

POLIZEISPORT DEPESCHE

DAS MAGAZIN DES DEUTSCHEN POLIZEISPORTKURATORIUMS



ALLES ZU EPM UND DPM

Die Europameisterinnen in
Norwegen und die
Vizeeuropameister in
Frankreich u.v.m.

GESUND ESSEN...

mit Peter Öhler.
Der Ringer will 2024 zu den
olympischen Spielen nach
Paris.

INHALTSVERZEICHNIS

03

EDITORIAL

Roland Küpper über Sport in Zeiten vom Ukraine-Krieg

14

DPM VOLLEYBALL

Alles rund um die DPM Männer & Frauen in Berlin

30

EPM BASKETBALL MÄNNER

Direkt zur Vizemeisterschaft in Frankreich

42

TRAINING MIT...

Ironman Simone Scheuermann aus dem SL

58

ANSTEHENDE TERMINE

Sportveranstaltungen 2022

04

PSE 2022 IN WÜRZBURG

Diese Sportlerinnen & Sportler wurden geehrt

22

EPM FUSSBALL FRAUEN

Die Geschichte der Europameister in Norwegen

38

DPSK ÜL WORKSHOP

Alle Infos zum Workshop in Selm am LAPF

50

GESUND ESSEN...

mit Ringer Peter Öhler aus Baden-Württemberg



Cover: Ramona Maier (rechts) und Alina Mailbeck (links) jubeln nach dem Sieg der Europameisterschaft in Norwegen.

EDITORIAL



Liebe Kolleginnen und Kollegen,
Liebe Leserinnen und Leser,
Liebe Sportbegeisterte,

wenn Sie diese Depesche in den Händen halten, liegt bereits die Hälfte eines spannenden Sportjahrs 2022 hinter uns.

Neben Sichtungs- und Vorbereitungslehrgängen bzw. Vorrunden und Qualifikationen fanden bereits Deutsche Polizei Meisterschaften (DPM) und auch Europäische Polizeimeisterschaften (EPM) statt, bei denen das Deutsche Team nicht nur auf dem Spielfeld erfolgreich war, sondern auch abseits des Spielgeschehens ein gern gesehener Teilnehmer der Meisterschaften war.

Für das Kuratorium des DPSK, das jedes Jahr neu entscheidet, welche Meisterschaften, welche Sportarten oder auch welche Haushaltsmittel für die Teilnahmen in Frage kommen, ist es immer wieder lohnend, wenn – neben den Erfolgen natürlich – auch das Auftreten der Deutschen Mannschaft beispielge-

bend ist. Dieses unabhängig von den Rahmenbedingungen oder Erfolgen, sondern immer sich dessen bewusst, dass unsere Sportlerinnen und Sportler, wir, hier für Deutschland und für die Deutsche Polizei antreten.

Dann ist man stolz und nimmt gerne eine Vielzahl von Besprechungen und Vorbereitungen in Kauf, um dann nicht nur den Erfolg, sondern auch den Menschen im Rahmen einer Polizeisportlerehrung, wie zuletzt in Würzburg zu ehren.

In der neuen Depesche blicken wir zurück auf die DPM Volleyball der Frauen und Männer in Berlin, bei der die tolle Organisation und Stimmung den Teilnehmenden in Erinnerung bleiben.

Im Rahmen der EPM Fußball der Frauen in Norwegen wurden unsere Kolleginnen zum dritten Mal Europameister in Folge. Niemals ging ein Spiel bei einer EPM verloren!

In diesem Jahr haben wir uns entschlossen, erstmalig an einer EPM Basketball teilzunehmen. In Limoges, Frankreich, wurde das Deutsche Team bei seiner ersten Teilnahme überhaupt direkt Vizemeister und Sieger der Herzen.

Jetzt steht die nächste EPM im Tennis in Münster vor der Tür. Ein Moment auf das das PP Münster mit seinem Organisationsteam lange gewartet und minutiös vorbereitet hat. Ich bin stolz und dankbar, dass diese Meisterschaften in Nordrhein-

Westfalen stattfinden und mit Münster nicht nur eine tolle Stadt und Location, sondern mit dem Polizeipräsidium Münster auch eine leistungsstarke Behörde gefunden wurde, die sich dem Tennissport verschrieben hat.

Ich möchte das Grußwort dieser Depesche nicht erneut mit dem Krieg und seinen Folgen für Europa oder die anstehende 4. Covid-Welle belasten. Es sind jedoch in diesen Zeiten der globalen und innereuropäischen Herausforderungen gerade die kleinen, unscheinbaren Dinge, die wichtig sind sich bewusst zu machen, was uns verbindet. Um hier für die Zukunft gut aufgestellt zu sein und den Sport weiterhin in den Polizeialltag zu integrieren, haben wir daher eine Arbeitsgruppe zur Strategieentwicklung des Deutschen Polizeisportkuratoriums eingerichtet.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß bei der Lektüre der neuen Depesche.

Ihr

Roland Küpper



POLIZEISPORTLER- EHRUNG WÜRZBURG

AM 25.04.2022

JOACHIM HERRMANN
BAYRISCHER INNENMINISTERROLAND KÜPPER
VORSITZENDER DES DPSK

DURCH DAS PROGRAMM

Roland Küpper, Vorsitzender des DPSK, eröffnete die Veranstaltung. Er unterstrich noch mal, welche schwierigen Zeiten die Corona-Pandemie auch unseren Sportlerinnen und Sportlern gebracht hat. Gleichzeitig rief er auch den Krieg in der Ukraine vor Augen und die damit verbundenen Folgen für alle betroffenen Menschen. Entsprechend sei auch die Absage der EPM Schwimmen einzuordnen, die eigentlich bereits 2021 in Moskau hätte stattfinden sollen, aber aufgrund der Corona-Krise verschoben werden musste. Der Krieg in der Ukraine und die damit einhergehenden Sanktionen gegen Russland führten schließlich zur endgültigen Absage der EPM.

Abseits des Zeitgeschehens und seinen Auswirkungen betonte Roland Küpper auch, welche Bedeutung der Wettkampfsport beim DPSK einnimmt. Er sei eine wichtige Säule für die Leistungsorientierung bei der Polizei und habe eine Vorbild- und Motivationsfunktion. Die Preisverleihung sei ein Dank der Polizei für den Einsatz aller.

Neben dem Vorsitzenden des DPSK begrüßte auch die 3. Bürgermeisterin der Stadt Würzburg, Judith Jörg, die Anwesenden. Sie brachte

den Gästen aus ganz Deutschland ihre Stadt Würzburg mit all ihren Besonderheiten näher, gleichzeitig warf sie aber auch einen Blick auf den Polizeisport. Sie sprach über die hohen Anforderungen an die Polizei und die benötigte Leistungsfähigkeit und dem Zusammenspiel mit dem Sport.

Als besonderen Gast durfte das DPSK auch den bayerischen Innenminister Joachim Herrmann bei der Veranstaltung begrüßen. In seiner emotionalen Rede betonte er, wie stolz er auf die Sportlerinnen und Sportler der Polizeifamilie sei und zollte größten Respekt für die Sportlerinnen und Sportler ohne Förderung. Es sei auch wichtig, diese Leistungsfähigkeit nach außen zu tragen. Ein außerordentliches Maß an Training und Engagement sei der Garant für die Erfolge der Polizei, ebenso Disziplin und Einsatz der Sportlerinnen und Sportler. Wichtig sei außerdem auch die finanzielle Absicherung durch die Polizei, denn nur wer sich keine Sorgen darum machen müsse, die nächste Miete bezahlen zu können, sei auch in der Lage dazu, Höchstleistungen zu erbringen.

Zusammen übernahmen Roland Küpper und Joachim Herrmann im Anschluss auch die Ehrung der Sportlerinnen und Sportler.

UNGLAUBLICH – LEA SOPHIE FRIEDRICH IST ZUM ZWEITEN MAL IN FOLGE ZUR POLIZEISPORTLERIN DES JAHRES ERNANNT WORDEN

Diese Auszeichnung hatte sich die 21-Jährige alleine bei der WM 2021 mehr als verdient. Im französischen Roubaix wurde sie dreifache Weltmeisterin. Die Bundespolizistin verteidigte ihren Titel über das 500 Meter Zeitfahren im Finale gegen Anastassija Woinowa. Mit 33,057 Sekunden war Lea Sophie Friedrich 0,106 Sekunden schneller als ihre Konkurrentin aus Russland. Zusätzlich konnte sich Friedrich auch noch die WM-Titel im Teamsprint mit Emma Hinze und Pauline Grabosch sichern und am letzten Wettkampftag im Keirin. Sie fuhr die Rennen von vorne weg und ließ der Konkurrenz keine Chance, ihr diese weitere Goldmedaille noch zu nehmen.

Zu ihrem dreifachen Gold erkämpfte sich die 21-Jährige noch eine Silbermedaille, denn im Sprint war nur Teamkollegin Emma Hinze schneller.

Mit dieser unheimlich starken Leistung wurde Lea Sophie Friedrich die erfolgreichste Teilnehmerin der Weltmeisterschaften 2021.

Im August fanden außerdem die Olympischen Sommerspiele in Tokio (Japan) statt. Dort konnte sie sich zusammen mit Teamkollegin Emma Hinze die Silbermedaille im Teamsprint erkämpfen. Eine starke Leistung gegen die Konkurrenz der Weltelite. Im Finale mussten sie gegen die gerade frischgebackenen Weltrekordhalterinnen aus China ran. Lediglich ein Wimpernschlag von 85 Tausendstelsekunden waren die Chinesinnen im Izu Velodrome schneller unterwegs.

Einen weiteren Titel konnte Lea Sophie Friedrich bei der Europameisterschaft, kurz vor der Weltmeisterschaft, einfahren. In Grenchen in der Schweiz fuhr die Bundespolizistin im Keirin zum EM-Titel. Im Teamsprint und im Sprint holte Lea Sophie Friedrich außerdem noch Silber.



**BESTE GESAMTLEISTUNG
IM JAHR 2021**



FRAUEN MIT FÖRDERUNG

**PLATZ 1
LEA SOPHIE FRIEDRICH
(BAHNRADSPORT KURZZEIT)**

Die Bundespolizistin, Lea Sophie Friedrich, war auch 2021 nicht zu schlagen. Sie verteidigte ihren WM-Titel im französischen Roubaix. Friedrich gewann die Rennen über 500 Meter Zeitfahren, im Teamsprint mit Emma Hinze und Pauline Grabosch sowie im Keirin.

PLATZ 2 KRISTIN PUDENZ (LEICHTATHLETIK/DISKUSWERFEN)

Diese Frau hat bewiesen, wie stark sie ist – vor allem auch in Hinblick auf ihre Nerven. Am Wettkampftag der Olympischen Spiele in Tokio regnete es im Strömen. Viele Athletinnen konnten den Diskus nicht mehr halten oder stürzten sogar im nassen Wurfkreis. Der Wettkampf wurde daraufhin zunächst unterbrochen. Eine schwierige Situation für die Psyche der Sportlerinnen. Nicht aber für Kristin Pudenz von der Polizei Brandenburg. Die 29-Jährige kam aus der Unterbrechungspause und schleuderte den Diskus nochmal über einen Meter weiter auf 66,78 Meter. Damit sicherte sie sich die Silbermedaille.

Zudem wurde Kristin Pudenz 2021 auch noch deutsche Meisterin im Diskuswerfen.



KRISTIN PUDENZ BEI DEN
OLYMPISCHEN SPIELEN IN TOKIO



PLATZ 3 TINA HERMANN (SKELETON)

Bei den Weltmeisterschaften in Altenberg holte sich Bundespolizistin Tina Hermann gleich zwei WM-Titel ab. Im Rennen der Frauen durfte sie sich ebenso über Gold freuen wie im Mixed Team, zusammen mit Christopher Grotheer (Polizei Thüringen). Außerdem holte sich die bei der WM schnellste Frau im Eiskanal noch zwei Weltcup Siege und dreimal den zweiten Platz während der Saison.



TINA HERMANN BEI DER WM 2021 IN
ALTENBERG IM ZIEL © VIESTURS

FRAUEN OHNE FÖRDERUNG

PLATZ 1 EVA HOHOFF (CRUDERN)

Es war eine unglaublich starke Leistung, die Eva Hohoff von der Polizei Rheinland-Pfalz im Juli letzten Jahres ablieferte. Die Polizistin holte sich zusammen mit ihren Teamkolleginnen die U23-Weltmeisterschaft im Leichtgewichts-Frauen-Doppelvierer. Den Titel erkämpfte sie sich in Račice in Tschechien. Auch in Essen war der Doppelvierer nicht zu schlagen. Bei den Deutschen Jahrgangsmesterschaften U23 holten sie sich ebenfalls den ersten Platz.



PLATZ 2 DOMENIKA MAYER (LEICHTATHLETIK/LANGSTRECKENLAUF)

Sie ist die amtierende Polizeieuropameisterin im Crosslauf – Domenika Mayer. Bei der EPM in Aarhus holte sich die bayerische Polizistin den Sieg über die 9,6 km mit einer Zeit von 34:03. Damit leistete sie auch einen wichtigen Teil zum Erfolg der deutschen Frauen-Mannschaft, die in Aarhus den Titel der Vize-Polizeieuropameisterinnen feiern durften.

Zudem hatte sich Domenika Mayer 2021 noch zweimal den dritten Platz bei der Deutschen Meisterschaft gesichert. Im Crosslauf und über die 10.000 Meter schaffte sie es auf das Podest.



DOMENIKA MAYER BEI DER EPM
IM DÄNISCHEN AARHUS



PLATZ 3 MARTINA SCHUMACHER (LEICHTATHLETIK)

Die geringe Anzahl an Wettkämpfen aufgrund der Corona-Pandemie konnte Martina Schumacher nicht von ihrem Ziel abbringen - die Berglauf-WM im österreichischen Fulpmes. Mit 45 Jahren zählt die Polizistin aus dem Saarland zu den Seniorensportlerinnen. Zusammen mit der Frauenmannschaft W45 holte Martina Schumacher den ersten Platz. Vorher hatte sie ihr Augenmerk verstärkt auf Bahnläufe gelegt.



MÄNNER MIT FÖRDERUNG

PLATZ 1 JONATHAN HILBERT (LEICHTATHLETIK/GEHEN)

Aus deutscher Sicht sorgte er für einen der emotionalsten Momente bei den Olympischen Spielen 2021.



KURZE TECHNIKEINWEISUNG
INS GEHEN

Jonathan Hilbert von der Polizei Thüringen holt sich nach 29 Jahren als erster Deutscher eine Medaille im Gehen über die 50km-Distanz. Mit einer Zeit von 3:50:44 Stunden ist er der zweitschnellste Mann im Feld. Nach seinem Sieg gibt er unter Freudentränen ein Fernsehinterview und bedankt sich für die große Unterstützung bei seiner Familie und seiner Freundin. Ein Moment, der auch viele Zuschauerinnen und Zuschauer in Deutschland bewegt hat.

