



Allgemeiner Turn- und Sportverein Cuxhaven von 1862 e.V.



Kaum im Verein, holte sich Nam Nguyen (hinten) den TT-Titel.

**Mitteilungen 1 / 2023
Ausgabe Januar, Februar, März**

Alle sportlichen Ohren gespitzt.



Höranalyse mit modernster
Messtechnik für alle
ATSC Mitglieder kostenfrei!

Nordersteinstraße 62 • 27472 Cuxhaven

☎ 04721/69983-70

☎ 04721/69983-71

✉ info@hoerakustik-holst.de

🌐 www.hoerakustik-holst.de

HÖRAKUSTIK
HOLST 

The logo for Hörakustik Holst features the company name in a bold, dark blue, sans-serif font. To the right of the name is a stylized yellow ear icon with sound waves emanating from it.

Inhaltsverzeichnis

Impressum	4
Sportangebot	6
Ansprechpartner:innen	7
Mitgliedsbeiträge	9
Vorstand	10
• Einladung zur Mitgliederversammlung	
• Kassenbericht	
Jubiläum Sabine Lenz-Breuer	18
Rad	22
• Radfreizeit	
Schwimmen	26
• Bezirksmeister Lange Strecke	
• Wettkampf bei GTV Bremerhaven	
• Mannschaftswettbewerb Otterndorf	
• Norddeutsche und Landesmeisterschaft	
• Schwimmtreffen 2023	
Skifreizeit	38
Sportabzeichen	40
Tischtennis	42
Turnen	43
Veranstaltungen (Grünkohlwanderung)	45
• mit Sabine / Ingeborg / Bernd	
Leichtathletik	48

Impressum

Herausgeber

Allgemeiner Turn- und Sportverein
Cuxhaven von 1862 e.V.

Geschäftsstelle

Mozartstr. 22, 27472 Cuxhaven
Telefon: 04721 - 71 45 61
Fax: 04721 - 71 45 62
E-Mail: ats-cuxhaven@t-online.de
Homepage: www.ats-cuxhaven.de

Geschäftszeiten

Mo.: 16.00 bis 18.00 Uhr
Mi., Fr.: 10.00 bis 12.00 Uhr

Bankkonten ATS Cuxhaven e.V.

STADTSPARKASSE CUXHAVEN
IBAN: DE43 2415 0001 0000 1938 70
BIC: BRLADE21CUX

VOLKSBANK Stade-Cuxhaven e.G.
IBAN: DE66 2419 1015 0110 0335 00
BIC: GENODEF1SDE

Vorstand

Vorsitzender

Manfred Abbes Tel.: 04723 - 5358
Wohlsenstr. 1

Stellv. Vors. für Finanzen und Verw.

Gerd Brandes Tel.: 42 60 90
Joachim-Ringelnetz-Str. 42

Stellv. Vors. für den Sportbetrieb

Hilke Hauhut Tel.: 04723 - 5358
Wohlsenstr. 7

2. Schatzmeisterin

Heike Lessing Tel.: 59 74 29
E-Mail: lessing@kabelmail.de

Sportwart

Patrick Hehn
E-Mail: patrick.hehn@outlook.com

Beisitzer für Öffentlichkeitsarbeit

Günter Putz Tel.: 6 90 24 12
E-Mail: g.putz@hotmail.de

Schriftwart

Bernd Lange Tel.: 3 42 56
Lisztstr. 16
E-Mail: cux.bernd@gmx.de

Jugendwartin

Lina Ujvari Tel.: 3 35 97
E-Mail: linauj11@aol.com

An dieser Ausgabe haben mitgearbeitet

Manfred Abbes, Gerd Brandes,
Heike Lessing, Günter Putz,
Petra Lingl, Hannah Ehlers,
Claudia und Theo Büsing,
Brigitte Laake, Imke Grantz
Rüdiger Ströbl, Manfred Kuras

Verantwortliche Redakteure + Layout

Gerd Brandes, Heike Lessing, Günter Putz

E-Mail bitte an

ats-cuxhaven@t-online.de
Copy: brandes-cuxhaven@t-online.de

Druck

Die Drucker, Peter Salewski, Reinheim

Anzeigen

ATSC-Geschäftsstelle
Mozartstraße 22, 27474 Cuxhaven
Telefon: 04721-714561
Fax: 04721-714562
e-mail: ats-cuxhaven@t-online.de

Erscheinungsweise

4 x im Jahr (März, Juni, Sept., Dez.)
Auflage: 1.500 Exemplare

Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe:

10. Mai



sky

Kamp's BISTRO
LOUNGE
BAR

Von den „besten Burgern
der Stadt“ bis hin zum
rosa gegrillten Rumpsteak!

Wir sehen uns!

Ab 11 Uhr geöffnet
Duhner Strandstraße 9
Cuxhaven-Duhnen
04721/403-580
www.bistro-kamps.de



Sportangebot

Das ATSC-Sportangebot: Hier eine Übersicht aller Sportarten und Trainingsgruppen, an denen eine Teilnahme ohne weitere Kosten, das heißt mit dem Mitgliedsbeitrag, möglich ist. (Ausnahmen sind angegeben!)

Badminton
Bodyforming
Eltern-Kind-Turnen
Erwachsenen-Freizeitsport
Faustball
Fitness für alle
Gerätturnen
Gymnastik in allen Altersgruppen
Gymnastik und Tanz
Latin Fitness (ab 16J.)
Leichtathletik
Osteoporose-Training
Radwandern
Rhythm. Sportgymnastik, Wettkampf

Rückenschule
Schwimmen (zzgl. 1,00 € pro Monat *)
Ski
Spiele für Erwachsene und Kinder
Sportabzeichen Training/Abnahme
Step-Aerobic
Tischtennis
Trampolin
Trampolin für motorisch Eingeschränkte
Turnen für alle Altersgruppen
Volleyball ab 16 J./für Fortgeschrittene (Erw.)
Walking/Nordic Walking
Wassergymnastik (zzgl. 1,00 € pro Monat)

Alle Einzelheiten, Termine, Zeiten und Orte der Sportangebote erhalten Sie in der Geschäftsstelle als Faltblatt oder unter www.ats-cuxhaven.de

*) Schwimmkurs für Mitglieder kostenfrei!

Ansprechpartnerinnen Ansprechpartner

Badminton

Manfred Abbes, Wohlsenstr. 7,
27478 Cuxhaven, Tel.: 04723-5358,
E-Mail: Manfred.Abbes@ewetel.net

Leichtathletik

Gerd Brandes,
Joachim-Ringelplatz-Str.42,
27476 Cuxhaven, Tel.: 426090,
E-Mail: brandes-cuxhaven@tonline.de

Radsport

Renate Kapp, Höpckestr. 17,
27472 Cuxhaven, Tel.: 51307

Schwimmen

Hannah Ehlers
E-Mail: atsc-schwimmen@gmx.de

Ski

Dietmar Both, Tel. 0175-8834532

Tischtennis

Klaus Rösner,
Joachim-Ringelplatz-Str. 21,
27476 Cuxhaven, Tel.: 04721-46661,
E-Mail: ankla-roesner@ewe.net

Turnen

Katrin Eger, Wanhödener Str. 4,
27637 Nordholz, Tel.: 04741-180347,
E-Mail: k.zeschke@web.de

Jens Holy, Brahmstr. 65,
27474 Cuxhaven, Tel.: 51860,
Mobil: 0162-1799358,
E-Mail: jens.holy@gmx.de

Petra Lingl, Fritz-Reuter-Str. 73,
27474 Cuxhaven, Tel.: 47140,
E-Mail: peder@web.de

Frederik Businski,
E-Mail: frederik.b103@gmail.com

Volleyball

Franz Wagner, Drangstweg 111,
27474 Cuxhaven, Tel.: 63314,
E-Mail: fummm@freenet.de

Sportlehrerinnen

Sabine Lenz-Breuer, Rohdestr. 3c,
27472 Cuxhaven, Tel.: 26798,
E-Mail: s.lenz-breuer@t-online.de

Ingeborg Polley, Rosenhof 5,
27476 Cuxhaven, Tel. 5406712
E-Mail: ingeborg.steffens@yahoo.de



Duales Studium bei der Stadtparkasse Cuxhaven

Unsere Ausbildung ist jetzt doppelt so gut!

Abiturient:innen aufgepasst: Bei uns verbindet ihr ab 01.08.2023 das Beste aus Ausbildung und Studium miteinander.

Weitere Informationen unter:



ssk-cuxhaven.de/ausbildung



 **Stadtparkasse
Cuxhaven**

Mitgliedsbeiträge

Aufnahmegebühr (einmalig):

Erwachsene	10,00 €
Kinder und Jugendliche	5,00 €

Monatsbeiträge:

Erwachsene ab 18 Jahre	12,50 €
------------------------	---------

Erwachsene ab 18 Jahre

(in Berufsausbildung oder Schüler) Der Nachweis ist erforderlich!	8,00 €
--	--------

Ehepaare/Partnerschaften

in häuslicher Gemeinschaft	23,00 €
----------------------------	---------

Kind bis 4 Jahre (Voraussetzung: erziehungsberechtigte Person ist Mitglied) beitragsfrei	
---	--

Erstes Kind/Jugendliche bis 18 Jahre	8,00 €
---	--------

Zweites Kind/Jugendliche bis 18 Jahre	6,50 €
--	--------

Drittes und weitere Kinder/

Jugendliche bis 18 Jahre

beitragsfrei

Familien (Ehepaare/Partnerschaften in häuslicher Gemeinschaft mit Kindern bis 18 Jahre oder über 18 Jahre, sofern sich die Kinder in einer Schul- oder

Berufsausbildung befinden;
der Nachweis ist erforderlich.) 25,00 €

Auswärtige Mitglieder, die nicht am Sport teilnehmen 3,00 €

Passive Mitglieder (ordentliche Mitglieder, die nicht (mehr) am Sport teilnehmen) 5,00 €

Fördernde Mitglieder 5,00 €

Monatsbeitrag Radfahren
(keine Teilnahme an sonstigen Übungsstunden) 5,00 €

Zuschlag für Rechnungszahler Mahngebühr 1,50 €
2,00 €

Zusatzbeitrag (pro Monat):
Schwimmen (inkl. Wassergymnastik) 1,00 €

Kursangebote für Nichtmitglieder:
Schwimmkurs (für Mitglieder kostenfrei) 65,00 €

Teilnahme an Rückenschule, Fitness, Step-Aerobic oder (Nordic-)Walking
pro Stunde 5,00 €

Vorstand

Aufruf zur Mitgliederversammlung 2023

Liebe ATSCerinnen, liebe ATSCer,

ich rufe Sie dazu auf, Ihr satzungsmäßiges Recht wahrzunehmen, über die Geschicke des Vereins in seinen Grundlagen mit zu entscheiden, die Jahresberichte des Vorstandes kritisch zur Kenntnis zu nehmen und Personen Ihres Vertrauens in den Vorstand des Vereins zu wählen.

