



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



Auch die Schwimmäuse sind beim Wasserskifahren dabei!

## Mitteilungen 3/2019 Ausgabe Juli - August - September



### 100 Jahre Omnibus Maass \* 1919–2019

#### 10 Tage Kroatien – Höhepunkte

06.10.–15.10.2019  
DZ/HP, Ausflüge ab €879,--

#### 4 Tage Moselromantik pur

13.10.–16.10.2019  
DZ/HP, Schifffahrt ab €369,--

#### 8 Tage Gardasee

19.10.–26.10.2019  
DZ/HP/Ausflüge ab €628,--

#### 4 Tage Berlin

20.10.–23.10.2019  
DZ/ÜF, Aufenthalt ab €411,--

#### 5 Tage Saisonabschlussfahrt ins Blaue

27.10.–31.10.2019  
DZ/ÜF, Ausflüge ab €359,--

#### 5 Tage Willingen im Sauerland

27.10.–31.10.2019  
DZ/HP, Ausflüge ab €449,--

#### 4 Tage Christkindmärkte in Passau und Altötting

04.12.–07.12.2019  
DZ/HP, Stadtführungen ab €319,--

#### 4 Tage Advent in Göteborg und Oslo

11.12.–14.12.2019  
DK/ÜF, Stadtrundfahrt Oslo ab €388,--

#### Tagesfahrten

20.10., 17.11., 08.12.2019  
**Musicals in Hamburg,**  
inkl. Eintritt PK2 oder PK1 ab €119,--

03.10. **Kranichtour in Gnarrenburg,**  
inkl. Rundfahrt, Mittagessen, Kranichtour  
mit dem NABU, Kaffee/Kuchen €54,--

05.10. **Einkaufsummel in Groningen,**  
Shoppen und Genießen €28,--

06.10. **Vogelpark Walsrode,**  
inkl. Eintritt €48,--

06.10. **Heide Park Soltau,**  
Norddeutschlands größter Freizeitpark,  
inkl. Eintritt €54,--

10.10. **Vogelkiekerfahrt in Kehdingen,**  
inkl. Vogelkiekerfahrt im Kehdinger  
Land, Kaffee/Kuchen €42,--

12.10. **Erlebnis-Zoo Hannover,**  
inkl. Eintritt €54,--

20.10. **Herbstzauber im Harz,**  
inkl. Harzrundfahrt mit Bus und Bahn  
sowie Stadtführung Wernigerode €69,--

01.12. **Weihnachtsmarkt Gut Basthorst**  
inkl. Eintritt €33,--

Nähere Informationen entnehmen Sie bitte unseren Katalogen!

Maass Reisen GmbH \* Altenwalder Chaussee 77 \* 27474 Cuxhaven  
Reisebüro: Nordersteinstraße 10 \* 27472 Cuxhaven \* Tel. (04721) 39537-20  
Internet: maass-reisen.de \* E-Mail: reisebuero@maass-reisen.de



## 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

# Inhaltsverzeichnis

<b>Impressum</b>	<b>4</b>
<b>Sportangebot</b>	<b>6</b>
<b>Adressliste</b>	<b>7</b>
<b>Mitgliedsbeiträge</b>	<b>8</b>
<b>Leichtathletik</b>	<b>9</b>
<b>Rad</b>	<b>10</b>
<b>Schwimmen</b>	<b>19</b>
<b>Tischtennis</b>	<b>26</b>
<b>Turnen</b>	<b>28</b>
<b>Wandern</b>	<b>30</b>

# Impressum

## Herausgeber

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

## Geschäftsstelle

Mozartstr. 22, 27474 Cuxhaven  
Telefon: 04721-714561  
Fax: 04721-714562  
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 DE43241500010000193870 BIC  
BRLADE21CUX  
Volksbank Stade-Cuxhaven e.G.  
IBAN DE66241910150110033500 BIC  
GENODEF1SDE

## Vorstand

### Vorsitzender:

Manfred Abbes, Tel.: 04723-5358  
Wohlsenstr. 7

### Stellv. Vors. für Finanzen und Verw.:

Gerd Brandes, Tel.: 426090  
Joachim-Ringelnatz-Str. 42

### Stellv. Vors. für den Sportbetrieb:

Hilke Hauhut, Tel.: 04723-5358  
Wohlsenstr. 7

## 2. Schatzmeisterin:

Heike Lessing, Tel.: 597429  
Eichholzweg 30a

## Sportwart:

Niklas Lingl,  
E-Mail: niklas\_lingl@web.de

## Schriftwart:

Bernd Lange, Tel.: 34256  
Lisztstr. 16

## Jugendwart:

Marek Thormählen,  
E-Mail: marek.thormaehlen@gmx.de

## An dieser Ausgabe haben mitgearbeitet:

Gerd Brandes, Hannah Ehlers, Heike Hebbeln, Manfred Kuras, Annette Langhoff, Heike Lessing, Petra Lingl, Alex Rösner, Otto-Heinz Schunk

## Verantwortliche Redakteure + Layout

Heike Lessing, Gerd Brandes

## E-Mails 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: 1.600 Exemplare

Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe:  
**Mittwoch, 13. November 2019**

 <p>Clio IV</p>	 <p>Scenic neu</p>
 <p>Kadjar</p>	 <p>Talisman Grandtour</p>
 <p>Espace</p>	 <p>Dacia Stepway II</p>
 <p>Dacia Dokker</p>	 <p>Dacia Duster</p>

**RENAULT**

**DACIA**

**AUTO KLEMENT** KG

Ihr **RENAULT-** und **DACIA-Partner** in Cuxhaven  
Am Querkamp 23-25 · 27474 Cuxhaven  
Telefon 0 47 21 / 73 44-0 · [www.auto-klement.de](http://www.auto-klement.de)

**RENAULT** und **DACIA** ...im Autocentrum am Fernsehturm



# 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  
Cheerdance  
Eltern-Kind-Turnen  
Erwachsenen-Freizeitsport  
Faustball  
Fitness für alle  
Gerätturnen  
Gymnastik in allen Altersgruppen  
Gymnastik und Tanz  
Karate  
Latin Fitness  
Leichtathletik  
Osteoporose-Training  
Prellball  
Radwandern  
Rhythmische 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  
Wandern  
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](http://www.ats-cuxhaven.de)

\*) Schwimmkurs für Mitglieder kostenfrei!

