

# Deutsches Sportabzeichen 2013 in Hamburg



Hamburger Sportbund



Thomas Fromm



Heike Thal

## Liebe Hamburgerinnen und Hamburger,

2013 wird durchaus ein turbulentes Jahr für das Deutsche Sportabzeichen. Es feiert seinen 100-jährigen Geburtstag. Da ist es Zeit für Veränderungen, dachten sich der Deutsche Olympische Sportbund und seine Landessportbünde. Mit langer Hand wurde eine Reform erarbeitet, die in diesem Jahr zum Tragen kommt.

Nun mögen einige Sportler sagen, „was soll das, es ist doch alles gut wie es ist“, andere sind vielleicht der Meinung, dass die Zeit endlich gekommen ist, das Sportabzeichen zu entstauben. Fakt ist: Das Deutsche Sportabzeichen ist nach wie vor sehr beliebt, allerdings hauptsächlich bei Kindern und Jugendlichen. Die Nachfrage beim sogenannten „Mittelalter“ könnte noch besser sein. Mit der Reform sollen neue Zielgruppen angesprochen werden.

Ob das gelingt, werden wir vielleicht in einem Jahr feststellen. Lassen Sie es uns ausprobieren und den Neuerungen offen gegenüber stehen.

Was sich genau ändert können Sie auf Seite 4 nachlesen.

Das Jubiläum hat Hamburg außerdem eine ganz besondere Veranstaltung beschert. Die Sportabzeichen-Tour macht erstmals in 15 deutschen Städten (statt in 10) Halt und startet am 12. Mai auf dem Gelände der internationalen Gartenschau 2013 in Wilhelmsburg. Dort gibt es ein umfangreiches Sportangebot, das jeder Besucher nach Lust und Laune ausprobieren kann. Premiere wird dann auch das neu kreierte ParkSportAbzeichen feiern – ein kleiner Fitness-Test für die ganze Familie und Einsteigermodell für das Deutsche Sportabzeichen.

Wir versprechen Ihnen nicht zuviel: 2013 wird ein Jahr des Sports und des Feierns. Machen Sie mit, wenn Sie mögen.

Viel Freude und Erfolg, wünscht Ihnen

**Thomas Fromm**

Vizepräsident Breitensportentwicklung

**Heike Thal**

HSB-Sachbearbeitung Team Sport

---

### Hamburger Sportbund – Sportabzeichen-Büro

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

Fax: 040 / 419 08-230, E-Mail: [h.thal@hamburger-sportbund.de](mailto:h.thal@hamburger-sportbund.de).

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

Der Empfang ist Mo. bis Do. von 8 – 20 Uhr und am Fr. von 8 – 16 Uhr besetzt.

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



## Das Deutsche Sportabzeichen 2013 in Hamburg

### ALLES, WAS SIE WISSEN MÜSSEN:

	Seite
■ <b>Grußwort</b> .....	2
■ <b>100 Jahre Sportabzeichen</b> .....	4
■ <b>Gebühren</b> .....	5
■ <b>Sportabzeichen-Schulwettbewerb</b> .....	6
■ <b>Tour-Auftakt und ParkSportAbzeichen</b> .....	7
■ <b>Orte, Termine, Ansprechpartner</b> .....	8
■ <b>Bedingungstabelle</b> .....	9
■ <b>Schwimmen</b> .....	12
■ <b>Leichtathletik</b> .....	13
■ <b>Radfahren</b> .....	16
■ <b>Turnen</b> .....	17
■ <b>Walking / Nordic-Walking</b> .....	18
■ <b>Schwimmbad-Gutscheine</b> .....	19

Die Sportabzeichen-Aktionen des Hamburger Sportbundes werden in Zusammenarbeit mit der Behörde für Schule und Berufsbildung, dem Landeskommmando der Bundeswehr und dem Betriebssportverband durchgeführt.  
Hamburg, im März 2013

---

### IMPRESSUM:

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

**Auflage:** 7.500  
**Layout und  
Produktion:** PART:M  
**Fotos:** Fotolia, HSB  
**Ausgabe:** März 2013



100 Jahre  
Deutsches Sportabzeichen  
1913–2013



## Liebe Sportlerinnen und Sportler!

2013 feiert das Deutsche Sportabzeichen seinen 100. Geburtstag. Der DOSB nimmt dieses Jubiläum zum Anlass, das Sportabzeichen für jedermann noch attraktiver und zukunftsfähiger zu machen.

### DOCH WAS ÄNDERT SICH GENAU?

Das neue Sportabzeichen enthält ab diesem Jahr die Sportarten Leichtathletik, Schwimmen, Radfahren und Turnen. Abgeprüft werden die vier Grundfähigkeiten Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Koordination. Die Schwimmfertigkeit muss bei den Erwachsenen nur noch alle fünf Jahre und im Jugendalter nur noch einmal nachgewiesen werden.

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

Auch die **Einteilung der Altersklassen** hat sich verändert: Das Sportabzeichen kann jetzt bereits mit sechs Jahren abgelegt werden. Bei den Senioren werden die Altersklassen AK 80-84, AK 85-89 und AK 90+ eingeführt.

Der neue **Leistungskatalog** ist nun in zwei Teile gegliedert:

- für Kinder und Jugendliche (w/m)
- für Erwachsene (w/m).

Bei den **Sportarten** sind 75m-, 2000m-Lauf, Inline-Skating, Kegeln, Schießen und Gewichtheben nicht mehr dabei. Neu ist das Seilspringen für alle Altersklassen, Dauer- und Geländelauf (Männer und Frauen über 10 km nach Zeit, Jugendliche nur mit Zeitlimit), Zonenweitsprung (bis 11 und ab 55 Jahre), Zielwurf (bis 11 Jahre). Seniorinnen und Senioren und Kinder bis 9 Jahre müssen nur noch 30 Meter sprinten.

