



Unsere 1. Damenmannschaft hat in der Erfolgssaison viele schöne Momente erlebt. Einige ihrer besten Augenblicke lassen sie noch einmal aufleben.

Maren: Wann war in der vergangenen Saison der Moment, in dem Sie wussten: Es kann klappen?

Im Kick-off Teammeeting im Frühjahr war das eindeutig definierte Ziel der Aufstieg in die 2. Bundesliga. Uns war klar, dass wir starke Mannschaften in unserer Gruppe haben, aber wir hatten von Anfang an das Vertrauen in das Team. Der 1. Spieltag war zuhause im GHW. Nachdem wir diesen mit 15 Schlägen Vorsprung gewonnen hatten, war alles möglich! Der Heimsieg hat dem Team viel Optimismus gegeben, der zusammen mit dem Teamgeist früh den Grundstein für den Aufstieg geebnet hat. Die Mädels haben es super durchgezogen und an den Spieltagen um jeden Schlag gekämpft.

Catrin: Wie vereinen die Spielerinnen Sport und Alltag?

Eine Spielerin geht noch zur Schule und die anderen Spielerinnen studieren entweder oder sind in verschiedenen Berufen tätig. Alle sind sehr eingespannt. Aber die Freude am Golfsport motiviert die Spielerinnen, so oft wie möglich in den Golfclub zu kommen, um zu spielen oder am Training bzw. am Athletiktraining teilzunehmen. Durch dieses großartige Engagement wurde die Basis für die tolle Teamleistung und somit den Aufstieg gelegt.

Jil: Wie hat sich der Zusammenhalt und der Teamgeist entwickelt?

Der Fokus der DGL-Saison lag in diesem Jahr besonders an der Freude am Spiel und einem starken Teamzusammenhalt. Das Ziel des Aufstiegs stand bereits zu Beginn der Saison fest und wurde ab Minute 1 zielstrebig verfolgt. Besonders durch die hohe Trainingsbeteiligung, die Mannschaftsreise und die gemeinsamen Teamabende an den DGL-Wochenenden wurde der Teamgeist gefördert und stellte die Basis für die erfolgreiche Saison dar. So wurde jeder Spieltag zum Teamerlebnis und jeder Sieg mit einem alkoholfreien Aperol gefeiert. Kleine Aufmerksamkeiten wie Glücksbringer, Haargummis und Armbänder in GHW Farben, erhielten eine große Bedeutung und stärkten den wachsenden Teamgeist. Auch im nächsten Jahr wollen wir durch unseren Zusammenhalt überzeugen und an unseren Aufgaben gemeinsam wachsen.

Ines: Welche Herausforderungen muss die Mannschaft in der kommenden Saison meistern?

Einfach gesagt: wir müssen so gut spielen, um möglichst eine Positionierung unter den ersten 3 Teams innerhalb unserer Gruppe zu schaffen. In der 2. Bundesliga spielen die besten 20 Teams und jeweils nur die Erstplatzierten der vier 5erGruppen kämpfen um die begehrten Aufstiegsplätze. Teams auf Position 4 und 5 steigen ab. Das heißt: die Luft wird dünner und das Leistungsniveau immer höher, was sich in immer niedrigeren Scores widerspiegelt. Um dieses Niveau zu erreichen, ist es mittlerweile normal auch im Winter golftechnisch in Indooranlagen zu trainieren und auch das Athletiktraining hat enorm an Bedeutung gewonnen. Gleichzeitig beginnt die Saison früh, denn die meisten Teams starten bereits im Frühjahr in eine Trainingsreise. Damit sind die Anforderungen an die Spielerinnen und deren Clubs enorm gestiegen und das bedeutet vollen Einsatz in zeitlicher, aber auch finanzieller Hinsicht.

Jessie: Was waren Ihre Highlights in der letzten Saison?

Nachdem unsere DGL-Saison nun erfolgreich abgeschlossen ist und wir unser Saisonziel erreicht haben, möchte ich auf diese wunderbare Saison zurückblicken.

Die DGL startet immer gerade, wenn meine College Golf Turniere in den USA abgeschlossen sind. Zurück in Deutschland fiel mir auf, wie motiviert dieses Team ist und wie sehr alle den Aufstieg anstrebten. Wie in jeder Saison gibt es immer viele kleine Höhepunkte, aber der absolute Höhepunkt dieses Jahres war das Lübeck-Travemünde Wochenende am 4. Spieltag.

Nachdem wir bereits 3 Spieltage gewonnen hatten und mit 15 Punkten insgesamt deutlich vor dem Zweitplatzierten LTGK lagen, war unsere Herangehensweise für den Spieltag klar und deutlich: Offensiv spielen und taktische Fehler vermeiden. Der Mannschaft war bewusst, dass mit einem Tagessieg der Aufstieg gesichert war!

Der Samstag startete mit der Einspielerunde, wo wir den Platz kennenlernten, und die letzten Vorbereitungen abschlossen. Danach wurden wir bei schönstem Wetter von Familie Michow zu sich eingeladen, und ließen den Abend mit vielen Leckereien, sowie angeregten Unterhaltungen ausklingen.

