

Die Tribüne

Mitteilungen des TSV Eintracht von 1919 Gillersheim

Nr. 343 Juni 2024



Unser Körper hat getanzt

Volles Haus beim Minispielfest

Arbeitseinsatz Tennisplatz

**Sportabzeichentag ein voller
Erfolg**

Ehrung langjähriger Mitglieder

Termine für das Sportabzeichen



Ihr Baustoff-Fachhandel in der Region

seit über
80 Jahren



Neubau / Sanieren / Renovieren | Hoch- und Tiefbau
Innenausbau / Türen und Fenster | Laminat / Vinyl / Parkett
Fliesen / Outdoor-Platten | Dach und Fassade
Gartenlandschaftsbau

600 m²
Ausstellung



Industriestraße 15
37186 Moringen

Telefon: 05554 9938 - 0
Fax: 05554 9938 - 20

bierkamp@vrbanksn.de

www.bierkamp-baustoffe.de

Im Unternehmen der
VR-Bank Märkte
in Südniedersachsen eG

Firmensitz: Neue Straße 14/16 • 37603 Holzminden

Unser Körper hat getanzt - am 12. April in der Festhalle Gillersheim

...mit ganz viel Freunde, Spass und guter Laune – also 150 % Energie. Die gab es an der Sportlerehrung live zu sehen. Die Tanz-Mädels hatten dort ihren 1. richtig großen Auftritt.

Wie ihr sicher in den vergangenen Tribünen gelesen habt, hatten wir schon bei Helga und ihren Damen 2 Auftritte im Sporthaus. Doch dieser Abend war nochmal was ganz anderes – das haben dann auch die 10 Mädels festgestellt, als sie schon ziemlich aufgeregt Richtung Bühne marschiert sind. Der Vorhang war noch geschlossen, so dass sie sich schon mal in Position setzen konnten. Uwe hat uns im Zuge

der Begrüßung der SportlerInnen dann auch direkt angekündigt – und dann ging es los. Die Aufregung war vergessen und die Mädels haben ihr Können in 2 Tänz vor diesem Riesen Publikum präsentiert. Mit einem tollen Applaus wurden die Tänzerinnen zum Schluss belohnt.

Es hat super viel Spaß gemacht!

Für mich als Übungsleiterin ein tolles Gefühl, zu sehen wie viel Freude und Selbstvertrauen es den Kindern gegeben hat.

Wer Lust hat zum Schnuppern zu kommen: Wir treffen uns immer montags um 15.15 Uhr in der Sporthalle in Gillersheim. Vorschulalter (ab ca. 5) ist zu empfehlen.

Sabrina Heiligenstadt



EMR Northeim UG (haftungsbeschränkt) & Co. KG



ENERGIEHOLZ

MULCH

RECYCLING

Austraße 7 · 37154 Northeim
Telefon: 05551 907090-0 · E-Mail: info@emr-northeim.de

www.emr-northeim.de

Bildquellen: © A. Singhani, © Smilau, © Jeannette Dietl - stock.adobe.com

www.KSN-Northeim.de



Vertrauen hat gute Gründe.

Für Ihre Finanzen

Kreis-Sparkasse Northeim

 **0 55 51 / 709 - 0**

 **Kreis-Sparkasse
Northeim**

KSN Nähe
verbindet.



*Verlässliche Qualität
und Wohnideen
für Ihr Zuhause!*

TISCHLEREI DEPPE



Lehmkuhle 4 · 37191 Gillersheim
Tel. 0 55 56 - 2 26 · mobil 0170 - 311 85 66
info@tischlerei-deppe.de

www.tischlerei-deppe.de

Arbeitseinsatz Tennisplatz

Erst die Arbeit – dann das Vergnügen

Wie jedes Jahr mußten die Mitglieder der Tennissparte wieder kräftig mit anpacken, um die Plätze nach der Winterpause wieder spielbar aufzubereiten. Das alte Ziegelmehl musste entfernt und das neue (5 Tonnen!) aufgebracht werden. Leider spielte das Wetter nicht immer mit, es gab viel Regen und Kälte. Die Zeit wurde knapp, da die ersten Punktspiele schon Anfang Mai vom Tennisverband angesetzt waren.

Dank vieler fleißiger Helfer konnten die Grundlinien noch rechtzeitig eingewalzt und das Grün gepflegt werden. Die Punktspiele sind in vollem Gang. Die Damen- und Herrenabende erfreuen sich großer Beliebtheit.

Interessierte sind zum Schnuppern willkommen!

Marianne Ballay





PIZZERIA
Zia Maria
 100% Handwerk. 100% Leidenschaft.
 100% Natursauerteig.

PIZZA • PASTA • ANTIPASTI • EVENTI

TEL. 05552 - 8837

Inh.: Antonio Fabrile | Tel. 05552-8837
 Herzberger Str. 12 | info@ziamaria.de
 37191 Katlenburg | www.ziamaria.de



Sportlerehrung der Gemeinde am 12.04.24 in der Festhalle

2014 hat der TSV Gillersheim das letzte mal die Sportlerehrung der Gemeinde organisiert. Die lange Pause ist durch Corona entstanden, aber wir konnten bei der Organisation auf die Erfahrungen von 2014 zurückgreifen. Wie immer sind viele Helfer notwendig, um so eine große Veranstaltung durchzuführen. Es wurden ca. 170 zu Ehrende erwartet, die dann auch fast alle da waren und die vielen Schnittchen Platten und Gurken vernichteten.

Von den Montagsfrauen wurden am Nachmittag ca. 400 Scheiben Brot mit Wurst und Käse belegt. Die Tische und Stühle wurden in Zusammenarbeit mit Besuchern der Veranstaltung „Radwegbau“ am Abend vorher gestellt, HelferInnen aus verschiedenen TSV Gruppen versorgten alle mit Getränken. Die Aerobicgruppe machte am Ende „klar Schiff“ein reibungsloser und entspannter Ablauf der ganzen Veranstaltung ...

Dieses nur am Rande, aber ohne die Arbeit im Hintergrund von vielen fände nichts statt...

Als Showeinlage hatte Sabrina Heiligenstadt mit ihren Tanzmädchen ihren ersten großen Auftritt, alle mit etwas Lampenfieber vorweg. Das gesamte

Publikum, inclusive der Eltern und Großeltern der kleinen TänzerInnen waren begeistert und klatschen ausgiebig.

Durch das Programm führte wie immer souverän Volker Mönlich von der Gemeindeverwaltung und auch unser 1. Vorsitzender Uwe Lebensieg. Beide, gut informiert über das Geschehen in der Gemeinde, unterhielten die Sportler und alle Anwesende mit Infos zur Sportart oder kleinen Anekdoten, so dass die Zeit nicht lang wurde.

Aus unserem Verein wurden geehrt:

Konstantin Friedrich und Jule Fahlbusch absolvierten ihre Jugendsportabzeichen 5x in Gold.

Jörg Mittelstädt und Martin Armbrecht schafften das Sportabzeichen bereits 15x in Gold.

Regionsmeisterschaft - Tennis Herren 30 mit Wolfgang, Michael und Stefan Ballay, Gari Schnegelsberg und Tobias Schmecht.