Im Schwimmen kann der Schnelligkeitstest auch über die 25 Meter absolviert werden, in der Ausdauergruppe sind die Strecken je nach Altersklasse auf 200m, 400m und 600m angesetzt. Eine Vielfalt an Übungen für das Gerätturnen wird außerdem angeboten.

Alle bisher erworbenen Sportabzeichen werden anerkannt und zählen für den Erwerb des Sportabzeichens mit Zahl. Fachverbände haben die Möglichkeit, sich über eigene sportartspezifische Abzeichen am Sportabzeichen-System zu beteiligen. Mit jedem anerkannten Verbandsabzeichen wird die Leistung in Gold nachgewiesen.

Weitere Informationen: [www.deutsches-sportabzeichen.de](http://www.deutsches-sportabzeichen.de)



## GEBÜHREN FÜR DAS SPORTABZEICHEN AB 1. JANUAR 2013

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

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

Wir bitten um Bezahlung per Überweisung oder Online-Banking auf das Konto des Hamburger Sportbundes bei der Hamburger Sparkasse, Konto-Nr. 1280 156 553, BLZ 200 505 50 unter Angabe: 2403100/DSA/Name/Einheit o. Institution.

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

**Die Bearbeitung und Abzeichen für das Deutsche Sportabzeichen Kinder und Jugendliche (6 – 17 Jahre) sind kostenlos.**

### Bitte folgende Unterlagen einreichen

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





## Deutsches Sportabzeichen Sportabzeichen-Schulwettbewerb 2013

Der Hamburger Sportbund (HSB) richtet mit Unterstützung der Behörde für Schule und Berufsbildung auch 2013 den Sportabzeichen-Schulwettbewerb aus.

### TEILNEHMEN KÖNNEN:

- Kinder und Jugendliche ab Jahrgänge 2007 bis 1996
- volljährige Schüler/innen ab 1995 oder älter.

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

### EINTEILUNG DER SCHULEN IN FOLGENDE GRUPPEN:

Gruppe 1: Schulen mit einer Schülerzahl bis 180

Gruppe 2: Schulen mit einer Schülerzahl von 181 bis 360

Gruppe 3: Schulen mit einer Schülerzahl von 361 bis 650

Gruppe 4: Schulen mit einer Schülerzahl über 650

Gruppe 5: Sonder- und Förderschulen

### PREISE:

Die erst- bis drittplatzierten Schulen können sich über sportbezogene Gutscheine freuen!

### VORAUSSETZUNG FÜR DIE TEILNAHME AM WETTBEWERB:

An jeder Schule muss eine Sportlehrkraft die Prüfberechtigung für das Sportabzeichen haben (gemäß den Richtlinien des DSA-Prüfungswegweisers). Ist dies nicht der Fall, kann die Prüfberechtigung beim HSB beantragt werden. Alle in einem Wettbewerbsjahr erzielten Ergebnisse (Bundesjugendspiele), die auch für das Sportabzeichen Gültigkeit haben, können in die Prüfkarte eingetragen werden. Sind alle vier Bedingungen (plus die Schwimmfähigkeit) erfüllt, werden die Eintragungen durch die/den Prüfungsberechtigte/Prüfungsberechtigten bestätigt und mit einem Schulstempel versehen.

### ORGANISATION:

Alle Unterlagen (Prüfkarten und Urkunden) können beim HSB, Heike Thal (Tel: 040/41 908-278 oder E-Mail: [h.thal@hamburger-sportbund.de](mailto:h.thal@hamburger-sportbund.de)) angefordert werden. Die Unterlagen müssen ausgefüllt bis zum 31. Januar 2014 beim HSB wieder vorliegen, damit die Schule in der Auswertung des Sportabzeichen-Schulwettbewerbes berücksichtigt werden kann. Gewertet wird das prozentuale Verhältnis der erreichten Sportabzeichen der Schule zur bestätigten Schülerzahl ab Klasse 1. Es müssen die vollständig ausgefüllten Prüfkarten eingereicht werden.



## Tour-Auftakt und ParkSportAbzeichen

2004 ging die Sportabzeichen-Tour an den Start, bei der sich die Städte, Kreise und Gemeinden selbst bewerben können, um das Angebot mit möglichst weitreichender Berichterstattung einer breiteren Öffentlichkeit vorzustellen. 2013, im 100. Jubiläumsjahr des deutschen Sportabzeichens, wird man den Startschuss am 12. Mai zum ersten Mal aus Hamburg hören. Genauer gesagt, aus Wilhelmsburg auf dem Gelände der internationalen Gartenschau 2013 (igs).

Die Besucher erleben an diesem Tag in der „Welt der Bewegung“ eine Spielmeile zum Mitmachen. Viele Sportdemonstrationen (z.B. Skate und Parcours, Trampolin, Einradfahren, Cheerleading) zeigen den Reiz der jeweiligen Sportarten. Premiere hat außerdem das ParkSportAbzeichen, das die Besucher an diesem Tag ablegen können.

Mit Unterstützung von:



### PARKSPORTABZEICHEN

Das ParkSportAbzeichen ist ein kleiner Fitness-Test, den die Besucher der igs 2013 (26. April bis 13. Oktober) während ihres Gartenschaubesuchs ablegen können – dazu braucht man weder Sportkenntnisse noch Sportklamotten – einfach nur Lust und Laune. Mitmachen kann Jung und Alt oder gleich die ganze Familie. Überprüft werden die Fähigkeiten im Bereich Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit sowie Koordination bei den Disziplinen Seilspringen, Balancieren, Standweitsprung, Liegestütz, Walking oder Tapping. Zwei Übungen (Standweitsprung und Seilsprung) können unmittelbar für das Deutsche Sportabzeichen angerechnet werden. Anmeldungen sind nicht erforderlich. Kommen Sie und machen Sie mit!

