



Lufthansa Sportverein
Hamburg e.V.

Journal

1-2023



**Wind, Wellen, Wir
und das Meer**

Titelseite: Die Kanusparte bei den Tropfsteinhöhlen an Mallorcas Ostküste

Titelfoto: Tourenguide Pep

<input type="checkbox"/> Airport Race	8
<input type="checkbox"/> Chor	10
<input type="checkbox"/> Fitness	8
<input type="checkbox"/> Geburtstage	18
<input type="checkbox"/> Geschäftsstelle	3, 4
<input type="checkbox"/> Gesundheitstipp	16
<input type="checkbox"/> Impressionen/Tennis	10
<input type="checkbox"/> Judo	5
<input type="checkbox"/> Kanu	7
<input type="checkbox"/> Kurse	17
<input type="checkbox"/> LSV-Feriencamp	6
<input type="checkbox"/> Motorrad	12, 13
<input type="checkbox"/> Neue Mitglieder	19
<input type="checkbox"/> Schützen	10
<input type="checkbox"/> Segeln	17
<input type="checkbox"/> Squash	9
<input type="checkbox"/> Tauchen	14, 15
<input type="checkbox"/> Tennis	8
<input type="checkbox"/> Termine	18
<input type="checkbox"/> Thai-Kickboxen	5
<input type="checkbox"/> Tischtennis	11
<input type="checkbox"/> Vorstand	3

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

der Frühling hat dieses Jahr etwas auf sich warten lassen. Aber nun ist er da und mit ihm die Möglichkeit, die tollen Freiluft-Sportarten, die der LSV bietet, wieder auszuüben oder vielleicht das erste Mal auszuprobieren! In allen Sparten ist ein unverbindliches Schnuppern möglich. Kommt doch also mal bei Beachvolleyball, Kanu, Tennis, Segeln oder einer der anderen Sportarten vorbei, die an der frischen Luft so viel Spaß machen! Und auch wenn ihr lieber in einer Halle aktiv seid: Nutzt das vielfältige Angebot, das wir in unseren mehr als 30 Sparten haben und probiert dabei auch mal einen neuen Sport aus.

Viel Spaß beim Lesen des ersten Journals in 2023 und vor allem viel Spaß bei Sport, Bewegung und geselligem Beisammensein im LSV!

Das Redaktionsteam

Neue Öffnungszeiten des Außenbüros

Seit April ist das Außenbüro auf der LSV-Anlage Borsteler Chaussee (neben dem Eingang zum Fitness-Gym) immer mittwochs von 15:00 bis 17:00 Uhr geöffnet.

Dort steht ein:e Mitarbeiter:in der Geschäftsstelle für Fragen und sonstige Anliegen gerne zur Verfügung.

Redaktionsschluss für Journal 2-2023 ist der 26.10.2023 (geplant).
Die Beiträge sollten aber möglichst früher abgegeben werden!
Erscheinungstermin ist voraussichtlich Anfang Dezember.

Impressum

Redaktion:

Karin Diers-Bernstein (Ltg.), Tel: 589 07 89, E-mail: kdbernstein@t-online.de
LSV-Geschäftsstelle

Layout und Gestaltung: Karin Diers-Bernstein

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

Internet: www.lsvham.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 + Donnerstag: 14:00–16:00 Uhr

LSV-Clubhaus, Borsteler Chaussee 330

info@lsv-clubhaus.de

www.lsv-clubhaus.de

Öffnungszeiten:

Montag–Donnerstag: 17:00–22:00 Uhr



Liebe LSV-Mitglieder,

das Jahr 2023 steht für Veränderung u.a. in der Geschäftsstelle. Es hatte sich schon Ende letzten Jahres angekündigt und im April 2023 war es so weit: Unsere Geschäftsstelle bzw. unsere Geschäftsstellenleiterin Hanna hat ein Baby bekommen. Wir gratulieren Hanna und ihrem Mann herzlich zur Geburt ihres gesunden Sohnes und wünschen alles Gute! Seit Ende März 2023 ist unsere Geschäftsstellenleiterin also im Mutterschutz und wird von Anika Hap-pach vertreten. Damit alle Aufgaben weiterbearbeitet werden können und ein reibungsloser Übergang sichergestellt ist, hatten wir schon ab Ende Februar für Unterstützung in der Geschäftsstelle gesorgt: Yoni Meer-garten und Nikola Dahmen unterstützen tatkräftig in Teilzeit das Team. Yoni kümmert sich insbesondere um Gesundheitssport und mögliche neue Konzepte für die Auslastung unserer Großanlage am Vormittag sowie in den Randzeiten. Nikola Dahmen hat den Schwerpunkt auf Vorkontierung und Kommunikationsthemen gelegt. Beide bringen Erfahrung aus ähnlichen Jobs in Sportverein oder Verband mit und steuern neue Ideen bei. Wir freuen uns über die tatkräftige Unterstützung und wünschen viel Erfolg und Spaß im Geschäftsstellen-team!

Die beiden neuen Kolleginnen stellen eine wunderbare Ergänzung zum erfahrenen Team der Geschäftsstelle dar. Aber auch hier gab es Veränderungen! Petra Möller, die sich insbesondere um die Mitgliederbelange gekümmert hatte, wollte nach über 16 Jahren beim LSV etwas Neues ausprobieren. Der Wechsel klappte schnell, und bereits seit April ist sie bei einem neuen Arbeitgeber tätig. Sie bleibt dem LSV als aktives Mitglied treu. Wir wünschen ihr alles Gute im neuen Job!

Das neue Team der Geschäftsstelle ist geformt: Anika, Yoni, Nikola,

Maria (Buchhaltung) und unser Azubi Armen.

Veränderungen stehen 2023 auch in anderen Dingen an, so bei unserer Schließanlage. Auf unserer Sportanlage ist zum einen eine mechanische Schließanlage der Lufthansa Technik verbaut und zum anderen betreiben wir für Fitness, Squash und Sporthalle eine elektronische Schließung per Mitgliedsausweis.

Die elektronische Schließanlage ist bereits seit mehr als 14 Jahren im Einsatz. Auch wenn die Anlage grundsätzlich sehr zuverlässig war, gab es im vergangenen Sommer beim Ausfall einer elektronischen Komponente einen längeren Ausfall. Die Technologie ist inzwischen veraltet und hat eine begrenzte Haltbarkeit. Die mechanische Schließung der Lufthansa Technik wird zudem vollständig auf eine elektronische Schließung umgestellt (t/gate). Das ist auf der Lufthansa Basis Hamburg überwiegend schon erfolgt. Der LSV wird auf ein eigenes, etwas abge-speckteres und damit kostengünstigeres t/gate System umsteigen. Damit einhergehen wird ein Austausch der Schlüsselkarten (=Mitgliedsausweise), die dann im neuen Design ausgestellt werden, alles auf Basis einer

zukunftssicheren modernen Technologie. Wir werden Euch informieren, wenn der genaue Zeitplan feststeht. Statt Veränderungen gab es bei der LSV-Internetseite die Bemühungen um die Kontinuität der Betreuung. Während der bisherige Webmaster wegen schwerer Krankheit die Betreuung aufgeben musste, hatten wir bereits vergangenes Jahr einen Nachfolger gesucht und im Frühjahr 2023 endlich einen gefunden. Nun können wir auch hier die von den Sparten gewünschten Veränderungen endlich umsetzen.

Der LSV versucht mit allen modernen Online-Medien, das Interesse am LSV zu wecken und zu halten.

Berichte und Postings der Sparten auf unserer Homepage, auf Facebook und Instagram sollen dies erreichen. Die ersten „Influencer“-Bemühungen des LSV-Präsidenten könnt ihr als Kajak-Abenteuer auf Mallorca auf Instagram nachlesen. Wer es ihm gleichtun möchte, wende sich bitte an Nikola in der Geschäftsstelle. Wir freuen uns auf Eure spannenden Storys!

Es grüßt Euch Euer LSV-Vorstand
Sven, Stanley und Oliver

Das Außenbüro: jetzt immer mittwochs für euch geöffnet



Das Außenbüro hinten links in der Fitnesshalle

Seit April ist das Außenbüro auf der LSV-Anlage Borsteler Chaussee (neben dem Eingang zum Fitness-Gym) immer **mittwochs von 15:00 bis 17:00 Uhr** geöffnet. Dort steht ein:e Mitarbeiter:in der Geschäftsstelle für Fragen und sonstige Anliegen gerne zur Verfügung.

