

Deutsches Sportabzeichen 2015 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. 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!

In der vorliegenden Broschüre haben wir 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.

Am **05. Juli 2015** haben wir eine besondere Veranstaltung: den 1. Sportabzeichen-Tag inklusiv. In der Zeit von 10-16 Uhr können auf der Jahnkampfbahn die Sportabzeichen-Disziplinen abgelegt werden, darüber hinaus können Sie sich an weiteren Bewegungsstationen ausprobieren. Es ist ein vielseitiger Sport- und Bewegungstag – egal ob groß oder klein, ob mit oder ohne Behinderung – für ALLE!!

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 2015 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	17
■ Turnen	18
■ 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 2015

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: 3.000
**Layout und
Produktion:** PART:M
Fotos: Fotolia, HSB
Ausgabe: März 2015



Informationen zum Sportabzeichen

Das Sportabzeichen umfasst die Sportarten Leichtathletik, Schwimmen, Radfahren und Turnen. Abgeprüft werden die vier Grundfähigkeiten Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Koordination. Die Schwimmfertigkeit muss bei den Erwachsenen alle fünf Jahre und im Jugendalter einmal nachgesehen 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 Bronzeleistung gibt es einen Punkt, für eine Silberleistung zwei Punkte und für Gold drei Punkte. Die Punkte werden in den vier Disziplingruppen zusammengerechnet und ergeben eine Gesamtwertung.

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

Änderungen/Anpassungen für 2015

Wie schon im Vorjahr sind zum 1. Januar 2015 Änderungen dort vorgenommen, wo aufgrund vieler gleichlautender Kritiken Handlungsbedarf bestand. Im Leistungskatalog sind dies:

Weibl. Jugend	Männl. Jugend
Koordination Seilspringen AK 6-11	Koordination Seilspringen AK 6-11

Frauen	Männer
Koordination Seilspringen AK 40 - ab 90 Hochsprung AK ab 90	Koordination Seilspringen AK 40 - ab 90

**Aktiv beim Sport, interaktiv im Web:
Die splink-WebApp Deutsches Sportabzeichen**



Das Deutsche Sportabzeichen gibt es nicht mehr nur auf dem Sportplatz, sondern auch im Web: Ob für Teilnehmer oder Prüfer - mit dem richtigen Modul macht das Deutsche Sportabzeichen noch mehr Spaß.

Weitere Informationen: www.deutsches-sportabzeichen.de



GEBÜHREN FÜR DAS SPORTABZEICHEN

1. Urkunden und Abzeichen		Preis	
Urkunde und Abzeichen (Bronze, Silber, Gold)		4,00 €	
Urkunde ohne Abzeichen		3,00 €	
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 von 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

- Komplett 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 2015

Der Hamburger Sportbund (HSB) richtet mit Unterstützung der Behörde für Schule und Berufsbildung auch 2015 den Sportabzeichen-Schulwettbewerb aus.

TEILNEHMEN KÖNNEN:

- Kinder und Jugendliche ab Jahrgänge 2009 bis 1998
- volljährige Schüler/innen ab Jahrgang 1997 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 2016 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.





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				
		Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold		
AUSDAUER	Übung																				
	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									400 m										
KRAFT	Radfahren (in Min.)	5 km						10 km													
	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)	-						-						4,75	5,25	5,75	5,50	6,00	6,50	5,75	6,25
SCHNELLKEIT	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						50 m						100 m							
	25 m Schwimmen (in Sek.)	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	14,5		
KOORDINATION	200 m Radfahren (fl. Start, in Sek.)	-			41,0	36,0	31,0	37,0	32,0	27,0	31,0	27,0	23,5	27,0	24,5	21,5	25,0	22,5	20,0		
	Gerätturnen	Sprung			Boden			Sprung			Sprung			Sprung			Sprung				
	Hochsprung (in m)	-						0,80	0,90	1,00	0,90	1,00	1,10	0,95	1,05	1,15	1,05	1,15	1,25		
	Weitsprung (in m)	Zonenweitsprung						Weitsprung						Weitsprung							
KOORDINATION	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							
	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	Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischenschritt						Grundsprung vorwärts ohne Zwischenschritt			Grundsprung rückwärts ohne Zwischenschritt			Kreuzdurchschlag ohne Zwischenschritt							
KOORDINATION	Gerätturnen	Schwebebalken			Reck			Ringe			Boden			Boden			Boden				
	Laufen (in Sek.)	30 m						50 m						100 m							
	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.)	-			41,0	36,0	31,0	37,0	32,0	27,0	31,0	27,0	23,5	27,0	24,5	21,5	25,0	22,5	20,0		