Für uns vom Vorstand und speziell auch für mich persönlich wäre es schön, wenn wir eine möglichst große Anzahl unserer Vereinsmitglieder bei der Mitgliederversammlung begrüßen könnten, um für die Wahl zur Besetzung der neuen Vorstandspeditionen eine breite Mehrheit zu erhalten. Wir wünschen uns engagierte, aber auch sachliche Diskussionen.

Die Mitgliederversammlung bietet die Möglichkeit, Kritik oder Lob an der Arbeit des Vorstandes vorzubringen oder auch Anregungen dafür zu

geben. Ich wiederhole daher den Aufruf der letzten Jahre:

Kommen Sie zu unserer Mitgliederversammlung!

Wir freuen uns, dass wir unsere Versammlung erneut in der Aula des Amandus-Abendroth-Gymnasiums durchführen und Ihnen so wieder eine nette Räumlichkeit bieten können.

Helfen Sie, wichtige Ämter neu zu besetzen, und geben Sie dem Vorstand die Richtung seiner Arbeit vor. Setzen Sie sich konstruktiv kritisch mit dem Vereinsgeschehen und mit der Arbeit der von Ihnen gewählten Funktionsträger auseinander!

Bestimmen Sie durch Ihr Votum die Entwicklung und das weitere Leben im ATSC mit!

Manfred Abbes
Vorsitzender

Einladung

Hiermit lade ich gemäß § 10 der Satzung des Allgemeinen Turn- und Sportvereins Cuxhaven von 1862 e. V. zur

Ordentlichen Mitgliederversammlung

am Freitag, den 28.04.2023, um 19:30 Uhr in der Aula des Amandus-Abendroth-Gymnasiums, Abendrothstr. 10, ein.

Tagesordnung

1. Eröffnung, Begrüßung und Grußworte
2. Gedenken
3. Feststellung der stimmberechtigten anwesenden Mitglieder
4. Genehmigung der Niederschrift der letzten Ordentlichen Mitgliederversammlung vom 23.09.2022.
5. Jahresbericht des Vorstandes
 - a) Vorsitzender
 - b) stellvertretende Vorsitzende für den Sportbetrieb
6. Bericht über den Haushaltsabschluss 2022 durch den stellvertretenden Vorsitzenden für Finanzen
7. Bericht der Rechnungsprüfer
8. Aussprache zu den Tagesordnungspunkten 5 – 7
9. Entlastung des Gesamtvorstandes

10. Wahlen

A) für den Vorstand

- a) der/die stellvertretende Vorsitzenden für Finanzen und Verwaltung
- b) der/die stellvertretende Vorsitzenden für den Sportbetrieb
- c) der Beisitzer / die Beisitzerin für Rechts- und Sozialfragen
- d) der Beisitzer / die Beisitzerin für Öffentlichkeitsarbeit
- e) Schriftwart / Schriftwartin

B) für den Ältestenrat

die Mitglieder 1, 3 und 5 des Beirats

C) Bestätigung

des/der vom Fachausschuss für Jugendarbeit gewählten Jugendwart / Jugendwartin

D) die Frauenwartin

E) eine/n Kassenprüfer/in und eine/n Ersatzkassenprüfer

11. Haushaltsplan 2023 und Festsetzung der Beiträge

12. Genehmigung des Haushaltes

13. Ehrungen

14. Anträge

(Sie sind dem Vorsitzenden schriftlich und mit Begründung bis spätestens Freitag, 21.04.2023, einzureichen.)

15. Anfragen und Mitteilungen

(Besonders gewünschte Besprechungspunkte sind dem Vorsitzenden spätestens bis Mittwoch, 19.04.2023, schriftlich mitzuteilen.)

Anmerkungen:

TOP 4:

Die Niederschrift der letzten Ordentlichen Mitgliederversammlung liegt ab sofort in der Geschäftsstelle des ATSC, Mozartstr. 22, zur Einsichtnahme aus.

Zu TOP 6 und 11:

Der Haushaltsabschluss 2022 und der Haushaltsplanentwurf 2023 sind hier im Heft abgedruckt.

Der stellvertretende Vorsitzende für Finanzen steht am Montag, den 24. April, zwischen 16:00 und 18:00 Uhr in der Geschäftsstelle und nach Absprache für Fragen und Erläuterungen zur Verfügung.

Manfred Abbes
Vorsitzender



Kassenbericht 2022

Der stellvertretende Vorsitzende für Finanzen und Verwaltung berichtet:

Im Haushaltsjahr 2020 wurde ein Überschuss in Höhe von 86.704,14 € und im Haushaltsjahr 2021 in Höhe von 24.925,22 € ausgewiesen.

Ursachen:

Wegfall von Übungsleitervergütungen, da kein Sportbetrieb stattfinden konnte
Zahlung von Kurzarbeitergeld

Einzug der Beiträge trotz Reduzierung des Sportangebots, um negative Auswirkungen auf die Gemeinnützigkeit zu vermeiden.

Jahresergebnis 2022 mit 53.291,69 € negativ:

In 2022 sind dann die Beiträge neu festgesetzt worden. Zugleich wurden die Übungsleitervergütungen erhöht. Der Haushaltsvoranschlag endete mit einer Unterdeckung in Höhe von 34.700,00 €. Weitere nicht geplante Ausgaben sind angefallen für den „Tag der Niedersachsen“ und das „Jubiläum 160 Jahre ATSC“.

Der Jahresabschluss und der Haushaltsvoranschlag sowie die Übersicht über die Beiträge liegen ab sofort in der Geschäftsstelle zur Einsichtnahme aus.

Bilanz zum 31. Dezember 2022

(in Euro)

Aktiva:

Anlagevermögen (einschl. Finanzanlagen)	29.200,31
Vorräte	540,00
Kassen- und Bankguthaben	185.246,34
Forderungen und Sonst. Vermögensgegenstände	10.274,05
SUMME	225.260,70

Passiva:

Rückstellungen	900,00
Verbindlichkeiten	917,49
Vereinsvermögen	223.443,21
SUMME	225.260,70

Aufteilung des Ergebnisses auf die einzelnen Abteilungen:

(in Euro)

ATSC-Geschäftsstelle	798,24
Entnahme aus Rücklagen	53.291,69
Badminton	199,65
Karate	3.012,86
Leichtathletik	./ 3.437,58
Radfahren	./ 74,25
Schwimmen	./ 11.911,59
Ski	396,60
Tischtennis	./ 3.298,61
Turnen	./ 39.489,62
Volleyball	435,61
Wandern	70,00
SUMME	0,00

Übersicht über die Einnahmen und Ausgaben in Kurzform

(in Euro)

Einnahmen: lt. HV i.T.		
Beiträge	175.071,73	(175,0)
Spenden	2.230,00	(1,2)
Erl. Vereinsfeste	280,00	(0,0)
Kursgebühren	2.202,39	(2,0)
Meldegelder	8,00	(0,0)
Zuschüsse	85.648,06	(70,0)
Erträge nach dem AAG	5.314,46	(0,0)
Zinserträge	6,00	(0,0)
SUMME	270.760,64	(252,0)

Ausgaben:

Gehälter/Übungsleitervergütungen	169.649,12	(160,0)
Reisekosten	11.587,43	(7,0)
Raumkosten	7.909,62	(7,0)
Versicherungen	2.174,06	(2,2)

Gebühren und Beiträge	297,94	(0,0)
Kosten Sportbetrieb	15.550,65	(13,0)
Kosten f. Lehr- u. Jugend-Arbeit	1.469,00	(0,0)
Abgaben an Verbände	13.031,75	(14,0)
Aufwendungen für Veranstaltungen	1.178,51	(0,0)
Aufwendungen für Vereinsfeste	8.678,53	(9,0)
Sportbekleidung	6.046,11	(0,0)
Druckschriften	5.238,85	(3,5)
Reparaturkosten	310,99	(1,0)
Bürobedarf, Telefon, Porto	9.066,68,	(8,5)
Zeitschriften, Bücher	749,95	(0,8)
Mieten, Pachten Sportstätten	54.467,07	(50,0)
Bewirtungskosten, Geschenke	3.109,68	(2,0)
Sonstige Kosten	3.276,52	(0,7)
Abschreibungen	10.259,87	(8,0)
SUMME	324.052,33	(286,7)

Haushaltsvoranschlag 2023 (ohne Reisen und andere Veranstaltungen):
(in Euro)

Einnahmen:		
Beiträge	195.000,00	
Spenden	2.500,00	
Werbeerträge	4.000,00	
Erträge Veranstaltungen	0,00	
Einnahmen Kursgebühren	2.500,00	
Meldegelder	1.000,00	
Zuschüsse	85.000,00	
a.o. Erträge	1.000,00	
Zinserträge	0,00	
SUMME	291.000,00	

Ausgaben:		
Gehälter/Übungsleitervergütungen	165.000,00	
Reisekosten	12.000,00	
Raumkosten	8.000,00	
Versicherungen	2.200,00	
Gebühren und Beiträge	500,00	
Kosten Sportbetrieb	17.500,00	
Kosten für Lehrgänge	1.500,00	
Abgaben Verbände	13.000,00	
Aufwendungen f. Veranstaltungen	0,00	
Werbung	1.000,00	

Druckschriften	5.500,00
Reparaturkosten	500,00
Bürobedarf, Telefon, Porto	9.000,00
Zeitschriften, Bücher	500,00
Mieten, Pachten Sportstätten	55.000,00
Bewirtungskosten, Geschenke	3.500,00
Zinsen und ähnliche Aufwendungen	650,00
Sonstige Kosten	1.000,00
Abschreibungen	5.000,40
SUMME	301.350,00

Unterdeckung **10.350,00**

Die Beiträge sind ab Mai 2023 neu festzusetzen.