In Deutschland holt sich Jonathan Hilbert 2021 darüber hinaus den Titel des Deutschen Meisters über die 50km.



JONATHAN HILBERT VOR
SEINEM RENNEN BEI DEN
OLYMPISCHEN SPIELE
2021

PLATZ 2 EDUARD TRIPPEL (JUDO)

Als er wieder deutschen Boden betritt, hat er Silber und Bronze um seinen Hals hängen. Die hatte der hessische Polizist Eduard Trippel zuvor auf der Judomatte bei den Olympischen Spielen gewonnen. Zunächst kämpfte er sich bis ins Finale der Klasse bis 90 Kilogramm vor. Dort musste er sich dann allerdings dem Georgier Lasha Bekauri geschlagen geben. Medaille Nummer zwei, die Bronze-Medaille, gewann er zusammen mit dem Mixed Team. Ein neuer Wettbewerb, welcher zum ersten Mal bei den Olympischen Spielen ausgerichtet wurde. Bei der Veranstaltung konnte er leider nicht selbst vor Ort sein.



PLATZ 3 MAX RENDSCHMIDT (KANU-RENNSPORT)

Niemand war in Tokio schneller im Kajak-Vierer über die 500 Meter als Bundespolizist und Olympiasieger Max Rendschmidt und seine Kollegen. In einem äußerst knappen wie spannenden Finale machen am Ende ein paar Zentimeter den Unterschied gegen die starken Spanier. Dabei sah es für diese zunächst noch sehr gut aus, nachdem sie sich im Rennverlauf zwischenzeitlich schon eine halbe Bootslänge Vorsprung herausgefahren hatten. Doch das deutsche Team kämpfte sich wieder heran und überquerte schließlich das entscheidende kleine Stück eher die Ziellinie. Zudem wurde Max Rendschmidt 2021 auch noch Europameister und dreifacher deutscher Meister.



MAX RENDSCHMIDT (RECHTS) BEI DEN OLYMPISCHEN SPIELEN IN TOKIO
© PHILIPP REICHENBACH/DEUTSCHER KANU VERBAND E.V.



MÄNNER OHNE FÖRDERUNG



PLATZ 1 ANDREAS PÖHLS (KRAFTSPORT UND BOXEN)

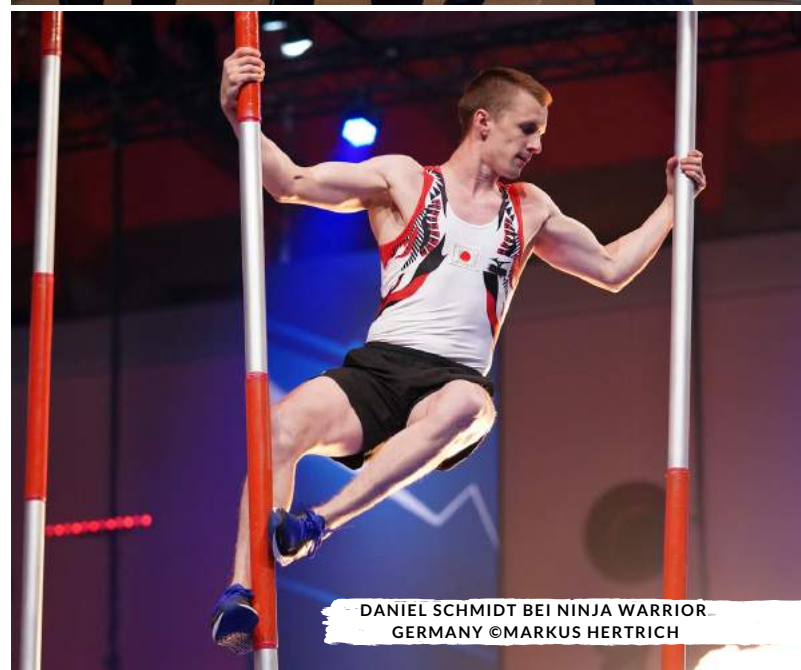
Andreas Pöhls ist 1,64 Meter groß und ein regelrechtes Powerpaket. Der Bundespolizist ist Weltmeister im Bankdrücken ohne Equipment. In der Klasse AK2 bis 74kg drückte er ein Gewicht von 175kg.

Zudem ist Andreas Pöhls auch noch Deutscher Meister und Vizeweltmeister im Bankdrücken mit Equipment. Hier dürfen die Sportler ein Oberteil aus einem besonders dicken Stoff tragen, das beim Bankdrücken unterstützt.

PLATZ 2 DANIEL SCHMIDT (TRAMPOLINTURNEN)

Es ist eine für den Zuschauer meist spektakuläre Sportart. Daniel Schmidt von der Polizei Hamburg fliegt als Trampolinspringer durch die Luft. Auf Salti und Schrauben folgt die perfekte Landung. Auch beim Trampolinturnen bedarf es, wie in so vielen Sportarten, eine gehörige Portion an Konzentration und Präzision. 2021 wird Daniel Schmidt Dritter bei den Europameisterschaften im Doppel-Mini-Tramp und qualifiziert sich für die World Games in diesem Jahr. Zudem ist er auf Rekordjagd und stellt mit seiner Leistung in Schwierigkeitsgrad und erkämpfter Gesamtpunktzahl neue Bestmarken auf.

Neben dem Spitzensport ist Daniel Schmidt auch regelmäßig im Fernsehen zu sehen. Er zeigt sein Können auf den Hindernisparcours von Ninja Warrior Germany bei RTL.



DANIEL SCHMIDT BEI NINJA WARRIOR GERMANY ©MARKUS HERTRICH



ERIC CEGLOWSKI ÜBERNIMMT KURZ
DIE MODERATION DER PSE



PLATZ 3 ERIC CEGLOWSKI (SCHIESSEN)

Volle Konzentration, denn diese ist beim Schießen unabdingbar. Eric Ceglowski von der Polizei Rheinland-Pfalz erklärt bei der Ehrung nochmals, worauf es in erster Linie bei seinem Sport ankommt. Eric Ceglowski gewann 2021 gleich mehrere Titel bei den Deutschen Meisterschaften. In den Disziplinen Standardpistole, 25 Meter Pistole 9mm Luger und mit der Mannschaft in der Zentralfeuerpistole holte er jeweils Gold.

Zusätzlich schoss er im 25 Meter Revolver .357 Magnum Platz 2 und im 25 Meter Revolver .44 Magnum noch den dritten Platz.

SONDEREHRUNG

UWE MANZ (KAMPFRICHTER RINGEN)

Für seine Sportart ist Uwe Manz von der Polizei NRW schon um die ganze Welt gekommen und stand dort beim Ringen auf der Matte. Gewonnen oder verloren hat er dabei aber nie. Denn auch wenn Uwe Manz selbst als Ringer aktiv war, hat er seit über 40 Jahren eine andere Leidenschaft und Berufung in dem Sport. Er ist nämlich Kampfrichter.

Eines seiner Highlights 2021 waren die Olympischen Spiele in Tokio an denen er als Kampfrichter teilgenommen hat. Es waren allerdings nicht seine ersten. In seiner Karriere hat es Uwe Manz immer wieder zu den Olympischen Spielen geschafft. Zusätzlich hat er auch bei der Senioren Europameisterschaft

und U23 Weltmeisterschaft 2021 Kämpfe auf der Matte überwacht.

Für seine langjährigen Leistungen für den Sport erhielt Uwe Manz eine Sonderehrung des DPSK.



MANNSCHAFT DES JAHRES



V.L.N.R. MICHELLE KROPPEN, LISA UNRUH UND CHARLINE SCHWARZ BEI DEN OLYMPISCHEN SPIELEN IN TOKIO

CHARLINE SCHWARZ, MICHELLE KROPPEN UND LISA UNRUH (BOGENSCHIESSEN)

Das Team wurde für die Leistung bei den Olympischen Spielen 2021 in Tokio ausgezeichnet. In einem mitreißenden Duell gegen Belarus holten sich die drei Bundespolizistinnen die Bronzemedaille.

Im dritten Satz brauchte das deutsche Team zwingend eine 10 von Lisa Unruh, damit der Durchgang zumindest wieder ausgeglichen werden konnte (55:55 Ringe). Am Ende behielt die Polizeihauptmeisterin tatsächlich die Nerven und sicherte dem deutschen Trio schließlich mit einem 5:1 die Bronzemedaille. Nach dem Schuss ins Glück fiel Unruh ihren Teamkolleginnen in die Arme. Es war nach 21 Jahren für Deutschland die erste Team Olympia-Medaille im Bogenschießen.

Die Auszeichnung für das Team nahm Lisa Unruh stellvertretend für ihre Kolleginnen entgegen, da Michelle Kroppen und Charline Schwarz leider verhindert waren.



LISA UNRUH ÜBERNIMMT DEN PREIS VON JOACHIM HERRMANN

WIR GRATULIEREN AN DIESER STELLE NOCHMALS ALLEN GEEHRTEN SPORTLERINNEN UND SPORTLERN UND BEDANKEN UNS FÜR DIE PLANUNG DER VERANSTALTUNG BEIM BPSK.

DPM VOLLEYBALL (MÄNNER & FRAUEN) BERLIN

VOM 13.06.2022 BIS ZUM 17.06.2022





ERGEBNISSE

DER ZWISCHEN- UND ENDRUNDE

FRAUEN

PLATZ 1
NORDRHEIN-WESTFALEN

PLATZ 2
HAMBURG

PLATZ 3
BADEN-WÜRTTEMBERG

PLATZ 4
HESSEN

PLATZ 5
SACHSEN

PLATZ 6
BERLIN

MÄNNER

PLATZ 1
BERLIN

PLATZ 2
BADEN-WÜRTTEMBERG

PLATZ 3
HAMBURG

PLATZ 4
HESSEN

PLATZ 5
NIEDERSACHSEN

PLATZ 6
NORDRHEIN-WESTFALEN

Sie gingen beide als meistgenannte Titelkandidaten ins Turnier. Der Weg zu Gold wurde den Spielerinnen aus NRW und den Spielern aus Berlin schwer gemacht.

Vom 13.-17.06.2022 war es diesmal der Titelverteidiger der Männer, Berlin, der die DPM Volleyball ausrichtete.

DAS BESONDERE GEFÜHL

Die Volleyball Endrunde besitzt eine ganz besondere Atmosphäre. Als einzige Mannschaftssportart ermitteln Frauen und Männer zeitgleich ihre Titelträger. So gibt es immer wieder unglaublich stimmungsvolle Szenen, wenn sich z.B. beide Teams zur Endrunde qualifizieren und dann gegenseitig „anfeuern“ können. Von der ersten Minute setzten die Kolleginnen und Kollegen aus Baden-Württemberg hier ein Ausrufzeichen. Textsicher, vielseitig in den Gesängen und mit Pauke gaben sie den Takt an.

In diesem Jahr gelang es folgenden Teams sich für die Endrunde zu qualifizieren:

FRAUEN	MÄNNER
POOL A: BERLIN, BADEN- WÜRTTEMBERG, SACHSEN	POOL A: BERLIN (TITELVERTEIDIGER), HESSEN, BADEN- WÜRTTEMBERG
POOL B: HAMBURG, HESSEN, NRW (TITELVERTEIDIGER)	POOL B: HAMBURG, NIEDERSACHSEN, NRW

BEDINGUNGEN IN BERLIN WAREN HERVORRAGEND

Dem Organisationsteam um den Polzeisportbeauftragten Berlin, Herrn Holger Kreß, gelang es hervorragende Bedingungen zu schaffen. Alle Teams, alle Schiedsrichter und Offizielle waren in einem Hotel untergebracht. So konnte

unter geringem Zeitaufwand auf alle Eventualitäten reagiert werden.

Bei den alltäglichen, abendlichen „technischen Meetings“ wurden alle offenen Fragestellungen im Vorfeld ausgeräumt.

Mit der Spielstätte Max-Schmeling-Halle (MSH), errichtet im Rahmen der Olympiabewerbung Berlins, wurde ein Highlight gesetzt. Diese Halle ist den meisten Volleyball-Fans als „Mekka“ des Deutschen Volleyballsports bekannt. In den Nebenhallen gelang es, ideale Spielstätten herzurichten. Auch für das leibliche Wohl wurde hervorragend gesorgt. Im „VIP-Bereich“ der Halle versorgte die Berliner Einsatzküche alle Teilnehmenden der Veranstaltung mit Kalt- und Warmverpflegung. Die Kollegen der Einsatzküche verdienen noch einmal ein ausgesprochen großes Lob.

Das Potential der MSH war schon zu Beginn der Veranstaltung erkennbar, als beim Einzug der teilnehmenden Teams eine unglaubliche Stimmung herrschte. Alle Teams feierten sich und die anderen Teams. Da blieb selbst dem Landessportbeauftragten der Polizei Berlin, Holger Kreß, vor Staunen die Stimme weg.

Die gute Stimmung wurde auf die Spiele übertragen. Fair und hoch motiviert begannen die Spiele der Endrunde.

GRUPPENPHASE/ZWISCHEN- RUNDE FRAUEN

Bei den Damen setzten sich im Pool A die Frauen aus Baden-Württemberg (BaWü) in der Gruppenphase knapp mit zwei Siegen durch. Nach der knappen Niederlage gegen BaWü siegten die Kolleginnen aus Sachsen im zweiten Spiel gegen Berlin und zogen so als Gruppenzweite in die Zwischenrunde.

Im Pool A wurden die Favoritinnen aus NRW ihrer Rolle gerecht. Auch wenn die Kolleginnen aus Hamburg gegen NRW lange mithielten, gewann NRW beide Spiele ohne Satzverlust. Mit einem Sieg gegen Hessen wurden die Kolleginnen aus Hamburg Gruppenzweite und zogen so in die Zwischenrunde ein.

SACHSEN



Im ersten Spiel setzten sich hier ein wenig überraschend die Kolleginnen aus Hessen glatt mit 3:0 gegen die Corona geschwächten Kolleginnen aus Sachsen durch. Im zweiten Spiel ließen die Kolleginnen aus Hamburg ebenfalls nichts anbrennen. Sie besiegten die Berlinerinnen ebenfalls mit 3:0.

HALBFINALE/FINALE DER FRAUEN

Somit kam es zu den Halbfinalbegegnungen Baden-Württemberg gegen Hamburg und Hessen gegen Nordrhein-Westfalen. Trotz großen Einsatzes mussten sich die Kolleginnen aus BaWü und Hessen ihren Gegnerinnen geschlagen geben. Damit kam es bei den Damen zur erneuten Auflage des DPM-Finals von 2019.

