

Deutsches Sportabzeichen 2014 in Hamburg



Hamburger Sportbund



Thomas Fromm



Heike Thal

Liebe Hamburgerinnen und Hamburger,

wir freuen uns sehr, dass Sie sich für das Deutsche Sportabzeichen interessieren. Dieses Abzeichen ist das erfolgreichste Auszeichnungssystem außerhalb des Wettkampfsports, das umfassend die persönliche Fitness überprüft.

Das erste Jahr nach der Reform im Jahr des 100-jährigen Jubiläums 2013 ist gut angelaufen. Die Praxis hat gezeigt, dass es sinnvoll war, ein paar kleine Änderungen durchzuführen. Nutzen Sie eine der zahlreichen Möglichkeiten das Deutsche Sportabzeichen zu erreichen – individuell, mit Ihrer Familie, Ihren Freundinnen und Freunden oder Ihren Arbeitskolleginnen und -kollegen. Gemeinsam macht es mehr Spaß!

Blättern Sie sich durch diese Broschüre – wir haben hier für Sie die aktualisierten Voraussetzungen für Ihre erfolgreiche Teilnahme zusammengestellt. Sie finden auf den nächsten Seiten alle Disziplinen und Bedingungen sowie die Abnahmeorte und -zeiten.

Unsere Obleute sowie unsere Prüferinnen und Prüfer stehen Ihnen gern mit Rat und Tat bei der Vorbereitung und den Abnahmen zur Seite. Bei ihnen möchten wir uns an dieser Stelle herzlich für ihren ehrenamtlichen Einsatz bedanken!

Eine Mitgliedschaft in einem Sportverein ist keine Bedingung, kann Ihnen aber für die Vorbereitungen auf die Prüfungen hilfreich sein. Einen Sportverein in Ihrer Nähe nennt Ihnen gern unser **Info-Telefon unter 040 / 41908-111**. Machen Sie mit und halten Sie sich fit!

Viel Freude und Erfolg beim Deutschen Sportabzeichen wünschen Ihnen

Thomas Fromm

Vizepräsident Breitensportentwicklung

Heike Thal

HSB-Sachbearbeitung Team Sport

Hamburger Sportbund – Sportabzeichen-Büro

Schäferkampsallee 1, 20357 Hamburg, Telefon 040 / 419 08-278, Mo. bis Do. 9 – 11.30 Uhr,

Fax: 040 / 419 08-230, E-Mail: h.thal@hamburger-sportbund.de.

Sie haben die Möglichkeit, Ihre Unterlagen im Empfang auch außerhalb der Öffnungszeiten abzugeben.

Der Empfang ist Mo. bis 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 2014 in Hamburg

ALLES, WAS SIE WISSEN MÜSSEN:

	Seite
■ Grußwort	2
■ Informationen zum Sportabzeichen	4
■ Gebühren	5
■ Sportabzeichen-Schulwettbewerb	6
■ Besondere Hinweise und Kontakte	8
■ Bedingungstabelle	9
■ Schwimmen	12
■ Leichtathletik	13
■ Radfahren	16
■ Turnen	17
■ Walking / Nordic-Walking	18
■ Schwimmbad-Gutscheine	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 2014

IMPRESSUM:

Herausgeber: Hamburger Sportbund e.V.
Schäferkampsallee 1
20357 Hamburg
Telefon 040 / 419 08-0
Telefax 040 / 419 08-274
www.hamburger-sportbund.de
hsb@hamburger-sportbund.de

Auflage: 2.500
**Layout und
Produktion:** PART:M
Fotos: Fotolia, HSB
Ausgabe: März 2014



Informationen zum Sportabzeichen

Das Sportabzeichen umfasst die Sportarten Leichtathletik, Schwimmen, Radfahren und Turnen. Abgeprüft werden die vier Grundfähigkeiten Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Koordination. Die Schwimmfähigkeit muss bei den Erwachsenen alle fünf Jahre und im Jugendalter einmal nachgewiesen werden.

Das Sportabzeichen wird in drei Leistungsstufen angeboten: Gold, Silber und Bronze. Die Bronze-Mindestleistungen sind relativ niedrig angesetzt und können auch von Menschen mit geringer Fitness erreicht werden. Gold wird für sehr gut trainierte Athleten möglich sein. Silber liegt dazwischen. Das bedeutet: Für eine Bronzelerleistung gibt es einen Punkt, für eine Silberleistung zwei Punkte und für Gold drei Punkte. Die Punkte werden in den vier Disziplingruppen zusammengezählt und ergeben eine Gesamtwertung.

Bronze = 4 bis 7 Punkte | Silber = 8 bis 10 Punkte | Gold = 11 bis 12 Punkte

Änderungen/Anpassungen für 2014

Der 100-jährige Geburtstag des Deutschen Sportabzeichens im Jahr 2013 war auch Anlass einer umfassenden Reform des Sportordens. Es gab grundlegende Veränderungen in der Systematik und in den Anforderungen.

Aufmerksam hat der DOSB die Rückmeldungen zur Reform, insbesondere zum Leistungskatalog, im Verlauf der ersten Saison unter neuen Bedingungen aufgenommen und analysiert. In einem aufwendigen und mit allen Beteiligten abgestimmten Bewertungsprozess hat sich herausgestellt, dass einige der geäußerten Kritiken eine so hohe Relevanz besitzen, dass kurzfristige Anpassungen des Leistungskataloges unumgänglich erschienen. Das Ergebnis sind die Änderungen im Leistungskatalog, die ab dem 1. Januar 2014 gelten und sich entsprechend in den neuen Materialien wiederfinden.

Weitere Informationen: www.deutsches-sportabzeichen.de



GEBÜHREN FÜR DAS SPORTABZEICHEN AB 1. JANUAR 2014

1. Urkunden und Abzeichen	Preis
Urkunde und Abzeichen (Bronze, Silber, Gold)	4,00 €
Urkunde ohne Abzeichen	3,00 €
Für den Versand erheben wir Portokosten	1,45 €

2. Zusatzabzeichen (zusätzlich zu 1.)		3. Ersatzabzeichen (z.B. bei Verlust)	
Abzeichen (Bicolor mit Zahl 5-60)	3,00 €	Abzeichen (Bronze, Silber, Gold)	1,00 €
Bandschnalle (Bronze, Silber, Gold)	3,00 €	Abzeichen (Bicolor mit Zahl 5-60)	3,00 €
Bandschnalle (Bicolor mit Zahl 5-60)	4,00 €	Bandschnalle (Bronze, Silber, Gold)	3,00 €
		Bandschnalle (Bicolor mit Zahl 5-60)	4,00 €
Für den Versand erheben wir Portokosten	1,45 €	Für den Versand erheben wir Portokosten	1,45 €

Wir bitten um Bezahlung per Überweisung oder Online-Banking auf das Konto des Hamburger Sportbundes bei der Hamburger Sparkasse,
 IBAN: DE49200505501280156553, BIC: HASPDEHHXXX
 unter Angabe: 2403100/DSA/Name/Einheit oder 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 Kinder und Jugendliche (6 – 17 Jahre) sind kostenlos.

