



# HNT

## „Sport & Freizeit“

# FitHus

gesund aktiv!

„Das Sportbüro“ im Vereinshaus · immer aktuell · [www.hntonline.de](http://www.hntonline.de)

HNT: Mo./Di./Do. 9.00–11.00 Uhr und 16.00–19.00 Uhr • FitHus: Mo.–Fr. 8.30–22.00 Uhr | Sa.–So. 10.00–18.00 Uhr

### Trendsport Leichtathletik für viele Kids

#### Kreismeisterschaften auf dem Opferberg

■ (pd) Zwei neue Vereinsrekorde, 90 Teilnehmerinnen und Teilnehmer und bestes Wetter, das ist die Bilanz der diesjährigen Kreismeisterschaften der LG HNF am 1. Mai auf dem Sportplatz Opferberg. Jungen und Mädchen zwischen sieben und 13 Jahren starteten beim Dreikampf Weitsprung, Ballwurf und Sprint. Im Vier-Kampf-Wettbewerb galt es zusätzlich noch den Hochsprung zu absolvieren.

Im Vier-Kampf der Jugend männlich U14 stellte Malte Stangenberg (M12) von der LG HNF mit 4,90 Metern einen neuen Vereinsrekord im Weitsprung. Ebenfalls in der Klasse U14 gewann Margo Meyer (W13) der weiblichen Jugend die Gesamtkonkurrenz, herausragend war dabei das Hochsprungergebnis von 1,44 Metern.

Weitere Sieger der LGHNF waren im Vier-Kampf Alexander Ejoj (M13), Jonathan Neukamm (M11), Tom Wolkenhauer (M10), Helena Madlo (W11) und Merle Stangenberg (W10) sowie im Drei-Kampf Roman Hasse (M11), Florian Wolkenhauer (M7), Lilly Reichardt (W10), Nike Burger (W9), Mira Weigmann (W8) und Jule Beuck (W7).

Mit ihren guten Leistungen sind alle Nachwuchsathleten gut auf die anstehenden Hamburger Meisterschaften vorbereitet.

## Michael Zart zum Ehrenmitglied ernannt

(pd) HNT-Präsidentin Ines Sulzbacher ehrt „Mr. Judo!“ Einstimmig beauftragten die über 50 Delegierten der HNT Vertreterversammlung den Antrag des HNT-Präsidiums, Michael Zart die Ehrenmitgliedschaft der HNT zu verleihen. Michael Zart ist seit 1969 Mitglied im Verein. Seither hat der Dan-Träger sich dem Judo-sport verschrieben. Der 57-jährige übernimmt seit über 30 Jahren Verantwortung als Übungsleiter, Trainer und nicht zuletzt als Abteilungsleiter einer der aktivsten Sportsparten der HNT. Dass man sich auf das Engagement von Michael Zart hundertprozentig verlassen kann, zeigte seine damalige Bereitschaft, dem HNT-Präsidium in nicht einfachen Zeiten von 2003 bis 2008 als Präsident vorzustehen. Danke und herzlichen Glückwunsch!



#### Sieg motiviert HNT-Fußballjugend

## Teilnahme an internationalem Turnier



Endlich wieder Jugendfußball am Opferberg, vielleicht auch auf dem heiligen Rasen?

■ (pd) Nach Spielverbot und einem Unentschieden haben die Nachwuchskicker der 1. D-Jugend endlich ein ersehntes Erfolgserlebnis: Überzeugend besiegten sie das Team der HT16 – ganz im FC Bayern Standard – mit 8:1 Toren. Das gibt Motivation für das internationale Pfingstturnier, dem „Nordfrost-Cup“ in Wilhelmshaven, wo die HNT-Fußballjugend mit am Start sein wird. Die neue „Heimat“ für Training und Punktspiel ist für die HNT-Nachwuchs-Fußballjungs und -mädchen übrigens der Sportplatz Opferberg. Die kommende Spielserie geht es auf das 11er Feld, dafür kann noch Verstärkung im Jahrgang 2000 aufgenommen werden. Interessenten melden sich bei Abteilungsleiter Andreas Krahl, E-Mail: [fussball@hntonline.de](mailto:fussball@hntonline.de)