Die Geschäftsstelle

++ letzte Meldung ++ letzte Meldung ++ letzte Meldung ++ letzte Meldung ++

++ Scheine für Vereine ++ bitte Hefrückseite beachten ++ neue Aktion bei

Rewe ++ Scheine für Vereine ++ neue Aktion bei Rewe ++ bitte Hefrückseite



Neues aus der Geschäftsstelle

Die LSV-Familie wächst

Seit Februar und März verstärken Yoni Meergarten und Nikola Dahmen das Team der LSV-Geschäftsstelle als Elternzeitvertretung für Hanna Granel. Yoni (39) ist Diplom-Sportwissenschaftlerin (Deutsche Sporthochschule Köln) und hat vorher beim Verein Aktive Freizeit als Leiterin der Kindersportschule gear-

erfolgreiche Handballspielerin und steht außerdem gerne auf dem Tennisplatz. Die Begeisterung für Tennis teilt sie mit Nikola (42), die ebenfalls Diplom-Sportwissenschaftlerin ist und an der Deutschen Sporthochschule in Köln studiert hat. Sie ist außerdem Redakteurin und arbeitete vor ihrer LSV-Tätigkeit bei „Tennis

Magazin“ und beim Deutschen Tennis Bund. Ihr Arbeitsschwerpunkt beim LSV ist die Kommunikation. Für die beiden neuen Mitarbeiterinnen ging es rein sportlich auf gewohntem Terrain, nämlich auf dem Tennisplatz los (siehe unten.)

Beide haben sich aber fest vorgenommen, in den kommenden Monaten so viele Sparten wie möglich zu besuchen und neue Sportarten auszuprobieren.



Yoni und Niki

beitet. Sie kümmert sich beim LSV vor allem um die Kurskoordination und um die Vermietung der Hallen und Räume. Sie war früher eine



Zwei Hände voll Glück: Hanna und Bo

Und Hannas Baby? Das kam etwas früher als geplant: Bo Julius Leonhard wurde am 18. April geboren. Mutter und Kind geht es gut. Ganz herzlich willkommen, Baby Bo, und alles Gute für die ganze Familie!

Nikola Dahmen

Die Geschäftsstelle testet Action auf dem Tennisplatz

Wir haben uns einiges vorgenommen: Alle LSV-Sparten einmal zu besuchen und sämtliche Sportarten auszuprobieren. Es wird eine Weile

dauern, aber der Anfang ist gemacht. In neuer Besetzung waren wir vom Team der LSV-Geschäftsstelle auf dem Tennisplatz unterwegs – für

manche bekanntes Terrain, für die anderen Neuland.

Hat jede:r einen Schläger? Haben wir genug Bälle und welche Schuhe braucht man eigentlich? Nachdem das Wichtigste geklärt war, konnte es bei herrlichem Tenniswetter auf dem Court losgehen. Mit ein paar Tipps von Yoni und Niki hatten auch die Neueinsteiger:innen schnell den Dreh raus. Es wurde ein kurzweiliger Nachmittag mit vielen schönen Ballwechseln und der Idee, sich bald mal wieder auf dem Court zu treffen. Aber einige andere Sportarten wollen ja noch ausprobiert werden. Nächste Station: Sparte Fußball. Ihr dürft gespannt sein, wie wir uns dort schlagen.

Nikola Dahmen



Azubi Armen in Action



Yoni mit Sohn Joshi, Niki, Armen, Anika und Anja



Alles neu macht der April! Neue Spartenleitung Thai-Kickboxen

Kampfsport begeistert Jung und Alt, macht fit und trainiert den Körper und den Geist.

In unserer Sparte kommen jede Woche die unterschiedlichsten Menschen jedes Alters zusammen, um gemeinsam zu trainieren. Momentan wird hier an mehreren Tagen in der Woche Tae Kwon Do, Muay Thai und Kickboxen trainiert.

Im April 2023 wurden die Ämter der Sparte neu besetzt und wir freuen uns, dass wir jetzt von Sandra El Halaby als neue Spartenleitung unterstützt werden. Sandra trainiert seit 15 Jahren begeistert die koreanische Kampfsportart Tae Kwon Do, die vor rund zwei Jahren in der Sparte Thai-Kickboxen eine neue sportliche Heimat gefunden hat. Was sie besonders schätzt an der Sportart ist, dass es – entgegen allen Erwartungen – eine Sportart für jedes Alter und jede sportliche Voraussetzung ist. Unser Schwerpunkt hier im Verein liegt im Bereich Technik.

Wir sind Mitglied im Landesverband und unterrichten unsere Schülerinnen und Schüler selbstverständlich in allen Bereichen, damit sie gut auf die

Gurtprüfungen vorbereitet sind. Zusammen mit Spaß an der Bewegung und einem freundlichen Miteinander spielen Dehnung, Kraft und Ausdauer, Körpergefühl und Koordination auf der einen Seite sowie Respekt vor dem Partner, Toleranz und Teamgeist

auf der anderen Seite eine wichtige Rolle bei allen Kampfsportarten. Interessierte sind herzlich willkommen, sich bei einem Probetraining auszuprobieren. Mitzubringen sind eine lockere Sporthose und ein T-Shirt. Kampfsport wird traditionell barfuß trainiert.



Spartenleiterin
Sandra El Halaby

Die stellvertretende Leitung der Sparte hat Lara Beenss übernommen, und das Amt des Kassenswarts wird jetzt von Henrik Blödorn ausgeübt.

Sparte Taekwondo
Sandra El Halaby



Taekwondo mit Sandra im Übungsraum auf der Lufthansa-Basis

Er fehlt in vielen Sparten Nachruf für Helmut Goede

Unser langjähriges LSV Mitglied Helmut Goede hat auf dem Friedhof in Hamburg-Niendorf nach langer und leidvoller Krankheit seine letzte Ruhe gefunden. Helmut Goede war 39 Jahre lang Spartenleiter unserer Sparte Judo, aber auch noch als Segler, Tennisspieler und Revisor über viele Jahre für unseren Verein aktiv.

Neben seiner Chortätigkeit und dem Tangotanz fand Helmut mit Spanischunterricht, Theater- und Konzertbesuchen zusammen mit seiner geliebten Frau Anita seinen



Helmut Goede

kulturellen Ausgleich. Als Kommunikator und gern diskutierender Politikinteressierter werden wir auch hier einen vielfach belesenen Kameraden, Freund und Nachbarn vermissen.

Als Familienvater und Opa hinterlässt Helmut Goede weiterhin drei Kinder im Erwachsenenalter, mit denen er gerne noch seine große Lebenserfahrung länger geteilt hätte, und ein sieben Monate altes Enkelkind.

Es schmerzte Helmut besonders, dass die Zeit mit dem neuen Erdenbürger viel zu kurz war. Wir nehmen Abschied von einem tollen Mitmenschen, der immer für alle da war.

Siegfried Abicht
Freund, Nachbar und Kamerad
2. Spartenleiter LSV Judo



😊😊😊😊😊😊 **Wir machen dich fit** 😊😊😊😊😊😊 Kinder-Feriencamp auf der LSV-Sportanlage



Zum ersten Mal wird die SG Stern Hamburg zusammen mit der Mercedes-Benz BKK ein Sportcamp für sportbegeisterte Kinder veranstalten. Der LSV ist als Kooperationspartner mit dabei! Mit dem Feriencamp sollen die Kinder nachhaltig an die Themen Bewegung, Ernährung und Entspannung herangeführt werden. Die Kinder erleben eine vielfältige Woche voller Spaß und Aktion.

Wir bieten in unserem Sportcamp Mädchen und Jungen im Alter von 7 bis 13 Jahren die Möglichkeit, Spaß an der Bewegung zu entwickeln. Mit verschiedenen Sportarten erfahren die Kinder eine Bandbreite an sportlichen Möglichkeiten, die auch nachhaltig als Hobby in den Alltag integriert werden können. Auf kindgerechte Art und Weise werden sie für eine ausgewogene und gesunde Ernährung sensibilisiert. Nach einem Tag voller Bewegung folgt die Entspannung. Hier werden verschiedene Entspannungstechniken vermittelt, um wieder Kraft zu tanken.

Ein vielseitiges Sportcamp, das guttut und eine Menge Spaß macht!