Bitte folgende Unterlagen einreichen

- Komplette ausgefüllte Prüfkarte des laufenden Jahres
- Kopie der letzten Urkunde
- Kopie des Überweisungsträgers/Homebanking mit der jeweiligen Bearbeitungsgebühr zuzüglich Rückporto (1,45 €)





Deutsches Sportabzeichen Sportabzeichen-Schulwettbewerb 2014

Der Hamburger Sportbund (HSB) richtet mit Unterstützung der Behörde für Schule und Berufsbildung auch 2014 den Sportabzeichen-Schulwettbewerb aus.

TEILNEHMEN KÖNNEN:

- Kinder und Jugendliche ab Jahrgänge 2008 bis 1995
- volljährige Schüler/innen ab 1994 oder älter.

Gewertet werden alle erfolgreich abgelegten Sportabzeichen-Prüfungen. Alle Verleihungen, einschließlich Abzeichen, sind kostenlos.

EINTEILUNG DER SCHULEN IN FOLGENDE GRUPPEN:

Gruppe 1:	Schulen mit einer Schülerzahl bis 180
Gruppe 2:	Schulen mit einer Schülerzahl von 181 bis 360
Gruppe 3:	Schulen mit einer Schülerzahl von 361 bis 650
Gruppe 4:	Schulen mit einer Schülerzahl über 650
Gruppe 5:	Sonder- und Förderschulen





PREISE:

Die drei ersten Plätze pro Gruppe werden mit sportbezogenen Sachpreisen ausgezeichnet.

VORAUSSETZUNG FÜR DIE TEILNAHME AM WETTBEWERB:

An jeder Schule muss eine Sportlehrkraft die Prüfberechtigung für das Sportabzeichen haben (gemäß den Richtlinien des DSA-Prüfungswegweisers). Ist dies nicht der Fall, kann die Prüfberechtigung beim HSB beantragt werden.

Alle in einem Wettbewerbsjahr erzielten Ergebnisse (Schulsportfeste, Bundesjugendspiele, Jugend trainiert für Olympia etc.), die auch für das Sportabzeichen Gültigkeit haben, können in die Prüfkarte eingetragen werden. Sind alle vier Bedingungen (plus die Schwimmfertigkeit) erfüllt, werden die Eintragungen durch die/den Prüfungsberechtigte/Prüfungsberechtigten bestätigt und mit einem Schulstempel versehen.

ORGANISATION:

Alle Unterlagen (Prüfkarten und Urkunden) können beim HSB, Heike Thal (Tel: 040/41 908-278 oder E-Mail: h.thal@hamburger-sportbund.de) angefordert werden. Die Unterlagen müssen ausgefüllt bis zum 15. Januar 2015 beim HSB wieder vorliegen, damit die Schule in der Auswertung des Sportabzeichen-Schulwettbewerbes berücksichtigt werden kann. Gewertet wird das prozentuale Verhältnis der erreichten Sportabzeichen der Schule zur bestätigten Schülerzahl ab Klasse 1. Es müssen die vollständig ausgefüllten Prüfkarten eingereicht werden.



Behörde für Schule
und Berufsbildung





Besondere Hinweise und Kontakte

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 BEHINDERUNGEN

Auskunft:
Hamburger Sportbund
Heike Thal
Telefon 040 / 419 08 278
E-Mail: h.thal@hamburger-sportbund.de

BETRIEBSSPORTGEMEINSCHAFTEN

Auskunft:
Erich Baetke
Telefon 040 / 630 03 75

BUNDESWEHR

Auskunft:
Landeskommmando Hamburg
Oberleutnant Dennis Glaser
E-Mail: LKDOHHS4@Bundeswehr.org
Telefon 040 / 866 48-44 00

POLIZEI

Auskunft:
Akademie der Polizei Hamburg
Christian Dede
Telefon 040 / 428 62-42 23
Fax 040 / 428 66-82 98



KINDER UND JUGEND – WEIBLICH

	Alter	6–7			8–9			10–11			12–13			14–15			16–17		
		Übung									Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold
Ausdauer	800 m Lauf (in Min.)	5:40	5:00	4:15	5:35	4:50	4:10	5:20	4:40	4:00	5:10	4:25	3:45	5:00	4:20	3:35	4:50	4:05	3:25
	Dauer-/ Geländelauf (in Min.)	8:00	12:00	17:00	10:00	15:00	20:00	15:00	20:00	30:00	20:00	30:00	40:00	30:00	40:00	50:00	45:00	60:00	75:00
	Schwimmen (in Min.)	200 m																	
			8:30	7:00	5:35	8:05	6:45	5:20	7:40	6:25	5:10	14:40	12:40	10:35	13:05	11:40	10:05	11:55	10:45
Radfahren (in Min.)	5 km																		
		10 km																	
Kraft	Schlagball (80 g) (in m)	Schlagball									Wurfball								
	Wurfball (200 g) (in m)	6,00	9,00	13,00	9,00	12,00	15,00	11,00	15,00	18,00	16,00	19,00	23,00	20,00	24,00	27,00	24,00	27,00	32,00
	Kugelstoßen (3 kg, in m)	3 kg																	
		5 kg																	
Schnelligkeit	Standweitsprung (in m)	1,05	1,25	1,40	1,15	1,30	1,50	1,30	1,45	1,65	1,40	1,60	1,80	1,55	1,70	1,90	1,65	1,80	2,00
	Gerätturnen	Boden			Boden			Barren			Reck			Boden			Reck		
	Laufen (in Sek.)	30 m																	
			8,1	7,2	6,4	7,7	6,9	6,0	11,2	10,3	9,3	10,6	9,8	9,0	18,1	16,5	14,9	17,1	15,8
25 m Schwimmen (in Sek.)	46,5	37,5	29,5	42,0	34,0	28,0	39,0	31,5	25,5	35,0	29,0	23,5	33,0	27,5	21,5	30,5	25,5	20,0	
200 m Radfahren (fl. Start, in Sek.)	30 m																		
Koordination	Gerätturnen	Sprung			Boden			Sprung			Sprung			Boden			Sprung		
	Hochsprung (in m)	–																	
	Weitsprung (in m)	Zonenweitsprung									Weitsprung								
	Zonenweitsprung (in Punkten)	4	5	6	6	7	8	2,30	2,60	2,90	2,80	3,10	3,40	3,20	3,50	3,80	3,40	3,70	4,00
Zonenweitwurf (in Punkten)	Zonenweitwurf									Schleuderball									
Schleuderball (1 kg, in m)	1	2	3	2	3	4	3	4	5	17,00	20,00	23,00	19,50	23,00	26,50	22,00	25,50	29,00	
Seilspringen	Laufschritt																		
	Grundspr. vorwärts						Grundspr. rückwärts						Kreuzdurchschlag						
	40	60	70	40	60	70	10	15	25	10	15	25	10	15	20	10	15	20	
Gerätturnen	Schwebebalken			Reck			Ringe			Boden			Boden			Boden			

