz zu

qualifizieren. Diese Qualifikationsrunde wurde am Vortag/-abend des Turniers mit 9 Mannschaften ausgetragen.

Nach dem ebenfalls am Vorabend veranstalteten Captains Welcome und der Auslosung der Turniergruppen konnte das Turnier dann mit 7 Exter-

nen- und Kunden-Mannschaften sowie 9 Internen- und LSV-Mannschaften am nächsten Tag starten. Bei strahlendem Sonnenschein und 30 Grad zeigten sich Hamburg und unsere Sportanlage von der besten Seite. Für die 180 aktiven Spieler war es fast zu heiß, dafür aber schön für Besucher und Zuschauer. Alle wurden mit Getränken und Snacks über den ganzen Tag gut versorgt. Für alle, die auch in den Spielpausen den Ball nicht in Ruhe lassen konnten, gab es eine Schussgeschwindigkeitsmessanlage und ein Fußball-Dart. Gespielt wurde auf zwei Kleinfeldern. Geplant war eine Vorrunde mit zwei Gruppen, gefolgt von Platzierungsspielen, Halbfinale und Finale. Jede Mannschaft hätte somit acht und die Halbfinalisten/Finalisten sogar neun Spiele zu bestreiten gehabt. Wegen der hohen Temperaturen hatten sich die Teams dann aber entschieden, die Platzierungsspiele durch Elfmeterschießen zu ersetzen.

### Die Platzierungen:

Platz 1: Umbra Group

Platz 2: Croatia Airlines

Platz 3: Lufthansa Technik Malta

Torschützenkönig: Steve Buttigieg, Lufthansa Technik Malta

Der beste Torwart: Sebastian Hanstein, D.SIGN

Das fairste Team: Israir Airlines



WM Feeling! Nationalhymnen zum Turnierende (Finalspiele)! ...





Oben: LSV-Fußballer Arne Kemmerer und Stefan Fischer warten auf die präzise Flanke von Ingo Kröger (Vordergrund), Gerd Röpke (Gelb) hat alles im Blick.  
Unten: Bei der Players Night am Abend war die Stimmung grandios.

Oben: Spaß auch neben dem Spielfeld – Enrico Berg, Sven Dankert, Michael Richter und Andreas Gruhl (4. platziertes Team D.Sign)..  
Unten: Verärgerung eines überrumpelten Torwarts vom Team Croatia Airlines.

Im Finalspiel standen sich die Teams von Croatia Airlines und der Umbra Group gegenüber, welches das starke Umbra Team für sich entscheiden konnte.

Nach einer „Champions-League-verdächtigen Preisverleihung“ auf dem Spielfeld fand dann die Players Night in der Rothenbaum Center Court Lounge statt. Bis früh in den Morgen wurde ausgelassen gefeiert und über Strategie, Taktik und Spielzüge gefachsimpelt und die eigene Leis-

tung gefeiert. Die Bilanz von uns: ein faires Turnier, es gab nur wenige Verletzungen, und bis auf wenige Kleinigkeiten hat alles gut geklappt. Wir haben uns sehr über zahlreiches positives Feedback gefreut. Selbstkritisch müssen wir nur das verbesserungswürdige Abschneiden der internen und LSV Mannschaften anmerken.

Da ist noch Luft nach oben! Frei nach Sepp Herberger: „nach dem Turnier ist vor dem Turnier“.

Wir haben schon Ideen für das nächste Jahr.

Ein riesiges „DANKE“ an alle Unterstützer und Sponsoren des Turniers: Maria, Olli und Manu für ihre Ideen und die tatkräftige Unterstützung, Lufthansa Technik und die Umbra Group, und „last but not least“ dem LSV als Verein und dem Team der Geschäftsstelle im Besonderen!