Termin:

14. - 18. August 2023 auf der LSV-Sportanlage, Borsteler Chaussee 330, 22453 Hamburg

Leistungen:

- * Fünf Tage Sport-Programm von 08:00 - 16:30 Uhr
- * Spannende Aktionen zum Thema Ernährung und Entspannung
- * Verschiedenste Sportarten zum Ausprobieren und Austoben
- * Camp T-Shirt als Erinnerung
- * Gemeinsames Mittagessen, Getränke und frisches Obst
- * Ganztägige Betreuung durch qualifiziertes Personal
- * Kostengünstige Teilnahmegebühr pro Kind (unter 100 Euro); finaler Preis wird mit Freischaltung der Anmelde-möglichkeit bekannt gegeben.



Ist das etwas für deine Kids? Dann kannst du dich über den QR Code schon einmal vorab registrieren lassen und erhältst dann eine Information, sobald die verbindliche Anmeldung möglich ist.

Paddeltour mit Hindernissen

Mehr Abenteuer als geplant

In der Sonne paddeln, am Strand zelten und die traumhafte Natur Mallorcas erleben – das war Stefans und mein Plan, als wir Anfang April auf die Baleareninsel reisten. Der Plan ging auf, allerdings nur phasenweise, denn das Wetter machte die Tour abenteuerlicher, als wir uns das gedacht hatten.

Begonnen hatte alles ganz harmlos bei Sonnenschein und Urlaubsfeeling mit der Sichtung des Materials und dem Kennenlernen unseres spanischen Guides Pep – dessen Engagement stellte sich im Laufe der Woche als Glücksgriff und wichtige Sicherheitsmaßnahme heraus. Nach dem Start in Porto Cristo Novo an der Ostküste Mallorcas erkundeten wir erste Buchten und Höhlen, ehe wir in Cala Varques unsere Zelte aufschlugen – und die erste Überraschung erlebten: Wir sind mit dem Rauschen des Meeres eingeschlafen, und nachts brach das Unwetter über uns herein, ohne, dass die Wettervorhersage es angekündigt hätte. Wir wären fast weggeschwemmt und weggeweht worden! Tagsüber zeigte sich die Baleareninsel dann im wahrsten Sinne wieder von ihrer Sonnenseite, und wir konnten die Tour fortsetzen.

Allerdings blieb das Wetter auch in den kommenden Tagen ein Unsicherheitsfaktor: Gewitter und heftige Regengüsse durchkreuzten unsere Pläne ein ums andere Mal. Lediglich kürzere Tagestouren waren möglich, die allerdings auch viele schöne Naturerlebnisse boten. Die ursprünglich geplante durchgehende Tour an der Nordwestküste war allerdings nicht umsetzbar, und anstatt der Übernachtung im Zelt mussten Stefan und ich zwischenzeitlich auf ein Zimmer in Peps Haus ausweichen. Es war draußen einfach zu gefährlich. Ab Tag fünf zogen die Wolken endlich ab, und wenigstens einen Teil der geplanten Route konnten wir in Angriff nehmen. Traumhafte Buchten, spektakuläre Aussichten, schroffe Felsen und herrliche Sonnenuntergänge entschädigten uns für die Phasen mit schlechtem Wetter. Und dann ging sogar noch mein Traum in Erfüllung: Der Torrent de Pareis ist eine beeindruckende Schlucht an der Mündung des Flusses Pareis, die bereits Kulisse in zahlreichen Filmen war. Normalerweise erreicht man die Stelle von Land aus. Dort einmal mit dem Kajak anzulanden, war mein lang gehegter Traum, der endlich in Erfüllung ging! Nicht nur deshalb war es eine gelungene Reise: Wir haben jedes Wetter mitgenommen vom spiegelglatten Wasser bis über einen Meter hohen Wellengang, von Sonnenschein bis Sturm und Gewitter. In Summe haben wir extrem viel gelernt und unsere Paddelfähigkeiten stark ausgebaut. Auf dem offenen Meer zu paddeln ist eben doch was anderes als auf einem See oder Fluss. Auf dem Meer kommt neben den vom Wind produzierten Wellen noch die langwellige und oft hohe Dünung hinzu, und man ist nicht rundum mit leicht anzulandenden Stellen für den Notfall umgeben. Und wir haben nun selbst erlebt, dass es sich auszahlt, stets



1.: Oliver, Guide Pep und Stefan
 2.: Meterhohe Wellen im Sturm
 3.: Der Morgen nach dem ersten Unwetter – Cala Varques
 4.: An der Ostküste

für das schlechteste Szenario zu planen. Diese Tour ist komplett anders verlaufen als geplant, doch wir haben einige der schönsten Plätze Mallorcas gesehen.

Oliver Reichel-Busch



Fitness



Tennis



Airport Race

Tag der offenen Tür

Großes Interesse am Fitness-Gym



Der Auftritt der Sparte Taekwondo kam blendend an

Schlag auf Schlag ging es am 6. Mai im LSV Fitness Gym! Rund 70 Interessierte kamen zum „Tag der offenen Tür“, um sich Räume und Geräte anzuschauen und um unsere Trainer:innen kennenzulernen. Und viele entschieden sich noch vor Ort für eine Mitgliedschaft.

„Das war wirklich eine gelungene Aktion“, sagte Trainer Mathias Meixner hinterher. „Wir hatten sechs Stun-

den ordentlich zu tun und freuen uns über das große Interesse.“ Die Werbung im Vorfeld, die von der LSV-Geschäftsstelle zusammen mit der Sparte Fitness organisiert worden war, hatte sich gelohnt. Mehrere hundert Flyer waren in den Luft-hansa-Kantinen und im Wohngebiet Groß Borstel verteilt worden, und auf den digitalen LSV-Kanälen waren die Informationen regelmäßig zu sehen. Im Rahmenprogramm zeigten einige unserer Taekwondo-Sportler:innen ihre Kampfkunst und sorgten mit Bruchtests für Staunen. Auch bei ihnen sind Interessierte herzlich willkommen, sich zu einem Probetraining anzumelden.

Nikola Dahmen



Wo kann ich unterschreiben?

Tennis 65 Gruppe Mannschaftsmeister 2022



Der Pokal und wir

2019, im Jahr vor Corona, wurde die Mannschaft der 65 Gruppe unter der Leitung von Manfred Rekos Mannschaftsmeister und gewann schon einmal den begehrten Pokal. Daran konnte sie 2022, direkt nach Corona, wieder anknüpfen und wurde erneut mit Manfred Rekos Hamburger Meister in der 65 Klasse. Herzlichen Glückwunsch!

Die Spieler waren: Wolfgang Kobrow, John Höpfl, Manfred Rekos, Johannes Verhöft, Manfred Beck und Jochen Steuber.

Manfred Beck



40. Int. Airport Race 10. September 2023

Näheres unter:
www.airportrace.de



Lauf 2022 bei Kilometer 13 in Niendorf

MICHAEL STROHKOSCH



BSV Mannschaftsmeister der Herren LSV-Squash Team 2022/23 wieder erfolgreich

Diese Saison konnte endlich einmal wieder, weitestgehend „coronafrei“ durchgeführt werden. Leider waren nur noch 37 Betriebsportgemeinschaften am Start. Diese waren aufgeteilt in drei Neuner- und eine Zehnergruppe.

Die Squashpunktspielrunde endete am 5. Mai 2023 mit den Playoffs um die Hamburger Mannschaftsmeisterschaft der Herren. Sie wurden ausgetragen in der Anlage Sportwerk in der Hagenbeckstraße. In den Halbfinalspielen kam es zu folgenden Begegnungen:

LSV1-Gasnetz und Sportwerk-Aurubis.

Das LSV Team, ungeschlagener Erster nach der Hauptrunde, setzte sich mit 3-2 Spielen und 9:6 Sätzen durch und erreichte das Finale. Erwähnen muss man in diesem

Zusammenhang, dass sechs! der neun für das Team Lufthansa 1 gemeldeten Spieler nicht einsatzfähig waren. Einer fiel durch Urlaub, zwei durch Krankheit und drei durch Verletzungen aus.

Die Ersatzspieler wurden „rekrutiert“ aus den beiden anderen Lufthansa Mannschaften.

Gegner im Finale war das Team von Sportwerk, Dritter nach der Hauptrunde.

Folgende Spieler wurden eingesetzt: Dani Garrido, Simon Nordstad und Kai Lemitz sowie die Spieler aus den LH2 und LH3 Teams: Holger und Jochen Körner, Matthias Bauer und C. D. Fischer.

Die beiden anderen Herren Teams des LSV erreichten in der Punktspielrunde folgende Platzierungen:

LSV 2 wurde in der Gruppe 1 Letzter und stieg in die Gruppe 2 ab (nach dem letztjährigen Aufstieg). LSV 3 wurde Zweiter in der Gruppe 2 und stieg in die Gruppe 1 auf. Lufthansa ist also wieder mit zwei Teams in der höchsten Gruppe vertreten.

