

# Deutsches Sportabzeichen 2010 in Hamburg



Hamburger Sportbund



Kurt Plessner



Heike Thal

## Liebe Hamburgerinnen und Hamburger,

wir vom Hamburger Sportbund freuen uns über Ihr Interesse am Deutschen Sportabzeichen.

Wir haben zusammen mit unseren ehrenamtlich tätigen Prüferinnen und Prüfern, denen wir für Ihren unermüdlichen Einsatz für das Sportabzeichen herzlichen Dank sagen, die Vorbereitungen für eine erfolgreiche Sportabzeichen-Saison 2010 abgeschlossen.

Jetzt liegt es an Ihnen. Seien Sie dabei und machen Sie mit. Als Erfolg winkt Ihnen nicht nur der „Sportorden“ als staatlich anerkannte Auszeichnung für Ihre Fitness; Sie werden auch Freude empfinden, sich den Herausforderungen des Deutschen Sportabzeichens erstmalig oder zum wiederholten Male erfolgreich gestellt zu haben. Unsere Obleute, Prüferinnen und Prüfer stehen Ihnen gern mit Rat und Tat bei den Vorbereitungen und den Prüfungen zur Seite.

Wir haben in dieser Broschüre wieder alles Wesentliche über die Voraussetzungen, die Bedingungen und die Prüfungsorte überall in Hamburg und auch im näheren Umland zusammengestellt. Weitere Informationen finden Sie übrigens im Internet unter [www.hamburger-sportbund.de](http://www.hamburger-sportbund.de) und ebenfalls unter [www.deutsches-sportabzeichen.de](http://www.deutsches-sportabzeichen.de). Für den Erwerb des Deutschen Sportabzeichens ist die Mitgliedschaft in einem Sportverein keine Bedingung. Aber unsere Vereine helfen vielfach bei der Vorbereitung auf die Prüfungen. Einen Sportverein in Ihrer Nähe nennt Ihnen gern unser Info-Telefon unter 040 / 419 08-111.

Und zum Schluss ein Tipp: Schon in den ersten Monaten des Jahres können Sie Bedingungen des Sportabzeichens im Schwimmen und in Hallensportarten erfüllen. Nur Mut. Und wir freuen uns, wenn Sie auch Ihre Familienangehörigen, Ihre Freundinnen und Freunde sowie Ihre Arbeitskolleginnen und -kollegen zur Teilnahme am Deutschen Sportabzeichen motivieren.

Wir wünschen Ihnen viel Freude und Erfolg beim Erwerb des Deutschen Sportabzeichens.

**Kurt Plessner**  
HSB-Sportabzeichen-Beauftragter

**Heike Thal**  
HSB-Sachbearbeitung Team Sport

---

### Hamburger Sportbund – Sportabzeichen-Büro

„Haus des Sports“, Schäferkampsallee 1, 20357 Hamburg, Telefon 040 / 419 08-278, Mo., Mi., Do. 9 – 11.30 Uhr,  
Fax: 040 / 419 08-230, E-Mail: [h.thal@hamburger-sportbund.de](mailto:h.thal@hamburger-sportbund.de).

Sie haben die Möglichkeit, Ihre Unterlagen in der Zentrale auch außerhalb der Öffnungszeiten abzugeben.  
Die Zentrale ist Mo.-Do. von 8 – 20 Uhr und am Fr. von 8 – 16 Uhr besetzt.

Bitte die jeweilige Gebühr (s. Gebührenordnung) vorab überweisen und einen Überweisungsbeleg beilegen.



## Das Deutsche Sportabzeichen 2010 in Hamburg

### ALLES, WAS SIE WISSEN MÜSSEN:

	Seite
■ <b>Grußwort</b> .....	2
■ <b>Einführung</b> .....	4
■ <b>Gebühren</b> .....	6
■ <b>Wettbewerbe</b> .....	7
■ <b>Bedingungstabelle</b> .....	10
■ <b>Orte, Termine und Ansprechpersonen</b>	
<b>Personen mit Beeinträchtigungen</b> .....	8
<b>Organisationen</b> .....	8
<b>Schwimmen</b> .....	9
<b>Leichtathletik</b> .....	9
<b>Radfahren</b> .....	15
<b>Turnen</b> .....	16
<b>Schießsport</b> .....	16
<b>Bogenschießen</b> .....	17
<b>Inline-Skating</b> .....	17
<b>Kanu / Rudern</b> .....	17
<b>Kegeln</b> .....	18
<b>Wandern / Walking / Nordic-Walking</b> .....	18
<b>Gewichtheben / Bankdrücken</b> .....	18
■ <b>Schwimmbad-Gutscheine</b> .....	19

Die Sportabzeichen-Aktionen des Hamburger Sportbundes werden in Zusammenarbeit mit der Behörde für Schule und Berufsbildung, dem Landeskommando der Bundeswehr und dem Betriebssportverband durchgeführt.

Hamburg, im März 2010

### IMPRESSUM:

**Herausgeber:** Hamburger Sportbund e.V.  
Schäferkampsallee 1  
20357 Hamburg  
Telefon 040 / 419 08-0  
Telefax 040 / 419 08-274  
[www.hamburger-sportbund.de](http://www.hamburger-sportbund.de)

**Auflage:** 2.000  
**Layout und  
Produktion:** PART:M  
**Fotos:** Fotolia  
**Ausgabe:** März 2010

[hsb@hamburger-sportbund.de](mailto:hsb@hamburger-sportbund.de)



## Liebe Interessenten!

Wollen Sie sich der sportlichen Herausforderung stellen oder einfach nur prüfen, ob Sie sportlich fit sind? Mit dem **Deutschen Sportabzeichen** können Sie Ihre Leistungsfähigkeit nachweisen. **Dafür müssen Sie keinem Sportverein angehören.** Hier sagen wir Ihnen, was Sie machen und worauf Sie achten müssen, wenn Sie das Deutsche Sportabzeichen erringen wollen. Unser besonderer **Dank** geht an dieser Stelle an alle Sportabzeichen-Beauftragten, Prüferinnen und Prüfer vor Ort, die ehrenamtlich für Sie tätig sind und Ihnen jederzeit gerne helfen.

### GIBT ES GESUNDHEITLICHE RISIKEN BEIM SPORTABZEICHEN?

Spezielle gesundheitliche Risiken durch das Sportabzeichen sind nicht bekannt. Im Gegenteil: Durch die Vorbereitung tun Sie eine Menge für Ihre Gesundheit. Allerdings sollten Sie einige Regeln beachten: **Grundsätzlich ist eine sportmedizinische Untersuchung beim Arzt immer von Vorteil. Unter 35 Jahre alle fünf Jahre und über 35 Jahre alle drei Jahre.** Bitte suchen Sie den Arzt auf, wenn Sie Probleme im Training bekommen oder wenn Sie nach der letzten Prüfung krank waren. Auch Menschen mit Totalendoprothese (TEP) der Hüfte oder des Knies dürfen das Sportabzeichen für Menschen mit Beeinträchtigungen ablegen, wenn sie einen Endoprothesenpass vorlegen.

### PRÜFUNGEN KOSTENLOS

Alle Prüfungen auf den genannten Sportanlagen finden öffentlich statt und sind kostenlos. Nur in den Schwimmbädern ist Eintrittsgeld zu entrichten. Bitte beachten Sie dazu die Schwimmbad-Gutscheine auf Seite 19.

### SIE SIND VERSICHERT!

Der HSB hat für Nichtmitglieder, die an der Vorbereitung auf das Deutsche Sportabzeichen einschließlich der Abnahme teilnehmen, Versicherungsschutz im Rahmen einer besonderen Vereinbarung zur Sportversicherung abgeschlossen.

### VORAUSSETZUNG FÜR DIE TEILNAHME

Wenn Sie die Sportabzeichen-Prüfung ablegen möchten, benötigen Sie zunächst eine **Prüfkarte**. Diese erhalten Sie kostenlos bei den Sportabzeichen-Beauftragten oder beim HSB („Haus des Sports“, Schäferkampsallee 1, 20357 Hamburg, direkt gegenüber U-Bahnhof Schlump), oder im Download unter **[www.hamburger-sportbund.de](http://www.hamburger-sportbund.de)**.