*Sven, Ingo und Stefan/Spartenleitung*



... Das Lufthansa-Technik Team aus Malta mit Schiedsrichter Helmut Scharnberg und Team Croatia Airlines



## Dem Husten was husten – Wege zur Linderung

### Husten nicht unterdrücken!

Husten ist eine überlebenswichtige Schutzreaktion, denn er befreit die Atemwege von Fremdkörpern und Schleim. Daher sollte das Abhusten auch nicht unterdrückt werden. Trockener Reizhusten, der oft zu Beginn einer Erkältung auftritt, reinigt den Rachen und regt die Schleimproduktion an. Er lässt sich z. B. durch warmes Wasser lindern, das in kleinen Schlucken getrunken wird.

### Wärmen und wickeln

Um Erreger einzuschließen und besser abtransportieren zu können, bilden die Bronchien vermehrt Schleim. Diesen abzu husten, ist wichtig. Unterstützen kann man die Schleimlösung mit Wärme. Ein Halstuch und eine Strickjacke halten die Lunge warm. Auch wärmende Wickel tun gut.

### Flüssig bleiben

Mindestens zwei Liter stilles Wasser oder warmer Tee sollten es in dieser Phase sein. Das Wasser hilft, das Sekret flüssig zu halten, wodurch es sich besser abhusten lässt.

### Ein gutes Klima schaffen

Eine eher feuchte Raumluft mit zwischen 60 und 70 % Luftfeuchte hilft den Atemwegen. Um die Luft zu befeuchten, kann man Schüsseln mit Wasser aufstellen oder feuchte Tücher aufhängen. Wichtig auch: Regelmäßig lüften und an die frische Luft gehen.

### Auf Dampf und Kräuter setzen

Mit Inhalationen kann man Schleim lösen und gereizte Schleimhäute beruhigen. Dazu eine Schüssel mit etwa einem halben Liter heißem Wasser füllen. Ein Hand-

tuch über Kopf und Schüssel legen und den aufsteigenden Dampf durch die Nase ein und durch den Mund ausatmen.

### Wann zum Arzt?

Diese Ratschläge können natürlich keinen Arztbesuch ersetzen. Insbesondere bei starkem, anhaltendem Husten, bei Schmerzen und Atemnot, bei hohem Fieber oder blutigem Auswurf sollte unbedingt ein Arzt aufgesucht werden.

### GELENKTE ATMUNG TUT GUT!

Setzen Sie sich entspannt hin und legen Sie die Hand flach auf den Bauch. Nun atmen Sie durch die Nase in den Bauch ein und zählen dabei langsam bis vier. Die Luft anhalten und dabei bis sechs zählen. Dann langsam ausatmen und dabei bis acht zählen. Diese Übung fünfmal wiederholen.

Quelle: Magazin natürlich ([www.natuerlich-magazin.de](http://www.natuerlich-magazin.de)) 6/19



Inhalieren – mit Heilkräutern noch effektiver

KARIN DIERS-BERNSTEIN

## Wenn die Heide dampft

### 100 km durch die Lüneburger Heide

Unter Donner und Blitz fahren wir am Morgen des 15. Juni in Richtung Lüneburg. Normalerweise wäre es morgens um sieben schon längst taghell, stattdessen wurde es immer dunkler, donnerte erst von fern, dann immer näher. Blitze zuckten, und in Lüneburg schüttete es aus Gießkannen. „Das geht ja gut los...“, dachten wir uns. Bei so einem Unwetter werden die doch das Rennen nicht starten?! Die Organisatoren haben richtig entschieden und den Start um eine halbe Stunde verlegt. Alle mussten sich gedulden, bis sich das Gewitter verzogen hatte, einschließlich Ministerpräsident Stephan Weil, der am Start die Läufer begrüßte und

