

TEAM 040

Das Magazin der Stiftung Leistungssport
Sommer 2023 | Ausgabe #7



HAFTOM WELDAY

„Ich habe keinen Zweifel, dass ich es zu den Olympischen Spielen schaffen kann“

JULIA SUDE

„Es gibt Leute, die sagen, sie möchten zu den Olympischen Spielen, wollen aber nie aus ihrer Komfortzone raus.“

GEMEINSAM FLIEGEN

Seit 15 Jahren fliegen Marla Bergmann und Hanna Wille über das Wasser. Nächstes Ziel: Paris 2024.

Reece



PROUD PARTNER



TEAM
HAMBURG

SCAN
ME



reeceaustalia.com

EXPLORE OUR BRAND



Theresa Steinlein

22



Hamburg European Open

26

Inhalt

6

DER WEG NACH PARIS 2024

Etwa ein Jahr vor dem Start der Olympischen Spiele in Paris visieren die Athletinnen und Athleten die Qualifikation an.

8

PORTRAIT

Haftom Welday (Marathon)

14

ROLLSTUHLBASKETBALL WM

Für den Paris-Traum ins Halbfinale

16

HOCKEY-HAMBURG

Bereit für die Heim-EM

20

TEAM HAMBURG: HAMBURG TIPPS

Hamburg Tipps, empfohlen von TEAM HAMBURG Athlet*innen

22

PORTRAIT

Theresa Steinlein (iQ FoIL)

26

HAMBURG EUROPEAN OPEN

Hamburger Tennis auf der Weltbühne am Rothenbaum

30

INTERVIEW

Fünf Fragen an ...
Benedict Eggeling (Rudern)

32

PORTRAIT

Julia Sude (Beachvolleyball)

34

ATHLETENLISTE

Alle Mitglieder des TEAM HAMBURG im Überblick

36

TEAM HAMBURG: REZEPT TIPP

Mika Sosna (Diskuswurf) XXXxxxxxxx

40

PORTRAITS

Marla Bergmann und
Hanna Wille (Segeln, 49er FX)

44

ELITE16 IN HAMBURG

Die Elite des Beachvolleyball auf Hamburger Sand

IMPRESSUM

Herausgeber:
Stiftung Leistungssport Hamburg
c/o Handelskammer Hamburg
Adolphsplatz 1 | 20457 Hamburg
info@stiftung-leistungssport.de
www.stiftung-leistungssport.de

Inhaltlich Verantwortlicher:
Alexander Harms, Jonas Gampe, Ferdinand Prösch

Layout & Design:
DNGL Media, mail@dngl-media.de

Titelfoto & Bilder:
Witters Sportfotografie, DSV/Sailingenergy,
DSV/Felix Diemer, freepik.com, Getty Images/
Alexander Scheuber, Privat, Christian Schulz

STIFTER UND ZUSTIFTER



Hamburg



HanseMerkur
Versicherungsgruppe

DAK
Gesundheit
Ein Leben lang.

DER WEG NACH PARIS 2024

Etwa ein Jahr vor dem Start der Olympischen Spiele in Paris visieren die Athletinnen und Athleten die Qualifikation an. Wir haben für euch die wichtigsten Infos und Events für das TEAM HAMBURG zusammengefasst.

LEICHT-ATHLETIK

(Diskus)

Olympianorm:
67,2 Meter



ROLLSTUHL-BASKETBALL

Europameisterschaft in Rotterdam (Niederlande)

Daten: 08. – 10. 08 2023

Weitere Qualifikations-Möglichkeiten:

- „Repechage“-Turnier 2024



LEICHT-ATHLETIK

(Marathon)

Olympianorm: 2:08:18 Std.



PARA-RUDERN

Weltmeisterschaft in Belgrad

Daten: 03. – 10. 09. 2023

Weitere Qualifikations-Möglichkeiten:

- Kontinentale Qualifikationsregatten
- Last Chance Regatta 2024



RUDERN

Weltmeisterschaft in Belgrad

Daten: 03. – 10. 09. 2023

Weitere Qualifikations-Möglichkeiten:

- Kontinentale Qualifikationsregatten
- Last Chance Regatta 2024

HOCKEY

Hockey Europameisterschaft in Mönchengladbach

Daten: 18. – 27.08.2023

Weitere Qualifikations-Möglichkeiten:

- FIH-Wettbewerbe



BEACHVOLLEYBALL

Weltmeisterschaft in Mexiko

Daten: 06. – 15.10.2023

Weitere Qualifikations-Möglichkeiten:

- FIVB-Rangliste
- Kontinentalturniere



SEGELN

Weltmeisterschaft in Den Haag

Daten: 10. – 20.08.2023

Weitere Qualifikations-Möglichkeiten:

- Last-Chance-Regatta 2024



IQ-FOIL

(Windsurfen)

Weltmeisterschaft in Den Haag

Daten: 10. – 20.08. 2023

Weitere Qualifikations-Möglichkeiten:

- Europameisterschaft 2023 in Griechenland
- Last Chance Regatta 2024 in Hyeres (18. – 27. April 2024)



SCHWIMMEN

- Olympic Qualification Time (OQT)
- Olympic Consideration Time (OCT)

genaue Zeiten siehe olympics.com

42

KILOMETER SIND NUR DER ANFANG

TEAM HAMBURG Athlet Haftom Welday ist beim Haspa Marathon in Hamburg Achter geworden. Die Olympia-Norm hat der Neu-Hamburger damit knapp verpasst, davon lässt sich der Läufer, der eine unglaubliche Geschichte hinter sich hat, aber nicht aufhalten.

Als Haftom Welday Ende April beim Haspa Marathon in Hamburg nach einer halben Stunde die St. Pauli Hafenstraße entlangläuft, jubeln dem TEAM HAMBURG Athleten tausende Zuschauer zu. In seinem blauen Trikot, den Neon-Orangen Schuhen und der Startnummer Zwölf läuft Welday zu diesem Zeitpunkt in der Spitzengruppe. Am Streckenrand rufen Fans seinen Namen, am Horizont glitzert die Fassade der Elbphilharmonie in der Sonne. Welday, der kurz vorm Startschuss vom Moderator im Startbereich als Lokalmatador angesagt wurde, wird immer wieder mit Anfeuerungsrufen motiviert.

„Man nimmt die Energie mit auf die Strecke. Das gibt einem neue Kraft“, schwärmt der 33-Jährige nach dem Rennen.

Dass Welday eines Tages Marathonläufer sein wird, das hätte vor wenigen Jahren noch niemand geglaubt. Als Flüchtling nach Deutschland gekommen, hatte er mit Laufen nichts am Hut. Nicht der Sport, sondern die Suche nach Sicherheit und Frieden hat ihn in ein neues Leben geführt. Nach einer lebensgefährlichen Reise fand er in Deutschland nicht nur eine neue Heimat, sondern mit dem Marathonlauf auch eine neue Leidenschaft.





Haftom Welday auf der Jahnkampfbahn. Der geborene Äthiopier hat bereits einen langen Weg hinter sich.

Eine Fügung des Schicksals, mit der nicht einmal Welday selbst gerechnet hätte: „Ich kam nach Europa, um ein sicheres Leben zu führen, aber nicht um mit dem Laufen Karriere zu machen. Deswegen ist es auch so unbeschreiblich und schwer zu erklären, wie unglaublich das für mich ist.“ Dabei könnte wohl kein Sport besser zu Welday passen als der Marathonlauf. Ein Sport der Kämpfer, derer, die sich durchbeißen und weitermachen, auch wenn sie ihr vermeintliches Limit schon längst überschritten haben.

2014 entschließt sich Welday seine Heimat Tigray, im Norden von Äthiopien, zu verlassen. Der Eritreisch-Äthiopische Krieg war offiziell zwar bereits seit mehr als zehn Jahren vorbei, einen Friedensvertrag gab es aber nicht und so kam es im Grenzgebiet immer wieder zu gewaltsa-

men Auseinandersetzungen. Die Zivilbevölkerung in Tigray war ständiger Gefahr ausgesetzt. Bombardierungen, bewaffnete Zusammenstöße aber auch Nahrungs- und Wassermangel, Vertreibungen und sogar Folter bedrohten ihr Leben.

So ist es wenig verwunderlich, dass dem damals 24-jährigen die Entscheidung zu Gehen nicht schwerfällt: „Ich habe mich so schnell wie möglich auf den Weg gemacht“, so Welday. Seiner Familie habe er erst kurz bevor es losging Bescheid gesagt, sie hätten sich zu große Sorgen gemacht. Doch er sei fest entschlossen gewesen, sein Glück in Europa zu suchen, erzählt Welday: „Ich war bereit dafür, in der Sahara oder im Mittelmeer zu sterben.“

In seiner Heimatstadt in Äthiopien hat der Marathonläufer im kleinen Laden

seiner Mutter gearbeitet. Nebenbei hat er sich mit seinem Motorrad als Taxi-Fahrer über Wasser gehalten und in einem Café in der Nähe ausgeholfen. Mit Laufen hatte Welday damals noch nichts zu tun. „Ich habe es immer gehasst, zu laufen“, erinnert er sich. Nicht einmal bei den Olympischen Spielen habe er die Lauf-Wettbewerbe verfolgt und das, obwohl Äthiopien zu den führenden Ländern im Marathon-Lauf gehört, bei den Olympischen Spielen regelmäßig Medaillen absahnt. Stattdessen habe er lieber Fußball geguckt. In der Bundesliga habe er dem BVB die Daumen gedrückt. Als die Dortmunder 2011 und 2012 Meister wurden habe er vorm Fernseher mitgefeibert, erzählt Welday mit einem großen Grinsen.