Bitte füllen Sie **diese Karte vollständig und leserlich** mit Ihren Personalangaben aus. Ihre sportlichen Leistungen werden von den Sportabzeichen-Beauftragten vor Ort in die Karte eingetragen und bestätigt.

### PRÜFUNGSZEITRAUM

Sie können die Bedingungen für das Sportabzeichen während des gesamten Kalenderjahres (1.1. – 31.12. des Jahres) ablegen, **in dem das für die Bedingungen maßgebliche Alter erreicht wird.** Das Sportabzeichen kann nur einmal jährlich verliehen werden.

### UNSER TIPP

Schon früh im Jahr können Sie mit der Erfüllung der Bedingungen beginnen. Das gilt für alle Hallensportarten, insbesondere für die Schwimmübungen.



## DIE BEDINGUNGEN

Die sportlichen Disziplinen sind in fünf Gruppen aufgeteilt. Aus jeder Gruppe muss nur eine Bedingung erfüllt werden. Sie können die Übung auswählen, die Ihnen am besten zusagt. **Leistungen**, die im Kalenderjahr bei Wettkämpfen unter Aufsicht der für die Sportart zuständigen Fachverbände oder bei Schulwettkämpfen, wie Bundesjugendspielen, erzielt wurden, werden **anerkannt**, wenn dabei Bedingungen des Sportabzeichens erfüllt und die Ergebnisse schriftlich festgehalten wurden. Die Übertragung auf die Prüfkarte kann bei Vorlage des Nachweises (z.B. offizielle Ergebnisliste, Leistungsbescheinigung) durch eine Prüferin bzw. einen Prüfer erfolgen.

## WEITERE ANGEBOTE

Neben den nach Altersklassen abgestuften Bedingungen gibt es in verschiedenen Gruppen zum Teil aus anderen Sportarten weitere Angebote. Nähere Informationen geben Ihnen die Sportabzeichen-Beauftragten der entsprechenden Sportarten.

## JAHRGÄNGE

Das Deutsche Sportabzeichen orientiert sich an folgenden Jahrgängen:

- Jugendliche: Jahrgänge 2002 – 1993;
- Erwachsene: Jahrgänge 1992 und älter.

Bei den Jugendlichen können auch jüngere Jahrgänge das Sportabzeichen ablegen, wenn sie mindestens die Leistungen für die Altersgruppe 8 / 9 Jahre erbringen.

## FRAUEN UND MÄNNER (AB 18 JAHREN)

Bei der **ersten** Verleihung wird immer das Deutsche Sportabzeichen in **Bronze** ausgegeben. **Silber** gibt es nach der **dritten** erfolgreichen Prüfung. Das **Goldene Sportabzeichen** erhält, wer **fünf** erfolgreiche Prüfungen nachweisen kann.

Wiederholerinnen und Wiederholer werden in bestimmten Fällen besonders ausgezeichnet. So wird bei der entsprechenden Erfüllung das Goldene Abzeichen mit der Zahl 10, 15, 20, 25 usw. verliehen. Die Prüfungsjahre müssen nicht ununterbrochen aufeinanderfolgen.

## JUGENDLICHE (8 – 17 JAHRE)

Mädchen und Jungen von 8 bis 17 Jahren können das Deutsche Sportabzeichen Jugend erwerben. Das Deutsche Sportabzeichen Jugend gibt es in **Bronze** nach der **ersten** erfolgreichen Prüfung, in **Silber** nach der **zweiten** und in **Gold** nach der **dritten** erfolgreichen Prüfung.

Wer als Jugendliche/r weitere erfolgreiche Prüfungen nachweist, erhält das Sportabzeichen in Gold mit der Zahl 4 bis 10. Die Prüfungsjahre müssen nicht ununterbrochen aufeinander folgen. Für die Zahl der bisher erfolgreichen Prüfungen werden alle vor 2010 verliehenen Schüler- und / oder Jugendsportabzeichen angerechnet.

## EUROPÄISCHES JUGENDSPORTABZEICHEN

Wer 17 Jahre alt ist / wird (es gilt das Kalenderjahr, in das der 17. Geburtstag fällt) und eine Ausfertigung des Deutschen Sportabzeichen Jugend verliehen bekommen hat, ist berechtigt, auch das Europäische Jugendsportabzeichen zu tragen. Dieses Abzeichen muss gesondert bestellt werden.



Deutsches Sportabzeichen für Männer und Frauen



Deutsches Sportabzeichen für Jugendliche



## GEBÜHREN FÜR DAS SPORTABZEICHEN

Verleihungsgebühren zuzüglich Versandkosten (1,45 €)	Preis
Bearbeitungsgebühr bei Verleihung Bronze-, Silber- oder Goldabzeichen	3,00 €
Bearbeitungsgebühr Gold mit Zahl einschließlich Abzeichen vergoldet	5,00 €
Bearbeitungsgebühren für die Bestätigung einer weiteren erfolgreichen Prüfung (ohne Abzeichen)	1,50 €

Zusatz- oder Ersatzbestellungen zuzüglich Versandkosten (1,45 €)			
Abzeichen Bronze, Silber oder Gold	1,00 €	Großabzeichen mit Zahl, vergoldet	6,00 €
Abzeichen mit Zahl, vergoldet	3,00 €	Bandschnalle	3,00 €
Kleinstabzeichen Bronze, Silber oder Gold	1,50 €	Bandschnalle mit Zahl	4,00 €
Kleinstabzeichen mit Zahl, vergoldet	2,50 €	Ehrengabe Gold 25-60	5,00 €
Großabzeichen Bronze, Silber oder Gold	3,50 €	Europäisches Jugendsportabzeichen	1,50 €

Wir bitten um Bezahlung per Überweisung oder Online-Banking auf das Konto des Hamburger Sportbundes bei der:

Hamburger Sparkasse, Konto-Nr. 1280 156 553, BLZ 200 505 50  
unter Angabe: 2403100 / DSA / Name / Einheit o. Institution.

Eine Bezahlung mit Briefmarken ist nicht möglich. Wir bitten Sie auch, kein Bargeld per Post zu schicken. Ab einem Gesamtwert von 10 € wird auf Wunsch eine Rechnung erstellt. Diese kann jedoch nicht nachträglich erstellt werden.

### Die Bearbeitung und Abzeichen für das Deutsche Sportabzeichen Jugend (8 – 17 Jahre) sind kostenlos.

Für die **Erstverleihung** in Bronze (Bronze 1) sind einzureichen:

- Prüfkarte (mit ausgefüllten Angaben der Person: Name, Vorname, vollständiges Geburtsdatum, Straße mit Hausnr., PLZ und Ort) des laufenden Jahres (2-fach: Original und Durchschlag)
- Kopie des Überweisungsträgers / Homebanking mit der jeweiligen Bearbeitungsgebühr und Rückporto (1,45 €)

Für die **Wiederholungsprüfungen** ab Bronze 2 (2. Prüfung)

- Prüfkarte (mit ausgefüllten Angaben der Person: Name, Vorname, vollständiges Geburtsdatum, Straße mit Hausnummer, PLZ und Ort) des laufenden Jahres (2-fach: Original und Durchschlag)
- Kopie der letzten Urkunde oder der letzten bestätigten Prüfkarte
- Kopie des Überweisungsträgers / Homebanking mit der jeweiligen Bearbeitungsgebühr und Rückporto (1,45 €)

Für die **Wiederholungsprüfung** ab Bronze 2 (2. Prüfung) gilt **für Soldaten**:

- Oben genannte Punkte für die Wiederholungsprüfung
- Sollte eine Kopie der letzten Urkunde bzw. der letzten bestätigten Prüfkarte nicht auffindbar sein, muss eine „Dienstliche Erklärung“ gemäß § 23 Soldatengesetz zusammen mit dem Sportleistungsblatt und einem Vermerk, bei welchem Landessportbund die jeweilige Urkunde ausgestellt wurde, eingereicht werden. Gemäß Absprache zwischen dem Streitkräfteamt und dem DOSB dürfen die Landessportbünde keine Sportleistungsblätter als Nachweis akzeptieren.



