

Journal 2-2020



**Köhlbrandbrückenlauf
Glücksgefühle im Sommer 2020**

Titelseite: Nach erfolgreicher Teilnahme am Köhlbrandbrückenlauf – Hanna, Anika, Patrick und Stefan sind happy.

Titelfoto: Eine hilfsbereite Mitläuferin

<input type="checkbox"/>	Airport Race	18
<input type="checkbox"/>	Chor	15
<input type="checkbox"/>	Geburtstage	19
<input type="checkbox"/>	Gesundheitstipp	16
<input type="checkbox"/>	Geschäftsstelle	4, 7, 8, 20
<input type="checkbox"/>	HDH erinnert sich	17
<input type="checkbox"/>	Impressionen JHV	10
<input type="checkbox"/>	Kanu	9
<input type="checkbox"/>	Mitgliederstimmen	11
<input type="checkbox"/>	Motorrad	6
<input type="checkbox"/>	Neue Mitglieder	19
<input type="checkbox"/>	Porträt	14
<input type="checkbox"/>	Segeln	5, 6, 12
<input type="checkbox"/>	Sportanlage	16
<input type="checkbox"/>	Tanzen	14
<input type="checkbox"/>	Tauchen	10
<input type="checkbox"/>	Vorstand	3, 4

Redaktionsschluss für Journal 1-2021 ist der 04.03.2021.
Die Beiträge sollten aber möglichst früher abgegeben werden!
Erscheinungstermin ist voraussichtlich Anfang/Mitte April.



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

gut, dass wir 2020 noch ein zweites LSV-Journal herausbringen konnten. Schön, dass ihr mit Berichten und Fotos dabei wart. Der Shutdown und die massiven Einschränkungen unseres Alltags und dadurch auch unseres Betriebssports zum Schutz vor Covid-19 haben ja eine beträchtliche Lücke in den Möglichkeiten der Berichterstattung zur Folge gehabt. Denn wo nichts stattfindet, kann man auch nicht darüber schreiben. Wollen wir hoffen, dass wir 2021 wieder zu einem halbwegs normalen Sportbetrieb zurück finden werden. Mit mehr Nähe, dem üblichen Sparten-Geschehen, vielen Veranstaltungen und spannenden Wettbewerben. Wir wünschen euch schöne besinnliche Weihnachten und einen guten Rutsch ins neue Jahr. Bleibt gesund und passt auf euch und die anderen auf.

Das Redaktionsteam

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

Impressum

Referentin für Öffentlichkeitsarbeit: Karin Diers-Bernstein

Redaktion:

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

Layout und Gestaltung: Karin Diers-Bernstein

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

Internet: www.lsv-ham.de

Berichte, Fotos und Feedback bitte an: redaktion@lsvham.de

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

Kontakte



LSV-Geschäftsstelle:

Lufthansa Sportverein Hamburg e.V.
Weg beim Jäger 193, 22335 Hamburg
Gebäude 113

Tel: 5070-2919 Fax: 5070-8679
E-mail: hamlsv@lht.dlh.de

Öffnungszeiten:

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

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

Öffnungszeiten:

Freitag–Samstag: 10:00–15:00 Uhr
17:00–22:00 Uhr
Sonntags-Brunch auf Anfrage

Wegen Corona geschlossen



Liebe LSVer,
wir hoffen zunächst, dass ihr alle bei bester Gesundheit seid!
Vorweg bedanken wir uns sehr für euer Vertrauen und eure Treue. Die Auswirkungen der Pandemie sind allgegenwärtig. Sie fordern und erschweren unseren Alltag. Kurzarbeit, Home Office, Home Schooling bis hin zu abgesagten Urlauben, Feierlichkeiten, Kontaktverboten und Schließung der Sportanlagen schrän-

ken unser Leben massiv ein. Bitte bleibt dennoch geduldig, stark und haltet durch – aus Liebe zu eurer Gesundheit!
Wir leben in seltsamen Zeiten und schauen trotzdem optimistisch in die Zukunft und die Zeit danach. Im Moment arbeiten wir an einer Neu-Orientierung und stellen jetzt schon einmal die richtigen Weichen, um gestärkter aus der Pandemie zu kommen.

Daher wollen wir einige wichtige Themen mit euch teilen:

1. Den jährlichen Zuschuss des Luft Hansa Konzerns, den wir vermutlich für mindestens die nächsten 5 Jahre nicht mit einkalkulieren können, werden wir schmerzlich spüren und müssen dieses Delta anderweitig kompensieren.
2. Wir arbeiten bereits an Lösungen für Kosteneinsparungen, unter anderem: Einführung von befristeter Kurzarbeit, vakante Buchhaltungsstelle wird vorerst nicht nachbesetzt, Umstellung der Hausmeistertätigkeiten der Großanlage auf mehr Mitglieder-eigenleistung.
3. Experten sind wieder in Mode: unter uns diversen, unterschiedlichen LSVeren sind gewiss talentierte und motivierte Gärtner, Maler, IT-Experten, Handwerker im Allgemeinen, die nur darauf warten, entdeckt zu werden und uns ehrenamtlich unterstützen wollen und können. Meldet euch! Wir freuen uns auf euch!
4. Versicherungsbeiträge werden derzeit auf Wirtschaftlichkeit überprüft und ggf. entsprechend angepasst.
5. Vereinfachung von Prozessen im LSV durch Digitalisierung, z.B. Platz/Bootsbuchung und -abrechnung über das Internet, Vereinfachung LSV-Budgetprozesse und Buchhaltung.

Wir möchten an dieser Stelle ebenfalls nicht versäumen, euch zu ermutigen, mit allen weiteren Ideen zu uns zu kommen:

**Unsere Türen stehen euch offen!
Lasst uns gemeinsam füreinander,
miteinander etwas schaffen.
Wir sind für euch da!**

Es grüßt euch
euer neuer LSV Vorstand
Oliver Reichel-Busch,
Sven Dankert und
Stanley Robins

Der neue LSV-Vorstand



Präsident Oliver Reichel-Busch
Ressort: Geschäftsstelle, Kooperationen, Öffentlichkeitsarbeit, Digitalisierung
Alter: 47, verheiratet, 2 Kinder

Im LSV seit 2007
LSV Finanzvorstand von 2019 bis 2020
Spartenleiter Kanu von 2011 bis 2019

Hobbies:
Paddeln, Segeln, Radfahren,
Technik, coole Ideen



Vizepräsident Sven Dankert
Ressort: Großanlage, Jugend
Alter: so um die 60, verheiratet, 2 Kinder

Im LSV seit 04.1976, mit Unterbrechung
Spartenleitung Fußball von 2001 bis 2019,
mit Unterbrechung

Hobbies außer Fußball: Tennis, Segeln und
bald auch Golf



Finanzvorstand Stanley Robins
Ressort: Finanzen, ASCA/Turniere
Alter: 50, verheiratet

Im LSV seit 1993
Revisor LSV von 2012 bis 2020
Spartenleiter Basketball von 2006 bis 2020
Kassenwart Basketball von 1999 bis 2005

Hobbies: Basketball, Beachvolleyball,
Skifahren, Fußball, Tauchen



Nachruf für Petra Voigt

von Oliver Reichel-Busch für den LSV-Vorstand und die Geschäftsstelle



Petra Voigt hatte mit Herz und Verstand,
mit Ruhe und Gelassenheit
die Buchhaltung des LSV im Griff.
Nach kurzer, heftiger Krankheit ist sie
viel zu früh von uns gegangen.

Liebe Petra,

als Du krank geworden bist, haben wir Dir schnelle Genesung gewünscht und fest daran geglaubt. Als wir hörten, dass es doch schlimmer um Dich stand, haben wir Deinen Mann gebeten, Dir zu sagen, dass Du Dich nur ums Gesundwerden kümmern solltest. Um Deinen Job bräuchtest Du Dir keine Gedanken zu machen. Wir waren fest davon überzeugt, dass Du wieder gesund werden würdest. Dann kam der Schock: Du hattest es nicht geschafft. Wir können es bis heute nicht glauben, dass Du nicht wiederkommen wirst. Bei der Gartenarbeit hatten Pilzsporen bei Dir eine Lungenentzündung hervorgerufen, von der Du Dich nicht mehr erholt hast.

Viel zu früh bist Du gegangen. Dabei hattest Du noch viel vor – auch bei uns, beim LSV. Du hast die Buchhaltung für uns wieder in den Griff bekommen. Du hast immer gesagt: „Ich habe 6 Kinder großgezogen, da werde ich noch den LSV schaffen.“ Das zeichnete Dich aus, Deine Ruhe und Gelassenheit, Deine Unaufgeregtheit. Danke, dass Du uns so toll unterstützt hast – fachlich wie moralisch. Das prägt und wird uns immer in Erinnerung bleiben.

Wie wir inzwischen gelernt haben, hattest Du auch Deine wilden Seiten als „Motoradbraut“. Das war Dein Ausgleich zur „ruhigen Buchhaltung“. Mit Deinem Mann hast Du die Welt auf dem Motorrad bereist und viele wilde Abenteuer gemeistert.