Sonntagmorgen starteten wir wie üblich mit einem Mannschaftstreffen, wo Sebastian noch eine schnelle Ansprache hielt. Mit den richtigen Worten auf die Runde geschickt, wurden die stärksten Einzel der Saison gespielt: Über 5 Ergebnisse verteilt, wurden insgesamt 11 über Par erzielt. Mit diesem Ergebnis konnten wir uns zur Mittagspause auf dem ersten Platz wiederfinden. Voller Entschlossenheit den vorzeitigen Aufstieg zu erreichen, starteten die 3 Vierer nachmittags. Während der Start der Vierer ruhig und relativ ereignislos ablief, wurde es gegen Ende hin nochmal kurzzeitig knapp. Doch der letzte spielende Vierer unserer Mannschaft ließ sich nicht unter Druck setzen und kämpfte um jeden Schlag. Besonders beeindruckend war, dass

alle Teammitglieder am Fairwayrand den letzten Löchern zuschauten und die Daumen drückten. Eine solche Atmosphäre ist kaum zu beschreiben, die Spannung war allen ins Gesicht geschrieben, und dennoch konnte man sich ein Lächeln nicht verkneifen. Denn wie schön ist es, solch einen Teamgeist zu haben, er ist nicht selbstverständlich. Eine Mannschaft, die sich ihrer Ziele bewusst ist und dafür kämpft. Und mit dem letzten gefallenen Putt, war unser Aufstieg besiegelt. Mit 3 Schlägen Vorsprung auf die Lübeck-Travemünder Mannschaft, holten wir uns ein 4. Mal die 5 Punkte.

Abschließend ein Zitat, welches von Sebastian stammt:“ Motivieren muss ich euch nicht. Denn an Motivation fehlt es hier niemanden.“ Dies spiegelt wunderbar den Spirit dieser Saison wider, der den Zusammenhalt des Teams geschafft hat und somit der Grund für jedes Highlight war.

Matthea: Wie ist die Erfahrung als jüngste Spielerin im Team?

Ich freue mich sehr darüber ein Teil des Teams zu sein. Es war schon ganz schön aufregend als ich letztes Jahr ins kalte Wasser geworfen wurde und als Ersatzspielerin morgens in Berlin Stolper Heide eingesprungen bin. Ich war gerade 15 Jahre alt als ich in der 2. Bundesliga spielen durfte. Schon dort hatte ich gleich tollen Support von der Mannschaft. Seitdem fühle ich mich total gut aufgenommen als jüngste Spielerin im Team und trainiere gern mit allen zusammen. Es steht uns eine sicher anspruchsvolle Saison in der 2. Bundesliga nächstes Jahr bevor und ich finde, dass wir jetzt schon auf die höheren Standards vorbereiten sollten!

Sebastian: Wie bereiten Sie die Mannschaft für die nächste Saison in der 2. Bundesliga vor?

Das Team hat sich 2023 sehr gut entwickelt, es ist eine tolle Gemeinschaft entstanden. Schlüssel zum Erfolg war vor allem das Definieren eines gemeinsamen Ziels. Alle Mitglieder des Kaders konnten zum Erfolg beitragen. Nun gilt es mit den Spielerinnen zu

analysieren, in welchen Bereichen wir noch Schwächen haben und wie jeder in seinen Stärken noch stärker und in den schwächeren Bereichen besser werden kann. Dies ist hochgradig individuell, da wir es mit verschiedenen Charakteren und Spielanlagen zu tun haben.

Wir haben zum Beispiel in dieser Saison noch zu viele hohe Nummern an einzelnen Spielbahnen in der Wertung. Diese entstehen zumeist durch Fehlschläge im langen Spiel. Dies erfordert weiterhin ein langfristiges Training im technischen Bereich. Die bevorstehende Nebensaison bietet uns die Möglichkeit, hieran intensiv zu arbeiten. Außerdem gilt es im Bereich ums Grün herum noch vielseitiger zu werden, da uns im nächsten Jahr einige schwierigere Golfplätze mit höheren Anforderungen erwarten werden.

Um im kommenden Jahr auch in der 2. Bundesliga bestehen zu können, sind alle Spielerinnen gefordert! Die perfekte Saison mit fünf Siegen an fünf Spieltagen darf uns keinesfalls das Gefühl geben, dass es jetzt so weitergeht.

Gut wäre auch, wenn wir uns auf 1-2 Positionen noch durch Neuzugänge verstärken würden. Hier bin ich aber zuversichtlich, denn als Bundesliga Verein mit so einer guten Stimmung im Team sind wir eine attraktive Adresse im Norden.

Andreas: Sie haben neben dem Golftraining das ganze Jahr begleitend Athletiktraining gemacht. Wie wichtig ist dies für die Performance der Spielerinnen und dem damit verbundenen Aufstieg?

Da der Golfsport immer anspruchsvoller und dynamischer wird und dies durch die großartige Unterstützung des Clubs und der Mitglieder gesehen und gefördert wird, konnten wir wöchentlich unser Athletiktraining durchführen. Kräftigung, Ausdauer und koordinative Fähigkeiten konnten so weiter aufgebaut und dann auf das Golftraining übertragen werden. Der Anteil an individueller golfphysiotherapeutischer Betreuung in Form von Mobilisation, Stabilisation und vor allem kinesiologischem Taping hat das Ganze positiv unterstützt.