Jeder/ kann das Deutsche Sportabzeichen machen. Jedes Jahr. Auch ohne Mitglied in einem Sportverein zu sein. Aus jeder der vier Disziplingruppen kann man eine Disziplin frei wählen. Ganz nach den eigenen, individuellen Neigungen und Stärken. Schwimmen muss Du (können). Der Nachweis kann auf unterschiedliche Weise erfolgen. Diesen Tabellen kannst Du entnehmen, welche Leistungen Du in den von Dir gewählten Disziplinen erfüllen musst! Die Einbindung der Mitgliedsorganisationen des DOSB erfolgt durch die Anerkennung von verschiedenen sportartspezifischen Leistungsabzeichen (Verbands-

abzeichen). Alle Landessportbünde mit ihren Vereinen und die Sportämter geben gute Auskunft, wo Training und Prüfungen möglich sind. Weitere Infos rund um das Deutsche Sportabzeichen findest Du auf der Internetseite www.deutsches-sportabzeichen.de.
Leistungsstufen Einzeldisziplin: ■ 1 Punkt, ■ 2 Punkte, ■ 3 Punkte
Gesamtleistung: Bronze 4–7 Punkte, Silber 8–10 Punkte, Gold 11–12 Punkte. Alle vier Leistungen müssen mindestens auf der Leistungsstufe Bronze erbracht werden, plus Nachweis Schwimmfähigkeit.

KINDER UND JUGEND – MÄNNLICH

	Alter	6–7			8–9			10–11			12–13			14–15			16–17		
		Übung									Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold
Ausdauer	800 m Lauf (in Min.)	5:40	5:00	4:15	5:25	4:40	3:55	5:05	4:20	3:35	4:45	4:00	3:15	4:20	3:40	2:50	3:50	3:05	2:25
	Dauer-/ Geländelauf (in Min.)	10:00	15:00	20:00	12:00	17:00	23:00	17:00	25:00	35:00	25:00	35:00	45:00	35:00	45:00	60:00	55:00	70:00	90:00
	Schwimmen (in Min.)	200 m																	
			8:25	7:00	5:30	8:05	6:40	5:20	7:30	6:20	5:05	14:25	12:25	10:20	12:55	11:05	9:20	11:30	10:00
Radfahren (in Min.)	5 km																		
		10 km																	
Kraft	Schlagball (80 g) (in m)	Schlagball									Wurfball								
	Wurfball (200 g) (in m)	12,00	15,00	17,00	17,00	20,00	23,00	21,00	25,00	28,00	26,00	30,00	33,00	30,00	34,00	37,00	32,00	36,00	40,00
	Kugelstoßen (in m)	3 kg																	
		4 kg																	
Schnelligkeit	Standweitsprung (in m)	1,30	1,45	1,65	1,35	1,55	1,75	1,55	1,75	1,95	1,75	1,95	2,10	1,90	2,10	2,30	2,05	2,25	2,45
	Gerätturnen	Boden			Boden			Barren			Reck			Boden			Reck		
	Laufen (in Sek.)	30 m																	
			7,7	6,8	6,0	7,2	6,4	5,7	11,0	10,0	9,1	10,4	9,6	8,8	16,3	15,0	13,6	15,3	14,1
25 m Schwimmen (in Sek.)	41,5	33,5	27,0	38,5	31,0	25,5	35,0	29,0	24,0	33,0	27,0	22,5	31,0	25,5	20,5	29,5	24,5	19,0	
200 m Radfahren (fl. Start, in Sek.)	30 m																		
Koordination	Gerätturnen	Sprung			Boden			Sprung			Sprung			Boden			Sprung		
	Hochsprung (in m)	–																	
	Weitsprung (in m)	Zonenweitsprung									Weitsprung								
	Zonenweitsprung (in Punkten)	4	5	6	7	8	9	2,60	2,90	3,20	3,20	3,50	3,80	3,80	4,10	4,40	4,30	4,60	4,90
Zonenweitwurf (in Punkten)	Zonenweitwurf									Schleuderball									
Schleuderball (1 kg, in m)	3	4	5	4	5	6	6	7	8	19,50	22,50	25,50	23,50	26,50	29,50	27,50	30,50	33,50	
Seilspringen	Laufschritt																		
	Grundspr. vorwärts						Grundspr. rückwärts						Kreuzdurchschlag						
	40	60	70	40	60	70	10	15	25	10	15	25	10	15	20	10	15	20	
Gerätturnen	Schwebebalken			Reck			Ringe			Boden			Boden			Boden			