**Abnahmezeiten:** jeden 1. und 3. Donnerstag im Monat: 18.30 bis 20 Uhr,  
jeden 2. und 4. Sonntag im Monat: 12 bis 15 Uhr.

**Treffpunkt:** Kleinspielfeld in der Welt der Bewegung



Mit Unterstützung von:





## Orte, Termine und Ansprechpartner

### HINWEIS

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

### PERSONEN MIT BEEINTRÄCHTIGUNGEN

Auskunft:  
Horst Martens  
Telefon 040 / 640 65 96  
Sportplatz: Jahnkampfbahn,  
Linninger 3

ABNAHME: Juni bis September,  
Di. ab 17 Uhr,  
nach telefonischer Vereinbarung

### BETRIEBSSPORTGEMEINSCHAFTEN

Auskunft:  
Erich Baetke  
Telefon 040 / 630 03 75

### BUNDESWEHR

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

### FEUERWEHR

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

### POLIZEI

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



## KINDER UND JUGEND – WEIBLICH

	Alter	6–7			8–9			10–11			12–13			14–15			16–17			
		Übung									Bronze			Silber			Gold			
Ausdauer	800 m Lauf (in Min.)	5:55	5:00	4:00	5:45	4:50	3:55	5:30	4:40	3:50	5:10	4:25	3:45	4:55	4:20	3:35	4:35	4:05	3:25	
	Dauer- / Geländelauf (in Min.)	8:00	12:00	17:00	10:00	15:00	20:00	15:00	20:00	30:00	20:00	30:00	40:00	30:00	40:00	50:00	45:00	60:00	75:00	
	Schwimmen (in Min.)	200 m						400 m												
		8:30	7:00	5:35	8:05	6:45	5:20	7:40	6:25	5:10	14:20	12:45	10:35	13:05	11:40	10:05	11:55	10:45	9:05	
Radfahren (in Min.)	–			5 km			10 km													
	–			27:00	24:00	21:00	56:00	47:30	39:30	50:00	44:00	37:00	44:30	38:30	33:30	41:00	35:30	31:30		
Kraft	Schlagballwurf (80 g) (in m)	Schlagballwurf									Wurfballwurf									
	Wurfballwurf (200 g) (in m)	6,00	9,00	13,00	9,00	12,00	15,00	11,00	15,00	18,00	19,00	22,00	26,00	20,00	24,00	27,00	24,00	27,00	32,00	
	Kugelstoßen (3 kg, in m)	–			–			–			4,75	5,25	5,75	5,50	6,00	6,50	5,75	6,25	6,75	
	Standweitsprung (in m)	1,05	1,25	1,40	1,15	1,30	1,50	1,30	1,45	1,65	1,40	1,60	1,80	1,55	1,70	1,90	1,65	1,80	2,00	
Gerätturnen	Boden			Boden			Barren			Reck			Boden			Reck				
	–			–			–			–			–			–				
Schnelligkeit	Laufen (in Sek.)	30 m						50 m						100 m						
		8,1	7,2	6,4	7,7	6,9	6,0	11,2	10,3	9,3	10,6	9,8	9,0	18,1	16,5	14,9	17,1	15,8	14,5	
	25 m Schwimmen (in Sek.)	53,5	44,5	36,5	49,0	41,0	35,0	46,0	38,5	32,5	42,0	36,0	30,5	40,0	34,5	28,5	37,5	32,5	27,0	
	200 m Radfahren (fl. Start, in Sek.)	–			41,0	36,0	31,0	37,0	32,0	27,0	31,0	27,0	23,5	27,0	24,5	21,5	25,0	22,5	20,0	
Gerätturnen	Sprung			Boden			Sprung			Sprung			Sprung			Sprung				
	–			–			–			–			–			–				
Koordination	Hochsprung (in m)	–						0,80	0,90	1,00	0,90	1,00	1,10	0,95	1,05	1,15	1,05	1,15	1,25	
	Weitsprung (in m)	Zonenweitsprung									Weitsprung									
	Zonenweitsprung (in Punkten)	4	5	6	7	8	9	10	11	12	3,00	3,30	3,60	3,20	3,50	3,80	3,40	3,70	4,00	
	Zonenweitwurf (in Punkten)	Zonenweitwurf												Schleuderballwurf						
Seilspringen	Schleuderballwurf (1 kg, in m)	1	2	3	2	3	4	3	4	5	17,00	20,00	23,00	19,50	23,00	26,50	22,00	25,50	29,00	
		Grundsprung vorwärts						Grundspr. rückwärts			Kreuzdurchschlag			Laufschritt						
	10	15	25	10	15	25	10	15	25	10	15	20	10	15	20	40	60	70	40	60
Gerätturnen	Schwebebalken			Reck			Ringe			Boden			Boden			Boden				
	–			–			–			–			–			–				