Danke, dass wir Dich kennen lernen und mit Dir gemeinsame Zeit verbringen durften!

Deine Hanna, Anika, Ina, Petra, Oli und alle anderen



Individualsport im Freien

Individualsport im Freien ist laut Verordnung unter Auflagen in Hamburg und Schleswig-Holstein gestattet.

Unsere Kanuten paddeln das ganze Jahr durch. Aktuell ist perfektes Wetter, und die Alsterkanäle sind endlich nicht mehr so voll. Du willst auch paddeln?

Melde dich bei der Sparte Kanu oder in der Geschäftsstelle.

Aber auch andere Sparten, wie Angeln oder Tauchen, dürfen derzeit ausgeführt werden. Mehr Infos bekommt ihr bei der jeweiligen Spartenleitung.

Globetrotter

Wusstet ihr, dass ihr mit eurem LSV-Mitgliedsausweis 15 % Rabatt bei Globetrotter erhaltet? Hierfür müsst ihr einfach vor eurem Einkauf eine E-Mail mit einer Kopie eures Mitgliedsausweises an info@globetrotter.de senden.

Dann nur noch an der Kasse euren Mitgliedsausweis vorzeigen. und ihr erhaltet den Rabatt.

Helga 2020

Frauensegelregatta auf der Außenalster

Juchhu, es gibt ihn dieses Jahr doch, den „Helga Cup“. Zum dritten Mal sollte im Juni die größte Frauensegelregatta der Welt auf der Alster gesegelt werden. Da machte uns aber

Gastgeber. Wir hatten drei tolle Segel-Tage. Abends wurde ausgiebig gefeiert bei gutem Essen und süffigen, alkoholfreien Getränken. Gesegelt wurde im Fleetrace-Modus,

Wir sind super stolz und haben immer noch ein Grinsen im Gesicht, wenn wir an den Cup denken. In einer Gleitfahrt unter Gennaker rauschten wir einmal mit 11,4 kn die



Team „LSV-Deerns“: Steuerfrau Gabi, mit Crew Uli, Julia, Regina und Michaela (nicht im Bild)



Team „4PureWater“: Steuerfrau Ela mit Crew Heike und zwei Nicht-LSV-Seglerinnen

Corona einen Strich durch die Rechnung. Anfang Oktober war es dann soweit – mit strengem Hygienekonzept und diesmal nur mit 42 Crews statt wie sonst etwa 80. Gesegelt wurde mit Kieljollen vom Typ J/70, auf denen auch die Segelbundesliga ausgetragen wird. Mit zwei Frauenteams von der Segelsparte des Luft hansa Sportvereins waren wir mit von der Partie. Der NRV war ein hervorragender Regatta-Ausrichter und ein guter

angelehnt an die Segel-Bundesliga. Zehn Rennen musste jedes Team absolvieren, um gegen jedes andere Team gesegelt zu sein. Die Boote waren mit GPS-Sendern ausgestattet, und durch die Unterstützung von SAP konnte man an Land die Rennen analysieren und auch die Tonnenmanöver und Zieleinläufe nachvollziehen. Die Stimmung war super, an Land und auf dem Wasser. Das Segeln war herausfordernd, mit viel Wind und den drehenden Winden auf der Alster, insbesondere auf den Downwind-Strecken unter Gennaker.

Alster entlang. Wir haben uns wacker geschlagen bei dem hochkarätigen Feld, immerhin segelte die Bundesliga mit! Lufthansa war mit zwei Teams dabei. Die „LSV Deerns“ haben den 26. Platz ersegelt und „4PureWater“ den 37. Platz. Den Gesamtsieg haben die Damen vom „HSC Women Team“ errungen. In einer extrem spannenden Final-Regatta lagen sie nach Tonnen-Malheur und Strafringel recht weit hinten und haben es dann doch noch geschafft. Glückwunsch! Nächstes Jahr werden wir natürlich wieder dabei sein.

Unser Ziel: Mindestens einen Platz besser werden ;) Wir möchten uns herzlich bedanken beim Vorstand der Segelsparte, dass er uns mit der Übernahme der Startgebühr unterstützt hat.

Gabi Kretschmer und Heike Rademann

Zeit	Anfangsgeschwindigkeit [kn]	Endgeschwindigkeit [kn]
14:40:53 UTC+2	6,16	5,69
14:42:01 UTC+2	5,63	5,46
14:42:52 UTC+2	5,55	5,58
14:44:09 UTC+2	5,87	6,46
14:46:23 UTC+2	6,61	6,20

Geschwindigkeitsänderung [kn]	Niedrigste Geschwindigkeit [kn]
-0,47	3,04
-0,15	4,15
0,03	4,36
0,61	3,97
-0,41	5,16

Maximale Drehrate [deg/s]	Durchschnittliche Drehrate [deg/s]
18,67	7,95
25,29	13,84
24,72	13,89
33,32	16,55
12,11	6,47

Manöververlust [m]	Richtungsänderung [deg]
5,31	106,29
8,81	-74,64
-1,44	116,50
-3,67	-128,47
4,62	-64,38



Manöver: Wende
Zeit: 14:40:53 UTC+2
Richtungsänderung: 106 deg (63 deg -> 169 deg)
Geschwindigkeitsänderung: -0,473 kn (6,165 kn -> 5,692 kn)
Maximale Drehrate: 18,666 deg/s
Durchschnittliche Drehrate: 7,953 deg/s
Niedrigste Geschwindigkeit: 3,036 kn
Manöververlust: 5,3 m  zeigen



Segeln



Motorrad

Segeln und Inklusion... geht das? Eindeutig: JA!

Der Norddeutsche Regattaverein (NRV) hat Ende des letzten Jahres alle Alster-Segelclubs zu einer Informationsveranstaltung zum Thema „Adaptives Segeln, Inklusion im Segelsport“ eingeladen, um die Möglichkeit, dass auch Menschen mit einer Behinderung segeln können, publik zu machen.

Der Begriff „Adaptives Segeln“ ersetzt die Beschreibung Behindertensegeln. Im adaptiven Segelsport steht nicht die Behinderung im Fokus, sondern der Segler, der mit Adaptionen den Segelsport ausübt. Es geht also um Fähigkeiten und nicht um „Einschränkungen von Seglern.“ Diese Beschreibung stammt von Heiko Kröger, der schon vor Jahren eine paralympische Goldmedaille im Segeln gewonnen hat und nun einer der Protagonisten der NRV-Initiative ist.

Auf speziell ausgestatteten Booten können Segler mit Behinderungen unterschiedlichster Art das Segeln

erlernen und zusammen mit Nichtbehinderten ausüben, inklusiv eben.

Der NRV hat neun dieser Boote vom Typ Far East SV 14 bestellt. Er bietet diese zum Ausprobieren für alle Interessenten an und koordiniert auch die



SVEN JÜRGENSEN

Spezialboot „Far East SV 14“ auf in der Messe in Düsseldorf

Einweisung/Betreuung bei diesen Probeschlägen, auch mit Heiko Kröger. Eine NRV-Mitgliedschaft ist nicht notwendig.

Wie schon auf der Mitgliederversammlung im November mitgeteilt, haben wir als LSV-Segeln zugesagt, diese Initiative zu unterstützen.

Darum die Frage an unsere Mitglieder: Kennt ihr in eurer Familie oder im Freundes- und Bekanntenkreis Menschen mit Behinderung, die am inklusiven Segeln Spaß haben könnten? Wenn ja, spricht sie an! Meldet Euch bei Interesse bei mir, ich stelle dann gerne den Kontakt zum NRV her. Bei genügend Interessenten im LSV könnte ggf. zusammen mit anderen Clubs aus „unse-

rem“ Jollenhafen über die Anschaffung eines eigenen Bootes nachgedacht werden.

Werner Scholz

Endlich wieder Schnuppertour Unterwegs im Norden

6. September, erster Sonntag im Monat, Zeit für eine Schnuppertour, nachdem wegen Covid 19 einige aus-

musste aber am Tag vorher feststellen, dass dieses bis Oktober geschlossen hat. Also umgeplant.

Jens, Jochen, Thomas und ich trafen uns um 9:30 Uhr vor der Ringeltaube bei unserem Container. Nachdem ich im Restaurant „Hintze“ in Leswig einen Tisch reserviert hatte, ging es um kurz nach 10 Uhr los. Wir fuhren durch den Stadtpark über Mundsburg und den Heidenkampsweg auf die B 75.

Leider waren zwei Abfahrten gesperrt, sodass wir durch Harburg auf die B 73 fahren mussten, aber bei erster Gelegenheit wandte ich mich

nach rechts Richtung Moorburger Elbdeich.

Auf dem Moorburger Elbdeich ging es durch Moorburg, Francop und Neuenfelde. An der Landesgrenze ging es Richtung Großhove und dann über eine kurvenreiche Straße nach Buxtehude, wo wir Kaffee tranken. Nach gemütlichem Kaffeeklatsch ging es weiter vorbei an Estebüdge durch Königreich nach Leswig, wo wir zu Mittag aßen.