Beitragshöhe wie vor der Senkung in 2022, ggf. etwas höher, da der Mindestlohn ab Oktober 2022 um knapp 10 % gestiegen ist.



vobaeg.de/mitgliedschaft

Jetzt Mitglied werden und profitieren.

Das Fundament unserer Bank: unsere Mitglieder.

Morgen kann kommen.

Wir machen den Weg frei.

Gemeinsam stärker.
Werden Sie Teilhaber unserer Bank und profitieren Sie von vielen Vorteilen. Mitwissen. Mitbestimmen. Mitverdienen.

Volksbank
Stade-Cuxhaven eG




Sabine Lenz-Breuer



Seit 30 Jahren mit Power und ganz viel Herz für den ATSC

„**Geht's euch gut?**“ - Wenn diese Frage durch die Halle schallt, kann es nur eine geben, die sie stellt: Sabine Lenz-Breuer, kurz „Bine“, wahlweise auch „Thera-Bine“ wegen der bunten Trainingsbänder. Wer kennt sie nicht, die Sabine. In den nun 30 Jahren ihres nimmermüden Einsatzes für den Sport und die Gesundheit in dieser Stadt und den ATSC hat sie viele, sehr sehr viele Cuxhavenerinnen und Cuxhavener jeder Altersklasse unter ihre Fittiche genommen - und das nicht nur in mehr oder minder hübschen Hallen.

Bei vielen Anlässen im Freien, bei Sportgalas, Buttfesten oder Karnevalsfeiern ließ - und lässt - sie ihre „Lieben“ aus

den Sportgymnastik-, den Gesundheits-sport- und anderen Gruppen sich im Takt bewegen. Alter ist kein Ausschlusskriterium, Jugend erst recht nicht.

Sportstudium in Mainz und Kiel

30 Jahre im hauptamtlichen Dienst des ATSC sind seit dem 15. Januar vollendet, ihren 65. Geburtstag hat Sabine Lenz-Breuer bereits Mitte Dezember 2022 erreicht. Dazu gratuliert nicht nur der ATSC „seiner“ Sabine, sondern sicherlich auch jeder, der in den vergangenen drei Jahrzehnten mit ihr zu tun hatte.

Als Kind und Jugendliche war Sabine



Gute Tipps und ein Schwätzchen sind bei „Bine“ immer drin.

Fotos: put



Kostüme müssen sein. Da macht das Tanzen dann doppelt Spaß. Foto: R. Ströbl

Lenz-Breuer eine erfolgreiche Leistungsturnerin, da war die Entscheidung, ein Sportstudium zu beginnen, vorgezeichnet. Den Wunsch und Traum erfüllte sie sich in Mainz und Kiel.

Mit ihrem Temperament, ihrer Kompetenz und der Fähigkeit, andere mitzureißen, hat sie beim ATSC viele hundert Jung- und Nicht-mehr-so-jung-Sportler durch die Hallen der Stadt gescheucht - mal mehr, mal weniger, je nach Gruppenzusammensetzung. Es will ja nicht jeder Leistungssport betreiben wie ihre „Tanzmäuse“. Manchen reicht es, sich regelmäßig zu bewegen. Das ist der gebürtigen Cuxhavenerin auch recht.

So kämpft sie gegen den Spruch „Einmal Massage, immer Massage“ an - mit Übungen für Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer, Koordination. „Körper und Geist trainieren hilft gegen Alzheimer. Das ist bewiesen“, sagt Sabine, die sich im Bereich Gesundheitssport umfassend wei-

tergebildet hat. Mehrere Gütesiegel belegen das.

Beweglichkeit ist das eine, Motivation das andere. Dabei ist laut „Bine“ noch etwas Anderes ganz wichtig, ja eigentlich unverzichtbar: „Wenn du in einer Sportstunde nicht einmal gelacht hast, war es keine gute Sportstunde.“

„Du, Frau Lenz, sag mal ...“

Die Turngruppen mit den Jüngsten liegen ihr seit jeher besonders am Herzen: Kleinkinderturnen, Kinderturnen, Eltern-Kind-Turnen. Sie kann sich kugeln vor Vergnügen, wenn sie von den „Lütten“ gefragt wird: „Du, Frau Lenz, sag mal eben ...“ Das ist es, was ihr wichtig ist. „Alle, die zu mir kommen, zu denen habe ich eine Beziehung.“

Ein anderer Schwerpunkt ist die Rhythmische Sportgymnastik mit zahlreichen Wettkampfgruppen. Dabei fiel 2017 für



Bei der Nacht des Sports waren Sabines Formationen in Topform.

Fotos: Rüdiger Ströbl

die Erwachsenen der Landessieg beim NTB-Dance-Cup ab. Und das war nur eine von vielen Auszeichnungen.

Höhepunkte und Lohn der Übungsarbeit sind natürlich die öffentlichen Auftritte von Sabines „Tanzmäusen“ vom unteren Ende der Altersskala bis zu den „Ü50+“ aus den Osteoporose- und Rückenschulgruppen. Wer denkt nicht gerne an die „Feuerwerke der Turnkunst“ 2011 und 2012, zu denen die ATSC-Aktiven fürs Eröffnungsbild nach Bremerhaven eilten. In ganz frischer Erinnerung ist die



„Nacht des Sports 2023“, zu der mehrere Mitglieder ihrer „Ü50+“-Schautänzer sogar direkt vom Bahnhof in die Rundturnhalle eilten - auf der Rückreise vom Kölner Karneval. Da strahlt Sabine Lenz-Breuer dann gleich doppelt: „Das war eine richtig runde, schöne Veranstaltung, die man wiederholen sollte.“ Dass sie dann, nach drei Jahrzehnten (+1) und mit Erreichen des Rentenalters kürzer tritt, ist nicht zu befürchten.



Auch im fortgeschrittenen Alter kann man noch zur Schule gehen: zur Rückenschule bei Sabine.

Foto: put

„Ich bin vor 30 Jahren nach Hause gekommen. Der ATSC ist meine Familie.“ So einfach kann es sein, wenn man seinen Beruf liebt. (put)

WENN

das nächste
Abenteuer wartet,

DANN

solltest du gut
abgesichert sein.

BIS ZU
30%*
RABATT FÜR
JUNGE LEUTE

Vertretung
Oliver Bode e.K.

Brahmsstr. 35 27474 Cuxhaven


Tel. 04721 53601

bode@vgh.de

Lange Str. 20 27478 Cuxhaven

Tel. 04722 2969

bode@vgh.de

 Finanzgruppe

VGH 
fair versichert

* Gilt für junge Erwachsene bis zur Vollendung des 30. Lebensjahres auf Privathaftpflicht (30 %), Hausrat (30 %) Unfall (bis zu 30 %) und Rechtsschutz (12 %).



Rad



ATSC-Radtreff Cuxhaven

Tourenleiterin: Renate Kapp,
Höpckestr. 17, Tel: 04721/ 51307

Wir treffen uns dienstags jeweils auf dem Wochenmarkt:

April bis Ende Juli 18.00 Uhr

August bis September 17.00 Uhr

Radtouren

April:

Ab Dienstag, 4. April, startet wöchentlich um 18 Uhr eine kleine Rundtour ab dem Wochenmarkt an der Beethovenallee.

Weitere Termine (z.B. Tour zur Obstblüte) werden zeitnah bekannt gegeben.



Aktuelle Informationen zum Radtreff und zu Ausflügen werden auf der Internetseite des Vereins stehen: www.ats-cuxhaven.de .

Für alle Radtouren gilt:

Wenn nicht anders angegeben, mittags Packtaschenverpflegung.

Radtouren können nach Wetter und Windrichtung geändert werden.

Radfreizeit

Tour des ATSC vom 15.08. bis 20.08.2022 durch Ostfriesland

Auch 2022 hat die kleine Radgruppe des ATSC trotz Corona-Einschränkungen zahlreiche Aktivitäten durchgeführt: In der warmen Jahreszeit jeden Dienstagnachmittag kleine Fahrten von 20 bis 30 km; größere als Tages- und Nachmittags-Touren von 50 bis 70 km z.B. zur Kirschblüte ins Alte Land oder nach Bremerhaven, Neuhaus, Wingst und Hamburg. In der kalten Jahreszeit waren dann Boßeln, Grünkohl- und Kaffeewanderung angesagt. Auch gehörte das 14-tägige Kartenspielen im Delft 2000 zur geselligen Routine.

Highlight jedes Jahres ist aber die Radfreizeit Mitte August.

Renate und Manfred Kuras haben den Ablauf vorbereitet. Die mittlerweile 32. Freizeit führte nach Ostfriesland - 19



Ein schöner Garten für Tee und Kaffee fand sich immer.

Jahre nach der ersten Tour dorthin mit einst 21 Teilnehmern. Diesmal waren es nur sechs. Während Renate mit Pkw und dem kompletten Gepäck zum Hotel nach Aurich fuhr, starteten die Anderen vom Bahnhof Cuxhaven nach Leer, um von dort ins 40 km entfernte Aurich zu radeln. Doch da wurde nichts draus. Der Zug von Bremerhaven war wegen des 9-Euro-Tickets proppenvoll. Dass die ATSC-Gruppe das leere Abteil für Kinderwagen und Rollstühle enterte, gefiel dem Zugbegleiter offenbar überhaupt nicht. Er forderte die Cuxhavener rigoros auf, auszustiegen.

Bad Zwischenahn statt Leer

Manfred Kuras: „Das war völlig unverständlich, denn es waren keine entsprechenden Fahrgäste da. So mussten wir dann den nächsten Zug nehmen und kamen mit einer Stunde Verspätung in Bremen an.“ Da im Zug (IC) nach Leer auch kein ausreichender Platz zu erwarten war, entschied sich die Gruppe für Plan C: mit einem fast leeren Zug nach Bad Zwischenahn und von da 60 km radeln nach Aurich.

Unterwegs geriet die Gruppe in ein heftiges Gewitter samt Hagel, Regen und



Sturm. Zum Glück klarte es zum Abend hin deutlich auf. Im wunderschönen Garten des gebuchten Hotels Waldquelle in Aurich gab es dann noch einen Absacker.

Tag 2 führte über den Ostfriesland-Wander-Weg, eine ehemalige Kleinbahnstrecke, durch pure Natur in Richtung Wittmund. „Auf dem Weg machten wir am Ostfriesland-Äquator Halt und genehmigen uns den obligatorischen Schnaps“, so Kuras. Die Granitsteinkirche aus dem 12. Jahrhundert in Middels galt es danach zu besichtigen. Weiter ging es durch die Moorlandschaft zum Ems-Jade-Kanal nach Marcardsmoor. Zeit für eine Rast, ehe immer entlang der Kanäle Wiesmoor angesteuert wurde und die nächsten Ziele vor Aurich die schönen Fehndörfer waren. Am Ende standen 75 km auf der Uhr.

