

H 6326



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



40 Jahre Gymnastik der Mittwochsdamen

Mitteilungen 3/2014 Ausgabe Juli - August - September

PVST. Deutsche Post AG Entgelt bezahlt. H6326

Die VGH Rente

Entspannt für später vorsorgen

fair versichert

VGH 



**Hohe Sicherheit,
starke Rendite**

www.vgh.de/rente

VGH Vertretung Oliver Bode e. K.

Lange Straße 20
27478 Altenbruch
Tel. 04722 2969 • Fax 04722 2965

Poststraße 42
27474 Cuxhaven
Tel. 04721 53601 • Fax 04721 53602

Sahlenburger Chaussee 16
27476 Cuxhaven
Tel. 04721 714171 • Fax 04721 714172
www.vgh.de/oliver.bode
oliver.bode@vgh.de

 Finanzgruppe

hagedorn & geerken GmbH

- **Komplett-Bäder**
aus einer Hand

- **energiesparende**
Heizungssysteme

Meyerstr. 30 • 27472 Cuxhaven • Tel. 04721-24035
www.hagedorn-geerken.de

Inhaltsverzeichnis

| | |
|-------------------------------|-----------|
| Impressum | 4 |
| Sportangebot | 6 |
| Adressliste | 7 |
| Mitgliedsbeiträge | 8 |
| Gesamtverein | 9 |
| Leichtathletik | 15 |
| Schwimmen | 20 |
| Ski | 27 |
| Tischtennis | 30 |
| Turnen | 32 |
| Turnen | 34 |
| Turnen | 40 |
| Wandern | 43 |
| Aus der Vereinsfamilie | 45 |

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
Kto.-Nr. 193870 (BLZ 241 500 01)
IBAN DE43241500010000193870 BIC
BRLADE21CUX
Volksbank Stade-Cuxhaven e.G.
Kto.-Nr. 110 033 500 (BLZ 241 910
15) IBAN DE66241910150110033500
BIC GENODEF1SDE

Vorstand

Vorsitzender:

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

Stellv. Vors. für Finanzen und Verw.:

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

Stellv. Vors. für den Sportbetrieb:

Hilke Hauhut, Tel.: 04723-4908685
Hauptstr. 67

Sportwartin:

Maike Abbes, Tel.: 0157-56337740
Wohlsenstr. 7

Beisitzer f. Rechts- u. Sozialfragen:

Edebohl Tietje, Tel.: 500800
Große Hardewiek 22 a

Schriftwart:

Bernd Lange, Tel.: 34256
Lisztstr. 16

Beisitzer f. Öffentlichkeitsarbeit:

Marco Nolte, Email:
nolte.marco@web.de

Jugendwart:

Marek Thormählen, Email: ma-
rek.thormaehlen@gmx.de

Ehrenvorsitzender:

Dieter Kirchner, Tel.: 28799
Arenscher Weg 15

An dieser Ausgabe haben mitgearbeitet:

Gerd Brandes, Anne Fischer, Hilke Hauhut, Heike Hebbeln, Sören Knigge, Heike Lessing, Petra Lingl, Marco Nolte, Bärbel Roach, Alex Rösner, Wolfgang Wegele, Gerhard Wurche

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, Freiherrvom-Stein-Str. 4, 64354 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: 1.650 Exemplare

Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe:
Mittwoch, 12. November 2014



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
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...

**Die erste Multicourt-Anlage in Cuxhaven
mit Hallen-Soccer**



Tennisclub Cuxhaven e.V.
Vincent-Lübeck-Str. 3
27474 Cuxhaven
Telefon 04721 / 42 65 85
www.tennisclub-cuxhaven.com

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
Basketball
Bodyforming
Eltern-Kind-Turnen
Erwachsenen-Freizeitsport
Faustball
Fitness für alle
Gerätturnen
Gymnastik in allen Altersgruppen
Gymnastik und Tanz
Gymnastik Wettkampf
Karate (zzgl. 10,00 € pro Monat)
Leichtathletik
Osteoporose-Training
Qigong
Prellball
Radwandern
Rhythmische Sportgymnastik
Rückenschule

Schwimmen (zzgl. 1,50 € pro Monat) *)
Ski
Spiele für Erwachsene und Kinder
Sportabzeichen Training/Abnahme
Step-Aerobic
Tai Chi (mit Beitragszuschlag bzw. frei) **)
Tischtennis
Trampolin
Trampolin für motorisch Eingeschränkte
Turnen in allen Altersgruppen
Volleyball ab 16 J./für Fortgeschrittene (Erw.)
Walking/Nordic Walking
Wandern
Wassergymnastik (zzgl. 1,50 € pro Monat)

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

*) Schwimmkurs für Mitglieder kostenfrei!