Aus dem Norden Äthiopiens geht es für Welday, gemeinsam mit knapp 200 weiteren Flüchtlingen, zunächst in den Sudan, wo er zwei Wochen verbringt. Von dort aus geht es quer durch die Sahara bis nach Tripolis in Libyen. Auf Pickups werden die Flüchtlinge in Gruppen von etwa 30 Personen durch die größte Trockenwüste der Erde gebracht, geleitet nur von Kompassen, GPS gibt es nicht. Eine Strecke, die gefährlicher wohl nicht sein könnte. Nur eine starke Erschütterung, einmal nicht richtig Festhalten, während der Pickup schnellstmöglich durch den Sand rast, und man ist alleine in der Wüste gestrandet.

„Das war die schlimmste Zeit meines Lebens“, beschreibt Welday die Durchquerung der Sahara. Wasser gibt es für die Flüchtlinge nur aus alten ungewaschenen Benzinkanistern, ungenießbar und brennend beim Trinken, aber alles, was ihnen auf den Pickups übrigbleibt.

In einem Holzboot, unmotorisiert dafür bis zum Rand voll mit über 300 weiteren Flüchtlingen, gelingt Welday von Tripolis aus die Überfahrt nach Sizilien. Eine Schifffahrt die etwa 36 Stunden dauert und die die Gruppe nur mit großem Glück übersteht.

Über Norditalien und die Schweiz führt Welday sein Weg schließlich nach

Deutschland. Im niedersächsischen Pattensen lebt er mehrere Jahre. Dort in Pattensen, vor den Toren Hannovers, findet Welday auch erstmals zum Laufen. An einem Sonntag im März 2015 ist Welday zu einem Kindergeburtstag bei Freunden eingeladen. Als er merkt, dass er den, nur sporadisch fahrenden, Bus verpassen würde beginnt er loszulaufen. In Jeans und untrainiert läuft er die drei Kilometer zur Bushaltestelle in unter 15 Minuten.

Als er etwas später ein 3.000 Meter Lauf im Fernsehen sieht, entschließt er sich mit dem Laufen anzufangen. „So schnell zu laufen, das schaffe ich auch“, habe er sich damals gedacht. So fängt er an, sich auf das deutsche Sportabzeichen vorzu-



HAFTOM WELDAY

Sportart: Leichtathletik (Marathon)

Geburtstag: 13.03.1990

Verein: Hamburger Laufladen e.V.

„Ich habe keinen Zweifel daran, dass ich es zu den Olympischen Spielen schaffen kann“

bereiten. „Ich wollte die Goldmedaille“, so Welday, dem damals nicht bewusst war, dass er für seine Leistung „nur“ einen goldenen Anstecker bekommen würde. Er habe extra Weltmeister-Brötchen gegessen erzählt Welday lachend. Am Ende sei er die 3.000 Meter in 11 Minuten und 28 Sekunden gelaufen.

Das altehrwürdige deutsche Sportabzeichen war für Welday aber nur der Startschuss. Mit einfachsten Mitteln beginnt er in Niedersachsen mit dem Training. Er läuft mit Schuhen vom Discounter und misst seine Zeit per Handy, das er vorm Loslaufen in den eigenen Briefkasten schmeißt, um nichts mitnehmen zu müssen. Wie ein Besessener fängt Welday an zu trainieren, zwingt sich selbst, ein Jahr lang jeden Tag zu laufen.

»DAS WAR DIE SCHLIMMSTE ZEIT MEINES LEBENS«

Egal ob bei Regen oder Schnee, kein einziges Mal lässt er das Laufen ausfallen.

2021 führt Welday sein Weg nach Hamburg. In seiner neuen Wahlheimat findet er nicht nur sportlich ein ideales Umfeld. Auch seine Frau Brutkan und die drei gemeinsamen Kinder Matheus, Hana und Hyab fühlen sich hier wohl. Seit 2022 hat Welday auch die deutsche Staatsangehörigkeit. Seitdem darf er offiziell für Deutschland starten. Ob er für seine neue Heimat Deutschland oder seine alte Heimat Äthiopien antreten möchte, darüber habe er nicht lang nachdenken müssen: „Ich habe hier angefangen zu laufen, ich lebe hier, da möchte ich für kein anderes Land starten“, so Welday.

In Hamburg hat er die Unterstützung gefunden, die es braucht, um seinen Sport professionell betreiben zu können. „Wenn ich gesund und fit bin, kommt die Leistung fast von selbst, weil ich nicht allein bin“, so Welday. Hauptsponsor „LetMeShip“ hat ihn als Mitarbeiter angestellt, ermöglicht ihm so, sich auf seinen Sport

zu konzentrieren. Auch die Förderung im TEAM HAMBURG bedeutet ihm viel: „Ich bin sehr dankbar, dass ich so gefördert werde. Jede Unterstützung hilft mir, noch mehr Leistung aus mir rauszuholen.“

Zur Vorbereitung auf den Haspa Marathon in Hamburg, erst Weldays dritter Marathon überhaupt und der erste in der neuen Wahlheimat, ist Welday nach Äthiopien gereist. Dort im Hochland von Abessinien trainieren einige der besten Marathonläufer der Welt. Unter ihnen ist auch Lauflegende Kenenisa Bekele. Der 41-jährige Äthiopier ist dreifacher Olympiasieger und fünffacher Weltmeister.

Als Bekele 2019 in Berlin den Marathon gewann, war Welday als Zuschauer an der Strecke. Er war nach Berlin gefahren, um den Läufer, der für ihn auch ein Vorbild ist, zu treffen. Welday ergatterte damals ein Selfie mit Bekele, wenige Jahre später haben beide zusammen in den Bergen Äthiopiens trainiert.

Als Welday, wenige Tage nach seiner Rückkehr aus Äthiopien, beim Haspa Marathon über den rotfarbenen Teppich durchs Ziel läuft, sackt er wenige Meter hinter der Ziellinie zusammen. Vor dem Wettkampf hatte er sich vorgenommen alles zu geben. Etwas mehr als zwei Stunden später hat er sich völlig verausgabt, ist bis an seine Grenze gegangen und trotzdem glücklich im Ziel. Dass Welday die Olympianorm für die Olympischen Spiele in Paris dabei nur knapp um 1:30 Minute verpasst hat, ist keine Niederlage für den 33-Jährigen. Er hatte sich vorgenommen, seine Grenzen auszutesten und bis ans Limit zu gehen.

Das große Ziel bleiben für Welday aber die Olympischen Spiele. Seine Unterstützer hat Welday mit seinem Fokus, seinem Willen schnell überzeugt. Und auch er selbst glaubt fest an den Traum von den Olympischen Spielen: „Ich habe keinen Zweifel, dass ich es schaffen kann“, schließlich sind die 42 Kilometer beim Haspa Marathon nur der Anfang gewesen. ●



(v. l.) Tadu Abate (Sieger des Hamburger Marathons 2019), Haftom Welday, Kenenisa Bekele sowie zwei weitere Trainingspartner beim Training im Hochland von Abessinien.

PARTNER DES SPORTS_

B&M MARKETING ■

Exklusiver
Vermarkter von

**Sport
Bild**

www.bm-marketing.net



B&M Marketing GmbH

Wiesenstraße 32 | 91126 Schwabach | Tel.: +49 (0) 91 22 / 98 201 0 | Fax: +49 (0) 91 22 / 98 201 71

info@bm-marketing.net | www.bm-marketing.net

FÜR DEN PARIS-TRAUM INS HALBFINALE

Die deutschen Rollstuhlbasketballerinnen sind bei der WM in Dubai Vierte geworden. Im Spiel um den dritten Platz unterlag die Mannschaft gegen die USA. Das Ziel Halbfinale hat das Team trotzdem erreicht und damit vielleicht schon einen wichtigen Schritt Richtung Paris geschafft.

Die deutschen Rollstuhlbasketballerinnen haben das Spiel um den dritten Platz bei der Weltmeisterschaft in Dubai gegen die USA mit 42:57 verloren. Mit den Amerikanerinnen unterlagen die Deutschen gegen ein Team, dass sie in der Gruppenphase bereits mit 62:58 geschlagen hatten.

Enttäuschender als die Niederlage gegen die USA ist aber vielleicht die Niederlage gegen China im Halbfinale. 45:49 musste sich das deutsche Team geschlagen geben, zu Anfang des vierten Viertels hatten die Deutschen noch knapp in Führung gelegen. „Es ist ein bisschen schade, dass die Arme im Halbfinale etwas länger wurden. Wir haben



Mareike Miller (links) kämpft um den Ball. Bei den Paralympics in Tokio durfte die Hamburgerin die deutsche Fahne tragen.



Maya Lindholm spielt, wie Mareike Miller und Anne Patzwald, in der Rollstuhlbasketball-Bundesliga für die BG Baskets.

gegen China gut gespielt und leider trotzdem knapp verloren. Wir haben das Viertel- und Halbfinale an aufeinanderfolgenden Tagen gespielt, ansonsten wäre vielleicht mehr möglich gewesen“, so Mareike Miller.