das Rennen eröffnete. Immer noch im strömenden Regen gingen die Läufer auf die Strecke von 100 km. Von Lüneburg in westlicher Richtung zuerst in Richtung Luhetal, dann über Bispingen durch den Naturschutzpark Lüneburger Heide und in einem langen Bogen über Wilsede und Salzhäusen zurück in Richtung Lüneburg. Neben Staffeln mit zehn Läufern gab es Zweierteam, die sich die Strecke teilten, und ganz unerschrockene Ultraläufer, die die 100 km alleine in Angriff nahmen. Der LSV war mit einer Zehnerstaffel und einem Zweierteam vertreten. Ein wenig Nervenkitzel gehört zu einem Staffellauf dazu: Habe ich mir

meine Strecke eingeprägt? Ist meine Ablösung rechtzeitig an der Wechselstelle? Wie komme ich von dort wieder zum Startort? Und laufen musste man ja auch noch... Für unsere Zweierstaffel war es der erste Ultralauf. Wie schnell läuft man los? Alle Wechsel haben gut geklappt, und während die Läufer der ersten Etappe noch durch knöcheltiefe Rinnsale laufen mussten, wurde das Wetter im Verlauf des Vormittags immer besser. Die Heide dampfte, und schon am späten Vormittag waren die Temperaturen wieder sommerlich warm. An den Wechselstellen war die Stimmung dementsprechend heiter, und es wurden alle





Läufer lautstark begrüßt und die Ultraläufer zum Durchhalten angefeuert.

Nach etwas über neun Stunden tauchte unser letzter Läufer nach zehn Etappen auf und wurde von allen Teammitgliedern über die Zielinie begleitet. Nur eine gute Stunde länger hat die Zweierstaffel gebraucht. Mit mehr als 50 km in den Beinen sahen Nima und Nils müde, aber sehr zufrieden aus. Der Lüneburger Heide-Staffellauf war eine tolle, familiäre und abenteuerliche Veranstaltung. Wir kommen bestimmt wieder!

*Britta Haß*



Super Feeling beim Heidelauft: Die Teilnehmer Bernhard Schulze, Britta Haß, Marika Berels, Hans-Heinrich Hormann, Katja Plönsky, Dennis Haß, Wolfgang Plönsky, Britta Hohenschild, Peter Kaiser (es fehlt: Karl-Heinz Holzkamp-Heise).

GTC SPORT-MANAGEMENT, TSV GELLESEN

## Immer wieder Hemmoor Spätsommertauchen am versenkten LKW

Schon seit ein paar Jahren gehen die drei „Altherren“ der Tauchersparte (Günter Meyer, Kai-Ingmar Weikert

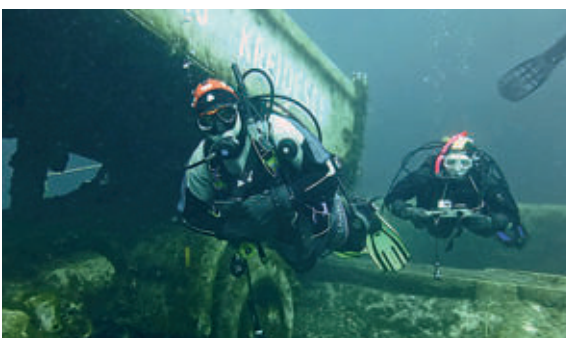
und Dieter Zimmermann) auf spätsommerliche Tauchtour. 2019 ist ein ereignisreiches Jahr für die Sparte,

nicht nur wegen des 40. Jubiläums. Somit sollte das Fortbildungswochenende unserer Brevet-Kandidaten eine entspannte Ergänzung vom 18.8.-21.8.19 durch die drei bekommen, denn die Wochenmiete eines Ferienhauses in Hemmoor ist vergleichsweise günstig! Uns lockten also die guten Sichtweiten des berühmten Kreidesees! Ein beliebter und spannender Tauchplatz dort ist der Einstieg 3 „Rüttler“. Dort wurde früher per LKW die Kreide zur weiteren Zementfertigung aufbereitet. Nach der Flutung der Anlage wurde darum ein Mercedes LKW-Kipper auf der Oberkante des Rüttlers in knapp 18 m Tiefe versenkt. Dahinter geht es auf über 30 m runter, dann der Hang zur alten Meisterbude in weit über 45 m..., bei wenig

Tauchbetrieb ist das alles wunderbar zu sehen!