Gesättigt ging es über Cranz, das Estesperwerk und die Köhlbrandbrücke durch die HafenCity. Nachdem wir diese durchquert hatten, fuhr jeder seinen eigenen Weg nach Hause. Wir hatten mit dem Wetter Glück, es schauerte nur, während wir zu Mittag aßen und auf dem letzten Stück von der HafenCity nach Hause.

Rainer Schooff



RAINER SCHOOFF

Jochen, Jens und Thomas

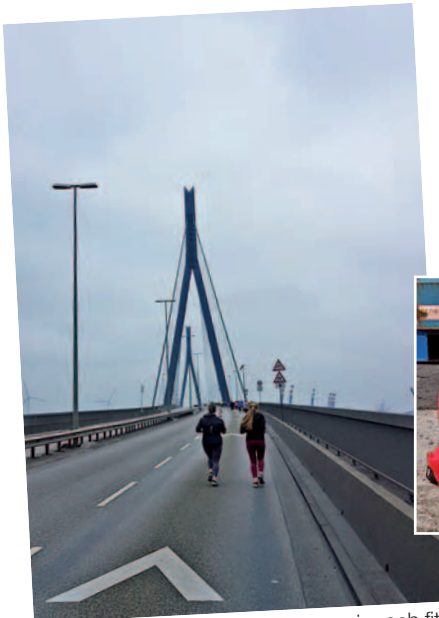
gefallen waren. Ich wollte über Großensee, Mölln und Ratzeburg zum Restaurant „Kalkgraben“ in Reinfeld fahren und dort zu Mittag essen,



Köhlbrandbrückenlauf 2020

Eine neue Herausforderung

Bereits im März meldeten wir uns an, die Motivation war groß. Vor dem ersten Lockdown dachten wir noch: „ach, bis Oktober ist doch alles wieder in Ordnung“.



Auf dem Hinweg – da waren wir noch fit

Und so begannen wir, jeder für sich oder zu zweit, mit der Vorbereitung. Manch einer war besonders aufgeregt, denn das Joggen war eine völlig

neue Sportart. 12,3 km sollten bis Oktober machbar sein.

Die erste Trainingseinheit im Regen, bestes Lauf-Wetter. Start war unsere Sportanlage in der Borsteler Chaussee, von hier ging es quer durch Groß Borstel. Am Ende waren es 4,1 km – bereits ein Drittel der geplanten Strecke.

Über den Sommer hinweg wurden es längere Strecken, und schnell war klar: „das schaffen wir schon, wir motivieren uns gegenseitig“. Im September mussten wir uns dann fragen,



Die Belohnung im Ziel – gefüllt mit Gummibärchen und Riegeln

ob der Lauf überhaupt stattfindet. Für uns war klar: sollte es möglich sein, werden wir laufen! Und siehe da: wir hatten Glück und landeten sogar alle in derselben Startgruppe. Erste Hürde also bewältigt.

So kam der 3. Oktober und wir trafen uns am Berliner Tor und fuhren gemeinsam mit dem Auto zum Start. Frisch war es, bedeckt und ziemlich windig. Also keine schlechten Bedingungen.

Unsere Startzeit war 10:00 Uhr, mit Abstand stellten wir uns auf. Ohne Komplikationen liefen wir los und genossen die Atmosphäre. Zuschauer und Streckenunterhaltung waren leider nicht erlaubt, aber die Streckenposten und Ordner gaben ihr Bestes, um uns anzufeuern. Einmal über die Köhlbrandbrücke, eine kurze Trinkpause und wieder zurück. Der Rückweg war mit leichter, lang andauernder Steigung schon eine harte Nummer, die Nase lief, und der Wind wurde nicht weniger. Oben angekommen war es nicht mehr weit, und bergab lief es sich dann fast von selbst. Im Ziel wurde jeder ankommende Läufer mit Namen ausgerufen, ein schönes Gefühl.

Wir haben uns bereits für den nächsten Lauf angemeldet, seid gespannt...

Anika Happach

Etwas Neues ausprobieren

Diesmal: Die Sparte Schützen

Am Donnerstag, den 23.01.2020 besuchte die Geschäftsstelle die Sparte Schützen auf dem Schießstand in Norderstedt. Die Schützen haben ihre Trainingszeiten am Dienstag und Donnerstag bei der Schützengemeinschaft in Norderstedt. Wir wurden von Rudi Zapletan, dem Spartenleiter, freudig in Empfang genommen. Bevor wir auf den Schießstand gingen erhielten wir alle einen Gehörschutz.

Rudi führte uns als erstes auf den Langwaffen Schießstand, wo wir aus 50 Meter und auf 100 Meter Entfernung geschossen haben. Natürlich war grundsätzlich immer ein LSV-

Schütze bei uns, um uns die Langwaffe zu erklären und uns entsprechend einzuweisen. Auf dem Lang-



Petra: Sportlich und präzise

waffenstand wird sich auf eine Holzvorrichtung gelegt, um dann die Langwaffe entsprechend zu positionieren.

Es wird im Liegen geschossen. Das war eine tolle Erfahrung, da die Langwaffen sehr unterschiedlich sind. Teilweise hatten sie schon einen starken Rückschlag beim Schießen. Die Trefferquote war auch bei jedem einzelnen nicht so schlecht. Danach sind wir



geschlossen an den Kurzwaffen-Schießstand gegangen. Auch dort wurden wir sehr freundlich empfangen. Alle waren sehr bemüht, uns die Vorgehensweise zu erklären. Wer jetzt die Schießstand-Aufsicht hat und worauf zu achten ist. Auch dort wird der Schützenstand mit sehr viel Hingebung und entsprechender Sicherheit benutzt. Jedem von uns wurde wieder ein LSV-Schütze zur Seite gestellt, der uns dann die Kurzwaffen vorstellte und uns aufzeigte, wie die Waffe mit der Munition ordnungsgemäß geladen wird. Wir schossen mit Kleinkaliber- und Großkaliber-Pistolen. Das war wieder ganz anders, als mit den Langwaffen, denn hier wird im Stehen geschossen. Die Sicherheit hat auch dort oberste Priorität, da mit scharfer Munition



Einweisung für Anika

geschossen wird. Wir hatten sehr viel Respekt davor, und nicht jedem aus der Geschäftsstelle gefiel es, mit den Waffen zu schießen. Ich kann für mich sagen, dass mir



GESCHÄFTSSTELLE

Die Übung erfordert eine ruhige Hand

das Schießen sehr viel Spaß gemacht hat, am meisten die Langwaffe auf 50 Meter, und das Kleinkaliber hat mein Interesse sehr geweckt.

Petra Möller

Erfolgreiches Studium Bachelor-Abschluß für Ina

Ohne zu wissen, wie das Jahr 2020 einmal verlaufen würde, bewarb ich mich zum Wintersemester 2019 bei der London Metropolitan University, um dual Sportwissenschaften zu studieren.

Der Studiengang, der kompakt in vier Module aufgeteilt war, verlief über ein Jahr. Einmal pro Woche fand ein „virtuelles Klassenzimmer“ statt und einmal pro Monat eine Präsenzphase am Wochenende am deutschen Standort Berlin. Zudem wurden pro Themeneinheit mehrere Berichte erarbeitet.

Nach Abschluss des 3. Moduls wurde ich zur Bachelor-Arbeit zugelassen. Ich wählte das Thema „aktive Pause“ und untersuchte dazu das subjektive Belastungsempfinden vor und nach der Maßnahme der Teilnehmer am Standort Norderstedt bei Lufthansa Systems. Ich sah es als Möglichkeit, anhand von Fragebögen die Verbesserung der Gesundheit durch Bewegung wissenschaftlich zu

bestätigen, sowie allgemein auf bereits bestehende Studien der betrieblichen Gesundheitsförderung einzugehen.



Die „aktive Pause“ wurde 2018 mit einem Pilotprojekt gestartet und seither fortlaufend angeboten und durchgeführt. Es ist eine kurze 20-minütige Bewegungseinheit, die während der Arbeitszeit am Arbeitsplatz bzw. in einem freien Büro als kleine Gruppeneinheit der Abteilung durch-

geführt wird. Die jeweiligen Mitarbeiter werden durch Anregung des Herz-Kreislaufsystems und Muskelschwung wieder mit neuer Energie aktiviert. Zudem soll der Anreiz gesetzt werden, die Übungen auch in der Freizeit fortzuführen.

Mit einer gelungenen Ausarbeitung und positiven Ergebnissen der Maßnahme konnte neben all den drastischen Einschränkungen im Sportverein die momentan unschöne Zeit etwas überbrückt werden.

Ich hoffe auf ein rasches Ende der aktuellen Lage, sodass nicht nur bei Lufthansa Systems, sondern auch alle anderen derzeit pausierenden Maßnahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung des LSV bald weiter durchgeführt werden können. Ich wünsche allen Teilnehmern und Mitgliedern eine dennoch angenehme Weihnachtszeit.