TEAM HAMBURG Athletin Mareike Miller, die nach längerer Verletzungspause endlich auch in der Nationalmannschaft ihr Pflichtspiel-Comeback feiern konnte, war mit 22 Punkten Topscorerin des Duells mit China. Die Hamburgerin hat, mit im Schnitt über 20 Punkten pro Spiel, die fünftmeisten Punkte des Turniers erzielt und sich damit beeindruckend zurückgemeldet. „Insgesamt bin ich auf jeden Fall zufrieden. Mir hat etwas Spielpraxis gefehlt, aber ich denke für den Moment habe ich das Maximale aus meinem Körper rausgeholt, um meinen Teil dazu beizutragen, dass wir zu den besten Vier gehören.“

Trotz der Niederlage im Spiel um Platz Drei war das Turnier für die deutschen Rollstuhl-

basketballerinnen insgesamt ein Erfolg. Das Team, in dem neben Mareike Miller auch die TEAM HAMBURG Athletinnen Anne Patzwald und Maya Lindholm spielen, gehört zu den vier besten Mannschaften der Welt. Im Vorfeld des Turnieres war das Erreichen des Halbfinals als Ziel ausgegeben worden, dieses Ziel hat man erreicht. „Es war enorm wichtig, dass wir es unter die Top-4 geschafft haben. Das war von vornherein unser Ziel. Wir sind froh, dass wir souverän bewiesen haben, dass wir zu den besten Mannschaften der Welt gehören. Es war insgesamt ein gutes Turnier von uns“, zieht Mareike Miller nach dem Turnier ein Fazit.

Durch das Erreichen des Halbfinals hat die deutsche Mannschaft dafür gesorgt, dass bei der Europameisterschaft in Rotterdam zwei Paris-Tickets für die Paralympics 2024 vergeben werden. Hätten nur die Niederländerinnen das Halbfinale erreicht, hätten die Damen in Rotterdam nur um ein Ticket gespielt. So bleibt, auch wenn die große Überraschung ausbleibt und die Niederlande auch das siebte große Turnier in Folge gewinnen, die Chance, sich bei der Europameisterschaft mit einer Silber-Medaille für Paris zu qualifizieren.

Die Europameisterschaft 2023 startet am 8. August und wird im Rahmen der europäischen Para-Meisterschaften in Rotterdam ausgetragen. Neben den Favoritinnen und frisch-gekrönten Weltmeisterinnen aus den Niederlanden werden in Rotterdam auch die Spanierinnen dabei sein, die es in Dubai immerhin ins Viertelfinale geschafft haben. Dennoch ist das klare Ziel für die deutschen Rollstuhlbasketballerinnen die Silbermedaille und damit die direkte Qualifikation für die Paralympischen Spiele 2024 in Paris. 📍

HOCKEY- HAMBURG

BEREIT FÜR
DIE HEIM-EM



Verlässlich, gerade, anpackend

Nahbar, professionell und zielorientiert. Branchenerfahren.
Ein Team, sportlich, fair und durchsetzungsstark.
Wertschöpfend. Für unsere Mandanten.

www.blueportlegal.com

Poststraße 36, 20354 Hamburg | T +49 40 419 120 00 | info@blueportlegal.com



Ein Jahr vor den Olympischen Spielen in Paris trifft sich die europäische Hockey-Elite auf deutschem Rasen. In Mönchengladbach findet zwischen dem 18. und 27. August die Europameisterschaft der Damen und Herren statt. Elf Athletinnen und Athleten aus dem TEAM HAMBURG gehen auf die Mission Heimsieg.

Bereits letztes Jahr bot Hamburg als Austragungsort ein Hockey-Highlight. Bei der Hallen-EM gab es das Kräftemessen unter dem Dach der Sporthalle Hamburg. Die Damen setzten sich am Ende eines umkämpften Turniers durch. Im Finale gegen die Niederlande gewannen die Danas mit 5:4 und sicherten sich damit den 16. Titel bei einer Hallen-EM. Die Herren spielten sich ebenfalls bis ins Endspiel, aber unterlagen dort den Nachbarn aus Österreich mit 1:2.

Erneut auf heimischem Boden kämpfen die Danas und Honamas nun um die Krone unter freiem Himmel. Jeweils acht Nationen vom europäischen Kontinent treffen am Niederrhein aufeinander. In Pool B bekommt es die Damen-Nationalmannschaft mit England, Irland und Schottland zu tun. Auf die Herren warten die Niederlande, Wales und das französische Ensemble.

Als Vorbereitung messen sich die deutschen Teams bereits in der FIH Pro League mit der Konkurrenz. Die Damen präsentieren sich in bestechender Form und verloren nur eins der ersten vier Spiele des Sommers. Die Honamas finden ebenfalls zur angestrebten Form. Nach einer Auftaktniederlage siegten die Herren dreimal in Serie.

Erst Anfang Juni endete die Spielzeit in der deutschen Hockey-Bundesliga mit Drama. Sieben Hamburger Teams spielten sich über die Abschlusstabelle ins Viertelfinale. Nach einigen Derbys zogen je zwei Mannschaften bei den Damen und Herren ins Final4-Turnier weiter. Die Herren des HTHC und des UHC scheiterten jeweils kurz vor dem Endspiel. Bei den



Niklas Boßerhoff (links) vom Hamburger Polo-Club absolvierte bereits 63 Länderspiele.



Kira Horn (links) kämpft um den Ball. Die 28-Jährige feierte im letzten Jahr den Sieg bei der Hallen-EM mit den Danas.

Damen reichte es für Amelie Wortmann und Lena Micheel vom UHC ebenfalls nicht für das Finale. Sie unterlagen dem gastgebenden Mannheimer HC. Die TEAM HAMBURG Athletinnen Viktoria Huse, Kira Horn, Anne Schröder und Hanna Granitzki sicherten sich nach starken Leistungen mit dem Club an der Alster den Platz im Endspiel. Dort entfaltete sich das Drama. Ein 0:1-Rückstand wurde spät ausgeglichen. Im Penalty-Shootout verloren die Alster-Damen denkbar knapp mit 4:5.

Im Ergebnis zeigten sich die Hamburger Teams geschlossen stark. Auf dem Weg zu den Olympischen Spielen 2024 in Paris bietet sich den deutschen Hockeyfans mit der Heim-EM noch ein weiteres Highlight. Die Athletinnen und Athleten aus dem TEAM HAMBURG möchten erneut einen Titelgewinn vor heimischer Kulisse feiern. Der Europameisterinnen und Europameister sichern sich gleichzeitig bereits das Ticket für Paris 2024. 🗳️



Viktoria Huse verpasste mit dem Club an der Alster nur knapp den Deutschen Meistertitel.

Fotos: Witters



Grossmann & Berger fördert ‚Team Hamburg‘ auf der #roadtoparis2024.

- Der Nachwuchs liegt uns am Herzen.
- Nicht nur in unserer eigenen Firma, sondern auch darüber hinaus.
- Deshalb fördern wir erneut für zwei Jahre das ‚Team Hamburg‘.
- So können sich die Nachwuchssportler voll und ganz auf ihre Olympia-vorbereitungen konzentrieren.

Grossmann & Berger macht's.

Grossmann & Berger GmbH
040-350 80 20 | grossmann-berger.de

Grossmann & Berger



TEAM HAMBURG

HAMBURG TIPPS

Ob Hafen, Alsterufer, Elbphilharmonie oder St. Pauli - die Hansestadt Hamburg bietet einzigartige Highlights. Einige Geheimtipps bleiben trotzdem verborgen. Wir haben unsere TEAM HAMBURG Athletinnen und Athleten nach ihren individuellen Tipps für einen Besuch in der Hansestadt gefragt.



LEON ROHDE

Sportart: Radsport
Geburtstag: 10.05.1995
Team: Radsport-Gemeinschaft Hamburg von 1893 e.V.

Wenn Freunde nach Hamburg kommen, würde ich auf jeden Fall auf der Alster paddeln gehen. Besonders schön finde ich die Kanäle nördlich der Außenalster Richtung Eppendorf. Mit etwas Verpflegung kann man an sonnigen Tagen den ganzen Tag auf dem Boot verbringen und hinterher noch irgendwo in der Nähe einkehren.



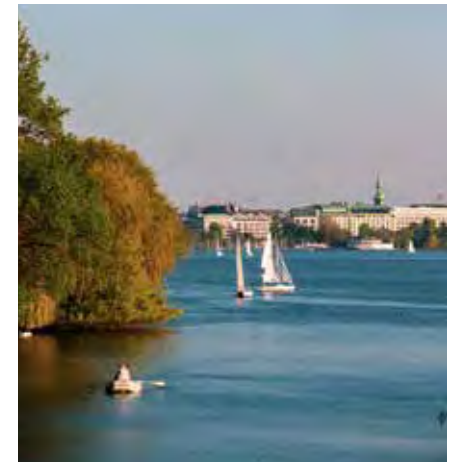
Fotos: Witters, Unsplash.com



NILS EHLERS

Sportart: Beachvolleyball
Geburtstag: 04.02.1994
Verein: Eimsbütteler Turnverband e.V.

Mein Tipp für den Sommer ist ein Kanu auszuleihen. Die Tour startet bei der Bootsvermietung „Zur Gondel“ in Barmbek Süd. Von dort paddeln wir Richtung Westen, machen halt bei Kaliua Poke für Essen und Getränke oder Café Canale für Kaffee Kuchen. Danach weiter auf die Außenalster, dann Richtung Norden und die Runde über den Stadtparksee und Alte Wöhr zurück zum Bootsverleih.