# Adressliste der Ansprechpartner/innen

## Badminton

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

Joachim-Ringelnatz-Str. 21, Tel.:  
04721-46661,  
E-Mail: roesnercux@aol.com

## Karate

Bettina Dietz, Tel.: 0177-5622465,  
E-Mail: bettina.dietz.cux@gmx.de  
Frank Berg, Oxter Flage 26, 27639  
Wurster Nordseeküste, Tel.: 04741-  
602859; E-Mail fdberg@freenet.de

## Turnen

Katrin Eger, 27637 Nordholz, Wanhö-  
dener Str. 4, Tel.: 04741-180347, E-  
Mail: K.Zeschke@web.de  
Jens Holy, 27474 Cuxhaven, Brahmstr.  
65, Tel.: 51860, Mobil: 0160-91505295,  
E-Mail: jens.holy@gmx.de  
Petra Lingl, 27474 Cuxhaven, Fritz-  
Reuter-Str. 73, Tel.: 47140, E-Mail: pe-  
dera@web.de

## Leichtathletik

Gerd Brandes, 27476 Cuxhaven,  
Joachim-Ringelnatz-Str. 42, Tel.:  
426090, E-Mail: Brandes-Cuxhaven@t-  
online.de

## Volleyball

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

## Radsport

Renate Kapp, 27472 Cuxhaven, Höp-  
ckestr. 17, Tel.: 51307

## Wandern

Annette Langhoff, 27478 Cuxhaven,  
Osterstr. 12, Tel.: 04722/2400, E-Mail:  
anlanghoff@t-online.de

## Schwimmen

Hannah Ehlers  
E-Mail: ATSC-Schwimmen@gmx.de

## Sportlehrerinnen

Sabine Lenz-Breuer, 27472 Cuxhaven,  
Rohdestr. 3c, Tel.: 26798, E-Mail:  
G.Breuer@t-online.de  
Ingeborg Steffens, 27476 Cuxhaven,  
Rosenhof 5, Tel. 36800, E-Mail: inge-  
borg.steffens@yahoo.de

## Ski

Wolfgang Wegele, Hauptstr. 45, 27478  
Cuxhaven, Tel.: 04723-1314, E-Mail  
wolfgang.wegele@gmx.de

## Tischtennis

Klaus Rösner, 27476 Cuxhaven,

# Mitgliedsbeiträge

<b>Aufnahmegebühr (einmalig):</b>		<b>Auswärtige Mitglieder</b> , die nicht am Sport teilnehmen	3,50 €
<b>Erwachsene</b>	10,00 €		
<b>Kinder und Jugendliche</b>	5,00 €	<b>Passive Mitglieder</b> (ordentliche Mitglieder, die nicht (mehr) am Sport teilnehmen)	5,50 €
<b>Monatsbeiträge:</b>		<b>Fördernde Mitglieder</b>	5,50 €
<b>Erwachsene ab 18 Jahre</b>	14,00 €	<b>Monatsbeitrag Radfahren</b> (keine Teilnahme an sonstigen Übungsstunden)	5,50 €
<b>Erwachsene ab 18 Jahre</b> (in Berufsausbildung oder Schüler) Der Nachweis ist erforderlich!	9,00 €	<b>Monatsbeitrag Wandern</b> (keine Teilnahme an sonstigen Übungsstunden)	5,50 €
<b>Ehepaare</b>	25,50 €	<b>Zuschlag für Rechnungszahler</b>	1,50 €
<b>Kind bis 4 Jahre</b> (Voraussetzung: erziehungsberechtigte Person ist Mitglied)	beitragsfrei	<b>Mahngebühr</b>	2,00 €
<b>Erstes Kind/Jugendliche bis 18 Jahre</b>	9,00 €	<b>Zusatzbeitrag (pro Monat):</b> Schwimmen (inkl. Wassergymnastik)	1,00 €
<b>Zweites Kind/Jugendliche bis 18 Jahre</b>	7,50 €	<b>Kursangebote:</b>	
<b>Drittes und weitere Kinder/Jugendliche bis 18 Jahre</b>	beitragsfrei	Schwimmkurs für Nichtmitglieder (Mitglieder kostenfrei)	65,00 €
<b>Familien</b> (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.)	28,00 €	Rückenschule: Nichtmitgl. pro Std.	5,00 €
		Fitness: Nichtmitglieder pro Std.	5,00 €
		Step-Aerobic: Nichtmitgl. pro Std.	5,00 €
		(Nordic-)Walking: Nichtmitglieder pro Std.	5,00 €

## Leichtathletik

### Helmut Brüning mit 33,22m erfolgreich im Hammerwurf.

Leider lief die bisherige Saison für Helmut nicht wie gewünscht. So konnte er wegen einer Muskelverletzung Anfang Juli nicht wie geplant an den Deutschen Senioren-Meisterschaften im thüringischen Leinefelde teilnehmen. Auch die Mehrkampfmeisterschaften Anfang August kamen noch etwas zu früh.

Bei den offenen Kreismeisterschaften im Hammerwerfen beim VfL Horneburg am 16. August gab es dann die erste diesjährige Startmöglichkeit. Hier zeigte sich, dass er auch als 86-jähriger noch überaus leistungsfähig ist.