DEUTSCHES SPORTABZEICHEN

www.deutsches-sportabzeichen.de

FRAUEN +0

Alter	18-19			20-24			25-29			30-34			35-39			40-44			45-49									
	Übung									Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold				
Ausdauer	3.000 m Lauf (in Min.)	22:00	20:00	18:00	21:50	19:50	17:50	22:00	19:50	18:00	22:20	20:10	18:10	23:10	20:30	18:20	24:00	21:00	18:30	24:40	21:30	18:50						
	10 km Lauf (in Min.)	84:40	78:40	72:40	83:30	76:50	71:30	83:30	76:50	71:00	84:10	78:00	71:20	87:40	79:30	71:30	91:20	81:20	71:40	95:20	83:10	72:50						
	7,5 km Walking/Nordic Walking (in Min.)	69:30	66:00	62:00	66:30	63:00	59:30	67:00	63:30	60:00	67:30	64:00	60:30	70:00	65:00	60:30	73:00	67:00	61:00	75:30	69:00	62:00						
	Schwimmen (in Min.)	800 m																										
Kraft	20 km Radfahren (in Min.)	57:30	52:00	46:30	57:00	51:30	45:30	56:00	50:30	45:00	57:00	51:30	45:30	60:00	53:00	47:00	64:00	55:30	49:30	67:00	58:30	51:30						
	Medizinball (2 kg, in m)	7,50	8,00	8,75	7,25	8,00	8,50	7,00	7,75	8,50	6,50	7,50	8,25	6,00	7,25	8,25	5,25	6,75	8,25	4,75	6,50	8,00						
	Kugelstoßen (in m)	4 kg																										
	Steinstoßen (5 kg, in m)	10,65	11,25	11,85	10,80	11,40	12,00	10,10	10,70	11,35	9,50	10,15	10,70	9,00	9,50	10,20	8,60	9,20	9,85	8,30	8,95	9,70						
	Standweitsprung (in m)	1,65	1,85	2,05	1,60	1,80	2,00	1,50	1,70	1,95	1,35	1,60	1,85	1,25	1,50	1,80	1,15	1,40	1,65	1,10	1,35	1,60						
	Gerätturnen	Reck									Boden									Reck								
Schnelligkeit	Laufen (in Sek.)	100 m																										
	25 m Schwimmen (in Sek.)	16,9	15,6	14,3	17,1	15,8	14,5	17,4	16,1	14,8	18,0	16,7	15,4	18,6	17,3	16,0	11,0	9,9	8,8	11,5	10,3	9,1						
	200 m Radfahren (fl. Start, in Sek.)	24,0	22,0	19,5	24,5	22,0	19,5	25,0	22,5	20,0	26,0	23,5	21,5	27,5	24,5	22,0	29,0	25,5	22,5	30,5	27,0	23,0						
	Gerätturnen	Sprung									Sprung									Sprung								
Koordination	Hochsprung (in m)	1,10	1,20	1,30	1,10	1,20	1,30	1,05	1,15	1,25	1,00	1,10	1,20	0,95	1,05	1,15	0,90	1,00	1,10	0,90	1,00	1,10						
	Weitsprung (in m)	3,40	3,70	4,00	3,40	3,70	4,00	3,30	3,60	3,90	3,20	3,50	3,80	3,10	3,40	3,70	3,00	3,30	3,60	2,80	3,20	3,50						
	Schleuderball (1 kg, in m)	24,00	27,50	31,00	24,50	28,00	31,50	24,50	28,00	31,50	22,50	26,00	29,50	21,50	25,00	28,50	20,00	23,50	27,00	19,00	22,50	26,00						
	Seilspringen	Doppeldurchschlag									Kreuzdurchschlag									Grundsprung rückwärts								
	Gerätturnen	10			15			20			10			15			20			10			15			20		
		Boden									Boden									Boden								

Jeder kann das Deutsche Sportabzeichen machen. Jedes Jahr. Auch ohne Mitglied in einem Sportverein zu sein. Aus jeder der vier Disziplinengruppen kann man eine Disziplin frei wählen.

Ganz nach den eigenen, individuellen Neigungen und Stärken. Schwimmen muss man (können). Der Nachweis kann auf unterschiedliche Weise erfolgen. Diese Tabellen können Sie entnehmen,

MÄNNER +1

Alter	18-19			20-24			25-29			30-34			35-39			40-44			45-49									
	Übung									Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold				
Ausdauer	3.000 m Lauf (in Min.)	17:20	15:20	13:20	16:50	14:50	12:50	17:10	15:10	13:10	18:40	16:10	14:10	19:50	17:20	15:00	21:00	18:30	15:50	22:10	19:30	16:30						
	10 km Lauf (in Min.)	63:20	57:20	51:20	62:30	56:30	50:00	66:00	59:20	52:00	69:40	61:10	54:50	74:10	65:30	56:50	78:50	69:30	60:10	83:40	73:10	63:30						
	7,5 km Walking/Nordic Walking (in Min.)	58:30	54:30	50:30	57:00	53:00	49:00	58:30	54:30	50:30	62:30	57:00	51:00	65:00	58:30	53:30	66:00	60:30	54:00	68:30	62:30	55:00						
	Schwimmen (in Min.)	800 m																										
Kraft	20 km Radfahren (in Min.)	47:00	42:30	38:30	46:30	42:00	37:30	50:00	44:30	39:00	53:30	47:00	40:30	58:00	50:00	41:30	63:00	52:00	43:30	66:00	55:00	45:00						
	Medizinball (2 kg, in m)	10,25	11,00	11,75	10,00	11,00	11,75	9,75	10,75	11,75	9,00	10,25	11,50	8,25	9,75	11,25	7,75	9,25	10,75	7,00	8,75	10,50						
	Kugelstoßen (in m)	6 kg																										
	Steinstoßen (in m)	10 kg																										
	Standweitsprung (in m)	9,30			10,10			10,95			7,70			8,65			9,55			7,45			8,45			9,45		
		2,10			2,30			2,50			2,10			2,30			2,50			2,05			2,25			2,45		
Gerätturnen	Reck									Boden									Reck									
Schnelligkeit	Laufen (in Sek.)	100 m																										
	25 m Schwimmen (in Sek.)	14,6	13,5	12,5	14,4	13,3	12,3	14,8	13,5	12,3	15,3	13,8	12,3	16,0	14,3	12,6	10,2	9,3	8,3	10,7	9,6	8,5						
	200 m Radfahren (fl. Start, in Sek.)	20,5	18,0	15,5	20,0	17,5	15,0	21,0	18,0	15,0	22,5	18,5	15,0	24,0	20,0	15,5	26,5	21,5	16,5	28,5	23,0	17,0						
	Gerätturnen	Sprung									Sprung									Sprung								
Koordination	Hochsprung (in m)	1,30	1,40	1,50	1,30	1,40	1,55	1,30	1,40	1,50	1,30	1,40	1,50	1,25	1,35	1,45	1,20	1,30	1,40	1,15	1,25	1,35						
	Weitsprung (in m)	4,50	4,80	5,10	4,40	4,70	5,00	4,30	4,60	4,90	4,20	4,50	4,80	4,10	4,40	4,80	3,90	4,30	4,70	3,70	4,10	4,50						
	Schleuderball (1 kg, in m)	31,50	34,50	37,50	33,00	36,00	39,00	32,50	35,50	38,50	30,50	33,50	36,50	29,00	32,00	35,00	28,50	31,50	34,50	27,00	30,50	34,00						
	Seilspringen	Doppeldurchschlag									Kreuzdurchschlag									Grundsprung rückwärts								
	Gerätturnen	10			15			20			10			15			20			10			15			20		
		Boden									Boden									Boden								