ANNE SCHRÖDER

Sportart: Hockey
Geburtstag: 11.09.1994
Verein: Der Club an der Alster e.V.

Mein Hamburg-Tipp für Freunde oder Freundinnen ist ein Ausflug in die Schanze oder nach St. Pauli. Ich liebe die Paul - Roosen - Straße, dort kann man in den verschiedenen Restaurants und Bars am Tag und bis in den Abend versacken. Die Stimmung ist super entspannt und dort ist für jeden etwas dabei. Mein Restaurant Tipp wäre wahrscheinlich spontan „das Krug“ - probiert es mal aus!





Theresa Steinlein

Aus Liebe zum Wasser

Die 21-jährige Theresa Steinlein aus dem TEAM HAMBURG sucht die Nähe zum Wasser. Durch einen besonderen Moment kam sie zum Windsurfen und inzwischen ist sie kaum noch vom Board zu trennen.

Fotos: DSV/Sailingenergy, DSV/Felix Diemer

Schon immer spürt Theresa Steinlein eine starke Verbindung zum Wasser. Mit ihren drei Schwestern begann sie bereits früh mit dem Segeln. Familie und Freunde führten sie zum Windsurfen und weckten ihre Begeisterung. Bereits nach kurzer Zeit entschloss sie sich für einen Wechsel und wollte gar nicht wieder aufhören. „Ich bin noch gesegelt und wollte meine letzte Saison fahren. Nach dem Training bin ich aber nochmal aufs Wasser und windgesurft“, sagt die 21-Jährige. Der Hauptgrund für den Wechsel war die neugewonnene Unabhängigkeit, wie Steinlein verrät: „Man hat keinen Segelpartner, mit dem man sich abstimmen muss und der Transport muss nicht wochenlang geplant werden.“

Inzwischen fährt Theresa Steinlein in der iQ-FOiL-Klasse, die bei den Olympischen Spielen 2024 in Paris vertreten sein wird. In ihrem Heimatverein NRV und im TEAM HAMBURG hat sie mit Sebastian Kördel ein echtes Vorbild in derselben Klasse. Der 32-Jährige wurde in diesem Jahr bei der Hamburger Sportgala zum Sportler des Jahres gewählt, nachdem

er 2022 den Weltmeistertitel einfahren konnte. Zu der Beziehung zwischen den beiden sagt Steinlein: „Wir verstehen uns gut. Ich bewundere ihn für seinen Weltmeistertitel.“

Trotzdem hat die junge Surferin ihren eigenen Tages-Rhythmus. Dabei dreht sich alles um den Sport. „Ich gehe dreimal die Woche morgens ins Gym und nachmittags habe ich Wassersessions.“ Flexibel muss Steinlein aufgrund der vielen Reisen bleiben. „Es ist eine Gewöhnungssache, dass man immer ‚On the Run‘ ist und alle zwei Wochen seine Koffer packen muss. Da musst du im Moment leben. Ich habe es so gewählt und mir gefällt es auch total“, beschreibt sie.

Neben der Zeit auf dem Wasser kümmert sich Steinlein noch um ihre Ausbildung. „Ich studiere International Economics in Rom“, erzählt sie. In ihrer verbleibenden Freizeit dreht sich ebenfalls alles um sportliche Aktivitäten. „Wenn ich mal ein paar Tage Zeit hab, dann liebe ich es, irgendwo hinzufahren und für mich selbst aufs Wasser gehen. Ich kann nicht einen Tag rumsitzen und nichts machen. Das bin ich gar nicht.“, erläutert sie. Das TEAM HAMBURG unterstützt sie auf ihrer Reise. „Ich finde es mega cool, dass es sowas gibt, was uns hilft, uns über Wasser zu halten“ sagt die 21-Jährige.

In diesem Jahr fand für die junge Windsurferin der Wechsel zwischen U21-



THERESA STEINLEIN

Sportart: IQ-FOiL (Windsurfen)
Geburtstag: 06.03.2002
Verein: Norddeutscher Regatta Verein

„Ich kann nicht einen Tag rumsitzen und nichts machen. Das bin ich gar nicht.“



Die 21-Jährige Theresa Steinlein verbringt jede freie Minute auf dem Wasser.

und Erwachsenen-Klasse statt. „Der Unterschied in den Wettkämpfen ist nicht so groß. Ich bin auch letztes Jahr schon mit den Erwachsenen zusammen gestartet. Am Ende gibt es dann nur eine U21-Wertung. Es ändert sich nicht so viel“, erklärt sie. Trotzdem rückt sie damit näher an die Weltspitze. Für die diesjährigen Weltmeisterschaften in Den Haag wurde die junge Athletin bereits nominiert. Zu den besonderen Umständen sagt sie: „Da geht es erstmals richtig zur Sache in den vier Jahren. Ich glaube, wer am längsten cool bleibt und

bis zum letzten Tag nicht aufgibt, der wird gut sein.“

Neben ihren ersten Windsurf-Erfahrungen hat die junge Nachwuchsathletin noch einen weiteren Lieblingsmoment in ihrer Karriere. „Vom Gefühl her würde ich sagen: 2019, als ich meine Alters-Medaille geholt habe. Das war schon ein richtiger schöner Moment, den ich nie vergessen werde. Es hat mir gezeigt, warum ich das alles mache und dass ich diesen Moment in meinem Leben nochmal haben will“, erzählt sie.

In dieser Saison sollen neue Höhepunkte geschaffen werden. Bei der Kieler Woche setzte Theresa Steinlein das erste Ausrufezeichen. Beim Frauenrennen im iQ-FOiL fuhr die junge Windsurferin auf den zweiten Platz. Trotzdem liegt das Hauptziel der 21-Jährigen nicht auf dem Wasser. „Ich will meinen Bachelor fertig machen. Im September steht noch die Grundausbildung in der Bundeswehr an“, sagt Steinlein zu ihren Zielen. Der Weg der jungen Windsurferin bleibt ereignisreich und immer nah am Wasser. 📍

Fotos: DSV/Sailingenergy, DSV/Felix Diemer

GEMEINSAM FÜR DEN SPORT IN HAMBURG

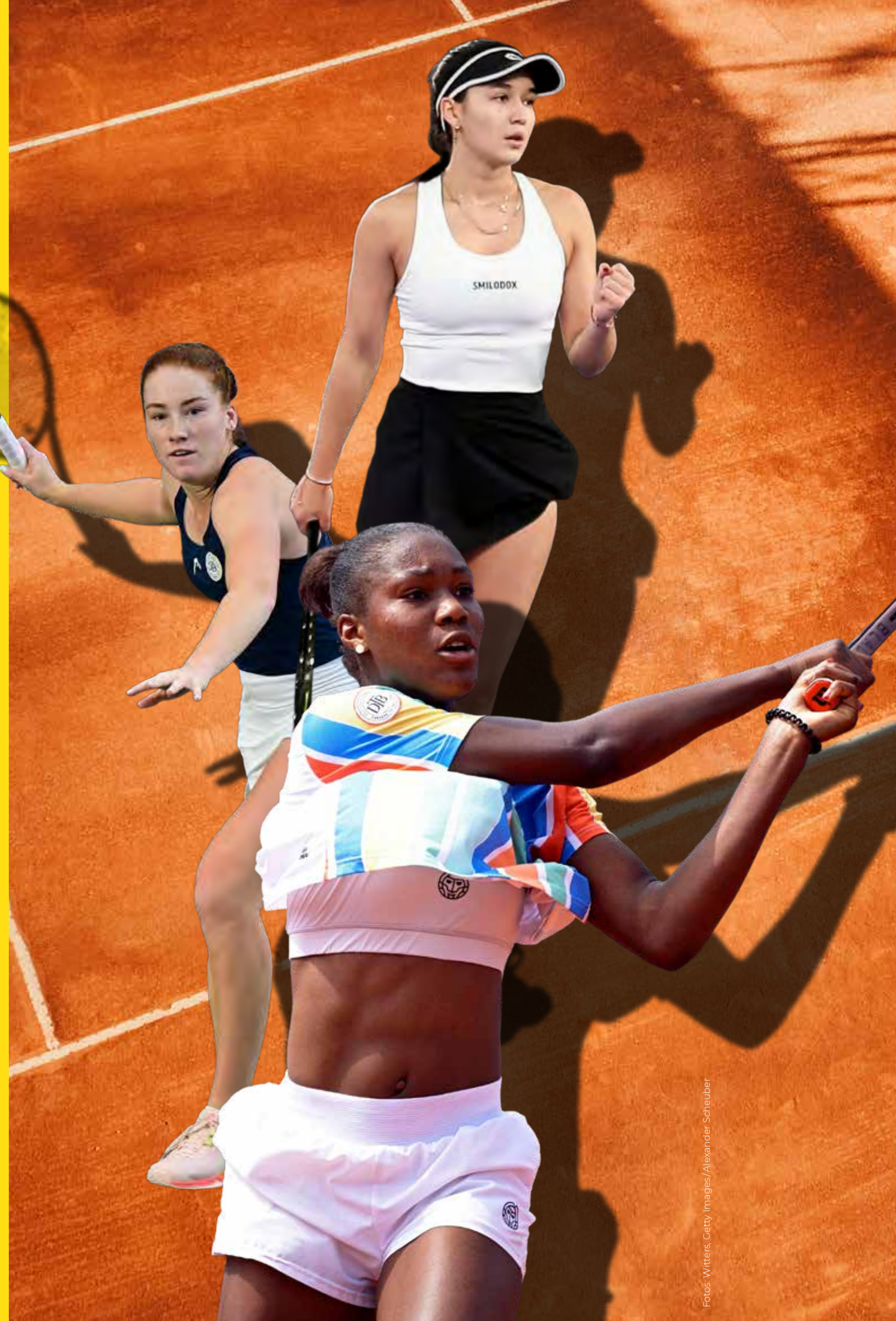
FREIZEIT-, EVENT- & GOLF IN MOORFLEET



www.golflounge.de



HAMBURGER TENNIS AUF DER WELTBÜHNE



Fotos: Witters, Getty Images/Alexander Scheuber



Ende Juli finden in Hamburg wieder die Hamburg European Open statt. Wie in den vergangenen Jahren kämpfen am Rothenbaum die Damen und Herren parallel um den Titel. Auch aus dem TEAM HAMBURG könnten Athletinnen in Hamburg aufschlagen.