Für die Horneburger war Helmut der Star der Veranstaltung und sie hatten erfolgreich die örtliche Presse dazu eingeladen. Es ging darum, seine Weltmeisterweite vom letzten Jahr in Malaga (32,86m) und den Deutschen Rekord von 33,50m zu übertreffen.

Mit 33,22m erreichte er zwar das erste Ziel für den neuen Rekord fehlen aber noch 29 cm. Da insgesamt 5 seiner Versuche über 32m weit waren und er noch mindesten 2 weitere Wettkämpfe plant, besteht durchaus die Hoffnung, dieses Ziel noch zu erreichen.





# Rad

## Radfreizeit des ATSC-Radtreffs 2019

### Die diesjährige Freizeit unserer ATSC-Radler ging vom 9. bis 15. Mai nach Ostfriesland.

Zuerst war eine 6-tägige Tour mit einem Unternehmen geplant, die den ATSCern dann jedoch zu kurz erschien. Zudem konnten nicht genügend preisgünstige Zimmer im Vertrags-hotel bereitgestellt werden, sodass sich die Radfahrer entschlossen, die Tour selbst zusammenzustellen.

So wurde ein **preisgünstiges Hotel in Norden für alle neun Teilnehmer** angemietet. In unmittelbarer Nähe war ein gutes Restaurant, wo die Cuxhavener schnell Stammgäste wurden. In Nachhinein war diese Lösung wesentlich besser und billiger. Natürlich mussten die **Touren selbst ausgearbeitet und organisiert** werden. Diese Aufgabe übernahm wie schon so oft das **Ehepaar Kuras**. Die beiden fuhren mit dem Pkw unter Mitnahme des Gepäcks sämtlicher Teilnehmer zum Hotel während der Rest mit den Rädern die Bahn nahm.

Die erste kleine Tour am Abend fiel wegen Regens aus; aber die anderen Tage war das Wetter gut wenn auch manchmal kühl. Am nächsten Tag fuhr die Truppe nach einem sehr guten Frühstück (die Mitnahme eines Brötchens war genehmigt) nach Neßmersiel

und von dort **mit dem Schiff nach Baltrum**, zwar ohne Räder, aber dicht an den ruhenden zahlreichen Seehunden vorbei. Nach einem Inselrundgang ging es nach gut zwei Stunden wieder zurück und hinter dem Deich nach Hause.

Am nächsten Tag stand eine Erkundungstour in der südöstlichen Nachbarschaft auf dem Programm: über Marienhaf, Münkeboe (mit Besichtigung des interessanten Dörpmuseums), Berumerfehn und **Schloss Lützburg**, wo ein ausgiebiger Spaziergang durch den Englischen Garten und Kaffeetrinken zwei Höhepunkte des Tages darstellten, waren die ATSCer nach ca. 50 km wieder im Hotel.

Am Sonntag war dann die südwestliche Landschaft mit den wunderschön erhaltenen Dörfern Wirdum, Eilsund (mit Otto-Turm) und als Highlight **Greetsiel** dran. Diese Tour umfasste 62 km. Als kulinarischen Höhepunkt gab es einen „echt ostfriesischen Schnirtje-Braa“.

Als nochmalige Steigerung fuhren die Radfahrer nach Norddeich und von dort **mit der Fähre nach Norderney**. Da umrundeten sie die mondäne Insel, soweit dies möglich war, weil der östliche Teil der Natur gewidmet ist. So standen am Ende dieses Tages „nur“ 35 km auf den Tachos.



Am Dienstag ging es auf der Südtour über das Große Meer nach **Emden**. Dort besichtigten die Radurlauber die Kesselschleuse und die gekonnt wieder aufgebaute Stadt in Richtung Bahnhof. Von dort sollte es eigentlich mit dem Zug wieder zurückgehen, aber der Regionalzug war ausgefallen und der IC nahm die Räder nicht mit. So musste man notgedrungen auch auf dem Heimweg wieder in die Pedalen treten, was mit einem normalen Rad schon eine Herausforderung sein kann. In Marienhafe gab es dann wenigstens eine längere Pause mit Imbiss, sodass die restlichen 15 km ohne Ausfall geschafft werden konnten. Am

Ende des Tages waren die Radfahrer unglaubliche 82 km gefahren! Am Abend war noch ein gemütliches Beisammensein, an dem den Organisatoren gedankt wurde.

Am Mittwoch ging es dann wieder nach Hause und um 16.00 Uhr waren alle wieder gesund und munter in Cuxhaven.

Die Teilnehmer waren übereinstimmend der Auffassung, dass es eine wundervolle gelungene Freizeit war.

**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](mailto:office@brueggemann-fliesen.de)



Unsere Radler vor dem Otto-Turm in Emden



Am Strand haben die müden Beine mal Pause!





Auf einer netten Bank müssen sich unsere Radfahrer erst einmal stärken!



# Schwimmen

## Gummersbacher in Cuxhaven

Alle Jahre wieder...so auch in diesem Jahr - zu Pfingsten fand der Austausch der Schwimmer mit dem ASC Gummersbach statt.

Weit nach Einbruch der Dunkelheit und pünktlich zum einsetzenden Gewitter traf der Bus der Gummersbacher auf dem Wochenmarktparkplatz ein. Dem Wetter geschuldet fiel die Begrüßung kurz und knapp aus, sodass nach wenigen Minuten alle Kinder auf die Gastfamilien verteilt waren.