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

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

## KINDER UND JUGEND – MÄNNLICH

	Alter	6–7			8–9			10–11			12–13			14–15			16–17			
		Übung									Bronze			Silber			Gold			
Ausdauer	1.000 m Lauf (in Min.)	7:40	6:20	5:00	7:15	6:00	4:45	6:45	5:35	4:25	6:00	4:55	3:55	5:10	4:20	3:25	4:30	3:45	3:00	
	Dauer- / Geländelauf (in Min.)	10:00	15:00	20:00	12:00	17:00	23:00	17:00	25:00	35:00	25:00	35:00	45:00	35:00	45:00	60:00	55:00	70:00	90:00	
	Schwimmen (in Min.)	200 m						400 m												
		8:25	7:00	5:30	8:05	6:40	5:20	7:30	6:20	5:05	14:25	12:25	10:20	12:55	11:05	9:20	11:30	10:00	8:30	
Radfahren (in Min.)	–			5 km			10 km													
	–			26:30	23:30	20:30	54:00	45:30	37:30	47:30	41:00	35:00	41:00	36:00	31:00	36:30	31:30	27:30		
Kraft	Schlagballwurf (80 g) (in m)	Schlagballwurf									Wurfballwurf									
	Wurfballwurf (200 g) (in m)	12,00	15,00	17,00	17,00	20,00	23,00	21,00	25,00	28,00	28,00	32,00	35,00	30,00	34,00	37,00	32,00	36,00	40,00	
	Kugelstoßen (in m)	–			–			–			6,25	6,75	7,25	7,00	7,50	8,00	7,50	8,00	8,50	
	Standweitsprung (in m)	1,30	1,45	1,65	1,35	1,55	1,75	1,55	1,75	1,95	1,75	1,95	2,10	1,90	2,10	2,30	2,05	2,25	2,45	
Gerätturnen	Boden			Boden			Barren			Reck			Boden			Reck				
	–			–			–			–			–			–				
Schnelligkeit	Laufen (in Sek.)	30 m						50 m						100 m						
		7,7	6,8	6,0	7,2	6,4	5,7	11,0	10,0	9,1	10,4	9,6	8,8	16,3	15,0	13,6	15,3	14,1	12,9	
	25 m Schwimmen (in Sek.)	48,5	40,5	34,0	45,5	38,0	32,5	42,0	36,0	31,0	40,0	34,0	29,5	38,0	32,5	27,5	36,5	31,5	26,0	
	200 m Radfahren (fl. Start, in Sek.)	–			38,0	33,0	28,0	35,0	30,5	26,0	29,5	26,0	22,5	24,0	21,5	19,0	22,0	19,5	17,0	
Gerätturnen	Sprung			Boden			Sprung			Sprung			Sprung			Sprung				
	–			–			–			–			–			–				
Koordination	Hochsprung (in m)	–						0,85	0,95	1,05	0,95	1,05	1,15	1,10	1,20	1,30	1,20	1,30	1,40	
	Weitsprung (in m)	Zonenweitsprung									Weitsprung									
	Zonenweitsprung (in Punkten)	5	6	7	8	9	10	11	12	13	3,40	3,70	4,00	3,80	4,10	4,40	4,30	4,60	4,90	
	Zonenweitwurf (in Punkten)	Zonenweitwurf												Schleuderballwurf						
Seilspringen	Schleuderballwurf (1 kg, in m)	3	4	5	4	5	6	6	7	8	19,50	22,50	25,50	23,50	26,50	29,50	27,50	30,50	33,50	
		Grundsprung vorwärts						Grundspr. rückwärts			Kreuzdurchschlag			Laufschritt						
	10	15	25	10	15	25	10	15	25	10	15	20	10	15	20	40	60	70	40	60
Gerätturnen	Schwebebalken			Reck			Ringe			Boden			Boden			Boden				
	–			–			–			–			–			–				



## FRAUEN

	Alter	18-19			20-24			25-29			30-34			35-39			40-44			45-49		
		Übung																				
Ausdauer	3.000 m Lauf (in Min.)	22:00	20:00	18:00	21:50	19:50	17:50	22:00	19:50	18:00	22:20	20:10	18:10	23:10	20:30	18:20	24:00	21:00	18:30	24:40	21:30	18:50
	10 km Lauf (in Min.)	84:40	78:40	72:40	83:30	76:50	71:30	83:30	76:50	71:00	84:10	78:00	71:20	87:40	79:30	71:30	91:20	81:20	71:40	95:20	83:10	72:50
	7,5 km Walking / Nordic Walking (in Min.)	69:30	66:00	62:00	66:30	63:00	59:30	67:00	63:30	60:00	67:30	64:00	60:30	70:00	65:00	60:30	73:00	67:00	61:00	75:30	69:00	62:00
	Schwimmen (in Min.)	800 m																				
	20 km Radfahren (in Min.)	61:00	57:00	53:00	59:30	55:00	50:30	60:30	55:00	50:00	61:00	55:30	49:30	63:00	56:00	50:00	65:00	57:00	50:00	68:00	59:00	50:30
Kraft	Medizinballwurf (2 kg, in m)	7,50	8,00	8,75	7,25	8,00	8,50	7,00	7,75	8,50	6,50	7,50	8,25	6,00	7,25	8,25	5,25	6,75	8,25	4,75	6,50	8,00
	Kugelstoßen (in m)	4 kg																				
	Steinstoßen (5 kg, in m)	6,50	7,00	7,50	6,50	7,00	7,50	6,50	7,00	7,50	6,25	6,75	7,25	6,00	6,50	7,00	5,50	6,00	6,50	5,25	5,75	6,25
	Standweitsprung (in m)	10,65	11,25	11,85	10,80	11,40	12,00	10,10	10,70	11,35	9,25	10,15	10,70	9,00	9,50	10,20	8,60	9,20	9,85	8,30	8,95	9,70
	Gerätturnen	Reck						Boden						Reck								
Schnelligkeit	Laufen (in Sek.)	100 m																				
	25 m Schwimmen (in Sek.)	16,9	15,6	14,3	17,1	15,8	14,5	17,4	16,1	14,8	18,0	16,7	15,4	18,6	17,3	16,0	11,0	9,9	8,8	11,5	10,3	9,1
	200 m Radfahren (fl. Start, in Sek.)	24,0	22,0	19,5	24,5	22,0	19,5	25,0	22,5	20,0	26,0	23,5	21,5	27,5	24,5	22,0	29,0	25,5	22,5	30,5	27,0	23,0
	Gerätturnen	Sprung						Sprung						Sprung								
	Koordination	Hochsprung (in m)	1,10	1,20	1,30	1,10	1,20	1,30	1,05	1,15	1,25	1,00	1,10	1,20	0,95	1,05	1,15	0,90	1,00	1,10	0,90	1,00
Weitsprung (in m)		Weitsprung																				
Zonenweitsprung (in Punkten)		3,40	3,70	4,00	3,40	3,70	4,00	3,30	3,60	3,90	3,20	3,50	3,80	3,10	3,40	3,70	3,00	3,30	3,60	2,90	3,20	3,50
Schleuderballwurf (1 kg, in m)		24,00	27,50	31,00	24,50	28,00	31,50	24,50	28,00	31,50	22,50	26,00	29,50	21,50	25,00	28,50	20,00	23,50	27,00	19,00	22,50	26,00
Seilspringen		Doppeldurchschlag						Laufschritt						Kreuzdu								
Gerätturnen	Boden						Boden						Boden									