Am Ems-Jade-Kanal zum Großen Meer

Tag 3 führt zum Großen Meer. „Wir fahren am Ems-Jade-Kanal Richtung Emden. An der Schleuse bei Haxtum eine Pause, da ein Motorboot durchgeschleust wurde. Das alte Gasthaus hier heißt ‚Kukolorum‘, da wohnte früher der Schleusenwärter, und der guckte und wartete auf die Schiffe.“ Im Plattdeutschen heißt das „kieken un luren“, also „gucken und warten“. Heute hat der Schleusenwärter mehrere Schleusen zu bedienen. Der Weg am Kanal entpuppte



Gleich heißt es Hand anlegen bei der Selbstfahrerfähre.

sich als ganz erholsam. Das Tagesziel Großes Meer ist ein natürlich entstandener Niedermoorsee am Rande der ostfriesischen Geest, ideal für eine Rast. „Auf der Rückfahrt über den 3-Seen-Weg gibt es statt Brücken zwei Pünthen (kleine Fähren), die wir selber mit Muskelkraft antreiben mussten. Es klappte gut.“ Ein Bummel durch Aurichs Altstadt samt Tee und Friesentorte rundete die 60 km Fahrtstrecke ab.

Zisterzienser-Abtei aus dem Jahr 1228

Über Tag 4 lachte die Sonne, während die Cuxhavener den Ostfriesland-Wander-Weg Richtung Leer über Ostgroßefehn zum Timmeler Meer unter die Räder nahmen. „Das ist ein schönes Erholungsgebiet mit Strand und Bootshafen“, perfekt für eine längere Mittagspause im Strandkorb. Es folgten Westgroßefehn, Lübbertsfehn, Ihlowerfehn und das Kloster Ihlow, eine ehemalige Zisterzienserabtei, gegründet 1228. Das Kloster gehörte bis zu seiner Auflösung im Zuge der Reformation zu den bedeutendsten im niederländisch-nordwestdeutschen Raum. 2005 bis 2009 wurde eine skelettartige Stahlkonstruktion von 70 Metern Länge und fast 45 Metern Höhe errichtet, so dass man sich die Dimensionen der ehemaligen Kirche vorstellen kann. Über Ludwigsdorf, Bangstede am Kanal entlang ging's zurück nach Aurich. 63 km.

Tag 5, Freitag: Die letzte große Tour ging in nördliche Richtung zum Ewigen Meer, dem größten Hochmoorsee Deutschlands. Kuras: „Das Wasser ist braun und sauer, hier leben keine Fische. Ein Bohlenweg führt durch dieses Naturparadies mit Heide und vielen Pflanzen und Tieren, die auf der Roten Liste stehen.“ Letztes Ziel der Reise war das Moormuseum in Moordorf. Viel Wind zaute die Radler auf dieser Tagestour. Wohl dem, dessen Fahrrad elektrische

Unterstützung verheißt. 70 Kilometer zeigte der Tacho letztlich an.

„Wir sind insgesamt 383 km gefahren. Ohne Panne“, freuten sich die Organisatoren Renate und Manfred, deren Lohn ein „Anerkennungsumschlag“ war.

Die Rückfahrt von Bad Zwischenahn gestaltete sich völlig problemlos. Vielleicht gibt es 2023 die 33. Radfreizeit des ATSC, mal sehen. (M.K.)



Das Zisterzienserkloster



Der Beweis: Auch Ostfriesland hat einen Äquator.

Schwimmen

Bezirksmeisterschaften Lange Strecke am 22.01.2023 in Lüneburg

Das Schwimmjahr startet für die ATSC-WettkampfschwimmerInnen traditionell mit den Bezirksmeisterschaften der Langen Strecke in Lüneburg.



Yosefina war die Beste. Fotos: H. Ehlers

Der ATS Cuxhaven schickte mit 15 SportlerInnen eines der größten Teams nach Lüneburg unter den 17 Vereinen.

Der jüngste startberechtigte Jahrgang waren die 2013 geborenen SportlerInnen. Inneke Grantz, Mortasa Ahmadi und Jonas Hartig starteten über 400m Freistil. Mortasa und Inneke belegten in der männlichen bzw. weiblichen Konkurrenz den vierten Platz.

Besser lief es hier für Jonas. Er setzte sich in einem spannenden Schlusspurt gegen Mortasa durch und gewann die Bronzemedaille.

Der ein Jahr ältere Bennet Hebbeln (2012) durften über 800m und 400m Freistil an den Start gehen. Über die 800m wurde er Bezirksvizemeister. Im Jahrgang 2011 starteten Luca Strothmann und Adam Haji. Luca durfte gleich zwei Mal das Treppchen betreten. Er wurde Dritter über 400m und 80m Freistil.

Adam wurde über 800m Freistil Bezirksmeister. Über 400m Lagen schwamm er zwar die schnellste Zeit, wurde jedoch wegen eines Wendefehlers disqualifiziert.



Bei den Mädchen schwamm Hava Hrníc 400m und 800m Freistil. Platz 5 belegte sie über die lange Distanz. Die Bronzemedaille gewann sie über die halbe Strecke. Die beiden Vereinskongurrentinnen Isabelle Teuber und Liliana da Silva Ruela (2009) starteten über 400m Lagen und 800m Freistil. Am Ende konnte Isabelle beide Rennen knapp vor Liliana entscheiden. Isabelle wurde Dritte über 400m Lagen und Fünfte über 800m Freistil. Liliana platzierte sich direkt hinter Isabelle.

Mit zwei sechsten Plätzen und neuer Wettkampferfahrung auf der Langen Strecke fuhr Anton Hartig im Jahrgang 2010 nach Hause.

Der erfahrene Lazar Schomburg (ebenfalls Jahrgang 2010) wurde Bezirksmeister über 800m Freistil und gewann über 400m Lagen Bronze. Zwei Bronzemedailen nahm Andreas Qesku (2009) mit nach Hause. Er konnte seine im Training gezeigten Leistungen sowohl über 400m Lagen als auch über 1500m Freistil bestätigen.

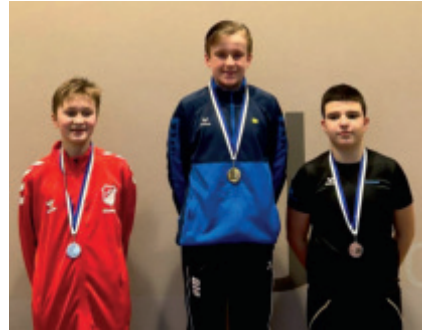
Adams Bruder Rober Haji ging im Jahrgang 2005 über 400m Lagen und 1500m Freistil an den Start. Bronze gewann er

über die lange Freistilstrecke, Silber über die 400m Lagen.

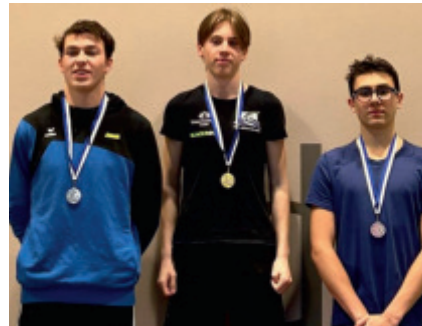
Der erfahrenste Schwimmer der teilnehmenden Cuxhavener Aktiven, Paul Feldmann (Jg. 2002), startete in der offenen Wertung. Hier belegte er



Jonas freute sich: Platz drei.



Andreas (r.) holte zwei silbern glänzende Medaillen.



Rober (r) sicherte sich einmal Silber und einmal Bronze.

über 400m Lagen Platz fünf und über die 1500m-Freistilstrecke Platz sechs.

Erfolgreichste Athletin aus Cuxhaven war wieder einmal Yosefina Deneff. Sie startete im Jahrgang 2008. Über 800m Freistil und 400m Lagen konnte sie die von Julia Thureau gehaltenen Vereinsrekorde unterbieten. Knapp vorbei an Julias Rekord schwamm Yosefina über 1500m Freistil. Dennoch gewann sie mit ihren gezeigten Leistungen nicht nur in der Jahrgangswertung die Goldmedaille, sondern auch in der offenen Wertung. Damit war Yosefina zugleich auch die erfolgreichste Sportlerin der gesamten Veranstaltung. (H.E.)

Schwimmen

Wettkampf bei der GTV Bremerhaven

Am 11.02.2023 lud der GTV Bremerhaven zu seinem Schwimmfest ein. Der ATS Cuxhaven nutzte die Gelegenheit und nahm mit zwölf TeilnehmerInnen an der Veranstaltung teil, um Qualifikationszeiten für die Bezirks-, Landes- und Norddeutschen Meisterschaften zu schwimmen.

Erstmals für den ATS Cuxhaven am Start und älteste Teilnehmerin im Team war Rebecca Kiefer. In der Altersklasse 20 schwamm sie die längeren Strecken 200m Rücken, Brust, Freistil und Lagen. In ihrer AK belegte sie jeweils Platz eins und zwei.



Adam Haji dominierte seinen Jahrgang.

Jüngste Teilnehmerin war Inneke Grantz (2013). Mit ihren neuen Bestzeiten über 50m Rücken und 100m Freistil schaffte sie die Qualifikation für die Landesmeisterschaften im April.

Qualifikation für die Norddeutschen Meisterschaften

Abgerundet wurde das Mädchen-Team von Yosefina Deneff (2008). Da Yosefina noch in den Vorbereitungen für die Norddeutschen Meisterschaften auf der Langen Strecke war, konnte sie noch nicht ganz an ihre Bestzeiten heranschwimmen, schaffte aber dennoch

die Qualifikation über 100m Freistil für die Norddeutschen Meisterschaften im April.

Bei den männlichen Vertretern waren gleich drei Jungs im Jahrgang 2013 am Start. Finn Reymers, Jonas Hartig und Alexander Sabin. Sie schwammen alle drei jeweils über die kurzen Sprintstrecken Rücken, Brust und Freistil. Hier konnten alle drei ihre



Das Team für den Wettkampf in Bremerhaven

Fotos: Imke Grantz

bisherigen Bestzeiten deutlich verbessern und Plätze unter den ersten Dreien ihres Jahrgangs belegen.