Am Samstag ging es früh morgens **nach Neuhaus zum Wasserskifahren**. Ob Klein oder Groß, alle hatten Spaß beim Fahren. Die Wassertemperatur lag bei 20°C, sodass es im Wasser angenehmer war als bei frischem Wind außerhalb des Wassers zu stehen. Während die Anfänger sich im Wasserskifahren übten, zeigten die Fortgeschrittenen auf dem Wakeboard ihr Können. Wer gerne zu zweit fuhr, nutzte die Gelegenheit auf dem Kneebord und zum Abschluss durften sich die Schwimmer noch einmal ohne Skier und Boards durch das Wasser ziehen lassen. Gegen Nachmittag hatten alle Schwimmer Cuxhaven wieder erreicht und es war noch Zeit für Ausflüge. So lernten die jungen Gäste den Strand mit Ebbe und Flut sowie den Hafen kennen.

Der Sonntag startete mit dem **traditionel-**

**len Vergleichswettkampf beider Schwimmteams im Hallenbad**. Vermutlich zum letzten Mal im alten Bad, denn im nächsten Jahr gehts für die Schwimmer nach Gummersbach und in zwei Jahren soll der Wettkampf dann im neuen Bad stattfinden.

Nach dem **Erinnerungsfoto mit beiden Mannschaften** galt es die eigenen Schwimmer anzufeuern. Zunächst wurden alle **Einzelstrecken** absolviert und nach einer kurzen Pause wurden die in diesem Jahr leicht veränderten Staffelaufstellungen bekanntgegeben. Gab es in den Jahren zuvor Sechserstaffeln, so wurde die Anzahl jetzt auf vier Teilnehmer reduziert. Weiterhin durften auch die ganz Kleinen in den Staffeln mitschwimmen. So gab es bei den **Mannschaftswettkämpfen** natürlich viele neue Veranstaltungsrekorde. **Aber auch im Einzel konnten unsere ATSCer Yosefina Deneff und Emma-Louisa Bieshaar neue Rekorde erzielen.**

Nach dem Wettkampf ging es für die Teilnehmer kurz nach Hause und dann zur **Abschlussveranstaltung mit Pokalverleihung ins Schützenhaus nach Oxstedt**. Der Vorsitzende des ASC Gummersbach Ralf Dax dankte für ein tolles Wochenende und die gute Organisation. Er freue sich natürlich darauf, die **Cuxhavener 2020 wieder in Gummers-**

**bach** begrüßen zu dürfen. Diese Einladung nahmen die Cuxhavener sofort an und dankten für den tollen Besuch. Weiterhin ging ein Dank an die Gasteltern, die dieses Wochenende erst mit der Aufnahme der Gastschwimmer ermöglicht haben.

Dann war es endlich soweit und das Ergebnis wurde bekanntgegeben: **Cuxhaven hatte den Pokal gewonnen**. Die jüngsten Teilnehmer durften den Pokal übergeben und anschlie-

ßend verbrachte man den Abend gemeinsam. Am Pfingstmontag standen alle Schwimmer, wenn auch sehr müde, zur Abfahrt bereit...und auch hier hatte der Wettergott kein Einsehen und es regnete.

**Am Ende waren sich alle einig, dass es ein tolles Wochenende war und die Freude auf den Gegenbesuch im kommenden Jahr ist schon jetzt riesig.**



Erinnerungsfoto ATSC und ASC Gummersbach 2019





Kneeboardfahren macht so richtig Spaß



Ein bisschen Herzklopfen hat man vor dem Start schon



Geduldig warten die kleinen und großen Schwimmer auf den Start.



Der diesjährige Pokal geht an den ATSC



> WELLENBAD > SAUNA > KUR & SPA > FITNESS



- ✕ Fitness-Angebote** z. B.
- > Wochenkarte Fitness, Bad & Sauna 55,- €\*
  - > Kombi-Angebot für 24 Monate Fitness, Bad & Sauna 59,- € / Monat
  - > 10er-Karte Aqua-Kurs 90,- €

**ahoi!**  
Thalassozentrum  
Cuxhaven

\* Gültig nur bei Vorlage einer für den Nutzungszeitraum gültigen Gästekarte sowie für Bürger der Stadt Cuxhaven.

**Cuxhaven** NORDSEEHEILBAD GmbH

**Thalassozentrum ahoi! | Fitness**  
Wehrbergsweg 32 | 27476 Cuxhaven  
Telefon 047 21/404-505  
> [www.ahoi-cuxhaven.de](http://www.ahoi-cuxhaven.de)



# Schwimmen

## Yosefina Deneff bei DM Schwimmerischer Mehrkampf

Mitte Juni fanden die **Deutschen Meisterschaften im Schwimmerischen Mehrkampf des Jahrgangs 2008 im Dortmunder Südbad** auf der 50m-Bahn statt.

Vom ATS Cuxhaven hatte sich Yosefina Deneff für die Meisterschaften qualifiziert.

**Der Schwimmerische Mehrkampf besteht aus den Pflichtteilen 200m Lagen und 400m Freistil sowie den Distanzen 50m Beinarbeit, 100m und 200m in einer der vier Schwimmarten Schmetterling, Rücken, Brust oder Freistil.** Yosefina entschied sich auf allen Strecken für Freistil.

Am ersten von drei Wettkampftagen standen die 400m Freistil auf dem Programm: Mit einer Zeit von 5:17,09 Min. konnte sich Yosefina gegenüber den Norddeutschen Meisterschaften noch einmal um fünf Sekunden steigern.

Der zweite Wettkampftag wurde mit 50m Beinarbeit in Kraul begonnen. Für die 50m

benötigte Yosefina 0:52,58 Minuten. Im Anschluss folgten 100m Freistil; hier blieb Yosefina mit 1:08,79 Min. nur wenige Hundertstel über ihrer Bestzeit. Nach der Mittagspause folgte der Start über 200m Freistil: In 2:29,18 Min. schwamm Yosefina eine neue Bestzeit. Am dritten Wettkampftag absolvierten alle Teilnehmer die 200m Lagen: Yosefina schwamm diese Strecke in 2:54,43 Minuten.