Zuvor trafen die Kolleginnen aus BaWü und Hessen im Spiel um Bronze aufeinander. Der enge erste Satz ging mit 25:23 nach Hessen. Danach fanden die Kolleginnen aus BaWü besser ins Spiel und gewannen drei Sätze in Folge und konnten über Bronze jubeln.

Im Finale blieb es lange spannend. Auf Hamburger Seite waren es Laura Matthias und Anne Schmitt, welche den NRW-Frauen immer wieder mit guten Blöcken und starken Angriffsspielen den Nerv raubten. Im dritten Satz lagen die Hamburgerinnen bis kurz vor Satzende teils deutlich in Führung. Am Ende waren die Titelverteidigerinnen aber zu gut auf die Hamburgerinnen eingestellt und in der Breite zu stark besetzt. Konzentriert und fokussiert konnten die Kolleginnen aus NRW den Satz drehen und das Spiel, trotz knapper Sätze, mit 3:0 für sich entscheiden. Am Ende war es ein verdienter Titelgewinn, der tief in den Westen ging.

BADEN-WÜRRTEMBERG VS. SACHSEN



HESSEN VS. BERLIN



GRUPPENPHASE HERREN

Bei den Herren war insgesamt eine große Leistungsdichte zu erkennen. Die Spiele in der Gruppenphase waren zum großen Teil eng und gingen knapp aus.

Im Pool A gewannen Berlin und BaWü ihre

Spiele gegen Hessen. Im letzten Gruppenspiel und direkten Aufeinandertreffen wurden die Favoriten aus Berlin stark gefordert. Mit fortlaufender Spieldauer und stimmungsgewaltiger Unterstützung der Frauen gewann BaWü den zweiten Satz. Am Ende siegte aber Berlin und zog so direkt ins Halbfinale.

Im Pool B wurde es dann richtig knapp. Mit jeweils einem Sieg gingen die drei Mannschaften aus den Spielen. Ein 2:0 Sieg gegen Niedersachsen reichte den Hamburgern, um am Ende die Gruppe zu gewinnen und direkt ins Halbfinale zu ziehen. NRW (2.) und Niedersachsen mussten den Umweg über die Zwischenrunde gehen.

In dieser Zwischenrunde setzten sich die Favoriten durch. BaWü ließ hier gegen Niedersachsen erkennen, dass man weiter den Blick in Richtung Finale hatte. Mit einem Dreisatz-Sieg zogen die Kollegen in die Halbfinals ein.

Im zweiten Spiel steigerten sich die Kollegen aus Hessen im Vergleich zur Gruppenphase und bezwangen die Kollegen aus NRW, die in der Gruppenphase schon durch Verletzungen gebeutelt wurden, mit 3:0.

HALBFINALE/FINALE

Im ersten Spiel konnten die Kollegen aus Hessen ihre aufsteigende Formkurve fortsetzen. Im zweiten Satz schnupperten sie am Satzgewinn. Am Ende waren es dann die Berliner, die sich, immer wenn es wichtig war, konzentrieren und das Spiel für sich entscheiden konnten.

Enger ging es im zweiten Halbfinale zwischen Hamburg und BaWü zu. Beeindruckend war es, wie die Kollegen aus BaWü auch bei Rückständen ruhig und konzentriert blieben. Am Ende zog mit BaWü auch das verdiente Team ins Finale.

Eng begann das Spiel um Platz 3 zwischen Hessen und Hamburg. Beide Teams konnten jeweils einen Satz gewinnen. Danach kamen die Hamburger immer stärker auf. Auch wenn es knapp blieb siegten die Hamburger mit 3:1 und gewannen damit die Bronze-Medaille.

Im Finale traf der Titelverteidiger Berlin auf den „Neuling“ Baden-Württemberg. Nach knapp einem viertel Jahrhundert konnte sich BaWü wieder einmal für die Endrunde qualifizieren



DIE DEUTSCHEN POLIZEIMEISTERINNEN
AUS NRW FEIERN DEN FINALSIEG



und dann gleich ins Finale einziehen. Ein Finale, das von den Leistungen und der besonderen Stimmung nicht besser hätte verlaufen können. Die Frauenteamer aus Berlin und BaWü gaben stimmungsmäßig noch einmal alles und verwandelten die Halle in ein Tollhaus.

Das Berliner Team als Gastgeber und Favorit tat sich schwer gegen stark abwehrende Baden-Württemberger. Im Berliner Team spielen aktuell viele ehemalige Erst- und Zeitligaspieler, was hohe Erwartungen aufkommen ließ. Mit Georg Klein war sogar ein aktueller Deutscher Meister von den BR-Volleys dabei.

Dennoch BaWü war auf keinen Fall chancenlos. BaWü kämpfte im Finale leidenschaftlich und produzierte kaum Eigenfehler. Das stellte die Berliner vor „Probleme“ und sorgte dafür, dass der ehemalige A-Nationalspieler Robert Kromm aufdrehte, um dem Spiel seinen Stempel aufzudrücken. Damit entwickelte sich ein sehenswertes Spiel bei dem BaWü am Ende Satz 1 gewann.

Am Ende setzte sich aber der amtierende Deutsche Meister mit 3:1 durch. Es überzeugten vor allem Willi Becker, Robert Kromm

und Ricardo Galandi auf Berliner Seite. Ricardo Galandi (ehemals BR-Volleys) war unglaublich stark im Block und organisierte die Hauptstädter immer wieder in beeindruckter Manier.

Bei BaWü glänzte das gesamte Team. Angeführt von Tobias Merkel, Niklas Lichtenauer und Ilias Theiß hielten die Jungs in einer Art und Weise mit, dass sie kurz vor einer Überraschung standen. Wie knapp es war, wird auch dadurch deutlich, dass kein Satz mit mehr als drei Punkten Differenz ausging.

Glückwunsch und Dank an beide Teams für ein starkes Finalspiel.

Im Anschluss an das Finale wurde vor Ort, in der MSH, eine stimmungsgeladene Siegerehrung durchgeführt. Auch hier war es unfassbar, wie die Teams sich gegenseitig feierten und damit großen Respekt zollten.

Bei der offiziellen Abendveranstaltung wurden die besten Spieler des Turniers durch den PSB Berlin, Herrn Holger Kress und den Bundesfachwart Volleyball (Herrn Achim Genetsch) geehrt.

NRW VS. HAMBURG

DIE DEUTSCHEN POLIZEI-
MEISTERINNEN AUS NRW

HESSEN VS. HAMBURG



FINALE: BERLIN VS. BADEN-WÜRTTEMBERG



HIER WURDEN BEI DEN FRAUEN AUSGEZEICHNET:

beste Angreiferin: Anne Schmitt (Hamburg)

beste Libera: Laura Matthias (Hamburg)

beste Zuspielerin: Lara Drölle (Nordrhein-Westfalen)

beste Spielerin: Alisa Selency (Baden-Württemberg)

beste Blockerin: Sannah Gambel (Sachsen)

BEI DEN MÄNNERN WURDEN AUSGEZEICHNET:

besten Angreifer: Pascal Eichler (Hessen)

besten Libero: Ilias Theiß (Baden-Württemberg)

besten Zuspieler: Ole Schwerin (Berlin)

besten Spieler: Niklas Lichtenauer (Baden-Württemberg)

besten Blocker: Ricardo Galandi (Berlin)

SONDEREHRUNG FÜR RALPH BARNSTORF

Er ist eine Institution im Volleyball, Ralph Barnstorf. Er wurde für seine herausragende Karriere als Schiedsrichter durch das DPSK, vertreten durch den Geschäftsführer Frank Schemmer, gesondert geehrt.

Barni, wie er von seinen Freunden genannt wird, beendet seine Schiedsrichterlaufbahn nach mehreren hundert Einsätzen in der Bundesliga und als internationaler Schiedsrichter. Bei dieser DPM übernahm er als Schiedsrichterkoordinator letztmalig die Verantwortung für den geordneten Ablauf im Bereich des Schiedsgerichtes.

„Barni“ geht in den wohlverdienten Ruhestand. Er wird dem Volleyball als Trainer und Fan erhalten bleiben. Mit ihm geht ein ganz Großer. Vielen lieben Dank für die vielen Jahre als Schiedsrichter, Kollege und Freund.

Text: Sebastian Lemke

Fotos: Polizei Berlin - Jana Lange & Daniel Pinnow

NRW VS. HESSEN



BADEN-WÜRTTEMBERG



DPM VOLLEYBALL



BERLIN

HESSEN



HESSEN VS. HAMBURG



HAMBURG VS. HESSEN

EPM FUSSBALL (FRAUEN) NORWEGEN/TRONDHEIM

VOM 13.06.2022 BIS ZUM 20.06.2022





TITELVERTEIDIGUNG! UNSERE POLIZEINATIONALMANNSCHAFT FUSSBALL FRAUEN IST EUROPAMEISTER!!!

Zum dritten Mal in Folge und komplett ungeschlagen holte sich die Deutsche Frauenmannschaft der Polizei den Europameistertitel.

Vom 13. Juni bis 20. Juni 2022 hat die 3. Europäische Polizeimeisterschaft im Fußball der Frauen in Trondheim/Norwegen stattgefunden.

In der Gruppe A waren neben den Gastgeberinnen aus Norwegen noch Frankreich, Dänemark und Tschechien vertreten.

Die deutsche Auswahl hatte es in ihrer Gruppe mit Großbritannien, Irland und den Niederlanden aufzunehmen.

Am Montag Abend fand die Eröffnungsfeier im

Stadion von Rosenborg Trondheim (9x Championsleague Teilnehmer) statt. Nach dem Einmarsch der Nationen unter musikalischer Begleitung eines norwegischen Polizeichors wurden die Delegationen von Verantwortlichen aus Sport, Politik und Polizei herzlich begrüßt.

Alle Mannschaften waren in einem tollen Hotel, dem Scandic Lerkendal untergebracht, was baulich mit dem Stadion verbunden ist. Aus den Zimmern hatte man einen Blick direkt ins Stadion.

Eine weitere Besonderheit war die fehlende Nacht in Norwegen. Im Juni wurde es in Trondheim nie richtig dunkel.

FOTO: DIE MANNSCHAFT VOR DEM FINALE.
V.L.N.R. (VORNE) KIM KÖHLER, LAURA VAN DER LAAN, RAMONA MAIER, JANINA MINGE, LISA EBERT, MARINA HERMES, LAURA STTBEN, MARIE STEIMER & VERA HOMP
(HINTEN) MARIE GOSEMANN, NINA NEUMANN, MEIKE WEBER, LISA KARL, ISABEL HOCHSTEIN, KIRA BULLER, ALINA MAILBECK, VANESSA FISCHER & SAHRA FREIMUTH



RAMONA MAIER ERZIELTE
DAS ERSTE TOR



DAS KOPFBALL TOR VON ISABELL
HOCHSTEIN



FAIRPLAY - MARIE STEIMER
HILFT EINER VERLETZTEN
IRIN VOM PLATZ



KIM KÖHLER

DEUTSCHLAND VS. GROSSBRITANNIEN 3:0

Das erste Gruppenspiel konnte letztendlich hochverdient mit 3:0 gewonnen werden. Nach anfänglicher Nervosität und starker Defensivleistung der Britinnen konnte die Überlegenheit dann doch in Tore umgemünzt werden.

In der 67. Minute erkämpfte sich die Bayerin Ramona „Ramos“ Maier den Ball und bediente mustergültig Janina „Jani“ Minge (Baden Württemberg), die eiskalt das 1:0 erzielte.

Das Spiel lief nun etwas ruhiger und so konnte in der 88. Minute Isabel Hochstein (NRW) per Kopfball nach einer Ecke unserer Mannschaftsführerin Meike Weber (Hessen) das 2:0 klar machen.

Die deutschen Nationalspielerinnen machten weiter Druck und so war es wiederum Janina Minge (BW) auf Vorlage ihrer Freiburger Vereinskollegin Lisa Karl (BW), die den 3:0 Endstand erzielen konnte.

DEUTSCHLAND VS. IRLAND 11:0

Die Nationalmannschaft aus Irland wehrte sich tapfer und mutig gegen die wiederum sehr stark aufspielenden deutschen Nationalkickerinnen und blieb dabei über die gesamte Spielzeit stets fair!

Nach dem Spiel zollte die irische Torfrau mit ihrem Ausspruch „wenn wir nicht gegen Euch gespielt hätten, hätten wir Euch sehr gerne zugesehen - toll gespielt - well done“ ihren absoluten Respekt, und das kurz nachdem es 11x hinter „eingeschlagen“ hatte.

- 1:0 (22. Min) Vera Homp (Hamburg)
- 2:0 (28. Min) Alina Mailbeck (Bayern)
- 3:0 (32. Min) Lisa Ebert (Bayern)
- 4:0 (34. Min) Vera Homp (HH)
- 5:0 (35. Min) Vera Homp (HH)

6:0 (40. Min) Janina Minge (BW)
 7:0 (45. Min) Lisa Karl (BW)
 8:0 (59. Min) Kim Köhne (Niedersachsen)
 9:0 (72. Min) Lisa Ebert (Bayern)
 10:0 (81. Min) Ramona Maier (Bayern)
 11:0 (86. Min) Marie Steimer (Saarland)

DEUTSCHLAND VS. NIEDERLANDE 5:1

Im dritten Gruppenspiel am dritten Tag in Folge standen die beiden Teams schon als Halbfinalistinnen fest und es ging „nur“ noch um den Gruppensieg.

Bereits direkt in der 1. Spielminute stellte die gut aufgelegte Ramona Maier (Bayern) mit ihrem 1:0 die Weichen auf Sieg. Die niederländische Auswahl suchte zwar immer wieder ihre Offensive, jedoch beherrschten die Deutschen zu jeder Zeit das Spiel und gewannen am Ende souverän mit 5:1!

Die deutschen Treffer erzielten...

2:0 (27. Min) Nina Neumann (Hessen)
 3:0 (32. Min) Eigentor Niederlande
 4:0 (35. Min) Ramona Maier (Bayern)
 5:0 (63. Min) Ramona Maier (Bayern)
 5:1 (67. Min) Gegentor Niederlande



LISA EBERT (2X PLAYER OF THE GAME)
KLATSCH MIT DR. MAREN FREYHER AB



NINA NEUMANN IM ANGRIFF



DAS GESAMTE TEAM MIT DEUTSCHEN
FANS NACH DEM EINZUG INS
HALBFINALE
GANZ LINKS SASKIA PAPANFUSS UND
GIULIANO BUCCINI VON DER DPSK
GESCHÄFTSSTELLE



TORJUBEL NACH DEM 1:0 GEGEN
FRANKREICH.