Gültig ab 2014

50-54			55-59			60-64			65-69			70-74			75-79			80-84			85-89			ab 90		
Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold
25:10	22:10	19:10	25:50	22:50	19:50	26:30	23:30	20:30	27:10	24:10	21:10	27:40	24:40	21:40	28:30	25:20	22:30	29:40	26:40	23:40	31:00	27:50	25:00	32:30	29:30	26:30
97:40	85:30	74:00	100:10	88:10	76:10	102:50	90:50	78:50	105:40	93:40	81:40	109:30	97:30	85:30	115:20	103:20	91:20	122:20	110:20	98:20	129:10	117:10	105:10	136:30	124:30	112:30
78:00	71:00	64:00	80:00	73:00	66:00	81:30	74:30	67:30	83:30	76:30	69:30	85:00	78:00	71:00	87:00	80:00	73:00	89:30	82:30	75:30	92:30	85:30	78:30	96:00	89:00	82:00
400 m												200 m														
18:00	15:00	11:30	18:35	15:20	11:55	19:00	15:35	12:10	19:25	15:45	12:15	19:50	16:05	12:40	10:15	8:20	6:30	10:25	8:30	6:45	10:35	8:45	7:05	10:45	8:55	7:20
69:00	61:00	53:30	71:30	63:00	55:30	74:00	65:00	57:00	75:30	66:30	58:30	78:00	68:30	60:30	81:30	70:30	63:00	84:30	75:00	65:30	89:30	80:00	69:00	93:00	83:00	72:30
4,25	6,00	7,75	4,00	5,75	7,50	3,75	5,50	7,25	3,50	5,25	7,00	3,25	5,00	6,75	3,25	4,75	6,50	3,00	4,75	6,25	3,00	4,50	6,00	2,75	4,25	5,50
3 kg						2 kg																				
5,25	6,00	7,00	5,00	5,75	6,50	4,75	5,50	6,25	4,50	5,25	6,25	4,25	5,00	6,00	4,25	5,25	6,25	4,00	5,00	5,75	3,75	4,50	5,50	3,25	4,25	5,00
7,95	8,75	9,55	7,55	8,55	9,35	7,20	8,10	9,00	6,65	7,60	8,45	6,05	6,95	7,85	5,55	6,45	7,35	5,05	5,95	6,85	4,60	5,50	6,40	4,30	5,20	6,10
1,00	1,25	1,50	0,95	1,20	1,45	0,95	1,20	1,45	0,90	1,15	1,40	0,90	1,15	1,35	0,90	1,15	1,35	0,90	1,10	1,30	0,85	1,05	1,25	0,80	1,00	1,20
Barren						Boden						Boden														
50 m						30 m																				
11,9	10,7	9,5	12,4	11,2	9,9	12,6	11,4	10,2	12,8	11,6	10,4	13,0	11,8	10,6	7,7	6,9	6,0	8,2	7,3	6,5	8,9	8,0	7,1	9,8	8,9	8,0
48,0	39,0	28,0	51,5	42,5	30,5	54,5	44,5	32,5	56,5	46,5	34,5	59,0	48,0	36,0	61,0	50,0	38,0	63,5	52,0	40,0	65,5	53,5	41,5	66,5	54,5	42,5
32,0	28,0	23,5	33,5	29,0	24,0	35,0	30,0	25,0	36,0	31,0	25,5	38,0	32,0	26,5	39,0	33,0	27,5	40,5	34,5	28,5	42,0	36,0	30,0	44,5	38,0	31,5
Sprung						Boden						Sprung														
0,85	0,95	1,05	0,80	0,90	1,00	0,75	0,85	0,95	0,75	0,85	0,95	0,70	0,80	0,90	0,65	0,75	0,85	0,65	0,75	0,85	0,60	0,70	0,80	0,60	0,65	0,80
2,60	3,00	3,40	2,50	2,90	3,30	2,40	2,80	3,20	2,30	2,70	3,10	2,10	2,50	2,90	1,80	2,20	2,60	1,60	2,00	2,40	1,30	1,70	2,10	1,10	1,50	1,90
17,00	21,00	25,00	16,00	20,00	24,00	15,00	19,00	23,00	14,00	18,00	22,00	13,50	17,50	21,50	12,50	16,50	20,50	11,50	15,50	19,50	10,00	14,00	18,00	8,00	12,00	16,00
Grundsprung vorwärts						Laufschritt																				
10	15	20	10	15	20	20	30	40	20	30	40	15	25	30	15	25	30	10	20	25	10	20	25	5	10	20
Ringe						Reck						Schwebebalken														

welche Leistungen Sie in den von Ihnen gewählten Disziplinen erfüllen müssen! Die Einbindung der Mitgliedsorganisationen des DOSB erfolgt durch die Anerkennung von verschiedenen sportartspezifischen Leistungsabzeichen (Verbandsabzeichen). Alle Landessportbünde mit ihren Vereinen und die Sportämter geben gerne Auskunft, wo Training und Prüfungen möglich sind.