LG

Ina van Leeuwen

Da geht noch was Flößen auf der Elde

Wir, die „Juni-Paddler“ der Sparte Kanu, lassen uns ja so schnell nicht unterkriegen. Auch wenn der Zahn der Zeit an der Kondition nagt und die Zipperlein sich bei dem einen oder anderen ausgewachsen haben,



Oben: Kaffee und Kuchen auf der überdachten Terrasse des Skipper's Inn Café in der Marina von Eldena

Ganz oben: Beim Frühstück regnet's noch Bindfäden

Rechts: Die Stimmung steigt

Rechts: Helmut an der Schleuse von Eldena, mit Selbstbedienung einmal durch und zurück – das macht Laune!

Ganz rechts: Die Stille genießen

dieses vertrackten Corona-Jahres nach Mecklenburg-Vorpommern aufgemacht.

Dort gibt es den mit 208 Kilometern längsten Fluss des Bundeslandes, die Elde, die im Gebiet um Malliß

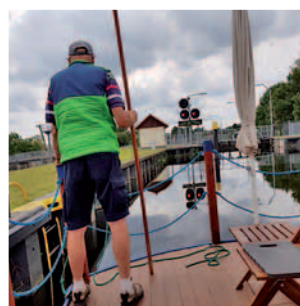
herum durch Wiesen, Felder und Wälder fließt, und dort konnten wir mal für ein paar Stunden diese „nicht gesunde Zeit“ vergessen und das genießen, was uns auf unseren abenteuerlichen Paddeltouren viele Jahre lang immer besonders wichtig war: Natur pur!

Mit bis zu 8 m Breite und 1,4 m Tiefe im Bereich der Mündung in die Elbe bei Dömitz schlängelt und schwingt sich der korrekt „Müritz-Elde-Wasserstraße“ genannte Fluss manchmal sehr idyl-

Vielfaches einfacher, als in einen Zehner-Kanadier oder gar in ein Falt-Kajak zu steigen, wie wir Acht es über 35 Jahre gemacht haben – in Übersee, Europa und zuletzt innerhalb Deutschlands. Kein Weg zum Fluss war uns früher zu weit, kein Drumherum zu umständlich. Reduzierung auf das Wesentliche, nämlich: paddeln, essen, trinken und schlafen ging immer und überall! Und jetzt also Meck-Pomm. Mit dem Auto ging es von Hamburg über Ludwigslust nach Malliß zum Heimathafen der Floßerei. Total einsam über die Dörfer, nicht mal Fuchs und Hase haben sich sehen lassen. Morgens noch verhangen aber trocken, gab's zum Frühstück kräftig Wasser, auch von oben. Aber ab 12:00 Uhr klarte der Himmel auf, und die Mundwinkel hoben sich – das tat auch der Stimmung gut, und so wurde es ein rundum erfolgreicher Tag. Lustig war er sowieso: Wenn wir schon nicht mehr paddeln können, können wir doch flößen! Der einzige Wermutstropfen war das Fehlen von Gerd Schröder, unserem 8. Tour-Mitglied. Aber weil der Opti-

mismus sowieso das Letzte ist, was bei uns untergehen wird, geben wir die Hoffnung nicht auf, bei der nächsten Floß-Tour mit „alle Mann an Bord“ zu gehen, damit die Fluss-Streuner von einst wieder vereint sind!

Die Teilnehmer:
Heinz-Dieter Hansmann
Sven Hansmann
Helmuth Hötl
Holger Kalks
Gerhard Nocke
Volkmar Tiede
Michael Zander



auf dem Wasser gilt für einen gestandenen Paddler: etwas geht immer! Getreu diesem Motto haben wir uns an einem schönen Tag im August

lich durch eine reizvolle Landschaft. Paddeln kann man darauf natürlich ganz toll – aber auch Floß fahren. Das Entern eines Floßes ist um ein

Heinz-Dieter Hansmann
Karin Diers-Bernstein



Was bleibt? Was kommt?

Zukunftsgedanken über unseren (Tauch)sport

Corona (Covid-19) hat vieles verändert, u.a. am Reiseverhalten – und Nachhaltigkeit ist endlich eine ernste Größe in der Industrie geworden. Dazu zwingt uns aber auch der Klimawandel. August und September (sehr sonnig und warm) zeigen uns das deutlich. Als Taucher, die der Natur nahestehen, machen wir ohnehin unsere Beobachtungen auch in diesen Zeiten.

Als klarer Indikator: wir haben dieses Jahr keine Feuerquallen in der Ostsee, aber wieder viele Rippenquallen als Einwanderer. Ich sehe da eine Kausalität durch Wassererwärmung. Da Reisen b. a. W. aufwendiger und teurer werden, bekommen unsere nahen und heimischen Tauchziele zwangsläufig eine größere Attraktivität. Noch nie in

meinen 51 Taucherjahren habe ich so viele heimische Oortkaten-Tauchgänge gemacht, wie 2020! Hemmoor zu unserem September-Wochenende: nahezu übertoll, auch mit Gästen aus DK, NL, P... Warmwasserreise im Herbst: entfällt vorsorglich. Weihnachtsfeier...?



DIETER ZIMMERMANN

Klares Wasser, tolle Sicht – Krebs im Oortkatensee

OK – Corona wird auch mal vorbei sein. Aber nach der Krise ist vor der (nächsten) Krise, nicht zuletzt auch wegen der wirtschaftlichen Rahmen-

bedingungen für viele von uns. Kommt somit eine neue Bescheidenheit? Ich glaube schon. Denn wir werden uns mit den Gegebenheiten arrangieren müssen und dabei neue Gestaltungsspielräume entdecken. Dazu gehört für mich auch die Gestaltung von Aktivitäten und der Erhalt unserer Sparte mit möglichst hoher Attraktivität in der Zukunft. Ich hoffe darauf, dass die Lufthansa den LSV weiter als Stütze des betrieblichen Gesundheitsmanagements ansieht, auch wenn die Zeiten wirtschaftlich schwierig sind und Personalabbau droht. Es mag unmodern sein, aber nirgends kann Demokratie = Mitbestimmung besser praktiziert werden als in einem Verein! Wer also über Einschränkungen klagt, ohne sich für Veränderungen zu engagieren, kann das im Verein lernen. Und wenn das mit sportlichem Spaß verbunden werden kann – Mensch, was willst Du mehr?

Dieter Zimmermann

Impressionen – JHV 2020



Jahreshauptversammlung am 26. August 2020



Blumen für das alte Team



Vizepräsident Sven Dankert u



Gedanken in der Pandemie Schreckgespenst Corona

Corona gibt es schon lange und war in so manchen Haushalten anzutreffen. Auch ich hatte mir eine Kiste Corona gekauft, aber es hat meinen Biergeschmack nicht erfüllt. Bleibt noch das Virus. Ihm verdanken wir viel, nur nichts Gutes. Sehen wir mal davon ab, dass wir viel Geld sparen, weil die meisten Örtlichkeiten, bei denen wir unser Geld lassen, unerreichbar geworden sind. Nun gibt es Leute, die leiden förmlich unter der Pandemie und solche wie mich, denen es zwar nicht egal ist, aber die kommen damit gut zurecht. Sporteinrichtungen, Bäder, Kinos etc. sind leider dicht. Wer aber gerne unter Leuten ist, hat auch da viele Möglichkeiten. Man kann öffentliche Verkehrsmittel benutzen, es gibt Großdemos – gegen was auch immer. Das Angebot ist groß. Selbst Familienfeiern können durchgezogen werden – bis 300 Leuten. Wie gut die Stimmung war, kann man am nächsten Tag in der Zeitung lesen. Anders – aber gesittet – geht es beim

Einkaufen zu. Man desinfiziert sich die Hände (vielleicht), vorschriftsmäßig Maske vors Gesicht, und schon kann der Einkaufsmarathon losgehen. Klopapier- und Nudelfans kennen ihre Ecken, den anderen geht es um den ganz normalen Wochen-einkauf.

Nun bin ich nicht so ausgelastet, weil ich beim Einkauf nur das Helferlein bin > wozu eigentlich – man soll doch möglichst alleine einkaufen?

Anmerkung der Redaktion <

Also habe ich genug Gelegenheit, Leute zu gucken. Alle sind gesichtsmäßig verhüllt, Männlein wie Weiblein. Gerne werfe ich einen Blick in die vielen verschiedenen Gesichter. Die können schon die Fantasie anregen. Da kommt z. B. die schlanke Blonde mit strahlenden Augen und dann diese blöde Maske, Scheiß-Corona! Bei vielen läuft es auch anders. Ein Blick ins Gesicht... und man denkt: Nimm bloß nicht die Maske ab!

So kann ich den Einkaufsstress gut verkürzen. Beim Herausgehen aus

dem Laden denke ich dann noch: Wie werden die anderen Dich wohl einordnen? Gott sei Dank werde ich das nie erfahren.....

Volker Trappe

Jahreshauptversammlung leider ohne ehemaligen Finanzvorstand

Meiner Auffassung nach hätte es ihm gut zu Gesicht gestanden, vor die Versammlung zu treten und ein Eingeständnis der Mitverantwortung zur finanziellen Situation zu erklären. Die feine englische Art war das nicht!

Peter Lessin



... und Präsident Oliver Reichel-Busch...