#### Hier kommt die Frühjahrfrische!

## ZUMBA Workshop am 25. Mai

■ (Bd) Am 25. Mai veranstaltet die Turn- & Gymnastikabteilung in der HNT Vereinshalle, Cuxhavener Str. 253, von 11.00 – 12.00 Uhr einen ZUMBA-WORKSHOP (Kosten Euro 5,00 pro Teilnehmer). Wer also auch einmal Zumba, hier zu günstigen Konditionen, ausprobieren möchte, wer Lust hat, einmal zu lateinamerikanischer Musik seinen Körper in Form zu bringen dabei noch so richtig Spaß haben möchte, der ist hier genau richtig bei unserer Zumba Trainerin Anna-Maria Hinrichs. Anmeldung nur bei Andrea Lüdemann unter Tel. 7 03 82 427

#### Freizeitsport für jedes Alter

## Tanzen bei der HNT

■ (pd) „Tanzen ist Träumen mit den Beinen“, dazu lädt die HNT-Abteilung Gesellschaftstanz jeweils freitags von 19 bis 22 Uhr in die Falkenberghalle, Heidrand 5, ein. Paare jeder Altersgruppe, ob Anfänger oder schon Fortgeschritten sind herzlich willkommen. ADTV-Tanzlehrer Mario Tessmann gestaltet die Trainingsabende mit Disco Fox, Cha-Cha-Cha, Walzer und anderen interessanten Paartänzen stets als ein Erlebnis. Eine unverbindliche Schnupper Teilnahme ist selbstverständlich möglich. Anmeldungen und weitere Infos im HNT-Sportbüro, Cuxhavener Straße 253, Telefon 7017443, E-Mail: [sportbuero@hntonline.de](mailto:sportbuero@hntonline.de)

#### Der Turnier-Klassiker Norddeutschlands

## 20 Jahre HNT Judo Wanderpokal

■ (pd) Seit 20 Jahren der Klassiker für alle Judokas in Norddeutschland, jetzt ist es am Wochenende 25. und 26. Mai wieder soweit: Die HNT-Judoabteilung unter Leitung von Abteilungsleiter Michael Zart lädt zum Jubiläums-Wanderpokalturnier für Jugendliche von acht bis 19 Jahre in die Arena Süderelbe (Neumoorstück) ein! Auch der von den HNT-Judoka gleichzeitig veranstaltete „OldieCup“ über 30 Jahre gehört schon seit acht Jahren zum

festen Turnierprogramm in Norddeutschland. Erwartet werden rund 500 Teilnehmer aus Hamburg, Niedersachsen, Bremen, Schleswig-Holstein, Mecklenburg-Vorpommern, Brandenburg und Sachsen wie auch voraussichtlich einige internationale Gäste. Besucher, die sich die Wettkämpfe ansehen möchten, sind an beiden Turniertagen ab 10 Uhr herzlich eingeladen – der Eintritt ist frei.

#### Senioren unterwegs

## Rad-Wandertouren im Mai

■ (pd) Mit zwei geführten Rad-Wandertouren startet die HNT Seniorenfreizeitabteilung in die frühlingshafte Natur. Am Donnerstag, 23. Mai, und Mittwoch, 29. Mai, führt die rund 76 Kilometer lange Tagestour von Lüneburg, vorbei am Kloster Lüne zum Scharnebecker Schiffshebewerk, entlang der Ilmenau nach Hoopte und weiter entlang des Naturschutzgebiet Friesenwerder Moor über Harburg zurück zum HNT-Vereinshaus an der Cuxhavener Straße 253. Picknickpause mit

Eigenverpflegung sind vorgesehen, vorausgesetzt werden ausreichende Fitness, verkehrsfähiges und tourentaugliches Fahrrad, zweckmäßige Kleidung und Helm. Start ist jeweils um 9 Uhr am Bahnsteig S-Bahn Neuwiedenthal, im Teilnahmebeitrag von 10 Euro ist eine anteilige HVV-Gruppenkarte und die Fahrradkarte enthalten. Eine schriftliche Anmeldung oder persönliche Anmeldung im HNT-Sportbüro ist bis spätestens Donnerstag, 16. Mai erforderlich.

