

H 6326



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



„Cuxhavener Sportgala 2018, Foto: Joachim Tonn, CN“

**Mitteilungen 4/2018**  
**Ausgabe Oktober - November - Dezember**

PVST. Deutsche Post AG Entgelt bezahlt. H6326



## Die faireste Kfz-Versicherung in Ihrer Nähe

Jetzt beraten lassen!

### **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)

 Finanzgruppe

fair versichert  
**VGH** 

# hagedorn & geerken GmbH

- **Komplett-Bäder**  
aus einer Hand

- energiesparende  
**Heizungssysteme**

Meyerstr. 30 • 27472 Cuxhaven • Tel. 04721-24035  
[www.hagedorn-geerken.de](http://www.hagedorn-geerken.de)

# Inhaltsverzeichnis

<b>Impressum</b>	<b>5</b>
<b>Sportangebot</b>	<b>7</b>
<b>Adressliste</b>	<b>8</b>
<b>Mitgliedsbeiträge</b>	<b>9</b>
<b>Vorstand</b>	<b>10</b>
<b>Vorstand</b>	<b>12</b>
<b>Vorstand</b>	<b>17</b>
<b>Vorstand</b>	<b>20</b>
<b>Karate</b>	<b>22</b>
<b>Leichtathletik</b>	<b>24</b>
<b>Rad</b>	<b>27</b>
<b>Schwimmen</b>	<b>30</b>
<b>Schwimmen</b>	<b>33</b>
<b>Schwimmen</b>	<b>35</b>
<b>Schwimmen</b>	<b>37</b>
<b>Schwimmen</b>	<b>40</b>
<b>Schwimmen</b>	<b>42</b>
<b>Schwimmen</b>	<b>44</b>
<b>Schwimmen</b>	<b>47</b>

<b>Turnen</b>	<b>49</b>
<b>Turnen</b>	<b>51</b>
<b>Turnen</b>	<b>52</b>
<b>Turnen</b>	<b>54</b>
<b>Turnen</b>	<b>57</b>
<b>Wandern</b>	<b>60</b>
<b>Aus der Vereinsfamilie</b>	<b>63</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.thormahlen@gmx.de

## An dieser Ausgabe haben mitgearbeitet:

Manfred Abbes, Frank Berg, Gerd Brandes, Dr. D. Czapski, Hilke Hauhut, Hannah Ehlers, Heike Hebbeln, Manfred Kurras, Annette Langhoff, Heike Lessing, Petra Lingl

Wir bedanken uns bei Jan Unruh und Joachim Tonn für die Bereitstellung von tollen Fotos!

## 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. Februar 2019**

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

**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

## 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

## Leichtathletik

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

## Radsport

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

## Schwimmen

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

## Ski

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

## Tischtennis

Klaus Rösner, 27476 Cuxhaven,

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

## 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

## Volleyball

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

## Wandern

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

## 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 €

## Vorstand



Vorstand 2018, es fehlt Marek Thormählen

Liebe ATSCerinnen und ATSCer, das Jahr 2018 geht langsam zu Ende und ich möchte dies zum Anlass nehmen, mich bei allen Mitgliedern unserer großen ATSC-Familie ganz herzlich für das entgegen gebrachte Vertrauen zu bedanken.

Wenn man Veranstaltungen für viele Menschen plant, verbergen sich dahinter immer gewisse Risiken: Spielt das Wetter mit? Passt das Datum? Reicht das Catering oder hat man viel zu viel eingekauft? All das sind Faktoren, die man nicht unbedingt beeinflussen kann. Ich habe in diesem Jahr wieder einmal festgestellt, dass ich mich immer auf euch verlassen kann

und egal, ob Regen oder Sturm - wenn ich einlade, seid ihr da. Die ATSC-Veranstaltungen waren immer gut besucht und es hat mir viel Spaß gemacht, mit euch zu feiern. Dafür danke ich euch ganz herzlich und hoffe, dass ich auch im nächsten Jahr wieder auf euch zählen kann.

Am 16. November fand wieder das beliebte **Laterne laufen** statt, kurz zuvor die **15. Cuxhavener Sportgala unter Mitwirkung vieler ATSC-Mitglieder**. Sowohl Sabines Tanzgruppen als auch das Aufbaukommando und nicht zuletzt unser „Sportler des Jahres“ Helmut Brüning, unsere „Vize-Sportlerin des Jahres“,

Hannah Ehlers und unsere „Vize-Mannschaft des Jahres“ die 4x50m-Freistilstaffel im Mixed mit Lena Sauer, Hannah und Martin Ehlers und Marco Töllner, trugen zum Gelingen der ausverkauften Sportgala bei.

Eine Woche zuvor konnte ich in einem feierlichen Rahmen **31 langjährige Mitglieder** im Kegelzentrum ehren. Das **Dankeschön-Essen** im August war gut besucht und auch zum **Bergfest des Sportabzeichens** trafen sich viele Mitglieder auf dem Strichweg-Sportplatz, um in gemütlicher Runde zusammensitzen. Im Juni fand nach einem Jahr Pause wieder unser **Müggendorf-Zeltlager** statt und am **Rosenmontag** war die Rundturnhalle fest in den Händen der kleinen und großen Faschingsturnerinnen und -turner.

Die erste Veranstaltung des Gesamtvereins war zu Beginn des Jahres 2018 die **Verleihung des Sportabzeichens** im Kegelzentrum.

Unsere **Mitgliederzahl ist in diesem Jahr**

**weiter leicht gestiegen** und darüber freue ich mich sehr. Es ist ein Zeichen dafür, dass unsere Übungsangebote gut angenommen werden. **Zu verdanken haben wir das unseren Übungsleiterinnen und Übungsleitern sowie Helferinnen und Helfern, die mit großem Engagement ihre Übungsstunden gestalten.** Ich danke euch von ganzem Herzen für eure geleistete Arbeit zum Wohle des ATSC.

Ein großes Dankeschön geht auch an meine Vorstandskollegen für die gute und vertrauensvolle Zusammenarbeit.

**Ich wünsche allen Mitgliedern eine ruhige Vorweihnachtszeit und ein schönes und friedvolles Weihnachtsfest sowie ein gesundes und glückliches Jahr 2019.**

Euer Manfred Abbes

## Vorstand

### Sportgala 2018

Die 15. Sportgala war es dieses Jahr schon, ein inzwischen traditionelles sportliches Spektakel, auf das sich viele Cuxhavener schon monatelang freuen und das am Kartenverkaufsstart lange Warteschlangen im Ticket-Center der CN verursacht.

Aber auch die Sportler trainieren monatelang dafür. **Sportlehrerin Sabine Lenz-Breuer** stellt schon im Frühsommer die Choreographie für ihr **Eröffnungsbild** zusammen und denkt ab diesem Zeitpunkt fast ausschließlich an die Sportgala. Sabine ist **mit ihren Wettkampfgruppen aller Altersklassen, Eltern-Kind-Turnern und ihren Rückenschülern** seit der ersten Stunde dieser Show dabei und garantiert jedes Jahr **zu Beginn jeder Sportgala ein wahres Feuerwerk an Tänzern, Kostümen und rhythmischer Sportgymnastik**. Da werden fast alle Register gezogen und die letzten zwei Wochen vor der Gala wird täglich mit allen Gruppen trainiert, damit auch alles zusammenpasst und jeder einzelne der etwa 150 (manchmal sogar knapp 200) Mitwirkenden zum richtigen Zeitpunkt an der richtigen Stelle zur richtigen Musik das Richtige macht.

Diesmal war Sabine bei den Vorbereitungen arg gehandicapt, aber das Ergebnis konnte sich mehr als sehen lassen. Der „**Fluch der**

**Karibik“** zog die knapp **1350 Zuschauer** in den Bann, die kleinen Piraten entzückten mit ihren leuchtenden Krummsäbeln, die großen machten das Szenario mit ihren Ringelshirts, Hüten und Kopftüchern komplett. Die 1. Damen beeindruckte mit ihrem Können, aber auch die Jugend C und B zeigten, dass sie der vielversprechende Nachwuchs sind. Alles in allem wieder eine Wahnsinns-Show und eine bewundernswerte Leistung!

Aber es ging ja noch weiter. Nach vielen beeindruckenden Showacts der verschiedenen engagierten Künstler, stand die Sportlerehrung an und das Geheimnis „**Wer ist Sportler/in oder Mannschaft des Jahres 2018?**“ wurde endlich gelüftet. Genug erfolgreiche Sportler mit außerordentlichen Leistungen hat der ATSC ja: diesmal wie jedes Jahr vor allem die Schwimmer, aber auch Leichtathleten und Karatekas.

Die meisten haben bei der Wahl zum „**Sportler des Jahres**“ wohl **Helmut Brüning** die Daumen gedrückt, denn er ist mit stolzen 85 Jahren dieses Jahr nicht nur u.a. mehrfacher Deutscher Meister in verschiedenen Leichtathletikdisziplinen geworden, sondern **in Malaga bei den Weltmeisterschaften der Senioren auch dreifacher Weltmeister im**

**Hochsprung, Gewicht- und Hammerwurf!** Mit 85 „Sportler des Jahres“. Eine wohlverdiente Leistung, Helmut, herzlichen Glückwunsch!

Nachdem **Hannah Ehlers** (damals noch Sauer) 2014, 2015 und 2016 bereits „**Sportlerin des Jahres**“ war, ist sie dieses Jahr bei der Wahl durch das Komitee **zur Zweiten gekürt** war. Die Auszeichnung nahm ihr Mann Martin entgegen, da Hannah als Trainerin und Abteilungsleiterin unserer Schwimmer mit ein paar Schützlingen bei den Landesmeisterschaften in Osnabrück war, wo es ebenfalls Medaillen für den ATSC gab.

Daher fehlte Hannah auch bei der Ehrung **„Mannschaft des Jahres“** auf dem Trepp-

chen. Die Schwimmstaffel mit **Hannah und Martin Ehlers, Lena Sauer und Marco Töllner** wurde für ihre beiden Titel bei der Landesmeisterschaften als Mixed-Staffel **auf den zweiten Platz gewählt**.

Eine tolle Erfolgsbilanz für unsere Sportler und damit auch für den ATSC! Wir sind stolz auf euch!

Und auch das Aufbaukommando unter der Leitung von Manni Abbes hat wieder ganze Arbeit geleistet. Ohne sie wäre so mancher Showact gar nicht möglich!