## Wettbewerbe in Hamburg

### SPORTABZEICHEN-SCHULWETTBEWERB

Dieser Wettbewerb ist im Sportkalender der Hamburger Schulen ausgeschrieben und läuft unabhängig vom Schuljahr. Gewertet werden alle erfolgreich abgelegten Sportabzeichen-Prüfungen der Schule bis zum **30. November 2010**. Teilnehmen können alle Schülerinnen und Schüler ab Jahrgang 2002. Alle Verleihungen einschließlich Abzeichen sind kostenlos.

### VORAUSSETZUNGEN

An jeder Schule muss eine Sportlehrerin oder ein Sportlehrer die Prüfberechtigung für das Sportabzeichen haben. Ist dies nicht der Fall, kann die Prüfberechtigung beim HSB beantragt werden.

Alle im Wettbewerbsjahr erzielten Ergebnisse (Schulsportfeste, Bundesjugendspiele, Jugend trainiert für Olympia), die auch für das Sportabzeichen Gültigkeit haben, können in die Prüfkarte übertragen werden. Sind alle fünf Bedingungen erfüllt, müssen die Eintragungen durch Unterschrift der oder des Prüfberechtigten sowie durch den Schulstempel bestätigt werden.

Sind bei einem Schulwechsel nicht alle fünf Bedingungen erfüllt und ist das Sportabzeichen daher noch nicht verliehen worden, wird es bei Erfüllung der letzten Bedingung der Schule zugerechnet, die zu diesem Zeitpunkt besucht wurde.

### ORGANISATION

Der Sportabzeichen-Schulwettbewerb wird über den HSB organisiert. Die von den Schulen benötigten Prüfkarten und Urkunden werden nach Bestellung vom HSB versandt. Die Unterlagen müssen dem HSB bis zum **30. November 2010** mit dem Meldebogen wieder vorliegen.

### PREISE

Der HSB stellt für den Sportabzeichen-Schulwettbewerb (Schülerinnen und Schüler ab Jahrgang 2002) in 5 Gruppen jeweils drei Sachpreise von 50,- Euro bis 150,- Euro zur Verfügung.

- Gruppe 1: Schulen mit bis zu 180 Schülerinnen und Schülern
- Gruppe 2: Schulen mit 181 bis 360 Schülerinnen und Schülern
- Gruppe 3: Schulen mit 361 bis 650 Schülerinnen und Schülern
- Gruppe 4: Schulen mit mehr als 650 Schülerinnen und Schülern
- Gruppe 5: Sonderschulen / Förderschulen

Die Siegerehrung findet auf einer gemeinsamen Abschlussveranstaltung statt.

### PRÜFERLEHRGANG

Auch in diesem Jahr bieten wir wieder einen Prüferlehrgang an. Er findet am **10. April 2010** von 9 – 18 Uhr statt. Anmeldungen erfolgen bitte schriftlich über das HSB-Bildungsreferat:

Frau Golcz, Schäferkampsallee 1, 20357 Hamburg,

Telefon 040 / 419 08-226, E-Mail: g.golcz@hamburger-sportbund.de.

Anmeldeschluss ist der 27. März 2010.



## Orte, Termine und Ansprechpartner

### HINWEIS

Alle Sportanlagen stehen außer zu den jeweils angegebenen Zeiten, insbesondere während des Übungs- und Trainingsbetriebs von Vereinen, nicht für das Sportabzeichen zur Verfügung und dürfen auch nicht zum Training benutzt werden. Die Anweisungen der Sportabzeichen-Beauftragten sind zu befolgen.

### PERSONEN MIT BEEINTRÄCHTIGUNGEN

Auskunft:  
Horst Martens  
Telefon 040 / 640 65 96

Sportplatz: Hammer Park, Hammer Steindamm 131,  
ABNAHME: Mai bis September, Mi. 17 – 19 Uhr, nach telefonischer Vereinbarung

### BETRIEBSSPORTGEMEINSCHAFTEN

Auskunft:  
Erich Baetke  
Telefon 040 / 630 03 75

### BUNDESWEHR

Auskunft:  
Landeskommando Hamburg  
Oberleutnant Dennis Glaser  
E-Mail: VBK10S5offz@Bundeswehr.org  
Telefon 040 / 866 48-44 00

### FEUERWEHR

Auskunft:  
Landesfeuerweherschule Hamburg, Fachbereich Sport und Gesundheit  
Claus Lochmann  
Telefon 040 / 428 51-45 92

### POLIZEI

Auskunft:  
Landespolizeischule Hamburg  
Christian Dede  
Telefon 040 / 428 66-82 32, Fax 040 / 428 66-82 98

## SCHWIMMEN

STADTEIL	SPORTABZEICHEN-BEAUFTRAGTE/R	TAG UND UHRZEIT
<b>BLANKENESE</b> Freibad Marienhöhe Luzerneweg 1-3 Halle Simrockstr. 45	Monika Beyer Telefon 040 / 811 95 31	jeden Mo. ab 20.30 Uhr in der Halle Frühjahrs- und Herbstferien ab 20 Uhr und nach Vereinbarung, auch mit den Schwimmmeistern, Telefon 040 / 86 01 79
<b>EIDELSTEDT</b> Poseidon-Bad Olloweg 51	SV Poseidon Telefon 040 / 570 55 22  Willi Steineckert Telefon / Fax 040 / 832 29 36	Mai bis September: nach Vereinbarung Training: Di. 19 – 20 Uhr <b>(Gutschein Seite 19)</b> Mai bis September Sa. 9 – 10 Uhr
<b>FINKENWERDER</b> Freibad Finksweg 82	Inge Behrens Telefon 040 / 742 61 43	nach Vereinbarung
<b>HAMM</b> Freibad Aschberg Rückersweg 2	Uwe Ahlf Telefon 040 / 219 14 25 Fax 040 / 219 54 44	nach Vereinbarung
<b>HOHENFELDE</b> Alsterschwimmhalle Ifflandstr. 21	Auskunft Telefon 040 / 223 012	nach Vereinbarung
<b>LANGENHORN</b> Kiwittsmoor Hohe Liedt 9	Thomas Schlünz Telefon 040 / 537 02 47 Fax 040 / 537 02 47 E-Mail: t.schlunz@mws-sport	Mai bis September: Mo. bis Fr. 11 – 19 Uhr und nach Vereinbarung
<b>NIENDORF</b> Frei- und Hallenbad Bondenwald Friedrich-Ebert-Str. 71	Herr Fock Telefon 040 / 551 86 29 Klaus Harder Telefon 040 / 551 87 98	zu jeder Zeit und nach Vereinbarung
<b>ST. PAULI</b> Schwimmbad St. Pauli Budapester Str. 29	Lorenz Teschner c/o DLRG Hamburg (Bezirk Alster) Telefon 040 / 632 18 40 E-Mail: alster@hh.dlr.de	Mi. nach Vereinbarung

## LEICHTATHLETIK

### ■ Bezirk Altona

<b>BLANKENESE</b> Sportplatz Dockenhuden Simrockstr. 62 Schenefelder Landstraße 63	Monika Beyer Telefon 040 / 811 95 31	jeden letzten So. im Monat um 10 Uhr Training: Mai – September Di. ab 18 Uhr
---	---	---



Jede/r kann das Deutsche Sportabzeichen erwerben, auch wenn sie/er nicht Mitglied eines Sportvereins ist. Aus jeder der unten aufgeführten Gruppen (1–5) ist eine Übung nach Wahl auszuführen. Prüfungszeitraum ist das Kalenderjahr, in dem das angegebene Alter erreicht wird. **Bei der ersten Verleihung wird immer das Sportabzeichen in BRONZE ausge-**

**geben. Kinder und Jugendliche erhalten das Sportabzeichen Jugend in SILBER in GOLD. Frauen und Männer erhalten Sportabzeichen in SILBER und nach de-**