Grundsätzlich ist der LKW beim Auftauchen aber immer ein schöner Abschluss des Tauchgangs. Was Günter in der Hand hält ist übrigens kein Tablet, sondern eine selbstgebaute Instrumentenkonsole, auf der Tauchcomputer, Uhr und Kompass oder Go-Pro ihren Platz finden. So ein „Tannenbaum“ ist recht praktisch und dient der Sicherheit.

*Dieter Zimmermann*



DIETER ZIMMERMANN

**Lufthansa Sportverein Hamburg e.V.**

## Tauchen im LSV

**Sport, Technik und Spaß!!!**

Einsteiger-Tauchkurs ab dem 15. Februar 2020 (Theoriewochenende)  
Praxis ab 21.02.20 jeweils Freitags ab 19:30 Uhr  
im Schwimmbad Ohlsdorf, im Grünen Grunde 1

Interim am 23. Januar 2020, 18:30 Uhr  
im Schulungsraum der Sportanlage, Bortsteier Chaussee 330

[www.lsv-hamburg-tauchen.de](http://www.lsv-hamburg-tauchen.de)

Anmeldung zum Schnuppertauchen bei  
Marcel Favretto, marcel-favretto@schule.de, Tel.: 0172 4319183  
Matthias Müller, matthiasmueller@posteo.de, Tel.: 0172 4123204

Teilnahmegebühr: 210 EUR/150 für Sportmitglieder



# Voll im Trend: Reha-Sport

## Mit 100% Einsatz zum Ziel

„Im Moment habe ich keine Zeit, ich muss zum Reha-Sport!“

„Reha-Sport? Reha ist ja ok, aber das Sport zu nennen ist doch wohl etwas übertrieben!“ Diese Bemerkung wäre mir früher vermutlich auch so herausgerutscht – heute weiß ich es besser!

her bemerkbar gemacht. Da bei mir im Wesentlichen der Rücken schmerzte, war ein Orthopäde schnell dabei, mir Schrauben in der Wirbelsäule zu empfehlen. Doch nur zu 70% sollte

Reha-Training/Reha-Sport wird bei einem Therapeuten (oder) im Sportverein mit 50 Einheiten innerhalb von 18 Monaten betrieben und auf Antrag von der Krankenkasse

bezahlt. Die jeweils 45 Minuten mit entsprechenden variierenden Übungen sind aber alles andere, als sich ein wenig harmlos zu bewegen, denn man kommt dabei schon an seine Grenzen. Auch meine Mitstreiter meinen dann oft, dass es einerseits reiche aber andererseits auch notwendig sei. Der Körper zeigt das durch ein steigendes Wärmegefühl und eine gewisse Erschöpfung nach dem Training an. Nur reicht das noch nicht, man muss sich auch zu Hause die Zeit nehmen, die für einen persönlich wichtigen Übungen zu wiederholen – möglichst täglich! Das Sofa wäre die



Peter Struck etwa 1982 beim Badminton, als er noch kein „Rücken“ hatte



Reha-Trainerin Ina verbreitet immer gute Laune (o.) Anstrengend, aber effektiv: Übungen mit dem Theraband (u.)

eine derartige Maßnahme helfen, was für mich als Flugzeugtechniker eine inakzeptable Größenordnung war. Meine Schwiegertochter, eine Physiotherapeutin, war

völlig falsche Alternative, denn: wer rastet, der rostet! So wurde Reha-Sport nun mein Badminton- und Schraubenersatz. Meine Beweglichkeit ist zwar heute nicht vergleichbar mit früher, und ab und zu zwickt es hier und dort, doch Schmerzmittel bleiben in der Apotheke.

Vielen Dank an Ina, Dörte und Niklas, die uns mit ihrem Können und viel Engagement so beweglich halten!