Junge "alte Hasen "erfolgreich

Die beiden alten Hasen Erik Heinemann (2008) und Tim Lange (2007) nutzten die Gelegenheit und schwammen viele Qualizeiten für die Bezirks- und Landesmeisterschaften über die unterschiedlichen Rücken-, Freistil- und Schmetterlingsdistanzen.

Luca Strothmann (2011), Anton Hartig (2010) und Bennet Hebbeln (2012) schwammen über die unterschiedlichen 50m- und 100m-Distanzen viele neue Bestzeiten, um sich für die Bezirksmeisterschaften zu qualifizieren. Dabei be-

legten sie jeweils vordere Plätze in ihrem Jahrgang.

Adam Haji (2011) dominierte seinen Jahrgang und wurde mehrfach Jahrgangssieger über die Freistil- und Rückenstrecken. Dabei konnte er nicht nur seine Zeiten deutlich unterbieten, sondern schaffte auch die Qualifikation für die Landesmeisterschaften. (H.E.)



Inneke Grantz war die jüngste Teilnehmerin.



Schwimmen

DMS Otterndorf

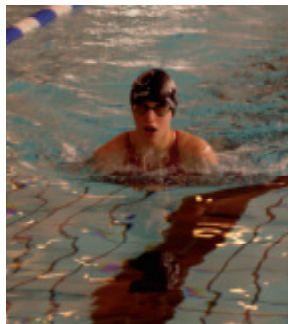
Einen Tag nach dem Schwimmfest des GTV Bremerhaven startete der ATS Cuxhaven am 12. Februar beim Deutschen Mannschaftswettbewerb in Otterndorf in der dortigen Bezirksliga (wie die CN am 16.2. berichtet hat). Der ATS Cuxhaven ging jeweils mit einer weiblichen und einer männlichen Mannschaft an den Start.

Das weibliche Team trat mit gerade einmal acht Schwimmerinnen an. Am Abend zuvor mussten noch drei Abmeldungen hingenommen werden. Daher wurde spontan die Aufstellung umgestellt, so dass wenigstens alle Strecken besetzt werden konnten. Maximal fünf Starts

hatte jeder Teilnehmer. Hannah Ehlers (AK 35), Julia Thureau und Rebecca Kiefer (beide AK 20) starteten drei bzw. vier Mal. Am Ende konnten sie jeweils über 1000 Punkte für die Mannschaftswertung erschwimmen. Liliana da Silva Ruela (2009), Isabelle Teuber (2009), Hava Hrnic (2011) und Yosefina Deneff (2008) sprangen fünf Mal ins Wasser.

Fünf Bestzeiten für Liliana

Liliana schwamm gleich fünf neue Bestzeiten und konnte sich nebenbei, ebenso wie Isabelle Teuber, noch für die Bezirksmeisterschaften Anfang März qualifizieren. Auch sie erzielten jeweils über 1000 Punkte für das Team.



Rober und Liliana in voller Aktion.

Hava Hrnic sowie Inneke Grantz (2013), die vier Mal schwamm, konnten ebenfalls tolle neue Bestzeiten schwimmen. Da beide noch sehr jung sind, konnte sie nicht die hohen Punktzahlen erzielen. Dennoch schafften sie es, gemeinsam auf über 1000 Punkte zu kommen.



Das Schwimmteam des ATSC sammelte in Otterndorf Punkte. Fotos: Imke Grantz

Fleißigste Punktesammlerin des Teams war Yosefina. Sie schaffte es auf über 2300 Punkte. In der Endabrechnung aller Mannschaften aus dem Bezirk Lüneburg erreichte das Team den achten Platz.

Fleißigste Punktesammler waren Kevin Lee und Rober

Das männliche Team brauchte sich in Sachen Teilnehmer keine Gedanken zu machen. Gleich 14 Schwimmer hatten sich angemeldet. Da ein Aufstieg in die Landesliga nicht zur Debatte stand, wurde hier auf den Teamgedanken gesetzt. Jeder durfte zwei bzw. drei Strecken schwimmen.

Fleißigste Punktesammler waren hier Kevin Lee Sabin (2006) und Rober Haji (2005). Sie schafften trotz nur drei zu schwimmender Strecken jeweils knapp über 1000 Punkte. Knapp über 800

Punkte holten Lazar Schomburg (2010), Erik Heinemann (2008) und Tim Lange (2007).

Unterstützung erhielt die Mannschaft ebenfalls von den beiden Master-Schwimmern Michael Sander (AK 35), der über 1500m Freistil ins Wasser sprang, sowie Paul Feldmann (2002), der 200m Schmetterling übernahm.

Fortsetzung auf Seite 33



Isabelle Teuber qualifizierte sich für die Bezirksmeisterschaften.

Schwimmen

Norddeutsche und Landesmeisterschaften Lange Strecke



Yosefina brachte Bronze aus Braunschweig mit.

Foto: Patrick Wallbaum

(Wochenende 18./19. Februar fanden die Norddeutschen und Landesmeisterschaften der Langen Strecke in Braunschweig statt.

Vom ATS Cuxhaven hatten sich Adam Haji und Lazar Schomburg für die Landeswertung qualifiziert. Yosefina Deneff hatte sich neben der Landeswertung

auch für die Norddeutsche Wertung qualifiziert.

Am Sonnabend startete Yosefina (2008) über die 800m Freistil. Hier konnte sie in der Norddeutschen Wertung den neunten Platz erzielen. In der Landeswertung gewann sie mit dem dritten Platz die Bronzemedaille. Am Nachmittag star-



tete sie über 400m Lagen. Hier wurde sie in der Norddeutschen Wertung Achte. In der Landes-Wertung belegt sie Platz vier.

Am Sonntag machten Adam (2011) und Lazar (2010) den Anfang und schwammen ihre 800m Freistil. Adam konnte sich zu den Bezirksmeisterschaften im Januar erneut verbessern und schrammte nur denkbar knapp am Podest vorbei. Er belegte Platz vier in der Jahrgangs-

wertung. Lazar hatte aufgrund einer Erkältung noch einen Trainingsrückstand, sodass er nicht ganz an seine Leistung von den Bezirksmeisterschaften anknüpfen konnte. Er wurde Siebter.

Im Anschluss startete Yosefina über die längste Freistilstrecke, die 1500m. Erneut belegte sie in der Norddeutschen Wertung den neunten Platz. In der Landes-Wertung wurde sie, wie schon über die 400m Lagen, Vierte. (H.E.)

Fortsetzung von Seite 31: Andreas Qesku schwamm über 200 Meter Lagen und 800 Meter Freistil zu neuen Bestzeiten. Adam Haji (2011) steuerte über seine Paradedisziplin Rücken viele Punkte zur Teamwertung bei. Die Jüngeren in der Mannschaft, Alexander

Sabin, Finn Reymers, Jonas Hartig (alle 2013), Bennet Hebbeln (2012) und Anton Hartig (2010), schwammen über ihre beiden Strecken viele neue Bestzeiten. Auch hier belegte das männliche Team Platz acht in der Endabrechnung des Bezirks Lüneburg. (H.E.)



Die Jüngeren im Team, hier Finn (l.) und Bennet, schwammen in Otterndorf viele Bestzeiten.



Kevin Lee Sabin aus dem Jahrgang 2006 sammelte beim Wettkampf eifrig Punkte.

TIGUAN KOMBIANGEBOT

VERBRENNER TRIFFT AUF ELEKTRO



**Tiguan MOVE 1,5 l TSI OPF 96 kW
(130 PS) 6-Gang inkl. Elektroroller Dreems Amalfi S**

Verbrauchswerte nach WLTP²

Kraftstoffverbrauch (kombiniert): 6,2 l/100 km

- innerstädtisch (langsam): 7,6 l/100km, Stadtrand (mittel): 6,1 l/100 km, Landstraße (schnell): 5,4 l/100 km, Autobahn (sehr schnell): 6,5 l/100 km; CO₂-Emission kombiniert 141 g/km

Lackierung: Uranograu

Ausstattungen: Ambientebeleuchtung 30-farbig, Multifunktionslenkrad in Leder beheizbar, Vordersitze beheizbar, Automatische Distanzregelung ACC mit Geschwindigkeitsbegrenzer, Einparkhilfe - Warnsignale bei Hindernissen im Front- und Heckbereich, Klimaanlage „Air Care Climatronic“ mit Aktiv-Kombifilter, Bedienelementen hinten und 3-Zonen-Temperaturregelung, Seitenscheiben hinten und Heckscheibe abgedunkelt, LED-Scheinwerfer, u.v.m.

Fahrzeugpreis ab Werk	35.380,00 €
einmalige Sonderzahlung	0,00 €
Jährliche Fahrleistung	10.000 km

Laufzeit	48 Monate
Mtl. Leasingrate	397,- € ¹

manikowski
Gruppen

www.manikowski.de



Fahrzeugabbildungen zeigen Sonderausstattungen gegen Mehrpreis. Bildliche Darstellungen können vom Auslieferungsstand abweichen. ¹Ein Angebot der Volkswagen Leasing GmbH, Gifhornener Straße 57, 38112 Braunschweig, für die wir als ungebundener Vermittler gemeinsam mit dem Kunden die für den Leasingvertrag nötigen Vertragsunterlagen zusammenstellen. Das Angebot gilt für Privatkunden. Alle Werte inkl. MwSt., Stand 01/2023. Änderungen und Irrtümer vorbehalten. Überführungspauschale & Zulassungskosten berechnet der ausliefernde Betrieb separat. ²Die Ermittlung der Kraftstoffverbrauchs- und CO₂-Emissionswerte nach WLTP bringt einige Besonderheiten mit sich und erfordert neue Vorgehensweisen. Sofern Sie ein bereits nach WLTP homologiertes Fahrzeug bestellen, besteht die Möglichkeit, dass es nach der Fahrzeugbestellung zu Veränderungen der Kraftstoffverbrauchs- und CO₂-Emissionswerte kommt. Durch Umstellungen im Produktionsprozess oder durch notwendige Re-Zertifizierungen kann es zu einer Neuberechnung der spezifischen Kraftstoffverbrauchs- und CO₂-Emissionswerte des Fahrzeugs kommen.