KINDER UND JUGEND - MÄNNLICH

♂	ALTER	6-7			8-9			10-11			12-13			14-15			16-17		
		Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold
AUSDAUER	Übung																		
	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									400 m								
KRAFT	Radfahren (in Min.)	5 km						10 km											
	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 (3 kg, in m)	-						-						3 kg	4 kg			5 kg	
SCHNELLKEIT	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						50 m						100 m					
	25 m Schwimmen (in Sek.)	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	12,9
KOORDINATION	200 m Radfahren (fl. Start, in Sek.)	-			38,0	33,0	28,0	35,0	30,5	26,0	29,5	26,0	22,5	24,0	21,5	19,0	22,0	19,5	17,0
	Gerätturnen	Sprung			Boden			Sprung			Sprung			Sprung			Sprung		
	Hochsprung (in m)	-						0,85	0,95	1,05	0,95	1,05	1,15	1,10	1,20	1,30	1,20	1,30	1,40
	Weitsprung (in m)	Zonenweitsprung						Weitsprung						Weitsprung					
KOORDINATION	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					
	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	Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischenschritt						Grundsprung vorwärts ohne Zwischenschritt			Grundsprung rückwärts ohne Zwischenschritt			Kreuzdurchschlag ohne Zwischenschritt					
KOORDINATION	Gerätturnen	Schwebebalken			Reck			Ringe			Boden			Boden			Boden		
	Laufen (in Sek.)	30 m						50 m						100 m					
	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.)	-			38,0	33,0	28,0	35,0	30,5	26,0	29,5	26,0	22,5	24,0	21,5	19,0	22,0	19,5	17,0



Jede/r 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.

FRAUEN

	ALTER	18-19			20-24			25-29			30-34			35-39			40-44			45-49							
		Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold					
AUSDAUER	Übung																										
	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						50 m								
SCHNELLKEIT	Laufen (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					
	25 m Schwimmen (in Sek.)	29,5	24,0	18,5	29,0	24,0	18,5	30,0	25,0	19,5	32,5	26,5	21,0	36,0	29,0	22,0	40,0	31,5	23,5	44,0	35,0	25,0					
	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 mit oder ohne Zwischensprung						Kreuzdurchschlag ohne Zwischensprung						Laufschritt = Jogging-Step ohne Zwischensprung													
	Gerätturnen	10			15			20			10			15			20			20			30			40	
Gerätturnen	Boden						Boden						Boden														

MÄNNER

	ALTER	18-19			20-24			25-29			30-34			35-39			40-44			45-49							
		Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold					
AUSDAUER	Übung																										
	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)	15 kg																									
	Standweitsprung (in m)	2,10	2,30	2,50	2,10	2,30	2,50	2,05	2,25	2,45	1,85	2,10	2,35	1,65	1,95	2,25	1,55	1,85	2,15	1,45	1,75	2,05					
Gerätturnen	Reck						Boden						Reck						50 m								
SCHNELLKEIT	Laufen (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					
	25 m Schwimmen (in Sek.)	28,0	23,0	17,5	27,0	22,0	16,5	29,0	23,0	16,5	31,5	24,0	17,0	35,0	26,5	18,5	38,5	29,5	19,0	42,0	32,5	20,5					
	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	27,50	30,50	34,00					
	Seilspringen	Doppeldurchschlag mit oder ohne Zwischensprung						Kreuzdurchschlag ohne Zwischensprung						Laufschritt = Jogging-Step ohne Zwischensprung													
	Gerätturnen	10			15			20			10			15			20			20			30			40	
Gerätturnen	Boden						Boden						Boden														

Schwimmen muss man (können). Der Nachweis kann auf unterschiedliche Weise erfolgen. Diesen Tabellen können Sie entnehmen, 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
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						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			3 kg			3 kg			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			Barren			Boden			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			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	0,70
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 rückwärts ohne Zwischensprung			Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung			Grundsprung vorwärts ohne Zwischensprung						Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung ODER Galoppschritt														
10	20	30	10	20	30	10	20	30	10	20	30	12	16	20	12	16	20	8	10	12	8	10	12	4	6	8
Ringe			Ringe			Reck			Schwebebalken																	