**Übrigens:**

**206 Knochen und 656 Muskeln haben wir Menschen zum Gebrauch – lächle einmal und nutze allein dafür 17 der Muskeln!**

*Peter Struck*

Meine 42 Jahre Badminton beim LSV mit Training, Punktspielen und gemeinsamen Reisen waren immer ganz besondere „Highlights“, wie man heute sagt. Nach den vielen Jahren sind Knie und Rücken natürlich älter geworden, hätten sich bestimmt ohne den Sport aber schon viel frü-

ohnein strikt dagegen.

So kam erst einmal nur eine konservative Behandlung infrage. Denn orthopädische und neurologische Erkrankungen lassen sich konservativ, also durch entsprechendes Training, behandeln und bessern. Erhöhung von Beweglichkeit und Kraft sind dabei das Ziel.

**Alle LSV-Sparten:** Angeln ♦ Badminton ♦ Basketball ♦ Beachvolleyball ♦ Bowling ♦ Chor ♦ Fit & Flott ♦ Fitness ♦ Foto ♦ Funk ♦ Fußball ♦ Golf ♦ Handball ♦ Judo ♦ Kanu & SUP ♦ Karate ♦ Kegeln ♦ Kung Fu ♦ Kurse Fitness & Gesundheit ♦ Leichtathletik ♦ Modellbau ♦ Motorrad ♦ Pétanque ♦ Rudern ♦ Schach ♦ Schützen ♦ Segeln ♦ Ski ♦ Squash ♦ Tanzen ♦ Tauchen ♦ Tennis ♦ Thai-Kickboxen ♦ Tischtennis ♦ Tischfußball ♦ Triathlon ♦ Volleyball ♦ Airport Race ♦ **Näheres in der Geschäftsstelle Tel.: 5070-2919**