Sämtliche Fotos der Sportgala sind von Joachim Tonn von den Cuxhavener Nachrichten. Vielen Dank, dass wir diese unglaublich tollen Fotos hier abdrucken dürfen!



Die Jugend B - Teil des Eröffnungsbildes



Sabines Gruppen machen gleich zu Anfang richtig Stimmung!





„Fluch der Karibik“ in Cuxhaven





Ein 1. Platz und zwei 2. Plätze für ATSC-Sportler!



## Vorstand

### Dankeschönessen 2018

**Einmal im Jahr sagt der Vorstand des ATSC offiziell „Dankeschön“ an seine Sportlehrer, Übungsleiter und -helfer, Fotografen und die vielen anderen Mitglieder, die mit vielen kleinen und großen Taten das ganze Jahr über Woche für Woche dafür sorgen, dass der Übungsbetrieb und das sportliche Miteinander harmonisch und glatt über die Bühne gehen, aber auch an seinen Sponsoren, die das eine oder andere Extra für die Sportler erst möglich machen.**

Dieses Jahr fand unser Fest am 25. August **auf dem Sportplatz am Strichweg** statt. Obwohl der Termin im Sommer lag, hat das Wetter nicht wirklich mitgespielt, aber wie heißt es so schön? „Es gibt kein schlechtes Wetter, sondern nur schlechte Kleidung!“ Es war so windig und regnerisch, dass unsere Radfahrer tatsächlich auf ihre traditionelle Radtour verzichten mussten, wenn auch ein paar Petanquespieler um Otto und Ingrid Schunk dem Wind und Nieselregen trotzten. Der guten Stimmung hat das aber keinen Abbruch getan, denn fleißige und vor allem starke Hände hatten bereits im Vorfeld unser Festzelt aufgebaut und mit mehreren zusätzlichen

Pavillons gab es dann auch genug Möglichkeiten sich unterzustellen.

Manfred hatte beim Partyservice **leckerer Essen** bestellt und so wurde bei rustikalem Krustenbraten, Salaten, Zaziki und Baguette geschmaust und geschnackt. Hilke hat mit riesigen Schüsseln Nachtisch noch die Schleckermäuler verwöhnt und Marita und Heike sorgten an der **Cocktailbar** mit Pina Colada, Sex on the beach, Swimming Pool, Syrtaki und alkoholfreien Mixturen für kühle Getränke, die Lust auf Exotik machten und fast jeder gern probierte, manchmal auch öfter.

Gut 70 Personen folgten dieses Jahr der Einladung zum Dankeschönessen und der ATSC-Vorstand hofft natürlich, dass er auch in Zukunft mit diesen helfenden Händen rechnen kann, ohne die viele Veranstaltungen, Wettkämpfe, Auftritte etc., aber manchmal auch der reguläre Sportbetrieb kaum machbar wären.

**Deshalb noch mal ein herzliches „Dankeschön“!!**



Gemütliches Beisammensein bei guter Musik und leckerem Essen!





Gut gelaunte ATSCer trotzten dem Wetter und genossen kalte Getränke.

# Horst von Minden <sup>GmbH</sup>

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)

**55055**

**Fax**

(04721)

**34942**

**Notdienst**

(0171)

**6403081**



## Vorstand

### Vorbeugung vor Infekten bei Sportlern

In der nasskalten Jahreszeit steigt die Rate an Atemwegsinfekten (1). Vermutet wird, dass die Kälte das Immunsystem schwächt, aber auch der Aufenthalt in beheizten Räumen die Schleimhäute austrocknen und damit empfindlicher werden lässt. Darüber hinaus rücken wir Menschen in dieser Zeit enger zusammen. Das sind Umstände, die wir nur bedingt (z.B. durch Warmhalten, Lüften) beeinflussen können. Wir können uns aber durch Hygienemaßnahmen vor einer Übertragung von Krankheitserregern schützen (2,3).

#### **Daher ist es hilfreich, einige Grundregeln zu beachten:**

Begrüßung ohne Händedruck wie bei den Profis durch Faust- oder Ellenbogenkontakt, regelmäßiges Händewaschen mit Seife, insbesondere vor der Nahrungsaufnahme (mindestens 20 Sekunden), Waschen/Duschen jedes Mal nach dem Sport, dabei keine gemeinsame Nutzung von Duschgel oder Handtüchern, in den Ellenbogen husten oder niesen, nicht in die Hand, Hände aus dem Gesicht fernhalten **zusätzlich zur Vermeidung von Hautinfektionen:**

Sportkleidung und Handtücher nach dem Sport waschen und Wunden immer abdecken

#### **zusätzlich zur Vermeidung von Magen-Darm-Infekten:**

Nahrung aus Gefäßen, die andere angefasst haben (z.B. Obst, Gummibärchen), meiden und nur eigene Flaschen, Gläser, Besteck nutzen, außerdem keine Produkte mit rohen Eiern, Rohmilch oder rohem Fleisch/Fisch verzehren

Darüber hinaus sollte der **Impfstatus** kontrolliert und nach den Empfehlungen der STIKO ggf. angepasst werden. (4) Impfungen sollten möglichst in der Wettkampf-/Trainingspause erfolgen, zumindest aber 24 Stunden nach Belastung.(5)

Sport fördert unser Immunsystem, kann jedoch intensiv betrieben den Schutz vorübergehend reduzieren (6).

**Hygiene und Impfungen helfen neben ausreichendem Schlaf, guter Trainingsplanung und ausgewogener Ernährung dabei, gesund zu bleiben.**

Dr. med. Dieter Czapski

Facharzt für Hals-Nasen-Ohrenheilkunde  
Umwelt-, Palliativ- Sportmedizin

Quellen: (1) <https://www.infektionsschutz.de/infektionskrankheiten/krankheitsbilder/atemwegsinfek>  
 (2) <https://www.infektionsschutz.de/haendewaschen> (3) <https://www.sportengland.org/research/research-for-sport-and-physical-activity-guidelines/> (4) Ständige Impfkommission: Empfehlungen der Ständigen Impfkommission (STIKO) am Robert Koch-Institut. Epid Bull 2018;34:335 à 382 | doi 10.17886/EpiBull-2018-042.3 (5) Steinbach K et al., Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin 2018 (Suppl zu Heft 10) (6) Gabriel, H., Auswirkungen von Sport auf das Immunsystem. Notfall Hausarztmedizin. 2006; 32: 411-415. doi:10.1055/s-2006-951784  
<https://www.infektionsschutz.de/mediathek/infografiken/c9302>



**Wasser marsch!**  
Ärmel hoch und Hände richtig nass machen.

**Einseifen!**  
Mit einer ordentlichen Portion Seife.

**Zeit lassen!**  
Gründlich einschäumen, auch zwischen den Fingern und an den Fingerspitzen. Das dauert 20 bis 30 Sekunden.

**Runter damit!**  
Hände von allen Seiten unter das Wasser halten. Den Seifenschaum gut abspülen.

**Trocknen!**  
Am besten mit einem Einmaltuch.

**RICHTIG HÄNDE WASCHEN**

**Geht ganz einfach!**

**Nicht vergessen!**  
Auf den Händen sitzen sie: Viren und Bakterien.

**Deshalb:**  
Nicht mit den Händen ins Gesicht fassen und Hände mehrmals täglich waschen.

**Und noch ein Tipp:** Bei Schnupfen häufig Hände waschen!

**Immer:**

- ▶ vor dem Essen
- ▶ nach dem Klo
- ▶ wenn man von draußen kommt
- ▶ wenn man die Nase geputzt hat
- ▶ wenn man ein Tier gestreichelt hat

Quelle: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) Stand: 2016



**infektionsschutz.de**  
Wissen, was schützt.





# Karate

## ATSC-Karatelehrgang mit Madjid Shamsahmar (8.Dan)

Mitte September war es endlich wieder soweit, dass ATSC-Karatedrainer Frank Berg (5.Dan) einen **hochrangigen Shotokan-Karateka** für einen Karatelehrgang hier in Cuxhaven gewinnen konnte: seinen langjährigen Freund Shihan Madjid Shamsahmar, 8.Dan, aus Karlsruhe.

Nach einer kurzen Begrüßung durch den ATSC-Trainer ging es dann auch gleich für über **40 Teilnehmer** in die erste Trainingseinheit. Nach intensivem Aufwärmen wurde **mit Kihon (Grundtechniken) und anschließenden Kampfkombinationen** gestartet. Diese wurden erst einzeln und dann mit Partner geübt. Shihan Madjid verstand es, diese Übungen so zu gestalten, dass alle Karatekas an ihre Grenzen gehen mussten. Am Ende der Trainingseinheit wurden noch einige Katas (Schattenkampf) gelaufen, die nach Unterstufe und Oberstufe aufgeteilt waren.

Dann ging es in die Pause, wo sich die Karatekas aus Cuxhaven und umzu bei Bockwurst und Nudelsalat stärken konnten. Für das leibliche Wohl der ausländischen Karatekas wurden extra Geflügelwurst und Geflügelsalate angeboten.

Während der Mittagspause, in der die einen sich noch stärkten und Erfahrungen und Erlebnisse austauschten, stellten sich **zehn andere Karatekas des ATSC der Gürtelprü-**

**fung** zum nächsthöheren Kyu-Grad, die Trainer Frank Berg abnahm.

**Erfolgreich bestanden folgende Karatekas: zum 3. Kyu (1. Braungurt): Benjamin Schwanke und Julian Dufner, zum 4. Kyu (2. Blaugurt): Dennis Berg und Parisa Akbary, zum 5. Kyu (1. Blaugurt): Milad Akbary, zum 7. Kyu (Orangegurt): Laykat Zafisada, Nupel Gündüz, Rajab Kabiri, Mohamajah Hussein und Khadija Ezzo. Herzlichen Glückwunsch an alle Prüflinge!**

Im Anschluss stand die zweite Trainingseinheit an: Shihan Madjid verstand es sehr gut seine geforderten Karatetechniken zwischen den einzelnen Graduierungen zu vermitteln, sodass **nach der Kihon (Grundschule) das Thema Kumite (Zweikampf) im Fokus** stand. Den Abschluss bildete nochmals Kata (Schattenkampf), bei der für die Unterstufe nochmals Taikyoku Shodan und Heian Shodan gelaufen wurden. In der Oberstufe nahm sich Shihan Madjid die Kata Gojushiho-Sho Gojushiho-Dai nochmals intensiv vor.

Es hat allen Teilnehmern wieder richtig viel Spaß gemacht und die Karatekas würden sich freuen, wenn sie mit Shihan Madjid auch 2019 einen so hochrangigen Karateka in un-

serer Stadt begrüßen könnten.