Gruppe	Übung	weibliche Jugend						männliche Jugend							
		Alter im Kalenderjahr		8/9	10/11	12	13	14/15	16/17	8/9	10/11	12	13	14/15	16/17
1	50-m-Schwimmen	in beliebiger Zeit						in beliebiger Zeit						–	–
	200-m-Schwimmen	–	–	–	9:30	8:30	7:30	–	–	–	8:30	7:30	6:30	7:00	8:00
2	Hochsprung	0,70	0,80	0,95	1,00	1,05	1,10	0,75	0,85	1,00	1,10	1,20	1,30	1,10	1,05
	Weitsprung <sup>4</sup>	2,20	2,40	2,80	3,10	3,30	3,50	2,40	2,60	3,00	3,50	4,00	4,40	3,50	3,25
	Standweitsprung	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
	Sprung:	beliebig. Sprunggerät seit						beliebig. Sprunggerät seit			beliebig. Sprunggerät längs			Kasten quer	
	Hocke o. Grätsche <sup>3</sup>	0,90	1,00	1,00	1,10	1,10	1,20	0,90	1,00	1,00	1,10	1,10	1,20	1,20	1,10
3	50-m-Lauf	10,4	10,0	9,5	9,0	–	–	10,3	9,9	9,2	8,8	–	–	–	–
	75-m-Lauf	–	–	13,2	12,9	12,7	12,5	–	–	12,7	12,3	11,8	11,0	12,4	13,0
	100-m-Lauf	–	–	–	–	16,5	16,2	–	–	–	–	15,0	14,2	16,0	17,0
	400-m-Lauf	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
	1.000-m-Lauf	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	5:30	6:00
	300-m-Radfahren (fliegender Start)	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
	500-m-Radfahren (fliegender Start)	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
	300-m-Inline-Skating	1:05	1:00	0:54	0:52	0:49	0:47	–	–	–	–	–	–	–	0:47
500-m-Inline-Skating	–	–	–	–	–	–	2:00	1:48	1:38	1:30	1:24	1:20	–	–	
weitere Angebote ab 8 Jahre <sup>1</sup>	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
4	Kugel <sup>5</sup>	–	–	4,50 (3 kg)	5,00 (3 kg)	5,50 (3 kg)	5,50 (4 kg)	–	–	6,50 (3 kg)	7,50 (3 kg)	7,50 (4 kg)	8,00 (5 kg)	6,50 (4 kg)	6,25 (4 kg)
	Steinstoß (15 kg, links u. rechts) <sup>6</sup>	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
	Schlagball (80 g)	10,00	13,00	17,00	23,00	28,00	32,00	17,00	20,00	27,00	36,00	–	–	37,00	34,00
	Wurfball (200 g)	–	11,00	14,00	18,00	21,00	25,00	–	18,00	22,00	28,00	32,00	38,00	27,00	25,00
	Schleuderball (1 kg)	–	–	–	20,00	23,00	25,00	–	–	–	25,00	30,00	35,00	27,00	25,00
	Schleuderball (1,5 kg)	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
	Medizinball (2 kg)	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
	100-m-Schwimmen	3:10	2:55	2:40	2:35	2:25	2:15	3:00	2:45	2:30	2:15	2:05	1:55	2:00	2:20
	Geräturnen: Kombination	Reck: Aufschwung, Unterschwung						Reck: Aufschwung, Unterschwung						Handst., Aufschwung,	
	Reck-Boden bzw. Boden-Barren <sup>3</sup>	Boden: Rad			Boden: Radwende			Boden: Rad			Boden: Radwende			Niedersprung	
weitere Angebote ab 9 Jahre <sup>1</sup>	–	*	*	*	*	*	–	*	*	*	*	*	*	*	*
5	800-m-Lauf	5:20	5:00	4:50	4:40	4:35	4:30	4:50	4:30	4:10	–	–	–	–	–
	1.000-m-Lauf	–	–	–	–	–	–	6:00	5:40	5:20	4:50	4:30	4:00	–	–
	2.000-m-Lauf	–	–	13:30	13:10	12:40	12:20	–	–	11:00	10:10	9:30	9:00	12:00	13:00
	3.000-m-Lauf <sup>8</sup>	–	–	–	–	19:20	18:50	–	–	–	–	14:50	14:00	18:30	20:00
	5.000-m-Lauf	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
	5.000-m-Inline-Skating	–	27:00	22:00	19:30	17:30	16:30	–	27:00	22:00	18:00	15:00	14:00	16:30	17:00
	10.000-m-Inline-Skating	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
	10-km-Wandern	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
	7-km-Walking/Nordic Walking	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	61:00	64:00
	20-km-Radfahren <sup>7</sup>	25:00	40:00	34:00	70:00	65:00	60:00	25:00	40:00	34:00	60:00	50:00	45:00	60:00	62:30
	600-m-Schwimmen	–	–	–	20:00	19:30	19:00	–	–	–	18:00	17:30	17:00	–	–
	1.000-m-Schwimmen	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	28:00	30:30
Skilanglauf	4 km in beliebiger Zeit			35:00 (5 km)	32:00 (5 km)	30:00 (5 km)	4 km in beliebiger Zeit			32:00 (5 km)	46:00 (8 km)	52:00 (10 km)	54:00 (10 km)	60:00 (10 km)	
weitere Angebote ab 8 Jahre <sup>1</sup>	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	

**Anmerkungen:**

<sup>1</sup> Weitere Angebote gibt es für trainierte Sportler/innen der betreffenden Sportart im Kanufahren, Rudern, Kegeln, Gewichtheben, Bankdrücken, Sportschießen und Eislaufen; über Einzelheiten (welche Sportart/Übung in welcher Klasse möglich ist, Art der Übung und Leistungsanforderung) informieren der Prüfungswegweiser, die Sportabzeichen-Prüfer/innen der betreffenden Sportart und die Sportorganisationen. Über das Sportschießen informiert ein gesondertes Fallblatt.

<sup>2</sup> Die Prüfung kann in dieser Übung auch von Bewerbern in den höheren Altersklassen diese Übung nicht mehr.  
<sup>3</sup> Die Bedingung in der Gruppe 2 oder 4 ist erfüllt, wenn die Teilnehmer/innen in der Gruppe 4 außerdem die geforderten Elemente in der Übung erbracht haben.

**en bei der zweiten erfolgreichen Prüfung und bei der dritten erfolgreichen Prüfung nach der dritten erfolgreichen Prüfung das der fünften erfolgreichen Prüfung in GOLD.**

Alle Landessportbünde/-verbände mit ihren Sportvereinen und die Sportämter geben Auskunft, wo die Vorbereitungen auf das Sportabzeichen und die Prüfungen stattfinden. Weitere Auskünfte erteilen die regionalen Sportabzeichen-Beauftragten und die -Prüfer/innen. **Die Tabelle gibt Aufschluss über die Leistungsanforderungen in den verschiedenen Altersklassen.**