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

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

## MÄNNER

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

Gültig ab 2013

50-54			55-59			60-64			65-69			70-74			75-79			80-84			85-89			ab 90		
Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold																					
25:10	22:10	19:10	25:50	22:50	19:50	26:30	23:30	20:30	27:10	24:10	21:10	27:40	24:40	21:40	28:30	25:20	22:30	29:40	26:40	23:40	31:00	27:50	25:00	32:30	29:30	26:30
97:40	85:30	74:00	100:10	88:10	76:10	102:50	90:50	78:50	105:40	93:40	81:40	109:30	97:30	85:30	115:20	103:20	91:20	122:20	110:20	98:20	129:10	117:10	105:10	136:30	124:30	112:30
78:00	71:00	64:00	80:00	73:00	66:00	81:30	74:30	67:30	83:30	76:30	69:30	85:00	78:00	71:00	87:00	80:00	73:00	89:30	82:30	75:30	92:30	85:30	78:30	96:00	89:00	82:00

400 m												200 m														
18:00	15:00	11:30	18:35	15:20	11:55	19:00	15:35	12:10	19:25	15:45	12:15	19:50	16:05	12:40	10:15	8:20	6:30	10:25	8:30	6:45	10:35	8:45	7:05	10:45	8:55	7:20
70:30	60:30	51:00	72:30	62:00	51:30	74:00	63:00	52:30	75:30	64:30	53:30	77:30	66:00	55:00	79:00	68:00	57:00	81:30	70:30	60:00	84:30	73:30	63:00	87:00	76:30	66:00
4,25	6,00	7,75	4,00	5,75	7,50	3,75	5,50	7,25	3,50	5,25	7,00	3,25	5,00	6,75	3,25	4,75	6,50	3,00	4,75	6,25	3,00	4,50	6,00	2,75	4,25	5,50

3 kg						2 kg																				
5,25	6,00	7,00	5,00	5,75	6,50	4,75	5,50	6,25	4,50	5,25	6,00	4,25	5,25	6,25	4,00	5,00	5,75	3,75	4,50	5,50	3,25	4,25	5,00			
7,95	8,75	9,55	7,55	8,55	9,35	7,20	8,10	9,00	6,65	7,60	8,45	6,05	6,95	7,85	5,55	6,45	7,35	5,05	5,95	6,85	4,60	5,50	6,40	4,30	5,20	6,10
1,00	1,25	1,50	0,95	1,20	1,45	0,95	1,20	1,45	0,90	1,15	1,40	0,90	1,15	1,35	0,90	1,15	1,35	0,90	1,10	1,30	0,85	1,05	1,25	0,80	1,00	1,20

Barren						Boden						Boden														
50 m						30 m																				
11,9	10,7	9,5	12,4	11,2	9,9	12,6	11,4	10,2	12,8	11,6	10,4	13,0	11,8	10,6	7,7	6,9	6,0	8,2	7,3	6,5	8,9	8,0	7,1	9,8	8,9	8,0
55,0	46,0	35,0	58,5	49,5	37,5	61,5	51,5	39,5	63,5	53,5	41,5	66,0	55,0	43,0	68,0	57,0	45,0	70,5	59,0	47,0	72,5	60,5	48,5	73,5	61,5	49,5
32,0	28,0	23,5	33,5	29,0	24,0	35,0	30,0	25,0	36,0	31,0	25,5	38,0	32,0	26,5	39,0	33,0	27,5	40,5	34,5	28,5	42,0	36,0	30,0	44,5	38,0	31,5
0,85	0,95	1,05	0,80	0,90	1,00	0,75	0,85	0,95	0,75	0,85	0,95	0,70	0,80	0,90	0,65	0,75	0,85	0,65	0,75	0,85	0,60	0,70	0,80	0,60	0,65	0,80

Zonenweitsprung																										
2,70	3,00	3,30	10	12	14	10	11	12	9	10	11	9	10	11	7	8	10	5	7	9	4	5	7	4	5	6
17,00	21,00	25,00	16,00	20,00	24,00	15,00	19,00	23,00	14,00	18,00	22,00	13,50	17,50	21,50	12,50	16,50	20,50	11,50	15,50	19,50	10,00	14,00	18,00	8,00	12,00	16,00
Ringschlag						Grundsprung rückwärts						Grundsprung vorwärts														
10	15	20	10	15	20	10	20	30	10	20	30	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20
Ringe						Reck						Schwebebalken														

welche Leistungen Sie in den von Ihnen gewählten Disziplinen erfüllen müssen! Die Einbindung artspezifischen Leistungsabzeichen (Verbandsabzeichen). Alle Landessportbünde mit ihren Vereinen und die Sportämter geben gerne Auskunft, wo Training und Prüfungen möglich sind.