Der ATSC nimmt jederzeit kampsport-begeisterte Neulinge oder auch Wieder-einsteiger im Erwachsenenbereich in seine Karateabteilung auf.

Das Erwachsenen-Training findet immer

montags und donnerstags von 18.30-20.00 Uhr in den Süderwischturnhallen statt. Eine Anmeldung ist nicht nötig und unverbindliche Probetrainings sind jederzeit möglich.

**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)

## Leichtathletik

### Helmut Brüning wird 3x Weltmeister in Malaga

In diesem Jahr wollte es Helmut Brüning noch einmal wissen. Nach unglaublich vielen Erfolgen und Siegen bei Landes- und Deutschen Meisterschaften, die Helmut über die Jahre gesammelt hat, und mit ähnlich vielen Rekorden im Rücken hat er sich dieses Jahr gemeinsam mit Trainer und Betreuer Otto Schunk auf die **Weltmeisterschaft der Senioren im spanischen Malaga** vorbereitet.

**Die Generalprobe Ende Juni meisterte Helmut mit Bravour und holte bei den Deutschen Leichtathletik-Seniorenmeisterschaften in Mönchengladbach in seiner Altersklasse M85 gleich dreimal Gold.**

Nach zwei weiteren Monaten mit täglichem Training auf dem Sportplatz am Strichweg ging es dann Anfang September endlich nach Spanien. Helmut war aufgeregt und bescheiden, aber auch ehrgeizig, denn zumindest seine Konkurrenten und deren Leistungen kannte er ja von den Deutschen Meisterschaften. In Spanien trafen sich dann **etwa 8500 Sportler aus aller Welt** und Helmut genoss es, dabei zu sein, die vielen netten Menschen aus den unterschiedlichsten Ländern, die Kulturen und Sprachen, aber eines verbindet sie alle – die Liebe zur Leichtathletik.

**Der erste Wettkampf in seiner Altersklasse M 85 war gleich ein Riesenerfolg: Helmut trat zum Hammerwurf an und legte gleich beim ersten Wurf 31,16 m vor.** Das hätte eigentlich schon gereicht, denn seine 13 Konkurrenten kamen schon an diese Weite nicht heran, aber **im fünften Versuch steigerte er sich nochmal auf 32,83 m und sicherte sich so seine erste Goldmedaille. Damit ging sein Traum in Erfüllung: Weltmeister!!**

Aber es standen ja noch drei weitere Disziplinen an. Im Diskuswurf schrammte er knapp am Treppchen vorbei und belegte den undankbaren vierten Platz, aber dann drehte Helmut nochmal richtig auf:

**Hochsprung – seine Leistung von 1,12 m bedeutete schon wieder eine Goldmedaille,** denn da konnten die anderen elf Leichtathleten nicht mithalten.

**Aber alle guten Dinge sind drei und so legte Helmut einen Tag später nochmal nach und holte auch im Gewichtwurf Gold!** Gleich sechs Mal warf Helmut weiter als 12m und sicherte sich letztlich mit einer Weite von 12,54 m und fast einem Meter Abstand zu seinem Verfolger erneut den Titel.

**Drei Weltmeistertitel, drei Goldmedaillen und eine besondere Auszeichnung für sportliche Fairness hatte Helmut auf seinem Rückflug nach Hannover im Gepäck.**

Dort nahm ihn Otto Schunk in Empfang und es gab viel zu erzählen, von Wahnsinns-

folgen, Menschen und tollen Erfahrungen â Erinnerungen, die man nie vergisst.

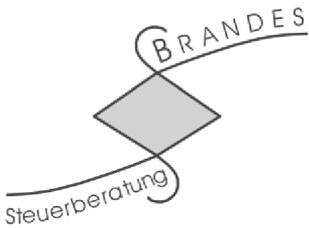
Helmut, wir sind stolz auf dich!



Helmut hat monatelang auf dem heimischen Sportplatz am Strichweg trainiert. (Foto: Jan Unruh/CN)



Das Training hat sich gelohnt: Drei Weltmeistertitel für Helmut Brüning (Foto: Jan Unruh/CN)



# GERD BRANDES

Dipl.-Finanzwirt (FH)

## Steuerberater

- Steuerberatung
  - Jahresabschluss
  - Buchführung
  - Lohnabrechnung
  - Unternehmensberatung

Joachim-Ringelnatz-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



# Rad

## ATSC-Sommer-Radtour 2018

Auch dieses Jahr unternahm die Fahrradgruppe wieder eine mehrtägige Radreise: **Vom 8. bis 12. August ging es mit Primo-Reisen nach Fünen, wieder organisiert und geführt von Manfred Kuras.** Zehn aktive Radler/-innen und zwei Partnerinnen waren mit von der Partie.

Nach dem Einladen der Räder in den Fahrradanhänger auf unserem Wochenmarktplatz ging es über die B 73 und die A 7 nach Dänemark. In Kolding sollte die erste 25 km lange Radtour bis zum Hotel in Middelfart auf Fünen starten. Erwartungsvoll und bei bestem Sommerwetter machten sich die Radler auf den Weg. Leider führte die sogenannte „Euro-Radrout“ zu einem sehr grossen Teil der Strecke direkt am Rand einer vielbefahrenen Hauptstrasse ohne eigenen Radweg entlang, auf einem sehr schmalen, nur mit einer weissen Linie vom Autoverkehr abgetrennten Randstreifen. **Eine Zumutung!!!!** Die LKWs brausten mit wenigen Zentimetern Abstand an den Fahrradfahrern vorbei. Nach etwa 10 km hatte eine der Mitfahrerinnen an einer langen Steigung gesundheitliche Probleme und musste sich vom Bus abholen lassen. Die meisten anderen Radler/-innen der Gruppe nahmen die Gelegenheit wahr und legten die letzten Kilometer ebenfalls mit dem Bus zurück, da das Radeln auf dieser Hauptstrasse wahrlich keine

Freude und dazu noch recht gefährlich war. Nach der Zimmerverteilung und dem gemeinsamen Abendessen im Hotel machten einige noch einen Spaziergang zum **Hafen von Middelfart.**

Am nächsten Tag fuhren alle 42 Reisenden bei sonnigem Wetter **mit dem Bus nach Odense zu einer gemeinsamen Stadtführung.** Mit einer sehr kompetenten und freundlichen Stadtführerin ging es mit vielen interessanten Informationen durch die Altstadt mit den malerischen Fachwerkhäusern, dem Hans-Christian-Andersen Haus und dem Dom. Um 12 Uhr begann dann die Radtour, die **über den Euro-Radweg 35 quer durchs Land nach Odense und an der Küste entlang** zurück nach Middelfart gehen sollte.

Nachdem auch diese Route anfangs schon wieder an einer Hauptstrasse entlang ging, nahm die Tour doch noch mit einer schönen Streckenführung auf kleinen Landstrassen mit wenig Verkehr einen guten Verlauf. Die Landschaft war sanft gewellt und geprägt von gelben abgeernteten Stoppelfeldern, idyllisch wirkenden Bauernhöfen, vereinzelt Bäumen und Büschen und hin und wieder von einem kleinen Dorf. **Das reinsten Genussradeln!** Auf der Suche nach einem schattigen Rastplatz erhielten die ATSCer von der Bewohnerin eines



großen Bauernhauses eine Einladung, auf ihrer Terrasse eine Pause zu machen. So konnten die Fahrradfahrer bequem auf Stühlen sitzen statt auf dem Boden im Gras, was sie sehr zu schätzen wussten. Schließlich erreichte die Truppe **Bogense** an der Küste. Nach einer Kaffeepause am Hafen ging es weiter an der Küste entlang, mal direkt am Wasser, mal etwas weiter landeinwärts.

Auf einer sehr abschüssigen Straße in einem kleinen Wäldchen blockierte plötzlich beim Bremsen aus voller Fahrt das Hinterrad von Manfreds geliehenem Elektrorad. Es erschien allen wie ein Wunder, dass Manfred ohne Sturz zum Stehen kam und auch keiner der nachfolgenden Radler in ihn hineingefahren ist. Nicht auszudenken, was hätte passieren können!! Da Manfred Werkzeug dabei hatte und auch die nötigen Kenntnisse und Fertigkeiten besaß, gelang es ihm nach einiger Zeit, das Rad zu reparieren und so konnte die Tour gemeinsam fortgesetzt werden. Ganz kurz vor Middelfart überraschte ein heftiger Schauer die Radler und **so kamen die Radler nach 74 km pudelnass und etwas verspätet im Hotel an**, wo es direkt Abendessen gab.

In der Nacht zu Freitag änderte sich die bisherige Wetterlage, **es kam ein heftiger Wind mit Gewitter und Regen auf und es wurde merklich kühler**. Nach dem Frühstück wurde die gesamte Reisegruppe für eine **Stadtführung nach Faaborg** gebracht. Danach sollte es für die Radler entlang der Küste nach Svendborg im Süden Fünens und dann über mehrere Brücken über die Inseln Tasinge und Siö bis nach Rudköbing auf der Insel Langeland gehen, wo die Radler wieder in den Bus steigen sollten. **Aufgrund des stürmischen Wetters mit Windstärke 6 waren die Brücken jedoch für Radler gesperrt** und so konnte man nur bis Svendborg fahren. Sehr schade!! Da der Himmel auch noch ziemlich nach Regen aussah, entschlossen sich

die meisten Radler, lieber am Busprogramm teilzunehmen statt zu radeln, und nur drei übriggebliebene machten sich auf den Weg. Der Wind kam überwiegend von hinten, der Himmel wurde zusehends heller, die Strecke war wieder sehr abwechslungsreich und schön und die drei hatten einen wunderbaren Radlertag! Nach 45 km erreichten sie Svendborg und einige der „Fußgänger“ bedauerten nun, die Radtour nicht doch mitgemacht zu haben!