Alle Ergebnisse der diesjährigen Saison und auch der vergangenen Jahre sind auf der Internetseite des BSV einzusehen: www.bsv-squash.de/

C. D. Fischer



Kassenwart M.BuBacker, H.Körner, M.Bauer, S.Nordstad, Stefan Hederich, Klaus und Kai Lemitz. Im Vordergrund sieht man Dani Garrido (v. li. n. r.)

Von den eingesetzten Spielern fehlen: J.Körner und C.D.Fischer

de, welches das Halbfinale mit 4-1 Spielen gewann.

Im Finale setzte sich das Lufthansa Team mit 4-1 Spielen bei 13:6 Sätzen durch und wurde einmal mehr Hamburger Mannschaftsmeister.



Lufthansa Sportverein
Hamburg e.V.

Mein LSV

DER VEREIN FÜR ALLE



WWW.LSVHAM.DE

 /LSVHAM

 /LSVHAM



BSV-Chorkonzert Auftritt in der kleinen Laieszhalle

Bereits zum 30. Mal fand am 26. April das BSV Singen in der kleinen Laieszhalle statt. Bedingt durch Corona konnten wir zuvor dreimal nicht dabei sein. Die Laieszhalle war gut besucht, wir durften als erste starten, da unser



LSV-Chormitglieder mit Uli in der Laieszhalle

Chorleiter im Anschluss zu seinem anderen Chor eilen musste. Unser Programm war kurz und abwechslungsreich: Es begann mit „Lascia ch'lo planga“, dann „Ave Verum“ von Elgar, „You raise me up“, „Over the rainbow“ und on top gab es „Tigami“ in japanischer Sprache. Es handelt von einem Brief, in dem ein junger Mensch nach dem Sinn des Lebens sucht. Es ist ein sehr zu Herzen gehendes Lied mit einer trotzdem heiteren Melodie. Die Begrüßung zu den BSV Chorkonzerten nahm bisher Ulrich Lengwenat-Hahnemann vor. Dies war die letzte Begrüßung, denn er wird sich in den Ruhestand zurückziehen. Ein Sänger von der Tkantate sang für ihn ein Solo und überreichte von den Chören Blumen, einen Wein-Gutschein und eine große Karte, auf der sich alle verewigt hatten.

Lieber Uli, genieße die neue Freiheit und alles Gute vom Chor des Luft-hansa SV.

Kathrin Elker

Die LSV-Schützen Erfolgreiche Hamburger



Ein Carl Gustav M96 Schweden-Mauser, Baujahr 1916, mit Zielfernrohr, Disziplin Zielfernrohrgewehr 1

Im April und Mai fanden auf dem Schießstand der Schützengemeinschaft Norderstedt die jährlichen Landesmeisterschaften des Bunds der Militär- und Polizeischützen (BDMP) für Lang- und statische Kurzwaffe statt.

Am 29. April konnten die Schützen an fünf verschiedenen Disziplinen des BDMP teilnehmen, die auf 50m bis 100m Entfernung bestritten wurden. Die LSV Schützen starteten in allen verfügbaren Disziplinen und sicherten sich in den Disziplinen Dienstgewehr 1, Dienstgewehr 1

Impressionen – Arbeitsdienst Tennis



Lieber nicht zu hoch



Karre voll und ab damit





ganz Vorne dabei Landesmeisterschaften

Der neue Outdoorspaß Coole Tischtennis-Matches für alle



Repetiergewehr Mosin-Nagant Model 189130 mit beschossener Wertungsscheibe Dienstgewehr 1

modifiziert sowie Zielfernrohrge-
wehr 1 jeweils den ersten Platz sowie
in der Mannschaftswertung ebenfalls
die vorderen Plätze.

Am darauffolgenden Wochenende
fand nach langjähriger Pause die
Landesmeisterschaft des BDMP
Hamburg „Statische Kurzwaffe“ mit
neun unterschiedlichen Disziplinen
statt. Die Entfernung betrug 25m und
es starteten bis zu zehn Schützen
zeitgleich. Auch hier sicherten sich
die LSV Schützen in allen Diszipli-
nen die vorderen Plätze.

Stefan Heidenreich

Lust auf ein Tischtennis-
Match? Sofern das Wetter
mitspielt, ist das jetzt für
alle möglich. Seit einigen
Wochen steht die neue
Outdoor-Tischtennisplatte
für Einzel, Doppel oder
Rundlauf auf der Außenan-
lage bereit.

Die Idee für die Platte kam
im vergangenen Jahr auf
und wurde dank des gro-
ßen Engagements der
Sparte Tischtennis nun in
die Tat umgesetzt. Beim
ersten Arbeitstag des Jah-
res im März war das Fun-
dament gelegt worden,
wenig später erfolgte die
Lieferung der Platte und
seit einigen Wochen steht
diese nun allen zur Verfü-
gung, die Lust auf Tisch-
tennis haben. Schläger und
Bälle müssen selbst mit-
gebracht werden, und dann
kann es losgehen!

Nikola Dahmen



Armen und Anika im Match



Vorbereitung am Arbeitstag



Bankplatzsuche für Zaungäste



Das Laub muss weg



Mit Hochdruck ran an den Dreck

TENNISPARTIE



Jahrestreffen 2025: Koppelsberg

Erkundungstour für's Jahrestreffen

Die Tage werden wieder spürbar länger, die Sommerzeit ist auch schon eingestellt. Höchste Zeit, die neue Motorradsaison einzuläuten. Da

kommt die von den Spartenmitgliedern geplante Ausfahrt am Ostermontag genau richtig.

Und sie wird auch gleich mit einem sinnvollen Zweck verbunden: Die Hamburger:innen sind im Jahr 2025 für die Ausrichtung des jährlich stattfindenden Treffens der motorradfahrenden Lufthanseat:innen (und Gäste) zuständig und hierfür wird eine Ausrichtungsstätte gesucht. Rechtzeitiges Erkunden ist angesagt, denn es werden bis zu 100 Motorradfahrer:innen erwartet, da braucht es eine passende „Location“. Aber dazu später mehr.

Der Treffpunkt am Ostermontag ist für 10 Uhr im Norderstedter Gewerbegebiet Oststraße bei einem bekannten Motorradzubehörhandel vereinbart. Ich bin rechtzeitig schon um 9:30 Uhr am Treffpunkt und genieße die morgendlichen Sonnenstrahlen, auch wenn der Wind noch etwas frisch um die Nase weht. Das Wetter soll laut Vorhersage recht sonnig werden bei morgens frischen 5 Grad bis hin zu 17 Grad am Nach-

mittag. Und der Wetterbericht enttäuscht uns nicht!

Nach und nach treffen alle Teilnehmer:innen ein und es werden sogar



JENS KOLBE

Fischbrötchen am Plöner See. V. li. n. r.: Klaus Kahlcke, Claus Kolbe, Lars Blochberger und Frau, Jens Kolbe

noch einige mehr als über die üblichen Kanäle angemeldet. So sind wir bei der Abfahrt stolze 14 Leute auf 12 Motorrädern! Unser Vorausfahrer Jens Heide erklärt kurz die Regeln fürs Fahren in der Gruppe und dann geht es los. In Richtung Norden geht es über Wakendorf II und Sievershütten nach Hartenholm. Heidmühlen, Rickling und Trappenkamp liegen

auf unserem Weg, bis wir über Wandendorf dann in Ascheberg am Plöner See ankommen. Dort kehren wir zur Stärkung auf ein Heißgetränk und Fischbrötchen bei der Fischerei Lasner ein. Nach dieser Pause ist es nur noch ein kurzes Stück bis Koppelsberg, wo wir mit der Leitung der evangelischen Jugend und Freizeitanstalt Koppelsberg verabredet sind. Hier planen wir das Jahrestreffen 2025, wie oben schon erwähnt, und nun nutzen wir den Besuch für eine Besichtigung der Örtlichkeiten und einen Austausch über die Konditionen und den Ablauf. Im Anschluss hieran geht es weiter auf den Zweirädern durch Plön und den See herum nach Bosau. Am Stocksee vorbei über Tensfeld und Krems II machen wir noch einen Halt beim Wardersee, wo wir uns voneinander verabschieden. Von dort über Weede, Travenbrück und Sülfeld geht es in südlicher Richtung nach Hamburg zurück. Auf diesem Stück biegt der eine und andere Richtung eigenes Zuhause ab. Nach gut 220 Kilometern endet die Tour für mich wieder in Hamburg-Niendorf.