Wenn die Damen und Herren auf dem Roten Sand im Tennisstadion am Rothenbaum Ende Juli wieder aufschlagen, werden einige der besten Tennisspielerinnen und Tennisspieler der Welt in Hamburg antreten. Vom 22. bis zum 30. Juli kämpfen die Damen und Herren bei dem kombinierten Turnier der ATP-Tour und der WTA-Tour um die Titel.

Olympia-Sieger der Spiele in Tokio, Alexander Zverev, hat bereits seine Zusage für das Turnier gegeben. Der gebürtige Hamburger ist das erste Mal seit 2019 wieder dabei und startet einen neuen Anlauf, sich endlich den Kindheitstraum eines Sieges beim ATP-Turnier in Hamburg zu erfüllen.

Auch Jan-Lennard Struff wird am Rothenbaum antreten. Der 33-Jährige hat es im Mai beim ATP-Turnier in Madrid bis ins Finale geschafft und ist dort an Carlos Alcaraz, aktuell Weltranglisten Erster, gescheitert. Bei den Damen hat Donna Vekic zugesagt. Die Kroatian ist bei den Australian Open erst im Viertelfinale ausgeschieden und hat es bei den bett1open in Berlin bis ins Finale geschafft. Damit schaffte sie den Sprung zurück in die Top 20 der Tenniswelt. Auch die Hambur-

gerin Tamara Korpatsch ist beim Turnier am Rothenbaum dabei. Die 28-Jährige steht in der Weltrangliste aktuell auf Platz 120.

Auch aus dem TEAM HAMBURG machen sich drei Athletinnen Hoffnung, am Rothenbaum aufzuschlagen. Eva Lys, Noma Akugue und Ella Seidel haben zuletzt mit starken Auftritten bei internationalen Turnieren gegläntzt und waren 2020 (Akugue), 2021 (Lys) und 2022 (Seidel) deutsche Meisterinnen. Alle drei Spielerinnen werden im TEAM HAMBURG gefördert.

Anfang des Jahres hatte sich Eva Lys bei den Australian Open durch die Qualifikation gespielt und sich für das Hauptfeld qualifiziert. In der ersten Runde unterlag die Hamburgerin gegen die Spanierin Christina Bucşa. Ende Juni schlug Lys in der Qualifikation für Wimbledon auf, in London schaffte sie es in die zweite Qualifikationsrunde.

Noma Akugue konnte im Mai ein enges Match in der ersten Qualifikationsrunde der French Open gewinnen. In der zweiten Runde der Qualifikation unterlag



Die 21-Jährige Eva Lys aus dem TEAM HAMBURG möchte erneut bei ihrem Heimspiel am Rothenbaum aufschlagen.

die Hamburgerin gegen die Brasilianerin Laura Pigossi in zwei Sätzen. Im Juni spielte sich die 19-Jährige bei den bett1open in Berlin im Doppel mit Jule Niemeyer bis ins Viertelfinale. Wenige Tage später spielte Akugue die Qualifikation für Wimbledon, schaffte es dort, wie Lys, ebenfalls in die zweite Runde.

Auch Ella Seidel darf sich Hoffnung auf eine Teilnahme beim WTA-Turnier in Hamburg machen. Die 18-Jährige ist amtierende deutsche Meisterin und hat sich Anfang Mai bei einem ITF W60-Turnier in Zagreb bis ins Finale gespielt.

Im vergangenen Sommer war das Trio, alle drei Spielerinnen spielen für den Club an der Alster, mit der Damen-Mannschaft in die Bundesliga aufgestiegen. Zum Saisonauftakt haben die Alster-Tennis-

Damen den TK Blau Weiß Aachen geschlagen, insgesamt gewann das Team bisher zwei von fünf Duellen.

Neben der Förderung der drei Tennis-Talente Lys, Akugue und Seidel, unterstützt die Stiftung Leistungssport Hamburg auch den Hamburger Tennis-Verband. Bereits in der Vergangenheit konnte so eine Trainerstelle finanziert werden und auch aktuell unterstützt die Stiftung Leistungssport Hamburg den Tennis Verband mit 10.000 € jährlich.

Dass der Titel der deutschen Tennis-Meisterschaft im vergangenen Dezember schon zum dritten Mal in Folge nach Hamburg ging, ist dabei natürlich eine Bestätigung für die Zusammenarbeit der Stiftung Leistungssport Hamburg und dem Tennis Verband.

Zuletzt gab der Hamburger Sportbund bekannt, dass Tennis-Trainer Marco Kirschner als Trainer des Jahres im Nachwuchsleistungssport für das Jahr 2022 ausgezeichnet wird. Kirschner ist hauptamtlicher Trainer für den Hamburger Tennis-Verband und betreut unter anderem Noma Akugue und Ella Seidel auf ihrem Weg in die Tennis-Spitze.

Nun haben Lys, Akugue und Seidel voraussichtlich auch bei den Hamburg European Open die Chance, sich der Tenniswelt zu präsentieren. Vor der heimischen Kulisse wollen sich die drei TEAM HAMBURG Spielerinnen mit den besten Spielerinnen der Welt messen. ☉

Marco Kirschner wurde 2022 zum Trainer des Jahres im Nachwuchsleistungszentrum ausgezeichnet. Er betreut unter anderem Noma Akugue und Ella Seidel.



Fotos: Witters, Getty Images / Alexander Scheuber, unsplash.com



Jetzt Mitglied werden!

1000 € / Jahr
(exklusiv MwSt)

[stiftung-leistungssport.de/
business-club](https://stiftung-leistungssport.de/business-club)



WO WIRTSCHAFT UND SPORT SICH TREFFEN UNSER NEUES NETZWERK FÜR MEDAILLETRÄUME

IHRE VORTEILE:

Einzigartige Networking Plattform

Netzwerktreffen mit Athletentalk

„Money can't buy“ Momente

Teilnahme an Team Hamburg-Events
(Golf-Turnier, Weihnachtsfeier)

**Exklusiver Zugang zu Verbänden
und Organisationen**

**Nutzung des positiven Images
der Team Hamburg-Athlet*innen**

Trainingseinheiten mit Athlet*innen

**Gemeinsam den Spitzensport in
Hamburg sichern**

MIT IHREM BEITRAG VERWIRKLICHEN SICH HAMBURGER ATHLET*INNEN IHRE TRÄUME.
#ROADTOPARIS2024

stiftung-leistungssport.de/business-club



5 Fragen an ...

Benedict Eggeling

Benedict Eggeling war 2020 U23-Europameister und 2021 Dritter bei der U23-Weltmeisterschaft. Seit dem vergangenen Jahr rudert er im Deutschland-Achter. Im Interview stellt der 24-Jährige sich unseren fünf Fragen.

1. Wer war in der Jugend dein (sportliches) Vorbild?

Schon während ich neben dem Rudern noch andere Sportarten erfolgreich betrieben hatte, war der Deutschlandachter eine Sportmannschaft, zu der ich als Kind hinaufgeschaut habe. Ich kann mich vor allem an das Jahr 2012 erinnern, als ich die Mannschaft im Fernsehen die olympische Goldmedaille gewinnen gesehen habe. Das hat mich nachhaltig beeindruckt.

2. Was gefällt dir an deiner Sportart?

Das Zusammenspiel von Kraft und Bootsgefühl fasziniert mich und ist in kaum einer anderen Sportart so zu finden. Außerdem liebe ich es, in der Natur zu sein - vor allem an und auf dem Wasser. Durch den Rudersport kommt man an viele wunderschöne Seen und andere Gewässer weltweit, was ein wirklich toller Nebeneffekt ist.

3. Was wünschst du dir für den Rudersport in Deutschland?

Im Vergleich zu anderen Sportarten wie Fußball genießt der Rudersport in Deutschland eine eher geringe Aufmerksamkeit. Umso glücklicher sind wir in unserer Disziplin (Männer Riemen),

dass wir mit der Wilo SE als Hauptsponsor einen enorm starken und treuen Partner an unserer Seite haben. Für den Rudersport in Deutschland würde ich mir insgesamt wünschen, dass das generelle Verständnis und die öffentliche Unterstützung für diese tolle Sportart wächst, indem man auch die gesellschaftlichen und sozialen Werte dieser Sportart hervorhebt. Dies wird meiner Meinung nach in Hamburg schon sehr gut umgesetzt.