Auch der nächste Tag war herbstlich kühl. Der Bus brachte die Urlauber **nach Assens, um an der Küste entlang ca. 45 km zurück nach Middelfart zu radeln**. Wieder war die Strecke ziemlich hügelig, oft mit schönen Ausblicken zum Wasser, und geprägt von gelben Stoppelfeldern. War es anfangs noch wechselnd bewölkt mit etwas Sonne, bezog sich der Himmel plötzlich ziemlich schnell und es sah sehr nach Gewitter aus. Auf der Suche nach einer Unterstellmöglichkeit steuerten die Radler einen Campingplatz an. Kaum hatten sie das schützende Vordach am Eingang des Platzes erreicht, fing es auch schon an wie aus Kübeln zu schütten! Wenn das kein Timing war...! So wurde die Wartezeit für eine Pause mit Tee und Baguette genutzt und nach einer halben Stunde konnte die Tour fortgesetzt werden. Aber zu früh gefreut: Kurz vor dem Hotel gab es noch einen heftigen Schauer! Am Nachmittag schauten sich noch einige in Middelfart um, denn die Altstadt und die Kirche sind wirklich sehenswert. Abends wurden die Fahrräder wieder in den Anhänger verladen.

Am Sonntag ging es dann zurück: diesmal mit der Fähre nach Fynshav auf der Insel Als, dann weiter über Sonderburg, Flensburg, Hamburg und Stade nach Cuxhaven.

**Resümee:** Bis auf die erste Radstrecke auf der Hauptstraße waren die Radstrecken sehr schön und die ganze Insel Fünen sehr lohnens-

wert. Die Reise hätte gerne einen oder zwei Tage länger dauern können, denn drei Tages-touren waren doch etwas wenig.



Pause auf der Terrasse einer netten Dänin

## **ATSC-Radtreff: Vorschau 2019**

### **Januar 2019:**

Sonntag, 27.01.: Grünkohlwanderung in Otterndorf, Start 9.45 Bahnhof (Anmeldung bis 20.01.)

### **März 2019:**

Sonntag, 31.03.: Kaffeewandern, Treffen um 14.00 bei Cafe Schnapp (Anmeldung bis 14.03.)



# Schwimmen

## Sprintertag in Hambergen

Am ersten Septemberwochenende nahmen die Schwimmer des ATS Cuxhaven am Sprintertag in Hambergen teil. Dies war der erste Wettkampf nach der Sommerpause und sollte als Qualifikation für die Bezirks- und Landesmeisterschaften dienen.

**Insgesamt starteten 24 Schwimmer über die Strecken 50m Schmetterling, 50m Rücken, 50m Brust, 50m Freistil und die 100m Lagen.**

Die **männlichen Starter** wussten zu überzeugen: Rober Haji (2005), Mika Harms (2004), Vasilios Qesku (2003), Georg Hagen von Staa (2004) und Kevin Lee Sabin (2006) schwammen auf allen Strecken neue Bestzeiten. **Tim Lange (2007), Nick Laris Junge (2005) und Anton Plath (2002) steigerten sich ebenfalls über alle fünf geschwommenen Strecken und konnten sich nicht nur für die anstehenden Bezirksmeisterschaften, sondern direkt für die Landesmeisterschaften qualifizieren.** In unterschiedlichen Besetzungen wurden **4X50m-Staffeln** in Freistil, Rücken, Brust und Lagen geschwommen. **Auch hier schwammen die Jungs super Zeiten und erreichten jeweils den ersten oder zweiten Platz in der Offenen Wertung.**

Die **Mädchen** ließen sich von der Leistung

der Jungs anstecken. Die beiden jüngsten Starterinnen, Isabelle Teuber und Mai-Thi Phung (beide 2009), schwammen über Brust, Rücken und Freistil neue persönliche Bestzeiten, können aufgrund ihres Alters aber erst im nächsten Jahr an Meisterschaften teilnehmen. **Claire Douska (2008) und Antonina Schomburg (2007) konnten sich erstmals für die Bezirksmeisterschaften qualifizieren.** Die Geschwister **Lara-Sophie (2003) und Emma-Louisa Bieshaar (2007)** schwammen ihrer Konkurrenz davon. Lara steigerte ihre Zeit über 100m Lagen auf 1:15,50 Min., während Emma 50m Freistil in 0:33,82 Min. schwamm. Beide **konnten sich schon jetzt für die Landesmeisterschaften qualifizieren.**

**Auch Nicole Teuber (2003) und Marei Nitschke (2000) sicherten sich Platz Eins und damit das Ticket für die Landesmeisterschaften über 50m Rücken (0:35,45min und 0:34,78min).** Mit den weiteren Starterinnen Julia Thurau (2000), Zoé Röfer, Emma Feldmann (beide 2004), Leonie Krüger, Merle Reysen (beide 2002), Denise Matter (2005) und Janne Paulsen (2001) schwammen auch die Mädchen-Staffeln in unterschiedlichen Besetzungen. **Die Lagen-Staffel schrammte knapp am Vereinsrekord vorbei und sicherte sich im Wettkampf Platz Eins. Ebenfalls**

siegreich waren die Rücken- und Brust-Staffeln. Über Freistil wurden sogar zwei Teams ins Rennen geschickt; am Ende belegten die Mannschaften Platz Eins und Zwei.

In der abschließenden Mannschaftswertung konnten das komplette Team den zweiten Platz belegen und nahm dafür einen Pokal mit nach Hause.



Isabelle ging als Jüngste ins Rennen...



...Marei ist dagegen längst ein alter Hase.

**Wir decken nicht nur Dächer,  
sondern halten und setzen sie  
bei Bedarf auch in stand.**



**Dachdeckerei · Klempnerei · Zimmerei**  
**[www.ddm-sowade.de](http://www.ddm-sowade.de)**



# Schwimmen

## Wettkampf in Otterndorf

Nur eine Woche nach dem Start in Hambergen traten das Schwimmteam des ATS Cuxhaven in Otterndorf erneut an. Nachdem die Schwimmer in der Woche zuvor über die 50m Strecken an den Start gingen, waren es **an diesem Wochenende 50m- und 100m-Strecken**. Auch hier wussten die jungen Schwimmer zu überzeugen.

**Luis Thes** (09) startete erstmals über seine Lieblingsstrecke, die 50m Schmetterling. In 0:52,76 Min. **war er nicht zu schlagen und sicherte sich die Goldmedaille**. Über 50m und 100m Freistil schwamm er in 0:43,81min und 1:41,98min ebenfalls neue Bestzeiten und belegt hier jeweils den dritten Platz.

Wie schon in der Woche zuvor zeigten **Nick Laris Junge** und Rober Haji (beide 05) erneut starke Leistungen. Nick, ebenfalls ausgezeichnete Schmetterlingsschwimmer, **gewann in seinem Jahrgang die 50m und 100m** (0:32,71min und 1:17,32min). Rober hingegen ist auf den Bruststrecken zu Hause. Hier verbesserte er seine Zeit über 50m auf 0:47,84 Min. Die 100m legte er in 1:39,82min zurück und belegte Platz Zwei.

Erstmals unter 30 Sekunden über 50m Freistil blieben Vasilios Quesku (03) und Paul Feldmann (02). Vasilios schwamm in 0:29,85min auf den dritten Platz.

Auch bei den **Mädchen** konnte Lara-Sophie Bieshaar (03) diese magische Grenze unterbieten. Nachdem sie im Vorlauf noch knapp über 30 Sekunden blieb, steigerte sie sich in den Swim-Offs auf 0:29,80min. Ihre Schwester **Emma-Louisa** (07) gelang über 100m Rücken eine gute Steigerung. Mit 1:22,47 **schwamm sie auf Platz Eins**. Für Julie Castano Cairo (06) war es nach der Sommerpause der erste Wettkampf, denn in Hambergen musste sie krankheitsbedingt aussetzen. Umso erfreulicher waren ihren Leistungen. Bei fünf Starts erzielte sie fünf neue Bestzeiten. **Yosefina Deneff (08) dominierte ihren Jahrgang. Die 100m Freistil beendete sie in 1:12,56min und hatte hierbei über 15 Sekunden Vorsprung auf die Zweitplatzierte!** Die weiteren Starter/innen des ATS Cuxhaven waren Marei und Michel Nitschke, Julia Thurau, Janne Paulsen, Leonie Krüger, Merle Reysen, Nicole und Isabelle Teuber, Emma Feldmann, Zoé Röfer, Sarah Ali, Mareike und Erik Heinemann, Antonina Schomburg, Mai Thi Phung, Claire Douska, Anton Plath, Tim Lange, Kevin Lee Sabin, Andreas Quesku, Hannah und Martin Ehlers.

In unterschiedlichen Besetzungen wurden bei den Jungs und Mädchen und in gemischter

Reihenfolge die **Staffeln** über 4\*50m Freistil und Lagen absolviert. Bei den Jungs konnten beide Staffeln in der Endabrechnung den dritten Platz erschwimmen. In der gemischten Besetzung (2x männlich, 2x weiblich) belegte die Freistilstaffel den zweiten und die Lagenstaffel den dritten Platz. Die Mädchen wurden über die Lagenstaffel noch knapp Zweite. **Über die Freistilstaffel ließen die Mädchen nichts anbrennen und wurden mit einer tol-**

**len Zeit von 1:57,91min Erste.**

Während sich die Älteren noch ein paar Wochen auf die anstehenden Bezirksmeisterschaften vorbereiten konnten, mussten sich die Jüngeren nur zwei Wochen später in Zeven mit den Besten ihres Jahrgangs im Bezirk Lüneburg messen.



**»Fit im Sport und Alltag«**

**Nutrilo - Ihr Partner für hochwertige Nahrungsanreicherung und Nahrungsergänzung**

**Nutrilo GmbH**  
Heinz-Lohmann-Str. 8 · D-27472 Cuxhaven/Germany  
Telefon: +49 (0) 47 21/71 73-0 · [www.nutrilo.de](http://www.nutrilo.de)

EIN UNTERNEHMEN DER **PHW**



# Schwimmen

## Schwimmer mal anders unterwegs

Anfang September folgten einige Schwimmer der Einladung zum **Wasserskifahren nach Neuhaus/ Oste**. Statt durch das Wasser zu gleiten, sollte es dieses Mal mit Brettern über das Wasser gehen.

Die **Anfänge wurden zunächst auf Wasserkien gemacht**. Nachdem die ersten Startschwierigkeiten überwunden waren, so ziemlich jeder lag mal im Wasser, schafften am Ende alle die einen Kilometer lange Runde. Doch nicht nur auf Skiern versuchten sich die Schwimmer. **Es folgten Wakeboards, Monoskier, Surfbretter und Teller**. Auf allen verfügbaren Materialien wurde versucht die „Seerunde“ zu bestehen. **Der größte Spaßfaktor war an diesem Tag wohl das Knee-**

**board**. Auf diesem konnte man nicht nur alleine, sondern auch zu zweit fahren.

Am Ende der zwei Stunden waren alle glücklich über die erbrachte Leistung und waren sich einig, dass die Aktion trotz des folgenden Muskelkaters in der nächsten Saison wiederholt werden soll.