50-54			55-59			60-64			65-69			70-74			75-79			80-84			85-89			ab 90		
Bronze	Silber	Gold																								
23:20	20:20	17:20	23:50	20:50	17:50	24:30	21:30	18:30	25:00	22:00	19:00	25:20	22:20	19:20	26:00	23:00	20:00	26:30	23:30	20:30	27:30	24:30	21:30	29:50	26:50	23:50
88:20	76:40	65:30	91:30	79:40	67:40	94:40	82:40	70:40	98:00	86:00	74:00	102:10	90:10	78:10	107:20	95:20	83:20	113:10	101:10	89:10	120:10	108:10	96:10	127:40	115:40	103:40
71:00	64:00	55:30	73:00	65:00	57:00	74:30	66:30	58:30	76:00	68:00	60:00	78:30	70:30	62:30	81:00	73:00	65:00	84:30	76:30	68:30	87:30	79:30	71:30	90:00	82:00	74:00

400 m												200 m														
17:25	14:20	10:45	17:50	14:35	11:20	18:10	14:45	11:25	18:25	15:05	11:30	18:25	15:15	11:35	9:25	7:40	6:05	9:30	7:50	6:10	9:30	8:00	6:25	9:45	8:10	6:45
68:30	57:00	46:30	70:30	58:30	47:30	71:30	60:00	48:00	72:30	60:30	48:30	73:30	61:30	49:30	74:30	63:00	51:30	76:00	64:30	53:00	77:30	66:30	55:30	79:00	68:00	58:00
6,50	8,50	10,25	6,00	8,25	10,00	5,75	7,75	9,75	5,25	7,25	9,25	5,00	7,00	9,00	4,50	6,50	8,50	4,25	6,25	8,25	4,00	6,00	8,00	3,50	5,50	7,50

6kg						5kg						4kg						3kg								
6,25	7,00	8,00	6,00	6,75	7,50	6,00	7,00	8,00	5,75	6,75	7,50	6,00	6,75	7,75	5,75	6,50	7,50	5,50	6,25	7,25	5,00	6,00	6,75	4,50	5,25	6,25
10kg																										
7,95	9,25	10,55	7,75	9,05	10,35	7,65	8,95	10,25	7,25	8,55	9,85	6,90	8,20	9,50	6,70	8,00	9,30	6,50	7,80	9,10	6,30	7,60	8,90	5,90	7,20	8,50
1,35	1,65	1,95	1,30	1,60	1,90	1,30	1,60	1,90	1,30	1,60	1,90	1,25	1,55	1,85	1,20	1,50	1,80	1,15	1,45	1,75	1,00	1,30	1,60	0,90	1,20	1,50

50 m						30 m																				
10,9	9,8	8,8	11,1	10,0	9,0	11,3	10,2	9,2	11,5	10,5	9,4	11,6	10,5	9,4	7,2	6,4	5,7	7,6	6,9	6,0	8,5	7,7	6,7	9,1	8,3	7,2
52,0	42,0	30,0	56,0	44,0	32,0	58,0	46,0	34,0	59,5	47,5	35,5	62,0	50,0	38,0	64,5	52,5	40,5	66,0	55,0	43,0	66,5	56,0	45,0	67,0	57,0	47,0
30,0	24,0	18,0	32,0	25,0	18,5	33,5	26,0	19,0	35,0	27,0	19,5	36,0	28,5	20,0	37,5	29,5	21,5	39,0	31,5	23,0	41,0	33,0	24,5	43,5	35,5	27,0
Sprung						Boden						Sprung														
1,05	1,15	1,25	1,00	1,10	1,20	0,95	1,05	1,15	0,85	1,00	1,10	0,80	0,95	1,05	0,75	0,90	1,00	0,75	0,85	0,95	0,70	0,80	0,90	0,70	0,80	0,90

Zonenweitsprung																										
3,60	4,00	4,40	12	14	16	11	13	15	10	12	14	8	10	12	7	9	10	6	7	9	5	6	7	4	5	6
26,00	29,50	33,00	24,00	28,00	32,00	23,00	27,00	31,00	20,50	24,50	28,50	19,00	23,00	27,00	16,50	20,50	24,50	14,50	18,50	22,50	12,00	16,00	20,00	10,50	14,50	18,50
Ringschlag						Grundsprung rückwärts						Grundsprung vorwärts														
10	15	20	10	15	20	10	20	30	10	20	30	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20
Ringe						Reck						Schwebebalken														

Leistungsstufen-Einzeldisziplin: 1 Punkt; 2 Punkte; 3 Punkte / Gesamtleistung: Bronze 4-7 Punkte, Silber 8-10 Punkte, Gold 11-12 Punkte. Alle vier Leistungen müssen mind. auf der Leistungsstufe Bronze erbracht werden, plus Nachweis Schwimmfähigkeit.