Schwimmen

Schwimmtreffen mit mehr als 200 Aktiven

Das Hallenbad an der Beethovenallee hatte am letzten Februarwochenende eher eine Wellenbadanmutung. Auf Einladung des ATSC durchpflügten mehr als 200 Aktive aus sieben Vereinen das Wasser. Nach zweijähriger Zwangspause entpuppte sich das „Schwimmtreffen 2023“ als echtes Zugferd nicht nur für die erfahrenen Schwimmerinnen und Schwimmer. Auch die Kleinsten hatten

jede Menge Spaß. Frag nach bei Elisa Milojevic vom ATS Cuxhaven, die gleich zwei Mal siegte. Elisa ist Jahrgang 2007.

Eine starke Leistung erbrachte Tim Lange (Jahrgang 2007). Er wurde fünf Mal Erster in seinem Jahrgang. Über die 100m Freistil erreichte er ein lang ersehntes Ziel. Tim schwamm in 59,24 Sekunden erstmals unter einer Minute, und



Tim Lange wurde fünf Mal Erster in seinem Jahrgang.

Fotos: Imke Grantz

dies gleich recht deutlich. Ein weiterer Sportler mit tollen Leistungen an diesem Tag war Andreas Qesku (2009). Er konnte sich über alle Strecken, über die er gemeldet war, um teilweise mehrere Sekunden verbessern und belohnte sich mit zwei ersten Plätzen. Bei den Mädchen durfte sich Liliana da Silva Ruela (2009) freuen, die sich mit einem schnellen Rennen über 50m Brust für die Landesmeisterschaften qualifizierte.

Kindgerechter Zweikampf für die Jüngsten

Im Gegensatz zu den „alten Hasen“ waren die Jüngsten ganz besonders aufgeregt. Im kindgerechten Wettkampf der Jahrgänge 2016-2018 starteten Emma Schubert (2016), Elisa Milojevic und Gu-

stav Folgmann (beide 2017). Emma siegte über die 25m Rücken-, 25m Brust- und 25m Freistil-Strecken in ihrem Jahrgang. Elisa gewann die 25m Brust und 25m Freistil. Gustav wurde Zweiter über 25m Rücken und belegte Platz vier über 25m Freistil.

Die Jahrgänge 2015 und älter waren über die klassischen Wettkampfdistanzen gefordert. Auch hier waren viele Schwimmer:innen das erste Mal bei einem offiziellen Wettkampf am Start. Christian Amelin (2011), Fritz Folgmann, Till und Finn Jahn, Bengt Niklas Kraft, Joshua Novio Rolo Doce, Sibel Alhrshy, Alessia di Nuzzi (alle 2014), Ferdinand Schlegelmilch, Nalah Hassan (beide 2013), Alea Guraj, Fatima Hassan, Tamina Sponbrucker, Mia Spreen, Elias Spiel-



Ferdinand Schlegelmilch gehörte zu den Wettkampfneulingen.



mann (alle 2015) sammelten wertvolle Erfahrungen im Wettkampf. Teilweise konnten die „neuen“ Schwimmkinder sogar erste Plätze erschwimmen. Zusammen schwammen die Kinder in unterschiedlichen Besetzungen die 4x50m Brust-Staffeln und belegten die Plätze drei, vier und fünf.

Neben den vielen neuen Schwimmer:innen waren natürlich auch die älteren und erfahreneren am Start. Sie zeigten ihr Können und schwammen viele neue Bestzeiten. Dazu gehörten: Adam und Rober Haji, Anton und Jonas Hartig, Erik Heinemann, Marco Nolte, Finn Reymers, Kevin und Alexander Sabin, Michael Sander, Lazar Schomburg, Luca Strohtmann, Emma-Louisa Bieshaar, Yosefina Deneff, Inneke Grantz, Mara Hein, Rebecca Kie-

fer, Isabelle und Nicole Teuber.

Überragende Akteurin war wieder einmal Yosefina Deneff. Das ATSC-Toptalent (Jahrgang 2008) landete in zehn verschiedenen Disziplinen zehn Siege.

Ehrenamtliche mit großem Engagement

Großartiges leisteten aber auch die zahlreichen ehrenamtlichen Kampfrichter:innen und Kampfrichter, Zielrichter:innen und Zielrichter, Zeit- und Wenderichter aus den Vereinen SSG An der Oste, Stader Schwimmverein, TSV Otterndorf, TuS Pewsum, TV Hambergen und WSV Cloppenburg. Ohne deren Einsatz hätte der ATSC solch eine große Veranstaltung nicht stemmen können. (H.E.)

Terminkalender 2. Quartal

April 2023

15./16.4 Landesmeisterschaften Offen Hannover
22./23.4 Landesjahrgangsmesterschaften Hannover
28.-30.4 Norddeutsche Meisterschaften Braunschweig

Mai 2023

23.-27.5. Deutsche Jg.Meisterschaften Berlin

Juni 2023

2.-4.6. DM Masters Kurze Strecke Dresden
24.6. Kreisschwimmfest Wingst



42. Erwachsenen-Skifreizeit

ATSC-Skigruppe genoss Tage in Radstadt/Österreich

Schon wieder war ein Jahr vergangen und vom 14. bis 21.1.2023 konnte die traditionelle Erwachsenen-Skifreizeit des ATSC stattfinden.

Nach dem Ausscheiden von Wolfgang Wegele als Organisator war schnell ein neues „Orga-Team“ (Gerd Scholtyssek, Gerd Schultjan, Dietmar Both) gefunden, das die Reise ins Hotel „Die Gewürzmühle“ in Radstadt in bewährter Form plante und durchführte.

Krankheitsbedingt mussten kurzfristig einige angemeldete Teilnehmer absagen, so dass in diesem Jahr lediglich 13 Personen mitreisten, was der Stimmung jedoch keinen Abbruch tat.

Die Hinreise mit der Bahn - mit Umstiegen in Hamburg-Harburg und München - verlief pünktlich und störungsfrei. In Radstadt angekommen erwartete sie schon der Junior-Chef der „Gewürzmühle“, um das Gepäck per Bus zum Hotel zu transportieren. Die ATSCer genossen nach der langen Bahnfahrt den halbstündigen Fußweg durch die - dieses Mal leider grüne - Landschaft zum Hotel.

Anschließend bezogen sie die Zimmer und ließen sich das erste Abendessen in der „Gewürzmühle“ schmecken.

In den kommenden Tagen schneite es zunehmend mehr, so dass sowohl die Alpinisten als auch die Langläufer auf ihre Kosten kamen.

Die Alpinläufer erprobten die Hänge auf der Fageralm, in Radstadt-Altenmarkt und Zauchensee, labten sich mittags an Kürbis-Ingwersuppe oder Germknödeln und erschienen stets erschöpft, aber guten Mutes zur Jause im Hotel.

Dort trafen sie dann auf die Langläufer, die in diesem Jahr zweimal zur Gnadentalalm auf 1275m hinauffuhren, da die Loipen unten in Radstadt wegen des Schneemangels noch nicht präpariert waren. An drei Tagen unternahmen die Langläufer Wanderungen durch die immer verschneiter werdende Landschaft, wobei sie insbesondere auf dem Weg zur Bürgerbergalm durch tolle Ausblicke für den steilen Aufstieg entschädigt wurden.

Nach sieben erlebnisreichen Tagen, dem Genuss der „Verwöhn-Pension“ im „Hotel Gewürzmühle“, zahlreichen Sauna- und



Gruppenbild im Schneetreiben: So macht Ski-Urlaub Spaß.

abendlichen Thekenbesuchen, Spieleabenden und einem Einkaufsbummel in Radstadt ging es dann - glücklicherweise komplett unverletzt - auf die Heimreise.

Jetzt konnten sich die Cuxhavener von ei-

nem verschneiten Radstadt verabschieden, nicht ohne schon den Termin für die kommende Skifreizeit gebucht zu haben. Sie soll vom 27. Januar bis zum 3. Februar 2024 stattfinden. Auf ein weiteres Mal! (C.B.)



GERD BRANDES
Dipl.-Finanzwirt (FH)
Steuerberater

- Steuerberatung
 - Jahresabschluss
 - Buchführung
 - Lohnabrechnung
 - Unternehmensberatung

Joachim-Ringelnetz-Str. 42 * 27476 Cuxhaven
Telefon: (0 47 21) 68 16 94 * Telefax: (0 47 21) 42 60 91
E-Mail: brandes-cuxhaven@t-online.de



Sportabzeichen

205 Sportabzeichen beim ATSC vergeben

84 - 6 = 205 ?! Das ist rechnerisch Unsinn, aus sportlicher Sicht aber eine vertretbare Rechnung. Denn zwischen dem sechsjährigen Felix Hanke und Prof. Arno Schreiber, dem 84-jährigen Senior, lagen im vergangenen Jahr nicht nur 78 Jahre, sondern auch exakt 205 Sportabzeichen. Am Freitag, 13. Januar, holten sich zwei Dutzend der erfolgreichen Mädchen und Jungen, Frauen und Männer ihre Urkunden im Kegelzentrum „Zur Sonne“ ab – erstmals übrigens gemeinsam für Jung und Älter.

Allen Grund zum Strahlen hatte der Jüngste in der Runde, Felix Hanke, der stolz sein erstes Sportabzeichen entgegennahm. Der Weitsprung gefiel ihm am besten, am Wurf müsse er aber noch arbeiten, befand der Spross einer sportlichen Familie, in der auch Paula, Wiebke und Wolfgang Hanke wieder einmal erfolgreich waren.

Die andere dekorierte Familie heißt Krampitz. Zusammen können sich Sigrid (10x), Tim (4x), Marc (19x) und Winfried insgesamt 88 Abzeichen anheften, weil Winfried Krampitz allein 55 Sportabzeichen beisteuert. Bescheiden verwies er freilich darauf, dass er das beileibe nicht allein geschafft habe. „Da gibt es viele,

die mitgeholfen haben“, lobte er die zahlreichen Mitstreiter und Unterstützer, die engagierten Prüfer und natürlich die Eheleute Otto-Heinz und Ingrid Schunk, die seit 1970 in vorderster Linie agieren. In dieser Zeit haben sie viele Prüfer kommen und gehen gesehen. Ein paar mehr könnten ruhig kommen, befand Otto Schunk (44 Sportabzeichen), denn derzeit seien es nur acht, die messen und anfeuern.

Neustart am 9. Mai

Mal sehen, was am 9. Mai geschieht. Dann beginnt die neue Sportabzeichensaison auf dem Sportplatz am Strichweg, für den sich Winfried Krampitz ein bisschen mehr Fürsorge seitens der Stadt wünscht.