Mit dabei waren Anton Plath, Vasilios Qesku, Janne und Martina Paulsen, Emma-Louisa Bieshaar, Hannah und Martin Ehlers, Nick Laris Junge, Julia Thureau sowie unsere Fotografen und Motivatoren Marei Nitschke und Nicole Teuber.



Martin heizt mal übers Wasser!



Die Kinner in der Warteschleife.



## Schwimmen

### Bezirksmeisterschaften Kurzbahn in Zeven und Landesmeisterschaften der Masters in Achim

Kürzlich nahmen einige Schwimmer des ATS Cuxhaven an zwei parallel verlaufenden Wettkämpfen teil. Mit Nick Laris Junge (05), Kevin Lee Sabin (06), Tim Lange (07), Erik Heinemann, Yosefina Deneff (beide 08), Emma-Louisa Bieshaar (07), Aras Ali und Julie Castano Caeiro (beide 06) nahmen acht Schwimmer bei den diesjährigen Bezirkssprint und -kurzbahnmeisterschaften in Zeven teil. Marco Töllner, Lena Sauer, Hannah und Martin Ehlers schwammen fast gleichzeitig nicht weit davon bei den Landesmeisterschaften der Masters in Achim.

Die **Bezirksmeisterschaften** wurden über zwei Tage ausgetragen. Sarah Ali konnte nach längerer krankheitsbedingter Pause nicht ganz an ihre guten Leistungen anknüpfen, sicherte sich dennoch mit guten Zeiten Platzierungen im Mittelfeld. Julie Castano Caeiro steigerte sich besonders über die Freistilstrecken. Über 100m schwamm sie in 1:13,02min einen neuen Rekord und erreichte den siebten Platz. Ganz knapp am Treppchen vorbei schrammte sie mit Platz Vier über die doppelte Distanz. Dennoch konnte sie stolz auf ihre Leistung sein: Ihre Zeit verbesserte sie gleich um 14 Sekunden auf 2:40,07 Minuten. **Emma-Louisa Bieshaar wurde über 50m Rücken Bezirks-**

**meisterin mit neuem Rekord in 0:38,56 Minuten.** Über 100m und 200m Rücken (1:23,58 Min. und 2:57,13 Min.) sowie 100m Freistil und 100m Lagen sicherte sie sich den Vizetitel in ihrem Jahrgang. Über 50m Brust, Delphin und Freistil belegte sie den Bronzerang. **Yosefina Deneff startete neun Mal und konnte sich am Ende acht Mal Bezirksmeisterin und ein Mal Bezirksvizemeisterin nennen.** Bei ihren neun Starts gelangen ihr sechs neue Bestzeiten. Besonders über die Freistilstrecken (50m in 0:32,69 Min.; 100m in 1:12,65 Min. und 200m in 2:40,76 Min.) dominierte sie ihren Jahrgang und gewann mit deutlichem Vorsprung.

Gemeinsam gingen die **vier Mädchen in zwei Staffeln** an den Start: Über 4x50m Lagen konnten sie den Vizetitel gewinnen, **über 4x50m Freistil konnten sich die Mädchen über den Bezirkstitel freuen.**

**Auch die männlichen Vertreter wussten an diesem Wochenende zu überzeugen:** Erik Heinemann sicherte sich fünf neue Bestzeiten bei sechs Starts. Hierbei nahm er über 100m Rücken (1:38,96 Min.), 50m Delphin (0:44,34 Min.) und 100m Freistil (1:27,60 Min.) die Bronzemedaille mit nach Hause. Tim Lange



erschwamm sich zwei Bronze- und zwei Silbermedaillen: Bronze sicherte er sich über 100m Freistil und 100m Rücken, Silber erreichte er über 50m Rücken (0:41,35 Min.) und 200m Freistil (2:43,46 Min.) mit neuer persönlicher Bestzeit. Kevin Lee Sabin zeigte sein Können in der Disziplin Brust. Jeweils den dritten Platz sicherte er sich mit neuen Bestzeiten über 50m (0:44,88 Min.), 100m (1:37,30 Min.) und 200m (3:28,39 Min.). **Herausragender Schwimmer bei den Jungs war Nick Laris Junge. Bei acht Starts schwamm er acht Mal zum Titel und erreichte dabei noch sieben neue Bestzeiten.** Besonders groß war die Freude über 50m Freistil denn mit 0:29,98 Min. blieb Nick erstmals unter der 30-Sekunden-Marke. Weitere hervorragende Bestzeiten erzielte er mit deutlichen Steigerungen über 200m Rücken in 2:45,30 Min. und 200m Delphin in 2:57,46 Minuten.

Die Jungs starteten ebenfalls in zwei Staffeln. Über Kraul wurde der vierte Platz belegt, in Lagen konnten sich die Jungs den Vizetitel sichern.

Weiterhin traten die Schwimmer in gemischten Staffeln an. Hier schwammen jeweils zwei Mädchen und zwei Jungs. In Freistil und Lagen wurde hierbei der zweite Platz belegt.

**Insgesamt zeigten die Schwimmer sehr gute Leistungen, sodass sich von den acht Schwimmern sieben direkt für die anstehenden Landesmeisterschaften qualifizieren konnten.**

Für **die Masters** standen zur gleichen Zeit die

eintägigen Landesmeisterschaften in Achim an.

**Marco Töllner (AK30) sicherte sich den Titel des Landesmeisters in einem spannenden Rennen über 200m Freistil im Anschlag.** Den Vizetitel erreichte er über 200m Brust und 200m Lagen. Knapp am Podest vorbei schwamm er über 100m Lagen. **Martin Ehlers (AK 30)** belegte über die 100m Lagen nach einem Zielrichterentscheid den dritten Platz. Ebenfalls Dritter wurde er über 50m Brust. **Sieger in seiner Altersklasse wurde Martin über 100m Delphin und mit neuer persönlicher Bestzeit über 100m Rücken** in 1:06,07 Minuten. **Lena Sauer (AK 25)** belegte über 50m Freistil sowie 50m und 100m Brust jeweils den dritten Platz. **Über die lange Distanz 200m Brust schwamm sie souverän in 3:13,91 Min. zum Titel und wurde Landesmastersmeisterin. Hannah Ehlers (AK 30) konnte sich bei vier Starts über vier Titel freuen.** Mit deutlichem Abstand gewann sie über 200m Lagen und 200m Freistil. Ebenfalls gewann sie über 50m Delphin und 50m Freistil (0:29,46 Min.).

Zu viert wurden dann zwei Staffeln über 4x50m Freistil und 4x50m Lagen bestritten. **In beiden Staffeln sicherten sich die Masterschwimmer den Titel des Landesmeisters. Somit erreichten die Masters bei 18 Starts 17 Medaillen - eine hervorragende Ausbeute!**



Die acht ATSC-Schwimmer in Zeven: (v.l.) Yosefina, Julie, Erik, Nick, Kevin, Tim, Emma und Sarah



# Schwimmen

## Deutsche Mannschaftsmeisterschaften der Masters in Delmenhorst

Kürzlich nahmen die Mastersschwimmer des ATS Cuxhaven am Landesentscheid der Deutschen Mannschaftsmeisterschaften der Masters in Delmenhorst teil.

**Bei den Mannschaftsmeisterschaften besteht das Team aus männlichen und weiblichen Startern aus mindestens fünf verschiedenen Altersklassen. Diese starten über 24 Strecken, wobei jeder Teilnehmer maximal an drei Wettkämpfen teilnehmen darf. Am Ende werden die jeweiligen in der Altersklasse erreichten Punkte addiert und ergeben das Endergebnis.**

Erstmals war **Nele Hansen (AK 20)** dabei: Sie startete über 50m Schmetterling, 100m Rücken, sowie 200m Lagen. In der Addition aller drei Strecken konnte Nele **tolle 1554 Punkte für die Gesamtwertung beisteuern**. In der Altersklasse 25 gingen Lena Sauer und Jan Steltner an den Start. Jan schwamm zunächst seine Hauptlage Rücken und konnte über 50m Rücken eine gute Zeit von 0:33,13 Minuten erzielen. Ebenfalls gute Zeiten folgten über 100m (1:13,26 Min.) und 200m. Lena unterstützte das Team zunächst als Kampfrichterin und startete anschließend über 100m und 200m Brust. Über 100m schwamm sie mit 1:29,79 Min. nur knapp an ihrer persönli-

chen Bestzeit vorbei.

Kristina Jordan (AK 35) konnte verletzungsbedingt nur wenig trainieren und startete lediglich über die 50m Brust.

Älteste Teilnehmerin des Teams war **Kirsten Lange (AK 50)**. Kirsten schwamm über 100m Lagen (1:36,20 Min.) eine neue persönliche Jahresbestzeit. **Knapp 500 Punkte erzielte Kirsten über 100m Brust.**

Die meisten Starter des ATSC gehören der Altersklasse 30 an. Erstmals für das ATSC-Schwimmteam startete Christian Plagge: Er ging über 100m und 200m Freistil an den Start und schwamm dort jeweils sehr gute Zeiten.

**Marco Töllner** hingegen verfügt über viel Wettkampferfahrung. Er **konnte ebenso wie Nele über 1500 Punkte erschwimmen**. Über 400m Freistil schwamm Marco in 4:41,55 Min. zu einer neuen Vereinsjahresbestzeit. **Martin Ehlers** hatte mit 100m und 200m Schmetterling (1:03,62 Min. und 2:29,01 Min.), sowie 400m Lagen (5:18,36 Min.) das anspruchsvollste Programm. Trotz des hohen Anspruchs **erzielte er über alle Strecken neue Vereinsjahresbestzeiten**. **Johanna Groenewold** startete über 50m und 100m Freistil. Nachdem sie über 50m knapp an ihrer Bestzeit vorbeischrämte, konnte sie die 100m erstmals unter 1:10 min schwimmen. Für ihre Zeit 1:09,04 Min. bekam sie **576 Punkte**. Die

langen Freistilstrecken wurden von **Hannah Ehlers** übernommen. Nachdem sie über 200m nicht ganz an ihre Leistung heranschwamm, steigerte sie sich über **400m und 800m Freistil**. Die **400m** beendete sie in **4:56,18 Min.** und bekam dort **787 Punkte**. Über **800m** erzielte sie eine neue persönliche Bestzeit in **10:18,01 Minuten**. Auch hier blieb sie nur knapp unter der **800 Punkte-Marke**.