Frauen										Männer										
40-44	45-49	50-54	55-59	60-64	65-69	70-74	75-79	ab 80		18-29	30-39	40-44	45-49	50-54	55-59	60-64	65-69	70-74	75-79	ab 80
9:00	9:30	10:00	10:30	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00		6:00	7:00	7:30	8:00	8:30	9:00	9:30	10:00	10:30	11:00	11:30
1,00	0,95	0,90	0,85	0,80	0,75	0,70	0,65	0,60		1,35	1,30	1,25	1,15	1,05	1,00	0,95	0,90	0,85	0,80	0,75
3,00	2,90	2,80	2,70	2,60	2,50	2,40	2,30	2,20		4,50	4,30	4,20	4,00	3,80	3,60	3,40	3,20	3,10	3,00	2,90
-	1,60	1,50	1,40	1,30	1,20	1,15	1,10	1,05		-	-	-	-	2,00	1,90	1,80	1,70	1,60	1,50	1,40
Kasten/Pferd seit			Bock seit		Hockwende über Kasten 0,70-0,90		Hockwende auf Kasten 0,70-0,90			Kasten/Pferd längs				Bock seit		Hockwende auf Kasten 0,70-0,90				
1,10	1,10	1,10	1,10	1,10	1,10	1,10	1,10	1,10	1,10	1,20	1,10	1,10	1,10	1,10	1,10	1,10	1,10	1,10	1,10	1,10
9,2	9,7	10,2	10,7	11,2	11,7	12,2	13,2	14,2		-	-	-	8,2	8,7	9,2	9,7	10,2	10,7	11,2	11,7
-2										-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
18,5	20,0	21,0	22,0	23,0	24,0	25,0	26,0	27,0		13,6	14,0	14,5	16,0	17,0	18,0	19,0	20,0	21,0	22,0	23,0
-	-	-	-	-	-	-	-	-		1:08	1:10	1:12	-2	-	-	-	-	-	-	-
6:40	7:00	7:20	7:40	8:00	8:20	8:40	9:00	9:30		3:50	4:10	4:30	4:45	5:00	5:30	6:00	6:30	7:00	7:30	8:00
-	-	-	-	1:00	1:02	1:04	1:06	1:08		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
-	-	-	-	-	-	-	-	-		-	-	-	-	-	-	1:24	1:27	1:30	1:33	1:36
0:49	0:51	0:53	0:55	0:57	0:59	-	-	-		-	-	-	-	1:30	1:33	1:36	1:39	-	-	-
-	-	-	-	-	-	-	-	-		1:20	1:22	1:24	1:27	1:30	1:33	1:36	1:39	-	-	-
*	*	*	*	*	*	*	*	*		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
6,00	5,75	5,75	5,50	5,25	5,00	4,75	4,50	4,25		8,00	7,75	7,50	7,25	7,25	7,00	7,00	6,75	6,75	6,50	6,50
(4 kg)	(4 kg)	(3 kg)	(3 kg)	(3 kg)	(3 kg)	(3 kg)	(3 kg)	(3 kg)		(7,26 kg)	(7,26 kg)	(7,26 kg)	(7,26 kg)	(6,00/6,25 kg)	(5 kg)	(5 kg)	(4 kg)	(4 kg)	(3 kg)	
-	-	-	-	-	-	-	-	-		8,75	8,50	8,25	8,00	9,75	9,50	9,25	9,00	-2	-	-
31,00	29,00	27,00	25,00	24,00	23,00	-2				-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
24,00	23,00	22,00	21,00	20,00	19,00	18,00	17,00	16,00		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
24,00	23,00	22,00	21,00	20,00	19,00	18,00	17,00	14,00		-	-	-	-	-	-	28,00	26,00	24,00	22,00	19,00
-	-	-	-	-	-	-	-	-		35,00	34,00	33,00	32,00	30,00	28,00	-	-	-	-	-
-	-	-	-	-	6,50	6,00	5,50	5,00		-	-	-	-	-	-	-	8,50	8,00	7,50	7,00
2:30	2:50	3:05	3:20	3:35	3:50	4:00	4:10	4:20		1:50	2:00	2:10	2:20	2:30	2:40	2:50	3:00	3:20	3:40	4:00
Handstand; Sprung in den Stütz; Abzug				hoher Hockstütz; Sprung in den Stütz; Abzug					Handst.; Schwingen, hohe Wende			Handstand; Schwingen, Kehre			Schwingen, Vorschwung zum Außenquersitz; Niedersprung					
*	*	*	*	*	*	*	*	*		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
-	-	-	-	-	-	-	-	-		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
14:00	15:00	16:00	17:00	17:30	18:00	18:30	19:00	19:30		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
21:30	23:00	24:30	26:00	27:00	28:00	29:00	30:00	31:00		23:00	25:30	28:00	30:30	33:00	35:30	-2	-	-	-	-
17:30	19:00	20:30	22:00	23:30	25:00	-	-	-		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
-	-	-	-	-	-	-	-	-		28:00	29:00	30:00	33:00	36:00	39:00	42:00	45:00	-	-	-
-	-	-	-	-	2 Std.	2 Std.	2h 15	2h 30		-	-	-	-	-	-	-	2 Std.	2 Std.	2h 15	2h 30
67:00	70:00	73:00	76:00	79:00	82:00	85:00	88:00	91:00		56:00	58:30	61:00	63:30	66:00	69:00	72:00	75:00	78:00	81:00	84:00
65:00	67:30	70:00	72:30	75:00	77:30	80:00	82:30	85:00		45:00	47:30	50:00	52:30	55:00	57:30	60:00	62:30	65:00	67:30	70:00
-	-	-	-	-	-	-	-	-		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
33:00	35:30	38:00	40:30	43:00	46:00	49:00	52:00	55:00		26:00	28:30	31:00	33:30	36:00	38:30	41:00	44:00	47:00	50:00	53:00
65:00	70:00	75:00	80:00	85:00	90:00	95:00	100:00	105:00		72:00	75:00	79:00	83:00	88:00	93:00	70:00	75:00	80:00	85:00	90:00
(10 km)	(10 km)	(10 km)	(10 km)	(10 km)	(10 km)	(10 km)	(10 km)	(10 km)		(15 km)	(15 km)	(15 km)	(15 km)	(15 km)	(15 km)	(10 km)	(10 km)	(10 km)	(10 km)	(10 km)
*	*	*	*	*	*	*	*	*		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Stand: 2010

berbern/innen aus den nächst höheren Altersklassen abgelegt Anforderung zu erfüllen; Sportmediziner empfehlen allerdings, mehr durchzuführen.

wenn die Ausführung mit „gekonnt“ bewertet wird und in einer Übung fließend aneinandergereiht geturnt werden.

4. In allen Altersklassen kann vom Balken oder aus einem Absprungraum (80 cm Breite) abgesprungen werden.

5. Männer mit 18 und 19 Jahren dürfen mit einer 6,00/6,25 kg Kugel stoßen.

6. ab 50 Jahre 10 Kilo Stein.

7. Altersklasse: 8/9 Jahre = 5 km, 10/11 und 12 Jahre = 10 km

8. Männer mit 18 Jahren dürfen 13:30 min. laufen

## LEICHTATHLETIK

### STADTTEIL

### SPORTABZEICHEN-BEAUFTRAGTE/R

### TAG UND UHRZEIT

#### ■ Bezirk Altona

##### LURUP

Jonny-Arfert-Sportplatz  
Flurstr. 7

Willi Steineckert  
Telefon / Fax 040 / 832 29 36  
E-Mail: willi.steineckert@t-online.de

April bis September:  
Di. 18 – 20 Uhr

---

#### ■ Bezirk Bergedorf

##### ALLERMÖHE

Sportanlage  
Neu-Allermöhe-Ost  
Henriette-Herz-Ring neben der  
Anton-Reé-Schule

Gisela Risse  
Telefon 040 / 723 46 00

Mai bis September:  
jeden 3. Mi. ab 18 Uhr  
jeden 3. So. ab 10 Uhr  
auch 17. Okt.