50-54			55-59			60-64			65-69			70-74			75-79			80-84			85-89			ab 90		
Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold
23:20	20:20	17:20	23:50	20:50	17:50	24:30	21:30	18:30	25:00	22:00	19:00	25:20	22:20	19:20	26:00	23:00	20:00	26:30	23:30	20:30	27:30	24:30	21:30	29:50	26:50	23:50
88:20	76:40	65:30	91:30	79:40	67:40	94:40	82:40	70:40	98:00	86:00	74:00	102:10	90:10	78:10	107:20	95:20	83:20	113:10	101:10	89:10	120:10	108:10	96:10	127:40	115:40	103:40
71:00	64:00	55:30	73:00	65:00	57:00	74:30	66:30	58:30	76:00	68:00	60:00	78:30	70:30	62:30	81:00	73:00	65:00	84:30	76:30	68:30	87:30	79:30	71:30	90:00	82:00	74:00
400 m												200 m														
17:25	14:20	10:45	17:50	14:35	11:20	18:10	14:45	11:25	18:25	15:05	11:30	18:25	15:15	11:35	9:25	7:40	6:05	9:30	7:50	6:10	9:30	8:00	6:25	9:45	8:10	6:45
68:30	57:00	46:30	70:30	58:30	47:30	71:30	60:00	48:00	72:30	60:30	48:30	73:30	61:30	49:30	74:30	63:00	51:30	76:00	64:30	53:00	77:30	66:30	55:30	79:00	68:00	58:00
6,50	8,50	10,25	6,00	8,25	10,00	5,75	7,75	9,75	5,25	7,25	9,25	5,00	7,00	9,00	4,50	6,50	8,50	4,25	6,25	8,25	4,00	6,00	8,00	3,50	5,50	7,50
6kg				5kg				4kg				3kg														
6,25	7,00	8,00	6,00	6,75	7,50	6,00	7,00	8,00	5,75	6,75	7,50	6,00	6,75	7,75	5,75	6,50	7,50	5,50	6,25	7,25	5,00	6,00	6,75	4,50	5,25	6,25
10kg																										
7,95	9,25	10,55	7,75	9,05	10,35	7,65	8,95	10,25	7,25	8,55	9,85	6,90	8,20	9,50	6,70	8,00	9,30	6,50	7,80	9,10	6,30	7,60	8,90	5,90	7,20	8,50
1,35	1,65	1,95	1,30	1,60	1,90	1,30	1,60	1,90	1,30	1,60	1,90	1,25	1,55	1,85	1,20	1,50	1,80	1,15	1,45	1,75	1,00	1,30	1,60	0,90	1,20	1,50
Barren						Boden						Boden														
50 m						30 m																				
10,9	9,8	8,8	11,1	10,0	9,0	11,3	10,2	9,2	11,5	10,5	9,4	11,7	10,7	9,6	7,2	6,4	5,7	7,6	6,9	6,0	8,5	7,7	6,7	9,1	8,3	7,2
45,0	35,0	23,0	49,0	37,0	25,0	51,0	39,0	27,0	52,5	40,5	28,5	55,0	43,0	31,0	57,5	45,5	33,5	59,0	48,0	36,0	59,5	49,0	38,0	60,0	50,0	40,0
30,0	24,0	18,0	32,0	25,0	18,5	33,5	26,0	19,0	35,0	27,0	19,5	36,0	28,5	20,0	37,5	29,5	21,5	39,0	31,0	23,0	41,0	33,0	24,5	43,5	35,5	27,0
Sprung						Boden						Sprung														
1,05	1,15	1,25	1,00	1,10	1,20	0,95	1,05	1,15	0,85	1,00	1,10	0,80	0,95	1,05	0,75	0,90	1,00	0,75	0,85	0,95	0,70	0,80	0,90	0,70	0,80	0,90
3,60	4,00	4,40	3,40	3,80	4,20	3,20	3,60	4,00	2,90	3,30	3,70	2,70	3,10	3,60	2,40	2,90	3,30	2,10	2,60	3,10	1,90	2,40	2,90	1,60	2,10	2,60
26,00	29,50	33,00	24,00	28,00	32,00	23,00	27,00	31,00	20,50	24,50	28,50	19,00	23,00	27,00	16,50	20,50	24,50	14,50	18,50	22,50	12,00	16,00	20,00	10,50	14,50	18,50
Grundsprung vorwärts						Laufschritt																				
10	15	20	10	15	20	20	30	40	20	30	40	15	25	30	15	25	30	10	20	25	10	20	25	5	10	20
Ringe						Reck						Schwebebalken														

Leistungstufen Einzeldisziplin: 1 Punkt, 2 Punkte, 3 Punkte / Gesamtleistung: Bronze 4-7 Punkte, Silber 6-10 Punkte, Gold 11-12 Punkte. Alle vier Leistungen müssen mind. auf der Leistungsstufe Bronze erbracht werden, plus Nachweis Schwimmfähigkeit.

SCHWIMMEN



STADTTEIL	SPORTABZEICHEN-BEAUFTRAGTE/R	TAG UND UHRZEIT
BÄDERLAND Hamburg	Kontakt: www.baederland.de oder Telefon 040 / 188 89 0 (Mo. bis Fr. 8 – 19 Uhr, Sa. + So. 10 – 16 Uhr)	Bitte möglichst vorab telefonisch beim jeweiligen Bäderland anfragen, ob zum gewünschten Zeitpunkt eine Sportabzeichenabnahme möglich ist. Es ist lediglich das Eintrittsgeld zu entrichten.
BAHRENFELD VAF-Schwimmbad Betrand-Russel-Str. 4	VAF-Rezeption Telefon 040 / 890 60 10	Jeden 1. Samstag im Monat von 13 – 14 Uhr
BLANKENESE Halle Simrockstr. 45	Bernhard Dölle Telefon 040 / 30 89 55 09	1. und 3. Montag im Monat um 20.15 Uhr Bitte vorab telefonisch anmelden
EIDELSTEDT Poseidon-Bad Olloweg 51	SV Poseidon Telefon 040 / 570 55 22 Willi Steineckert Telefon u. Fax 040 / 832 29 36	Mai bis September: nach Vereinbarung Training: Di. 19 – 20 Uhr (Gutschein Seite 19) Mai bis 13. September Sa. 9 – 10 Uhr
FINKENWERDER Freibad Finksweg 82	Inge Behrens Telefon 040 / 742 61 43	Nach Vereinbarung
ST. PAULI Schwimmbad St. Pauli Budapester Str. 29	Lorenz Teschner c/o DLRG Hamburg (Bezirk Alster) Telefon 040 / 632 18 40 E-Mail: alster@hh.dlrg.de	Mi., 20 – 21.30 Uhr (nur für DLRG-Mitglieder) sonst nach Vereinbarung

HINWEIS: Eine Auflistung der Bäderland Schwimmbäder, in denen die Schwimmabnahme möglich ist, finden Sie auf Seite 19.



STADTTEIL

SPORTABZEICHEN-BEAUFTRAGTE/R

TAG UND UHRZEIT

■ Bezirk Altona

BLANKENESE

Sportplatz Dockenhuden
Simrockstr. 62
Schenefelder Landstraße 63

Monika Beyer
Telefon 040 / 411 11 24 75

Mai bis September: jeden 1. und
3. Mi. im Monat um 18 Uhr,
letzter Sonntag im Monat um 10 Uhr
Training Mai – September, Di.
ab 18 Uhr, auch in den Schulferien!

LURUP

Jonny-Arfert-Sportplatz
Flurstr. 7

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

15. April bis 14. Oktober:
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

April bis Oktober: Mi., 16. April,
21. Mai, 18. Juni, 16. Juli,
20. August, 17. September ab 18 Uhr
So., 18. Mai, 15. Juni, 20. Juli,
17. August, 21. September,
19. Oktober, ab 10 Uhr

WENTORF

SC Wentorf
Am Sportplatz 10

Olaf Kreienbring
Telefon 040 / 720 93 45
E-Mail: sportabzeichen@sc-wentorf.de

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

Claus Zinngrebe
Telefon 040 / 720 69 38
E-Mail: claus.zinngrebe@gmx.de

■ Bezirk Eimsbüttel

EIDELSTEDT

Sportzentrum
Redingskamp 25

Heike Holm
Telefon 040 / 57 90 56
E-Mail: heike_holm@web.de

2. Juni bis 29. September:
Mo. 16.30 – 19 Uhr
und nach Vereinbarung

EIMSBÜTTEL

Sportplatz
Sternschanze 4

Bernhard Capell
Telefon 040 / 429 37 960

9. April bis 22. 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

Helle Johannsen
Telefon 040 / 46 88 27 26,
Mobil 0157 / 75 75 51 15
E-Mail: helle.johannsen@gmx.de