**Nach Abschluss aller 24 Wettkämpfe belegte das Team des ATSC mit 12397 Punkten den zehnten Platz im Land Niedersachsen.**

Herzlichen Glückwunsch!



Platz 10 bei den Niedersächsischen Mannschaftsmeisterschaften der Masters: unser ATSC-Schwimmteam mit (hi.v.l.) Hannah Ehlers, Jan Steltner, Lena Sauer, Julia Thurau (unsere Kampfrichterin), Kirsten Lange, Christian Plagge, Marco Töllner, (v.v.l.) Nele Hansen, Martin Ehlers, Johanna Groenewold und Kristina Jordan



# Schwimmen

## Bezirkssprint- und Kurzbahnmeisterschaften

Anfang November richtete der ATS Cuxhaven die offenen Bezirkssprint- und Kurzbahnmeisterschaften in Cuxhaven aus. **Über zwei Tage wurden die Bezirksmeister in den vier Disziplinen Schmetterling, Rücken, Brust und Freistil über 50m, 100m und 200m, sowie den 400m Freistil im Einzel sowie in unterschiedlichen Staffeln ermittelt.**

**Der ATSC war mit 13 Schwimmern bei dieser Meisterschaft vertreten.**

Als jüngste Starterin im Team ging Denise Matter (2005) an den Start. Denise startete sechs Mal und schwamm hier fünf neue persönliche Rekorde. Über 50m Freistil belegte sie in 0:32,05 Min. den siebten Platz. Auf der doppelten Distanz konnte sie ihre zwei Wochen zuvor geschwommene Zeit bestätigen und blieb erneut unter 1:10 Minuten. Das bedeutete in der Endabrechnung Platz Fünf.

Nicole Teuber (2003) zeigte ihr Können auf den Rückenstrecken. Die 50m beendete sie in 0:35,36 Min. und verpasste als Fünfte nur knapp das Podium. Besser lief es über die 100m: Hier wurde sie mit neuer persönlicher Bestzeit in 1:14,99 Min. Dritte.

**Emma Feldmann** (2004) belegte in neuer Bestzeit (0:29,97 Min.) den dritten Platz über 50m Freistil. Den Vizetitel sicherte sie

sich über 50m und 100m Schmetterling. **Bezirksmeisterin wurde sie über die 200m.**

**Zoé Röfer** (2004) konnte sich ebenfalls über Podestplätze freuen. Sie wurde Dritte über 50m Schmetterling. **Drei Vizetitel, sowie ein Titel der Bezirksmeisterin in ihrem Jahrgang gingen auf ihr Konto.**

Eine Vielstarterin an diesem Wochenende war Lara-Sophie Bieshaar (2003): Insgesamt zwölf Einzelstarts hatte sie zu absolvieren, wobei sechs Podestplätze herausprangen. Besonders stark zeigte Lara sich an diesem Wochenende über die Bruststrecken: Über 100m (1:25,95 Min.) und 200m Brust (3:10,75 Min.) steigerte sie sich deutlich und wurde jeweils Zweite.

**Erfolgreichste Athletin war Julia Thureau (2000). Julia konnte sich nach zwei Tagen vier Titel als Bezirksmeisterin der Juniorinnen sichern.** Die Titel sicherte sie sich über 100m und 200m Schmetterling, 200m Lagen und 200m Freistil. Vizemeisterin wurde Julia über 100m Freistil, außerdem gingen noch zwei dritte Plätze auf ihr Konto. Die Titel über 100m und 200m Schmetterling bedeuteten in der offenen Wertung jeweils Platz Drei.

Bei den männlichen Startern zeigte Youngster Mika Harms (2004) sein Können. Er ging sechs Mal an den Start und konnte sechs neue



Bestzeiten schwimmen. Belohnt wurde Mika über 100m Rücken (1:19,74 Min.) mit dem Vizetitel.

Vasilios Qesku (2003) steigerte sich über 100m Schmetterling und schwamm in 1:15,43 Min. persönliche Bestzeit. Anton Plath und Paul Feldmann (beide 2002) wussten über 50m Brust sowie 200m Lagen zu überzeugen. Beide konnten ihre Zeiten deutlich steigern. Anton gewann über 50m Brust die Bronzemedaille.

Janne Paulsen (2001), Leonie Krüger (2002) und Michel Nitschke (2000) konnten ihre Zeiten bestätigen und belegten Plätze unter den ersten Zehn.

Zusätzlich zu den Einzelstarts, zeigten die Mädchen ihr Können in den **Staffeln**. Über 4x50m Schmetterling (Feldmann, Röfer, Bieshaar, Thurau) und 4x50m Rücken (Teuber, Röfer, Bieshaar, Thurau) belegten die Staffeln jeweils Platz Drei.

**Zur Freude des Trainers und der Schwimmer schafften mit Denise Matter und Mika Harms zwei weitere Schwimmer die Qualifikation für die zwei Wochen später anstehenden Landesmeisterschaften.**



# Schwimmen

## Bezirks-Staffelmeisterschaften für ATSC-Schwimmer erfolgreich

An nur einem Tag wurde vom Bezirk Lüneburg die Entscheidung für die Deutsche Mannschafts-Staffel-Meisterschaft der Jugend (DMSJ) im Schwimmen im Hallenbad in Otterndorf ausgetragen. Die Staffeln schwammen jeweils 4x100m Brust, Freistil, Rücken, Schmetterling und Lagen, die E-Jugend nur 4x50m Freistil, Brust, Rücken und Lagen.

**Die Schwimmabteilung des ATSC hatte für diese Meisterschaft vier Mannschaften gemeldet:** Mädchen in den Altersklassen B (Jahrgänge 2003/04), Altersklasse C (2005/06) und in der Altersklasse D (2007/08). Die jungen Jahrgänge (2009) können in der E-Jugend als Mannschaft aus Jungen und Mädchen gemeldet werden.

Bei derartigen Mannschaftswettkämpfen ist vor allem der Teamgeist gefragt und jeder Aktive stellt seine Leistung in den Dienst der Mannschaft. Alle Zeiten der Staffeln werden zusammen gezählt. **Die Mannschaft mit der kürzesten Zeit gewinnt und kann sich mit dieser Zeit für die Landesmeisterschaft qualifizieren.**

Einzeilleistungen gehen nur vom Startschwimmer in die Bestenliste und so konnten sich Nicole Teuber über eine tolle 100m-Rückenzeit von 1:16,34 Min. und Lara-Sophie Bieshaar

über eine neue Brust- (1:28,15 Min.) und Rückenzeit (1:17,82 Min.) freuen. Auch Denise Matter konnte sich als Startschwimmer im Freistil (1:09,94 Min.) und Delphin (1:33,45 Min.) steigern, ebenso Yosefina Deneff im Freistil auf 1:10,13 Minuten.

**Die Mannschaft der Altersklasse B - bestehend aus Zoé Röfer, Lara-Sophie Bieshaar, Emma Feldmann und Nicole Teuber - belegte mit einer Zeit von 26:32,87 Min. den 1. Platz im Bezirk Lüneburg in der Altersklassenwertung.**

Die Staffelmannschaft Altersklasse C mit Denise Matter, Sarah Ali, Julie Castano Caeiro und Mareike Heinemann kam auf Grund einer Disqualifikation in der Rückenstaffel nicht in die Wertung.

**Die Mädchen Altersklasse D belegten mit einer Gesamtzeit von 28:32,81 Min. den 1. Platz in ihrer Altersklasse. Es schwammen Emma-Luisa Bieshaar, Yosefina Deneff, Evrykleia (Claire) Douska und Antonina Schomburg.**

Die jüngsten ATSC-Schwimmer belegten im Bezirk Lüneburg in ihrer Altersklasse E (mixed) (2009) mit einer Gesamtzeit von 13:49,78 Min. den zweiten Platz. Diese Mannschaft ging mit Thomas Schmeer, Andreas Qesku, Isabelle Teuber und Luis Thes an den Start.



Die E-Jugend mit (v.l.) Isabell Teuber, Andreas Qesku, Luis Thes und Thomas Schmeer



1. Platz im Bezirk für die Altersklasse B mit (v.l.) Zoe Röfer, Nicole Teuber, Lara-Sophie Bieshaar und Emma Feldmann



1. Platz für die Altersklasse D (v.l. Claire Douska, Antonina Schormburg, Yosefina Deneff u. Emma-Luisa Bieshaar)

# Schwimmen

## Landesmeisterschaften Kurzbahn in Hannover

Im November waren unsere Schwimmer nahezu jedes Wochenende unterwegs. **Acht Schwimmer/innen des ATS Cuxhaven starteten bei den offenen Landeskurzbahnmeisterschaften in Hannover.**

**Denise Matter** (2005) hatte sich über 100m Freistil qualifiziert. In einem guten Rennen schwamm sie mit 1:09,77 Min. neue Bestzeit. **Mika Harms** (2004) startete über die 100m Lagen und konnte seine erst kürzlich geschwommene Bestzeit um zwei Sekunden verbessern, wurde jedoch aufgrund eines Schwimmfehlers disqualifiziert.

**Anton Plath** (2002) ging über 50m Freistil an den Start. Auch er konnte sich steigern und schwamm persönlichen Rekord in 0:27,69 Minuten. **Marei Nitschke** (2000) hatte sich über 50m Rücken und 50m Freistil qualifiziert. Mit einer guten Zeit erzielte sie über die Freistilstrecke einen Platz im Mittelfeld. Über die Rückendistanz schwamm sie in 0:34,29 Min. eine sehr gute Zeit und belegte am Ende Rang Elf.

**Nicole Teuber (2003) startete auf allen Rückenstrecken.** Über 50m schrammte sie knapp an ihrer Bestzeit vorbei und platzierte sich im Mittelfeld. Über die 100m und 200m blieb sie knapp über ihren bei der Bezirksmeisterschaften erzielten Zeiten und landete

ebenfalls im Mittelfeld. **Lara-Sophie Bieshaar (2003) hatte die meisten Starts zu absolvieren.** Insgesamt sprang Lara neun Mal ins Wasser. Mit Platz 10 über 50m Brust (0:39,07 Min.) und Platz 11 über die 100m Brust (1:27,07 Min.) konnte sie mit den Besten ihres Jahrgangs mithalten. Weiterhin konnte Lara noch zwei Plätze unter den besten 20 ihres Jahrgangs erschwimmen.