Jede Schwimmerin erhielt für die geschwommenen Strecken Punkte. Diese richteten sich nach den aktuellen Weltrekorden auf der 50m-Bahn. **In der Addition aller Strecken erreichte Yosefina 1922 Punkte, was am Ende für die Zehnjährige Platz Zehn im Deutschen Mehrkampf Freistil bedeutete.**

Herzlichen Glückwunsch!



Platz Zehn für Yosefina Deneff (10) bei der DM

# Horst von Minden G m b H

**ELEKTROINSTALLATION • BLITZSCHUTZANLAGEN  
EIB • EDV • SICHERHEITSTECHNIK • NOTDIENST**

Friedrichstraße 22 • 27472 Cuxhaven  
E-Mail: [info@elektro-vonminden.de](mailto:info@elektro-vonminden.de)  
Internet: [www.elektro-vonminden.de](http://www.elektro-vonminden.de)

 (04721) <b>55055</b>	<b>Fax</b> (04721) <b>34942</b>	<b>Notdienst</b> (0171) <b>6403081</b>	
--	---------------------------------------	--	--





# Schwimmen

## Landesmeisterschaften der Schwimmer in Diepholz

Zum Saisonabschluss Ende Juni nahmen **sechs Schwimmer des ATS Cuxhaven** an den Landesmeisterschaften in Diepholz teil. Der Wettkampf wurde über zwei Tage im Freibad auf der 50m-Bahn ausgetragen.

**Denise Matter** (2005) konnte unter die Top 20 ihres Jahrgangs über 50m Freistil in 0:31,90 Min. schwimmen. Platz 21 erreichte sie über 50m Schmetterling in 0:36,39 Minuten.

**Emma Feldmann** (2004) schwamm ebenfalls in die Top 20: über 100m Freistil (1:09,93 Min.) und 100m Schmetterling. Noch besser lief es für Emma über die 50m-Distanzen. Die 50m Freistil legte sie in 0:30,88 Min. zurück und wurde Neunte. **Platz Fünf sicherte sich Emma mit neuer Bestzeit auf der langen Bahn über 50m Schmetterling (0:32,96 Min.).**

**Zoe Röfer (2004) sprang an dem Wochenende sechs Mal ins Wasser.** über 50m Rücken und 50m Schmetterling erreichte Zoe Platzierungen im Mittelfeld. über die vier weiteren Starts schwamm Zoe jeweils unter die Top Ten ihres Jahrgangs. Die 100m Schmetterling beendete sie als Achte. Besonders gut lief es auf den Freistilstrecken: Hier belegte Zoe Platz Sechs über 50m Freistil mit neuer Bestzeit auf der langen Bahn in 0:30,88 Minu-

ten. **Jeweils den fünften Platz sicherte sich Zoe über 100m und 200m Freistil (1:05,37 Min. und 2:24,44 Min.).**

**Nicole Teuber** (2003) war auf den Rücken- und Freistildistanzen unterwegs. über 50m Freistil fand Nicole nicht richtig in den Wettkampf, sodass sie hier einen Platz unter den Top 30 belegte. Deutlich besser verlief das Rennen über 200m Freistil. Hier wurde Nicole Zehnte in einer Zeit von 2:32,04 Minuten. Mit guten Zeiten von 0:37,56 Min. und 1:20,62 Min. über 50m und 100m Rücken belegte Nicole Platz 13 und 16. Je länger die Distanz wurde, desto besser wurde auch Nicole: Mit 2:54,81 Min. schwamm Nicole über 200m Rücken auf den achten Platz.

**Lara-Sophie Bieshaar (2003) hatte mit sieben Starts die meisten Starts an diesem Wochenende.** Die 50m und 100m Freistil (0:30,56 Min. und 1:08,16 Min.) beendete sie auf Rang 12 und 15. Auf den Plätzen 11 und 12 landete Lara über 50m und 100m Schmetterling. Drei Mal schwamm Lara sich unter die Top Ten im Jahrgang 2003: Siebte wurde sie in 0:40,20 Min. über 50m Brust. **Platz Fünf belegte sie über 100m Brust in 1:31,66 Minuten. Nur knapp am Treppchen vorbei schwamm Lara über 200m Lagen:** Mit 2:49,97 Min. landete sie am Ende auf dem undankbaren vierten Platz.

Einzigster männlicher Starter des ATS Cuxhaven war **Nick Laris Junge (2005)**. **Nick startete ebenfalls sieben Mal**. Top 20-Platzierungen erreichte Nick auf den Freistilstrecken 50m und 100m. über 50m Schmetterling schwamm Nick eine neue Bestzeit mit 0:31,46 Min. und erreichte Platz 13. Weitere Plätze unter den Top 20 sicherte sich Nick

über 50m Rücken, 100m Schmetterling und 200m Rücken. In 1:19,80 Min. über 100m Rücken konnte auch Nick mit Platz Neun unter die Top Ten seines Jahrgangs schwimmen.



Lara-Sophie Bieshaar schwamm bei fünf von sieben Starts unter die Top Ten.



# Schwimmen

## ATSC-Schwimmer mit vielen persönlichen Rekorden bei Kreismeisterschaft

Die diesjährige Meisterschaft im Kreis wurde Anfang Juli im Freibad in der Wingst durchgeführt, organisiert vom TSV Otterndorf und der SGS An der Oste. Bei bestem Sommerwetter war es eine sportliche gut organisierte Veranstaltung mit spannenden Wettkämpfen.