#### Hamburger Meisterschaften im Schwimmen

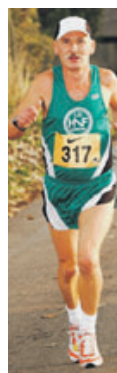
## Schlechte Trainingsbedingungen

■ (pd) Insgesamt 411 Sportler mit 1.956 Einzelstarts füllten die drei Wettkampftage Hamburger Jahrgang- und offene Schwimmmeisterschaften vom 12. bis 14. April in der Schwimmhalle des Olympiastützpunktes Hamburg/Schleswig-Holstein in Hamburg-Dulsberg. Die HNT-Schwimmer, die im Team der SGS-Hamburg starteten, stellten dabei 30 Schwimmer mit 147 Einzelstarts. Deutlich erschwerte Trainingsbedingungen im vergangenen Jahr durch die Schließung der Wilhelmshager Schwimmhalle und der verlängerten Sommerpausenschließung der Neugrabener Schwimmhalle sowie auch zunehmend die Belastungen der jungen Sportler durch die langen Schultage wirkten sich auf die deutliche reduzierten Podestplätze aus. Dennoch gab es einige tolle Leistungen zu vermelden: Erfolgreichste HNT-Schwimmerin mit sechs Einzeltiteln war Leona Redmann, gefolgt von Leonie Burkhardt mit drei Einzeltiteln. Je einmal Hamburger Meister



wurden Daniel Befus, Lina Hörmann, Rami Ben Smida, Jeanette Meier und Johannes Barg. Die viermal 100 Meter Freistil-Damenstaffel in der Besetzung Matysiak, Dalladas, Burkhardt, Sahling freute sich ebenfalls über die Titelverteidigung.

#### LGHNF zeigte Einsatz auf und an der Laufstrecke



Wieslaw Slawinski

## Aktiv beim Hamburg Marathon

■ (pd) Perfektes Wetter mit viel Sonne und optimalen Temperaturen, der Hamburg Haspa-Marathon 2013 sorgte bei den Süderelbe-Marathonern der LG HNF für tolle Ergebnisse über die 42, 195 km lange Strecke. Dank hervorragender Vorbereitungsmöglichkeiten in Süderelbe, insbesondere auch durch den LGHNF-Halbmarathon durch das Alte Land, konnte Frieda Harms (W55) mit einer Finish-Zeit von 3:32:46 Stunden überzeugen. Sie war damit die schnellste Frau des Haspa-Marathon in ihrer Altersklasse und damit auch Hamburger Meisterin! Ebenso konnte Wieslaw Slawinski

(M55) mit 2:57:23 Stunden punkten. Auch er war schnellster Mann seiner Altersklasse und damit ebenfalls Hamburger Meister. Schnellster Läufer der LGHNF war Jens Kelling (MH) mit herausragenden 2:56:21 Stunden Zieleinlaufzeit, dicht gefolgt von Michael Carstensen (M45) in 2:56:55 Stunden. Nicht nur auf der Laufstrecke waren LGHNFer aktiv. Mit rund 50 ehrenamtlichen Helfern sorgten sie auch an der Laufstrecke für Unterstützung und Versorgung der Läuferinnen und Läufer mit der Organisation und Besetzung des Verpflegungsstands an Laufkilometer 15.



Frieda Harms

## Helmut Pieper • Schlosserei

Inh. Margret Pieper  
Drahtzäune, Gitter, Tore auch mit Automatik  
Schlossnotdienst während der Geschäftszeit • PROGAS-Vertriebsstelle  
Cuxhavener Straße 255 • 21149 Hamburg • Tel. 701 83 20 • Fax 701 49 01

Bodenbeläge • Gardinen • Sonnenschutz • Wohnaccessoires • Farben • Tapeten

# NORDHAUSEN

## Raumgestaltung

HH-Neugraben • Groot Enn 1-3 • Tel. 701 70 24 • [www.nordhausenraumgestaltung.de](http://www.nordhausenraumgestaltung.de)

#### Tennis-Freiluftsaion

## Endlich wieder draußen!

■ (pd) „Auf die fertigen Plätze und los!“ – unter diesem Motto startete Dank eines starken Platzvorbereitungsteams die Freiluftsaion auf den HNT-Tennisplätzen am Fuße des Opferberges. Deutlich später als in den Vorjahren konnten viele HNT-Aktive das Anspielen mit Freude starten. Witterungsbedingt mussten zuvor bereits Freundschaftsspiele in die HNT-Halle verlegt werden. Das tat der Spielfreude aber keinen Abbruch. Anfang April traf sich ein Dutzend Spieler des TuS Harburg und der HNT. Neben dem sportlichen Einsatz wurden anschließend beim Essen und Trinken die alten Freundschaften mit munteren Gesprächen gepflegt oder erneuert.