Ob dann Cuxhavens Rekordhalterin Hilburg Peyn wieder dabei ist, ließ sie offen. Die 50. Wiederholung hat die ehemalige Sportlehrerin, seit der Geburt Vereinsmitglied, nun geschafft. „Das Einfachste war für mich das Seilchenspringen“, sagte die 84-Jährige, die mit Turnen anfangen und mit Leichtathletik weitergemacht hatte, aber es werde halt mit der Zeit nicht leichter. Schau’n mer mal. (put)



Erstmals wurden Erwachsene, Kinder und Jugendliche gemeinsam für ihre sportlichen Taten geehrt. Jüngster in der großen Runde war der erst sechsjährige Felix Hanke (linkes Foto, vorne rechts).

Fotos: M. Abbes





Tischtennis

Vereinsmeisterschaft ging an Nam Nguyen

Zur Vorbereitung auf die Punktspiel-Rückrunde trafen sich die TT-Aktiven zu ihrer Vereinsmeisterschaft. Bei guter Beteiligung entwickelten sich interessante Spiele, mit Überraschungen. Da auch Jugendliche in der Seniorenklasse antraten, erhielten sie Punktvorgaben. Das führte dazu, dass sich Steewen Christmann und Thoralf Schimke fürs Viertelfi-

nale qualifizieren konnten. Hier war für beide Jungen allerdings Endstation.

Im Halbfinale setzten sich Nam Nguyen (3:1 gegen Max Langewitz) und Hagen Blum (3:1 gegen Leander Wendt) durch. Im rasanten Endspiel, sicherte sich Nam Nguyen mit 3:2 den Vereinstitel. Dabei deutete sich schon an, dass er eine Verstärkung fürs 1. Herrenteam sein kann. Sieger in der Trostrunde wurde David Rambow mit 2:0 über Jessica Zeuke.

Die Doppel-Konkurrenz wurde per Los-Verfahren aufgestellt. Ein Jugendspieler spielte mit einem Seniorenspieler. Im Endspiel siegten Max Langewitz/Paul Dirr gegen Arif Congur/Thoralf Schimke.

Für Nam Nguyen war der Titel ein Top-Einstand. Der 29-Jährige gehört erst seit Jahresbeginn dem ATSC an. Nach dem Studium hat er in Cuxhaven eine Arbeitstelle gefunden. Zuvor hat er beim TH Eillbeck in Hamburg gespielt. (K.R./put)



Nam Nguyen ist der neue TT-Vereinsmeister.

Foto: put



Gerätturnen

Gerätturnerinnen im Kreis erfolgreich

In Loxstedt sind am ersten Februar-Wochenende die Gerätturnerinnen aus fünf Vereinen des Turnkreises angetreten, um ihre Kreismeisterinnen sowie die Qualifikation zum Bezirksfinale auszuturnen.

Die Qualifikation in der Leistungsklasse Kür fand am Vormittag statt. Hier traten vier Turnerinnen aus verschiedenen Jahrgängen an.

LK3/ 18-29 Jahre:

Nele Meyer-Stender (Jahrgang 2005), die hier ihren ersten Einzelwettkampf in der Kür bestritt, holte sich insgesamt 42,20 Punkte. Ihre beste Leistung (12,00) konnte sie am Sprungtisch verbuchen. Sie belegte den 2. Platz und qualifizierte sich für das Bezirksfinale Ende März in Buchholz.

LK3 / 14-17 Jahre:

Charlotte Neumann (2006) belegte mit großem Abstand zu den Mitstreiterinnen den 1. Platz (50,80). Ihre höchste Punktzahl erzielte die erfahrene Turnerin am Boden (13,75), aber auch an allen anderen Geräten lag sie immer über 12,00 Zählern. Sie holt hier nicht nur den Kreistitel, sondern auch die Bezirksquali-

fikation. Leonie Packwitz (2009) erturnte sich den 3. Platz mit 47,05 Punkten. Die höchste Punktzahl (13,35) bekam sie ebenfalls am Boden. Da die ersten vier aus jedem Wettkampf qualifiziert sind, ist Leonie ebenfalls in Buchholz dabei. Lina Jeschke (2008) landete auf Platz 5 (44,00). Der Sprung am Tisch gelang ihr so gut wie gewohnt.(12,30). Auch am Boden brachte die Kür der erfahrenen Turnerin gute Punkte. Leider konnte sie an den anderen Geräten nicht ihre gewohnt guten Leistungen abrufen.

Pflichtübungen in der allgemeinen Klasse

In der allgemeinen Klasse werden Pflichtübungen geturnt. Diese Wettkämpfe bleiben im Kreis, es findet eine Jahrgangswertung statt. Hier kann man verschiedene Geräte am Sprung beturnen. Die Jüngsten springen auf einen Kasten, mit einem Hocksprung ab, oder einen Grätschsprung über einen Bock. Wer schon etwas mehr Sprungkraft und Körperbeherrschung hat, kann einen Überschlag in die Rückenlage auf einen Mattenberg turnen. Aber auch in dieser Klasse können einige Turnerinnen einen

Überschlag über den etwas niedrigeren Sprungtisch versuchen. Auch die Übungen an der Stange können am Reck oder alternativ am Barren gezeigt werden. Beim Schwebebalken oder Boden gibt es jedoch keine Unterschiede.

Auch in der Pflicht stellte der ATSC einige Kreismeisterinnen. Die Platzierungen: Jahrgang 2016 - 1. Platz Yara Elise Spindler (49,15); 2. Platz Luisa Pielorz (47,50); Jahrgang 2015 - 2. Platz Emma Klement (49,40); 5. Platz Lara Baldy (47,20); 7. Platz Paula Ziepke (44,70); Matilda Lange (43,90); Jahrgang 2014 - 4. Platz Nike Blakaj (44,85); Jahrgang 2013 - 1. Platz Kiara Melina Martins

(58,90); 5. Platz Susanna Pielorz (54,50); 7. Platz Emilia Schlicht (51,86); Jahrgang 2012 - 3. Platz Leni Greiff (55,20); 7. Platz Enna Zobel (50,80); 8. Platz Amàlia Wöbber (50,55); Jahrgang 2011 - 1. Platz Charlotte Heitsch (60,55); 4. Platz Laura Gröger (54,75); Jahrgang 2010 - 1. Platz Madleen Katt (61,20); 2. Platz Alina Ensuleit (59,90); 3. Platz Estelle Kutzner (57,85).

Trotz eisiger Hallentemperaturen hielten Alina Said, Anna Jona Reichenbach, Katrin Eger und Jara Kugele neun Stunden lang als Kampfrichterinnen durch. Auch das war eine tolle Leistung, die freilich nicht bespundet wurde. (P.L)



Geschafft: Die Gerätturnerinnen des ATSC sicherten sich in Loxstedt einen hübschen Strauß an Titeln.

Foto: Petra Lingl

Gerätturnen

Turnriege freut sich über Stufenbarren aus Lübeck

Die Freude auf das erste Training 2023 war bei den Turnerinnen der Leistungsklasse des ATS Cuxhaven groß, denn zum Jahresstart ist ein neues Gerät von Lübeck nach Cuxhaven in die Deichturnhalle umgezogen.

Der erste Aufbau hat etwas gedauert, immerhin muss der Stufenbarren stets auch noch mit Drahtseilen festgezurrert werden, aber dann wurde gleich fleißig am Gerät trainiert. In der Rundturnhalle,



In der Waldorfschule steht nun der Lübecker Stufenbarren. Foto: P. Lingl

wo mittwochs und donnerstags trainiert wird, ist schon ein Stufenbarren vorhanden, in der Halle der Waldorfschule fehlte fürs Montagstraining allerdings solch ein Turngerät.

Hinter der Neuanschaffung steht Alina Said, die Tochter von Petra Lingl. Sie wohnt und turnt seit 2021 in der Marzipanmetropole an der Ostsee.

Als ihr Verein, die Lübecker Turnerschaft, neue Geräte bekam, war Alina Said hellwach und fragte ihre Mutter, ob die ATSC-Turnabteilung den Lübeckern den Stufenbarren günstig abkaufen wolle. Keine allzu schwierige Entscheidung, wie Abteilungsleiterin Katrin Eger erzählt: „Nach kurzer Rücksprache mit den Trainern haben wir uns entschlossen, den Stufenbarren zu kaufen.“

Der Rest war eine flotte, aber nicht wirklich angenehme Tagesaktion von Katrin Eger und Petra Lingl. Anhänger an den Wagen, ab nach Lübeck: „Es war windig und hat viel geregnet.“ Nordisches Schietwetter halt. Allerdings: „Beim Auf- und Abladen des Barrens hat es nicht geregnet.“ Was will man mehr? (P.L.)



Sabine Lenz Breuer (rote Hose) im Kreis ihrer Lieben

Grünkohlwanderungen

Mit Sabine nach Otterndorf

Wenn Sabine Lenz-Breuer mit ihren „Lieben“ zur Grünkohltour unterwegs ist, müssen sich Gastronomen gut bevorraten. Zwei Dutzend weibliche und männliche Gesundheitssportler und Rücken-Schüler nahmen in diesem Jahr Otterndorf ins Visier.

Los ging es für die wahrscheinlich größte Grünkohlgruppe im Landkreis mit der Eisenbahn von Cuxhaven zu den östlichen Nachbarn und dann mehr oder weniger im Gänsemarsch, längs des

neuen Baugebietes Am Medembogen, weiter. Ziel war diesmal die Gaststätte „Zum Elbblick“, ein Name, der etwas täuscht, weil die Elbe denn doch erst oben auf dem Deich zu sehen ist. Die Medem aber fließt wenigstens direkt vorbei. Ist ja auch Wasser. Und auf die grüne Leckerei hatte das ja sowieso keinen Einfluss.

Derart gestärkt ging es für Sabines Grünkohltouristen später, viel später zurück zum Bahnhof. (R.S.)

Mit Ingeborg zum Fischereihafen

Eigentlich werden viele Menschen nur Mitglied in einem Sportverein, um sich fit zu halten und vermuten nicht, in eine große Familie aufgenommen zu werden, die mit Spaß und Freude an den Sportstunden teilnimmt und trotzdem nicht den sozialen Hintergrund aus dem Blick verliert. Bei Ingeborg Polley (geb. Steffens) ist das so. Seit fast 40 Jahren ruft sie zur lustigen Grünkohlwanderung auf. So auch wieder am 28. Januar.