Heinz-Jürgen Ehrlich wurde für 50 Jahre ehrenamtliche Arbeit im Verein und vielen anderen Verbänden geehrt. Auch der TSV hat von seinem langen Engagement viele Jahre profitiert – vielen Dank dafür.

Ellen Poppe-Armbrecht und Rosi Brun





Ehrung langjähriger Mitglieder

Im Rahmen unseres Sportabzeichen Tages, konnten wir auch die Mitgliederehrung durchführen. Unser 1. Vorsitzende Uwe Lebensieg freute sich über ein bis auf den letzten Platz gefülltes Sporthaus. Das war dann auch ein gebührender Rahmen für die anschließenden Ehrungen.

Wie immer gut vorbereitet, hat Uwe die Ehrungen wieder souverän durchgeführt.

Für jeden zu ehrenden hatte Uwe eine passende, humorvolle und ehrende Laudatio parat. Ein besonderes Novum ist uns bei der Vorbereitung aufgefallen. Die Familie Ehrlich wurde mit allen 4 Personen geehrt. Heinz für 70 Jahre, Gisela für 60 Jahre und Stefan und Marco für 50 Jahre. Auch mit Bernd und Heidrun Koch konnte Uwe ein weiteres Ehepaar ehren.

Alle zu Ehrenden wurden mit einer Urkunde und einem Geschenk bedacht. Auch hier hat sich der Vorsitzende wieder Gedanken gemacht und sehr

spezielle Präsente, natürlich mit humorvollen Anmerkungen überreicht. Die geehrten Mitglieder waren überrascht und sehr erfreut.

Folgende Ehrungen wurden persönlich durchgeführt.

70 Jahre: Heinz Jürgen Ehrlich, Bernd Koch

60 Jahre: Margitta Wandrey, Karin Wenzel, Heidrun Koch, Walter Heiligenstadt, Giesela Ehrlich, Heinz Linnemann, Renate Pusecker, Dieter Macke

50 Jahre: Stefan Ehrlich, Marco Wandrey

25 Jahre: Thea Otte, Uwe Ronge, Jana Elster, Marie Bornemann, Jule Kreitz, Rieka Wiekenberg

Zu einem späteren Zeitpunkt werden folgende Ehrungen nachgeholt.

70 Jahre: Christian Pohl

60 Jahre: Christel Wenzel

50 Jahre: Manfred Heiligenstadt, Holger Renneberg, Kerstin Bode, Guido Bergolte, Andre Friedrichs

25 Jahre: Lucas Bertram, Christine Linnebank, Kathrin Hartje



Klaus Müller OHG

Luftkanalbau



**Industriestraße 13
37176 Nörten-Hardenberg
Tel.05503-2003
Fax.05503-8513**

E-Mail: info@mueller-luftkanalbau.de
Internet: www.info@mueller-luftkanalbau.de



Bauantragsplanung

Tragwerksplanung

Energieausweise

Individuelle Planung
Altbausanierung
Energieeffizientes Bauen

Claus Peter Otte

Dipl. Ing. (FH)

Obere Str. 1

37191 Katlenburg-Lindau

Tel.: 05556 / 99 55 250

Mobil: 0151 / 56 803 620

E-Mail: info@cpo-statik.de

Internet: www.cpo-statik.de



TSV Eintracht Gillersheim von 1919 e. V.



**Vorläufige Termine für das Sportabzeichen
jeweils freitags
um 17 Uhr in Lindau
auf dem Sportplatz:**

**31. Mai 2024
28. Juni 2024
26. Juli 2024
30. August 2024
27. September 2024**

**Bei schlechtem Wetter findet die Abnahme eine Woche
später statt!**





Rats- apotheke

Katlenburg - Lindau

New!

Vorbestellungen
mit der amamed-App
möglich (für Android und Apple)



Besuchen Sie unsere
Onlinefiliale
www.rats-apotheke-lindau.de



Inh. Editha Strüder e.K.
Bundesstr. 49
37191 Katlenburg- Lindau
Telefon (05556) 9931-0
Telefax (05556) 9931-20
service@rats-apothekelindau.de

Öffnungszeiten:
Montag - Freitag:
8:00 – 13:00, 15:00 – 18:00 Uhr
Samstag:
8:00 – 13:00 Uhr

KURT KLEINHANS

Technische Gase + Schweißtechnik +

Schleißtechnik

Inh. Stefan Jauert

Technischer Vertrieb: Uwe Lebensieg

Wachteforde 23 · 38 640 Goslar
Tel. (05321) 26051/52 · Mobil. (0151) 61407617
u.lebensieg@kurt-kleinhans.de



Zündende Ideen mit Gasen ...

Sportabzeichentag ein voller Erfolg

Zum diesjährigen Sportabzeichentag sind über 30 Personen gekommen und versuchten die verschiedensten Übungen aus. Jana Elster kam mit der Kinderfeuerwehr, aber auch andere Kinder, Jugendliche und auch viele Erwachsene hatten den Weg zum Sportplatz gefunden, obwohl es einige kleine Schauer gab. Schleuderbälle mussten am dicht gewachsenen Roten Ufer gesucht werden, Medizinbälle wurden um die Wette geworfen, neue Kraftübungen wurden probiert, viele versuchten die Übungen beim Springseil aus. Ein junger Mann hat sogar in Stiefeln und Jeans den Weitsprung ausprobiert. Auch der Standweitsprung war begehrt.

Sowohl bei der Ehrungsveranstaltung der Kinder am Nachmittag als auch bei der Ehrungsveranstaltung der Erwachsenen am Abend war das Sporthaus prall gefüllt.

In den letzten Jahren gab es ständig steigende Zahlen der Sportabzeichenteilnehmer im TSV.

2019: 32, 2020: 37, 2021: 42, 2022: 46 und 2023 sogar 63 Urkunden. Diese unterteilen sich in 36 Kinder/Jugendliche und 27 Erwachsene. Bei den Kindern gibt es immer sehr viele silberne Nadeln.

Aber hauptsächlich geschafft und sich sportlich betätigt! Schön war, dass Achim Winkler und Alina Effler mit ihren Handballmädels das Sportabzeichen abgelegt haben und wir gemeinsam mit den Wachenhäusern geprüft haben.

Aber auch Grundschüler der Burgbergschüler hatten wir an einem Tag eingeladen, um Zusatzstempel für den Bewegungspass des Kreissportbundes zu sammeln.

auch mehrerer Erwachsene probierten die Disziplinen zu absolvieren. Daher tauchen in der Liste der Teilnehmer auch Namen von Nicht-Vereinsmitgliedern auf. Alle anwesenden Kinder bekamen ein Springseil überreicht.

Eine Familienurkunde wurde überreicht an Familie Friedrich (Nadine, Konstantin & Ferdinand) und an Familie Armbrecht (Martin, Ellen & Lasse).

Jule Fahlbusch wurde noch die Urkunde für das 5. Jugendsportabzeichen in gold überreicht, da sie bei der Sportlerehrung der Gemeinde nicht anwesend sein konnte.

Ina Roland bekam für ihre langjährige Prüfertätigkeit eine Urkunde und ein Handtuch des KSB.

Coco bekam einen Rucksack mit Prüferuntensilien überreicht gesponsert vom LSB und dem Sparkassenverband.