---

##### WENTORF

SC Wentorf  
Am Sportplatz 10

Olaf Kreienbring  
Telefon 040 / 720 93 45 (priv.)  
Telefon 040 / 720 42 45 (Verein)  
E-Mail: sportabzeichen@sc-wentorf.de  
Claus Zinggrobe  
Telefon 040 / 720 69 38

Mai bis September:  
Training / Abnahme:  
jeden Montag  
(auch in den Ferien)  
18.30 – 20 Uhr  
und nach Vereinbarung

---

#### ■ Bezirk Eimsbüttel

##### EIDELSTEDT

Sportzentrum  
Redingskamp 25

Heike Holm  
Telefon 040 / 57 90 56

3. Mai bis 4. Oktober:  
jeden 1. und 3. Mo.  
16.30 – 19 Uhr

---

##### EIMSBÜTTEL

Sportplatz  
Sternschanze 4

Bernhard Capell  
Telefon 040 / 420 02 52

7. April bis 20. Oktober: Mi. 10 – 12 Uhr,  
insbesondere für Aufnahmeprüfung Uni /  
Bundeswehr / Polizei

---

##### NIENDORF

Carl-Ohl-Kampfbahn  
Am Bondenwald 14 c,  
der Sportplatz liegt hinter  
dem Gymnasium und  
links vom Schwimmbad

Manfred Schubert  
Telefon 040 / 551 30 00,  
Mobil 0163 / 819 38 81

Klaus Harder  
Telefon 040 / 551 87 98

jeden 1. und 3. Sonntag  
2. Mai bis 3. Oktober:  
10 – 12 Uhr,  
jeden 1. und 3. Mittwoch  
5. Mai bis 15. September:  
16.30 – 19 Uhr  
Termine unter Vorbehalt

---

##### SCHNELSEN

Sportplatz  
Königskinderweg

Peter Hüttner  
Telefon 040 / 550 52 46

nach Vereinbarung

---

##### STELLINGEN

Stellinger Stadion  
Sportplatzring 36  
Eingang Basselweg

Helga Kühn  
Telefon 040 / 54 18 82

Mai bis September:  
jeden Do. ab 17 Uhr  
nach Vereinbarung

---

### ■ Bezirk Harburg

<b>BUCHHOLZ</b> Sportplatz Albert-Einstein-Gymnasium Buenser Weg	Horst Pulss Telefon 041 81 / 313 09	Mai bis September: Mo. 17 – 19 Uhr (außer Schulferien)
<b>BUXTEHUDE</b> Jahnstadion An der Rennbahn	Gernot-Werner Marx Telefon 040 / 49 91 27 Hans-Georg Lang Telefon 04161 / 706 744	April bis Oktober: Mi. ab 16.30 Uhr nach Vereinbarung
<b>HARBURG</b> Sportplatz Außenmühle Vinzenweg 18	Gerhard Grönboldt Telefon 041 05 / 48 48	14. Juli – 15. September: Mi. 18 – 19.30 Uhr und nach Vereinbarung
<b>HEIMFELD</b> Sportplatz Vahrenwinkelweg 39	Peter Schreiber Telefon 040 / 766 67 48  Erwin Aschmotat Telefon 040 / 792 43 19	Mai bis Oktober: jeden 2. Fr. 17 – 19 Uhr Mai bis September: jeden 2. und 4. Fr. 17 – 19 Uhr (außer Schulferien) Okt. nach Vereinbarung
<b>HEIMFELD</b> Sportplatz Rot-Gelb Ehestorfer Weg 79/ Lichtenauer Weg	TuS Harburg Peter Landahl Telefon 040 / 760 30 14 Geschäftsstelle Telefon 040 / 790 16 60	Mai bis Oktober: nach Vereinbarung
<b>NEUGRABEN</b> Sportplatz Opferberg Cuxhavener Str. 271 a	Reinhard Krischak Telefon 041 61 / 25 68	April bis September: Training: Di. 18 – 19.30 Uhr Abnahme: 4. Mai bis 28. September jeden 2. und 4. Di. auch in den Ferien
<b>SINSTORF</b> Sportplatz Scharfsche Schlucht	Horst Heyer Telefon 040 / 766 46 37 Vertreter: Ronald Bartels Telefon 040 / 76 10 26 31	Mai bis September: Do. 17.30 – 19 Uhr

### ■ Bezirk HH-Mitte

<b>WILHELMSBURG</b> Sportplatz Dratelstr.	Richard Kirchner Telefon 040 / 754 29 85 Vertreter: Gerd Lemcke Telefon 040 / 754 62 78	April bis Oktober: Mi. 16 – 18 Uhr Abnahme: jeden 2. Mi. nach Vereinbarung
<b>BILLSTEDT</b> Sportanlage Mümmelmannsberg (Gesamtschule), Kandinskyallee	Karin Bach Telefon 040 / 712 62 75 Bernhard Schnepf Telefon 040 / 739 49 28	Mai bis Oktober: Do. 18 – 20 Uhr und nach Vereinbarung

## LEICHTATHLETIK

STADTTEIL	SPORTABZEICHEN-BEAUFTRAGTE/R	TAG UND UHRZEIT
<b>■ Bezirk HH-Mitte</b>		
<b>FINKENWERDER</b> Uhlenhoff-Sportplatz Norderschulweg	Inge Behrens Telefon 040 / 742 61 43	Mo. 3.5. / 31.5. / 7.6. / 21.6. / 5.7. / 16.8. / 30.8. / 6.9. / 20.9. ab 16 Uhr
<b>HAMM</b> Sportplatz Hammer Park Hammer Steindamm 131	Martin Thadewaldt Telefon 040 / 250 56 35	Mai bis August: jeden 2. und 4. Mo., ab 17 Uhr September: jeden Mo., ab 17 Uhr
<b>■ Bezirk Hamburg Nord</b>		
<b>BARMBEK</b> Dulsberg-Süd Königshütter Str.	Horst Martens Telefon 040 / 693 81 69	April bis September: Training / Abnahme: jeden 4. Mo. 17.30 – 19.30 Uhr
<b>LANGENHORN</b> Sportzentrum Oehleckerring Beckermannsweg 23	Klaus Schmidt Telefon 040 / 602 48 25 (ab 19 Uhr)	Mai bis September: jeden Di., ab 18 Uhr
<b>WINTERHUDE</b> Jahnkampfbahn Linninger 3 und Leichtathletikhalle Alsterdorf Krochmannstr. 55	Erich Baetke, Telefon 040 / 630 03 75 che.baetke@t-online.de Jens Witt, Tel. 040 / 631 62 71 Johann Alberts, Telefon 040 / 601 98 03	Mai bis September: jeden Di., ab 17 Uhr und nach Vereinbarung  Im Winterhalbjahr zwischen 12 und 16 Uhr nur nach Vereinbarung
<b>■ Bezirk Wandsbek</b>		
<b>BERGSTEDT</b> Sportanlage Volksdorfer Damm 69	Gunda Saul Telefon 040 / 601 97 48	Di. 4.5. / 11.5. / 25.5. 1.6. / 22.6. / 6.7. / 24.8. / 7.9. ab 18 Uhr
<b>BRAMFELD</b> Sportanlage Ellernreihe 88	Brigitte v. Hielmcrone Telefon 040 / 656 42 55 Uwe Weiershausen Telefon 040 / 603 00 17	Mai bis September: jeden Mo. 18 – 20 Uhr
<b>OHLSTEDT</b> Sportplatz Sthamerstr. 30	Antje Surenbrock Telefon 040 / 604 82 22	Mai bis September: jeden Mo. 18 – 19.30 Uhr und nach Vereinbarung
<b>POPPENBÜTTEL</b> Sportplatz Büthenkoppel 1	Herbert Schacht Telefon 040 / 608 01 30 E-Mail: Herbert.Schacht@ihr-geld.de	Mai bis September: jeden Mi. ab 18 Uhr und nach Vereinbarung
<b>RAHLSTEDT</b> Sportplatz Scharbeutzer Str. 25	Franz Schuldt Telefon 040 / 640 56 59	Mai bis September: jeden 1. und 3. Mo. um 18 Uhr

STADTTEIL	SPORTABZEICHEN-BEAUFTRAGTE/R	TAG UND UHRZEIT
<b>WANDSBEK</b> Sportplatz Oldenfelde Berner Heerweg 190	Konrad Siegel, Telefon 040 / 656 51 83 E-Mail: K_Siegel@gmx.de Vertreter: Uwe Harms, Telefon 040 / 644 66 38	Mai bis September: jeden 1. und 3. Mo. 17 – 19 Uhr
<b>WANDSBEK</b> Sportplatz Bekkamp Bekkamp 25	Erika Fedder (Geschäftsstelle) Mobil 0178 / 506 13 36 Manfred Lüder Telefon 040 / 500 04 30	Juli bis September: Mo. ab 17 Uhr
<b>WELLINGSBÜTTEL</b> Sportplatz Waldingstr. 91 Anfahrt über: Am Pfeilshof	Gerd Borchert Telefon 040 / 640 67 56	3. Mai – 4. Oktober: Mo. 17 – 19 Uhr, Training / Abnahme für Nordic-Walking und Schwimmen auf Anfrage!