... und Finanzvorstand Stanley Robins



Die Revisoren:
Helmut Goede, Werner Scholz und Kai-Ingmar Weikert



Lohn der (Prüfungs)angst Rund Fünen in 6 Tagen

Warum tut man sich das an, 46 Jahren nach dem SBF noch den SKS zu machen, man ist ja schließlich keine 20 mehr?

Wer früh Spaß am Segeln entdeckt hat, wird sich auch zum späteren Renteneintritt gern daran erinnern, und nun ist Zeit vorhanden!

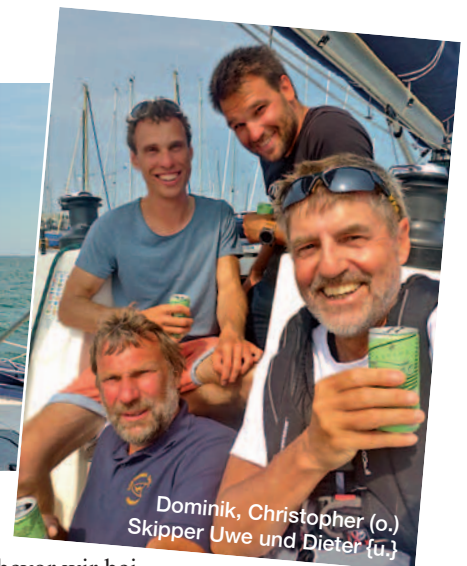
Der LSV-Lehrgang mit Start im November 2019 zeigte mir erstmal, dass ich wieder das Lernen lernen musste. Leider zerschoss dann Corona den Theorie-Prüfungstermin für den 21.4.20 – wie sollte es nun weitergehen?

Badepause beschließt. Lange Sicherheitsleine mit Fendern wird ausgelegt, Boot treibt schwach. Ich bleibe an Bord, der Rest badet auf See. Cristopher versucht an der Stbd. Wasserkante über die Reeling an Bord zu kommen – es gelingt! Ein Hoch auf die Jugend! Bis Geltinger Bucht geht der Wind noch, dann weiter unter Motor, wo wir kurz nach 17 Uhr Sønderborg erreichen. Leider macht die Brücke erst um 17:38 auf. Also drehen wir noch vor dem schönen Stadtpanorama ein paar Runden unter Motor und erkennen den Rad-

unter- und aufgang. Trotz wechselnder Windstärken machen wir insgesamt gute Fahrt auf nahezu direktem Kurs. Tagesmeilen gegen 22:20 = 68
10.8. Unsere Wache verläuft ruhig und ereignislos. Sehr früh sichten wir bereits 2x3 Blitzlichter. Ein Windpark? Nein, es sind die 254 m hohen Stahlbetonpylone der „Großer-Belt-Brücke“ (Storebæltsbroen)! Der Wind nimmt ab, schöner Sonnenaufgang bereits um 5:45 Uhr, Wachwechsel. Ich finde nochmal für gut eine Stunde Schlaf



Am Kai im Handelshafen von Årskøbing



Dominik, Christopher (o.)
Skipper Uwe und Dieter (u.)

Im Laufe der Monate klärten sich die Möglichkeiten, und unser geplanter SKS-Törn konnte am 8.8.20 nachgeholt werden. Dazu ein kurzer Bericht, der hoffentlich motiviert, unserem Beispiel zu folgen. Die Crew: Skipper „uns Uwe“ (Jürgensen), ein echter Seebär. Dann Dominik Wittemann, Cristopher Linke und ich.

Der Plan: Rund Fünen in 6 Tagen.

7.8. Ankunft in Laboe, Proviant kaufen, alles verstauen, Kojen beziehen, erste Bootseinweisung und späte Pizza im Ort.

8.8. Leinen los (Meilenstand 8316)

nach letzter Einweisung um 9:30: Auslaufen und erste Manöver-Übungen unter Motor (Aufstoppen) vor Schilksee. Es gilt ein erstes Gefühl für die Kranich (Elan 410) zu bekommen. Dann nutzen wir den noch vorhandenen Wind, um unser Tagesziel Sønderborg zu erreichen. Höhe Schleimünde ist der Wind so schwach, dass der Skipper eine

der Stelle drehen lässt. Gleich nach dem Passieren gehen wir – wie so viele andere auch – vor Anker und übernachten entspannt im Als-Fjord. Abendessen an Bord und ein wohlverdientes Bier dazu.

Tagesmeilen: 39

9.8. Es geht früh los. 8:10 ist der Anker hoch, der Wind wird brauchbar. Wir sehen den ganzen Tag über Schweinswale und machen gute Fahrt. Bereits um 17:00 Uhr passieren wir unter Segeln die Middelfart Eisenbahnbrücke mit um die 8 Knoten – ohne merkbare Strömung! Auch sehe ich keinerlei Feuerqualen, die das Tauchen & Schwimmen hier zur Qual machen können. Wir wollen die Nacht durchsegeln, die Wachen sind eingeteilt. Dominik & ich haben die erste Wache von 20-22 Uhr dann 02-06 Uhr und bereiten uns vor: warm anziehen, und Sicherheitsgurte gehören dazu. Wir erleben einen schönen Sonnen-

bevor wir bei schwachem Wind mit der Brücke im Hintergrund während der Fahrt im Cockpit Frühstück machen können. Wir sind gut in der Zeit und steuern die kleine Insel Omø an. Zuvor üben wir wieder viele Manöver: Halsen und MOBs (Mann über Bord mit der „Uschi“, unserer Boje). Dominik soll den Anleger im kleinen Hafen machen, um 12:30 Motor aus, und unser Skipper ist gnädig: wir haben für den Rest des Tages frei und können alle baden gehen. Die Sonne brennt ohnehin. Ich mache noch einen Spaziergang danach zum Leuchtturm, dann ist Grillen am Hafen angesagt und endlich wieder eine schöne Duschmöglichkeit. Tagesmeilen: 66

11.8. Start in Omø um 8:00. Mit kräftigem Wind rüber zur Nordspitze von Langeland und weiter gen Süden



zum Svendborg-Fjord. Trotz 2 Knoten Strömung segeln wir in teilweise engem Fahrwasser mit 6 Knoten über Grund. Herrliches Panorama bei bestem Wetter! Vor Drejø erneute Manöver: MOBs – meine Ansagen sitzen noch nicht gut! Einlaufen im Handelshafen Ærøskøbing um 16:15, es ist schon ziemlich voll. Wir zeigen Fender zur Wasserseite, um Päckchen zu erlauben. Zum Kassieren kommt hier noch ein Hafenmeister vorbei. Abendessen am Kai und anschließend noch ein Stadtbummel durch die schöne Altstadt - ein Softeis gehört dazu! Tagesmeilen: 50

12.8. Leinen los um 8:00: nach einem sehr engen Ablegemanöver durch den Skipper sind wir gleich wieder dran: An-/Ableger längsseits im Hafen + Box, raus zur Ansteuerungstonne.

Beileigen, MOBs +/- Motor, es klappt immer besser. Der „gnadenlose“ Skipper gibt erst nach 4 Std. Befehl für den Heimatkurs gen Norden. Der frische achterliche, raue Wind lässt gerade noch den Gennaker zu. Jo – geit und wir rauschen mit 9-10 Knoten zur Nordspitze von Ærø. Bei der Halse müssen wir den Gennacker runterholen, gelingt nicht ganz trocken, aber dann geht es weiter mit guten 5 Bf, hart am Wind Richtung Süden – Ziel: Kappeln. Vor Schleimünde steht bei nunmehr östlichen Winden der „Seehecht“ auf der Mole, aber wir können problemlos mit guter Fahrt weitersegeln und machen vor der Brücke um 18:00 fest. Heute gibt es Pizza im Restaurant. Tagesmeilen: 49.

13.8. Um 8:30 noch Bewölkung beim Ablegen unter Motor – und wieder vor Schleimünde eine ordentliche Welle auf der Mole, gegen die wir andampfen müssen. Die „Kranich“ stampft in der Dünung gegen den Wind. Genau hier will ein dänischer Segler Schlepplhilfe von einer Motoryacht im engen Fahrwasser hinter uns! Das gelingt zwar, aber der Konvoi überholt uns noch an der Mole mit unverständlich hoher Fahrt! Wir können nahezu direkten Kurs auf die Kieler Bucht setzen mit weiterhin 5 Bf, aber auch kräftiger Welle. Um 12:15 erreichen wir Schilk-

see. Der Skipper will es nun wissen: MOBs, Beileigen und An-/Ableger im recht vollen und betriebsamen Hafen längsseits zum Wind. Nach weiteren 4 Std. ist Uwe einigermaßen zufrieden mit uns, denn morgen ist der Tag der Wahrheit. Endlich: um



Wo die Schlei zur Ostsee wird – Der Leuchtturm Schleimünde

16:30 können wir endgültig festmachen – Feierabend. Ich bin ziemlich groggy, aber heute bin ich der Bordkoch und gehe nach dem Essen frühzeitig schlafen. Tagesmeilen: 34
14.8. Tag der WAHRHEIT :(... Wir sind die zweite Prüfungsschicht, um 10 Uhr kommen die beiden DSV-Prüfer an Bord. Strenge Hygiene-Regeln: Abstand halten, Hände desinfizieren, Mundschutz!