**Für die jungen ATSC Schwimmer waren viele Wettkämpfe ein Festival der Bestzeiten. Thomas Schmeer (09)** konnte von den sechs Einzelstarts fünf Bestzeiten vermelden. Stolz war er über seine 50m- und 100m-Rückenzeit von 0:52,16Min. /1:50,88Min. im Freibad und auf der 50m Bahn. **Mit fünf Goldmedaillen und einer Silbernen fuhr er zufrieden nach Hause. Andreas Qesku (09)** hatte seinen Vereinskameraden Thomas über 100m Schmetterling (0:48,03Min.) um ein Paar hundertstel Sekunden geschlagen und erreichte damit den **1. Platz**. Luis Thes (09) verbesserte seine 50m und 100m Freistilzeit um mehrere Sekunden auf 0:42,67/1:36,16 Minuten. **Adam Haji (2011) belegte vier Mal den 1.Platz mit neuen Bestzeiten.** Lazar Schomburg und Todor Bogdanovic (beide Jg. 09) haben zum ersten Mal an einem Wettkampf im Freibad teilgenommen und stiegen mit guten Zeiten aus dem Wasser.

**Erik Heinemann (08) wurde mit sieben Silber- und zwei Bronzemedailles ausge-**

**zeichnet. Tim Lange (07) belegte sieben Mal den 1.Platz,** kam aber nicht so gut mit der ungewohnten Freibadsituation zurecht und konnte daher nicht an seine Leistungen anknüpfen. **Kevin Sabin (06)** erreichte über 200m Lagen eine neue Bestzeit von 3:20,03 Min. und belegte damit den **1.Platz. Nick Laris Junge (05) belegte auf all seinen Einzelstarts den 1.Platz** und konnte auf den kurzen Strecken an seine Leistungen anknüpfen. **Rober Haji (05)** verbesserte seine bisherige 100m Brustzeit auf 1:35,97Min. und belegte damit den **1.Platz. Hagen Georg von Staa (04)** konnte am Vormittag noch an der Meisterschaft teilnehmen, musste aber am Mittag krank nach Hause fahren. Die 200m Freistil (2:53,97Min.) und die 50m Rücken (0:43,40Min.) brachten ihm noch **zwei Silbermedaillen** ein.

**Mika Harms (04) stieg zwei Mal für 200m (Freistil und Lagen) für Goldmedaillen, für 100m und 50m Freistil für Silbermedaillen und für 50m Brust für die Bronzemedaille auf das Treppchen.** Vasilios Qesku (03) konnte sich über die persönliche Bestzeit im Wettkampf 50m Schmetterling von 0:33,13 Min. freuen. Paul Feldmann (02) ist sehr trainingsfleißig und somit waren die neuen Bestzeiten zu erwarten: 200m Freistil in 2:19,72 Min., 50m Rücken in 0:37,03 Min. und 50m



Schmetterling in 0:32,03 Minuten. Über die 100m Rücken hatte Paul Pech: er vergriff sich am Start am Haltegriff und so wurde seine 1:22,78 Min. nicht gewertet, weil der verpatzte Start ihn disqualifizierte. **Michel Nitschke (2000) belegte fünf Mal den 2.Platz und erhielt dafür fünf Mal die Silbermedaille.**

**Anna-Apostolia Douska (2011)** erschwamm sich über je 100m Freistil und Rücken persönliche Rekorde, sie belegte damit **zwei Mal den 2.Platz**. Für Liliana da Silva Ruela (09) war es der erste Wettkampf und die Trainer waren ganz stolz, dass sie das so gut gemeistert hatte. **Isabelle Teuber (09) startete in sechs Einzelwettkämpfen und erreichte immer eine Medaille.** Mai Thi Phung (09) verbesserte ihre Brustzeiten auf der 50m- und 100m-Strecke (0:55,72 Min. und 2:06,65Min.). **Evrykleia (Claire) Douska (08)** schwamm über die 100m Freistil eine neue Topzeit von 1:29,72Min. (**1.Platz**). Antonina Schomburg (07) konnte zwei neue Zeiten in ihre Bestenliste eintragen: 100m Brust in 1:51,94 Min. und 50m Freistil in 0:38,44 Minuten.

**Emma-Luisa Bieshaar (07)** schwamm eine neue 200m-Freistilbestzeit (2:44,44 Min.) und belegte den **1.Platz für die Wettkämpfe 50 m und 100m Freistil sowie 100m Rücken**, auf den Wettkampfstrecken 50m Rücken und Brust erreichte sie **beide mal die Silbermedaille**. Mareike Heineemann (06) konnte leider nur ab dem zweiten Abschnitt mitschwimmen und steigerte sich über 50m Brust (0:48,12Min.) und 50m Freistil (0:36,04Min.). Julie Castano Caeiro (06) schwamm eine neue Bestzeit über 200m Lagen (3:18,32Min.). **Sarah Ali (06)** belegte

über 50m Rücken den **2.Platz** mit einer Zeit von 0:43,78 Minuten. **Denise Matter (05)** freute sich über die 200m-Lagenzeit von 2:57,44 Min. (**1.Platz**).

**Zoé Röfer (04) belegte im Wettkampf 200m Freistil, 50m Rücken, 100m Freistil, 200m Lagen und 50m Freistil jeweils den 1.Platz.**

**Emma Feldmann (04) steigerte sich über 100m (1:29,20Min.) und 50m Schmetterling (0:33,72Min.) und belegte damit ebenfalls jeweils den 1.Platz.**

**Nicole Teuber (03) ging sechsmal an den Start und erschwamm sich sechs Mal Edelmetall.**

**Lara-Sophie Bieshaar (03) konnte über die 100m Freistil (1:05,36 Min.), 200m Lagen (2:51,24 Min.) und 200m Freistil (2:30,84 Min.) ihre Bestmarken weiter nach oben schieben und war am Ende der Kreismeisterschaft mit acht Goldmedaillen ziemlich glücklich.**

**Merle Reysen (04)** war mit ihren Leistungen auf der 50m-Bahn ganz zufrieden: sie **belegte über 100m Brust, 100m Freistil und 50m Brust jeweils den 1.Platz**. **Julia Thurnau (2000)** konnte nicht an ihre Leistungen anknüpfen: Sie **belegte dennoch in 200m Freistil, 200m Lagen und 100m Schmetterling den 1.Platz und in fünf weiteren Einzeldisziplinen den 2.Platz.**

Bei der **4x100m-Freistil-Mix-Staffel** belegten die ATSC-Schwimmer (P. Feldmann, Röfer, L. Bieshaar, Nitschke) den **2.Platz** in einer Zeit von 4:31,77 Minuten.