Keine Abnahme aufgrund von
Umbaumaßnahmen



STADTTEIL	SPORTABZEICHEN-BEAUFTRAGTE/R	TAG UND UHRZEIT
SCHNELSEN Sportplatz Königskinderweg 67 a	Peter Hüttner Telefon 040 / 550 52 46 E-Mail: athletiktrainer@alice.de	April bis September Di. und Fr. nach Vereinbarung

■ Bezirk Harburg

BUCHHOLZ Sportplatz Albert-Einstein-Gymnasium Buenser Weg	Horst Pulss Telefon 041 81 / 313 09 E-Mail: pulss@web.de	Mai bis September: Mo. 17 – 19 Uhr (außer Schulferien)
---	--	--

BUXTEHUDE Jahnstadion An der Rennbahn	Gernot-Werner Marx Telefon 040 / 49 91 27 E-Mail: gernot-w.marx@alice.de Hans-Georg Lang Telefon 040 / 86 09 09 E-Mail: hans-georg.lang@t-online.de	April bis Oktober: Mi. ab 16.30 Uhr nur nach Vereinbarung
--	--	---

HARBURG Sportplatz Außenmühle Vinzenzweg 18	Gerhard Grönboldt Telefon 041 05 / 48 48	16. Juli bis 20. August Mi. 18 – 19.30 Uhr und nach Vereinbarung
--	---	--

HEIMFELD Sportplatz Vahrenwinkelweg 39	Peter und Irene Schreiber Telefon 040 / 766 67 48	Mai bis Oktober: nach Vereinbarung
---	--	---------------------------------------

NEUGRABEN Sportplatz Opferberg Cuxhavener Str. 271 a	Reinhard Krischak Telefon 041 61 / 25 68 E-Mail: reinhard-krischak@t-online.de	Abnahme: 13. Mai bis 9. September jeden 2. Di. im Monat (auch in den Ferien!)
---	--	--

SINSTORF 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 Hamburg-Mitte

WILHELMSBURG Sportplatz Dratelnstr.	Richard Kirchner Telefon 040 / 754 29 85 Vertreter: Udo Hattermann Telefon 040 / 750 94 14	April bis Oktober: Mi. 16 – 18 Uhr Abnahme: jeden 2. Mi. nur nach Vereinbarung
---	---	---

STADTEIL	SPORTABZEICHEN-BEAUFTRAGTE/R	TAG UND UHRZEIT
BILLSTEDT Sportanlage Mümmelmannsberg (Gesamtschule), Kandinskyallee	Karin und Harald Bach Telefon 040 / 712 62 75 Bernhard Schnepf Telefon 040 / 739 49 28	Mai bis September: jeden 1. und 3. Do. 17 – 19 Uhr (außer Schulferien) Erster Abnahmetermin: 15. Mai und nach Vereinbarung
FINKENWERDER Uhlenhoff-Sportplatz Norderschulweg	Inge Behrens Telefon 040 / 742 61 43	Mo. 5. und 19. Mai, 2., 16. und 30. Juni, 7. Juli, 25. August, 1. und 15. September, ab 16 Uhr
HAMM HAMMSportplatz Hammer Park Hammer Steindamm 131	Horst Palzer Telefon 040 / 20 58 85 Heinz Reichel Telefon 040 / 550 68 87 Jens Lüders Telefon 040 / 644 24 406 ----- Phillips LG, Svenja Matzke Telefon 040 / 555 68 670 E-Mail: svenja.krause@hanse.net	Mai bis September: jeden 3. Mi. 16.30 – 18 Uhr April bis Oktober, Di. ab 18.30 Uhr

■ Bezirk Hamburg Nord

BARMBEK Dulsberg-Süd Königshütter Str.	Horst Martens Telefon 040 / 693 81 69 ----- Brigitte v. Hielmcrone Telefon 040 / 656 42 55 Uwe Weiershausen Telefon 040 / 603 00 17	April bis September: jeden 4. Mo. 17.30 – 19.30 Uhr Mai bis September: jeden Mo. 17.30 – 19.30 Uhr
FUHLSBÜTTEL Sportplatz Lufthansa SV Weg beim Jäger 193	Peter Stahl Telefon 040 / 606 53 59 E-Mail: peter.stahl@la-lsv.de	Mai bis September: 19. Mai, 5. Juni, 16. Juni, 3. Juli, 4. und 15. September 17 – 19 Uhr
LANGENHORN Sportzentrum Oehleckerring Beckermannsweg 23	Georg Behringer Telefon 040 / 553 71 77	Mai bis September: jeden Di. 17.30 – 19 Uhr
WINTERHUDE Jahnkampfbahn Linninger 3 Leichtathletikhalle Alsterdorf Krochmannstr. 55	Erich Baetke Telefon 040 / 630 03 75 E-Mail: che.baetke@t-online.de Gernot-Werner Marx Telefon 040 / 49 91 27 E-Mail: gernot-w.marx@alice.de Johann Alberts Telefon 040 / 601 98 03 E-Mail: alberts.hamburg@t-online.de	Mai bis September: jeden Di. 17 Uhr und nach Vereinbarung Im Winterhalbjahr zwischen 13 und 16 Uhr nur nach Vereinbarung. Andere Termine sind möglich.

LEICHTATHLETIK



STADTTEIL

SPORTABZEICHEN-BEAUFTRAGTE/R

TAG UND UHRZEIT

■ Bezirk Wandsbek

OHLSTEDT

Sportplatz
Sthamerstr. 30

Antje Surenbrock
Telefon 040 / 604 82 22

7. Mai um 19 Uhr,
7. Juni, 5. Juli, 2. August und
30. August von 10 – 11.30 Uhr
und nach Vereinbarung

POPPENBÜTTEL

Sportplatz
Bültenkoppel 1

Herbert Schacht
Telefon 040 / 608 01 30
Fax 040 / 35 96 60 96
E-Mail: Herbert.Schacht@ihr-geld.de

Mai bis September:
jeden Mi. ab 18 Uhr
und nach Vereinbarung

VOLKSDORF

Am Ahlhorn (Zugang über
Ahrensburger Weg)

Antje Surenbrock
Telefon 040 / 604 82 22

Nach Vereinbarung

WANDSBEK

Sportplatz Oldenfelde
Berner Heerweg 190

Karl-Heinz Radtke
Telefon 040 / 38 67 73 42
Mobil: 0162 / 693 02 70

Mai bis Oktober:
jeden Mo. von 17 – 19.30 Uhr
(1. Termin: 5. Mai)

WELLINGSBÜTTEL

Sportplatz Waldingstr. 91
Anfahrt über: Am Pfeilshof

Gerd Borchert
Telefon 040 / 640 67 56

19. Mai bis 29. September:
Mo. 17 – 19 Uhr
Training / Abnahme für
Nordic-Walking auf Anfrage!

RADFAHREN



Es wird empfohlen beim Training und bei den Prüfungen einen Helm zu tragen!