Übrigens: Es werden noch interessierte Mitfahrer:innen gesucht. Wer Lust und Interesse hat: Jeden ersten Sonntag im Monat bietet die Sparte eine Tagesausfahrt ins Hamburger Umland an. Ankündigungen erfolgen auf der Website des LSV bei der Sparte Motorrad.

Und jeden Dienstag um 16:30 Uhr treffen wir uns an unserem Werkstattcontainer auf der Tennisanlage des LSV in der Borsteler Chaussee 333. Schnuppert doch einfach mal vorbei!

Jens Kolbe

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 ♦ Reha-Sport ♦ Rudern ♦ Schach ♦ Schützen ♦ Segeln ♦ Ski ♦ Squash ♦ Tanzen ♦ Tauchen ♦ Tennis ♦ Thai-Kickboxen & Taekwondo ♦ Tischtennis ♦ Tischfußball ♦ Triathlon ♦ Volleyball ♦ Airport Race ♦ Näheres in der Geschäftsstelle Tel.: 5070-2919



Auf zum „Hungrigen Wolf“

Motorrad-Sicherheitstraining zum Saisonauftakt



JENS KOLBE



Letzte Anweisungen, Winfried ist startklar (oben), Jens und Winfried beim Fachsimpeln (li.)



Nachdem wir zu Ostern die Motoren schon einmal warmlaufen lassen für die erste Ausfahrt der Saison, ging es Ende April daran, auch unsere

fahrerischen Fähigkeiten mal wieder aufzufrischen. Dazu haben wir – dank Daniela – einen Termin für ein Sicherheitstraining beim Verkehrsinstitut Nord vereinbart. Dieses Training findet auf dem ehemaligen Militärflughafen „Hungriger Wolf“ in der Nähe von Itzehoe statt.

Der Startzeitpunkt 9 Uhr ist schon eine Herausforderung! Es heißt also: früh aufstehen, um aus dem Hamburger Raum rechtzeitig anzureisen. Mit einem Schlenker über Barmstedt, dort treffen wir (Lars, Clemens, Daniela und ich) uns mit Winfried, um die Fahrt gemeinsam fortzusetzen. Mit einem Tankstopp in Itzehoe kommen wir dann auch fast pünktlich um fünf nach neun auf dem Flugplatz an. Dort treffen wir dann auch die weiteren Teilnehmer:innen des Kurses, insgesamt etwa 30 Fahrer:innen.

Mit einer freundlichen Begrüßung durch das Trainerteam bei einem heißen Kaffee geht es los und die Teilnehmerschar wird in drei Gruppen eingeteilt. Es gilt, die drei Disziplinen „Bremsen“, „Kurventechnik“

und „Fahren im instabilen Bereich“ (verschiedene Manöver bei Langsamfahrt) zu trainieren. Für jeden Abschnitt sind ca. zwei Stunden vorgesehen. Dann findet je ein Wechsel der Gruppen statt, damit jede Gruppe alle drei Disziplinen absolvieren kann. Bei anfangs kühlem, aber sonnigem Wetter sind alle mit Konzentration und Eifer bei der Sache.

In der Disziplin „Bremsen“ erfahren wir vom Trainer die Unterschiede im Verhalten der Motorräder mit und ohne ABS, was wir bei den folgenden Übungen beachten müssen. Bremsen aus verschiedenen Geschwindigkeiten bis zum Stillstand und Bremsen und anschließendes Ausweichen vor einem Hindernis erfordern einige Konzentration. Bei dem Thema „Kurventechnik“ kommt es nicht auf Geschwindigkeit an, sondern es geht um flüssige und gleichmäßige Kurvenfahrt auf einer möglichst idealen Linie. Dies ist nicht so einfach, wie es auf Anhieb klingt und erfordert ebenfalls viel Konzentration und Blicktechnik, um die Kurven richtig zu treffen. Nicht umsonst sagt man beim Motorradfahren: Guckst du falsch, fährst Du falsch! Also immer schön dahin gucken, wo man hinfahren möchte. Das „Fahren im instabilen Bereich“ ist wohl die körperlich anstrengendste Disziplin: Möglichst langsam geradeaus durch eine enge Hütchengasse, langsam fahren und kurzer Stopp mit sofortigem weiterfahren ohne den Fuß/die Füße abzusetzen, langsames Wenden mit Lenker am

Anschlag, langsamer Slalom um eng aufgestellte Hütchen, Hütchenwechsel bei sehr langsamer Fahrt, Wenden auf engem Raum aus langsamer Fahrt, eine Acht fahren im abgesteckten Bereich und Slalom auf unebenem Untergrund sind die acht Herausforderungen, die uns dort gestellt werden. Dabei kommt man dann auch ein wenig ins Schwitzen, nicht allein, weil der Fahrtwind fehlt. In den Pausen findet reger Austausch über die erlebten Situationen statt. Immer wieder stellt man fest: Auch nach vielen Jahren Motorradfahren muss man diese Dinge immer mal wieder trainieren, wie bei jedem Sport.

Für das leibliche Wohl ist mit Grill und erfrischenden Getränken bei einer ausgedehnten Mittagspause gesorgt.

Die Zeit vergeht recht schnell, schließlich ist man mit den verschiedenen Fahraufgaben und den zwischendurch gegebenen Tipps des Trainerteams voll beschäftigt. Alle Teilnehmer:innen sind sehr zufrieden mit dem Training, niemand ist gestürzt! Also ein voller Erfolg für alle, denn das Training soll ja dazu dienen, sicherer auf dem Motorrad unterwegs zu sein.

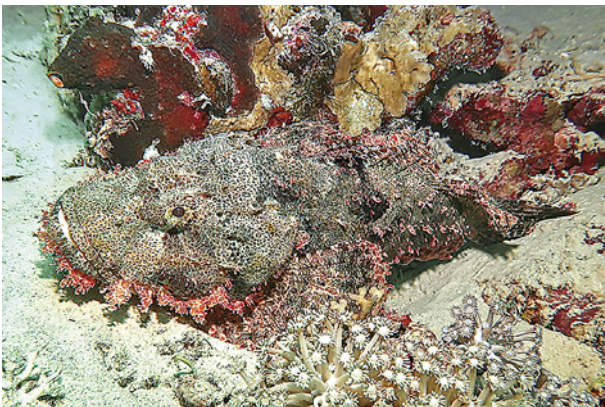
Gegen 16 Uhr haben alle Gruppen die drei Trainingsbereiche absolviert, und zum Abschluss erhält jede:r eine Urkunde über die Teilnahme. Danach verabschieden sich alle und jeder fährt wieder etwas geübter in Richtung Heimat.

Jens Kolbe



Auszeit in Ägypten

Tauchvergnügen in der Gassous Bay



Als Taucher im LSV sind wir ja gerne ganzjährig in heimischen Gewässern unterwegs. Umso schöner ist es, wenn dann doch mal eine kleine Abwechslung dabei ist. So geschehen im November 2022. Für Dieter und mich ging es für 10 Tage nach Ägypten. Tauchen im Roten Meer ist natürlich immer ein lohnendes Ziel und wir sollten auch dieses Mal nicht enttäuscht werden. Im Grunde muss man sich nur vorher entscheiden, wo der Schwerpunkt liegen soll? Wer es etwas ruhiger haben will, der sucht sich eine kleine Bucht oder einen Strandabschnitt mit einem schönen Hausriff. So lassen sich jeden Tag neue Dinge direkt vor Ort entdecken. Eine andere Alternative sieht z.B. so aus, dass man sich für einige Tage auf einem Safariboot einmietet. Bedingt durch die Mobilität des Schiffes lassen sich hier durchaus verschiedene Tauchspots anfahren, was auch seinen ganz eigenen Reiz hat. Wir haben uns aber diesmal für die erste Variante entschieden. Ca. eine Autostunde von Hurghada entfernt erreichen wir in südlicher Richtung hinter Safaga gelegen, unser Hotel, welches direkt an der Gassous Bay liegt. Das Zimmer ist schnell belegt und sofort führt uns der Weg zur örtlichen Tauchbasis. Und so können wir bereits am ersten Tag nach unserer Ankunft den ersten Tauchgang starten. Da das Thema Sicherheit auch in Ägypten groß geschrieben wird, müssen alle „Neuen“ zunächst an einem sog. Check Dive teilnehmen. Hierbei muss der einzelne Taucher dem örtlichen Tauchguide unter Wasser nachweisen, dass man die wichtigsten Handhabungen rund um das Thema Tauchen beherrscht. Dann aber steht dem unbegrenzten Tauchvergnügen nichts mehr im Wege. Jeden Tag absolvieren wir zwei Tauchgänge, wobei wir uns immer wieder neue Routen einfallen lassen. Die Bucht, in der wir unterwegs sind, besteht hauptsächlich aus einem Nord – und einem Südriff. Die Sichtweiten sind meist fantastisch und mit den hiesigen Bedingungen wie wir sie in Norddeutschland vorfinden, natürlich überhaupt nicht vergleichbar. Das gilt natürlich auch für Temperaturen. Wir durften uns durchweg über konstante 24 Grad bei Luft und Wasser erfreuen. Die Unterwasserwelt belohnt uns bei den zahlreichen Tauchgängen mit einer schönen Artenvielfalt. Von Rotweißen-Scherengarnelen, Kalmaren, Barrakudas, diversen Kugelfischen, Riff-Kraken, Moränen, Drachenköpfen und wunderschönen farbenprächtigen Korallen war alles dabei ... bis auf ... na ja, den Walhai natürlich. Aber somit ein Grund, nochmal wiederzukommen.