# Lufthansa Sportverein Hamburg e.V.

## Fitness & Gesundheit - Kursübersicht

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	Kurzbeschreibung
8:00 - 9:00 Yoga am Morgen Gymnastikhalle Basis				7:45 - 8:45 morning workout Gymnastikhalle Basis	<b>Complete Body Workout:</b> Kraftausdauertraining zur Aktivierung und Stärkung der kompletten Muskulatur.
11:00 - 12:00 Yin Yoga Gymnastikhalle Basis				11:00 - 11:45 Funktionelles Training Kursraum LSV Anlage	<b>Faszien Fitness:</b> Dehnen, Springen, Federn, Schwingen für die Faszien, zur Förderung von Stabilität und Elastizität. <b>fitness and stability:</b> Ganzkörpertraining, das die Kräftigung der Muskulatur mit Stabilisationstraining kombiniert. <b>Funktionelles Training:</b> Mobilisation von Schulter-Nackeln, Rücken und Hüfte mit funktionellen Einheiten.
12:00 - 13:00 Faszien Fitness Gymnastikhalle Basis	12:00 - 13:00 Power Yoga Gymnastikhalle Basis		12:15 - 13:00 fitness and stability Gymnastikhalle Basis		<b>Gymnastik 50+:</b> Leichte Gymnastik für die Gelenke, Übungen zur Stabilisation und Stärkung, Training des Herz-Kreislauf-Systems. <b>HIIT &amp; strong:</b> fitness - power - functional! Das Intervallzirkel-Training im Tabata Stil.
	13:45 - 14:30 Funktionelles Training Gymnastikhalle Basis	14:00 - 15:00 Pilates Gymnastikhalle Basis	13:00 - 13:45 Funktionelles Training Gymnastikhalle Basis		<b>morning workout:</b> Ganzkörpertraining mit Kräftigungs- und Konditionsübungen zur Fettverbrennung und Muskelaufbau. <b>Pilates:</b> Verbessert die Körperhaltung und fördert die Gelenkbeweglichkeit. Es ist ein körperliches und mentales Training und stärkt die Körpermitte.
		15:00 - 16:00 TRX Sling-Training Gymnastikhalle Basis	14:00 - 14:30 rest & relax Gymnastikhalle Basis		<b>Power Yoga:</b> Die dynamische Form des Yoga. Harmonisch fließende Yogaübungen, deren Augenmerk eine kontinuierliche Bewegung ist. <b>rest &amp; relax:</b> Gönn dir eine 30 minütige Auszeit! Komm zur Ruhe und sammle neue Energie für den Tag.
17:00 - 18:00 Rückenpower Kursraum LSV Anlage	17:15 - 18:15 Gymnastik 50+ Kursraum LSV Anlage	16:00 - 16:30 stretch & relax Gymnastikhalle Basis			<b>Rückenpower:</b> Effektive Übungen für ein intensives Aufbautraining der Rückenmuskulatur. <b>stretch &amp; relax:</b> Aktives Entspannen und sanfte Dehnübungen zur Aktivierung neuer Energie und Kraft.
18:15 - 19:15 Yoga-Mix Kursraum LSV Anlage	18:15 - 19:00 Funktionelles Training Kursraum LSV Anlage	17:00 - 18:00 Pilates Kursraum LSV Anlage	17:15 - 18:00 Funktionelles Training Kursraum LSV Anlage	18:00 - 19:00 CompleteBodyWorkout Kursraum LSV Anlage	<b>TRX Sling-Training:</b> Das optimale Ganzkörper-Workout. Trainiert wird mit der eigenen Körperspannung als Trainingswiderstand im Sling-Trainer. <b>Yin Yoga:</b> Der Fokus beim YinYoga liegt auf den tieferen Körperschichten, wie dem Bindegewebe und den Faszien. YinYoga heißt zur Ruhe kommen. <b>Yoga am Morgen:</b> Mit Yoga entspannt in die Woche starten. Diese Hatha-Yoga-Einheit ist geprägt von eher langsamen Yoga Übungen. Für Einsteiger geeignet. <b>Yoga-Mix:</b> Wechselnde und in sich übergehende Yoga-Stile, perfekt um die Vielseitigkeit des Yogas zu erleben.



[www.lsv-ham.de](http://www.lsv-ham.de)

Stand: Jan. 2020

Lufthansa Sportverein Hamburg e.V.

## HIIT & strong

fitness - power - functional



### Intervallzirkel im Tabata Stil

Dienstag, 21.01. - 25.02.2020, 8:00 - 8:45 Uhr  
Gymnastikhalle unter der Kantine II, Geb. 370

Kursgebühr für 6 Termine: 35,00 EUR

Für Mitglieder des Kurssystems inklusive.  
Teilnahme mit 10er Karte möglich:  
Mitglieder 80,00 EUR / Gäste 95,00 EUR

Ein Angebot aus Fitness & Gesundheit.  
Anmeldung & Infos: LSV Geschäftsstelle  
☎ 5070 2919 / 🌐 [www.lsv-ham.de](http://www.lsv-ham.de)

Lufthansa Sportverein Hamburg e.V. Fitness & Gesundheit

## #gesundwerden

# REHA-SPORT beim LSV

Ab sofort beim LSV die Rehasport-Verordnung einlösen!

Angeboten werden vier orthopädische Trainingsgruppen:

DI: 13:45 - 14:30 Uhr	Gymnastikhalle LH Basis
DI: 18:15 - 19:00 Uhr	Kursraum Sportanlage
DO: 13:00 - 13:45 Uhr	Gymnastikhalle LH Basis
DO: 17:15 - 18:00 Uhr	Kursraum Sportanlage
FR: 11:00 - 11:45 Uhr	Kursraum Sportanlage

**KEINE KOSTEN** - Die Krankenkasse / BG trägt den Beitrag!

Infos und Anmeldung  
LSV Geschäftsstelle  
☎ 5070 2919



[www.lsv-ham.de](http://www.lsv-ham.de)