**) Ab dem vierten Tai-Chi-Kurs zahlen ATSC-Mitglieder keine zusätzliche Kursgebühr.

Adressliste der Ansprechpartner/innen

Badminton

Manfred Abbes, 27478 Cuxhaven,
Wohlsenstr. 7, Tel: 04723-5358, E-
Mail: Manfred.Abbes@ssk-cuxhaven.de

Basketball

Wolfgang Stoye, 27474 Cuxha-
ven, Brockesweg 67, Tel.: 26485,
E-Mail: w_stoye@bg-atscuxhaven-
tsvaltenwalde.de

Karate

Alfred Nesper: siehe unter Sportlehrer

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

Claus Hebbeln, 27474 Cuxhaven,
Oderstr. 83, Tel.: 714294, E-Mail:
CHebbeln@t-online.de

Ski

Wolfgang Wegele, Hauptstr. 45, 27478
Cuxhaven, Tel.: 04723-1314

Tischtennis

Klaus Rösner, 27476 Cuxhaven,
Joachim-Ringelnatz-Str. 21, Tel.:
04721-46661, E-Mail: roesner-
cux@aol.com

Turnen

Katrin Eger, 27637 Nordholz, Wanhö-
dener Str. 4, Tel.: 04741-180347, E-
Mail: K.Zeschke@web.de
Jens Holy, 27474 Cuxhaven, Brahmsstr.
65, Tel.: 51860, Mobil: 0160-91505295
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

Wandern

Gerhard Wurche, 27474 Cuxhaven,
Haydnstr. 20a, Tel.: 35846

Sportlehrer/in

Sabine Lenz-Breuer, 27472 Cuxhaven,
Rohdestr. 3c, Tel.: 53501, E-Mail:
G.Breuer@t-online.de
Alfred Nesper, 27474 Cuxha-
ven, Delftstr. 1, Tel.: 31994;
Mob.: 0160-90349193, E-Mail: Al-
fred.Nesper@gmx.de

Mitgliedsbeiträge

| | | | |
|--|--------------|--|------------------|
| Aufnahmegebühr (einmalig): | | | |
| Erwachsene | 10,00 € | am Sport teilnehmen | 3,50 € |
| Kinder und Jugendliche | 5,00 € | Passive Mitglieder (ordentliche Mitglieder, die nicht mehr am Sport teilnehmen) | 5,50 € |
| Monatsbeiträge: | | Fördernde Mitglieder | 5,50 € |
| Erwachsene ab 18 Jahre | 14,00 € | Monatsbeitrag Radfahren (keine Teilnahme an sonstigen Übungsstunden) | 5,50 € |
| Erwachsene ab 18 Jahre (in Berufsausbildung oder Schüler) Der Nachweis ist erforderlich | 9,00 € | Monatsbeitrag Wandern (keine Teilnahme an sonstigen Übungsstunden) | 5,50 € |
| Ehepaare | 25,50 € | Zuschlag für Rechnungszahler Mahngebühr | 1,50 € 2,00 € |
| Kind bis 4 Jahre (Voraussetzung: erziehungsberechtigte Person ist Mitglied) | beitragsfrei | Zusatzbeitrag (pro Monat): | |
| Erstes Kind/Jugendliche bis 18 Jahre | 9,00 € | Karate | 10,00 € |
| Zweites Kind/Jugendliche bis 18 Jahre | 7,50 € | Schwimmen (inkl. Wassergymnastik) | 1,50 € |
| Drittes und weitere Kinder/Jugendliche bis 18 Jahre | beitragsfrei | Kursangebote: | |
| Familien (Ehepaare/Partnerschaften in häuslicher Gemeinschaft mit Kindern bis 18 Jahre oder über 18 Jahre, sofern sich die Kinder in einer Schul- oder Berufsausbildung befinden; der Nachweis ist erforderlich.) | 28,00 € | Schwimmkurs für Nichtmitglieder (Mitglieder kostenfrei) | 65,00 € |
| Auswärtige Mitglieder , die nicht | | Tai Chi Chuan: Mitgl. 12 Std. | 48,00 € |
| | | Tai Chi Chuan: Nichtmitgl. 12 Std. | 60,00 € |
| | | 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 € |