Kai-I. Weikert



DIETER ZIMMERMANN

Von oben: Blaustreifenschnapper, Drachenkopf, Koralle, Kugelfisch, Anemone, Schildkröte. Taucher: Kai-I. Weikert



Meeresforschung in Kiel

Tauchausbilder aus HH und SH beim GEOMAR

21 Taucher trafen pünktlich um 18 Uhr zum ersten Infobesuch beim GEOMAR ein, um sich über den Stand der Meeresforschung zu informieren. Dr. Andreas Villwock gestaltete die 2 Stunden sehr interessant mit Vortrag und Rundgang. Er verhehlte dabei nicht die Probleme, die Druck auf z.B. UW-Bergbau und Fischerei ausüben, um unser aller Bedarf zu befriedigen.

Das GEOMAR gehört zur Gemeinschaft der Helmholtz-Institute. Deren gibt es 18 in Deutschland für unterschiedliche Forschungszweige mit insgesamt über 43.000 Mitarbeitern.

Neben dem GEOMAR (Jahresbudget 80 Mio. €, davon 25 Mio. Fördergelder, ca. 1000 Mitarbeiter) ist auch das Alfred-Wegener-Institut (AWI) in Bremerhaven mit dem Schwerpunkt Polar-Forschung bekannt, wo auch die „Polarstern“ beheimatet ist (konnte ich ausführlich mit Lufthansa-Kollegen 2007 kennenlernen). AWI und GEOMAR haben weltweit eine anerkannte Spitzenposition im Bereich Klima/Meeresforschung.

Gegenwärtig wird das GEOMAR am Ostufer von Kiel für 130 Mio. € erweitert. Mit dem OSMC in Mindelo hat das Geomar auf den Kap Verden auch eine Kooperation und Außenstation. Arbeit: Das GEOMAR beschäftigt sich mit dem „Mikrokosmos“ der Meeresforschung (also nicht Fische). Dabei stehen folgende Aufgabenschwerpunkte im Mittelpunkt:

- Ozean und Klima-Forschung
- Maritime Ökosysteme & Biochemische Abläufe, sowie Geologie
- Schutzmaßnahmen

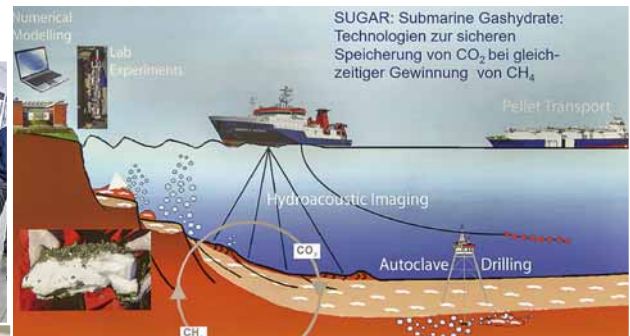
DIETER ZÄMMERMANN UND BROSCHÜRE



AUV (Autonome Underwater Vehikles (li.), Akustischer Auslöser für Tiefseeverankerungen von AMS. Impllosion in 4800 m Tiefe (o.).

Für Dr. Villwock war sein Spezialthema Klima eine erkennbare Herzensangelegenheit, aber auch für uns ja ein Dauerbrenner. Eine Rate von 3-4 mm Anstieg/Jahr des Meeresspiegels mag zwar z.Zt. nicht besorgniserregend sein, aber der Wert steigt stark an. Wenn wir keinerlei menschliche Aktivität hätten, würde trotzdem der Meeresspiegel bis 2100 um 0,4 m ansteigen durch die Nachwirkungen unseres Daseins. Wenn wir nichts tun wird es 1 m mit exponentiellem Effekt. Was das heißt, sollten wir von dem Beginn der Corona-Epide-

nungsfeld Tourismus (>Badestrände). In der Summe hätten diese Maßnahmen „nur“ einen Kompensationseffekt von 0,05% aller CO² Emissionen in D. Dennoch sage ich: Kleinvieh macht auch Mist (genau wie Tempolimit auf der Autobahn). Weitere Themen waren die Ozean-Übersäuerung (Ph Wert >8) und Mikroplastik, das überall in den Meeren bereits gefunden wird. Wie weit dies zu Anreicherung und Schäden im Biokreislauf führt ist noch unklar.



Schutz & Nutzen: ebenfalls sehr spannend, da nicht nur „Schwarze-Raucher“ (heiße Quelltürme im tektonischen Bereich der Tiefsee) rohstoffreich sein können (Massivsulfide), sondern vor allem Manganknollen und Kobaltkrusten, sowie Methan-Hydrat (Eis). Letzteres ist besonders interessant, weil Lagerstätten durch selektive Bohrungen mit CO₂ Injektion wenig Umwelteinfluss verursachen, das Methanhydrat ca. 10x größere Energiemengen bietet als alle Gasvorkommen und die Förderung inkl. Verbrennung annähernd klimaneutral sein würde, wenn das CO₂ wieder als Hydrat im Sediment verbleibt. Weitere Geomar-Feldversuche stehen noch aus, allerdings beginnt Japan bereits damit, die Energiequelle zu nutzen. Methan (CH₄) hat eine 20 x stärkere Klimaerwärmungswirkung als Kohlendioxid (CO₂) und entweicht schon jetzt sporadisch aus der Tundra (tauende Permafrostböden) und im Meeresboden. Der Energiehunger ist groß, gerade in Krisenzeiten sind Alternativen im Fokus.

mie kennen. Das Thema ist somit eine Überlebensfrage für die Menge Menschen, die wir bereits haben auf der Erde.

Es gibt übrigens weniger Wirbelstürme, wobei aber die einzelnen deutlich kräftiger sind und auch kleinräumig mehr Tornados entstehen (selbst in Deutschland).

Ein spannendes Thema für uns: Seegraswiesenanpflanzung in der Ostsee, da dieses im hohen Maß CO₂ binden kann. Die Erfolgsquote liegt bei 80-90%, während das Ausstreuen von Samen nur 10% bringt. Problem: formale behördliche Einschränkungen; nur durch Forschungstaucher, nicht in Schutzgebieten und Span-



Last but not least: Überwachung der Tektonischen Bewegungen zur Warnung vor Tsunamis und Erdbeben. Die ausgelegten Broschüren haben mich besonders angesprochen und bieten Lesestoff für viele Stunden. Meeresforschung bleibt spannend und begleitet mein Interesse schon seit meiner Jugend.

Zum Schluss haben wir diverse Forschungsgeräte in den Hallen anschauen können, die bis in 6.000m Tiefe bei der Forschung unverzichtbare Dienste leisten. Aber auch eine Musterschau von kaputten Geräten, die diesem brutalen Wasserdruck nicht standhielten. Ein Tauchroboter für 6.000 m kostet etwa 5 Mio. Euro (customs made :)). Mittlerweile ist

das GEOMAR technisch in der Lage, Geräte für den Meeresinsatz selbst zu entwickeln.

Zurück zum Anfang: Meeresanstieg.... Sollten wir Taucher uns darüber freuen, dass unsere Meere zunehmende Tauchtiefen und Wärme bieten? Hinzu kommt schon jetzt in der Ostsee die Einwanderung von invasiven Arten. Delphin-Besuch, Stachelrochen im Netz und Kalmar in Eckernförde wurden schon gesehen. Zumindest wir Taucher erleben all diese Veränderungen hautnah und interessieren uns dafür.