**Julia Thurau** (2000) gehört in diesem Jahr erstmals zu den Juniorinnen. Bei den Juniorinnen werden die Jahrgänge 1999 und 2000 zusammen gewertet. Als jüngerer Jahrgang konnte Julia dennoch gute Platzierungen belegen: Mit persönlichen Jahresbestzeiten beendete Julia die 100m Schmetterling (1:11,02 Min.) und die 200m Freistil (2:16,45 Min.) auf Platz 6. Über 50m Schmetterling verpasste Julia denkbar knapp eine neue Bestzeit und wurde in 0:32,02 Min. Vierzehnte.

**Ein sehr erfolgreiches Wochenende konnte Zoé Röfer (2004) verzeichnen.** Zoé ging sieben Mal an den Start und brachte vier neue Bestzeiten mit nach Hause. Nur ganz knapp an der magischen 30-Sekunden-Grenze schrammte sie mit 0:30,01 Min. vorbei. Besser lief es über die 100m und 100m Freistil (1:04,46 Min. und 2:21,81 Min.). Über beide Strecken verbesserte sich Zoé deutlich und belegte jeweils den zehnten Platz. Um über drei



Sekunden steigerte sich Zoe auf den 200m Lagen: In 2:45,31 Min. wurde sie Zwölfte.

Nun müssen sich die Schwimmer von den Sprintstrecken auf die Lange Strecke umstellen. Bereits ein Wochenende fanden in Hem-

moor die Kreismeisterschaften statt. Hier wurden die 800m und 1500m Freistil, sowie die 400m Lagen geschwommen.

## Turnen

### ATSC-Tanzmäuse machen Stimmung beim Helios-Sommerfest

Auf Einladung von Helios-Laborleiterin und ATSCerin Martina Nitschke tanzte **Sabine Lenz-Breuer mit ihren Tanzmäusen und den etwas größeren Dance Kids** auf dem Sommerfest der Helios-Klinik in Sahlenburg. Obwohl Regen angesagt war, spielte das Wetter mit und das Fest konnte bei schönstem Sonnenschein stattfinden.

Bei mitreißender Musik und tollen Choreographien konnten die Patienten für einen schönen sonnigen Nachmittag den Grund ihres Aufenthalts vergessen und sich ein bisschen ablenken lassen.



Hawai-Stimmung



Die Wettkampfgruppen von Sabine wirkten beim Helios-Sommerfest mit.



Oldtimer-Rallye

## Turnen

### Exotischer Auftritt beim Shanty-Chor

Die Wettkampfgruppe „Gymnastik & Tanz“ der 2. Damen unter der Leitung von Sabine Lenz-Breuer hatte auch dieses Jahr am 25.8.2018 wieder einen Auftritt bei der Veranstaltung „Roten Laterne“ des Shanty-Chors in der Kugelbakehalle.

Mit ihrem „Caribbean Dance“ brachten die ATSCerinnen Exotik in die Halle, die bei so manch einem Gast Urlaubsgefühle weckte und Fernweh verursachte.



Auch die europäischen Damen können die Hüften schwingen.

## Turnen

### ATSC-Tanzgruppen beim Buttfest 2018

Inzwischen schon traditionell treten Sabine Lenz-Breuers ATSC-Tanzgruppen alljährlich beim Buttfest auf dem „Buttplatz“ oder eigentlich ja Kämmernerplatz auf.

Bei strahlendem Sonnenschein wirbelten kleine Schmetterlinge vor und auf der Bühne herum, schwenkten Tücher und unterhielten tan-

zend die Zuschauer.

Die erwachsenen Tänzerinnen sorgten auf der Bühne für Stimmung und rissen das Publikum mit.





Buttfest - wie immer mit Sabine und ihren Tanzgruppen





# Turnen

## Kreis-Mannschaftsmeisterschaften im Gerätturnen

Am 20. Oktober richtete der ATS Cuxhaven die diesjährigen Kreis- Mannschaftsmeisterschaften im Gerätturnen aus. **Insgesamt 187 TurnerInnen im Alter von 5 bis 25 Jahren nahmen daran teil.**

Am Vormittag starteten lediglich acht der insgesamt 37 gemeldeten Mannschaften. Die Turnteams des TV Loxstedt, TV Gut Heil Spaden und dem ATS Cuxhaven, die in der Leistungsklasse (Bezirks- und Landesliga) antraten, wurden von der Vorsitzenden des Turnkreises Cuxhaven Juliane Schattauer begrüßt.

**In der Leistungsklasse dürfen - anders als in der allgemeinen Klasse - bis zu acht Turnerinnen in einer Mannschaft antreten. Fünf Mädchen turnen an jedem Gerät und nur die besten drei Leistungen kommen in die Wertung.** Für die ersten beiden Mannschaften war die Kreismeisterschaft eine Premiere in der Leistungsklasse und so waren die Mädchen entsprechend aufgeregt.

**Bezirksklasse 2 (Jahrgang 2009/2010): Charlotte Bittner, Madleen Katt, Tessa Lübke und Kim Ledrich wurden Vizemeister (162,95 Punkte).**

**Bezirksklasse 1 (Jg. 2006 -2009): Alexandra Mavrova, Lina Jeschke, Anna**

**Esther Harnisch und Yosefina Deneff erkämpften sich den Meistertitel (177,05).**

**Landesliga 2 (2007 und älter/LK 3): Nathalie Arns, Lina Hoffmann, Mona Schmitz-Elvenich, Melissa Hoffmann und Jule Reichenbach** sind schon routinierter an die Geräte gegangen. Mit den erturnten Punkten (145,65) kann die Mannschaft sich Anfang November in der Landesliga sehen lassen. Besonders an Schwebebalken und Boden sind die Leistungen stabil. Hier **belegten sie den ersten Platz.**

**Landesliga 1 (2007 und älter LK 2): Lucy Jarratt, Alina Lingl, Lotta Plath, Jara Kugele und Josephine Krooß** sind ein eingespieltes Team. Sie starten ebenfalls in der Landesliga in Winsen und zeigten sehr gute Übungen an den vier Geräten. Ähnlich wie die Kameradinnen sind Balken und Boden stark, zusätzlich werden saubere Übungen mit Flugelement am Barren gezeigt, die in der LK 2 Pflicht sind. **Die Mannschaft wurde ebenfalls Kreismeister.**

Die **29 Mannschaften, die am Nachmittag an den Start gingen**, kamen nicht nur aus dem TV Loxstedt, TV Gut Heil Spaden und dem ATSC. Hier kamen zahlreiche Mann-



schaften aus dem TV Langen, der SG Beverstedt und eine Mannschaft aus dem TSV Altenwalde dazu. **Außer den vielen Mädchen turnten den Wettkampf aus dem ATS Cuxhaven auch zwei Jungen mit: Mit 99,55 Punkten wurden Moritz Bean und Ethan Ostendorf Kreismeister im WK 1 (2010 und jünger).**

#### **Wettkampf 1 (2010 und jünger):**

Charlotte Heitsch, Alina Ensuleit, Greta Jüngerhans und Emely Rademacher erreichten mit 156,15 Punkten noch das Siebertreppchen. Die Mannschaft erturnte sich Platz 3.

Lilli Morgenstern, Lonni Seebeck, Liza Wölm und Estelle Kutzner sind eine ganz junge, neue Mannschaft im Wettkampfgeschehen. Sie trugen 143,50 Punkte zusammen und erreichten den 10. Platz.

Mit Mette Holst, Kiara Melina Martins, Jael Petzold und Mia Sophie Wilts sind ebenfalls ganz neue Wettkämpferinnen an den Start gegangen. Sie erreichten den 11. Platz mit 140,50 Zählern.

#### **WK 2 (2009-2007):**

Auf dem 6. Platz mit 159,05 Punkten standen Martha Morgenstern, Lina Behrens und Mia Sophie Redies.

Clara Theelke, Greta Schleyer und Zoe Vogt, ebenfalls nur zu dritt, erturnten sich 150,75 Zähler. Dies reichte für den 8. Platz.

Hanna Petzold, Fenna Theelke, Geeske Schulz und Janne Horeis standen auf Platz 9 (144,6).

#### **WK 3 (2006 und älter):**

Die Siegermannschaft in diesem Wettkampf trug 178,70 Punkte zusammen. **Helena Brihmani, Annalena Heitsch, Femke Janßen Faye Keuser wurden Kreismeisterinnen. Die stärkste Turnerin an allen Geräten war Annalena Heitsch.**

Die Kreismeisterinnen vom letzten Jahr wurden Vizemeister: **Lynn Sophie Neuber, Aliyah Bujak, Leonie und Emily Pannhorst erturnten für den 2. Platz 173,40 Zähler.**

Eine Mannschaft aus lauter Turnneulingen gab alles und wurde mit dem 4. Platz belohnt. Hermine Heße, Anabell Struhs und Mareike Heinemann bildeten dies erfolgreiche Team.

Die Turnerinnen wurden von Ingeborg Stefens und Petra Lingl betreut und von Lina Hoffmann tatkräftig unterstützt. Als Kampfrichter waren Anna Jona und Jule Reichenbach, Jara Kugele, Melissa Hoffmann, Kerstin Krooß, Alina Lingl und Katrin Eger im Einsatz.

Die Mütter um Tanja Hoffmann kümmerten sich um das leibliche Wohl, der Aufbau der Geräte wurde bereits am Vorabend durch die Väter der Turngruppen erledigt.



2010 und jünger: Das jüngste ATSC-Team turnte sich bei der Kreismeisterschaft auf den dritten Platz: v.l. Charlotte Heitsch, Greta Jüngerhans, Alina Ensuleit und Emely Rademacher



Die Turnerinnen der allgemeinen Klasse



# Turnen

## Landesliga-Rückrunde mit Medaille beendet

In Winsen/ Luhe trugen die Turnerinnen der vier Turnbezirke Anfang November ihre Landesliga-Rückrunde aus.

Rund 70 Turnerinnen aus den Bezirken Braunschweig, Hannover, Lüneburg und Weser-Ems kämpften in der Landesliga 1 und 2 um die ersten Plätze.

**In der 2. Liga ging ein sechsköpfiges Team unseres Vereins an den Start;** hier wurde nach den Anforderungen der Leistungsklasse 3 in der Kür geturnt:

**Charlotte Neumann (06)** konnte ihre besten Leistungen am Barren abrufen, am Schwebebalken und Boden wird sie zurzeit aber auch immer sicherer. Insgesamt 66,99 Punkte steuerte sie dem Endergebnis bei.