Gesamtverein

Dankeschön-Essen des ATSC

Am Sonnabend, 2. August 2014, fand auf dem Strichweg-Sportplatz das diesjährige Dankeschön-Essen des ATSC statt. Der Vorstand hatte traditionsgemäß alle haupt- und ehrenamtlichen Übungsleiter, Helfer, Sportabzeichenprüfer und Sponsoren eingeladen, um

sich ganz herzlich für die geleistete Mitarbeit und das Engagement im Verein zu bedanken. Etwa 70 ATSCer konnten an diesem Tag begrüßt werden.



Manni Abbes und seine Helfer haben Zelte, Grill & Co aufgebaut, um die ATSCer zu verwöhnen.

Bei herrlichem Sommerwetter hatte man zunächst die Möglichkeit, an einer Radtour teilzunehmen, die von Volker Raths und Sigi Vooth organisiert wurde, oder auf dem Sportplatz Petanque unter der Leitung von

Otto-Heinz Schunk zu spielen. Anschließend versorgten Manni und Hilke alle Gäste mit Leckereien vom Grill, Salaten und Getränken.



Zarte Steaks, Würstchen, eingelegten Fisch und noch allerlei Gebrilltes schmausten die ATSCer. Danke, Hilke und Manni!

Der Vorsitzende Manfred Abbes bedankte sich bei allen Anwesenden für ihren unermüdlchen Einsatz und ihr Engagement für den Verein und seine Mitglieder. Ohne sie wäre der ATSC nicht in der Lage, so vielfältige Sportmöglichkeiten zu einem angemessenen Monatsbeitrag anzubieten. Es ist heutzutage nicht mehr selbstverständlich, dass Menschen in ihrer Freizeit ehrenamtlich tätig und für Andere da sind. Dafür gebührt ihnen besondere

Anerkennung. Manfred Abbes wünschte allen einen schönen Abend in gemütlicher Runde.

Im und vor dem Zelt und an Stehtischen wurde in lockerer Runde geklönt und gefachsimpelt und erst am späten Abend, auch bedingt durch das tolle Wetter, fand eine gelungene schöne Feier ihren Ausklang.

Zeltlager Müggendorf 2014

Am ersten Wochenende im Juli fanden sich ca. 90 Kinder und Jugendliche im Alter von sechs bis vierzehn Jahren und zehn Betreuer aus verschiedenen Abteilungen des ATSC auf dem toom-Parkplatz ein, um, wie in jedem

Jahr, ein gemeinsames Wochenende im Zeltlager in Müggendorf zu verbringen.

Nachdem nun also das Gepäck verladen, die Anwesenheitsliste abgehakt war und die Kinder sich von ihren Eltern verabschiedet hatten, ging es zu Fuß am Deich entlang Richtung Müggendorf. Begleitet wurden die Kinder u. a. von unserem Vereinsarzt Dr. Czapski. Bei herrlichem Sonnenschein erreichte die Grup-

pe nach ca. drei Stunden die Feuerstelle des Zeltlagers. Dort wurde sie von Manni und Hilke in Empfang genommen, um gemeinsam die Regeln für das Wochenende festzulegen. Im Zeltlager selbst wurde die Zelteinteilung vorgenommen.