Vielen Dank an die ehrenamtlichen Prüfer, die Coco, Jens und mich auch mal unterstützt haben. Und auch vielen lieben Dank an alle, die am Veranstaltungstag geholfen haben.

Ohne die Hilfe vieler geht so ein Tag leider nicht über die Bühne!

Der Sportplatz wurde gemäht, das Unkraut entfernt, die Laufbahn und die Sprunggrube präpariert, alles von Sandra Hellemann, Jens und Jens. Uwe war der Chefeinkäufer.

Danke für die am Aufbau Beteiligten, den vielen Prüfern (Coco, Jens, Jule, Ina, Locke, Finn, Thea, Lasse & ich) den Waffelteigspendern, den Salatspendern, die Kaffeekocher, die Waffelbäcker, die Pommesschichten, die Grillmannschaften, den vielen Thekenteams und der Fotografin Christine. Und auch der Abbau musste am Sonntag noch bewältigt werden!

Für das Sportabzeichenteam



Beet- und Balkonpflanzen

Floristik für jeden Anlass

Schnittblumen

Gemüse



GÄRTNEREI KREITZ

Breiter Weg 2 · 37191 Gillersheim
Tel. 0 55 56 / 2 65



- Fenster & Türen
- Treppenbau
- Wintergärten
- Innenausbau
- Individueller Möbelbau
- Bestattungen

Lindauer Str. 8 37191 Gillersheim

Tel. 05556-800
Fax 05556-231

Qualitäts-Imbiß

an allen Straßen!





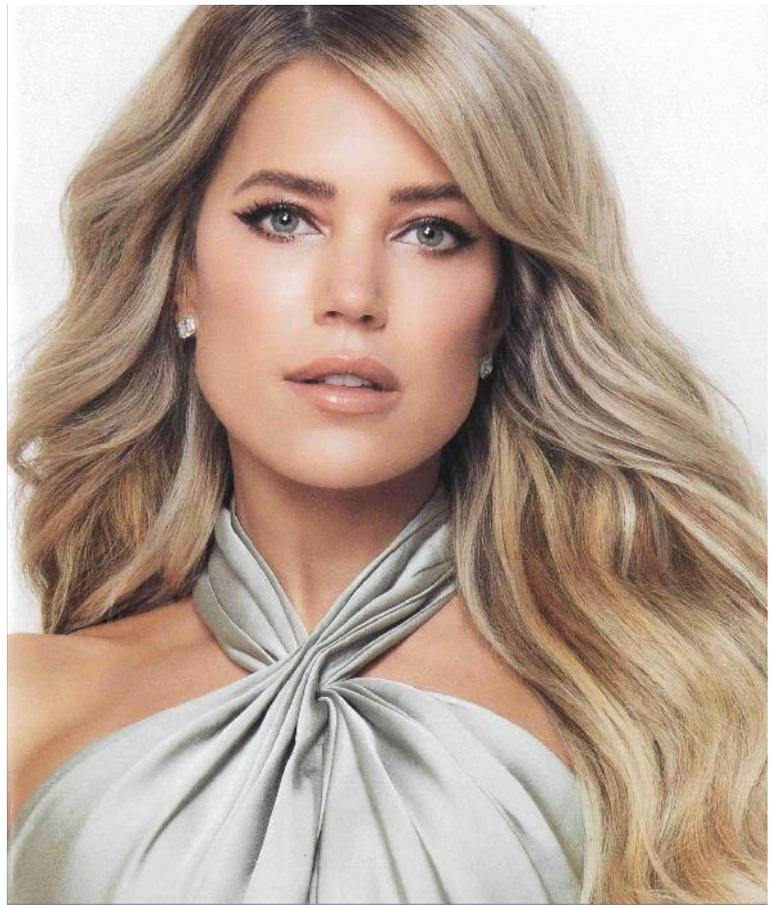
Vorname	Name	Abz.	Anz.	Vorname	Name	Abz.	Anz.
Nick	Heiligenstadt	Silber	1	Jens	Wertheim	Gold	1
Jana	Macke	Silber	1	Sascha	Rascher	Silber	1
Hermine	Preußner	Silber	1	Ira	Kubitschke	Gold	1
Paula	Heiligenstadt	Silber	1	Melanie	Haage-Brünig	Bronze	1
Paul	Thalheim	Silber	1	Kirstin	Wall	Silber	1
Till	Ernst	Gold	1	Florian	Merten	Gold	1
Mathis	Engelhardt	Bronze	1	Katharina	Ternka	Silber	1
Leonie	Haffner	Gold	1	Frieda	Wenzel	Gold	2
Leon (ü. Corvi)	Wucherpennig	Silber	1	Stephan	Meyer	Gold	2
Hauke	Ternka	Silber	1	Nadine	Friedrich	Gold	2
Ferdinand	Friedrich	Gold	1	Carmen	Friedrichs	Silber	2
Marlene	Thalheim	Silber	1	Christian	Wertheim	Gold	4
Lukas	Merten	Silber	1	Finn	Kreitz	Gold	4
Matteo	Heimert	Gold	1	Stephan	Siegel	Silber	4
Anton	Wucherpennig	Silber	1	Sandra	Hellemann	Gold	5
Rosalie	Wertheim	Silber	1	Sandra	Wertheim - Ronge	Gold	8
Lukas	Friedrichs	Bronze	1	Natascha	Heiligenstadt	Gold	8
Lina	Siegel	Silber	1	Kerstin	Zänger	Silber	8
Hannes	Schmidt	Silber	2	Michaela	Bergolte-Bornemann	Gold	9
Oskar	Preußner	Silber	2	Mathias	Kreitz	Gold	9
Kira	Grünwald	Gold	2	Ina	Roland	Gold	12
Emilia	Thalheim	Silber	2	Jörg	Mittelstädt	Gold	15
Linus	Hildebrand	Silber	2	Martin	Armbrecht	Gold	15
Janne	Bornemann	Gold	2	Jens	Wenzel	Gold	16
Jette	Pogadl	Silber	2	Ellen	Poppe-Armbrecht	Gold	18
Emma	Heiligenstadt	Silber	4	Claus Peter	Otte	Gold	19
Jasmina	Kohl	Gold	4	Siegbert	Billbeber	Gold	51
Lia	Bornemann	Gold	4				
Konstantin	Friedrich	Gold	5				
Jule (ü. Corvi)	Fahlbusch	Gold	5				
Mia	Heiligenstadt	Silber	5				
Lasse	Armbrecht	Gold	6				
Malte	Wertheim	Silber	6				
Nadine	Wenzel	Gold	6				
Lisa	Macke	Silber	6				
Lina	Schmidt	Silber	6				

knobloch knebel

Berufsbekleidung · Arbeitsschutz · Spezialist für Pflegeeinrichtungen

Bahnhofstraße 2 37154 Northeim 05551-62022/23

www.knobloch-knebel.de info@knobloch-knebel.de



**100% Echthaar
von Great Length**
Haarverlängerung
Haarverdichtung

Terminvereinbarung: 05556 / 914867 oder 0170 / 2312921

Sie erreichen uns: Dienstag – Freitag 9.00 – 18.00 Uhr
Sonnabend 8.00 – 12.00 Uhr