Vom Duhner Brunnen ging es um 15.00 Uhr los. Ziel war diesmal das Fischereihafen-Restaurant an der Fischmeile. Bei bestem Wetter mit Januarkälte, aber auch dem ein oder anderen Sonnenstrahl zwischendurch, hatten alle gute Laune, etwas zu trinken - auch Selbstgemachtes - oder auch manch Naschwerk im Gepäck. In fünf Pausen, die entlang der Strandpromenade eingelegt wurden, schwanden die Vorräte. Im Gegenzug

stieg die Stimmung an. „Auch einige Ehemänner waren dabei, haben zur lustigen Unterhaltung beigetragen und versprochen, auch im nächsten Jahr wieder mitzugehen“, verrät Brigitte Laake in ihrem Bericht.

Pünktlich, hungrig und gut gelaunt erreichte die sportliche Truppe das Restaurant und war erfreut darüber, wie toll alles angerichtet war.

Brigitte Laake: „Nach dem Probieren wandelte sich die Freude in Begeisterung, denn der deftige Grünkohl und die tollen Beilagen haben einfach klasse geschmeckt und waren nach dem Spaziergang in der Kälte genau das Richtige. Nach ein paar Stunden waren dann alle gut gesättigt und zufrieden und gingen schon jetzt mit der Vorfreude auf die nächste Grünkohlwanderung auseinander.“ (B.L.)



Über die Strandpromenade strebte die muntere Grünkohl-Runde dem Ziel im Fischereihafen entgegen. Aber nicht ohne Pausen zur Stärkung.

Mit den „Momäs" nach Sahlenburg



Ausgangspunkt der Grünkohlwanderung 2023 war der Combi-Markt.

Die stets montags aktive Männergymnastikgruppe, kurz „Momä", von Bernd Lange verlässt wintertags stets einmal die Rundturnhalle, um dem Grünkohlgenuss zu frönen. Nennen wir es doch einfach alternative Gymnastik an Messer und Gabel. Vom Treffpunkt Combi-Markt ging es für die Dreizehner-Gruppe querfeldein

und entlang des Wernerwaldes ohne Hast nach Sahlenburg, wo das leckere Wintergemüse im Restaurant „Zum Finkenmoor" aufgetischt wurde. Und das in reichlicher Portionierung. Essen gut, Bier lief, Stimmung bestens. Da blieb nur eins noch festzustellen: 2024 geht die Jagd nach dem Grünkohl weiter. (put)

Ihr Meisterbetrieb für:
Fliesen · Platten · Naturstein

GB

SPEZIAL-BAU

Gustav Brüggemann

Inh.: Torsten Brüggemann · Cuxhaven · Humphry-Davy-Str. 5
 Telefon: (04721) 271 71 · Fax: - 623 20
 e-Mail: office@brueggemann-fliesen.de

Leichtathletik

Laufen, Springen, Spaß an der Bewegung

Immer wieder montags ... trifft sich eine kleine Gruppe Jugendlicher in der Rundturnhalle zum Leichtathletiktraining, jedenfalls in der dunklen und kalten Jahreszeit. Unter Anleitung von Jens Huff dehnen und recken sich die Elf- bis 17-Jährigen, üben Sprints und Starts, stemmen Hantelstangen oder laufen zum Hochsprung an. Für Abwechslung ist gesorgt. Immerhin ist die Leichtathletik ein weites Feld. Und der Spaß kommt auch nicht zu kurz. Und die musikalische Berieselung auch nicht. (Reportage auf der Seite Abteilungen im Verein / Leichtathletik)

Sie haben den Cuxmarathon Anfang Mai im Blick

Das Ziel ist gesteckt. Die Teilnahme an einer Teilstrecke des Cux-Marathons am 7. Mai soll es sein, blickt Jens Huff in die Zukunft. Dahin möchte er seine junge Leichtathletikgruppe bringen. Ja, warum denn nicht?

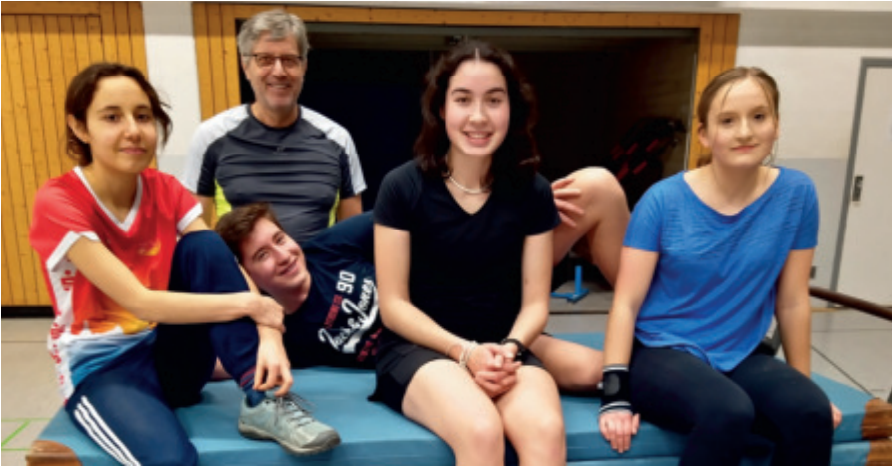
Jeden Montag übt die kleine Horde nachmittags in der Rundturnhalle, knapp eineinhalb Stunden lang. Die Leichtathletik ein weites Feld mit insgesamt 24 Diszi-

plinen, 13 in Laufschuhen. Der technische Rest reicht von D wie Diskuswerfen bis W wie Weitsprung. Dazu kommen noch die Mehrkämpfe.

Nun, so weit sind Greta Schleyer, Irina Majid, Levin Ulrich, Larissa Hachtmann oder Vanessa Matthies noch nicht, die sich an diesem Montag zunächst aufwärmen in der Halle. Wettkämpfe haben sie bislang keine bestritten. Dabei muss es, siehe oben, nicht bleiben.



Irina stemmt, Vanessa schaut.



Nach dem Training: Irina (vorne, v.l.), Larissa und Vanessa, dahinter ein liegender Levin und ein strahlender Übungsleiter Jens Huff.

Allerdings: Vor Urkunden und Medaillen haben die Leichtathletikgötter den Schweiß gesetzt. Und, mindestens ebenso wichtig, den Spaß. Denn Jens Huff, der Übungsleiter mit der Erfahrung einstiger Moderner Fünfkämpfe (und einigem mehr), fordert zwar, achtet aber sehr darauf, nicht zu überfordern. Lachen und Leistung, heißt der Schlüssel.

Da tollen Levin und Larissa wie junge Hunde durch die Halle, und wenig später stemmt der 16-Jährige Hanteln, während die ein Jahr ältere Larissa, die in einem anderen Leichtathletik-Kursus Bernd Lange assistiert, über die auf 1,20 Meter gelegte Querstange floppt. Floppt im positiven Sinn.

Um Ausdauer kann es üblicherweise bei Hallenübungen nicht gehen. Aber Schnellkraft, Dehnen und Beweglichkeit sind machbar unter dem Dach. Und Technikübungen wie Starts aus dem Startblock. Oder Sprints mit einem gut 20 Kilo schweren Gewichtsschlitten, den

Jens Huff mit Filzplatten penibel auf den Halleneinsatz vorbereitet hat. Da muss auch die feingliedrige Greta (15) ran, die mit ihrem eleganten Laufstil bestens auf Mittelstrecken oder beim Hochsprung aufgehoben ist. Während Corona hat sie angefangen mit dem Laufen, hat ihr erstes Sportabzeichen gemacht und sich entschieden, dem ATSC beizutreten.

Austauschschülerin Irina aus Südfrankreich

Larissa weiß die Leichtathletik zu schätzen, weil sie „so schön abwechslungsreich“ ist. Laufen ist ihr am liebsten, aber das eigene Rennrad darf es auch sein. Anders als Levin und Larissa, die beiden Wirbelwinde, bilden Greta, Nesthäkchen Estefania (11), Vanessa, die schon seit vier Jahren dabei ist, und Irina die eher stille Fraktion.

Bei Irina ist das sicher verständlich. Die Austauschschülerin aus der Nähe von Bordeaux im sonnigen Süden Frank-

reichs, der man ihre 17 Jahre nicht ansieht, scheint Ausdauer ohne Ende zu haben. Sie läuft seit ihrem zehnten Lebensjahr, erzählt sie Larissa, die kurzerhand als Übersetzerin fungiert. Einem Verein gehört Irina bisher nicht an. Das könnte sich ändern, wenn sie in ihre Heimat zurückgekehrt ist.

Zwischen Laufen und Badminton

„Ich liebe die Herausforderung“, posaunt Levin fröhlich durch die Halle. Laufen mag er, Badminton auch. Und Speerwurf würde ihn reizen. Gemach. In der Halle geht das nicht. Aber seine Zeit wird mit der sprießenden Natur draußen kommen. Bis dahin bleibt montags die Halle das Ziel.

Wer mal reinschnuppern und sich ausprobieren möchte: Montags und donnerstags, von 16.30 Uhr bis 18 Uhr, bittet Jens Huff in die Rundturnhalle. Zwischen elf bis 17 Jahre sind seine aktuellen Gruppenmitglieder derzeit alt. Der Übungsleiter würde gerne noch ein paar weitere

junge Sportlerinnen und Sportler begrüßen. Unverbindlich, versteht sich. Bedingung: Sie sollten Spaß an der Bewegung haben. Da ist es wieder, das Wort: Spaß. (put)



Sprintübungen gehören genauso zum Trainingsprogramm der jungen Leichtathlet:innen wie die Gymnastik.



Trainingszeiten Leichtathletik ab April

Kinder (8 bis 12 Jahre): Di. 16.30 bis 18 Uhr bei Bernd Lange

Jugendliche (Grundlagentraining ab 13 Jahre): Di.+Do. 16.30 bis 18 Uhr bei Jens Huff

Trainingsgelände ist der Strichwegsportplatz.



Renault Megane E-Tech 100% Elektrisch



Dacia Spring Elektrik



Renault Clio V



Dacia Duster



Dacia Sandero Stepway



Dacia Jogger

AUTO KLEMENT MG

Ihr RENAULT- und DACIA-Partner in Cuxhaven
Am Querkamp 23-25 · 27474 Cuxhaven
Telefon 0 47 21 / 73 44-0 · www.auto-klement.de