**Mona Schmitz Elvenich (05)** ist momentan am Boden sehr stark. Leider konnte sie diesmal die Mannschaft nicht bis zum Ende des Wettkampfs unterstützen, da sie am dritten Gerät, dem Boden, umknickte. Mit Schmerzen turnte sie die Kür zu Ende, konnte am Sprung wegen des Knöchels aber nicht starten. Immerhin erturnte sie 56,00 Zähler für die Mannschaft.

**Lina Hoffmann (04)** stellte 87,60 Punkte zur Verfügung. Souverän konnte Lina an allen Geräten die guten Leistungen aus dem Training abrufen. Besonders am Schwebebalken zeigte

sie eine saubere Übung.

**Jule Reichenbach (02)** zeigte am Boden und Schwebebalken gute Übungen. Als sie am Sprung noch für die verletzte Mitternerin einspringen musste, konnte sie 76,90 Punkte für die Mannschaft verbuchen.

**Nathalie Arns (02)** holte die besten Punkte in beiden Runden am Barren, aber auch an Boden und Sprung ist die Turnerin weit vorne. Sie brachte der Mannschaft 78,66 Zähler ein.

**Melissa Hoffmann (00)** ist am Schwebebalken kaum zu schlagen. In dieser Rückrunde hatte sie leider einen nicht so guten Tag und blieb unter ihren gewohnten Punkten.

Die Mannschaft erturnte mit 274,200 Punkten den fünften Platz.

**In der Leistungsklasse 2 vertraten fünf Mädchen den ATS Cuxhaven.** Hier dürfen jeweils fünf Mädchen am Gerät starten, die drei besten kommen in die Wertung. Also mussten alle Geräte von der gesamten Mannschaft geturnt werden, um das Beste für die Mannschaft herauszuholen.

**Lucy Jarratt (05)** ist die jüngste Turnerin in der Mannschaft. Mit 87,65 Punkten brachte sie der Mannschaft einige wichtige Punkte. Ihre besten Übungen sahen wir am Boden und auf dem Balken.

**Jara Kugele (01)** hatte einen guten Tag: Am

Barren konnte sie zwar nicht die Leistungen aus dem Einturnen abrufen, war aber an allen anderen Geräten stark. So steuerte sie 90,20 Punkte bei.

**Josephine Kroß (01)** holte in gewohnt guter Form 101,40 Punkte für ihr Team. An allen Geräten zeigte sie gute und saubere Leistungen. Die Bodenübungen brachten ihr die höchste Punktzahl des gesamten Wettkampfs.

**Lotta Plath (00)** hat die besten Nerven am Schwebebalken. Sauber geturnt mit hohem Schwierigkeitsgrad trug sie die meisten Balkenpunkte bei; insgesamt unterstützte sie die Mannschaft mit 95,20 Zählern.

**Alina Lingl (93)** ist die älteste Turnerin im

Team. Boden und Sprung sowie der Barren brachten ihr die meisten Punkte. In dieser Runde gelang ihr leider keine gute Balckenübung. Trotzdem konnte die Mannschaft 94,90 Punkte von ihr verbuchen.

**Insgesamt reichte die Teamleistung von 296,60 Punkten für einen dritten Platz.**

Als Kampfrichterinnen traten Lina Ujvari und Anna-Jona Reichenbach für die Teams an, Katrin Eger und Petra Lingl betreuten die Mannschaften.



Die Mannschaft der Leistungsklasse.



Lucy Jarrat (LK2) bei ihrer Bodenübung (Drehung mit gehaltenem Bein).



## Wandern

### Wandern im Herbst

Im **August** starteten elf Wanderfreunde und zwei Hunde ihre Wanderung bei idealem Wanderwetter: freundlich, warm und trocken. Sie parkten in der Ortsmitte von **Stinstedt** und liefen auf der Dorfstraße zunächst in nordwestlicher Richtung, nach dem Ortsausgang nach Norden, wo sie der Weg durch Wiesen und Felder an einsam gelegenen Gehöften vorbeiführte. Schließlich führte der Rundweg nach Westen, wo die Wanderer in einem kleinen Waldgebiet namens **Heidberg** schließlich eine gemütliche überdachte Holzhütte mit genügend Platz zum Sitzen für alle erreichten. Dort gab es den mitgebrachten Proviant. Der Rückweg führte wieder durch Felder und Wiesen und durch den Ortsteil **Sankt Joost** mit einigen sehr schönen Häusern und Höfen bis zur Ortsmitte zu den Autos.

Einige der ATSCer ließen den Nachmittag noch bei Kaffee und leckerem Kuchen im Cafe Löwenzahn in Altenbruch ausklingen.

Auch im **September** war das Wetter wieder günstig: Bei Sonnenschein und angenehmen Temperaturen starteten die Wanderer ihre Wanderung von einem Waldparkplatz am Ortsausgang von **Drangstedt** an der Straße nach Elmlohe. Zunächst ging es durch lichten Buchenwald ein Stück nach Osten und dann weiter in südlicher Richtung bis zum Waldrand, an dem der Weg nun entlang ging. So

hatte man zur einen Seite einen weiten Blick in die offene Landschaft, zur anderen Seite bot der Wald immer wieder unterschiedliche Einblicke, mal dicht mit Unterholz bewachsen, mal offener mit alten Buchen und Eichen. Kurz vor die Gemarkung **Kührstedt** ging es nach Norden auf einen breiten, gut ausgebauten Hauptweg ab. Auf diesem wanderte die Gruppe bis zu einer überdachten Rasthütte mitten im Wald, wo eine längere Pause eingelegt wurde. Diese Rasthütte liegt neben dem neu eingerichteten Ruheforst, zu dem auch ein Parkplatz und eine kleine Feierstätte mit Bänken und einem Holzkreuz für die Trauerfeiern gehören. Nach der Rast ging es weiter auf dem Hauptweg, wobei die Sonne malerisch durch das Blätterdach auf das rosa blühende Springkraut schien. Nachdem ca. 9 km stärkten die Wanderer sich noch im Tannenhof mit Kaffee und Kuchen, bevor sie die Heimfahrt antraten.

Im **Oktober** wanderten die ATSCer bei kühlen 11 Grad und grauem Himmel zunächst oberhalb des Spiel- und Sportparks **Wingst** entlang. Danach ging es am Waldrand entlang und eine Mitwanderin, die den ultimativen Pilzblick besitzt, machte die anderen auf eine ganze Kolonie von Maronen aufmerksam. Später gab es noch mehr Maronen zu sehen und auch noch Stein- und Fliegenpilze. Nach



der Durchquerung des **Judenfriedhofs** wurde eine gemütliche Mittagsrast auf einem Stapel Baumstämme eingelegt. Weiter ging es den Russenweg entlang vorbei am Löschteich. Der Weg war recht beschwerlich zu gehen, da er mit Schotter aufgefüllt war, aber schließlich gelangte die Gruppe wieder auf einen gut befestigten Weg und ging vorbei am Waldspielplatz und am **Olymp** bis zum Wingster Büdchen, wo sie eine längere Kaffeepause einlegte. Auch die Sonne ließ sich pünktlich zur Pause sehen. Leider schließt das Büdchen

mit Ablauf des Monats für immer, obwohl die Betreiber eigentlich gern weitermachen würden!! Aber die Gemeindeverwaltung verwehrt es ihnen nach ihren Angaben, Werbetafeln aufzustellen, so dass einfach zu wenig Kunden von dem Angebot wissen.

Auf dem Rückweg ging es vorbei am Waldmuseum und wunderschönen Fachwerkhäusern zurück zum Parkplatz.

## **Wanderplan für Januar, Februar, März 2019**

### **20. Januar 2019**

Treffen: 10 Uhr auf dem Wochenmarkt mit PKW

Wir fahren nach Sahlenburg und wandern ca. 8 km im Gebiet Wernerwald, mit Rucksackverpflegung.

Organisation: Annette Langhoff, Tel. 04722-2400

### **17. Februar 2019: Grünkohlwanderung**

Treffen: 10 Uhr auf dem Wochenmarkt mit PKW

Wir fahren nach Altenbruch und parken am Gasthaus Hadler Hof, Bei den Türmen 6, (hinter der Kirche), Tel. 04722-2280, wo wir später auch essen werden. Wir wandern ca. 8 km im Bereich von Altenbruch. Das Essen ist für 12:30 Uhr bestellt.

Anmeldung zum Essen bis Sonntag, 10.02. bei Annette Langhoff, Tel. 04722-2400

Wer etwas anderes essen möchte, nimmt bitte selbst mit der Gaststätte Verbindung auf.

### **17. März 2019**

Treffen: 10 Uhr auf dem Wochenmarkt mit PKW

Wir fahren nach Nordholz und wandern dort ca. 8 bis 9 km, mit Rucksackverpflegung.

Organisation: Annette Langhoff, Tel. 04722-2400



Rast auf Baumstämmen

**Fahrschule Richard Becker**

Fon 0 47 21 - 5 16 14

Fon 0 47 22 - 10 41

Mobil 0 171 - 8 80 87 53

[www.fahrschule-richard-becker.de](http://www.fahrschule-richard-becker.de)[info@fahrschule-richard-becker.de](mailto:info@fahrschule-richard-becker.de)

Brahmsstraße 33

27474 Cuxhaven

St. Annen-Weg 3

27478 Altenbruch

- Führerschein im „Schnelldurchlauf“
- 2x in der Woche zusätzlich Theorie am Vormittag und nach Bedarf, weiterer Unterricht nach Absprache
- Jeden 2. und 4. Samstag im Monat \*Unfallhilfekurs\* und Erste Hilfe (Nur mit Voranmeldung)
- Wer ist THEO? ...wir haben ihn!
- Theorie Online Lernsystem auf unserer Website
- Infoabend „Vorbereitung auf das begleitende Fahren mit 17“ Auffrischstunden...
- Mobilität? Mit Sicherheit!

**Auf den richtigen Start kommt es an!****Wir machen mobil...**

## Aus der Vereinsfamilie

### Goldene Hochzeit

Wir gratulieren ganz herzlich den folgenden beiden Jubelpaaren zum 50-jährigen Ehejubiläum:

Reiner und Renate Edler am 30.08.2018

Helga und Rolf-Dieter Dzialas am 18.10.2018



# Immobilienverkauf ist einfach.



Wenn man einen ehrlichen,  
kompetenten und fairen  
Partner an seiner Seite hat.

Verkaufen Sie Ihr Objekt  
mit uns!

Wenn's um Geld geht  
 Stadtsparkasse  
Cuxhaven