V.L.N.R. LISA KARL, MARINA HERMES
(#15), LISA EBERT, ALINA MAILBECK
(HINTERGRUND), ISABEL HOCHSTEIN &
LAURA STIBEN

HALBFINALE: DEUTSCHLAND VS. FRANKREICH 5:1

Nach dem „spielfreien Tag“ am Freitag, an dem die komplette Delegation Trondheim erkundet hat, wobei der Fokus gerade bei den Spielerinnen auf Erholung lag, fand am Samstag das Halbfinale gegen die Französisinnen statt.

Frankreich war als Vize-Europameister 2016 der erwartete schwere Gegner. Die Deutschen ließen den Ball in ihren eigenen Reihen laufen und es war unserer jüngsten deutschen Nationalspielerin Lisa Ebert vorbehalten das Spiel entscheidend mitzugestalten. Lisa Ebert (Bayern) erzielte mit einem lupenreinen Hattrick die 3:0 Halbzeitführung (1:0/31. Minute + 2:0/32.

Minute + 3:0/43. Minute)

Nachdem die französische Auswahl in der 72. Minute den 3:1 Anschlussstreffer erzielen konnte entstand eine kurze „Unruhephase“, die aber zu keiner Zeit den Erfolg gefährden konnte.

Ramona Maier (Bayern) markierte mit ihren 2 Treffern (85. Min. u 88. Min) den 5:1 Endstand. Kurz darauf waren sehr laute „FINALE“ Gesänge auf dem Platz und auf der Tribüne (die ganze Woche über waren mitgereiste deutsche Fans, Familie, Freunde und weitere Fans, dabei) zu hören!!!



DR. MAREN
FREYHER
IM
STADION



LAURA STIBEN (#20)
UND VANESSA FISCHER



MEIKE WEBER
IM ZWEIKAMPF



FINALE: NORWEGEN VS. DEUTSCHLAND 1:1 (4:5 NACH ELFMETERSCHIESSEN)

Im Finale stand uns mit den norwegischen Gastgeberinnen ein schwerer Brocken bevor, nicht zuletzt da das 1. Liga Stadion Ranheim mit Zuschauern (u. a. alle Mannschaften der EPM) gut gefüllt war. Die deutschen Schlachtenbummler feuerten die gesamte Spielzeit unser Team an und bei geschätzten 70 % Ballbesitz und einer Vielzahl von sehr guten Tormöglichkeiten schien es nur eine Frage der Zeit zu sein und so war der Jubel groß, als Alina Mailbeck (Bayern) direkt nach Anpfiff zur 2. Halbzeit in der 46. Minute das 0:1 erzielen konnte! Wie auch in der 1. Halbzeit konnten weitere

Torchancen erspielt werden, jedoch hatte die norwegische Torfrau den Tag ihres Lebens, denn sie entschärfte viele viele sehr gute Tormöglichkeiten.

Zu allem Überfluss konnten die Norwegerinnen in der 65. Minute nach einem Konter unverdientermaßen den 1:1 Ausgleichstreffer erzielen und diesen bis zum Schlusspfiff verteidigen. Da es bei der EPM keine Verlängerung gibt, ging es für uns direkt ins Elfmeterschießen.

Die deutschen Torschützinnen im Elfmeterschießen waren Janina Minge (BW), Alina Mail-

VANESSA FISCHER HÄLT IM
ELFMETERSCHIESSEN



SIEGESFEIER VOR DER TRIBÜNE



TORJUBEL UM ALINA MAILBECK



beck (Bayern), Ramona Maier (Bayern) und unsere Torfrau Vanessa Fischer (Brandenburg) konnte ihr direktes Torwartduell gegen die norwegische Torfrau gewinnen ! Nach einem Latentreffer parierte unsere „Fischi“ mit einer mega Parade einen weiteren Elfmeter und so war es der später auserwählten „Besten Spielerin der Europameisterschaft“ unserer Mann-

schaftskapitänin Meike Weber (Hessen) vorbehalten das Finale zu entscheiden.

Meike lief an, zirkelte den Ball unholdbar in den linken oberen Torwinkel... Treffer, Jaaaaaaa! Europameister!

Der Jubel im deutschen Lager auf dem Platz und auf der Tribüne kannte keine Grenzen!



RAMONA MAIER TRÄGT DIE FAHNE ZUR ABSCHLUSSFEIER



HOLGER SCHWABE BEKOMMT DIE GOLDMEDAILLE VON ANDREAS RÖHNER ÜBERGEBEN

Im Rahmen der Abschlussfeier wurde die deutsche Polizeinationalmannschaft bei ihrem Einmarsch nochmals von allen Teams gehuldigt. So gab es zum Lied „We Are The Champions“ Standing Ovations aller im Saal befindlichen Personen!

Neben der Auszeichnung unserer Kapitänin Meike Weber (Hessen) zur besten Spielerin des Turniers wurden zudem Lisa Ebert und Ramona Maier (beide Bayern) mit je sechs Treffern als Torschützenköniginnen geehrt.

Die Deutsche Polizeiauswahl war unter der Leitung des Fachwarts Fußball im DPSK Holger Schwabe aus Niedersachsen, dem Bundestrainer Aydin Ay (Hessen), der Bundes-Co-Trainerin Simone Wehner (Niedersachsen) sowie dem Physiotherapeuten Hans-Josef „Jupp“ Görres (Rheinland-Pfalz) bestens präpariert.

Die deutschen Farben wurden sowohl auf als auch neben dem Platz würdig vertreten - das beste Team hat den Titel des Europameisters

absolut verdient gewonnen !!!

Der Fachwart im DPSK, Holger Schwabe (Niedersachsen): „Ich war von Anfang an von unserem „Projekt Europameister“ und unserem gesamten Team inkl. unserer tollen Delegationsleiterin Dr. Maren Freyher (Schleswig-Holstein), den „helfenden Händen“ von der Geschäftsstelle des DPSK, Saskia Papenfuß und Giuliano Buccini total überzeugt!

Mit sehr guter Stimmung, hoher Disziplin, ausgeprägtem Siegeswillen, enormer Fitness (alle Spielerinnen konnten aufgrund unserer hohen Leistungsdichte eingesetzt werden) und dem nötigen Quäntchen Glück am Ende haben wir verdient den Europameister-Titel erspielt.“

„Ich bin wirklich mega stolz, nicht nur auf unseren Titel, sondern ebenso auf unser vorbildliches Auftreten auf und neben dem Platz!“

Takk skal du ha!!! Dankeschön!!!



TORRES, DER NORWEGISCHE GUIDE UNSERES TEAMS



DR. MAREN FREYHER ÜBERNIMMT DIE USFA FAHNE



V.L.N.R. PHYSIO HANS-JOSEF GÖRRES, FACHWART HOLGER SCHWABE, BUNDESTRAINER AYDIN AY & CO-TRAINERIN SIMONE WEHNER



DIE EUROPAMEISTER KURZ NACH DEM SIEG IM FINALE



V.L.N.R. VANSSA FISCHER, ISABELL HOCHSTEIN, LAURA STIBEN UND LISA KARL



DAS GESAMTE TEAM ERKUNDET TRONDHEIM AM RESTDAY



ERÖFFNUNG IM LERKENDAL STADION



MARINA HERMES UND LISA EBERT NACH DEM SIEG IM FINALE

EPM BASKETBALL (MÄNNER) FRANKREICH/LIMOGES

VOM 20.06.2022 BIS ZUM 27.06.2022



SILBER BEI DER EPM BASKETBALL IM FRANZÖSISCHEN LIMOGES

Was für eine Leistung! Unsere Basketballer haben zum ersten Mal überhaupt an einer Europäischen Polizeimeisterschaft im Basketball teilgenommen und sind direkt Vizemeister geworden.

QUALIFIKATIONSRUNDE: DEUTSCHLAND VS. GROSSBRITANNIEN

Es war ein langer Weg bis ins Finale der EPM Basketball. Über einen viertägigen Sichtungslehrgang fanden Fachwart Andy Warmke und Trainer Rolf Scholz ihr Team, um sich in der Qualifikation gegen Großbritannien zu beweisen. Dieses gelang dem Team mit zwei Siegen (95:49 und 102:39) eindrucksvoll. Wenn die britischen Kollegen auch jeweils zu Beginn der Spiele auf Augenhöhe waren, setzte sich das DPSK Team im weiteren Verlauf mehr und

mehr ab. Trotz der nun kurzen Vorbereitungszeit konnten viele Vorgaben von Trainer Rolf Scholz bereits umgesetzt werden.

VORBEREITUNGSLEHRGANG IN DEUTSCHLAND

Nach der Qualifikation ist vor der Endrunde. Damit war aufgezeigt, dass trotz der starken Spiele gegen GB noch weiter an der Form gearbeitet werden konnte und sollte. Die Zwischenzeit nutzte Andy Warmke, um seinen Kader personell aufzustocken. Mit Philip Zwiener (Olympiateilnehmer 2008), Sebastian Schmitt (ehem. Nachwuchs-Nationalspieler) und Felix Hecker (aktueller BBL-Spieler) gelang ihm dieses in besonderer Weise.

Die Neuen konnten schnell integriert werden.

V.L.N.R. ROLF SCHOLZ (TRAINER), UWE LANGE (DEL.-LEITER), DAVID WEST, ANDY WARMKE (FACHWART) ZBIGNIEW OWCAREK, DENNIS KORTMANN PHILIP ZWIENER, PHILLIP (GUIDE), HENRIK BERTZ, DAVOR BAROVIC, KEVIN KERN, SEBASTIAN SCHMITT, JULIAN BÖLKE, ERMEN REYES NAPOLES, DANIEL KRAUSE, FELIX HECKER, DANIEL RINGLE (PHYSIO), FRANK SCHEMMER (GF)



Dass sie eine Bereicherung für die Mannschaft waren bewiesen sie bereits am zweiten Tag, als es zum Testspiel nach Jena ging. Gegner war hier das Regionalligatteam von Culture-City Weimar. Das gleichzeitige Abschiedsspiel bei seinem Heimatverein wurde für unseren Ermen ein großes Familienfest mit einem hochklassigen und dramatischen Spiel. Warum Ermen in Jena und Umgebung einen Legendenstatus hat wurde hierbei allen schnell deutlich. Am Ende siegte das DPSK Team mit 75:71

FINALRUNDE IN FRANKREICH (LIMOGES)

Vom 20. – 26.06.22 ging es für eine DPSK Auswahlmannschaft zur Europäischen Polizeimeisterschaft nach Limoges in Frankreich. Der Tross startete über Frankfurt und Bordeaux in die 130.000 Einwohnerstadt am Fluss Vienne. Nach einer 10 stündigen Anreise wurde am späten Abend die Sportschule „C.H.E.O.P 87“ bezogen, in welcher 8qm große 3-Bettzimmer auf uns warteten. Bei 7 Spielern mit über 2,00 Meter Körperlänge, gerieten die kleinen Betten am Fußende, darunter auch Etagenbetten, schnell an ihre Grenzen.

Wie sich herausstellte, kämpften bis auf die in einem anderen Hotel untergebrachten Franzosen, alle Teams mit den örtlichen Gegebenheiten. Für uns eine nicht so ganz optimale Vorbereitung, sollte es für uns gleich am nächsten Tag gegen den seit 13 Jahren ungeschlagenen Titelträger Griechenland gehen.

DEUTSCHLAND VS. GRIECHENLAND 75:64

Im ersten Spiel der Gruppenphase begann ein enger Schlagabtausch. Wie bereits in der Qualifikation brauchte unser Team, um ins Spiel zu finden. Mit einem Rückstand ging es ins zweite Viertel. Im dritten Viertel konnte ein Vorsprung



DAS TEAM BEIM TESTSPIEL IN JENA



ERÖFFNUNGSFEIER IN FRANKREICH



DENNIS KORTMANN IM GRUPPEN- SPIEL GEGEN GRIECHENLAND



COACHING VON ROLF SCHOLZ GEGEN GRIECHENLAND

mit bis zu 11 Punkten erspielt werden, bevor das Team einen Einbruch erlebte und sich plötzlich wieder im Rückstand sah. In den letzten Minuten kam die Sicherheit wieder zurück und der amtierende Titelträger konnte mit 11 Punkten distanziert werden. Für uns die Bestätigung, dass wir mit einem Top Team nicht nur mithalten, sondern es auch schlagen können.

DEUTSCHLAND VS. ITALIEN 100:38

In Spiel zwei ging es gegen die Kollegen aus Italien. Von Beginn an konnten wir uns absetzen und einen zu keiner Zeit gefährdeten Sieg einfahren. Kurz vor dem Abpfiff konnte das Ergebnis dann sogar noch dreistellig gestellt werden. Das 100:38 gegen Italien war nicht nur dem Ergebnis nach beeindruckend.

DEUTSCHLAND VS. BELGIEN 94:51

Trotz zweier Siege wich die Anspannung auch vor dem letzten Gruppenspiel gegen Belgien nicht. Nur mit einem Sieg war das erklärte Ziel, der Gruppensieg, sicher. Das Team wollte im Halbfinale unbedingt den Kollegen aus Litauen aus dem Weg gehen. Das Spiel nahm schnell seinen gewünschten Gang und am Ende blieb auf der Anzeigetafel ein deutlicher 94:51 Sieg stehen.

Nach drei Spielen in drei Tagen waren alle dankbar für einen freien Tag. Relaxen und Sightseeing waren hier zur Erholung angesagt und wurden auch genutzt.



FELIX HECKER BEIM DREIER, BLOCK DURCH DAVOR BAROVIC



KEVIN KERN AM KROB GEGEN ITALIEN



KORBLEGER DURCH SEBASTIAN SCHMITT IM SPIEL GEGEN ITALIEN



PHILIP ZWIENER IM SPIEL GEGEN BELGIEN IM ANGRIFF



VORNE SEBASTIAN SCHMITT, HINTEN DENNIS KORTMANN IM HALBFINALE

HALBFINALE:

DEUTSCHLAND VS. ISLAND 104:63

Die Polizei-Basketballer des 370.000 Einwohner Landes waren als Gruppenzweiter in der Parallelgruppe unser Halbfinalgegner. Sie erwischten im Match den besseren Start, gingen schnell in Führung und konnten sich überraschend ein wenig absetzen. Nach dem ersten Viertel stieg die Trefferquote bei unserem Team. Insbesondere von jenseits der Dreipunktlinie

vielen nun die Körbe, so dass bis zur Halbzeit eine 15 Punkte Führung erspielt werden konnte. Das Team hielt den Druck und das Tempo auch in der zweiten Halbzeit hoch. Schlussendlich hatten die Kollegen aus Island nicht mehr viel entgegenzusetzen, so dass am Ende ein überraschend deutlicher 104:63 Erfolg zu Buche stand. Finale!