## SCHWIMMEN

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

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

## LEICHTATHLETIK

### STADTTEIL

### SPORTABZEICHEN-BEAUFTRAGTE/R

### TAG UND UHRZEIT

#### ■ Bezirk Altona

##### **BLANKENESE**

Sportplatz Dockenhuden  
Simrockstr. 62  
Schenefelder Landstraße 63

Monika Beyer  
Telefon 040 / 411 11 24 75

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

##### **LURUP**

Jonny-Arfert-Sportplatz  
Flurstr. 7

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

16. April bis 15. Oktober:  
Di. 18 – 20 Uhr

#### ■ Bezirk Bergedorf

##### **ALLERMÖHE**

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

Gisela Risse  
Telefon 040 / 723 46 00

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

##### **WENTORF**

SC Wentorf  
Am Sportplatz 10

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

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

#### ■ Bezirk Eimsbüttel

##### **EIDELSTEDT**

Sportzentrum  
Redingskamp 25

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

3. Juni bis 30. September:  
Mo. 16.30 – 19 Uhr  
und nach Vereinbarung

##### **EIMSBÜTTEL**

Sportplatz  
Sternschanze 4

Bernhard Capell  
Telefon 040 / 420 02 52

10. April bis 23. Oktober:  
Mi. 10 – 12 Uhr, insbesondere für  
Aufnahmeprüfung Uni / Bundes-  
wehr / Polizei

##### **NIENDORF**

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

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

Mittwochs 17 – 19 Uhr  
15. Mai, 5. Juni, 3. Juli, 14. August  
und 4. September  
So. 10 – 12 Uhr  
und nach Vereinbarung

## LEICHTATHLETIK

STADTTEIL	SPORTABZEICHEN-BEAUFTRAGTE/R	TAG UND UHRZEIT
<b>SCHNELSEN</b> Sportplatz Königskinderweg 67 a	Peter Hüttner Telefon 040 / 550 52 46 E-Mail: athletiktrainer@alice.de	April bis September Di. und Fr. nach Vereinbarung
<b>■ Bezirk Harburg</b>		
<b>BUCHHOLZ</b> Sportplatz Albert-Einstein-Gymnasium Buenser Weg	Horst Pulss Telefon 041 81 / 313 09 E-Mail: pulss@web.de	Mai bis September: Mo. 17 – 19 Uhr (außer Schulferien)
<b>BUXTEHUDE</b> Jahnstadion An der Rennbahn	Gernot-Werner Marx Telefon 040 / 49 91 27 E-Mail: gernot-w.marx@alice.de Hans-Georg Lang Telefon 040 / 86 09 09 E-Mail: hans-georg.lang@t-online.de	April bis Oktober: Mi. ab 16.30 Uhr nur nach Vereinbarung
<b>HARBURG</b> Sportplatz Außenmühle Vinzenweg 18	Gerhard Grönboldt Telefon 041 05 / 48 48	26. Juni bis 28. August Mi. 18 – 19.30 Uhr und nach Vereinbarung
<b>HEIMFELD</b> Sportplatz Vahrenwinkelweg 39	Peter und Irene Schreiber Telefon 040 / 766 67 48	Mai bis Oktober: nach Vereinbarung
<b>NEUGRABEN</b> Sportplatz Opferberg Cuxhavener Str. 271 a	Reinhard Krischak Telefon 041 61 / 25 68 E-Mail: reinhard-krischak@t-online.de	Mai bis September: Training: Di. 18 – 19.30 Uhr Abnahme: 14. Mai bis 24. September jeden 2. und 4. Di. auch in den Ferien
<b>SINSTORF</b> Sportplatz Scharfsche Schlucht	Horst Heyer Telefon 040 / 766 46 37 Vertreter: Ronald Bartels Telefon 040 / 76 10 26 31	Mai bis September: Do. 17.30 – 19 Uhr

## ■ Bezirk HH-Mitte

### WILHELMSBURG

Sportplatz Dratelnstr.

Richard Kirchner  
Telefon 040 / 754 29 85  
Vertreter: Udo Hattermann  
Telefon 040 / 750 94 14

April bis Oktober:  
Mi. 16 – 18 Uhr  
Abnahme: jeden 2. Mi.  
nur nach Vereinbarung

### BILLSTEDT

Sportanlage  
Mümmelmannsberg  
(Gesamtschule),  
Kandinskyallee

Karin und Harald Bach  
Telefon 040 / 712 62 75  
Bernhard Schnepf  
Telefon 040 / 739 49 28

Mai bis September:  
jeden 1. und 3. Do. 17 – 19 Uhr  
(außer Schulferien)  
und nach Vereinbarung

### FINKENWERDER

Uhlenhoff-Sportplatz  
Norderschulweg

Inge Behrens  
Telefon 040 / 742 61 43

Mo. 6. und 27. Mai, 3. und 17. Juni,  
29. Juli, 5. und 19. August, 2. und 16.  
September, ab 16 Uhr

### HAMM

Sportplatz Hammer Park  
Hammer Steindamm 131

Horst Palzer  
Telefon 040 / 20 58 85

Mai bis August:  
jeden 4. Mi. 16.30 – 18 Uhr  
Training jeden 3. Mi. 17 – 18 Uhr

## ■ Bezirk Hamburg Nord

### BARMBEK

Dulsberg-Süd  
Königshütter Str.

Horst Martens  
Telefon 040 / 693 81 69

April bis September:  
jeden 4. Mo. 17.30 – 19.30 Uhr

Brigitte v. Hielmcrone  
Telefon 040 / 656 42 55  
Uwe Weiershausen  
Telefon 040 / 603 00 17

Mai bis September:  
jeden Mo. 17.30 – 19.30 Uhr

### FUHLSBÜTTEL

Sportplatz Lufthansa SV  
Weg beim Jäger 193

Ralph Behrens  
Telefon 040 / 830 00 75  
E-Mail: ralph.behrens@o2online.de

ab Mai jeden 1. Do. und 3. Mo.  
im Monat

### LANGENHORN

Sportzentrum Oehleckerring  
Beckermansweg 23

Horst Härtel  
Telefon 040 / 50 47 39 (ab 19 Uhr)

Mai bis September:  
jeden Di., 17.30 – 19 Uhr

### WINTERHUDE

Jahnkampfbahn  
Linnering 3

und

Leichtathletikhalle Alsterdorf  
Krochmannstr. 55

Erich Baetke  
Telefon 040 / 630 03 75  
E-Mail: che.baetke@t-online.de  
Gernot-Werner Marx  
Telefon 040 / 49 91 27  
E-Mail: gernot-w.marx@alice.de  
Johann Alberts  
Telefon 040 / 601 98 03  
E-Mail: alberts.hamburg@t-online.de

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

Im Winterhalbjahr zwischen 13 und  
16 Uhr nur nach Vereinbarung.  
Andere Termine sind möglich.