Friseur Carmen Wüstefeld · Bornstraße 19 · 37191 Gillersheim



REIFENHANDEL THALHEIM

REIFEN UND
KFZ-BEDARF

KATRIN THALHEIM
LINDAUER STR. 16
37191 KATLENBURG-LINDAU OT GILLERSHEIM
05556-9955234
REIFENHANDEL-THALHEIM@GMX.DE



FRAUEN 18 BIS 54 JAHRE

	ALTER	18-19			20-24			25-29			30-34			35-39			40-44			45-49			50-54		
		Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold
AUSDAUER	Übung																								
	3.000 m Lauf (in Min.)	20:50	18:50	16:50	20:20	18:20	16:20	20:40	18:40	16:40	21:30	19:30	17:30	22:00	20:00	18:00	22:50	20:40	18:30	23:50	21:30	18:50	24:50	22:10	19:10
	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	97:40	85:30	74:00
7,5 km Walking/Nordic Walking (in Min.)	69:30	66:00	62:00	66:30	63:00	60:00	67:00	63:30	60:00	67:30	64:00	61:00	70:00	65:00	61:30	73:00	67:00	62:00	75:30	69:00	63:00	78:00	71:00	64:00	
KRAFT*	Schwimmen (in Min.)	800 m																		400 m					
		24:00	21:10	18:25	23:35	20:50	18:00	25:30	21:05	18:40	28:50	23:40	19:30	32:00	25:35	20:20	34:00	27:40	21:20	35:20	29:00	21:30	18:00	15:00	11:30
	20 km Radfahren (in Min.)	57:30	52:00	46:30	57:00	51:30	45:30	56:00	50:30	45:00	57:00	51:30	45:30	60:00	53:00	47:00	64:00	55:30	49:30	67:00	58:30	51:30	69:00	61:00	53:30
Medizinball (2 kg, in m)	8,00	9,00	10,00	8,00	9,00	10,00	8,00	9,00	10,00	7,50	8,50	9,50	7,00	8,50	9,50	6,50	8,50	9,50	6,00	8,50	9,50	5,50	7,50	9,00	
Kugelstoßen (in m)	4 kg																		3 kg						
	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	5,25	6,00	7,00	
Steinstoßen (in m)	5 kg																		3 kg						
	10,65	11,25	11,85	10,80	11,40	12,00	10,10	10,70	11,35	9,50	10,15	10,70	9,00	9,50	10,20	8,60	9,20	9,85	8,30	8,95	9,70	9,80	10,60	11,40	
Standweitsprung (in m)	1,65	1,85	2,05	1,60	1,80	2,00	1,50	1,70	1,95	1,35	1,60	1,85	1,25	1,50	1,80	1,15	1,40	1,65	1,10	1,35	1,60	1,00	1,30	1,55	
Gerätturnen	Reck						Boden						Reck						Barren						
SCHNELLKEIT	Laufen (in Sek.)	100 m																		50 m					
		18,2	16,5	15,3	18,5	16,8	15,6	18,9	17,2	16,0	19,6	17,8	16,4	20,4	18,6	17,0	11,0	9,9	8,8	11,5	10,3	9,1	11,9	10,7	9,5
	25 m Schwimmen (in Sek.)	29,5	24,0	18,5	29,0	24,0	18,5	30,0	25,0	19,5	32,5	26,5	21,0	36,0	29,0	22,0	40,0	31,5	23,5	44,0	35,0	25,0	48,0	39,0	28,0
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	32,0	28,0	23,5	
Gerätturnen	Sprung						Sprung						Sprung						Sprung						
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	1,10	0,85	0,95	1,05	
Weitsprung (in m)	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	2,80	3,20	3,50	2,60	3,00	3,40	
Schleuderball (1 kg, in m)	23,50	26,50	29,00	24,00	27,00	29,50	24,00	27,00	29,50	22,00	25,00	27,50	21,00	24,00	26,50	19,50	22,50	25,00	18,50	21,50	24,00	16,50	20,00	23,00	
Seilspringen	Doppeldurchschlag mit oder ohne Zwischensprung						Kreuzdurchschlag ohne Zwischensprung						Laufschritt = Jogging-Step ohne Zwischensprung						Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung						
	5	10	15	5	10	15	5	10	15	10	15	20	10	15	20	40	60	80	40	60	80	10	20	30	
Gerätturnen	Boden						Boden						Boden						Ringe						

Jede*r kann das Deutsche Sportabzeichen machen. Jedes Jahr. Auch ohne Mitglied in einem Sportverein zu sein. Aus jeder der vier Gruppen 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 kannst Du entnehmen, welche Leistungen Du in den jeweiligen Disziplinen erbringen musst (Mindestanforderung Bronze). Die Einbindung der Mitgliedsorga-

nisationen des DOSB erfolgt durch die Anerkennung von verschiedenen sportartspezifischen Leistungsabzeichen (Verbandsabzeichen). Alle Landessportbünde mit ihren Vereinen und die Sportämter geben gerne Auskunft, wo Training und Prüfungen möglich sind.

FRAUEN 55 BIS 90+ JAHRE

	ALTER	55-59			60-64			65-69			70-74			75-79			80-84			85-89			ab 90		
		Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold
AUSDAUER	Übung																								
	3.000 m Lauf (in Min.)	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	25:30	22:30	29:40	26:40	23:40	31:00	28:00	25:00	32:30	29:30	26:30
	10 km Lauf (in Min.)	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
7,5 km Walking/Nordic Walking (in Min.)	80:00	73:00	66:00	82:30	74:30	67:30	84:15	76:30	70:00	88:15	79:00	72:00	92:30	81:30	74:30	98:30	85:15	77:30	104:00	90:20	82:00	110:21	96:00	87:00	
KRAFT*	Schwimmen (in Min.)	400 m																		200 m					
		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
	20 km Radfahren (in Min.)	71:30	63:00	55:30	74:00	65:00	57:00	75:30	66:30	58:30	78:00	68:30	60:30	81:30	70:30	63:00	84:30	75:00	65:30	89:30	80:00	69:00	93:00	83:00	72:30
Medizinball (2 kg, in m)	5,50	7,50	9,00	5,00	7,00	8,50	5,00	7,00	8,50	4,50	6,50	7,50	4,50	6,50	7,50	4,00	5,50	6,50	3,50	4,50	5,50	3,00	4,00	5,00	
Kugelstoßen (in m)	3 kg																		2 kg						
	5,00	5,75	6,50	4,75	5,50	6,25	4,50	5,25	6,15	4,25	5,00	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	
Steinstoßen (in m)	3 kg																								
	9,40	10,30	11,10	9,05	9,90	10,70	8,50	9,40	10,20	7,90	8,80	9,60	7,40	8,30	9,10	6,90	7,80	8,60	6,45	7,35	8,15	6,10	7,00	7,80	
Standweitsprung (in m)	0,95	1,25	1,50	0,95	1,20	1,45	0,90	1,15	1,40	0,90	1,15	1,35	0,90	1,15	1,35	0,85	1,10	1,30	0,85	1,05	1,25	0,80	1,00	1,20	
Gerätturnen	Barren						Boden						Boden												
SCHNELLKEIT	Laufen (in Sek.)	50 m																							
		12,4	11,2	9,9	12,6	11,4	10,2	12,8	11,6	10,4	13,0	11,8	10,6	13,5	12,3	11,1	14,3	13,1	12,0	15,5	14,3	13,2	17,1	15,9	14,8
	25 m Schwimmen (in Sek.)	51,5	42,5	30,5	54,5	44,5	32,5	56,5	46,5	34,5	59,0	48,0	36,0	61,0	50,0	38,0	63,5	52,0	40,0	65,5	53,5	41,5	66,5	54,5	42,5
200 m Radfahren (fl. Start, in Sek.)	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	
Gerätturnen	Sprung						Boden						Sprung												
Hochsprung (in m)	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	0,55	0,60	0,65	
Weitsprung (in m)	2,50	2,90	3,30	2,40	2,80	3,20	2,30	2,70	3,10	2,10	2,50	2,90	1,80	2,20	2,60	1,60	2,00	2,40	1,30	1,70	2,10	1,10	1,50	1,90	
Schleuderball (1 kg, in m)	15,50	19,00	22,00	14,50	18,00	21,00	13,50	17,00	20,00	13,00	16,50	19,50	12,00	15,50	18,50	11,00	14,50	17,50	9,50	13,00	16,00	7,50	11,00	14,00	
Seilspringen	Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung						Grundsprung vorwärts ohne Zwischensprung						Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung ODER Galoppsprung												
	10	20	30	10	20	30	10	20	30	8	14	18	8	14	18	6	10	12	6	10	12	4	6	8	
Gerätturnen	Ringe						Reck						Schwebebalken												