BERGEDORF

Curslacke Heerweg
BAB 25 – AS Hamburg-
Curslack (gegenüber Top-Fit
Sportcenter)

Gisela Risse
Telefon 040 / 723 46 00
Strecke: Curslacke Heerweg –
Heinrich-Stubbe-Weg – Kirchenheerweg
bis Zollenspieker (Elbfähre) und zurück

Mai bis September:
So. 4. Mai, 1. Juni, 6. Juli,
3. August, 7. September
Start: 9 Uhr – 20 km,
Radfahren 200 Meter nach
Vereinbarung

STADTEIL**SPORTABZEICHEN-BEAUFTRAGTE/R****TAG UND UHRZEIT****FINKENWERDER**

Parkplatz „Bremer“ DASA
Nesstor 2

Inge Behrens
Telefon 040 / 742 61 43
Strecke: Finkenwerder – Neuenfelder Haupt-
deich – Jork – Kohlenhusen und zurück

So. 27. April und 24. August
Bitte vorab telefonische
Anmeldung!
Start: 9 Uhr

NEUGRABEN

Francoper Str. /
Neuwiedenthaler Str.

Reinhard Krischak
Telefon 041 61 / 25 68
Strecke: Francoper Str. / Ecke Neuwieden-
thaler Str. – Neuenfelder Hinterdeich –
Neu Wulmstorfer Bahnhofstraße – Ortsteil
Rübke – Buxtehuder Straße bis Hausnummer 64
und zurück

Nach Vereinbarung

RISSEN-KLÖVENSTEEN

Treffpunkt Klövensteen
„Pony-Waldschänke“
Babenwischenweg 28

Monika Beyer,
Telefon 040 / 411 11 24 75
Strecke (2,5 Runden): Start Ellernholt –
Feldweg 65 – Feldweg 90 – Waldschänke –
Klövensteenweg – Feldweg 83 – Feldweg 81 –
Schlankweg – Ohlnhof – Ziel „Waldschänke“

24. Mai, 28. Juni, 26. Juli,
30. August, 27. September
Start: 9 Uhr

RADE/TANGSTEDT

Wulksfelder Weg
Parkplatz vor
Wiemerskamp

Kurt Ehlers,
Telefon 040 / 64 94 09 65
E-Mail ehli2703@t-online.de
Strecke: Rundkurs, der dreimal zu durchfahren ist:
Rader Weg – Ehlersberger Weg – Wulksfelder Weg

Mai bis Oktober:
nur nach Vereinbarung

HARBURG

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 Straße
200m ebenfalls möglich

Ende Mai bis Mitte September
So. um 10 Uhr,
nur nach Vereinbarung

TURNEN**NEU ALLERMÖHE**

Anton-Reé-Schule
Ebner-Eschenbach-Weg 43

Gisela Risse
Telefon 040 / 723 46 00

Nur nach Vereinbarung

NEUGRABEN

Reinhard Krischak
Telefon 04161 / 2568
E-Mail: reinhard-krischak@t-online.de

Nur nach Vereinbarung

WALKING / NORDIC-WALKING



STADTTEIL	SPORTABZEICHEN-BEAUFTRAGTE/R	TAG UND UHRZEIT
BERGEDORF	Gisela Risse Telefon 040 / 723 46 00	Nach Vereinbarung
BLANKENESE	Monika Beyer Telefon 040 / 411 11 24 75 Egon Lüchow Telefon 040 / 82 76 43	Walking / Nordic Walking nach Vereinbarung
FINKENWERDER Uhlenhoff-Sportplatz Norderschulweg	Inge Behrens Telefon 040 / 742 61 43	Nur Walking nach Vereinbarung
LANGENHORN Sportzentrum Oehleckerring Beckersmannweg 23 Anfahrt über Oehleckerring	Ursula Bülow Telefon 040 / 532 37 00	Nach Vereinbarung (ganzjährig)
ÖJENDORF Sportpark Koolbargenredder 35	Bernhard Schnepf Telefon 040 / 739 49 28 E-Mail: ski@ghb-hamburg.de	Nach Vereinbarung
OHLSTEDT Schule Am Walde Kupferredder 12	Antje Surenbrock Telefon 040 / 604 82 22	3. Mai um 10 Uhr und nach Vereinbarung
WANDSBEK Sportplatz Oldenfelde Berner Heerweg 190	Karl-Heinz Radtke Telefon 040 / 38 67 73 42	Nur Walking nach Vereinbarung

DEUTSCHER OLYMPISCHER SPORTBUND

Deutsche Sporthilfe

Hamburger Sportbund

Die GlücksSpirale fördert den Sport.

Teilnahme ab 18 Spielen kann süchtig machen
Hilfe unter 0800 - 137 27 00

GlücksSpirale

LOTTO-HH.de

LOTTO® GUTER TIPP.
Hamburg

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: 2014
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: 2014
Montag bis Freitag
für Sportabzeichentraining und Abnahme.
Bitte DSA-Prüfkarte vorlegen!

Schwimmabnahme ist in folgenden Bäderland Schwimmbädern möglich:

Bereich Wandsbek: Bartholomäus-Therme, Bramfeld, Freibad und Hallenbad Rahlstedt, Parkbad, Wandsbek

Bereich Nord: Holthusenbad, Holthusen SPA, Naturbad Stadtparksee, Ohlsdorf

Bereich Eimsbüttel: Bondenwald, Elbgaustraße, Kaifu-Bad

Bereich Altona: Blankenese, Festland, Freibad Marienhöhe, Freibad Osdorfer Born

Bereich Mitte: Alster-Schwimmhalle, Billstedt, Finkenwerder, Freibad Aschberg, St. Pauli und Inselepark

Bereich Harburg: Midsommerland, Süderelbe

Bereich Bergedorf: Bille-Bad

IN IST ... WAS DRIN IST

www.goodbuygutscheinheft.de



Erhältlich
in Deinem Verein
oder im Internet unter

www.goodbuygutscheinheft.de



89 VORTEILE

RABATTE: 20% UND MEHR

Freizeit, Sport & Kultur
Essen & Trinken
Beauty & Wellness
Shopping & Lifestyle

1 Jahr gültig · Preis: 20 Euro (davon 50% für deinen Verein)

Herausgeber

Hamburger Sportbund