Uwe muss nun ganz still halten (darf nur die Großschot bei den MOBs bedienen), das fällt ihm nicht leicht. Cristopher beginnt mit Ab-/Anleger Manöver, klappt. Dann bin ich dran, klappt auch! Dominik ist als dritter dran und raus. Es folgt das geübte Programm, allerdings will der Prüfer das MOB mit Motor nur unter Leerlauf haben, wir dürfen aber nach geübter Form fahren. Gestern 4-5 Bf, heute nur 3, da wird die Abstandseinschätzung zur „Uschi“ nicht leichter! Dominik macht seine Sache ordentlich im ersten Anlauf. Dann komme ich. Beim Halsen gefallen meine Kommandos nicht! Auch mein MOB Aufschieber unter Motor ist wohl zu schnell. Im zweiten Versuch OK. Dann ist Cristopher dran, läuft ganz gut. Aber auch er vergisst wie ich in der Konzentration, rechtzeitig bei der Q-Wende den Motor zu starten. Beim Kommando „Klar zur Q-Wende“ schweigen wir darum bewusst –

er merkt es gerade noch, die Prüfer sind gnädig mit uns. Just beim letzten Aufnehmen von „Uschi“, gibt sie den Geist auf, der Schwimmerteil bleibt im Wasser! Uwe rettet die Situation. Hatten wir den Zorn von Rasmus auf uns gezogen, da wir heu-

te den „11 Uhr“-Termin nicht wahrnehmen konnten? Puh... Geschafft!? Nein! Ich soll eine Kreuzpeilung mit Handkompass machen, Dominik die Eintragung in die Karte, Cristopher wird beim Beileigen zum Wetter befragt... Es geht leidlich gut. Als dann Dominik noch einen brauchbaren Anleger macht, haben wir es wohl

geschafft...? Ja, wenn auch nicht unbedingt mit Auszeichnung. Meine Mängel kann ich aushalten, und wer sagt, dass man auch mit 66 nicht in einer Prüfung aufgeregt sein darf? Um 12 Uhr können wir befreit mit einem Döschen Prosecco anstoßen! Ich bin nun wieder motiviert, auch die theoretische Prüfung nachzuholen, die anderen beiden wollen das schneller hinter sich bringen und haben noch viel vor. Es folgt Tanken in Strande und zurück nach Laboe (13:55), Klar Schiff und Übergabe. Tagesmeilen: nochmal 9 = Summe 315!

Fazit: Tolles Segelwetter, tolle Tour! Guter Teamgeist und Respekt untereinander mit gegenseitiger Hilfe. Danke an „uns Uwe“ für seine pragmatische Führung und Planung! Ein guter Skipper halt. Ich habe viel gelernt von ihm. Haben wir „Rasmus“ opfern müssen? Selbstverständlich! Tradition muss sein! Jeden Tag „um 11“ bekam er seinen Tribut (außer am Freitag). Er belohnte uns mit gutem Wetter und Wind („Rasmus, oles Røbenswin, geev uns Wind un Sünnschien!“) :

Für die Crew: Dieter Zimmermann



Der LSV stellt (sich) vor: Volker Trappe

Warum machst du Sport im LSV?

Einigermaßen fit halten und mit ehemaligen Kollegen klönen.

Wie lange machst du diesen Sport schon? Machst du den Sport auch in einem anderen Verein?

Seit 30 Jahren? Könnte ich bei Anika nachfragen.

Anika: Seit 1982.

Warum andere Vereine? Der LSV bietet mir das, was ich will.

Würdest du gerne noch andere Sportarten ausprobieren – welche?

Ich war schon in diversen Sparten. Hat alles Spaß gemacht, ist aber ein Zeitfaktor, der zu Hause nicht so gut ankommt.

Welche Aufgabe hattest du bei Lufthansa?

Kurz gesagt: Planung für Ausbau VIP-Flugzeuge.

Was sind deine größten Erfolge? Sportlich oder privat.

In einem so langen Leben gibt es immer Erfolge, aber auch Niederlagen, sprich Misserfolge. Da jetzt etwas rauszupicken und das als Highlight zu nehmen wäre ungerecht den anderen Ereignissen gegenüber. Ich bin jedenfalls privat und sportlich mit meinem Leben zufrieden.

Was würdest du dich niemals trauen?

Es gibt da wenig, aber am Seil einen steilen Berg rauf – Nee!

Worauf bist du richtig stolz?

Dass ich in diesen Zeiten gut durchkomme und auf meinen Job, den ich hatte.

Wohin würdest du gerne noch reisen – warum?

Reizen würden mich so manche Ziele, nur kann man nicht mehr überall hin wegen Unruhen oder Kriminalität, z.B. Südafrika, Teile von Russland, bestimmte Punkte in den USA....



Volker Trappe, 77
(aber nicht weitersagen...)
Mitglied und manchmal auch
Kümmerer im LSV-Hamburg

Tanzen 2.0 – oder...

Wir Tänzer sind ja durchaus anspruchsvoll. Wir wollen einen Saal mit gebohnertem Parkett, möglichst viele

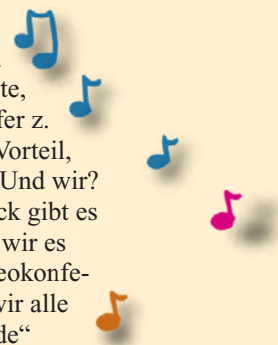
Quadratmeter freie Fläche, damit wir ungehindert mit raumgreifenden Schritten darüber schweben können. Außerdem erscheinen wir auch noch im Dutzend, denn

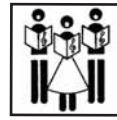


wir sind nun mal sehr gesellig. Wir nehmen dann die Tanzfläche in Formationen für uns ein, und die Nichttänzer sind dann gern mal an den Rand gedrängt und schauen mit mehr oder weniger großen Augen zu. Wir Tänzer haben aber eine wunderbare Eigenschaft. Wir holen jede lahme Party aus ihrem Dornröschenschlaf, wenn wir erst mal anfangen zu tanzen. Tanzen ist ansteckend, hoch ansteckend. Fängt erst mal einer, oder wie

bei uns besser zwei an, machen (fast) alle mit. Und jetzt? Jetzt haben wir dieses Coronavirus. Keine Feiern, keine Feste, kein Training! Langläufer z. B. sind zurzeit klar im Vorteil, sie gehen eben joggen. Und wir? Kein Tanzen! Zum Glück gibt es das Internet! Probieren wir es doch mal mit einer Videokonferenz. Das ist nun, wie wir alle wissen, schwer in „Mode“ gekommen. Was mich zum ers-

bei uns besser zwei an, machen (fast) alle mit. Und jetzt? Jetzt haben wir dieses Coronavirus. Keine Feiern, keine Feste, kein Training! Langläufer z. B. sind zurzeit klar im Vorteil, sie gehen eben joggen. Und wir? Kein Tanzen! Zum Glück gibt es das Internet! Probieren wir es doch mal mit einer Videokonferenz. Das ist nun, wie wir alle wissen, schwer in „Mode“ gekommen. Was mich zum ers-





Sommer, Sonne, Corona

Der Chor-Ausflug in die Marzipan-Stadt

Seit dem 3. August haben wir unsere Proben wieder aufgenommen. Da das

Wetter mitspielt, können wir im Freien auf unserer Anlage üben, mit dem gebührenden Abstand und wo erforderlich, maskiert. Mit unserem transportablen E-Piano ist die

unterstützende Hilfe zum Gesang gewährleistet, obwohl der Outdoor-Gesang nicht die Qualität eines Raumes hat.

Unseren Ausflug, der schon seit längerem geplant war, setzten wir nun um. Mit mehreren SH Tickets fuhren wir nach Lübeck. Christel hat wieder dafür gesorgt, dass alles gut verlief. Nach einem kurzen Gang durch die Stadt bestiegen wir eine Barkasse, die uns Lübeck von der Wasserseite aus mit all seinen schönen alten Gebäuden, Wassermühlen und Brücken zeigte. Im Hintergrund der

Dom mit den zwei Türmen. Auch eine kleine Seefahrt macht Hunger und Durst.

Im gut gekühlten Ratskeller nahmen wir unser Mittagessen ein. Der Kaffee wurde in einem historischen Gebäude, dem Marzipanspeicher mit einem zauberhaften Garten genossen.

Den Rückweg zum Bahnhof gingen wir durch das alte Lübecker Tor. So hatten wir einen fast unbeschwerteten Tag bei tollstem Sommerwetter. Wenn nicht die Maskenpflicht wäre, der



GISELA DAMMUK

Abstand und das viele Händedesinfizieren, wäre es beinahe ein normaler schöner Sommertag gewesen.

Kathrin Elker

...Platz ist in der kleinsten Hütte

ten Teil dieses Artikels führt: Tanzen 2.0! Also alle Montags- und Dienstagstänzer ab in die Videoschalte und fleißig Cha Cha üben. Für alle Jüngeren, die nicht wissen was Cha Cha ist, das ist so eine Art Hip Hop für jedermann. Tanzen ist halt die Abfolge von bestimmten Schritten bei einer durch Musik vorgegebenen Richtgeschwindigkeit. Und das Ganze in Harmonie mit seinem Partner oder seiner Partnerin.