PHILIP ZWIENER IM HALBFINALE, FELIX HECKER IM HINTERGRUND





FINALE: DEUTSCHLAND VS. GRIECHENLAND 65:71

Mit der Gewissheit eine Medaille sicher zu haben, ging es am letzten Tag in das Finale. Wie am ersten Spieltag ging es auch zum Abschluss gegen den amtierenden Europäischen Polizeimeister Griechenland. Dieser hatte sich im Verlaufe des Turniers steigern können und sich, wenn auch nicht unbedingt erwartet, im Halbfinale gegen Litauen durchgesetzt.

Wie in allen Spielen fand unser Team nur schwer in die Partie. Allerdings konnte die Partie hier offener gestaltet werden, als im ersten Spiel. Mit einem vier Punkte Rückstand ging es ins zweite Viertel. In der Folge gelang es keinem der beiden Teams, sich in der hitzigen Partie abzusetzen. Über den größten Teil des Spiels lief unser Team einem Rückstand hinterher.

1 DENNIS KORTMANN
2 ERMEN REYES NAPOLES



Selten gelang es in diesem Spiel die Führung zu übernehmen. Dann wurde aber immer wieder deutlich, wie unter den Zuschauern die Sympathien verteilt waren. Im dritten Viertel war die beste Phase, so dass es mit einem 56:55 Zwischenstand in die letzten 10 Minuten ging. Über den Ausgang des Spiels entschieden am Schluss Kleinigkeiten, ein Ballverlust hier, ein Fehlwurf dort. Defensiv war es wieder eine engagierte und starke Leistung. Bei den Würfeln sind es dann manchmal Kleinigkeiten, die den Unterschied machen. An diesem Tag hatten die griechischen Kollegen eben eine bessere Lösung mehr für sich zu verbuchen.

Dass die Partie am Ende mit 65:71 knapp ver-

loren wurde trübte nur kurz die Freude. Zu groß war die Leistung des Teams und zu hoch die Anerkennung aller anderen Mannschaften, als das nicht jeder Einzelne mit Stolz auf den gemeinsamen Weg zurück blicken konnte.

Vom ersten Tag im Sichtungslager bis zur EPM wuchs das Team eng zusammen. "Einer für alle, alle für einen" wurde hier gelebt. Auch der Austausch mit den anderen Nationen verlief für uns eindrucksvoll, eben eine große (Polizei-) Familie.

Das Team bedankt sich bei Allen, die ihnen die Chance gegeben haben, diese Europäische Polizeimeisterschaft erleben zu dürfen.



ERMEN REYES NAPOLES (IM HINTERGRUND) UND DAVOR BAROVIC



DAVOR BAROVIC AM KROB IM FINALE GEGEN GRIECHENLAND

Es spielten für das Deutsche Polizeisportkuratorium:

- Bundespolizei: Sebastian SCHMITT, David WEST und Daniel KRAUSE
- Brandenburg: Zbigniew OWCZAREK
- Hessen: Felix HECKER und Julian BÖLKE
- Niedersachsen: Philip ZWIENER
- NRW: Kevin KERN, Henrik BERTZ und Dennis KORTMANN
- Sachsen-Anhalt: Davor BAROVIC
- Thüringen: Ermen REYES NAPOLES

Betreut wurde die Mannschaft durch Delegationsleiter Uwe Lange (Niedersachsen), dem Geschäftsführer des DPSK Frank Schemmer (Nordrhein-Westfalen), Trainer Rolf Scholz (Hessen), Physiotherapeut Daniel Ringle (Rheinland-Pfalz) und dem Fachwart Basketball im DPSK Andreas Warmke (Rheinland-Pfalz).

Text: Fachwart - Andy Warmke & Geschäftsführer DPSK - Frank Schemmer
Fotos: USPE



DANIEL KRAUSE BEI DER ERÖFFNUNG IN UNIFORM



EPM BASKETBALL MÄNNER

VOR DEM HALBFINALE GEGEN ISLAND



DAS DEUTSCHE TEAM MIT DER MANNSCHAFT AUS ISLAND



ERMEN REYES NAPOLES IM FINALE GEGEN GRIECHENLAND



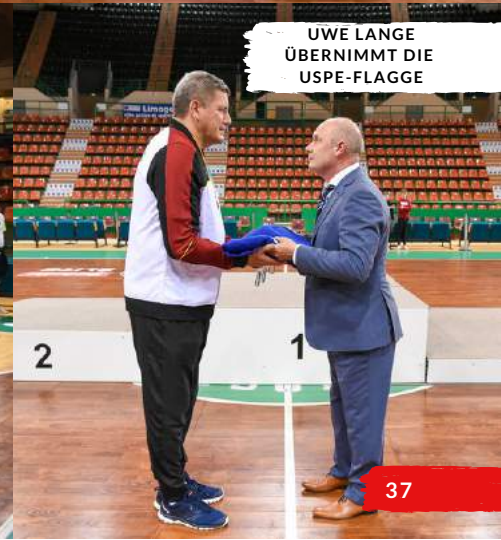
DENNIS KÖRTMANN GEGEN BELGIEN



SIEGEREHRUNG VIZEMEISTER DEUTSCHLAND



DIE MANNSCHAFT VOR DEM FINALE GEGEN GRIECHENLAND



UWE LANGE ÜBERNIMMT DIE USPE-FLAGGE

DPSK ÜL WORKSHOP

MOTTO: "DIENSTSPORT ALS GRUNDLAGE UND ZUM ERREICHEN/ERHALTEN DER KÖRPERLICHEN VORAUSSETZUNGEN FÜR DAS POLIZEILICHE SELBSTVERTEIDIGUNGS-, EINSATZ- UND EIGENSICHERUNGSTRAINING"



DER SECHSTE ÜL WORKSHOP BESCHÄFTIGTE SICH INTENSIV MIT DER ERSTEN GRUNDPOSITION DES DPSK „SICHERHEIT BRAUCHT FITNESS“.

Dass der körperlichen und mentalen Leistungsfähigkeit im Polizeivollzugsdienst eine herausragende Bedeutung zukommt, ist gewiss hinlänglich bekannt. Mich reizte als Sportwissenschaftlerin die Frage, inwieweit die Entwicklung bzw. der Erhalt der körperlichen und mentalen Leistungsfähigkeit als ein wichtiger Aspekt für den Erfolg im Selbstverteidigungs-, Einsatz- und Eigensicherungstraining gesehen werden kann. Unter diesem Eindruck entstand dieser ÜL-Workshop - als erster Impuls derart weitgreifenden Themas!

Um einen Anfang in das Thema zu finden, setzte ich initiale Orientierungspunkte für die im Feld Tätigen. Die folgenden Informationen geben einen kleinen Einblick wieder: Meiner Ansicht nach ist Dienstsport/Sporttraining das Training der Trainierbarkeit für komplexe Bewegungen im Selbstverteidigungs-, Einsatz- und Eigensicherungstraining.

Nach meiner Studie sollte das polizeiliche körperliche Training systematisch, vielseitig und angeleitet sowie zielgruppenspezifisch zu gestalten sein, sprich je nach Tätigkeiten im

GRUNDPOSITION DES DPSK

1. SICHERHEIT BRAUCHT FITNESS

DER KÖRPERLICHEN LEISTUNGSFÄHIGKEIT KOMMT IM POLIZEIVOLLZUGSDIENST, WIE IN NUR WENIGEN BERUFEN, EINE HERAUSRAGENDE BEDEUTUNG ZU. SCHNELL WECHSELNDE EINSATZLAGEN, WECHSELSCHICHTDIENST, BESONDERE ERSCHWERNISSE DURCH GESCHLOSSENE EINSÄTZE, SEELISCHE BETROFFENHEIT DURCH TRAGISCHE SITUATIONEN UND DAS ERFORDERNIS EINER PROFESSIONELLEN EIGENSICHERUNG STELLEN HOHE ANFORDERUNGEN SOWOHL AN DIE KÖRPERLICHE LEISTUNGSFÄHIGKEIT ALS AUCH AN DIE PSYCHISCHE BELASTBARKEIT.

DIE POLIZEIVOLLZUGSBEAMTINNEN UND -BEAMTEN GENÜGEN DIESEN ANFORDERUNGEN NUR, WENN SIE IN EINEM ANGEMESSENEN KÖRPERLICHEN ZUSTAND SIND. VON IHNEN WIRD EINE BESONDERE FITNESS ERWARTET, DEREN GRUNDLAGE BEREITS BEI DER EINSTELLUNG MIT DER ÜBERPRÜFUNG DER POLIZEIDIENSTTAUGLICHKEIT NACHZUWEISEN IST UND DIE WÄHREND DER GESAMTEN BERUFSZEIT FÜR DIE POLIZEIDIENSTFÄHIGKEIT ERHALTEN WERDEN MUSS. DIE SICH VERÄNDERNDEN ALTERSSTRUKTUR BEI DER POLIZEI VERSTÄRKT DIE BEDEUTUNG DER KÖRPERLICHEN LEISTUNGSFÄHIGKEIT. SICHERHEIT MUSS AUCH MIT EINEM ÄLTER WERDENDEN PERSONAL GEWÄHRLEISTET BLEIBEN. SPORT UND BEWEGUNG LEISTEN EINEN WESENTLICHEN BEITRAG ZUR EINSATZFÄHIGKEIT DER POLIZEI. DIE PHYSISCHE LEISTUNGSVORAUSSETZUNGEN AUSDAUER, KRAFT, SCHNELLIGKEIT, BEWEGLICHKEIT UND KOORDINATION SIND DURCH DEN SPORT IN DER POLIZEI ALTERS-, GESCHLECHTS- UND ZIELGRUPPENSPEZIFISCH ZU FÖRDERN.

EINE HOHE KÖRPERLICHE LEISTUNGSFÄHIGKEIT IST VORAUSSETZUNG FÜR EIN EFFEKTIVES EINSATZTRAINING UND DAMIT EIN GUTER PRÄDIKATOR ZUM SCHUTZ DES INDIVIDUUMS BEI BRISANTEN, DIE GESUNDHEIT GEFÄHRDENDEN EINSÄTZEN. DADURCH WIRD MAN AUCH SEINER VERANTWORTUNG GEGENÜBER DEN KOLLEGINNEN UND KOLLEGEN IM EINSATZ GERECHT.

im Dienst sind die für dessen Ausführung benötigten motorischen Fähigkeiten abzuleiten. Eine Polizeivollzugsbeamtin bzw. Polizeivollzugsbeamter im Einsatzdienst sollte damit meines Erachtens alle motorischen Fähigkeiten regelmäßig und vielseitig trainieren.

Über diesen Gedanken wurde das wissenschaftliche Modell im Einsatztraining von Staller und Koerner (2022) vorgestellt. Es lehnt am sportlichen Leistungsstrukturmodell an. Im Weiteren wurde die unterschiedliche Bedeutung der Begriffe Fertigkeiten und Fähigkeiten geklärt. Klar wurde, dass jede Technik wie Schießen, Abwehr- und Zugriffstechniken motorische Fertigkeiten sind, die erlernt und geübt werden müssen. Ob dies schneller oder langsamer geht und wie gut sie letztendlich ausgeführt werden, hängt wiederum von den motorischen Fähigkeiten der Person ab.

Demgegenüber steht die Komplexität des Einsatztrainings, dem Training für den realen Einsatz, wo ein isoliert geübtes Techniktraining wie Zugriffstechniken wenig nützt, da der Kontext und die Umweltbedingungen fehlen.

Ausgehend von diesen Überlegungen ist für eine komplexe Leistungserbringung im Einsatztraining auch ein komplexes Training nötig. Dienstsport mit dem Training der motorischen Fähigkeiten unterstützt die Ausbildung an Fertigkeiten und verbessert die Anpassung in komplexen Situationen. Letztendlich müssen noch wissenschaftliche Daten gewonnen sowie eine disziplinübergreifende Forschung reifen. Die Studienlage steht hier noch in den Anfängen.

Um Belastungen von Polizeivollzugsbeamtinnen und Polizeivollzugsbeamten in Einsatzsituationen besser zu meistern, ermöglicht das „Sportmentaltraining“ eine weitere interessante Perspektive für die Polizei! Mit Andreas Eberlein, Polizei Sachsen-Anhalt, konnte ein Spezialist gewonnen werden, der Mentaltraining (im engeren Sinne = mentales Techniktraining; Mentaltraining im weiteren Sinne:



DR. CHRISTEL BERNSTEIN
BEIM ÜL WORKSHOP IN SELM

Motivation, Konzentration, mentale Stärke und mentale Wettkampfvorbereitung) in Theorie und Praxis an die Frau und an den Mann zu bringen und zu vermitteln wusste. Er verstand zu berichten, wie Einsatzkräfte von den Mentaltechniken aus dem Spitzensport profitieren können. Wie schaffe ich es, mich punktgenau zu konzentrieren und dies auch zu bleiben? Wie kann ich mich selbst regulieren, meine Anspannung kontrollieren und nervenstark bleiben? Wie verhalte ich mich in kritischen Situationen und gehe mit diesen optimal um? Beim Mentaltraining geht es also vorrangig darum, Personen dahin zu trainieren, dass sie ihre Trainingsleistung im Wettkampf oder in Einsatzsituationen abrufen können. Anders ausgedrückt: In unerwarteten kritischen, brenzligen Situationen vorbereitet sein, in den „Flow“ kommen und die beste Leistung abrufen! Was wird benötigt? Regelmäßiges Training! Andreas Eberlein, Mentaltrainer Leistungssport A-Lizenz und 2. Vorsitzender des DBVS, vermittelte durch anregende, mobilisierende Übungen und außerordentlich viel Spaß in den praktischen Einheiten, dass Personen durch ein

regelmäßiges Mentaltraining unterstützt werden, ihre Konzentration zu verbessern, ihre Aufnahmekapazität zu erhöhen und den Kopf (eigene Gedanken) im Griff zu haben.

Mit dem DPSK Bundesfachwart Selbstverteidigung, Johannes Daxbacher, Polizei Bayern, blieb es aktiv. Der ehemalige Nationalmannschafts- und Bundesligakämpfer Daxbacher ist ein auf vielen Gebieten aktiver Judoka und Funktionär. Seit mehr als zehn Jahren ist Johannes als internationaler Botschafter des Judo tätig und ist im Weltjudoverband (IJF) in der Militär- und Polizeikommission der verantwortliche Mann für den Judoport. Kein Wunder, dass es ihm beeindruckend gelang, die Bereicherung des Dienstsportes durch kleine Spiele, Ringen und Raufen, Judo- und Budo Spiele anhand eines Plakates darzustellen und dann zu einem schweißtreibenden Training zu wechseln.