Als Ergebnis dieses spannenden Abends haben sich die Teilnehmer zu einer Tauchaktionsgruppe zusammengeschlossen, die auch den Mee-

resschutz aktiv unterstützen will. Kontakt: Dieter Zimmermann, DRZ54@GMX.DE

Dieter Zimmermann



Erfolg ist ein Geschenk, eingepackt in harte Arbeit.

Ernst Ferstl (1955)*

Streichfette und Co – So schmeckt es wie geschmiert

Butter? Kann, muss aber nicht: Es geht auch gesünder für uns Menschen und besser für die Umwelt. Und mindestens genauso lecker!

Fett, aber richtig

»Margarine hat im Vergleich zu Butter einen höheren Gehalt an ungesättigten Fettsäuren und damit eine bessere Fettsäurezusammensetzung«, urteilt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE). Einige Pflanzenöle – vor allem Rapsöl – und daraus hergestellte Streichfette liefern ungesättigte Omega 3 und Omega 6 Fettsäuren. Andere Sorten wie Kokosfett und Palmöl haben dagegen einen höheren Anteil an gesättigten Fettsäuren. Als problematisch gelten aber Transfettsäuren, die bei der chemischen Härtung von Ölen entstehen. Besser sind Mischungen mit von Natur aus festen Fetten, z. B. aus Shea oder Cashewnuss.

Pflanzlich im Vorteil

Natürlich lässt sich Butter verantwortungsvoll in Maßen genießen. Vor allem in Sachen Ökobilanz sind pflanzliche Alternativen wie Margarine, vegane Brotaufstriche und Öle aber klar im Vorteil. Das Heidelberger ifeu-Institut hat festgestellt, dass Butter mehr als dreimal so viel CO₂ verursacht wie Margarine. Andere Berechnungen sehen das Pflanzenfett sogar noch deutlicher vorn.

Mit mehr Geschmack

Wer sagt denn, dass es bei der Stulle nur ein Entweder-oder – also Butter oder Margarine – geben darf? Wie wäre es stattdessen mit einem der zahllosen alternativen Brotaufstriche mit den unterschiedlichsten Geschmacksnuancen und Zutaten – von Linsen über Rote Bete bis Paprika. Da heißt es aufstreichen und genießen! Zusätzliches Fett braucht es nicht. Dips und Cremes lassen sich im Mixer auch schnell selbst zubereiten.

Multitalente für die Küche

Wagen wir einen Blick über den Brotkrustenrand: Denn selbst beim Kochen und Backen sind wir längst nicht mehr zwingend auf Butter oder Schmalz angewiesen. Entsprechende Margarinesorten eignen sich ebenfalls hierfür – ohne Kompromisse beim Geschmack! Achten muss man auf die Herstellerangaben und den Fettgehalt, der nicht zu niedrig sein sollte. Und auch so manche Pflanzenöle haben das Zeug zur Allrounder-Zutat in der Küche. Hier steht wiederum der Mittelmeerraum Pate: Schon einmal einen Kuchen mit Olivenöl gebacken? Einfach mal ausprobieren!

Olivenöl-Genuss

Eintauchen in die Mittelmeerküche: Dort heißt es seit jeher tunken statt streichen. Hochwertiges Olivenöl benötigt als geschmackvoller Begleiter weder Salz noch weitere Gewürze. Statt der traditionellen Weizenweißbrote, die im mediterranen Raum dazu gereicht werden, kann man auch ein Natursauerteigbrot aus Dinkelmehl nehmen. Die Öl-Brot-Kombination wird hierzulande auch in der Gastronomie als Vorspeise immer beliebter; der Brauch stammt wohl aus dem Mittelalter, um altes, hartes Brot noch genießen zu können.

Quelle: Magazin natürlich (www.naturlich-magazin.de) 3/ 2023



Öl und Dinkel- oder Vollkornbrot – eine gesunde Kombination

KARIN DIERS-BERNSTEIN



Hamburger Yachthafen in Wedel

„Open Ship“ für Albatros und X-Wings



Hamburger Yachthafen/Wedel an der Elbe 2022, X-Wings und Albatros (Archivbilder)



Am 7. Mai 2023 hieß es für alle interessierten Mitglieder der Segelsparte „welcome on board“. Die gleichzeitige Liegezeit der zwei Yachten im

Hamburger Yachthafen in Wedel bot die Gelegenheit zu diesem „Open Ship“, einem Event, um die Yachten erstmalig zu besichtigen, sich von dem guten Zustand zu Saisonbeginn zu überzeugen oder auch nur einfach mal so vorbei zu schauen und die frische Elbbrise bei herrlichem Sonnenschein und guten Gesprächen im Cockpit der Yachten oder unter Deck zu genießen. Immerhin 15 Mitglieder waren der Einladung der Sparte gefolgt, auch solche die ganz neu zum 1. Mai dieses Jahres eingetreten sind. Neben dem Kennenlernen untereinander nutzten die Teilnehmer:innen auch die Gelegenheit,

sich zu dem einen oder anderen gemeinsamen Segeltermin zu verabreden oder auch Ideen zur Erweiterung unseres Portfolios auszuloten. Das durchweg positive Feedback aller Teilnehmer:innen nehmen wir gern zum Anlass, weitere Veranstaltungen dieser Art anzubieten und durchzuführen.

Ein besonderer Dank geht an die in die Durchführung eingebundenen Segelspartenmitglieder.

*Ralf Aljes, Ostseeobmann
Jochen Burmester, Spartenleiter*

Kursplan Fitness & Gesundheit



MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
11:00 - 12:00 Yin Yoga				
12:00 - 13:00 Faszien Fitness	12:00 - 13:00 Vinyasa Yoga			
			13:00 - 13:45 Funktionelles Training	
16:15 - 17:15 Funktionelles Training				
17:00 - 18:00 Pilates	17:15 - 18:15 Gymnastik		17:15 - 18:00 Funktionelles Training	
18:00 - 19:00 Rückenpower	18:15 - 19:00 Funktionelles Training	17:00 - 18:00 Pilates	18:15 - 19:30 Vinyasa Yoga	

Gymnastikhalle Basis Kursraum LSV Anlage

Yoga für Einsteiger:innen

Startet demnächst, Informationen und Anmeldung bei: yni.meergarten@lsvham.de
Mittwochs, 12:00-13:00 Uhr, Gymnastikhalle auf der LH Basis, Weg beim Jäger 193

Lufthansa Sportverein
Hamburg e.V.



Lufthansa Sportverein
Hamburg e.V.



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



Juli

Paulsen, Hans	Fitness-Gym
Olthoff, Jens	Förderer
Pawel, Volker	Fußball
Richmann, Alwin	Tischtennis

August

Tolzin, Claus-Peter	Handball
Callsen, Ilse	Fitness-Gym
Seitz, Berth-Michael	Fitness-Gym, Squash
Wohlers, Jürgen	Foto
Riesenhuber, Ruppert	Modellbau
Hensel, Holger	Tennis, Fitness-Gym,
Segeln	
Steinkamp, Claus	Förderer
Schlichting, Peter	Förderer

September

Ott, Paul Richard	Petanque
Evers, Heide	Fitness & Gesundheit
Dunst, Hanna	Förderer
Mövius-Kreutzfeld, Heide	Tennis, Fitness-Gym
Dr. Neumann, Rainer	Golf
Bratfisch, Werner	Schützen
Karrasch, Walter	Förderer
Landgraf, Karl-Heinz	Segeln

Oktober

Wank, Monika	Tennis
Möller, Wolfgang	Fitness-Gym

Reuter-Braumann, Renate
 Dochoda, Julian
 Reitz, Reiner
 Möller, Jörn
 Jäger, Johann-Peter
 Jacobi, Holger
 Ciebiera, Jerzy
 Dick, Dagmar Melitta
 Prüß, Erhard
 Seifert, Perdita Christiane

November

Olszowka, Roman
 Menzel, Wolfgang
 Kozik, Jürgen
 Brandes, Jürgen
 Brietzke, Wolfgang
 Haupt, Wilhelm

Dezember

Heyny, Werner
 Orth, Roland
 Kunde, Angelika
 Groneberg, Susanne
 Hass, Hans-Gerhard
 Reuss, Uwe
 Loog, Reinhold