Ein herzlicher Dank gebührt an dieser Stel-



Ein ansehnlicher Haufen Gepäck kommt bei so vielen Kindern zusammen.

le der Firma Lühmann, die dem ATSC schon seit Jahren einen Transporter zur Verfügung stellt, mit dem das Gepäck der Kinder nach Müggendorf transportiert werden kann. Für jedes Zelt war ein Betreuer zuständig, der „seine Schäfchen“ immer im Auge hatte. Nachdem die Kinder ihre Schlafplätze hergerichtet hatten, gab es für alle Bratwurst vom

Grill und literweise Wasser und Apfelschorle. Ein kurzes heftiges Gewitter sorgte dann am Nachmittag für eine vorübergehende Unterbrechung der Wasseraktivitäten, aber kaum war es vorüber, wurde das Schwimmen und Kanu- oder Tretbootfahren mit Begeisterung wieder aufgenommen.



Bei zwölf Paddelarmen kommt man recht schnell voran.

Nach dem Abendessen tauschten viele Mädchen und Jungen ihre Badeanzüge und Badehosen gegen tolle Diskooutfits, denn um 20 Uhr begann die schon sehnsüchtig erwartete Disko in der Sporthalle. Sowohl die Betreuer als auch die Kinder hatten viel Spaß, erfüllten doch die beiden DJs Patrick und Tobias sämtliche Musikwünsche mit angesagten Hits.

Gegen 23.00 Uhr sollte im Zeltdorf langsam Ruhe einkehren, doch einige Zelte wollten ihren Betreuern zeigen, dass Schlafen Luxus ist, den man nicht unbedingt braucht. Weit nach Mitternacht konnten dann allerdings auch die letzten Kinder davon überzeugt werden, dass ein paar Stunden Schlaf schon sinnvoll sind, wenn man den nächsten Tag einigermaßen überstehen will.

Um 6.00 Uhr waren die ersten Kinder wieder munter und der Vormittag wurde mit Spielen, Schwimmen, Toben und Ponyreiten verbracht. Nach dem Mittagessen hieß es Sachen zusammensuchen und möglichst auch die wieder einpacken, die man mitgebracht hatte, Zelte aufräumen und fegen.

Gegen 15.00 Uhr brachten die Busse alle Kinder wieder wohlbehalten zum toom-Parkplatz, wo sie mehr oder weniger müde von ihren Eltern empfangen wurden. Ein großes Dankeschön an Jens, Niklas, Marek, Tanja, Andreas, Jonas, Matthias, Patrick, Tobias, Tamina und Lina. Ohne euch wäre die Durchführung dieser Veranstaltung gar nicht möglich gewesen!



Die Betreuer haben nicht viel Schlaf bekommen, dafür aber jede Menge Spaß.

Alle Kinder und Betreuer waren sich einig: es war ein tolles erlebnisreiches Wochenende und wir freuen uns schon jetzt auf das nächste

Jahr, wenn es wieder heißt: Auf nach Müggendorf!



Gut 100 kleine und große ATSCer hatten dieses Jahr Spaß im Zeltlager Müggendorf.

Marek Thormählen ist neuer Jugendwart des ATSC

Unser bisheriger Jugendwart Mirko Wagner musste aus beruflichen Gründen - er nahm im April sein Studium in Göttingen auf - sein Amt zur Verfügung stellen.

Lieber Mirko, wir danken dir ganz herzlich für deine Mitarbeit im Vorstand und wünschen dir im Namen aller Mitglieder für deine Zukunft viel Glück und Erfolg!

Als Nachfolger konnten wir Marek Thormählen gewinnen. Er ist 24 Jahre alt und begleitet schon seit einigen Jahren als Betreuer unsere Kinder und Jugendlichen ins Zeltlager Müggendorf. Was liegt da näher, als die Wahl während unseres Aufenthaltes dort durchzuführen. Nachdem er sich kurz vorgestellt hatte, wurde er von unseren Kindern und Jugendlichen

einstimmig gewählt. Auf der nächsten Mitgliederversammlung muss er dann in diesem Amt bestätigt werden.

Marek wird zukünftig für die gesamte Jugendarbeit im Verein zuständig sein. Dazu gehört die Mithilfe, Planung und Durchführung von Veranstaltungen, die Einberufung und Leitung der Jugend-Vollversammlung und die Vertretung der Vereinsjugend im Vorstand, gegenüber der Sportjugend und der behördlichen Jugendpflege.