Ein weiteres Thema lag dem Diplomtrainer am Herzen, die Verletzungsprophylaxe. Mit einem gezielten, regelmäßigen, neuromuskulären Training kann effizient Verletzungen vorgebeugt werden. Ein solches Training kann im Hauptteil durchgeführt oder auch ins Aufwärmen integriert werden.

Letztlich war das Ziel seiner Trainingseinheiten, dass die polizeispezifische sportliche Fitness auch durch andere Trainingsinhalte wie den angebotenen „Zweikampfspielen“ erreicht werden kann. Es können auch nur einzelne Übungen dieser „kompetitiven Übungen“ in die üblichen Dienstsportstunden eingebaut werden.

Informativ und lehrreich war auch die gemeinsame Stunde mit Johannes, in der mithilfe des Wertebewusstseins bei der Selbstverteidigung ein Bezug zu Werten im Einsatztraining hergestellt und diskutiert wurde. In der Essenz kam heraus, dass die in der Selbstverteidigung und im Einsatztraining relevanten Werte unterschiedlich beleuchtet werden müssen. Auch wurde klar, dass es generell gut sei, sich Werten bewusst zu machen, angefangen bei

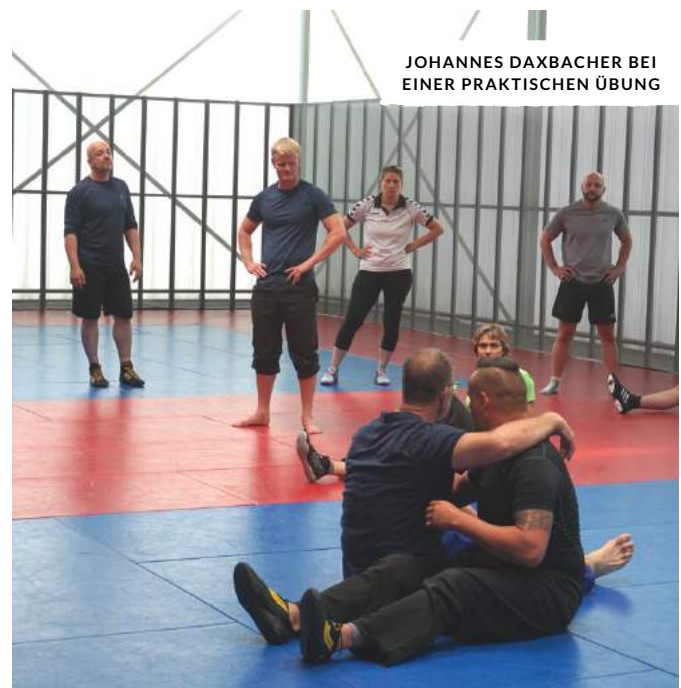
den persönlichen Werthaltungen.

Am dritten Tag startete Johannes Daxbacher mit einem Bericht über die bestehende Kooperation des DPSK mit dem Deutschen Judo-Bund (DJB) sowie den Synergien mit der polizeilichen Aus- und Fortbildung, dem Einsatztraining sowie dem Wettkampfsport. Hier zeigten sich die aktiven (Wettkampf-) Sportler:innen besonders interessiert.

Unter dem Motto „Talk Runde zum Thema! Good Practice, aber auch offene Fragen und Herausforderungen zum Thema“ ging es abschließend nochmal in einen offenen Austausch. Als eine weitere Perspektive und Möglichkeit, Themen in Land und Bund zu bewegen, kristallisierten sich zwei „good practice“ Beispiele heraus, die von Teilnehmenden vorgestellt wurden.

Daniela Marschall, Angehörige der Polizei Hessen, stellte anschaulich und verständlich die aktuelle Herangehensweise und Umsetzung eines Mentaltrainings bei der Polizei Hessen vor.

Beispiellos war am ersten Workshop Tag die Entdeckung, dass das DPSK und die Polizei Hessen sich unabhängig voneinander intensiv mit dem Thema beschäftigten und dieselbe Auffassung zur Qualifizierung von Mentaltrainern vertreten!



JOHANNES DAXBACHER BEI EINER PRAKTISCHEN ÜBUNG

Ergänzt wurde der Vortrag von einem Beitrag aus der Polizei Niedersachsen. Martin Siegmund gelang es äußerst zielgerichtet und charmant die Konzeption AZT 45+ darzustellen. Er entwickelte mit zwei weiteren Trainern aus der Problemlage heraus, dass viele Übungen des regulären Angriffs- und Zugriffstrainings für die Zielgruppe 45 plus partiell nicht oder nur eingeschränkt durchführbar sind, ein auf diese Zielgruppe zugeschnittenes Programm. Das Konzept ist darauf ausgelegt, dass man gesund bleibt und kombiniert die Themen zu Gesundheit, Ernährung, Stresskompetenz mit dem Angriffs- und Zugriffstraining. Tolles Beispiel für individuelle und eine „kleine“ Lösung innerhalb einer Organisation!

Zum Abschluss:

Das Besondere in diesem Jahr war der Austausch zwischen der unterschiedlichen Fachlichkeit.

Wichtig ist und bleibt die gründliche Vorbereitung der Physis und Psyche, um für die polizeilichen Aufgaben „gewappnet“ zu sein.

Hierfür ist - nennen wir es anstelle Dienstsport - Training zur Vorbereitung der Bewältigung von dienstlichen Verwendungen und möglichen Einsatzlagen, nötig. Dienstsport/Training ist kein Selbstzweck, sondern eine Zubringerleistung, die sicherstellt, dass Polizeivollzugsbeamtinnen bzw. -te ihre Aufgaben erfüllen können. Zukunftsweisend scheint es, das Sporttraining, Mentaltraining sowie Einsatztraining systematisch zu betrachten und zu organisieren.

Ich bedanke mich über diesen Weg nochmal sowohl bei allen Beteiligten als auch Teilnehmenden am ersten Workshop dieser Art für das engagierte Verhalten und freue mich auf die nächsten Projekte!

Dr. C. Bernstein

Dr. Christel Bernstein
Hauptsportwartin



BUNDESFACHWART
SELBSTVERTEIDIGUNG
JOHANNES DAXBACHER



SPORTMENTALTRAINER
ANDREAS EBERLEIN



TRAINING MIT...

SIMONE SCHEUERMANN

3,8 km Schwimmen, danach für 180km aufs Rad und anschließend noch einen Marathon laufen – der Ironman. Das würden viele wahrscheinlich als verrückt bezeichnen. Aber für Simone Scheuermann ist es inzwischen mehr als nur ein Hobby. Die Vollzeitpolizistin aus dem Saarland fliegt Ende Oktober zu den Weltmeisterschaften nach Utah in die USA.

Dafür hatte sie sich Anfang des Jahres beim Ironman 70.3 in Luxemburg (der sog. „halben Ironman“ Distanz) als beste in ihrer Altersklasse qualifiziert.

● 2016 PERSÖNLICHES HIGHLIGHT - TEILNAHME IRONMAN AUF MALLORCA

● TRIATHLON "70.3" IN LUXEMBURG - 1. PLATZ IHRER ALTERSKLASSE & 18. PLATZ INSGESAMT FRAUEN

Simone Scheuermann ist 41 Jahre alt und treibt eigentlich schon ihr Leben lang Sport. Vor dem Triathlon hatte sie lange Zeit Basketball gespielt. Seit ihrer Arbeit im Wach- und Wechseldienst und dem damit verbundenen Schichtdienst hat sie sich entschieden, die Sportart zu wechseln. Seitdem finge es an mit Schwimmen, Fahrrad fahren und dem ersten Jedermann-Triathlon. Von dort aus ging es hinüber zur Mittelstrecke und 2012 hat sie dann ihre erste Langdistanz bei der Challenge Roth in Bayern absolviert. Damit war das Feuer dann vollends entfacht.

Ab wann hattest du den Wunsch zur Ironman Weltmeisterschaft zu fahren?

Ich hatte 2016 den großen Traum mit meiner Teilnahme beim Ironman auf Mallorca mich für den Ironman auf Hawaii zu qualifizieren. Da war ich etwas enttäuscht, weil der Rückstand auf die Erstplatzierte zu groß war und mir bewusst

wurde, dass das nicht zu schaffen ist mit meiner Altersklasse und ohne Vollprofi zu sein. Jetzt bin ich in diesem Jahr in die Altersklasse "AK 40-45" gerutscht, das hat mir in die Karten gespielt. Und dann wusste ich, dass mir die Strecke in Luxemburg auch besser liegt und ich da wirklich eine reale Chance habe. Glücklicherweise hat es am Ende dann ja auch tatsächlich geklappt.

Das ist wirklich klasse. Aber lass uns deine Geschichte von vorne anfangen. Wie bist Du zur Polizei gekommen?

Direkt nach dem Abitur 2000 habe ich mehrere Bewerbungen geschrieben. Ich hatte zum einen eine Zusage für einen Studienplatz für humane Molekularbiologie, aber eben auch die Zusage der Polizei. Damals war die Überlegung, wie ich mein Studium finanzieren soll und das war mir alles irgendwie nicht geheuer. Deshalb habe ich mich dann für die Polizei entschieden. Und seit

Anbeginn bin ich gerne Polizistin, der Spaß hat mich nie verlassen und die Leidenschaft ist mir nie abhandengekommen.

Aktuell bin ich bei der Polizeiinspektion Saarbrücken-Stadt, das ist die größte Polizeiinspektion im Saarland. Natürlich haben wir dort ein sehr breites Aufgabenspektrum. Ich bin dort stellvertretende Dienstgruppenleiterin. Diese Aufgabe erfüllt mich, da sie mir nach wie vor besonders viel Spaß bereitet und Abwechslung schenkt. Es sind so viele Sachverhalte, immer wieder etwas Neues, dadurch wird es nie langweilig. Dazu sind wir der größte Wach- und Streifendienst im Saarland mit vielen jungen Kolleginnen und Kollegen. Da macht es einfach immer wieder Spaß.

Du hast mir vorab schon erzählt, dass du früher eine ganz andere Sportart gemacht hast, nämlich Basketball. Wie kam es dann zum Wechsel zum Triathlon?

Das war gar nicht so schwierig, weil ich damals sehr verletzungsgeprägt war. Ich hatte mir damals vor allem im Fußbereich mehrfach die Bänder an- oder abgerissen, konnte immer nur mit Orthesen spielen und bin andauernd umgeknickt. Von daher war der Schritt tatsächlich sehr einfach für mich. Es war klar, dass das für mich nicht so weitergehen konnte, auch was das Dienstliche anging. Ich war noch nicht auf Lebenszeit verbeamtet und die vielen Verletzungen stellten ein zu großes Risiko für dieses Ziel dar. Ich bin aber schon mein Leben lang ge-



SIMONE SCHEUERMANN BEIM IRONMAN 2021 IN LUXEMBURG. HIER QUALIFIZIERTE SIE SICH FÜR DIE WELTMEISTERSCHAFT



schwommen und Rad gefahren. Was ich zu diesem Zeitpunkt auch schon sehr ambitioniert zusammen mit einem Freund gemacht habe. So war der Schritt letztlich naheliegend, dass ich zum Triathlon wechselte. Das war am Anfang natürlich durchaus schwierig, zumal auch die Erfolge erst mal nicht da waren. Aber das Drumherum, die vielen neuen Leute kennenlernen, die vielen Veranstaltungen, das fand ich schon toll. Das war ja etwas ganz anderes als vorher beim Basketball. Da habe ich dann sehr schnell entschieden: Das wird mein Sport!

IHRE ERSTE LANGDISTANZ IST SIMONE 2012 BEI DER CHALLENGE ROTH GELAUFEN. ES IST DER ZWEI GRÖSSTE VERANSTALTER FÜR DIESE WETTKÄMPFE.

Was ist für dich das Besondere an einem Ironman-Wettkampf?

Das kann man schwer beschreiben. Man trainiert auf etwas hin, man opfert unheimlich viel Zeit und zwischendurch fragt man sich im Training „Oh mein Gott, wie packe ich diese Distanz?“ (lacht). Dann ist der Renntag und gerade Roth ist ja bekannt für seine Zuschauer. Damals war ja an Corona noch gar nicht zu denken. Das heißt, dort ist es von den Zuschauern her wirklich der Wahnsinn. Die feuern und spornen einen an, das ist wirklich verrückt. Dann ist man im Rennen drin und denkt „Wow, das funktioniert!“. Man schafft wirklich diese Distanz ohne dass man 10km gehen muss. Also ich konnte komplett durchlaufen und war dann im Anschluss noch so fasziniert davon, dass alles funktioniert hat. Da hat man dann so ein Glücksgefühl im Ziel, dass man sich denkt „das muss ich unbedingt wieder machen“. Wirklich Wahnsinn! (lacht)

Du warst seit Anfang an unter den Top 10 oder Top 5 in deiner Altersklasse. Wann hast du bemerkt, dass du richtig gut bist, in dem was du gerade machst?

Im Rennen noch gar nicht. Gerade in Roth da ist

ja eine Masse am Start, das ist unvorstellbar. Da konnte ich gar nix einschätzen. Ich hab das dann wirklich erst später, als ich die Liste vom Zieleinlauf gesehen habe, realisiert.

In Luxemburg beim Ironman 70.3 im letzten Jahr war das Kuriose, dass ich erst gar nicht wusste, dass ich die Erstplatzierte in meiner Altersklasse bin. Das hatte mir ein Kollege, der sich später auch qualifiziert hatte gesagt, indem er mir zum ersten Platz gratuliert hat. Ich dachte dann erst er veräppelt mich (lacht). Aber dann meinte er, nein du bist wirklich Erstplatzierte.

Ich hab jetzt mal zurückgerechnet. Du bist mit 30 das allererste Mal beim Ironman an den Start gegangen. Gefühlt würde ich jetzt sagen, dass es ein später Einstieg ist in solche Wettkämpfe...

Absolut. Eigentlich muss man damit schon sehr früh anfangen, um zum Beispiel eine Förderung oder einen Kader zu bekommen. Aufgrund von Basketball bin ich da wirklich ein absoluter Spätzünder. Aber viele Altersklassenathleten, fangen dann doch erst später an. Man läuft meistens erst kürzere Distanzen, bevor man sich an so eine lange traut.

Du hast dich für deinen Traum qualifiziert und nimmst am Ironman 70.3 in Utah teil. Wie war der Weg dahin für dich?

Ich hatte damit selbst gar nicht mehr gerechnet. Die letzten Wettkämpfe hatten immer gezeigt, dass die Differenz zur Erstplatzierten in meiner Altersklasse einfach zu groß ist. Ich dachte, dass ich es mit meinem Vollzeitjob und dem Zeitaufwand nicht realisieren kann. Nach 2016 hatte ich dann auch angefangen Radmarathon zu fahren und da dann so ein bisschen schon drauf umgeschwenkt. Ich wollte aber trotzdem immer noch Triathlon mitmachen und bin immer noch bei der Frauenliga-Mannschaft gestartet. Hatte mir aber tatsächlich vorgenommen mit Triathlon langsam abzuschließen. Den

Ironman 70.3 in Luxemburg hatte ich aber schon gebucht, auch auf Grund der Nähe. Aber mit einem Sieg in der Altersklasse dort hatte ich wirklich überhaupt nicht gerechnet, umso schöner ist es jetzt natürlich.