Das Tolle am Cha Cha ist, dass es sogar in unserem Wohnzimmer geht. Was den zweiten Teil meines Artikels erklärt: Platz ist in der kleinsten Hütte! Ich habe das selbst ausgemessen. Auf 4 Quadratmetern kann man sehr wohl tanzen. Während unserer Tanzstunde sieht das Wohnzimmer zwar aus, wie ein halbherzig angefangener Tapetenwechsel, da Sessel und Couchtisch zur Seite weichen müssen. Aber gut, das nehmen wir in Kauf.

Hauptsache Cha Cha und Spaß dabei! Am Ende der Stunde noch ein Gläschen Wein, ein virtuelles Anstoßen, ein Geburtstagsständchen! So kommen wir hoffentlich gut und gesund durch diese Zeit.

Danke an unseren Trainer und Tanzchoreograf Wladimir. Dir fällt sogar unter diesen Umständen immer wieder etwas ein, was wir machen können.

Karsten Speckin
Sparte Tanzen



Kurkuma – Ingwers gelbe Schwester

In Asien schätzt man die Knolle seit Jahrhunderten, denn sie hat tatsächlich viel zu bieten – als kräftiger Farbgeber, Gewürz und Heilpflanze. Botanisch gehört Kurkuma (*Curcuma longa*) zur Familie der Ingwergewächse (*Zingiberaceae*). Dass Ingwer und Kurkuma verwandt sind, sieht man auch an der Ähnlichkeit der verdickten Sproßknollen (*Rhizome*), die als Gewürz verwendet werden. Die Kurkuma-Pflanze kann bis zu einem Meter hoch werden und liebt die Tropen Afrikas und Asiens. Kurkuma wird auch Gelber Ingwer, Safranwurz, Gelbwurz oder Gilbwurz genannt. Kaum eine Currymischung kommt ohne Kurkuma aus. Die Wurzel trägt mit einer leichten scharf-bitteren Note zum Würzspektrum bei und schenkt der Mischung einen goldgelben Ton. Der hat es allerdings in sich und färbt, was das Zeug hält. Auch im indischen Garam Masala und im marokkanischen Ras el Hanout ist es nicht wegzudenken. Fast alle asiatisch-orientalischen Gerichte vertragen Kurkuma prima. Neben Ingwer ist Kurkuma ein wichtiges Gewürz in der ayurvedischen Küche. Es passt besonders gut zu Möhren oder Pastinaken, aber auch zu angebratenen Zwiebeln. Die ayurvedische Medizin nutzt die Heilkraft der Wurzel seit vielen Jahren. Sie wird zur Anregung des Stoffwechsels und der Verdauung eingesetzt, gilt als blutreinigend, immunstärkend und krebshemmend. In den letzten Jahren konnte Kurkuma mit seinen 90 Inhaltsstoffen auch in der westlichen Medizin als Präparat überzeugen. Entsprechend dosiert und aufbereitet wirkt

es entzündungshemmend und kann bei Arthritis, Arthrose und Reizdarm Erleichterung verschaffen. Auch eine vorbeugende Wirkung vor Alzheimer ist in der Diskussion.

Tipp: Goldene Milch

Der Kurkuma-Drink ist perfekt für die kalte Jahreszeit. Er schmeckt nicht nur richtig lecker, er wärmt auch den Körper und stärkt in dieser Erkältungszeit die Immunabwehr.

Basis des Kultgetränkes ist eine Paste. Dazu 20 g gemahlene Kurkuma mit 100 ml Wasser in einem Topf köcheln, bis eine cremige Masse entsteht. Einen Teelöffel davon mit 200 ml heißer Milch (oder Milchersatz wie Hafermilch), einem Hauch Pfeffer und einem Teelöffel Kokosnussöl vermischen. Auch Zimt und Muskatnuss passen gut dazu. Mit Honig süßen und aufschäumen.

Voll im Trend ist auch der »Shot« mit Kurkuma, Ingwer, und Vitamin C aus dem Kühlregal.

Quelle: Magazin natürlich (www.natuerlich-magazin.de) 6/2020



Kurkuma – immer eine gesunde Sache

Ein starkes Team

Die Beflaggung auf der Sportanlage

Unser Bauausschuss befasste sich unter anderem seit gut einem Jahr mit Flaggenmasten und deren Beflaggung. Die alten machten es nicht mehr, waren reparaturbedürftig und entsprachen nicht mehr dem Zeitgeist. Neue Flaggen mussten her. Nach längerer Diskussion und Austausch von Argumenten wurden trotz der Bedenken des Herstellers Bannerflaggen bestellt. Diese machten auch an den alten Flaggenmasten einen optisch guten Eindruck. Doch Zeit und Wind arbeiteten beharrlich am neuen Design bis eines nachts Flagge und Aufhängung am Boden lagen. Eine Sichtkontrolle ergab: Reparatur nicht möglich. Also

neue Idee: Statt vier Flaggenmasten sind nun zwei mit integrierter Aufzugsmechanik ausreichend und wurden installiert – soweit alles gut. Nun entsprachen allerdings die beschafften Flaggen nicht exakt den Anforderungen an die neuen Masten mit Ausleger. Nach Rücksprache mit dem Hersteller sollte der Ausleger am Mast abgebaut und die verfügbaren Flaggen provisorisch aufgezogen werden. Inzwischen sind neue Flaggen bestellt, und wir freuen uns darauf, sie bei hoffentlich baldigem Sportbetrieb zu hissen!

Peter Lessin



Das Geheimnis des Erfolges kennen nur jene, die einmal Miss-erfolg gehabt haben.

Antoine de Saint-Exupéry



Alle Jahre wieder

Wie ich zum Bergedorfer Jodler wurde

**Hau dri lei ho! Di ri di ri di ri di jo!
Hau dri lei ho! Di ri di ri di jo!**

Alle Jahre wieder zieht es mich im Dezember in der Vorweihnachtszeit nach Bergedorf. Besser gesagt, zog,

Corona sorgt auch hier für traurige Veränderungen. Denn das Weihnachtssingen der Sparte Chor (mit Verstärkung weiterer Singkreise) wird im Jahr 2020 leider ausfallen.

Der Ort, an dem das mittlerweile Tradition gewordene Ereignis stattfindet, ist die St. Petri und Pauli Kirche mitten im alten Bergedorf.

Urkundlich erwähnt seit 1162, in der jetzigen Form seit etwa 1502, ist die kleine Kirche, ein wunderschöner Backstein-Fachwerk-Bau mit einem mehrfach umgebauten Inneren, ein echtes Kleinod. Wenn das Wort gemütlich für eine Kirche passt, dann wollen wir das hier nutzen.

Wie kommt der LSV nach Bergedorf zum Singen? Das ist eine völlig andere Geschichte, verbunden mit Professor

Herbert Rühl, dem Gründer des Bergedorfer Kantatenkreises, und seiner früheren Studentin an der Musikhochschule und Nachfolgerin als Chorleiterin Tatjana Großkopf.

Herbert war ein sogenannter Siez-Freund von mir. Zwar duzte er mich, aber ich siezte zurück. Aus Respekt vor der Lebensleistung dieses Mannes für Gesangeskunst und seiner charismatischen Ausstrahlung. Herbert war eine Musikgröße in Norddeutschland und darüber hinaus.

Viele eigene Kompositionen hat er erstellt, und Tatjana hat diese perfekt mit dem LSV-Chor umgesetzt. Als wir Prof. Rühl auf Wunsch des Cho-

res seinen Konzertflügel abkauften war ich noch skeptisch, dann erlebte ich den ersten Chor-Auftritt in der St. Petri und Pauli Kirche, geriet so in das Lager der „Weihnachtssinger“



2009: Professor Herbert Rühl, Anke Gerlöf-Röpke und Heinz-Dieter Hansmann

2018: Der LSV-Chor in St. Petri und Pauli

2019: Auf dem Bergedorfer Weihnachtsmarkt



und ergab mich mit Herz und mit Hand.

Jedes Jahr zog es mich fortan in der Adventszeit nach Bergedorf zum Mitsingen. Ich lernte jodeln für den Weihnachtsjodler und sang lateinische Chorgesänge aus alten Zeiten. Keineswegs schön, aber sehr ergriffen. Es war für mich immer der Anfang von Weihnachten. Mit Besinnlichkeit, Freude und Andacht. Das „Offene Singen“, wie es auf den Plakaten angekündigt wurde, war nicht nur bei vielen LSV-Mitgliedern anderer Sparten sondern auch bei der Bergedorfer Bevölkerung beliebt.