CTH rollende Supermärkte
GmbH & Co. KG
Christian Thalheim
37191 Kaitlenburg-Lindau

Lemke's
rollender Supermarkt

**Einfach einkaufen -
direkt vor Ihrer
Haustür**



*Jeden Donnerstag
in Gillersheim!*

- ✓ Obst & Gemüse, Eier
- ✓ Butter, Milch, Sahne, Joghurt
- ✓ Wurst & Käse
- ✓ Leckeres von der Bäckerei Ruch
- ✓ und der Fleischerei Profßen
- ✓ Kaffee, Tee, Tabak
- ✓ Süßes & Gebäck
- ✓ Zeitschriften, Getränke
- ✓ Drogerieartikel & Reiniger
- ✓ Geschenkkideen

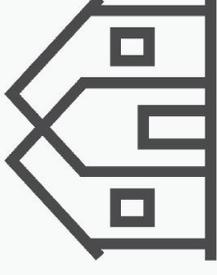
**Wir halten überall, wo wir gebraucht werden.
Anruf genügt und wir werden da sein!**

Tel. 0171 / 1806 723



Alle Infos und Routen unter www.lemkes.info

**SCHMIDT &
SÖHNE
DACHTECHNIK**
INH. BENJAMIN SCHMIDT



Friedrich-Ebert-Str. 4
37191 Gillersheim
☎ 05556-7914347 📞 0175-2460493
✉ info@schmidt-gillersheim.de

Dacharbeiten aller Art

Carports - Balkone

Zimmerei und Fassadenbau

Holzbau - An- und Umbauten

Renovierungen - Fenster - Türen - Veluxfenster

Innenausbau - individuelle Wärmedämmverfahren

Gerüstbau - Bagger- und Kranarbeiten

Kernbohrungen - Trockenlegungen



MÄNNER 18 BIS 54 JAHRE

Übung	ALTER	18-19			20-24			25-29			30-34			35-39			40-44			45-49			50-54		
		Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold
3.000 m Lauf (in Min.)		17:50	15:50	13:50	17:20	15:20	13:20	17:40	15:40	13:40	18:30	16:30	14:30	19:50	17:20	15:00	21:00	18:30	15:50	22:10	19:30	16:30	23:20	20:20	17:20
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	88:20	76:40	65:30
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	71:00	64:00	57:30
Schwimmen (in Min.)		800 m															400 m								
		22:35	19:50	17:00	22:10	19:30	16:25	23:10	20:00	17:00	25:45	21:30	18:00	28:50	24:00	19:15	32:25	26:25	20:25	34:30	27:50	20:40	37:25	30:45	23:45
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	68:30	57:00	46:30
Medizinball (2 kg, in m)		11,00	13,00	14,00	11,00	13,50	14,50	10,50	13,00	14,50	10,00	13,00	14,00	9,50	12,50	14,00	9,00	12,00	13,50	8,00	11,50	13,50	7,50	11,00	13,00
Kugelstoßen (in m)		6 kg			7,26 kg									6 kg											
		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	6,25	7,00	8,00
Steinstoßen (in m)		10 kg									15 kg						10 kg								
		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	7,95	9,25	10,55
Standweitsprung (in m)		2,10	2,30	2,50	2,10	2,30	2,50	2,05	2,25	2,45	1,85	2,10	2,35	1,65	1,95	2,25	1,55	1,85	2,15	1,45	1,75	2,05	1,40	1,70	2,00
Gerätturnen		Reck						Boden						Reck						Barren					
Laufen (in Sek.)		100 m															50 m								
		16,0	14,6	13,2	15,8	14,4	13,0	16,3	14,8	13,3	16,8	15,1	13,6	17,6	15,9	14,2	9,6	8,7	7,7	10,0	8,9	7,9	10,3	9,1	8,2
25 m Schwimmen (in Sek.)		28,0	23,0	17,5	27,0	22,0	15,5	29,0	23,0	16,5	31,5	24,0	17,0	35,0	26,5	18,5	38,5	29,5	19,0	42,0	32,5	20,5	45,0	35,0	23,0
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	30,0	24,0	18,0
Gerätturnen		Sprung						Sprung						Sprung						Sprung					
Hochsprung (in m)		1,30	1,40	1,50	1,35	1,45	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	1,35	1,05	1,15	1,25
Weitsprung (in m)		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	4,70	3,90	4,30	4,60	3,70	4,10	4,50	3,60	4,00	4,40
Schleuderball (1 kg, in m)		31,50	36,00	40,50	33,00	38,00	42,00	32,50	37,50	41,50	30,00	35,00	40,00	28,50	33,50	38,50	28,00	33,00	38,00	27,00	32,00	37,50	25,50	31,00	36,50
Seilspringen		Doppeldurchschlag mit oder ohne Zwischensprung						Kreuzdurchschlag ohne Zwischensprung						Laufschritt = Jogging-Step ohne Zwischensprung						Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung					
		5	10	15	5	10	15	5	10	15	10	15	20	10	15	20	40	60	80	40	60	80	10	20	30
Gerätturnen		Boden						Boden						Boden						Ringe					

Jede*r kann das Deutsche Sportabzeichen machen. Jedes Jahr. Auch ohne Mitglied in einem Sportverein zu sein. Aus jeder der vier Gruppen 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 kannst Du entnehmen, welche Leistungen Du in den jeweiligen Disziplinen erbringen musst (Mindestanforderung Bronze). Die Einbindung der Mitgliedsorga-

nisationen des DOSB erfolgt durch die Anerkennung von verschiedenen sportartspezifischen Leistungsabzeichen (Verbandsabzeichen). Alle Landessportbünde mit ihren Vereinen und die Sportämter geben gerne Auskunft, wo Training und Prüfungen möglich sind.

MÄNNER 55 BIS 90+ JAHRE

Übung	ALTER	55-59			60-64			65-69			70-74			75-79			80-84			85-89			ab 90		
		Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold
3.000 m Lauf (in Min.)		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
10 km Lauf (in Min.)		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
7,5 km Walking/Nordic Walking (in Min.)		73:00	65:00	59:00	75:45	67:30	60:30	78:10	69:30	62:00	81:30	72:00	65:00	86:10	75:45	67:30	91:30	79:45	72:00	96:00	84:15	75:30	102:45	89:20	80:00
Schwimmen (in Min.)		400 m															200 m								
		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
20 km Radfahren (in Min.)		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
Medizinball (2 kg, in m)		7,00	10,50	12,50	6,50	10,00	12,50	6,00	9,50	11,50	6,00	9,00	10,50	6,00	8,50	10,00	5,50	8,00	9,50	5,00	7,50	9,00	4,50	6,50	8,00
Kugelstoßen (in m)		6 kg			5 kg						4 kg			3 kg											
		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
Steinstoßen (in m)		10 kg			7,5 kg						5 kg			3 kg											
		7,75	9,05	10,35	7,65	8,95	10,25	7,25	8,55	9,85	9,40	10,70	12,00	9,20	10,50	11,80	9,00	10,30	11,60	8,80	10,10	11,40	8,40	9,70	11,00
Standweitsprung (in m)		1,35	1,65	1,95	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
Gerätturnen		Barren			Boden						Boden														
Laufen (in Sek.)		50 m																							
		10,5	9,4	8,5	10,8	9,7	8,8	11,2	10,2	9,1	11,7	10,7	9,6	12,2	11,2	10,1	13,0	12,0	10,9	14,1	13,1	12,0	15,5	14,5	13,4
25 m Schwimmen (in Sek.)		49,0	37,0	25,0	51,0	39,0	27,0	52,5	40,5	28,5	55,0	43,0	31,0	57,5	45,5	33,5	59,0	48,0	36,0	59,5	49,0	38,0	60,0	50,0	40,0
200 m Radfahren (fl. Start, in Sek.)		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
Gerätturnen		Sprung						Boden						Sprung											
Hochsprung (in m)		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	0,65	0,75	0,85
Weitsprung (in m)		3,40	3,80	4,20	3,20	3,60	4,00	2,90	3,30	3,70	2,70	3,10	3,50	2,40	2,90	3,30	2,10	2,60	3,10	1,90	2,40	2,90	1,60	2,10	2,60
Schleuderball (1 kg, in m)		23,50	29,00	35,00	22,50	28,00	34,00	20,00	25,50	30,50	18,50	24,00	29,00	16,00	21,00	26,00	14,00	19,00	24,00	12,00	16,50	21,00	10,50	15,00	19,50
Seilspringen		Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung			Grundsprung vorwärts ohne Zwischensprung						Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung ODER Galoppsprung														
		10	20	30	10	20	30	10	20	30	8	14	18	8	14	18	6	10	12	6	10	12	4	6	8
Gerätturnen		Ringe			Reck						Schwebebalken														