## Reparatur und Wartung Ihres Daches

Speziell für kleinere Aufträge haben wir ein eingespieltes Team, das sich schnell und flexibel um Ihr Anliegen kümmert. Rufen Sie uns einfach an: 04721 26600.

Einen Beratungstermin bei Ihnen vor Ort können Sie auch mit wenigen Klicks online vereinbaren: [www.ddm-sowade.de](http://www.ddm-sowade.de)



## *"Die Fahrschule"*

Cuxhaven · Altenwalde · Nordholz · Dorum

Spaß am Fahren... mit Sicherheit!

Führerscheinausbildung vom Mofa bis zum LKW  
Aufbauseminar für Fahranfänger

BKF Weiterbildung

Zeitgemäßes Lernen

mit dem „Theo“ oder der Fahrschul-App

Inhaber: Rüdiger Schwarze - Dirk Engeler - Harald Junge

Cuxhaven  
Elfenweg 25

Altenwalde  
Hauptstr. 69

Nordholz  
Schulstr. 6

Dorum  
Poststr. 3b

[www.rd-die-fahrschule.de](http://www.rd-die-fahrschule.de)

Info:  
04741-  
8531

# Tischtennis

## Die neuen Vereinsmeister 2019

**Als Vorbereitung auf die beginnende Punktspielsaison im September startete die TT-Abteilung ein Turnier, um die diesjährigen Vereinsmeister zu ermitteln** Gespielt wurde in der Einzel- und Doppelkonkurrenz.

Bei hohen Hallentemperaturen aber leider geringer Beteiligung, wurden schweißtreibende Spiele absolviert. Bereichert wurde die Veranstaltung durch die Teilnahme der beiden Frauen Dr. Katrin Hein und Jessica Zeuke. Sie konnten sich in der Einzelkonkurrenz in den Gruppenspielen klar durchsetzen. Im Viertelfinale kam dann aber das Aus. Besser machten es die beiden Damen in der Doppelkonkurrenz, als sie etwas überraschend den Titel holten.

Bilder folgende Seite:

Obere Reihe linkes Bild - Doppelkonkurrenz  
v.l. Michael Klement, Ralf Kieselbach (3. Platz)  
Dr. Katrin Hein, Jessica Zeuke (1. Platz)  
Max Langewitz, Hagen Bluhm (2. Platz)  
Mittlere Reihe rechtes Bild - Einzelkonkurrenz  
v.l. Leander Wendt (1. Platz)  
Max Langewitz (2. Platz)  
Hagen Bluhm (3. Platz)

Fünf Doppelpaarungen spielten im Modus "Jeder gegen Jeden" um den Titel. Am Ende waren das Damendoppel und das Herrendoppel Langewitz/Bluhm punktgleich. Die Damen hatten aber das um einen Satz bessere Satzverhältnis und wurden deshalb Sieger. Dritte wurden Kieselbach/Klement.

In der Einzelkonkurrenz blieben die großen Überraschungen aus. Hier ergaben sich folgende Platzierungen:

1. Leander Wendt 2. Max Langewitz 3. Hagen Bluhm



## aktuelles VHS-Programm (Herbst 2019)

zu kriegen bei:

- Volkshochschule
- Stadtbibliothek
- Stadtparkasse (mit Zweigstellen)
- Buchhandlungen
- [www.vhs-cuxhaven.de](http://www.vhs-cuxhaven.de)



### Jetzt anmelden und mitmachen!

Volkshochschule der Stadt Cuxhaven

Telefon: 04721-7352-0

e-mail: [info@vhs-cuxhaven.de](mailto:info@vhs-cuxhaven.de)





# Turnen

## \*Latin Fitness\*

**Tanzen, schwitzen und den Rhythmus spüren. Kommt in Bewegung mit unserem Aerobic-Kurs zu lateinamerikanischer Musik!!**

Der Mix aus Aerobic-Schritten und Tanz macht nicht nur Spaß, sondern bringt die Figur in Topform. Dafür sorgen u.a. die **feurigen Choreografien von Übungsleiterin Nathalie Martins de Sousa**.

Nathalie hat sowohl spanische als auch portugiesische Wurzeln und vermutet selbst, dass das der Grund für ihr Temperament und ihre nie endende Lust zu tanzen sei.

Beim Latin Fitness dreht sich alles um **Konditionstraining und Muskelaufbau durch rhythmische Bewegung zu mitreißender Musik**. Ähnlich wie bei herkömmlichen Aerobic-Angeboten werden schnelle und langsame Rhythmen miteinander kombiniert. Hierdurch entsteht ein besonders intensives **Ganzkörpertraining**, das von den meisten Teilnehmern nicht als Belastung, sondern aufgrund der gelockerten Atmosphäre und der stim-

mungsvollen Musik eher als Spaß - das **Training sogar eher als Party â empfund**en wird. Dazu kommen diverse Elemente klassischer lateinamerikanischer Tänze, wie zum Beispiel Salsa, Tango und Samba, die es jedem schnell ermöglichen, die Grundlagen zu erlernen und sofort aktiv teilzunehmen und für die eigene körperliche Fitness schnell sichtbare Ergebnisse zu erzielen.

Bei Latin Fitness stehen also die Freude an Bewegung und Tanz in der Gruppe im Vordergrund.