## LEICHTATHLETIK

### STADTTEIL

### SPORTABZEICHEN-BEAUFTRAGTE/R

### TAG UND UHRZEIT

#### ■ Bezirk Wandsbek

##### **BARGTEHEIDE**

Sportanlage  
Am Volkspark 2, Bargteheide

Antje Surenbrock  
Telefon 040 / 604 82 22

Di. 11. Juni und 20. August  
um 17.15 Uhr

##### **BERGSTEDT**

Sportanlage  
Volksdorfer Damm 69

Richard Diem  
Telefon 040 / 607 17 71  
E-Mail: richard.diem-hh@t-online.de

Di. 14. und 28. Mai, 4. und 11.  
Juni, 6. und 27. August, 10. und  
17. September um 18 Uhr und  
nach Vereinbarung

##### **OHLSTEDT**

Sportplatz  
Sthamerstr. 30

Antje Surenbrock  
Telefon 040 / 604 82 22

Mai bis September:  
jeden 1. und 2. Mo., 17 – 18 Uhr  
und nach Vereinbarung

##### **POPPENBÜTTEL**

Sportplatz  
Bültenkoppel 1

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

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

##### **VOLKSDORF**

Am Ahlhorn (Zugang über  
Ahrensburger Weg)

Antje Surenbrock  
Telefon 040 / 604 82 22

nach Vereinbarung

##### **WANDSBEK**

Sportplatz Oldenfelde  
Berner Heerweg 190

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

Mai bis Oktober:  
jeden Mo. von 17.15 – 19.30 Uhr  
(1. Termin: 6.5.)

##### **WELLINGSBÜTTEL**

Sportplatz Waldingstr. 91  
Anfahrt über: Am Pfeilshof

Gerd Borchert  
Telefon 040 / 640 67 56

13. Mai – 7. Oktober:  
Mo. 17 – 19 Uhr  
Training / Abnahme für  
Nordic-Walking auf Anfrage!

## RADFAHREN

##### **BERGEDORF**

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

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

Mai bis September:  
So. 5. Mai, 2. Juni, 7. Juli,  
4. August, 1. September  
Start: 9 Uhr – 20 km,  
Radfahren 200 Meter nach  
Vereinbarung

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

Parkplatz „Bremer“ DASA  
Nesstor 2

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

So. 28. April und 25. August  
Bitte vorab telefonische  
Anmeldung!  
Start: 9 Uhr

**NEUGRABEN**

Francoper Str. /  
Neuwiedenthaler Str.

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

nach Vereinbarung

**RISSEN-KLÖVENSTEEN**

Treffpunkt Klövensteen  
„Pony-Waldschänke“  
Babenwischenweg 28

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

Mai bis September jeden letzten  
Samstag im Monat  
Start: 9 Uhr

**RADE/TANGSTEDT**

Wulksfelder Weg  
Parkplatz vor  
Wiemerskamp

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

Mai bis Oktober:  
nur nach Vereinbarung

**HARBURG**

Kleingartenverein 732  
Hörstener Straße

Gerhard Grönboldt  
Telefon 04105 / 48 48  
Strecke: Hörstener Str. – Kanzlershofer Weg –  
Großmoordamm – Rehmendamm – Hörsten –  
Meckelfeld – Klein Moor – Groß Moor –  
Großmoordamm – Hörstener Straße  
200m ebenfalls möglich

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

**TURNEN****NEU ALLERMÖHE**

Anton-Reé-Schule  
Ebner-Eschenbach-Weg 43

Gisela Risse  
Telefon 040 / 723 46 00

nur nach Vereinbarung

**NIENDORF**

Turnhalle Moorflagen  
Wagrierweg 18

Michaela Kreutz  
Telefon 040 / 555 33 45

Mo. ab 20 Uhr  
bitte nach telefonischer  
Anmeldung

## WALKING / NORDIC-WALKING

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

DEUTSCHER OLYMPISCHER SPORTBUND

Deutsche Sporthilfe

HSB Hamburger Sportbund

**Die GlücksSpirale fördert den Sport.**

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

**Die Rentenlotterie.**

**GlücksSpirale**

LOTTO-HH.de

**LOTTO® GUTER TIPP.**  
Hamburg

## GUTSCHEIN

### SV Poseidon Hamburg e.V.

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

Gültig: 2013  
Montag bis Freitag  
für Sportabzeichentraining und Abnahme.  
Bitte DSA-Prüfkarte vorlegen!

## GUTSCHEIN

### SV Poseidon Hamburg e.V.

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

Gültig: 2013  
Montag bis Freitag  
für Sportabzeichentraining und Abnahme.  
Bitte DSA-Prüfkarte vorlegen!

## Schwimmabnahme ist in folgenden Bäderland Schwimmbädern möglich:

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

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

**Bereich Eimsbüttel:** Bondenwald, Elbgaustraße, Kaifu-Bad

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

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

**Bereich Harburg:** Midsommerland, Süderelbe

**Bereich Bergedorf:** Bille-Bad