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						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
6 kg			6 kg			5 kg			4 kg			3 kg														
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
10 kg						10 kg																				
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			Barren			Boden			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	31,5	23,0	41,0	33,0	24,5	43,5	35,5	27,0
Sprung			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 rückwärts ohne Zwischensprung			Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung			Grundsprung vorwärts ohne Zwischensprung						Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung ODER Galoppschritt														
10	20	30	10	20	30	10	20	30	10	20	30	12	16	20	12	16	20	8	10	12	8	10	12	4	6	8
Ringe			Ringe			Reck			Schwebebalken																	



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 September Sa. 9 – 10 Uhr nach Vereinbarung
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

7. April bis 13. 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., 15. April,
20. Mai, 17. Juni, 15. Juli,
19. August, 16. September ab 18 Uhr
So., 19. April, 17. Mai, 21. Juni,
19. Juli, 16. August, 20. September,
18. 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

■ Bezirk Eimsbüttel

EIDELSTEDT

Sportzentrum
Redingskamp 25

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

1. Juni bis 28. September:
Mo. 16.30 – 18 Uhr
und nach Vereinbarung

EIMSBÜTTEL

Sportplatz
Sternschanze 4

Bernhard Capell
Telefon 040 / 429 37 960

15. April bis 14. Oktober:
Mi. 10 – 12 Uhr, insbesondere für
Aufnahmeprüfung Uni /
Bundeswehr / Polizei



STADTTEIL

SPORTABZEICHEN-BEAUFTRAGTE/R

TAG UND UHRZEIT

■ Bezirk Eimsbüttel

NIENDORF

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

Brigitte Eisenmann
Telefon 040 / 58 48 10

Nach Vereinbarung

SCHNELSEN

Sportplatz
Königskinderweg 67 a

Peter Hüttner
Telefon 040 / 550 52 46
E-Mail: athletiktrainer@alice.de

April bis September
Di., Do. und Fr. nach Vereinbarung

■ Bezirk Harburg

BUXTEHUDE

Jahnstadion
An der Rennbahn

Gernot-Werner Marx
Telefon 040 / 49 91 27
E-Mail: gernot-w.marx@alice.de

April bis Oktober:
Mi. ab 16.30 Uhr
nur nach Vereinbarung

Hans-Georg Lang
Telefon 040 / 86 09 09
E-Mail: hans-georg.lang@t-online.de

HARBURG

Sportplatz Außenmühle
Vinzenzweg 18

Gerhard Grönboldt
Telefon 041 05 / 48 48

15. Juli bis 26. 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:
12. Mai bis 8. 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

April bis Oktober:
nur nach Vereinbarung

BILLSTEDT
Sportanlage
Mümmelmannsberg
(Gesamtschule),
Kandinskyallee

Karin und Harald Bach
Telefon 040 / 712 62 75

Bernhard Schnepf
Telefon 040 / 739 49 28

Mai bis September:
Do., 7. und 28. Mai, 4. und 18. Juni,
2. und 16. Juli, 3. und 17. September
von 17 bis 19 Uhr

FINKENWERDER
Uhlenhoff-Sportplatz
Norderschulweg

Inge Behrens
Telefon 040 / 742 61 43

Mai bis September:
Mo., 4. und 18. Mai,
1., 15. und 29. Juni, 13. Juli,
31. August und 7. 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

Philips LG, Svenja Matzke
Telefon 0176 / 49 86 70 09
E-Mail: mail@svenja-matzke.de

Mai bis September:
jeden 3. Mi. 16.30 – 18 Uhr

April bis Oktober:
Di., 21. April, 19. Mai, 16. Juni,
21. Juli, 18. August, 15. September und
20. Oktober 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

Abnahme: jeden 1. Do. und 3. Mo. im
Monat außerhalb der Schulferien in
Hamburg und Schleswig-Holstein
7.5., 18.5., 4.6., 15.6., 2.7., 3.9., 21.9.
Jeweils von 17-19 Uhr

LANGENHORN
Sportzentrum Oehleckerring
Beckermansweg 23

Georg Behringer
Telefon 040 / 553 71 77

Abnahme: Mai bis September
(1. Termin: 5.5. und letzter Termin 29.9.)
Jeden Di. 17.30 – 19 Uhr



STADTTEIL

SPORTABZEICHEN-BEAUFTRAGTE/R

TAG UND UHRZEIT

■ Bezirk Hamburg Nord

WINTERHUDE

Jahnkampfbahn
Linnering 3

Erich Baetke
Telefon 040 / 630 03 75
E-Mail: che.baetke@t-online.de

Mai bis September:
jeden Di. 17 Uhr
und nach Vereinbarung

Leichtathletikhalle Alsterdorf
Krochmannstraße 55

Gernot-Werner Marx
Telefon 040 / 49 91 27
E-Mail: gernot-w.marx@alice.de

Oktober bis April
zwischen 13 und 16 Uhr
nur nach Vereinbarung

Johann Alberts
Telefon 040 / 601 98 03
E-Mail: alberts.hamburg@t-online.de

Andere Termine sind möglich.