Welche Erwartungen hast du an die Weltmeisterschaft?

Schwierig (macht eine kurze Pause). Ich bin einfach froh dabei zu sein. Klimatisch sind die Bedingungen dort ganz anderes als in Deutschland. Die Strecke liegt dort zum Teil auf über 800 Höhenmetern. Es wird dort wahrscheinlich trocken, warm sein. Von der Akklimatisierung wird es daher bestimmt nicht ideal laufen, weil ich leider nicht so viel Urlaub investieren kann. Im Nachgang will ich (mit meinem Freund) dann nämlich noch in Amerika bleiben und Urlaub machen.

Ich kann es auch noch nicht einschätzen wie viele gute Leute dort an den Start gehen werden in meiner Altersklasse. Dort wird natürlich die Elite sein, denn jeder hat sich mit dem ersten Platz in seiner Altersklasse qualifiziert. Das wird das Non Plus Ultra.

Deshalb ist meine Erwartung jetzt „Dabei sein ist alles“, ich will es genießen und alle Eindrücke dort mitnehmen für mich.

Das Verrückte ist, dass ich sogar schon öfters dort war. Denn ganz in der Nähe ist einer meiner Lieblingsnationalparks, der Zion. Dort waren wir tatsächlich schon sehr oft (lacht). Es wird jetzt aber nochmal schöner sein, die Gegend dort vom sportlichen Aspekt aus zu betrachten. Ich freu mich riesig auf die Weltmeisterschaft. Danach geht es dann natürlich auch wieder in den Zion-Nationalpark und wir werden im Anschluss noch ein bisschen weiter durch die USA reisen und so ca. zwei Wochen unterwegs sein.

Du machst das alles neben dem Vollzeitjob als Polizistin und bist sogar in Wechselschichten im Einsatz. Neben dem Beruf Sport treiben und sich fit halten, das kennen die Kolleginnen und Kollegen natürlich auch. Aber für einen Ironman zu trainieren ist ja schon eine ganz andere Nummer.

In der Vorbereitungszeit gehe ich normalerweise so 2 bis 3 Mal in der Woche Schwimmen. Dann gibt es noch eine lange Trainingseinheit auf dem Rad und eine im Laufen. Alles andere baue ich mir dann drum herum auf, wie es noch zusätzlich reinpasst. Das gute am Schichtdienst ist dabei, dass ich Zeiten zur Verfügung habe, die andere eben nicht haben. Also wenn ich Nachtschicht habe, dann kann ich davor schon morgens 100km Radfahren oder eine lange Laufeinheit machen. Danach leg ich mich immer nochmal hin und fahre dann auf die Nachtschicht. Nach der Nachtschicht sieht es natürlich etwas schlecht aus, da bin ich nicht so leistungsfähig. Da stehen immer lockere Sachen auf dem Programm. Man muss das einfach vom Zeitmanagement sehr gut aufbauen, dann ist auch alles möglich.

Bei der Mittagsschicht ist es ähnlich, da mache ich morgens Sport, dusche, esse noch eine Kleinigkeit und dann geht es zur Arbeit. Bei der Frühschicht habe ich ja bis abends dann auch noch Zeiten, um mein Training gut aufzubauen.

Das einzige was mich doch einschränkt sind die Tagesdienstwochenenden, weil ich dann wenige Zeit nebenbei habe. Da trainiere ich öfter mit

SIMONE SCHEUERMANN LÄUFT BEIM
IRONMAN IN LUXEMBURG



dem Rad auf der Rolle und im Winter gehe ich im Dunkeln auch nicht mehr gerne Laufen.

Was gibt der Sport dir mit für deinen Beruf?

Es ist unheimlich wichtig, weil er holt mich immer nochmal so ein bisschen runter. Sport nimmt mir Stress weg. Wenn ich eine stressige Frühschicht hatte und ich laufen gehe, dann fühle ich mich direkt besser. Ohne den Sport wäre es echt schwierig für mich. Für mich ist es Entspannung, auch wenn es sich für einige verrückt anhören mag, es hilft mir aber auch sehr dabei Sachen zu verarbeiten.

Andere müssen ja erst den inneren Schweinehund überwinden, das ist bei mir gar nicht der Fall. Ich freu mich immer drauf und wenn ich keinen machen kann bin ich ungenießbar. Die harten Einheiten die tun dann zwar schon weh, aber die müssen nun mal auch sein.

Meine Fitness hilft mir natürlich auch im Beruf weiter. Ich kann zwar niemanden schnell nachlaufen, aber dafür sehr lang (lacht). Aber insgesamt ist es ja auch ein Körpergefühl, ich fühle mich fitter, wenn ich viel Sport treibe. Ich muss da dann immer die Balance finden, dass ich mich in meinen Trainingseinheiten nicht zu sehr aus-

powere, denn ich bin ja keine Profisportlerin, ich mache das eben noch neben meinem Beruf.

Wie sind den die Reaktion von deinen Kolleginnen und Kollegen auf deine Teilnahme bei den Ironman-Wettkämpfen?

Die sind immer fasziniert und sagen „Das ist doch verrückt was du machst“ (lacht). Die können sich diese Distanzen gar nicht vorstellen. Wenn ich erzähle, dass man nach 180km Rad dann noch einen Marathon laufen muss. Da sagen die immer „nein, das gibt es doch nicht!“ (lacht). Für viele ist es einfach unvorstellbar, wie man das überhaupt machen kann, für die ist die Distanz beim Schwimmen schon zu viel (lacht).

Du warst auch schon bei mehreren DPM der Polizei mit dabei - Cross, Marathon und Triathlon. Was ist das Besondere für dich daran?

Das Leistungsniveau ist, egal ob Spitzensportförderung, Teilzeit oder ähnliches, sehr hoch. Ich bin da chancenlos.

Aber es ist schön, dort auch nochmal die anderen Bundesländer zu sehen und das Miteinander. Denn es ist ja nicht nur der Wettkampf, es gehört auch noch die Siegerehrung und die Abschlussveranstaltung mit dazu. Das ist wirklich immer sehr schön. Da ist schon immer so ein Wir-Gefühl da, weil wir alles Polizisten sind.

Wie lange werden wir dich noch beim Ironman sehen?

Ich hoffe lange, das sagt dann ja auch, dass ich noch fit bin. Also solange ich es noch kann und auch die berufliche Belastung es zulässt, werde ich weitermachen. In Zukunft dann aber vielleicht öfter beim Radmarathon.

SIMONE (LINKS) BEIM LIGA -WETTKAMPF IN NEUWIED. SIE STARTE MIT DER LAZ SAARBRÜCKEN IN DER RTV LIGA.



WIR WÜNSCHEN SIMONE GANZ VIEL ERFOLG IN UTAH BEI DEN IRONMAN WELTMEISTERSCHAFTEN.

DAS TRAINING



LOS GEHT'S...

Simone Scheuermann nimmt uns mit zu ihrem Schwimmtraining und erklärt einen guten Einstieg für Anfänger.

SCHWIMMEN

Zum Einschwimmen erstmal ganz locker 300 Meter im Becken zurücklegen. Danach sollte man eine kurze 30 Sekündige Pause einlegen.

Weiter geht es mit 3x100 Metern in einem schnelleren Tempo. Zwischendurch gibt es immer Pausen von 15 Sekunden. Nach dieser Einheit werden nochmals 30 Sekunden Pause gemacht. Im Anschluss wird man nochmal schneller und gibt Gas auf 8x50 Metern. Auch hier werden 15 Sekunden Pause zwischendurch eingelegt.

Danach empfehle ich es sich noch auszu-schwimmen, bevor man aus dem Wasser geht.

STABI

GRUNDSTELLUNG: Man startet in der Bauchlage auf dem Boden. Die Arme und Beine sind parall zu einander gerade ausgestreckt. Die Fingerspitzen zeigen dabei nach vorne. Beine und Hände schweben dabei in der Luft über dem Boden.

AUSFÜHRUNG: Wichtig ist es jetzt die Körperspannung zu halten und sich quasi steif zu machen. Diese Position wird dann eine Minute lang gehalten.

VARIATION: Wer mag kann auch noch etwas Bewegung reinbringen. Einfach den rechten Arm und das linke Bein anheben. Dann wieder absenken, aber nicht ablegen und mit dem linken Arm und rechten Bein weitermachen. Diese Übung wird ebenfalls für eine Minute ausgeführt.

WIEDERHOLUNGEN: 3 MAL EINE MINUTE



FLIEGER

GRUNDSTELLUNG: Auch bei dieser Übung beginnt man wieder in der Bauchlage auf dem Boden. Die Beine werden leicht angehoben und das Gesicht guckt zum Boden. Die Arme werden seitlich neben dem Körper im rechten Winkel angehoben. Die Fingerspitzen sind dabei ungefähr auf der Höhe des Kopfes.

AUSFÜHRUNG: Man versucht die Schulterblätter eng zusammen zu bringen. Dazu werden die Arme nach oben bewegt. Wichtig ist dabei, dass man sie weiterhin im rechten Winkel hält und diese nicht verändert. Danach wird die Position wieder abgesenkt und man kehrt in die Grundstellung zurück. Diesen Bewegungsablauf wiederholt man für eine Minute.



WIEDERHOLUNGEN: 3 MAL EINE MINUTE

GESUND ESSEN...

MIT PETER ÖHLER UND SEINER VEGANEN REISPFANNE MIT PILZEN

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten



ZUTATEN

100g	Reis
2 Tassen	Tasse Wasser
2 EL	Kokosöl
200g	Champions
eine Hand voll	weiße Bohnen
1 kleine	Zwiebel
6	Kirschtomaten
100-200ml	Pflanzendrink
4 EL	Hefeflocken
2 EL	Zitronensaft
1	Knoblauchzehe
2cm	frischer Ingwer
1 kleiner Bund	frischer Schnittlauch

GEWÜRZE

1/2 EL	Salz
1 EL	Paprikapulver Edelsüß
1 TL	gemahlener Koriander
1/2 TL	Zimt
1/2 TL	Kurkuma (gemahlen)
+	Salz & Pfeffer (nach Bedarf)



01**REIS**

In einem Topf Reis mit Wasser und Salz zum Kochen bringen. Dann Hitze reduzieren und 15 Minuten leicht köcheln lassen.

02**VORBEREITUNG**

Ingwer, Knoblauch und Zwiebel schälen und fein würfeln. Champignons in dünne Scheiben schneiden. Die Kirschtomaten vierteln und Schnittlauch fein schneiden.

03**KOCHEN**

In einer Pfanne Öl erhitzen und Ingwer, Knoblauch und Zwiebel hinzugeben. Langsam rösten und nicht zu stark. Gewürze unterrühren und kurz mitrösten. Dann Champignons hinzugeben und kurz mitanbraten. Mit Zitronensaft und Pflanzendrink ablöschen. Danach Hefeflocken unterrühren, sowie weiße Bohnen hinzugeben. Kurz aufkochen lassen, dann mit Salz und Pfeffer, nach Geschmack abschmecken. Wer eine gewisse Säure mag kann noch Zitronensaft dazugeben.

04**ANRICHTEN**

Alles zusammen mit dem Reis, Schnittlauch und Tomaten auf einem Teller servieren.



PETER ÖHLER

DIE PERSON HINTER DEM REZEPT



**GEWICHTSKLASSE BIS 97KG
GRIECHISCH-RÖMISCHER STIL**

**4 X DEUTSCHER MEISTER EINZEL
3 X DEUTSCHER MEISTER MANNSCHAFT**



**5. BEI DER WELTMEISTER-
SCHAFT 2021**



Er gehört zur Weltspitze der Ringer. Bei den letzten Weltmeisterschaften erreichte er den 5. Platz und wurde dabei nur von einer Verletzung ausgebremst. Inzwischen hat Peter Öhler von der Polizei Baden-Württemberg sich davon wieder zum Großteil erholt und plant auch dieses Jahr wieder bei der Weltmeisterschaft anzugreifen. Wir haben darüber gesprochen und über das ganz große Ziel, die Olympischen Spiele 2024 in Paris.

Du kommst gerade aus dem Trainingslager in Armenien. Wie laufen die Vorbereitungen aktuell? Ist das auch schon in Hinblick auf Olympia 2024 in Paris?

Erstmal konnte ich mich dort gut auf den Sommer hier bei uns vorbereiten, weil wir dort immer so um die 35 Grad hatten. Es war ein sehr heißes Trainingslager. Die Armenen sind ein kleines Volk mit ca. 3 Millionen Einwohnern und sehr stolz auf ihre Sportler. Gerade in meiner Gewichtsklasse haben sie aktuell den erfolgreichsten Ringer der letzten zehn Jahre mit Artur Aleksanyan. Er hat drei olympische Medaillen Zuhause. Unter anderem holte er 2016 Gold. Damit ist er aktuell das Maß aller Dinge in meiner Gewichtsklasse. Für mich war es also ein sehr spannendes Trainingslager, weil ich mich dort auch mit ihm, einem der Besten der Welt, messen konnte. Mir hat es sehr, sehr viel gebracht.

Wenn wir ins Ausland gehen, um dort zu trainieren, dann hauptsächlich, um dort eben auf der Matte zu stehen und den Wettkampf zu üben. Konditions- und Krafttraining können wir auch hier Zuhause machen. Wir nutzen die Qualität an Gegnern aus, um uns weiter verbessern zu können.

Jetzt in Armenien waren beispielsweise auch noch Ringer aus Finnland, Schweden und Rumänien mit dabei. Wir treffen uns öfter mit vielen Nationen zum Training, denn da geht es vielen so wie mir in Deutschland. In meiner Gewichtsklasse fehlt es einfach an Top Qualität bzw. guten Trainingspartnern. Deshalb brauchen wir die anderen Nationen und sie auch uns, damit wir uns gemeinsam weiterentwickeln können. Dann ist es im Training tatsächlich so, dass ich schon mit genau den Leuten auf der Matte stehe, die hinterher meine Gegner auf Europa- und Weltmeisterschaften sein werden. Man will dem Konkurrenten natürlich auch im Training nichts schenken, sodass man in jeder Einheit hochkonzentriert sein muss, weil es quasi ständig zur Sache geht. Dabei entstehen dann natürlich auch Freundschaften im Training, weil man sich eben jedes Jahr immer wieder trifft. Man hat einen riesen Respekt voreinander und versteht sich auch neben der Matte sehr gut. Wenn es dann aber

REGELN IM RINGEN

Die Kampfzeit im Ring auf der Matte beträgt sechs Minuten. Aufgeteilt wird diese Zeit in zwei Mal drei Minuten, dazwischen gib es 30 Sekunden Pause.