Fitness-Gym
 Basketball
 Förderer
 Badminton
 Segeln
 Leichtathletik
 Tennis
 Fitness-Gym
 Ski
 Reha-Sport

Tennis
 Schützen
 Tennis
 Basketball
 Segeln
 Rudern

Fußball
 Tennis
 Fitness & Gesundheit
 Badminton, Reha-Sport
 Funk
 Kegeln
 Fitness-Gym,
 Leichtathletik, Tennis

Angaben ohne Gewähr

Termine

24.05.2023	Spartenversammlung Modellbau (Infos auf www.lsvham.de)
25.05.2023	Spartenversammlung Tennis (Infos auf www.lsvham.de)
04.06.2023	IronMan Hamburg
14.-18.06.23	European Company Sport Games Bordeaux
24.06.2023	LSV Arbeitstag
05.07.2023	LSV Barkassenfahrt
13.-16.07.23	Hamburg Wasser Triathlon
26.08.2023	LSV Arbeitstag
02.09.2023	LSV Fußballturnier
09.09.2023	LHT Familienfest
08.-10.09.23	Hamburgiade
10.09.2023	40. Int. Airport Race Hamburg
07.10.2023	Oktoberfest Tennis-Sparte
28.10.2023	LSV Arbeitstag
11.11.2023	Herbstarbeitstag Tennis-Sparte (Buchstaben A-H)
25.11.2023	LSV Arbeitstag

Prüfungstermine Sportabzeichen

Donnerstag, 04.05.
 Montag, 22.05.
 Donnerstag, 01.06.
 Montag, 19.06.
 Donnerstag, 06.07.
 Montag, 28.08.
 Donnerstag, 07.09.
 Montag, 18.09.

Sportanlage LSV
 Borsteler Chaussee 330
 22453 Hamburg
 Kontakt
 Peter Stahl
 040 6065359



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

Abdolali, Jula	Frommann, Ronald	Meyer, Thorsten	Schröter, Walter
Ahrens, Meibrit	Frommelt, Kathrin	Mickler, Florian	Schuhmann, Lena
Aljes, Merle	Fütterer, René	Minetti, Jan	Schulz, Hannes
Arnold, Isabellla	Gafert, Susanne	Mittag, Yvonne	Schweiger, Lutz
Athnasiou, Antonios	Gerber, Niklas	Mitterdiami, Luca	Seifert, Perdita Christiane
Bauer, Maximilian	Gironimo, Vito	Möller, Mats	Shams, Elina
Beck, Erik	Golombek, Anja	Möller, Sabine	Soliz, Alejandro
Beck, Keno	Gomez Fabra Frasset, Santiago	Moritz, Sascha	Soyka, Margit Waltraud
Behnsen-Melosch, Ulrike	Göpfert, Lars	Nahon, Günter	Speth, Uwe
Behrend, David	Graff, Markus	Naidenko, Alexander	Stäcker, Wolfgang
Behrendt, Julius	Greiner, Bert	Neubert, Max	Starzew, Nikolai
Belitz, Rainer	Grell-Villmeter, Andrea	Neuer, Melanie	Steenbock, Jörg
Benz, Andrea	Guntrum, Georg	Niemann, Katja	Steenbock, Maïke
Bergmann, Elisabeth	Heetderks, Sabine	Noack, Max	Stoppa, Svenja
Berlage, Helen	Hehn, Lennart	Nolte, Hans-Joachim	Strate, Fiete
Blunck, Thomas	Heine, Hauke	Orlandic, Milo	Straub, Niklas
Boev, Vitalij	Heitmann, Charles	Orlandic, Nikola	Struck, Tobias
Bolz, Jutta	Heitmann, Maïka	Orlandic, Stefan	Teke, Lokman
Böschen, Silke	Heitmann, Marion	Pakdaman, Mahboubeh	Timmerbeil, Andre
Bouzayani, Moez	Hempel, Alexander-Andreas	Panarisi, Leonardo	Todorovska, Natalija
Boys, Nicolas	Hinz, Steffen	Papke, Thomas	Trautwein, Max
Brandenbusch, Pascal	Hinzmann, Kai	Pavicic, Peter	Vajen, Marius
Braun, Sebastian	Hoang, Huy	Pektas, Irem	van Delden, Vincent
Brun, Mareike	Hollendieck, Sebastian	Petereit, Johannes	Vietzke, Lennart
Buarä, Samba	von Holt, Yvonne	Petersdorf, Jakob	Voll, Jan-Hendrik
Bundova, Nicole	Horn, Philipp	Petre, Sergio	von Rönn, Martin Ole
Bunten, Frank	Hübner, Martin	Pfannkuche, Henning	von Schubert, Dr. Hartwig
Buth, Karsten	Iravantafti, Morteza	Pfeil, Larissa	Wagener, Adrian
Callesen, Marlies	Irmer, Rosmarie	Pincaro Cepeda, Josua	Wald, Margarethe
Callsen, Ilse	Janssen, Dominik	Piplack, Dorit	Weber, Christian
Chatzidis, Filippus	Johannsen, Ben	Plaweiko, Margarita	Weinschenk, Harald
Christophersen, Flo	Johansson, Ebba	Pohlgeers, Jan	Weise, Annette
Collison, Felix Siphio	Jularic, Denis	Pohlkamp, Stefanie	Weise, Caroline
Cotrim, Paulo	Jung, Sandra	Ponomarev, Sergej	Wendt, Michael
Dag, Ferhad	Kandilis, Nathalie	Pradhan, Moti Manasa	Westmark, Josse
Dahmen, Nikola	Kasperek, Jörg	Pursche, Gabriele	Wiesner, Johannes
Dalipovic, Jasmin	Kippenberg, Lisanne	Pursche, Thomas	Winter, Lucas Randy
Daub, Ursula	Klappert, Dennis	Rahali, Hassen	Witt, Christoph
de grote de Stolle, Bertha	Klose, Jakob	Rasuli, Luthfula	Witt, Ulrich
Deest, Brigitte	Konrad, Katrin	Rausch, Charlotte	Witte, Nina
Dehn, Stefan	Kopij, Jerzy	Reimer, Frederik	Wollenteit, Anke
Di Costanzo, Marco	Kopp, Bennet	Renner, Matthias	Wulff, Kim
Dolata, Luisa	Krone, Klaus-Friedrich	Reyer, Bärbel	Yaris, Murat-Emre
Doll, Philipp	Kruse, Elias	Rezaei, Alireza	Yevhen, Paliutkin
Dsouza, Anoop	Kuckling, Andreas	Rezahi, Ismail	Zeidler, Mareike
Eder, Nathalie	Kuhn, Caroline	Rickers, Anja	Zienowicz, Dawid
Edler von Löw, Rüdiger	Kurzewitz, Mathias	Riebesam, Thorsten	
Ehlert, Celina	Kuwert, Leon	Rieth, Andreas	
Eichmeyer, Heinz	Lassimo, Sophia	Rohloff, Lars	
Engel, Julia	Lehmann, Susanne	Römer, Katja	
Erdmann, Evelyn	Leis, Angelika	Rückriem, Timo	
Erdmann, Kim Zoe	Lopez, Cedric	Ruhstein, Mathias	
Erdmann, Lutz	Maecker, Ubbo	Rüling, Marine	
Fast, Christina	Maier, Antje	Rust, Hannah	
Fast, Christina	Manco, Sabine	Rust, Lilian Marie	
Fauth, Chris	Marchewitz, Heike	Samavatian, Bahram	
Fedenko, Celine	Meergarten, Yoni	Sawicki, Mariusz	
Fedenko, Vladimir	Meissner, Oleg	Schacht, Michael	
Feick, Daniela	Meißner, Stine	Schebitz, Sebastian	
Filippo, Matteo	Meller, Ursula	Schlotthauer, Martin	
Fischer, Lutz	Melosch, Stephan	Schorsch, Markus	
Freter, Eckard		Schremser, Kevin	



REWE hat auch in diesem Jahr wieder die
„Scheine für Vereine“-Aktion,
bei der ihr beim Einkauf tolle Prämien für
den LSV sichern könnt.

Einfach an der Kasse die Vereinsscheine
mitgeben lassen. Anschließend könnt ihr die
Scheine per QR Code erfassen unter
<https://scheinefuervereine.rewe.de/verein/10000088258>
oder in der Geschäftsstelle abgeben.

Die Aktion läuft noch bis zum 11. Juni.
Also los geht's, fleißig sammeln!

Rückfragen bitte an die Geschäftsstelle:
50702919 oder hamlsv@lht.dlh.de