4. Welche sportlichen Werte helfen dir am meisten im Studium?

Ich würde sagen, dass Eigenverantwortung, Zielstrebigkeit, und Zeitmanagement sowohl im Sport als auch im Studium sehr wichtig sind. Man steht immer in der Verantwortung der eigenen Leistung, das Streben nach konkreten Zielen kann die Motivation deutlich erhöhen, und durch die wenige Zeit, die man neben dem Sport noch hat, lernt man seine Zeit vorausschauend einzuteilen.

5. Dieses Jahr habt ihr noch eine WM in Belgrad, was denkst du ist dort für den deutschen Achter möglich?

Genau, die WM dieses Jahr ist tatsächlich auch die erste von zwei Möglichkeiten für die Olympia-Qualifikation. Mit einem fünften Platz würden wir den deutschen Achter direkt für Paris 2024 qualifizieren - und das ist auch unser Mindestziel. 🎯



BENEDICT EGGELING

Sportart: Rudern

Geburtstag: 16.02.1999

Verein: Ruder-Club Favorite Hammonia e.V.

„Ich wünsche mir für den Rudersport in Deutschland, dass die öffentliche Unterstützung für diese tolle Sportart wächst.“

Julia Sude

Von Sydney bis Paris

Beachvolleyballerin Julia Sude war mehrfach deutsche Meisterin, Militär-Weltmeisterin und nahm an den Olympischen Spielen in Tokio teil. Seit Ende letzten Jahres spielt sie in einem neuen Duo mit Isabel Schneider. Gemeinsam haben die beiden erfahrenen Spielerinnen einen vielversprechenden Start hingelegt und wollen es zu den Olympischen Spielen 2024 in Paris schaffen.

Als Axel Hager bei den olympischen Spielen 2000 in Sydney den portugiesischen Angriff zum entscheidenden Matchpoint für Deutschland blockt, bricht wenige Sekunden später die pure Freude aus dem fehlmarschen Beachvolleyballspieler heraus. In ihren gelben Trikots liegen sich Hager und sein Partner Jörg Ahmann in den Armen. Bei den erst zweiten Spielen, bei denen Beachvolleyball als olympischer Sport dabei ist, hat das Duo sich die Bronze-Medaille gesichert.

Vor dem Fernseher in Deutschland sitzt damals eine 13-Jährige, die beein-

druckt von der Atmosphäre, in dem Moment entscheidet, dass sie auch als Beachvolleyballerin zu den Olympischen Spielen fahren möchte. Noch heute erinnert sich Julia Sude an diesen Moment, als wäre es gestern gewesen. Ihr Vater, „Mr. Volleyball“ Burkhard Sude, der zwischen 1980 und 1984 fünf Mal in Folge zum Volleyballer des Jahres ausgezeichnet wurde, war damals als Trainer von Ah-

mann/Hager in Sydney. „Das hat einfach so einen Eindruck ge-



Julia Sude (Mitte) schlug bereits an einigen der schönsten Orte der Welt auf.

macht, dass ich dachte, ich will da auch spielen“, erinnert sich Julia Sude.

Heutzutage ist Sude eine der besten deutschen Beachvolleyballerinnen, konnte sich unter anderem drei Mal zur deutschen Meisterin krönen, wurde 2014 die Militär-Weltmeisterin, gewann 2021 das Finale der Worldtour und nahm 2021 an den Olympischen Spielen in Tokio teil. Für Sude war die Teilnahme etwas ganz Besonderes, auch wenn die Spiele pandemiebedingt nicht so stattfinden konnten, wie sie es sich erhofft hatte: „Es hatte etwas Magisches, aber durch die Einschränkungen war es doch schon traurig.“

Mittlerweile reist die 35-Jährige seit etwa 20 Jahren als Profi-Spielerin um die Welt. Als sie Anfang der 2000er Jahre anfang, war Sude mit 1,85 Meter eine der größten Spielerinnen. Inzwischen ist die Spielerin des FC St. Pauli unterer Durchschnitt auf der Tour. Auch die Professionalisierung der Sportart hat sie am eigenen Leib miterlebt: „Früher waren Videoanalysen noch nicht gang und gäbe. Heute sind wir gläserne Athletinnen und Athleten. Es gibt keine Geheimnisse mehr“, so Sude.

Privat verbringt Sude die wenige Freizeit gern mit ihrer Familie und ihrem Freund. Außerdem sucht sie den Ausgleich zum Sport in der Musik. 15 Jahre lang hatte sie Klavier- und Querflötenunterricht, entschied sich erst spät zwischen dem Sport und der Musik. Am Ende nahm ihr auch ein gebrochener Finger, natürlich eine Sportverletzung, ein bisschen die Entscheidung ab.

Neben dem Sport studiert Julia Sude in Tübingen Zahnmedizin und eifert auch in diesem Punkt ihrem Vater nach, der als Zahnarzt arbeitet. Sonderregelungen gibt es dabei für Sude nicht, sie muss selbst gucken, wie sie Studium und Sport vereint. Doch die Disziplin und die Organisationsfähigkeit, die sie aus dem Sport mitbringt, helfen ihr auch im Studium und beim Lernen. Der Druck in der Prüfungsphase abzuliefern ist für Sude aber nicht mit dem Sport vergleichbar: „Es ist eine ganz andere Aufregung, als wenn ich vor einem vollen Stadion spiele und genau weiß, was kommt. Ich fühle mich nie hundertprozentig gut vorbereitet.“

In den Beachvolleyballstadien Deutschlands und der Welt tritt Sude seit Ende letzten Jahres mit Isabel Schneider an. Gemeinsam gewann das Duo letztes Jahr ein Challenge-Turnier auf der Beach Pro Tour in Dubai. Beim King of the Court-Turnier in Hamburg reichte es im Mai nicht für die zweite Runde, eine Woche später wurde das Duo bei der German Beach Tour in Hamburg immerhin Dritter. Dennoch liegt der Fokus der beiden Athletinnen in der weiteren Feinabstimmung. Besonders, dass Isabel Schneider Linkshänderin ist, stellt Julia Sude, die bisher nur mit Rechtshänderinnen ge-



JULIA SUDE

Sportart: Beachvolleyball
Geburtstag: 02.09.1987
Verein: FC St. Pauli

„Wir arbeiten als Duo noch an der Feinabstimmung. Es ist für mich eine Umstellung mit einer Linkshänderin zu spielen.“

spielt hat, vor eine Herausforderung.

Trotzdem ist

sich Sude sicher, mit Isabel Schneider die passende Partnerin gefunden zu haben. Das Duo spreche eine gemeinsame Sprache sagt sie: „Es gibt Leute, die sagen, sie möchten zu den Olympischen Spielen, wollen aber nie aus ihrer Komfortzone raus.“

Gemeinsam wollen Julia Sude und Isabel Schneider im nächsten Sommer bei den Olympischen Spielen in Paris vor dem Eiffelturm aufschlagen. Der Weg nach Paris führt das Duo zunächst im Oktober zur Weltmeisterschaft in Mexiko. Danach steht im Oktober die Weltmeisterschaft in Mexiko an. Auch die Rangliste des Weltverbands FIVB kann am Ende den entscheidenden Ausschlag geben, dort stehen Sude/Schneider als bestes deutsches Team aktuell auf Platz 27.

24 Jahre nach den Spielen in Sydney, bei denen die 13-jährige Julia Sude angefangen hat von Olympischen Spielen zu träumen, will sich Julia Sude den Traum erfüllen und nach den „Corona-Spielen“ 2021 mit Isabel Schneider in Paris antreten.