Leichtathletikhalle Alsterdorf
Krochmannstraße 55

Gerd Geisler
Telefon 040 / 631 95 11

Februar bis November jeden
Mittwoch von 14.30 bis 16 Uhr,
telefonische Absprache erwünscht

■ Bezirk Wandsbek

DUVENSTEDT

Schule Duvenstedter Markt
Duvenstedter Markt 12
(hinter der li. Sporthalle)

Duvenstedter SV, Büro
Telefon 040 / 607 19 69
E-Mail: service@duvenstedter.de

26. April und 5. September
jeweils 10 Uhr
nur nach vorheriger Anmeldung

Sportanlage Puckaffer Weg
Puckaffer Weg 15

12. Juli und 20. September
jeweils 10 Uhr
nur nach vorheriger Anmeldung

OHLSTEDT

Sportplatz Stahmerstr. 30

Antje Surenbrock
Telefon 040 / 604 82 22

Nach Vereinbarung

POPPENBÜTTEL

Sportplatz
Bültenkoppel 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

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: 4. Mai)

WELLINGSBÜTTEL

Sportplatz Waldingstr. 91
Anfahrt über: Am Pfeilshof

Gerd Borchert
Telefon 040 / 640 67 56

18. Mai bis 28. September:
Mo. 17 – 19 Uhr
Training / Abnahme für
Nordic-Walking auf Anfrage!



STADTTTEIL

SPORTABZEICHEN-BEAUFTRAGTE/R

TAG UND UHRZEIT

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. 3. Mai, 7. Juni, 5. Juli,
2. August, 6. September
Start: 9 Uhr – 20 km,
Radfahren 200 Meter
nach Vereinbarung

DUVENSTEDT

Sportanlage Puckaffer Weg
Puckaffer Weg 15

Duvenstedter SV, Büro
Telefon 040 / 607 19 69
E-Mail: service@duvenstedter.de

So., 7. Juni, 10 Uhr
nur nach vorheriger Anmeldung

FINKENWERDER

Parkplatz „Bremer“ DASA
Nesstor 2

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

So. 26. April
Bitte vorab telefonische
Anmeldung!
Start: 9 Uhr

NEUGRABEN

Francooper Str. /
Neuwiedenthaler Str.

Reinhard Krischak
Telefon 041 61 / 25 68
E-Mail: reinhard-krischak@t-online.de
Strecke: Francooper Str. / Ecke Neuwieden-
thaler Str. – Neuenfelder Hinterdeich –
Neu Wulmstorfer Bahnhofstr. – Ortsteil Rübke
– Buxtehuder Str. bis Hausnr. 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 Ellenholt –
Feldweg 65 – Feldweg 90 – Waldschänke –
Klövensteenweg – Feldweg 83 – Feldweg 81 –
Schlankweg – Ohlnhof – Ziel „Waldschänke“

Mai bis September:
Sa., 30. Mai, 27. Juni, 25. Juli,
29. August, 26. 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 Str.

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

200m ebenfalls möglich

TURNEN



STADTTTEIL	SPORTABZEICHEN-BEAUFTRAGTE/R	TAG UND UHRZEIT
NEU ALLERMÖHE Anton-Reé-Schule Ebner-Eschenbach-Weg 43	Gisela Risse Telefon 040 / 723 46 00	Nach Vereinbarung

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

WALKING / NORDIC-WALKING



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	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

Die Rentenlotterie.

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: 2015
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: 2015
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 Inseipark

Bereich Harburg: Midsommerland, Freibad Neugraben, Süderelbe

Bereich Bergedorf: Bille-Bad

SPORTTAG INKLUSIV



Feuer und Flamme
für Spiele in Hamburg

FÜR MENSCHEN MIT UND OHNE BEHINDERUNG

5. Juli 2015
von 10 - 16 Uhr
Jahnkampfbahn

Linnering 3, 22299 Hamburg

Highlights:

- Abnahme Sportabzeichen
- STOLLEs-Erlebniswelten
- Leichtathletik in Aktion

Gruppen bitte anmelden unter:
sporttag@hamburger-sportbund.de
oder Tel. 040/41 90 82 78

Mit freundlicher Unterstützung durch:



Veranstalter:

