

Gemeinsam an die Spitze



**Perspektiven
für Talente in
Schleswig-Holstein**

**OLYMPIASTÜTZPUNKT
HAMBURG/SCHLESWIG-HOLSTEIN**



Vorwort.

Liebe Eltern und Angehörige, liebe Talente,

sportliches Talent zu haben und gefördert zu werden, ist nur eine Seite der Medaille auf dem langen Weg in die Spitze. Die andere ist die Unterstützung durch Eltern und Angehörige. Sie sind und bleiben nicht nur die wichtigsten Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartner junger Talente, sondern Sie sind auch Förderinnen und Förderer der ersten Stunde. Während der gesamten sportlichen Laufbahn unterstützen Sie Ihr Kind sowohl mental als auch finanziell. Doch das Wichtigste zuerst und die Frage, woran Sie erkennen können, dass Ihr Kind auch in Zukunft sportliche Höchstleistungen erbringt:

- **auffallende gute sportliche Leistungen im Vergleich zu Gleichaltrigen**
- **hohe Einsatz- und Leistungsbereitschaft im Training und Wettkampf**
- **überdurchschnittliche Belastbarkeit**
- **hohe Selbstständigkeit**
- **sehr schnelle Auffassungsgabe z.B. beim Erlernen neuer Bewegungsabläufe**
- **große Leistungsentwicklungen durch das bisher erfolgte Training**
- **positive Einschätzung der Trainerinnen und Trainer hinsichtlich der sportlichen Perspektive**

Trifft dies ganz oder teilweise auf Ihr Kind zu, dann sollte es mit Ihrer Unterstützung das Training fortsetzen und die sportlichen Ziele konsequent weiterverfolgen.

Der Olympiastützpunkt Hamburg/Schleswig-Holstein und der Landessportverband Schleswig-Holstein unterstützen Sie und Ihr Kind im Rahmen des schleswig-holsteinischen Leistungssportsystems dabei.

Auf den folgenden Seiten informieren wir Sie über die Strukturen sowie die Betreuungs- und Fördermöglichkeiten im schleswig-holsteinischen Leistungssportsystem, beantworten wichtige Fragen, die Sie sich jetzt wahrscheinlich stellen und nennen Ihnen wichtige Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartner auf dem weiteren sportlichen Weg Ihres Kindes.



Dr. Anne Gnauk

Leiterin des Olympiastützpunktes
Hamburg / Schleswig-Holstein



Barbara Ostmeier

Präsidentin des Landessportverbandes
Schleswig-Holstein



Inhalt.

- 4** Lauritz Schoof
- 6** Vom Talent an die Spitze. Die Kaderförderung.
- 7** Stützpunkte als Basis für den perfekten Start.
- 11** Leistungssport und Schule. So geht's!
- 12** Alica Stuhlemmer
- 14** Schule geschafft? Dual geht es weiter!
- 15** Prävention interpersoneller Gewalt.
- 16** Dopingprävention.
- 17** Gesundheit geht vor!
- 18** Momme Lorenz
- 20** Willkommen im Team Schleswig-Holstein.

“

Die sehr guten Bedingungen am Bundesstützpunkt in Ratzeburg sind für mich die wesentlichen Voraussetzungen für meine Erfolge gewesen!

Lauritz
Schoof



Vom Talent zum Olympiasieger.



So weit nach oben kann es gehen! Lauritz Schoof hat im Rudern alles erreicht. Europameister, Weltmeister, Doppel-Olympiasieger! Und dazu noch eine schulische und berufliche Karriere, die sich sehen lassen kann: Erst der Einzug in das Sportinternat in Ratzeburg, dann das Abitur an der Partnerschule des Leistungssports. Anschließend erfolgreicher Abschluss des Medizinstudiums, gefolgt von einem Berufseinstieg als Arzt am UKE in Hamburg-Eppendorf.

Die wichtigsten Stationen seiner Karriere:

- 1990** geboren in Rendsburg
- 2006** Aufnahme in das Sportinternat Ratzeburg
- 2007** Vize-Juniorenweltmeister im Vierer ohne Steuermann
- 2008** Juniorenweltmeister im Doppelzweier
- 2009** U23 Weltmeister im Einer
- 2011** Silbermedaille bei den Weltmeisterschaften im Doppelvierer
- 2012** Goldmedaille bei den Olympischen Sommerspielen im Doppelvierer
- 2012** Beginn des Studiums in Bochum
- 2013** Goldmedaille bei den Ruder-Europameisterschaften im Doppelvierer
- 2013** Silbermedaille bei den Ruder-Weltmeisterschaften im Doppelvierer
- 2015** Goldmedaille bei den Ruder-Weltmeisterschaften im Doppelvierer
- 2016** Goldmedaille bei den Olympischen Sommerspielen im Doppelvierer
- 2018** Fortsetzung des Studiums in Hamburg

Auszeichnungen:

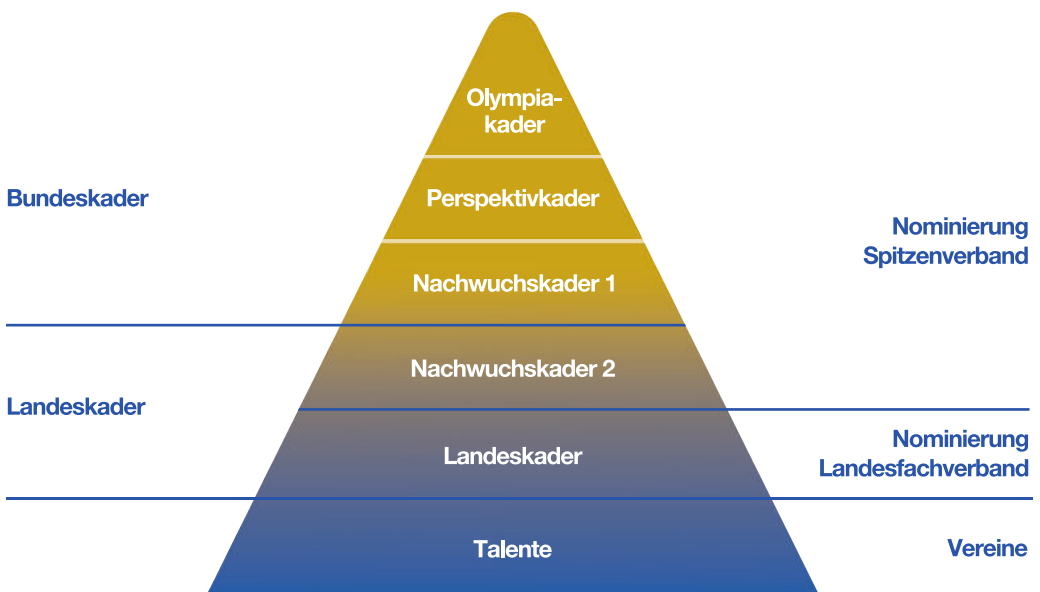
- 2012 und 2016** „Sportler des Jahres“ in Schleswig-Holstein
- 2012** Sportplakette des Landes Schleswig-Holstein
- 2012 und 2016** Silbernes Lorbeerblatt des Bundespräsidenten
- 2019** Ehrenmitglied im Ruderverband Schleswig-Holstein



Vom Talent an die Spitze. Die Kaderförderung.

Entsprechend der sportlichen Ausbildungsetappe wird zwischen Landes- und Bundeskadern unterschieden. Die Landeskader benennt der jeweilige schleswig-holsteinische Landesfachverband, die Bundeskader der Spitzenverband der entsprechenden Sportart. In der Regel beginnt die Sportler*innen-Laufbahn allerdings in den jeweiligen Vereinen.

- **Die talentiertesten Sportler*innen eines bestimmten Altersbereiches, die in der jeweiligen Sportart festgelegte Kriterien erfüllen, werden in einem Kaderkreis zusammengefasst und gezielt gefördert.**
- **Die Kadersportler*innen müssen neben den leistungssportlichen Anforderungen auch Verhaltensregeln und Normen im Leistungssport sowie Anti-Doping-Regeln erfüllen. Deren Einhaltung bildet die Voraussetzung für die Förderung.**



Stützpunkte als Basis für den perfekten Start.

In Abhängigkeit vom Alter und den jeweils erreichten sportlichen Leistungen trainieren Kadersportler*innen vereinsübergreifend an Landes- oder Bundesstützpunkten. Hier sind die Bedingungen für das zumeist tägliche Training optimal und es werden leistungsstarke Trainingsgruppen gebildet.

1. Landesstützpunkt (LStP)

Hier trainieren kontinuierlich die talentiertesten Sportler*innen einer Sportart des Landes Schleswig-Holstein. In den sehr gut ausgestatten Sportstätten findet ein vereinsübergreifendes, regionales und zunehmend speziell ausgerichtetes Kadertraining insbesondere der Landeskader- (LK) und Nachwuchskader- (NK 2) Athlet*innen unter Leitung der hauptamtlichen Landestrainer*innen statt.

2. Bundesstützpunkt (BSP)

Dies ist der zentrale Trainingsstandort eines Spitzenverbandes, der das hochspezialisierte und individualisierte Training von Bundeskadern mit teilweise mehr als zehn Trainingseinheiten pro Woche unter Anleitung von hauptamtlichen (Bundes-) Trainer*innen sichert. Zur optimalen Ausbildung und Förderung von Kadern sind bundesweit Stützpunkt- und damit gegebenenfalls auch Standortwechsel notwendig.

3. Olympiastützpunkt (OSP)

Der OSP ist eine Betreuungs- und Serviceeinrichtung für Bundeskader olympischer und paralympischer Sportarten in den Bereichen Trainingswissenschaft, Sportmedizin, Sportpsychologie, Ernährungsberatung, Physiotherapie und Laufbahnberatung. Die hier betreuten Athlet*innen sind Mitglieder der Nationalmannschaften ihrer Sportart. Sie gehören damit der absoluten Spitze an, vertreten Deutschland bei internationalen Wettkämpfen und Meisterschaften und verfolgen ein großes Ziel: die erfolgreiche Teilnahme an den Olympischen und Paralympischen Spielen.

Ansprechpartner*innen:

- Landesfachverbände
- Landessportverband Schleswig-Holstein
- Geschäftsbereich Leistungssport -
www.lsv-sh.de
- Laufbahnberatung des OSP
www.osphh-sh.de/laufbahnberatung





OLYMPIASTÜTZPUNKT
HAMBURG/SCHLESWIG-HOLSTEIN



Leistungssport und Schule. So geht's!

Fünf Tage pro Woche Schule, mehrmals pro Woche am Vormittag trainieren und am Nachmittag wieder aufs Wasser, in die Halle oder auf den Sportplatz – das erfordert viel Disziplin, Motivation und vor allem gute Strukturen. Das Verbundsystem Schule-Leistungssport ermöglicht Nachwuchssportler*innen im Sportland Schleswig-Holstein diese Herausforderung zu meistern und lässt dabei ausreichend Zeit für Schule, Training, Regeneration und Erholung.

Das Netzwerk der **Partnerschulen Talentförderung** bildet die erste Stufe im Verbundsystem Schule-Leistungssport, aus dem die Partnerschulen des Leistungssports als zweite Entwicklungsstufe herausragen. In unmittelbarer Nähe zum Bundesstützpunkt Segeln in Kiel-Schilksee, zur Ruderakademie in Ratzeburg und zur Flensburger Handball-Akademie gibt es eine optimale Infrastruktur und auf den Leistungssport ausgerichtete schulische Strukturen. In den drei **Partnerschulen des Leistungssports** können Athlet*innen, denen die kooperierenden Bundes- bzw. Landesfachverbände eine Empfehlung aussprechen, ab der Sekundarstufe II (Oberstufe) ihren Schulalltag mit dem Sport in Einklang bringen. Dabei profitieren die Athlet*innen u.a. von kleineren Klassen, Trainingsmöglichkeiten an einigen Vormittagen, Freistellungen für Trainings- und Wettkampfmaßnahmen sowie Nachhilfeangeboten. Ausgewählte Athlet*innen dieser Sportarten haben die Möglichkeit, in den benachbarten Sportinternaten des OSP zu wohnen.

Die duale Förderung im Verbundsystem Schule-Leistungssport ist ein wichtiges Element für junge Sporttalente, damit sportliche Begabungen entdeckt und gefördert werden können. Es soll Talenten ermöglicht werden, ihre eigene individuelle Karriereplanung zu entwickeln. In der Kooperation von Schul- und Leistungssport kann die bestmögliche Unterstützung begabter Kinder und Jugendlicher in sportlicher, schulischer und auch in sozialer und persönlicher Hinsicht sichergestellt werden.

Ansprechpartner*innen:

- Landesfachverbände
- Landessportverband Schleswig-Holstein
- Geschäftsbereich Leistungssport -
www.lsv-sh.de
- Laufbahnberatung des OSP
www.osphh-sh.de/laufbahnberatung

Alica Stuhlemmer



“

Mit der Teilnahme an den
Olympischen Spielen in Tokio
ist für mich ein Traum in
Erfüllung gegangen!



Vom Talent zur Medaillengewinnerin.

Von einer jungen Opti-Seglerin zur Vorschoterin im Nacra 17. Vom Gewinn der Junioren-Weltmeisterschaften zur Bronzemedallengewinnerin bei den Olympischen Spielen in Tokio. Von der Abiturientin zur Sportsoldatin und Unternehmerin. Dank Wille, Leidenschaft und der Liebe zum Segeln kennt der Erfolgsweg von Alica bisher keine Grenzen.

Die wichtigsten Stationen ihrer Karriere:

- 1999** geboren in Kiel
- 2017** 5. Platz bei der Weltmeisterschaft gemeinsam mit Paul Kohlhoff im Nacra 17
- 2018** Abitur auf der Partnerschule des Leistungssports in Kiel
- 2018** 7. Platz Europameisterschaft
- 2019** Aufnahme in die Sportfördergruppe der Bundeswehr
- 2019** 6. Platz Olympisches Testevent
- 2020** 10. Platz Europameisterschaft / 3. Platz Kieler Woche
- 2021** Bronzemedaille bei den Olympischen Spielen in Tokio
- 2021** 3. Platz Weltmeisterschaft
- 2022** 6. Platz Europameisterschaft
- 2023** 7. Platz Weltmeisterschaft
- 2024** 8. Platz bei den Olympischen Spielen in Paris/Marseille

Auszeichnungen:

- 2021** Silbernes Lorbeerblatt des Bundespräsidenten
- 2023** Sportplakette des Landes Schleswig-Holstein

Schule geschafft? Dual geht es weiter!

Mit Abschluss der Schule müssen Nachwuchssportler*innen Entscheidungen bezüglich der eigenen beruflichen Perspektive treffen. Für alle, die sich im Leistungssportsystem weiter behaupten können und wollen, sollen Ausbildung und Leistungssport weiterhin vereinbar sein. Dafür ist eventuell auch ein Wechsel an einen anderen Bundesstützpunkt notwendig. Die wichtigsten Ansprechpartner*innen hinsichtlich der Absicherung einer dualen Karriere sind die Laufbahnberater*innen der Olympiastützpunkte. Sie beraten und begleiten Sportler*innen spätestens zum Zeitpunkt der Berufung in den Bundeskader in ihrem Alltag und finden individuelle Lösungen für die Vereinbarkeit von Spitzensport und akademischer/beruflicher Ausbildung.

Durch Kooperationen des Olympiastützpunkt Hamburg/Schleswig-Holstein mit verschiedenen Partner*innen gibt es für Bundeskaderathlet*innen in Schleswig-Holstein vielfältige Möglichkeiten zur Fortsetzung dualer Karrieren:

- **an staatlichen Hochschulen und Universitäten Schleswig-Holsteins – und einen durch die eingeführte Spitzensportler*innenquote erleichterten Zugang zu einem Studienplatz für Bundeskaderathlet*innen**
- **an diversen Fernhochschulen Deutschlands als Kooperationspartner des OSP – für ein ortsunabhängiges flexibles Studieren**
- **für einen Berufseinstieg durch mögliche Praktika oder Ausbildungsplätze bei spitzensportfreundlichen Arbeitgeber*innen (u.a. berufliche Bildungsmöglichkeiten in der Sportfördergruppe der Bundeswehr)**

Ansprechpartner*innen:

- Laufbahnberatung des OSP
www.osphh-sh.de/laufbahnberatung



Prävention interpersoneller Gewalt.

Die körperliche und emotionale Nähe, die im Sport entstehen kann, birgt auch Gefahren sexualisierter Übergriffe. Eine Kultur der Aufmerksamkeit und des Handelns Verantwortlicher muss daher dazu beitragen, Betroffene zum Reden zu ermutigen, potentielle Täter*innen abzuschrecken und ein Klima zu schaffen, dass Kinder, Jugendliche und Erwachsene im Sport vor sexualisierter Gewalt schützt.

Gemeinsam mit der Sportjugend Schleswig-Holstein (sjsh) möchte der Landessportverband Schleswig-Holstein (LSV) bestmögliche Prävention im Sport sicherstellen, Vereine und Landesfachverbände für das Thema sensibilisieren und ihnen helfen, ein täterfeindliches Umfeld zu schaffen. Die sjsh bietet regelmäßig Fortbildungsveranstaltungen zum Thema „Prävention sexualisierter Gewalt“ an. Alle Trainer*innen der durch den LSV geförderten Landesfachverbände müssen diese Fortbildungsangebote besucht haben. Darüber hinaus muss sämtliches Leistungssportpersonal (Trainer*innen, Betreuer*innen, Physiotherapeut*innen, Ärzte*innen) der Landesfachverbände den Ehrenkodex des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB) bzw. der Deutschen Sportjugend (DSJ) verbindlich unterzeichnen.

Ansprechpartner*innen:

- Sportjugend Schleswig-Holstein
<https://www.sportjugend-sh.de/kinder-und-jugendsport/aktiv-im-kinderschutz/>
- Vertrauensperson gegen sexualisierte Gewalt OSP
www.osphh-sh.de/vertrauensperson





Dopingprävention.

Der organisierte Sport in Schleswig-Holstein setzt sich nachhaltig für einen doping- und manipulationsfreien Sport ein. Hierbei erfolgt eine enge Zusammenarbeit mit der Nationalen Anti Doping Agentur (NADA) und deren Präventionsprogramm „Gemeinsam gegen Doping“. Der Landessportverband Schleswig-Holstein hat seit 2009 intensiv ein Dopingpräventionsprogramm entwickelt, das auf verschiedenen und sich ergänzenden Maßnahmen fußt:

- **Anti-Doping-Erklärung: Unterzeichnung für alle Landeskaderathlet*innen verpflichtend**
- **e-Learning: Erfolgreiche Teilnahme am rund 40-minütigen Onlinekurs der NADA für alle Landeskaderathlet*innen spätestens ab Zugehörigkeit**
- **Ehrenkodex des Landesportverbandes Schleswig-Holstein bzw. der Sportjugend Schleswig-Holstein für Leistungssportpersonal der LSV-geförderten Landesfachverbände verpflichtend**
- **Online-Einbindung auf der Website des Landesfachverbandes: Alle Landesfachverbände sind aufgefordert, einen Link zum NADA-Präventionsprogramm „Gemeinsam gegen Doping“ auf ihrer Verbands-Website zu implementieren**
- **NADA-Informationsstände: Alle Landesfachverbände werden ermuntert, für regionale und überregionale Wettkämpfe bei der NADA einen Informationsstand mit geschulten NADA-Mitarbeiter*innen anzufordern**

Ansprechpartner*innen:

- Landessportverband Schleswig-Holstein
- Geschäftsbereich Leistungssport -
www.lsv-sh.de
- NADA
www.nada.de



Gesundheit geht vor!

Nur gesunde Athlet*innen erzielen Höchstleistungen. Deshalb haben Prävention, Behandlung und Rehabilitation eine ganz besondere Bedeutung für die Nachwuchsathlet*innen. Eine sportmedizinische Grunduntersuchung der Nachwuchsathlet*innen sollte frühestmöglich erfolgen, um mögliche Erkrankungen, Schädigungen oder Defizite rechtzeitig zu erkennen und ihnen entgegenzuwirken. Der Landessportverband Schleswig-Holstein (LSV) stellt sicher, dass jährlich 200 schleswig-holsteinische Landeskaderathlet*innen der geförderten Sportarten bzw. Landesfachverbände eine Grunduntersuchung erhalten. Durchgeführt werden die Untersuchungen vom Sportmedizinischen Institut der Christian-Albrechts-Universität zu Kiel, ein vom DOSB anerkanntes Untersuchungszentrum.

Bei Bundeskaderathlet*innen werden sportmedizinische Grunduntersuchungen einmal jährlich durchgeführt. Hier kooperiert der Olympiastützpunkt Hamburg/Schleswig-Holstein ebenfalls mit dem Sportmedizinischen Institut in Kiel. Eine weitere Kooperation des OSP mit dem Institut für Sportmedizin und Prävention Asklepios St. Georg in Hamburg ist vorhanden, ein ebenfalls vom DOSB lizenziertes anerkanntes Untersuchungszentrum. Die Bundeskaderathlet*innen haben Zugang zu den Instituten und können dort schnell Termine mit den verfügbaren Spezialist*innen vereinbaren oder ggf. eine Zweitmeinung durch eine*n Spezialist*in einholen.

Ansprechpartner*innen:

- Landesfachverbände
- Landessportverband Schleswig-Holstein
- Geschäftsbereich Leistungssport -
www.lsv-sh.de



Momme Lorenz



“

Der Wechsel in das Sportinternat am Bundesstützpunkt Berlin hat meine sportliche Entwicklung nachhaltig beeinflusst!



Vom Talent zu Meistertiteln.



Mit Vielseitigkeit zum Erfolg. Fußballer, Handballer, Golfspieler, Volleyballer – Momme Lorenz hat sich in vielen Sportarten ausprobiert, bevor er im Beachvolleyball so richtig durchstartete. Er ist nicht nur mehrfacher Deutscher Meister in den Alterskategorien U17 bis U20, sondern sorgte auch schon bei internationalen Turnieren für Furore.

Die wichtigsten Stationen seiner Karriere:

- 2003** geboren in Kiel
- 2017** U17 Vize-Landesmeister in Schleswig-Holstein
- 2019** U17 Deutscher Meister
- 2019** Wechsel zum Bundesstützpunkt Berlin inkl. Sportinternat
- 2020** U18 und U19 Deutscher Meister
- 2020** U20 Vize-Europameister
- 2021** U20 Deutscher Meister
- 2022** 3. Platz U20 Europameisterschaft
- 2023** Abitur am Schul- und Leistungssportzentrum Berlin
- 2023** 1. Platz „Rock the Beach“ Fehmarn
- 2023** 3. Platz World Beach Pro Tour Futures
- 2024** Aufnahme eines Studiums in Berlin

Auszeichnungen:

- 2022** „Newcomer des Jahres“ in Schleswig-Holstein





Willkommen im TEAM SCHLESWIG-HOLSTEIN.

In Schleswig-Holstein gibt es zahlreiche Athlet*innen, die auf dem Sprung in die Weltspitze stehen oder diesen bereits geschafft haben. Hinzu kommt eine große Anzahl von Athlet*innen, die - vorwiegend im Nachwuchsbereich – Perspektiven entwickelt haben und auf internationaler Ebene erfolgreich auftreten.

Für die organisatorische, finanzielle, materielle und immaterielle Unterstützung von Spitzenathlet*innen sind die jeweiligen Spitzenverbände, die Sporthilfe und die Olympiastützpunkte zuständig. Darüber hinaus sind die Landesfachverbände und die Sportvereine unverzichtbare Bestandteile des Unterstützungsnetzwerkes. Insbesondere die finanzielle Förderung reicht in der Regel aber erst dann zur Deckung der leistungssportspezifischen Kosten aus, wenn die Athlet*innen bereits in der internationalen Weltspitze angekommen sind. Bis dahin sind die Athlet*innen in der Regel auf Eigeninitiative und Unterstützung aus dem privaten Umfeld angewiesen.

Über das Team Schleswig-Holstein (Team SH) werden ausgewählte Spitzensportler*innen aus Schleswig-Holstein individuell gefördert, um diese auf dem Weg zu den Olympischen bzw. Paralympischen Spielen zu unterstützen und eine langfristige Bindung an das Sportland Schleswig-Holstein zu erreichen. Mitglieder des Team SH erhalten eine monatliche finanzielle Förderung, die mindestens einen Teil der sogenannten materiellen Grundabsicherung sicherstellen soll und die Konzentration auf den Sport und die entsprechenden Trainingsumfänge erleichtert.

Die Aufnahme in das Team SH erfolgt für Athlet*innen des Olympia-, Perspektiv- sowie des Nachwuchskaders 1 der jeweiligen Spitzenverbände.

Die Förderung des Team SH ist Teil des Sportentwicklungsprozesses „Zukunftsplan Sportland Schleswig-Holstein“ und wird durch das Land unterstützt.

Ansprechpartner*innen:

→ Landessportverband Schleswig-Holstein
– Geschäftsbereich Leistungssport –
www.lsv-sh.de





Herausgeber:

Olympiastützpunkt Hamburg/Schleswig-Holstein
Landessportverband Schleswig-Holstein

Gesamtredaktion:

Dr. Anne Gnauk (Olympiastützpunkt Hamburg/Schleswig-Holstein)
Petra Homeyer (Olympiastützpunkt Hamburg/Schleswig-Holstein)
Thomas Behr (Landessportverband Schleswig-Holstein)

Layout:

Dennis Wehdeking – denniswehdeking.de

Bildnachweis:

Witters – witters.de, Frank-Michael Peter, DSV/Lars Wehrmann,
Istock, Christian Schwier, World Sailing/Sailing Energy, DSV/Sailing
Energy, FIVB, Florian Treiber und Jasper Lorenz

**OLYMPIASTÜTZPUNKT
HAMBURG/SCHLESWIG-HOLSTEIN**