Geförderte Athlet*innen 2023

72 Sportler*innen



Name	Vorname	Sportart	Verein
Abduljabbar	Ammar Abbas	Boxen	SV Polizei Hamburg
Akugue	Noma Noha	Tennis	Der Club an der Alster e.V.
Autenrieth	Philipp	Segeln	Norddeutscher Regatta Verein r. V.
Bergmann	Marla	Segeln	Mühlenberger Segelclub
Boßerhoff	Niklas	Hockey	Hamburger Polo Club e.V.
Braatz	Leon	Rudern	Ruder-Club Bergedorf e.V.
Dosse	Philipp	Rudern	Der Hamburger und Germania Ruder Club e.V.
Dreessen	Lara-Sophie	Badminton	Hamburg Horner TV
Eggeling	Benedict	Rudern	Ruder-Club Favorite Hammonia e.V.
Ehlers	Nils	Beachvolleyball	Eimsbütteler Turnverband e. V.
Fleschütz	Jette	Hockey	Grossflottbeker Tennis- Hockey- und Golf-Club e.V.
Granitzki	Hanna	Hockey	Der Club an der Alster e.V.
Großmann	Malte	Rudern	Ruder-Club Favorite Hammonia e.V.
Holkenbrink	Lene	Rudern	Ruder-Club "Allemannia von 1866"
Horn	Kira	Hockey	Der Club an der Alster e.V.
Huse	Viktoria	Hockey	Der Club an der Alster e.V.
Huster	Philipp Konstantin	Beachvolleyball	Eimsbütteler Turnverband e. V.
Johannesen	Torben	Rudern	Ruder-Club Favorite Hammonia e.V.
Junge	David	Rudern	Ruder-Club Favorite Hammonia e.V.
Kammann	Marc	Rudern	Der Hamburger und Germania Ruder Club e.V.
Kördel	Sebastian	IQ-Foil (Windsurfen)	Norddeutscher Regatta Verein r. V.
Körtzinger	Leonie	Beachvolleyball	Eimsbütteler Turnverband e. V.
Krone	Josie-Sandrine	Leichtathletik	Hamburger Sport-Verein e. V.
Krüger	Paul	Rudern	Ruder-Club Favorite Hammonia e.V.
Kunst	Lea	Beachvolleyball	Eimsbütteler Turnverband e. V.
Lindholm	Maya	Rollstuhlbasketball	Hamburger Sport-Verein e. V.
Lys	Eva	Tennis	Der Club an der Alster e.V.
Matzander	Jannis	Rudern	Ruder-Club Favorite Hammonia e.V.
Meyer	Leonie	Formula Kite	Norddeutscher Regatta Verein r. V.
Micheel	Lena	Hockey	Uhlenhorster Hockey-Club e.V.
Miller	Mareike	Rollstuhlbasketball	Hamburger Sport-Verein e. V.
Mordi	Manuel	Leichtathletik	Hamburger Sport-Verein e. V.
Müller	Svenja	Beachvolleyball	Eimsbütteler Turnverband e. V.
Müller	Mathias	Hockey	Hamburger Polo Club e.V.
Müller	Edina	Para-Kanu	Hamburger Kanu Club e.V.
Naske	Tim-Ole	Rudern	Ruder-Gesellschaft HANSA e.V.

Name	Vorname	Sportart	Verein
Patzwald	Anne	Rollstuhlbasketball	Hamburger Sport-Verein e. V.
Pfretzschner	Lukas	Beachvolleyball	FC St. Pauli
Pfretzschner	Simon	Beachvolleyball	Eimsbütteler Turnverband e. V.
Pieper	Kalle	Beachvolleyball	Eimsbütteler Turnverband e. V.
Pille-Steppat	Sylvia	Para Rudern	Wilhelmsburger Ruder-Club von 1895 e.V.
Plitzko	Simon	Leichtathletik	Athletik Team Hamburg
Rohde	Leon	Radsport	Radsport-Gemeinschaft Hamburg von 1893 e.V.
Rosenquist	Leonardo	Rudern	Ruder-Club "Allemannia von 1866"
Rossen	Paula	Rudern	Ruder-Club "Allemannia von 1866"
Saenger	Laura	Hockey	Harvestehuder THC
Schneider	Isabel	Beachvolleyball	FC St. Pauli
Schröder	Anne	Hockey	Der Club an der Alster e.V.
Schröder	Line	Leichtathletik	Hamburger Sport-Verein e. V.
Schulrath	Tobias	Schwimmen	SGS Hamburg
Selbert	Linus	Rudern	Ruder-Gesellschaft HANSA e.V.
Seidel	Ella	Tennis	Der Club an der Alster e.V.
Sigmund	Marla Nicole	Radsport	Radsport-Gemeinschaft Hamburg von 1893 e.V.
Sörensen	Willy Bo	Segeln	Mühlenberger Segelclub
Sosna	Mika	Leichtathletik	TSG Bergedorf
Sowa	Robin	Beachvolleyball	FC St. Pauli
Staib	Constantin	Hockey	Hamburger Polo Club e.V.
Steffen	Stina Marlin	Rudern	Ruder-Gesellschaft HANSA e.V.
Steinlein	Theresa	IQ-Foil (Windsurfen)	Norddeutscher Regatta Verein r. V.
Sude	Julia Katharina	Beachvolleyball	FC St. Pauli
Turhan	Özlem	Taekwando	TANGUN - Sport und Freizeitcenter
Versace	Nike	Rudern	Ruder-Gesellschaft HANSA e.V.
von Finckenstein	Emilie	Golf	Hamburger Golf-Club e.V.
Wanser	Luise	Segeln	Norddeutscher Regatta Verein r. V.
Welday	Haftom	Leichtathletik	Hamburger Laufladen e.V.
Wickler	Clemens	Beachvolleyball	Eimsbütteler Turnverband e. V.
Wille	Hanna Marie	Segeln	Mühlenberger Segelclub
Willim	Nik	Segeln	Norddeutscher Regatta Verein r. V.
Winkel	Anastasiya	Segeln	Norddeutscher Regatta Verein r. V.
Winkel	Malte	Segeln	Norddeutscher Regatta Verein r. V.
Wolf	Fabian	IQ-Foil (Windsurfen)	Norddeutscher Regatta Verein r. V.
Wortmann	Amelie	Hockey	Uhlenhorster Hockey-Club e.V.

(Stand: 23. Juni 2023)

Mika Sosna's „Lieblingsrezept“

SCHWEINEGE- SCHNETZELTES MIT CHAMPIGNONS UND BANDNUDELN

Ernährung und Sport sind untrennbar miteinander verbunden! Die richtigen Mahlzeiten bestimmen über Sieg oder Niederlage – Bestzeit oder Einbruch. Als U20-Weltrekordhalter im Diskuswurf kennt Mika Sosna aus dem TEAM HAMBURG die Bedeutung der Ernährung. Für uns hat er sein Lieblingsrezept vorgestellt.

Koch und Restaurantbesitzer Tarik Rose weiß, worauf es bei der richtigen Mahlzeit ankommt. In seinem Restaurant „Engel“ auf der Elbe genießen Besucher kulinarische Besonderheiten. In seiner NDR-Fernsehsendung „Iss besser“ zeigt der Hamburger ebenfalls, wie das richtige Essen zur Gesundheitsförderung beiträgt. Seine Tipps bringen Mikas Gericht auf ein olympisches Niveau.



ZUTATEN

600 g	Schweinefilet (Bio!)
500 g	rosa Champignons
3	rote Zwiebeln
1-2 Zehen	Knoblauch
1 Walnussgroßes Stück	Ingwer
1-2 TL	Baharat (evtl. auch etwas Kurkuma)
	Glatte Petersilie
1 Bd.	Frühlingszwiebeln
1	Zitrone
200 ml	Sahne
100 ml	Brühe
Etwas Chili oder Chiliflocken	
1 TL	Ahornsirup
2-3 EL	Olivenöl

**TARIK ROSE**

Koch, Fernsehkoch und Besitzer des Restaurant Engel

**DAS SAGT TARIK ROSE
ZU MIKAS REZEPT:**

Superleckeres Rezept. Bei dem täglichen Energiebedarf eines Leistungssportlers sind die Energiewerte Gerichtetes nicht so wichtig. Man kann allerdings an einigen Schrauben drehen und das Rezept ein bisschen funktioneller machen, was unter Umständen zur Leistungssteigerung beitragen kann. Als kleinen Zusatz kann man dazu wunderbar auch einen Salat von im Ofen geschmorter roter Bete machen. Das ist nochmal ein Powerboost.

Der Unterschied bei meiner Variante zur klassischen, sind die Gewürze und Kräuter. Sie haben einen positiven Effekt auf die Regeneration und die Vermeidung von Entzündungen. Die roten Zwiebeln gelten als das Powergewächs unter den Zwiebeln. ☺



- 1.** Das Fleisch in etwas größere Stücke schneiden.
- 2.** In einer Pfanne mit etwas Olivenöl anbraten und danach aus der Pfanne nehmen.
- 3.** Die Pilze schneiden wie gewünscht (Scheiben oder vierteln) und ebenfalls kurz anbraten, dann zum Fleisch geben.
- 4.** Die Zwiebel schälen, halbieren und in Streifen schneiden. Das helle von den Lauchzwiebeln in feine Ringe schneiden und zu den Zwiebeln geben.

Den Knoblauch und Ingwer fein schneiden und zu den Zwiebeln geben. Nun alles in der Pfanne anschwitzen.

- 5.** Ein bisschen fein geschnittene Chili oder Chiliflocken dazugeben. Mit Baharat und gegebenenfalls etwas Kurkuma würzen. Mit der Brühe ablöschen und einkochen.
- 6.** Nun die Sahne dazugeben. Mit etwas Salz, einem Spritzer Zitronensaft und einem Teelöffel Ahornsirup abschmecken. Nun das Fleisch und die Pilze dazugeben. Mit fein geschnittener Petersilie verfeinern.

engel
RESTAURANT



RESTAURANT & EVENTLOCATION FÜR PRIVATE UND BETRIEBLICHE EVENTS

**DER SCHÖNSTE & LECKERSTE PLATZ AN DER ELBE**

Restaurant Engel
Fähranleger Teufelsbrück // 22609 Hamburg
Tel: 040 - 82 41 87 // info@restaurant-engel.de
www.restaurant-engel.de

Öffnungszeiten
MI - FR 15 bis 23 Uhr // **SA & SO** 13 bis 23 Uhr





Marla Bergmann und Hanna Wille

GEMEINSAM FLIEGEN

Vor 15 Jahren zieht eine junge Marla Bergmann von Berlin nach Hamburg. Dort lernt sie die sechsjährige Hanna Wille in ihrer neuen Klasse kennen. Seitdem sind die beiden Seglerinnen aus dem TEAM HAMBURG befreundet und verfolgen nun ein gemeinsames Ziel: die Olympischen Spiele 2024 in Paris.