## RADFAHREN

<b>BERGEDORF</b> Curslacker Heerweg BAB 25 – AS Hamburg- Curslack (gegenüber Top-Fit Sportcenter)	Gisela Risse Telefon 040 / 723 46 00 Strecke: Curslacker Heerweg – Heinrich-Stubbe-Weg – Kirchenheerweg bis Zollenspieker (Elbfähre) und zurück	Mai bis Oktober: jeden 1. So. Start: 9 Uhr – nur Gruppe 5
<b>FINKENWERDER</b> Parkplatz „Bremer“ DASA Neßkatenweg	Inge Behrens Telefon 040 / 742 61 43 Strecke: Finkenwerder – Neuenfelder Haupt- deich – Jork – Kohlenhusen und zurück	So. 18.4. und 29.8. Start: 9 Uhr
<b>NEUGRABEN</b> Francoper Straße/ Neuwiedenthaler Str.	Reinhard Krischak Telefon 041 61 / 25 68 Strecke: Francoper Str. / Ecke Neuwieden- thaler Str. – Neuenfelder Hinterdeich – Neuwulmstorfer Bahnhofstraße – Ortsteil Rübke – Buxtehuder Straße bis Hausnummer 64 und zurück	nach Vereinbarung
<b>RISSEN-KLÖVENSTEEN</b> Treffpunkt Klövensteen „Pony-Waldschänke“ Babenwischenweg 28	Monika Beyer, Telefon 040 / 811 95 31 Strecke (2,5 Runden): Start Ellernholt – Feldweg 65 – Feldweg 90 – Waldschänke – Klövensteenweg – Feldweg 83 – Feldweg 81 – Schlankweg – Ohlnhof – Ziel „Waldschänke“	Sa. 29.5. / 26.6. / 28.8. / 25.9. Start: 9 Uhr
<b>RADE/TANGSTEDT</b> Rader Weg Parkplatz Wulksfelder Weg	TSC Wellingsbüttel Kurt Ehlers, Telefon 040 / 64 94 09 65 Strecke: Rundkurs, der dreimal zu durchfahren ist: Rader Weg – Ehlersberger Weg – Wulks- felder Weg	Mai bis Oktober: nach Vereinbarung

## RADFAHREN

STADTEIL	SPORTABZEICHEN-BEAUFTRAGTE/R	TAG UND UHRZEIT
<b>SCHNELSEN</b> Parkplatz der Fa. Stulz Holst. Chaussee 283	Manfred Schubert, Telefon 040 / 551 30 00 Mobil 0163 / 819 38 81 Klaus Harder, Telefon 040 / 551 87 98 Strecke: Schnelsen – Quickborn – Schnelsen	Sa. 19.6. / 14.8. / 18.9. Start: 14 Uhr
<b>WILHELMSBURG</b> Stillhorner Weg 40 Hotel Le Méridien-Rückseite	Richard Kirchner Telefon 040 / 754 29 85	nach Vereinbarung
<b>HARBURG</b> Kleingartenverein 732 Hörstener Straße	Gerhard Grönboldt Telefon 04105 / 48 48 Strecke: Hörstener Str. – Kanzlershofer Weg – Großmoordamm – Rehmendamm – Hörsten – Meckelfeld – Klein Moor – Groß Moor – Großmoordamm – Hörstener Str., 300m bzw. 500m Radfahren ebenfalls möglich	Ende Mai bis Mitte September So. um 10 Uhr nach Vereinbarung

## TURNEN

<b>BILLSTEDT</b> Schule Bonhoefferstraße 13	Rosemarie und Wolfgang Steingruber Telefon 040 / 735 12 38	nach Vereinbarung
<b>HEIMFELD</b> Turnhalle Petersweg	Peter Schreiber Telefon 040 / 766 67 48	Di. ab 20.15 Uhr (außer Schulferien)
<b>NEU ALLERMÖHE</b> Anton-Reé-Schule Ebner-Eschenbach-Weg 43	Gisela Risse Telefon 040 / 723 46 00	nach Vereinbarung
<b>NIENDORF</b> Turnhalle Moorflagen Wagrierweg 18	Michaela Kreuzt Telefon 040 / 555 33 45	Mo. ab 20 Uhr bitte nach telefonischer Anmeldung
<b>WINTERHUDE</b> Haus der Jugend U-Bahn Lattenkamp	Karin Laufer Telefon 040 / 511 62 67	nach Vereinbarung

## SCHIESSSPORT

<b>BAHRENFELD</b> Schießanlage Wichmannstr. 29	Altonaer Schützengilde von 1639 e.V. Michael Weber, Telefon 0177 / 373 17 73 oder Hamburger Sportschützen von 1963 e.V. Karl-Heinz Dietzmann, Telefon 0171 / 280 50 50 E-Mail: Dietzmann-Hamburg@t-online.de	Mi. ab 17 Uhr  Do. ab 19.30 Uhr
--	---	---------------------------------------

STADTTEIL	SPORTABZEICHEN-BEAUFTRAGTE/R	TAG UND UHRZEIT
<b>BERGEDORF</b> Schießanlage im Bergedorfer Gehölz/ Reinbeker Weg 83	Bergedorfer Schützengesellsch. v. 1848 e.V. Peter Rehan Telefon 040 / 738 00 00 Mobil 0162 / 325 20 20	nach Vereinbarung
<b>RAHLSTEDT</b> Schießanlage Schützenhof Rahlstedt Hüllenkoppel 56	Schützengilde von Meiendorf e.V. Werner Schumacher Telefon 040 / 678 84 99 oder Schützenverein Rahlstedt Jörg Rusch, Telefon 040 / 647 47 43	nach Vereinbarung
<b>REINBEK</b> Loddenallee 4	Reinbeker Schützenverein Klaus Smukal Telefon 040 / 722 89 65	Do. 19.30 – 21 Uhr und nach Vereinbarung
<b>SASEL</b> Schießstand Schützenhof Berner Au Meiendorfer Weg	Saseler Schützenverein Peter Müller Telefon 040 / 602 58 96 E-mail: petermueller@Alice-dsl.de	Do. von 19 – 21 Uhr (nicht in den Schulferien)
<b>WANDSBEK</b> Hammer Str. 58 (zwischen den Bahngleisen)	Wandsbeker Schützengilde e.V. von 1637 Jens Behrens Telefon 040 / 68 63 63	Fr. 17 – 22 Uhr

## BOGENSCHIESSEN

<b>BLANKENESE</b> Alte Sporthalle des Gymnasium Blankenese Oesterley-/Sibbertstr.	Andreas Fläschner Caren Reinecke Telefon 040 / 870 50 94	Mai bis September: nur nach Vereinbarung Fr. 19 – 21 Uhr
--	--	--

## INLINE-SKATING

<b>WILHELMSBURG</b> Stillhorner Weg 40 Hotel Le Méridien / Rückseite	Richard Kirchner Telefon 040 / 754 29 85	nach Vereinbarung
--	---	-------------------

## KANU / RUDERN

<b>ALLERMÖHE</b> Leistungszentrum Rudern / Kanu Am Wasserpark Dove-Elbe Allermöher Deich	Klaus Lehmann Telefon 04101 / 78 09 01 E-Mail: vorsitzender@RDE-Hamburg.de	nach Vereinbarung
<b>WANDSBEK</b> Bootshaus RV Wandsbek Alsterkrugchaussee 224	Markus Delfs Mobil 0162 / 655 13 75	nur Rudern nach Vereinbarung

## KEGELN

STADTEIL	SPORTABZEICHEN-BEAUFTRAGTE/R	TAG UND UHRZEIT
<b>EIDELSTEDT</b> Sportzentrum Redingskamp 25	Rolf Siefke Telefon 040 / 691 11 61 E-Mail: kegelrol@aol.com	nach Vereinbarung