Um einen guten Platz zu bekommen,

musste man darum schon relativ früh vor der Kirche stehen, doch das regelten Gerd oder meine Bergedorfer Freunde Karin und Günther. So saß ich viele Jahre, durch einen Gang getrennt, neben dem Professor und folgte mit meinem stimmlichen Einsatz der Regie von Chorleiterin Tatjana. Diese hatte aus dem 2006 von Prof. Rühl ins Leben gerufenen Adventssingen in St. Petri und Pauli im Laufe der Jahre eine Bergedorfer Kulturveranstaltung gemacht. Vor drei Jahren wandte sich Tatjana neuen Aufgaben zu. Seitdem leitet



KARIN DIERS-BERNSTEIN (2)

Kazuo Kanemaki den LSV-Chor mit Begeisterung und großem Können. Zweimal schon hat er in St. Petri und Pauli durch den Auftritt geführt, mitreißend, feierlich und zum Amusement aller Anwesenden mit einem gewissen Schalk im Nacken. 2019 konnte ich aus gesundheitlichen Gründen leider nicht dabei sein – 2020 wollte ich das mit vollem Einsatz wieder wettmachen – und nun haben wir Corona. Ich hoffe, dass diese schöne stimmungsvolle Gepflogenheit in der romantischen kleinen Kirche erhalten und das diesjährige Aussetzen eine einmalige Sache bleiben. Mir wird das Jodeln fehlen und der anschließende Gang über den Bergedorfer Weihnachtsmarkt und der Glühwein mit den Freunden.

**Hau dri lei ho! Di ri di ri di ri di jo!
Hau dri lei ho! Di ri di ri di jo!**

Heinz-Dieter Hansmann
Karin Diers-Bernstein



Ein Zwei-Tage-Experiment 15 km mit Sonne und Nachwuchstalenten



Sommerwetter, Lufthansa-Sportplatz, startende Flugzeuge, eine sehenswerte Laufstrecke mit Flughafenblick,

Krohnstiegtunnel-Durchquerung und durchs Grüne! Viele liebgewonnene Dinge beim Int. Airport Race blieben trotz „der Umstände“ auch in diesem Jahr erhalten. Selbst die Laufstrecke, die wegen der Unmöglichkeit einer zweitägigen Straßensperrung auf die Fußwege verkürzt und entzerrt werden musste, war so neu nicht: In den Anfangsjahren (1984 und 1985) waren es schon zweimal 15 km gewesen. Und auch die „Parkhausschraube“ – geliebt und/oder gefürchtet – entfiel nicht zum ersten Mal. Zwei Tage wurde nun gelaufen... um die Platzierung im Gesamtklassement... um die im Betriebssport... um die im Hamburger Laufcup... und trotz Abstand durchaus mit Wettkampfatmosphäre! Auch bei den in die Länge gezogenen Starts war die Perlenkette der Läufer unterwegs dicht genug, um den Vordermann oder die Vorderfrau in Sichtweite und damit als motivierendes Zugpferd zu haben. Es war – ganz überraschend – ein Tag der Nachwuchstalente. Alle vier ersten Plätze – Airport Race über 15,3 km und 5 km Lauf jeweils m/w – gingen in die Altersklassen M/W20 und darunter. Felice Haverland, Siegerin des Hauptlaufes, ist U18 und gehört sogar zum Nachwuchskader 2019/2020 des Hamburger Leichtathletikverbandes. Nicolas Wilde (M20), Hamburg, gewann den Hauptlauf in 0:55:05 Std.. Und die Plätze zwei und drei über 5 km

gingen sogar an U12er (Sebastian Claußen und Fabian John, beide Hamburg). Schon länger dabei dagegen die Füh-

renden im Hamburger Laufcup, zufälligerweise beides Betriebssportler und damit auch Tagessieger der Betriebssportwertung: Luigi Babusci (BSG Siemens) und Lina Maaß (BSG Knossos). Während Maaß einigermaßen komfortable acht Minuten Vorsprung vor Franka Littig (VAF Triathlon) mit zum Laufcup-Abschluss in Alstertal mitnimmt, liegt Babusci nur eine Minute vor Matthias Wilshusen (LC BlueLiner). Trotz „der Umstände“ kamen deutlich über 1.000 Teilnehmer ins Ziel (bei ausverkauften 1.600 Startplätzen) – auch ohne Siegerehrungen und Showbühne und obwohl auf der Sportplatzwiese kein Sonnenbad stattfinden konnte. Die Sonne auf der Laufstrecke musste reichen, es gab davon aber auch reichlich. Die Tagestemperaturen waren bis auf 23°C hochgegangen, und der Streckenabschnitt am Flughafenzaun entlang hinter dem Krohnstiegtunnel – traditionell ordentlich beschallt – ist fast schattenlos und wird kräftig aufgeheizt. Was die vereinzelt Spaziergänger und „Zufallszuschauer“ wohl über den lange nicht mehr erlebten Anblick sich in der Sonne abkämpfender Läufer gedacht haben mögen? Als Erinnerung an ein Airport Race in einem seltsamen Jahr gab es eine Medaille mit Flugpionier Otto Lilienthal, der Ende des 19. Jahrhunderts mit seinen Flugapparaten in die Luftwelt vordrang. Ein wenig war vielleicht auch dieses Airport Race ein solches Experiment unter neuen Bedingungen. Das 38. Int. Airport Race ist für den 12. September 2021 geplant.

Markus Hillebrand



JENS PETER KRAUSE UND PETER WETH



Wir begrüßen als neue Mitglieder im LSV HAM e.V.:

Albrecht, Sebastian Al-Nizary, Alexander Althoff, Nils Lukas Bankuty, Leif Behrendt, Mathias Berger, Karin Beul, Laura Bisanzio, Daniel Bösch, Henri Bösenberg, Lara Braun, Sebastian Bretting, Björn Britz, Alexander Burkhardt, Antje Colsmann, Martin Dahl, Franziska Dang, Vuong Anh Lukas Deppe, Andreas Dieckmann, Frank Dincer, Ilker Dudella, Sven Eggert, Christopher Escher, Andreas Friedrichsmeier, Leon Gärtner, Carlos Gähje, Niclas Geffke, Kim	Gibert, Andrej Golowazki, Roman Gotzmann, Tobias Gusmann, Niels Guttowski, Bettina Hardie, Peter Härtl, Eric Haupt, Jan-Oliver Hechenberger, Sven Heim, Justus Heineke, Gerd Herold, Undine Hoffmann, Niklas Prof. Dr. Dr. Hollander, Karsten Horn, Daniela Hornbacher, Adrian Huynh, Anita Ifeobu, Brian Janett, Reto Kartal, Anil Kaziur, Marcel Keuneke, Finn Kieck, Tobias Klapp, Cathrin Klaus, Patrik Kleppe, Max	Kneutgen, Felix Köhler, Patrick Kolberg, Bella Konnova-Reschke, Anastasia Kressin, Till Kutsche, Matthias Lange, Marcel Lauterbach, Stefan Lin, Calvin Lohmann, Arne Mahler, Ann Kathrin Mansfeld, Henri Oskar Mansfeld, Oliver Meyer, Heidi Mohr, Dirk Mundt, Dirk Nesemann, Marie Nickel, Constanze Nowak, Kacper Peer, Daniel Persch, Nicole Pestillo, Biagino Pokorny, Sven Queisler, Christian Quistorff, Jürgen Raabe, David Rafi Bakhsh, Kyan	Redlich, Susan Reuter-Braumann, Renate Salim, Abdul Tajeb Schiller-Mielke, Stefanie Schilz, Johannes Schlereth, Juliane Schneider, Klaus Scholz, Marike Schönfeld, Tina Schug, Patrick Schwagmeier, Nicolas Schwarz, Michael Sehland, Marc-Ole Söe Sörensen, Mads Sofus Starbafi, Phillip-Samuel Steiner, Sebastian Thoms, Eugen Toth, Gergely Vladimirski, Nika Wajda, Rafael Walde, Klaus-Peter Weiss Maach, Jacob Wittenberg, Julia Wittig, Yannick Zwingelberg, Alexander
--	---	--	---

Wir gratulieren unseren Mitgliedern ab dem 75. Lebensjahr zum runden Geburtstag:



Januar

Bächt, Robert
Camow, Margrit

Dr. Rüdiger, Roswitha
Freith, Hans-Georg
Kaphammel, Peter
Reimer, Renate
Schäfer, Olaf
Struck, Peter
Witting, Johanna

Februar

Baumgarten, Jürgen
Haak, Hans-Heinrich
Koitka, Dieter
Mauss, Sybille
Voss, Günther
Wintersberger, Harald

Segeln
Fitness & Gesundheit,
Segeln
Segeln
Tennis
Förderer
Tennis
Tennis
Badminton
Förderer

Fußball
Tennis
Angeln
Fitness-Gym
Kegeln
Fitness-Gym

Angaben ohne Gewähr

März

Elker, Kathrin
Höttl, Helmut
Kutzner, Heidrun
Scharnberg, Helmut

April

Golob, Christan
Kürten, Gerhard

Ludwig, Peter
Moede, Bernd
Petry, Günther
Pilz, Achim
Regitz, Michael
Schmiedecke, Elisabeth

Walde, Klaus-Peter

Chor
Kanu
Golf
Fußball

Förderer
Foto, Funk,
Fitness-Gym
Förderer
Förderer
Kanu, Angeln
Tennis, Golf
Funk
Tennis, Segeln,
Modellbau
Fitness-Gym

Alle LSV-Sparten:

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



DANKE



für eure Solidarität