Wir begrüßen Marek ganz herzlich im Vorstand und freuen uns auf die Zusammenarbeit mit ihm.

Bergfest 2014

Unser diesjähriges Bergfest fand am 7. August wie immer auf dem Strichweg-Sportplatz statt. Nach strömendem Regen im letzten Jahr hatte Petrus dieses Mal ein Einsehen und bescherte uns einen lauen und windstillen Sommerabend.

So trafen sich nach dem Training für das Deutsche Sportabzeichen etwa 60 Sportabzeichenprüfer und Aktive, um gemeinsam in fröhlicher Runde einen schönen Abend zu verbringen. Bei Bratwurst, Nackensteak, Frikadelle oder Fisch vom Grill und einem kühlen Bier, Wein oder anderen Kaltgetränken, welche bei diesem Wetter besonders gut schmeckten, flotter Musik und vielen netten Gesprächen verging die Zeit wie im Fluge. Am späten Abend halfen viele Hände, die aufgestellten Tische und Bänke wieder im Container zu verstauen, ehe dann der Heimweg angetreten

wurde, was bei diesem Wetter wirklich schwer fiel.

Eine besondere Ehrung wurde Ingrid und Otto-Heinz Schunk zuteil, mit der beide offensichtlich nicht gerechnet hatten. Umso größer war die Überraschung, als Manfred Abbes bekannt gab, dass die beiden **bereits seit 20 Jahren für die Organisation und Verleihung des Deutschen Sportabzeichens zuständig** seien. Er bedankte sich herzlich für ihre Mühe und ihr Engagement und überreichte ihnen als Anerkennung einen Blumenstrauß und ein Präsent verbunden mit dem Wunsch, dass sie dem ATSC noch recht lange erhalten bleiben, insbesondere natürlich als Organisatoren des Deutschen Sportabzeichens.

Deutsches Sportabzeichen

Noch bis Dienstag, 30. September 2014, kann jeden Dienstag und Donnerstag um 18.00 - 19.30 Uhr auf dem Sportplatz am Strichweg für das Deutsche Sportabzeichen trainiert und die einzelnen Disziplinen abgenommen werden. Ein erfahrenes und kompetentes Helferteam steht den Sportlern mit Rat und Tat zur Seite.

Zusatztermine für Nordic Walking und Radfahren sind bereits organisiert. Turnfähigkeiten können in der Regel (außerhalb der Ferien) mittwochs und donnerstags 17.00 - 19.00 Uhr bei Katrin Eger und Petra Lingl unter Beweis gestellt werden.



Leichtathletik

Hervorragende Ergebnisse von Thies Daldorf und Leo Kalmbach im Drei- und Vierkampf

Nach den erfolgreichen Ergebnissen beim Kreissportfest am 15. Juni 2014, wo sie ebenso wie Luca Zierott und Lene Haase als souveräne Sieger den ATS Cuxhaven hervorragend vertreten haben, haben **Thies Daldorf (M-11) und Leo Kalmbach (M-13)** bei den Kreis-Mehrkampf-Meisterschaften am 5. Juli 2014 in Nordholz wieder gezeigt, dass sie zurzeit die Besten im LA-Kreis-Cuxhaven sind!! So wurde Thies Daldorf im Dreikampf in seiner Altersklasse Ü-12 - M-11 mit seinen Leistungen (Weitsprung mit 3,90 m - 50 m Sprint in 7,71 sec und 80g-Ballwurf mit 41,0 m) wie im letzten Jahr Kreismeister.

Im Vierkampf wurde Thies durch seinen guten Hochsprung mit übersprungenen 1,27 m ebenfalls deutlich Erster und damit zusätzlich Vierkampf-Kreismeister!