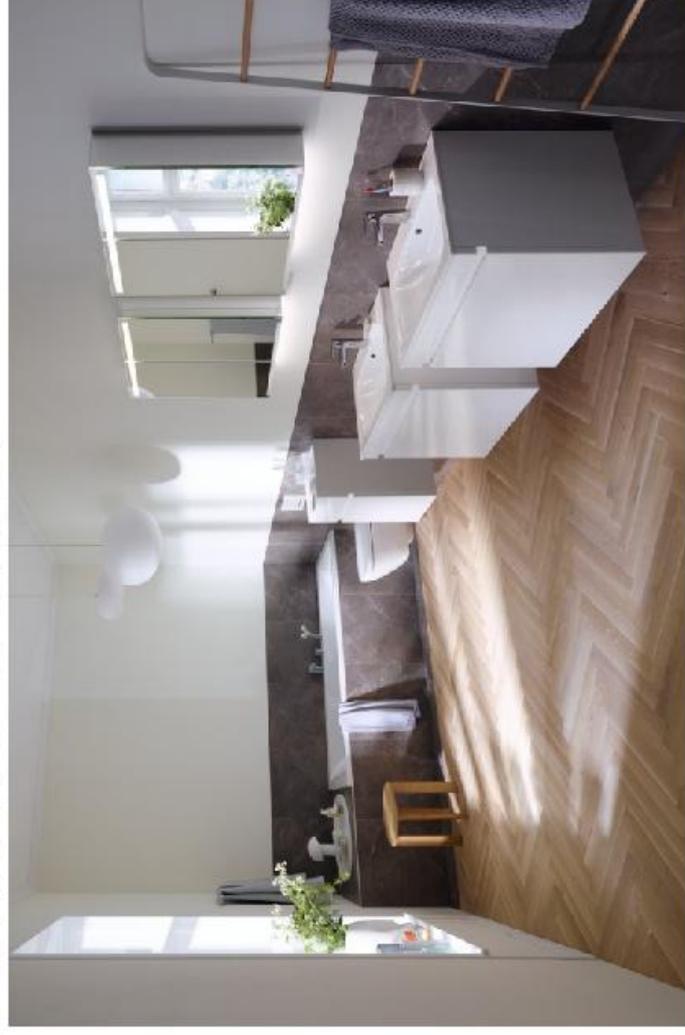
Jens Peters Gebäudetechnik

Bornstrasse 5

37191 Katlenburg- Lindau

-Gas -Wasser -Schöne Bäder

05556 / 1528





KINDER UND JUGEND - WEIBLICH

Übung	6-7			8-9			10-11			12-13			14-15			16-17					
	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold			
AUSDAUER																					
800 m Lauf (in Min.)	5:40	5:00	4:15	5:35	4:50	4:10	5:20	4:40	4:00	3:45	3:35	3:25	5:00	4:20	3:35	4:50	4:05	3:25	3:25		
Dauer-/Geländelauf (in Min.)	8:00	12:00	17:00	10:00	15:00	20:00	15:00	20:00	30:00	40:00	50:00	75:00	30:00	40:00	50:00	45:00	60:00	75:00	75:00		
Schwimmen (in Min.)	200 m			200 m			200 m			400 m			400 m			400 m			400 m		
09:00	07:40	06:20	08:00	07:00	05:55	07:20	06:25	05:30	14:50	12:55	11:00	10:00	11:50	10:30	09:05	11:50	10:30	09:05	09:05		
Radfahren (in Min.)	5 km			5 km			10 km			10 km			10 km			10 km			10 km		
27:00	24:00	21:00	50:30	43:00	35:30	33:30	39:30	33:30	45:00	39:30	33:30	28:30	38:00	32:30	28:30	32:30	28:30	25:00	25:00		
Werfen (in m)	Schlagball (80 g)			Schlagball (80 g)			Schlagball (80 g)			Schlagball (80 g)			Schlagball (80 g)			Schlagball (80 g)			Schlagball (80 g)		
6,00	9,00	12,00	9,00	12,00	15,00	11,00	15,00	18,00	15,00	18,00	22,00	20,00	24,00	27,00	24,00	24,00	27,00	31,00	31,00		
Medizinball/Kugelstoßen (in m)	Medizinball (1 kg)			Medizinball (1 kg)			Medizinball (1 kg)			Medizinball (1 kg)			Medizinball (1 kg)			Medizinball (1 kg)			Medizinball (1 kg)		
2,50	3,50	4,50	3,00	4,00	5,00	5,00	6,00	7,00	7,00	7,00	4,75	5,25	5,75	6,00	6,50	5,75	6,25	6,75	6,75		
Standweitsprung (in m)	1,05	1,25	1,40	1,15	1,30	1,50	1,30	1,45	1,65	1,65	1,40	1,60	1,80	1,70	1,90	1,65	1,80	2,00	2,00		
Gerätturnen	Boden			Boden			Boden			Boden			Boden			Boden			Reck		
Laufen (in Sek.)	30 m			30 m			50 m			50 m			100 m			100 m			100 m		
8,0	7,1	6,3	7,4	6,6	5,7	11,0	10,1	9,1	10,6	9,6	8,5	18,6	17,0	15,5	17,6	16,3	15,0	15,0	15,0		
25 m Schwimmen (in Sek.)	46,5	38,5	30,5	42,0	34,0	28,0	39,0	31,5	25,5	23,5	23,5	33,0	27,5	21,5	30,5	25,5	20,0	20,0	20,0		
200 m Radfahren (fl. Start, in Sek.)	Sprung			Boden			Sprung			Sprung			Sprung			Sprung			Sprung		
0,80	0,90	1,00	0,90	1,00	1,00	0,90	1,00	1,00	0,90	1,00	1,10	0,95	1,05	1,15	1,05	1,05	1,25	1,25	1,25		
Hochsprung (in m)	Zonenweitsprung			Zonenweitsprung			Zonenweitsprung			Zonenweitsprung			Zonenweitsprung			Zonenweitsprung			Zonenweitsprung		
18	21	24	24	27	30	2,30	2,60	2,90	2,80	3,10	3,40	3,20	3,50	3,80	3,40	3,70	4,00	4,00	4,00		
Drehwurf (in Punkten)	Drehwurf			Drehwurf			Drehwurf			Drehwurf			Drehwurf			Drehwurf			Drehwurf		
12	15	21	18	21	27	27	30	36	17,00	19,50	22,00	19,50	22,50	25,50	22,00	25,00	28,00	28,00	28,00		
Schleuderball (1 kg, in m)	Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung ODER Galoppsprung			Grundsprung vorwärts ohne Zwischensprung			Grundsprung vorwärts ohne Zwischensprung			Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung			Kreuzdurchschlag ohne Zwischensprung			Kreuzdurchschlag ohne Zwischensprung			Kreuzdurchschlag ohne Zwischensprung		
10	15	25	10	15	25	20	30	40	10	20	30	10	15	20	10	15	20	20	20		
Gerätturnen	Schwebebalcken			Reck			Ringe			Boden			Boden			Boden			Boden		

Meyerbau

IHR VERTRAUEN LÄSST UNS BAUEN !



Kompetenz im Wohnungs- und Gewerbebau!

www.meyerbau.de

Schützenallee 25a, 37191 Katlenburg-Lindau Tel. 05556 / 99 33 - 0 Fax - 34

ETC

ELEKTRO-TECHNIK CZECH
NUR NOCH ANSCHALTEN.

 Schützenallee 25a
37191 Katlenburg-Lindau
 www.czech-elektro.de

 0 55 56/99 57 96
 0 55 56/99 57 98
 office@czech-elektro.de



Wir sind Ihr Fachbetrieb für Energie- & Gebäudetechnik.



KINDER UND JUGEND - MÄNNLICH

Übung	6-7			8-9			10-11			12-13			14-15			16-17		
	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold
AUSDAUER																		
800 m Lauf (in Min.)	5:40	4:15	3:55	5:25	4:40	3:55	5:05	4:20	3:35	4:45	4:00	3:15	4:20	3:40	3:00	4:05	3:25	2:45
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																	
	09:00	07:20	06:10	08:00	06:45	05:40	07:00	06:20	05:10	13:30	11:30	09:45	12:00	10:15	08:50	11:00	09:40	08:20
Radfahren (in Min.)	10 km																	
	26:30	23:30	20:30	26:30	23:30	20:30	48:30	41:00	33:30	43:00	37:00	31:30	32:00	28:00	24:00	27:00	23:30	20:30
Werfen (in m)	Schlagball (80 g)																	
	12,00	15,00	17,00	17,00	20,00	23,00	21,00	25,00	28,00	26,00	30,00	33,00	30,00	34,00	37,00	34,00	38,00	42,00
Medizinball/Kugelstoßen (in m)	Medizinball (1 kg)																	
	2,50	3,50	4,50	3,00	4,00	5,00	5,50	6,50	7,50	6,25	6,75	7,25	7,00	7,50	8,00	7,50	8,00	8,50
Standweitsprung (in m)	1,15	1,35	1,50	1,30	1,50	1,65	1,50	1,70	1,85	1,70	1,90	2,05	1,90	2,05	2,25	2,05	2,20	2,40
Gerätturnen	Boden			Boden			Barren			Reck			Boden			Reck		
Laufen (in Sek.)	30 m																	
	7,7	6,8	6,0	7,2	6,4	5,7	10,3	9,3	8,4	9,7	8,9	8,1	17,0	15,4	14,1	16,3	14,8	13,5
25 m Schwimmen (in Sek.)	46,0	38,0	30,0	41,0	33,0	26,0	36,0	29,0	22,5	33,0	27,0	21,0	31,0	25,5	20,0	29,5	24,5	19,0
200 m Radfahren (fl. Start, in Sek.)	Sprung			Boden			Sprung			Boden			Sprung			Sprung		
Gerätturnen	Sprung			Boden			Sprung			Boden			Sprung			Sprung		
Hochsprung (in m)	0,85 0,95 1,05 1,05 0,95 1,05 1,15 1,10 1,20 1,30 1,20 1,30 1,20 1,30 1,40																	
Weitsprung (in m)	Weitsprung																	
Zonenweitsprung (in Punkten)	18	21	24	27	30	33	2,60	2,90	3,20	3,20	3,50	3,80	3,80	4,10	4,40	4,30	4,60	4,90
Drehwurf (in Punkten)	Drehwurf																	
Schleuderball (1 kg, in m)	15	18	24	21	27	33	33	39	45	19,50	24,00	27,50	23,50	28,00	32,00	27,50	32,00	36,50
Seilspringen	Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung ODER Galoppsprung			Grundsprung vorwärts ohne Zwischensprung			Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung			Kreuzdurchschlag ohne Zwischensprung								
	10	15	25	10	15	25	20	30	40	10	20	30	10	15	20	10	15	20
Gerätturnen	Schwebebalcken			Reck			Ringe			Boden			Boden			Boden		



Wir lieben, was wir tun!

Morgen kann kommen.

Wir machen den Weg frei.