Hanna Wille

Sportart: Segeln (49er FX)
Geburtstag: 27.01.2001
Verein: Mühlenberger Segel-Club e.V.

„Dieses Gefühl, übers Wasser zu fliegen, ist wirklich unbeschreiblich.“

Marla Bergmann (hinten) und Hanna Wille (vorne) begannen als Kinder gemeinsam mit dem Segelsport.

Eine Stunde nördlich von Hamburg liegt der Olympiahafen Schilksee. Besonders im Sommer sind Marla Bergmann und Hanna Wille dort anzufinden. Der Eisbecher gehört zum Trainingsalltag. Die spektakulären Bilder gibt es auf dem Wasser. Nur mit den Füßen berühren die beiden das Boot und gleiten wenige Zentimeter über die Wellen. „Dieses Gefühl, übers Wasser zu fliegen, ist wirklich unbeschreiblich. Dieses Gefühl, du hast wirklich nur noch Wasser unter dir und nur einen kleinen Punkt, der dich am Boot festhält“, beschreibt Hanna Wille die Besonderheit ihrer Bootsklasse. Gemeinsam mit ihrer langjährigen Partnerin und Freundin startet sie im 49er FX.

In der 2. Klasse zog Marla Bergmann nach Hamburg und lernte Hanna Wille

kennen. Bei der gebürtigen Hamburgerin liegt das Segeln in der Familie. „Bei mir in der Familie segeln alle. Das hat bei meinen Großeltern angefangen. Mein Vater ist auch sein ganzes Leben lang gesegelt. Da bin ich dann zwangsweise mit reingeboren worden“, erzählt sie. Bereits nach kurzer Zeit entstand eine Freundschaft und die beiden begannen, gemeinsam zum Segelclub zu gehen. Zunächst ging es in den Einzelbooten auf das Wasser. „Wir haben im Opti das Segeln gelernt. Dann sind wir in den 420er umgestiegen, aber nicht zusammen. Da war so ein bisschen der Punkt, an dem wir zu viel Zeit miteinander verbracht haben. Wir waren in der Schule in einer Freundesgruppe, am Wochenende waren wir zusammen auf Regatten unterwegs, unsere Familien haben sich gut verstanden, das heißt im Urlaub waren wir zusammen auf dem Dickschiff unterwegs. Das wurde dann ganz schön viel und wir haben eine Pause voneinander gebraucht. Wir sind dann ein Jahr mit unterschiedlichen Segelpartnern zusammen gesegelt“, erzählt Marla Bergmann.



Marla Bergmann

Sportart: Segeln (49er FX)

Geburstag: 16.09.2001

Verein: Mühlenberger Segel-Club e.V.

„Ich glaube ein großer Punkt, der uns auch von anderen Teams unterscheidet, ist, dass wir eine Freundschaft haben an Land und ein gemeinsames Ziel verfolgen auf dem Wasser.“

Keiner konnte ihnen das Wasser reichen. Bei der Kieler Woche holten sich Hanna und Marla den Sieg im 49er-FX.

Die Trennung hielt nicht lange, denn beide verfolgen dieselben Ziele und fanden wieder zueinander. „Ich glaube ein großer Punkt, der uns auch von anderen Teams unterscheidet, ist, dass wir eine Freundschaft haben an Land und ein gemeinsames Ziel verfolgen auf dem Wasser“, sagt Bergmann.

Diese besondere Beziehung verhalf dem Duo zum unverhofften U21-Weltmeistertitel. Im Jahr 2021 krönten die beiden ihren bisherigen Weg. „Wir wussten nicht einmal, dass es diesen Titel gibt. Wir saßen bei der Preisverleihung und dann haben sie uns aufgerufen als U21-Weltmeister“, berichtet Hanna Wille und Marla Bergmann ergänzt: „Dann haben wir uns so gefreut und es ist so viel Last von einem runtergefallen. Weil man natürlich immer den Ansporn hat, da oben zu stehen. Und dann hat es auch noch so unerwartet geklappt. Das war für mich der coolste Erfolg.“

Dieses Erlebnis veranlasste beide zum Nachdenken. „Wir haben uns vor zwei Jahren hingesetzt und uns gefragt: Was probieren wir?“, erzählt Bergmann und ergänzt: „Da fiel dann halt die Entscheidung: Wir priorisieren Segeln über alles, auch über Freizeit und das Studium.“ Hanna Wille studiert Biologie, Marla Bergmann Medizin. Aktuell aber „auf Sparflamme“, wie Bergmann es betitelt.

Für das große Ziel müssen andere Sachen weichen und jede Unterstützung wird benötigt.

Zu diesen Unterstützern gehört das TEAM HAMBURG und die Stiftung Leistungssport. „Es ist eine riesengroße Unterstützung, gerade in unserer Sportart, die ein bisschen teurer ist“, erzählt Marla Bergmann. Allerdings steht nicht nur der finanzielle Aspekt im Vordergrund. Sie ergänzt: „Auch die anderen Sportler aus dem TEAM HAMBURG haben ja irgendwo das Gleiche im Leistungssport durchgemacht, auch wenn es in einer anderen Sportart ist. Da sind sehr beeindruckende Persönlichkeiten dabei, von denen man viel mitnehmen kann“. Mit Thomas Plößel und Susann Beucke finden sich zudem ehemalige olympische Medaillengewinner im Segeln unter den Alumni des TEAM HAMBURG wieder. „Thomas Plößel war ja auch im TEAM HAMBURG. Er hat uns auf Lanzarote für eine gewisse Zeit trainiert, um sein Wissen weiterzugeben“, sagt Bergmann.

Erst vor wenigen Tagen standen Hanna Wille und Marla Bergmann erneut auf dem Podest. Bei der Kieler Woche 2023 sicherten sich die beiden Seglerinnen den Sieg in der 49er-FX-Klasse. Die vielfältige Unterstützung, der uneingeschränkte Fokus und die langjährige Freundschaft sorgen für den nötigen Rückenwind und lassen die beiden – hoffentlich bis nach Paris – übers Wasser fliegen. ☺

Wir haben Marla Bergmann und Hanna Wille einen Tag lang beim Training mit der Kamera begleitet. Hier geht es zum Video.



Fotos: DSV / Sailingenergy

DA LÄUFT DIR DAS WASSER IM MUND ZUSAMMEN.

Immer voll dabei:
hella Mineralwasser.

**NEUES
DESIGN**



hella-mineralbrunnen.de

DIE ELITE DES BEACHVOLLEYBALL AUF HAMBURGER SAND



Die Beach Pro Tour macht erneut Station in der Hansestadt Hamburg. Beim Elite16-Turnier schlagen auch die Top-Duos aus dem TEAM HAMBURG in ihrer Heimatstadt auf.

Wie bereits in den vergangenen Jahren bietet das Stadion am Rothenbaum erneut ein Highlight auf der Rundreise der Frauen und Männer im Beachvolleyball. Im letzten Jahr feierte das TEAM HAMBURG Duo Nils Ehlers und Clemens Wickler einen dritten Platz vor heimischem Publikum. Julia Sude platzierte sich ebenfalls auf dem Podest und sammelte die Bronzemedaille ein. Diese Erfolge sollen wiederholt werden.

Das Turnier der Weltbesten stellt nicht das erste Sand-Event des Jahres in Hamburg dar. In der Active City Arena gab es an zwei aufeinanderfolgenden Wochenenden die Action am Netz zu bewundern. Zunächst sorgte das „King und Queen of the Court“-Turnier für tolle Stimmung. Eine Woche später schlugen die besten Beachvolleyballerinnen und Beachvolleyballer Deutschlands auf dem Heiligengeistfeld auf. Vor heimischem Publikum und bei bestem Wetter spielten sich die Hamburger Duos Philipp Huster und Simon Pfretzschner sowie Bruder Lukas Pfretzschner mit seinem Partner Robin Sowa bis ins Finale. In einem Tiebreak-Krimi setzte sich das erfahrenere Team durch.

Nils Ehlers (links) und Clemens Wickler (rechts) möchten beim Heimspiel am Rothenbaum erneut auf das Podium.



Pfretzschner/Sowa wiederholten damit ihren Erfolg aus dem Vorjahr und gewannen das reine TEAM HAMBURG Duell vor dem Stadion ihres Heimatclubs FC St. Pauli.

Auf dem Weg zu den Olympischen Spielen reisen die aktuellen deutschen Top-Duos Ehlers/Wickler und Müller/Tillmann an alle Orte der Welt. Der Stopp in der Hamburger Heimat bietet den Zuschauern ein Jahr vor Paris die Möglichkeit, den Lokalheldinnen und Lokalhelden ihre Unterstützung zukommen zu lassen. Das Turnier findet zwischen dem 16. und 20. August statt. ☉



HK Hamburg

HAMBURG 2040

WIE WOLLEN WIR KÜNFTIG LEBEN - UND WOVON?



Vision, Impulse
und Dialog
hamburg2040.de



AKTIV SEIN

IN HAMBURG

**Nicht was Du tust ist wichtig, sondern
dass Du etwas tust. Wir bewegen Hamburg.
Gemeinsam sind wir ACTIVE CITY.**

#HamburgActiveCity



Alle Infos:
www.hamburg.de/active-city
[@hamburg.active.city](https://twitter.com/hamburg.active.city)
[@HH_Active_City](https://twitter.com/HH_Active_City)