**Wer nun Lust bekommen hat, sich zu lateinamerikanischer Musik fit zu halten, der kann dienstags (18:30 Uhr bis 19:45 Uhr) und/oder freitags (17:45 Uhr bis 19:00 Uhr) in die Übungsstunde im Lichtenberg-Gymnasium hineinschnuppern, eine Anmeldung ist nicht erforderlich.** Ebenso werden weder eine besondere Ausrüstung noch Vorkenntnisse erwartet.

Nathalie und der ATSC freuen sich auf dich !





Die Latin Fitness-Mädels haben den Rhythmus im Blut



## Wandern

### Wandern im Sommer

Im **Mai** war eigentlich Erika Kratzmann als Tourenleiterin eingeplant. Da sie aber leider durch Krankheit verhindert war, übernahm Annette Langhoff die Tour:

Gestartet wurde in **Gudendorf** auf einem Waldweg am nördlichen Ufer des Gudendorfer Sees. Immer wieder gab es kleine Stichwege zum Seeufer mit romantischen Ausblicken über den See. Später führte der Weg zwischen Feldern und Wiesen entlang in südlicher Richtung. Nach der Querung des Köstersweges, kamen die Wanderer in das Geestgebiet der Sandgruben. Hier änderte sich das Landschaftsbild völlig: statt flaches Grünland wechselte es in verschlungene Pfade durch hügelige Heidegebiete. Da es in Wirklichkeit mehr Wege gab als auf der Wanderkarte eingezeichnet, war es nicht immer einfach, den richtigen Weg zu finden (sprich: die Gruppe hat sich derbe verlaufen!), aber nach einigem Hin und Her kam sie schließlich doch wieder am Köstersweg heraus. Da es inzwischen ziemlich schwül und heiß war, ging es auf dem kürzesten Weg zurück zu den Fahrzeugen und zum gemeinsamen Kaffeetrinken zu Kraßmann nach Nordholz.

Im **Juni** startete die Wandergruppe unter Otto Krügers Leitung bei gutem Wetter in Berensch in der Nähe der historischen Grenzsäule, die natürlich angeschaut wurde. Weiter

ging es zur Oxstedter Straße mit einem Waldspaziergang und über Papenbusch entlang des Geländes des Küstengolfclubs „Hohe Klint“ zurück zu den Fahrzeugen. Danach erfolgte noch ein Spaziergang im Hafengelände von Spieka-Neufeld, bevor es zum Mittagessen im Landgasthof „Zum grünen Walde“ in Nordholz ging.

Die **Juliwanderung** begann nach einer etwas längeren Anfahrt am Nordrand des Waldgebietes **Westerberg bei Lamstedt**. Wieder hatten die ATSCer Glück mit dem Wetter. Zunächst ging es am Waldrand entlang, später in den Wald hinein bis zum östlichen Waldrand. Dort liegen drei kleine Seen malerisch in einem hügeligen, sehr abwechslungsreichen Waldgebiet. Auf kleinen Trampelpfaden mit teils sehr schönen Ausblicken auf die geheimnisvoll schimmernden grünlichen Wasserflächen wurden alle drei Seen umrundet. Nach einer ausgiebigen Rast am hochgelegenen Seeufer neben einer Anglerhütte ging es weiter am östlichen Rand des Westerberges und schließlich quer durch den Wald Richtung Westen. Schließlich erreichte die Gruppe das **Großsteingrab Steinofen**, das angeblich 1000 Jahre älter als die Cheopspyramide sein soll. Nach der Rückkehr zu den Fahrzeugen stand noch ein gemeinsames Kaffeetrinken ins Hofcafe Ramm auf dem Programm.

---

## **Wanderplan für Oktober, November, Dezember 2019**

### **20. Oktober 2019**

Treffen: 10 Uhr auf dem Wochenmarkt mit PKW

Die Wanderstrecke stand bis Redaktionsschluss noch nicht fest.

Info und Organisation: Erika Kratzmann, Tel. 714 595

### **17. November 2019**

Treffen: 10 Uhr auf dem Wochenmarkt mit PKW

Wir fahren nach Drangstedt, parken am Sportplatz und wandern ca. 8 km durch den Wald südlich von Drangstedt. Da die Wege teilweise matschig sein können, sind wasserdichte Wanderstiefel empfehlenswert.

Anfahrt: A 27 bis Ausfahrt Debstedt, Richtung Bederkesa bis Drangstedt, dort die Hauptstraße entlang, bis kurz hinter dem Bahnübergang die kleine Straße „Am Sportplatz“ nach rechts abzweigt. Dort parken wir.

Organisation: Annette Langhoff, Tel. 04722-2400

### **15. Dezember 2019**

Treffen: 10 Uhr auf dem Wochenmarkt mit PKW

Wir wandern eine Strecke im Stadtgebiet und fahren anschließend zum Lokal „Seeterrassen“, Am Seedeich 38, wo wir gegen 12:30 Uhr essen wollen.

Organisation: Annette Langhoff, Tel. 04722-2400

*Für die Teilnahme am Essen bitte ich um Anmeldung bei mir bis zum 9. Dezember (auch für Nichtwanderer).*

# Jetzt einsteigen beim fairsten Kfz-Versicherer



VGH Vertretung Oliver Bode e. K.  
Lange Str. 20 27478 Cuxhaven / Altenbruch  
Tel. 04722 2969 Fax 04722 2965  
Poststr. 42 27474 Cuxhaven / Stadtmitte  
Tel. 04721 53601 Fax 04721 53602  
Sahlenburger Chaussee 16  
27476 Cuxhaven / Sahlenburg  
Tel. 04721 714171 Fax 04721 714172  
[www.vgh.de/oliver.bode](http://www.vgh.de/oliver.bode)  
[oliver.bode@vgh.de](mailto:oliver.bode@vgh.de)

fair versichert  
**VGH** 

 Finanzgruppe