Wir ermöglichen regionale Herzensprojekte!
vrbankmitte.de/herzensprojekte



Volles Haus beim Minispielfest

Wie auch in den letzten Jahren erfreute sich das Minispielfest der HSG großer Beliebtheit. Mit dem Northeimer HC (6 Mannschaften), der Plesse-Hardenberg (3) und der HSG oha vertreten mit ihren Minis aus Hattorf (3) und Schweigershausen (2) sowie der gastgebenden HSG Rhumetal (4) zeigten die jüngsten Handballer und Handballerinnen in etwas über vier Stunden ihr Können. Unterteilt in Anfänger, Mittlere und Fortgeschrittene wurde um

jeden Ball gekämpft und zwischen den insgesamt 41 Spielen der Spielparcours genutzt oder sich im gut gefüllten Verkaufsraum gestärkt. Geleitet wurden die Spiele von unseren Nachwuchsschiris aus der männlichen C-Jugend.

Zum Abschluss gab es dann bei der obligatorischen Siegerehrung für alle Mannschaften noch eine süße Stärkung. Diese wurden vom Überraschungsgast Balduin, dem Maskottchen des HVNB, übergeben.



Aktuelles aus der HSG

Die HSG freut sich über fünf „Meister“

Die Saison 2023/2024 ist beendet und neben vielen kleinen und großen Erfolgen und vielleicht auch dem ein oder anderen Misserfolg kann die HSG am Ende fünf Mannschaften zum jeweiligen Staffelsieg gratulieren. Bis auf die 2. Herren, die noch ein abschließendes Meisterturnier gegen die beiden anderen „Meister“ der Regionsoberligen Nord und Mitte spielen musste, wurden die Mannschaften vor dem letzten Heimspiel der 1. Herren gemeinsam durch Thomas Garmann als Vertreter der HRSON geehrt und freuten sich über Wimpel, Medaillen (die zunächst teilweise bei den großen Kadern nicht reichten und noch nachgeliefert werden mussten) oder auch einen Ball.

Folgende Mannschaften standen in ihren Staffeln am Ende ganz oben:

Die männliche E-Jugend musste sich lediglich im letzten Spiel als bereits feststehender Staffelsieger bei der HSG Landelsheim/Astfeld geschlagen geben. Bis dahin hielt sich die Mannschaft von Niels Schnepel und Freddy Heise schadlos und fuhr so den verdienten Staffelsieg in der Regionsklasse 4 ein (insgesamt wurde seit der Neueinteilung nach Weihnachten parallel in 6 Klassen gespielt).

Gleiches gilt für die nächstältere männliche Altersklasse, die männliche D-Jugend. Ebenfalls ab Weihnachten in der Regionsklasse beheimatet, blieb die Mannschaft von Mats Bumke in der gesamten Rückrunde ungeschlagen. Nach zwei Unentschieden zum Start gegen die HSG Schoningen/Uslar/Wiensen und den MTV Geismar 2 drehten die Jungs in den folgenden Spielen richtig auf und wurden mit 10:2 Punkten Staffelsieger der Regionsklasse 5.

Die weibliche A-Jugend spielte in der Regionsoberliga Süd (wie in den letzten Jahren in der Altersklasse üblich auf HVNB-Ebene). Die Mannschaft startete mit kleinem Kader, der darüber hinaus auch teilweise durchgehend zum Stamm der 1. Damen gehörte. Der unerfreuliche Spielplan der weiblichen B-Jugend machte es aber möglich, dass die Mädels aus der B regelmäßig in der A-Jugend unterstützten. Und das funktionierte hervorragend. Gestartet sind die Mädchen von Trainer Benni Ilsen allerdings erstmal mit zwei denkbar knappen Niederlagen. Doch nach den Herbstferien hatten sich alle gefunden und die Trainingsarbeit trug Früchte: bis zum Saisonende gewann die Mannschaft alle Spiele und kürte sich somit ebenfalls zum Staffelsieger. Das geplante Meisterturnier fand wegen frühzeitiger Absagen einiger Mannschaften nicht statt.



Thiehof

Freude am Genuss!

Schneidige Berkel-Originale, ausgewählte Weine,
hochwertige Dick-Messer und vieles mehr –
herzliche Beratung inklusive!

www.thiehof.de

Thiestraße 4 · 37191 Wachenhausen · Telefon 0173 72 34 553

GöVegan

VEGAN. LOKAL.

lecker!

BRATVURST, CURRYVURST & MEHR

www.govegan.de | Ein Produkt der Walowsky GmbH | 37191 Wachenhausen

GEMEINDEFEST

in Gillersheim

16. JUNI 2024

Rund um die Kirche

10:00 Uhr

Andacht und Feierstunde

Im Anschluss

Speisen und Getränke

ab 12:30 Uhr

Kinderprogramm

Führung, Kirchboden/Turm

Fotoausstellung

NABU- Stand

14:00 Uhr

Kaffeetafel

15:00 Uhr

Musikverein Kattlenburg

17:30 Uhr

Kirchenkreisgospelband



BMU

BERATUNGSGESELLSCHAFT
MITTELSTÄNDISCHER
UNTERNEHMEN MBH

BERATUNG | IT-INFRASTRUKTUR
SOFTWARE | LÖSUNGEN

SCHARNHORSTPLATZ 6 | 37154 NORTHEIM
TEL+49 5551 9801 0 | FAX+49 5551 9801 88
WWW.BMU-BERATUNG.COM

GARTENSERVICE STOLZ

Gartenpflegearbeiten · Hilfe für Haus & Hof · Winterdienst

- Gartenpflegearbeiten
- Grundstückspflege
- Baumfällung / Baum- und Strauchschnitt
- Urlaubsgartenbetreuung
- Wurzelstock / Stubben ausfräsen
- Holzhäckselarbeiten (bis D20cm)
- mähen von Hochgras
- Böschungen / Gräben usw.
- Winterdienst (Gehwege, Hofflächen, Einfahrten)

Wir beraten Sie gern und unterbreiten Ihnen
ein kostenloses und unverbindliches Angebot.

Raffael Stolz
Steinbreite 19 · 37191 Katlenburg
Mobil: 0174-9425145
Tel. 055 52/70 85 95 4
Email: Gartenservice-StolzKat@t-online.de





Kirchstr. 13 · 37191 Gillersheim
Tel. 0 55 56 / 260

Motor- & Karosseriereparatur • Motordiagnose • Unfallreparatur
Klimaservice • Inspektion • Reifenservice • HU/AU

Redaktionsschluß
für die nächste Tribüne:
30.08.24

Impressum:

Herausgeber: TSV Gillersheim
V.i.S.d.P.: Uwe Lebensieg
Layout: Felix Werner
Druck: TSV Gillersheim
Kontakt: tribuene@gmx.de
Internet: tsv-gillersheim.de

FLIPPO

Northeim | Lindau | Hattorf | Göttingen

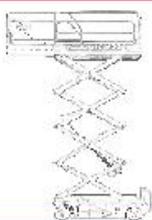
www.flippo-spielhalle.de

JENS-KARL **LANGE** INDUSTRIEWARTUNG .AG

Straßen- und Industriemietgeräte
„Wir helfen Ihnen hoch hinaus!“



Kranarbeiten, Arbeitsbühnen und Baumaschinen, De- u. Montagen



Jens-Karl Lange
Industriewartung AG

Röderstraße 3
37199 Wulften

Telefon: 05556 - 91 43 43
info@industriewartung.ag