In dieser Zeit versucht man möglichst viele Punkte durch verschiedene Wertungen zu erlangen oder aber den Gegner mit beiden Schultern auf die Matte zu bekommen und zu halten. Dementsprechend ist der Kampf sofort beendet und gewonnen. Die gesammelten Punkte spielen dann keine Rolle mehr.

Punkte bekommt man im Ringen auf verschiedene Weise. Zum Beispiel, indem man seinen Gegner außerhalb des Rings auf die Matte befördert. Dafür erhält man einen Punkt. Außerdem gibt es auch Punkte, wenn man den Gegner vom Stand auf den Böden befördert. In Bauchlage beim „Take Down“ sammelt man einen Punkt, bringt man jemanden sogar in Rückenlage dann sind es vier Punkte.

Der Bodenkampf, das entscheidet der Schiedsrichter, wenn die Athleten zu passiv sind. Der aktivere bekommt dabei einen Vorteil. Sein Gegner muss sich auf den Bauch auf den Boden legen und so bekommt er die Chance ihn einfacher auf den Rücken zu bringen als aus dem Stand.

Bei gleichem Punktestand gewinnt der Athlet mit der letzten Wertung des Kampfes.

natürlich in den Wettkampf geht, dann gibt es in den 6 Minuten Kampfzeit keine Rücksicht.

Zu der Frage, ob das jetzt auch schon mit Olympia 2024 zu tun hat, würde ich sagen „Ja“. Denn generell ist es ja immer so, nach den Olympischen Spielen ist vor den Olympischen Spielen. Die Planung ist also auf den ganzen Zyklus ausgerichtet, da Olympia der ganz große Höhepunkt ist. Was ich als großen Vorteil in unserem Sport empfinde ist, dass wir jedes Jahr eine Europameisterschaft und eine Weltmeisterschaft haben. Dadurch haben wir auf dem Weg Zwischenziele bei denen wir immer wieder testen können wo wir gerade stehen.

Du hast eine längere Liste an Verletzungen. Ist das in deiner Vorbereitung, vor großen Wettkämpfen, auch immer im Hinterkopf? Der Spagat zwischen einer guten Vorbereitung und gleichzeitig aber auch gesund zu bleiben?

Cuts am Auge oder auch mal einen Schlag aufs Ohr sind gang und gäbe. Dabei kann dann der Knorpel brechen, sodass das Ohr voller Blut läuft. Das nennt man dann ‚Ringerohr‘ oder ‚Blumenkohlohr‘ und gilt schon fast als Wahrzeichen für uns Ringer. Solche Kleinigkeiten gehören einfach dazu und sind normal in unserem Sport.

Auf der Weltmeisterschaft letztes Jahr in Oslo habe ich mich leider beim Kampf um Bronze wieder etwas schwerer verletzt. Dort habe ich mir das Wadenbein gebrochen und das Syndesmoseband abgerissen. Diese Verletzung hat mich jetzt relativ lang beschäftigt. Deshalb lief das Jahr auch etwas schleppend für mich. Langsam bin ich wieder in einer ganz guten Verfassung und hoffe noch ein großes Turnier dieses Jahr ringen zu können.

Generell hat sich da bei mir im Training in den letzten Jahren viel getan. Als junger Athlet hatte ich eher so die Marschroute viel hilft viel. Da geht man dann immer wieder mit Vollgas in jede Einheit rein. Ohne Rücksicht auf Verluste. Ein junger Körper steckt diese Belastung dann auch weg. Ich werde jetzt dieses Jahr 30 und



MIT HANNES WAGNER (LINKS/POLIZEI BAYERN) IM TRAININGSLAGER IN TATA/UNGARN. BEIDE SEHEN SICH ALS TEIL DER NATIONALMANNSCHAFT REGELMÄSSIG



BRONZE BEIM PALUSALU MEMORIAL IN TALLINN/ESTLAND 2018

habe jetzt schon einige Verletzungen hinter mir. Mittlerweile ist die Marschroute „Weniger ist mehr“. Wenn man schon eine Weile im Leistungssport unterwegs ist, dann kennt man seinen Körper und man weiß was man kann und was einem gut tut. Man lernt in sich hinein zu spüren und trotzdem ist es immer wieder ein schmaler Grat sich auf der einen Seite bis ans Limit zu pushen, aber auf der anderen Seite sich an manchen Stellen doch mal zu schonen. Ich trainiere deshalb jetzt nicht weniger oder nicht so hart wie früher, sondern einfach ein bisschen cleverer, weil ich inzwischen weiß worauf es ankommt.

Ringern gehört zu den ganz klassischen olympischen Sportarten. Was macht es für dich persönlich so besonders?

Ich komme aus einem ganz kleinen Dorf mit 1700 Einwohnern. Wir haben damals schon relativ hoch gerungen, nämlich in der dritten Liga, der Regionalliga. Ringern hatte hier eine Vormachtstellung. Zudem waren auch meine älteren Cousins meine Vorbilder, dann wollte ich eben auch ein Ringer werden, so wie sie. Über die Jahre kamen dann die ersten Erfolge dazu. Für mich war dann irgendwann klar, dass Ringern das ist was mir einfach Spaß macht, weil ich meine Leidenschaft darin gefunden habe. Und deshalb wollte ich gerne weitermachen und schauen wo mich der Sport hinbringt.

Was mich am Ringern so fasziniert ist der ehrliche und faire Kampf, Mann gegen Mann. Das ist das was auf der Matte zählt. Darüber hinaus braucht man beim Ringern einfach alles. Man braucht jede Muskelgruppe, Kondition, Kraft und natürlich die Technik. Das ist einfach ein großes Zusammenspiel, was das Ganze so besonders macht. Deswegen ist Ringern für mich die geilste Sportart.

Es stand mal zur Diskussion, dass Ringern 2020 nicht mehr olympisch ist. War das damals ein großer Schock?

2018 BEIM GROSSEN PREIS VON DEUTSCHLAND IN DORTMUND- HIER ERKÄMPFTE ER SICH DAS TICKET ZUR WM





Das war natürlich ein riesen Schlag. Wir Ringer oder eher alle olympischen Sportarten, sehen Olympia als das größte Turnier, weil es eben auch nur alle 4 Jahre statt findet. Es ist eine große Ehre, dort überhaupt teilzunehmen. Wenn das dann auf einmal wegfällt, dass wäre schon verrückt gewesen. Ich meine, für was hätte ich gekämpft, wenn der olympische Traum für immer geplatzt wäre?

Natürlich ist das Ringen an sich auch eine riesen Leidenschaft. Es ist auch schön eine Medaille bei Europa- oder Weltmeisterschaften zu holen, keine Frage. Aber Olympia ist, wie schon gesagt, natürlich DAS DING.

Du wirst bei deiner Sportart auch von der Polizei Baden-Württemberg unterstützt. Wie wichtig ist das für dich?

Ich würde sagen das ist mittlerweile essenziell. Ich habe vorher auch schon versucht den Weg im Profisport ohne die Polizei zu gehen, kann es deshalb aber jetzt gut miteinander vergleichen. Seit ich die Förderung der Polizei genießen darf, konnte ich nochmal einen riesen Sprung machen. Ich kann mich einfach zu 100 Prozent auf meinen Sport konzentrieren und weiß, dass egal

was passiert ich meinen Arbeitgeber im Hintergrund habe. Darüber hinaus bin ich nach meiner sportlichen Karriere gut aufgehoben. Und nur wenn man sich dessen bewusst sein kann, hat man den Kopf wirklich frei und die Chance an der Weltspitze mitzumischen und ich bin sehr dankbar, dass ich diese Chance habe.

Ich habe im Moment die Möglichkeit mich voll und ganz auf meinen Sport zu fokussieren, da ich komplett dafür freigestellt bin. Trotzdem habe ich eine Stammdienststelle beim Polizeipräsidium Einsatz in der Direktion Bruchsal in einem taktischen Zug. Dort war ich auch schon öfter, um Kontakte zu knüpfen. Einige Kollegen kannte ich sogar schon, da auch der ein oder andere Ringer dort vertreten ist. Die Male, wo ich dort in Umkirch war hatte ich auch direkt ein sehr, sehr gutes Gefühl. Einfach wegen der Menschen dort, die sehr gute Kollegen sind. Ich freue mich auch schon sie noch näher kennenzulernen und mit ihnen zusammen zu arbeiten.

Welche Vorteile bietet dir dein Sport im Alltag oder auch im Job?

Ich würde sagen, dass die Werte die man im Leistungssport vertritt auch Werte sind, die

die einem in jedem Bereich des Lebens weiterbringen. Gerade im Sport geht es darum Niederlagen schnell wegzustecken, sich zu reflektieren, daraus zu lernen und immer besser zu werden. Es ist wichtig ein starkes Mindset zu haben, positiv zu denken und sich große Ziele zu stecken. Ich glaube diese Charaktereigenschaften aus dem Leistungssport kann man gut auf die Arbeit oder den Alltag übertragen. Deshalb bin ich mir sicher, dass mir das auch in Zukunft immer helfen wird.

Gib uns einen kurzen Ausblick auf deine Zukunft. Was sind die nächsten Ziele für dich auf dem Weg zu den Olympischen Spielen 2024?

Wir haben dieses Jahr im September noch eine Weltmeisterschaft in Belgrad, dort zu kämpfen ist mein Ziel. Es wird sich in den nächsten Wochen entscheiden, ob ich das Leistungs-niveau erreichen werde, um mich dafür zu qualifizieren. Wie schon gesagt hatte ich lange mit der Verletzung der letzten WM zu kämpfen. Aber allerspätestens nächstes Jahr geht es dann heiß her. Bei der WM 2023 gibt es die ersten Tickets für die Olympischen Spiele zu ergattern. Dazu muss eine Top 5 Platzierung her. Da ich im letzten Jahr schonmal gezeigt habe, dass ich das Zeug dazu habe bin ich zuversichtlich es wiederholen zu können und

mir letztendlich den Traum von den Olympischen Spielen 2024 in Paris erfüllen zu können.

Im Wettkampf tretet ihr in Gewichtsklassen gegeneinander an. Welche Rolle spielt in dem Zusammenhang deine Ernährung?

Ich habe tatsächlich das große Glück, dass ich vor den Wettkämpfen nie besonders viele Kilos abnehmen muss, da ich mich mit meinem Gewicht ganz gut eingependelt habe. Besonders wichtig ist es vor und nach dem Training meine Speicher immer aufzufüllen, um genügend Energie für den Tag zu haben. Infolgedessen führt an einer gesunden Ernährung kein Weg dran vorbei. Du bist was du isst und wenn ich Nahrungsmittel esse, die mir keine Energie geben, dann fehlt mir im Training eben die Power und ich kann nicht umsetzen was ich gerne möchte.

In meiner Gewichtsklasse sollte ich bei jeder Mahlzeit Proteine zu mir nehmen, damit ich auch mein Gewicht halten kann und damit meine Muskeln gut versorgt sind.

Aber am Wochenende, da kann man sich dann auch mal was gönnen. Bei mir geht nix über eine fette Pizza. Da kann dann auch alles drauf sein, Schinken, Salami, Pilze, Eier. Mein Favorit ist, dass einfach alle Zutaten irgendwie zusammen draufkommen. Man muss schließlich auch leben.



WETTKÄMPFE 2022

SEPTEMBER

24. DPM FUSSBALL MÄNNER
05.09. - 09.09.2022
EUTIN
SCHLESWIG-HOLSTEIN

SEPTEMBER

38. DPM LEICHTATHLETIK
06.09. - 09.09.2022
DESSAU
BUND

OKTOBER

36. DPM SCHWIMMEN UND
RETTEN
17.10. - 20.10.2022
DRESDEN
SACHSEN

NOVEMBER

35. DPM JUDO
15.11. - 18.11.2022
LINDOW
BRANDENBURG

NOVEMBER

12. DPM HANDBALL
FRAUEN
07.11. - 11.11.2022
WETZLAR
HESSEN

NOVEMBER

20. DPM CROSSLAUF
18.11. - 20.11.2022
POTS DAM
BUND

Alle
Veranstaltungen
in der Übersicht
WWW.DPSK.DE



TERMINE DPM - 2022

TERMINE EPM - 2022

SEPTEMBER

9. EPM RADFAHREN
08.09. - 12.09.2022
DÄNEMARK
BRÆDSTRUP/HORSENS

OKTOBER

8. EPM MARATHON
07.10. - 10.10.2022
NIEDERLANDE
EINDHOVEN

WWW.DPSK.DE - ALLE
TERMINE STAND ANFANG
APRIL 2022 - ÄNDERUNGEN
VORBEHALTEN



VERSCHOBEN

11. EPM VOLLEYBALL
MÄNNER
17.06. - 24.06.2023
ITALIEN
TURIN



URSPRÜNGLICHER TERMIN:
25.09. - 02.10.2022

POLIZEISPORT DEPESCHE

DAS MAGAZIN DES DEUTSCHEN POLIZEISPORTKURATORIUMS

HERAUSGEBER

Vorsitzender des Deutschen
Polizeisportkuratoriums (DPSK)
LPD Roland Küpper

vertreten durch den Geschäftsführer
Frank Schemmer

Geschäftsstelle
Im Sundern 1
59379 Selm

Kontakt
Tel.: 02592 / 68 - 1050
Email: info@dpsk.de
www.dpsk.de

Insta: [dpsk_germany](#)

REDAKTION

Roland Küpper (verantwortlich)
Frank Schemmer
Saskia Papenfuß
sowie siehe Einzelnachweise

Unterstützt durch
Alexandra Wendt
Giuliano Buccini
Daniela Schemberg
Anne Brokemper

Bildnachweis
DPSK sowie siehe Einzelnachweise

Layout/Grafik/Satz
Saskia Papenfuß

Erscheinungsweise
dreimal im Jahr

Gefördert durch:



Bundesministerium
des Innern
und für Heimat



Deutsches Polizeisportkuratorium



COPYRIGHT

Die Zeitschrift und alle in ihr enthaltenen einzelnen Beiträge und Abbildungen sind für die Dauer des Urheberrechts geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des DPSK unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und Einspeicherungen und Verarbeitungen in elektronischen Systemen.

©2022 DPSK

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

POLIZEISPORT DEPESCHE

DAS MAGAZIN DES DEUTSCHEN POLIZEISPORTKURATORIUMS

Gefördert durch:



Bundesministerium
des Innern
und für Heimat

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



Deutsches Polizeisportkuratorium