## WANDERN / WALKING / NORDIC-WALKING

<b>BERGEDORF</b>	Gisela Risse Telefon 040 / 723 46 00	nach Vereinbarung
<b>FINKENWERDER</b> Uhlenhoff-Sportplatz Norderschulweg	Inge Behrens Telefon 040 / 742 61 43	nach Vereinbarung nur Walking
<b>LANGENHORN</b> Sportzentrum Oehleckerring Beckersmannweg 23	Ursula Bülow Telefon 040 / 532 37 00	nach Vereinbarung (ganzjährig) Anfahrt über Oehleckerring
<b>ÖJENDORF</b> Sportpark Koolbargenredder 35	Bernhard Schnepf Telefon 040 / 739 49 28 E-Mail: ski@ghb-hamburg.de	nach Vereinbarung
<b>OHLSTEDT</b> Schule Am Walde Kupferredder 12	Antje Surenbrock Telefon 040 / 604 82 22	nach Vereinbarung
<b>WANDSBEK</b> Sportplatz Oldenfelde Berner Heerweg 190	Konrad Siegel Telefon 040 / 656 51 83 E-Mail: K_Siegel@gmx.de	nach Vereinbarung

## GEWICHTHEBEN / BANKDRÜCKEN

<b>ALTONA</b> Polizei-Sporthalle Haubachstraße 62	Helmut Ewerbeck Telefon 040 / 691 67 71	Di. und Fr. 18 – 19 Uhr
<b>BARMBEK</b> Leistungszentrum HH Osterbekstr. 96	Frank Schönrock, BKS Hamburg e.V. Hamburger Gewichtheberverband e.V. Telefon 040 / 229 01 63 (p) Telefon 040 / 410 915 94 (Verein) E-Mail: BKSVSchoenrock@t-online.de	Mo., Mi. und Fr. 18 – 21.30 Uhr
	Wolfgang Woelky Telefon 040 / 522 27 94	Mo. und Mi. 15 – 18 Uhr

© x o m stuttgart

# Ich will gewinnen

# NA LOS!

Nur wer spielt, kann gewinnen. Die GlücksSpirale bietet Ihnen die Chance auf **7000 Euro mehr im Monat, ein Leben lang**. Gleichzeitig unterstützen Sie mit jedem Los den deutschen Sport – und das ist ein Gewinn für alle.

**GlücksSpirale**

Für ein Morgen ohne Sorgen.

## GUTSCHEIN

### SV Poseidon Hamburg e.V.

*Gutschein über eine zweimalige Ermäßigung von je Euro 1,- auf den normalen Eintrittspreis zum Besuch des vereinseigenen Bades Olloweg 51, 22527 Hamburg (Eidelstedt)*

*Gültig: 2010  
Montag bis Freitag  
für Sportabzeichentraining  
und Abnahme.  
Bitte DSA-Prüfkarte vorlegen!*

## GUTSCHEIN

### SV Poseidon Hamburg e.V.

*Gutschein über eine zweimalige Ermäßigung von je Euro 1,- auf den normalen Eintrittspreis zum Besuch des vereinseigenen Bades Olloweg 51, 22527 Hamburg (Eidelstedt)*

*Gültig: 2010  
Montag bis Freitag  
für Sportabzeichentraining  
und Abnahme.  
Bitte DSA-Prüfkarte vorlegen!*

DEUTSCHER OLYMPISCHER SPORTBUND ©

IN ZUSAMMENARBEIT

**SPORT PRO  
GESUNDHEIT**

MIT DER BUNDESÄRZTEKAMMER

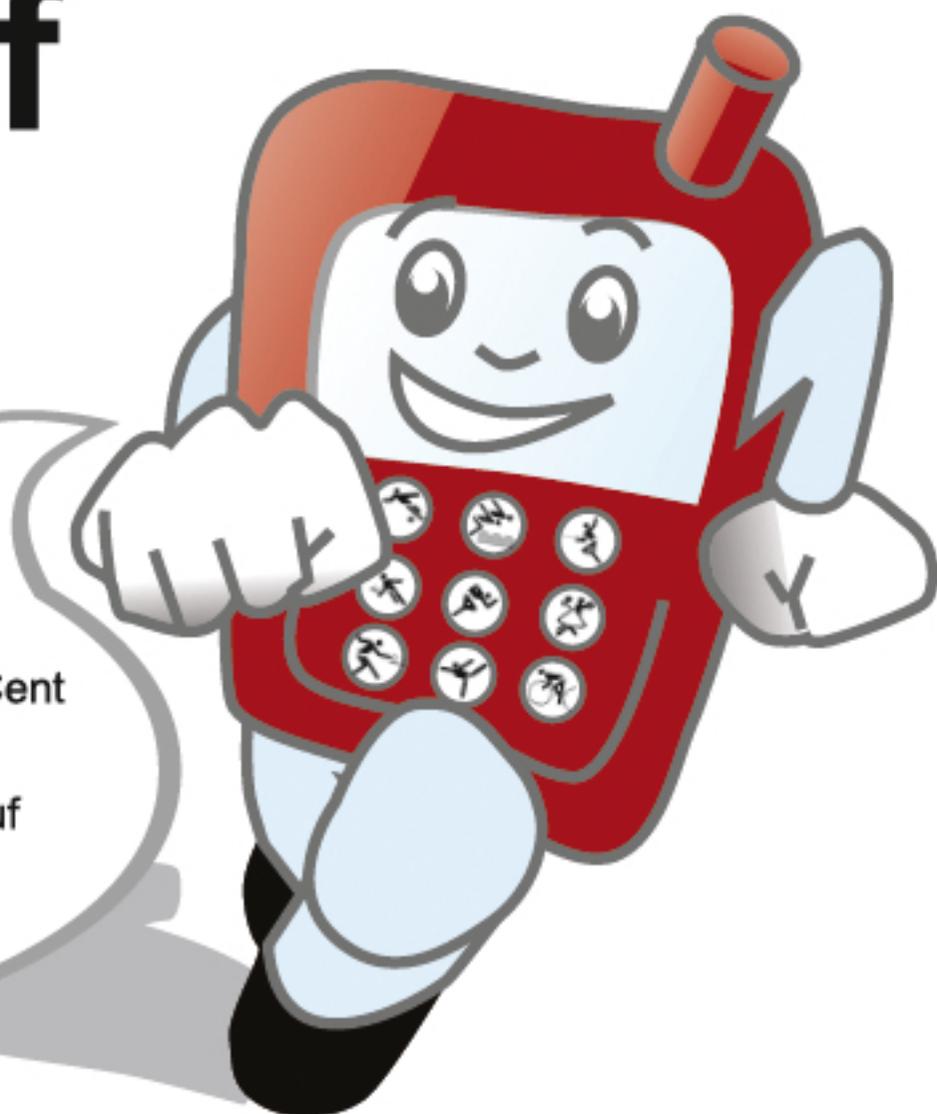
**GEPRÜFT & EMPFOHLEN**

## „Gesundheit braucht Bewegung!“

Qualifizierte und zertifizierte Gesundheitssport-Angebote erhalten Sie unter [www.hamburger-sportbund.de](http://www.hamburger-sportbund.de) oder Tel. 040 / 419 08-111, Hamburger Sportbund

Viele Krankenkassen beteiligen sich an den Kurskosten.

# Lust auf Sport?



## HSB-Info-Telefon

- Alice\* spendet dem HSB 50 Cent pro Anruf
- Für Alice\* Kunden ist der Anruf kostenlos – egal ob aus dem Festnetz oder vom Handy

**Sie möchten körperlich aktiv sein?**

**Sie suchen einen Sportverein in Ihrer Nähe?**

Wir informieren Sie kostenlos über Sport- und Bewegungsmöglichkeiten in Ihrem Stadtteil. Über 7.500 mal Gesundheit, Bewegung und Sport haben wir für Sie im Angebot.

**Wählen Sie 040/419 08-111**

**oder suchen Sie auf**

**[www.hamburger-sportbund.de](http://www.hamburger-sportbund.de)**



**Hamburger Sportbund**

In Kooperation mit



\*Alice gibts in immer mehr Anschlussgebieten.