Als sicherer Sieger und ebenfalls zweifacher Mehrkampf-Kreismeister wie schon im vergangenen Jahr zeigte sich bei sehr warmem Wetter auf dem Sportplatz in Nordholz Leo Kalmbach Ü-14 – M-13:

- im Dreikampf (Weitsprung 4,39 m - 75 m Sprint in 10,78 sec und im 200g-Ballwurf mit sehr guten 47,50 m)

- im Vierkampf wurde Leo unangefochten Kreismeister auf Grund seiner **neuen persönlichen Bestleistung im Hochsprung mit einer übersprungenen Höhe von unglaublichen 1,44 m bei seiner eigenen Körpergröße von 1,45 m!!**



So sehen Sieger aus: Thies Daldorf (links) und Leo Kalmbach

Leichtathletik-Landesmeisterschaften (NLV + BLV) in Wilhelmshaven

Am 19./ 20.7. fanden in Wilhelmshaven die Niedersächsischen und Bremer Leichtathletik-Landesmeisterschaften statt.

Seine notwendige Qualifikation hatte Luca Zierott M-14 (U-16) am 28. Juni 2014 mit einer tollen Zeit von 2:23,4 min. über die 800 m in Westerstede erbracht. Die Qualifikationszeit für die Landesmeisterschaft betrug 2:33,00 min., also ganze zehn Sekunden mehr!

Nun auf seiner ranghöchsten Wettkampf-Teilnahmemöglichkeit, den Landesmeisterschaften, an der erst ab der Altersklasse M-14 (U-16) eine Teilnahmeberechtigung mit vorgegebenen Qualifikationsnormen möglich ist, hat Luca **im zweiten von drei Zeitendläufen bei hochsommerlichen Temperaturen mit der sehr guten persönlichen Bestleistung von 2:18,84 min. den zweiten Platz er-**

kämpft! Im ersten Zeitendlauf zuvor war kein Läufer schneller. Aber der dritte Zeitendlauf hatte nun die entsprechenden Vorgaben und war von den Qualifikationszeiten der schnellste Lauf, sodass Luca in der Endabrechnung die neuntbeste Zeit erringen konnte.

ATSC-Leichtathletik-Trainer Sören Knigge war voll des Lobes über seinen Athleten, der eine nochmals stark verbesserte Laufleistung/-Zeit über 800 m trotz des wärmsten Tages des Jahres über seine Paradestrecke - die 800 m Langsprint - in 2:18,84 min. zeigen konnte. Diese Entwicklung seines Laufvermögens hat sowohl Trainer als auch Athlet etwas überrascht, zumal Luca durch einem Armbruch Anfang Juni noch einen Trainingsrückstand hatte! Genau zum richtigen Moment topfit!!



Platz 9 bei den Landesmeisterschaften: Luca Zierott (14)

Große Erfolge bei diesjährigen Kreis-Meisterschaften im Cross-Lauf

Aus der Trainingsgruppe von ATSC-Trainer Sören Knigge sind am 22.03.2014 drei Athleten und eine Athletin in drei Altersklassen an den Start gegangen.

In allen drei Läufen stellte der ATSC den Sieger!!!

Drei Kreismeister 2014 im Kreis-Cross-Lauf - erfolgreicher geht es nicht !

In der Altersklasse M-U-12 (M-11) hat **Thies Daldorf** seinen 2013 errungenen Kreismeistertitel sehr deutlich mit ca. 50 m Vorsprung in einer guten Zeit von 3;55 min. über 1100 m verteidigen können! Eine souveräne Leistung!

In der Altersklasse W-U-14 (W-13) konnte **Lene Haase** ihren Lauf über 1100 m erstmals

als Kreismeisterin in 4;01 min siegreich beenden. Dabei ist Lene erst ein gutes Jahr in der o. g. Trainingsgruppe. Bravo, Lene!

In der Altersklasse M-Jugend U-16 (M-14) konnte **Luca Zierott** seinen 2013 errungenen Kreismeistertitel auch 2014 sehr deutlich über die 1500 m-Laufstrecke in der Zeit von 5;06 min. verteidigen. Auch Luca verdient seinen Sieg seinem regelmäßigen und zielgerichteten Training.

Im gleichen Lauf und der gleichen Altersklasse wie Luca Zierott hat der erst seit Anfang des Jahres mittrainierende Phil Ulrich außerdem den dritten Platz erlaufen.



Die drei erfolgreichen Kreismeister der diesjährigen Kreis-Cross-Lauf-Meisterschaften (v.l.): Luca Zierott (M-14), Thies Daldorf (M-11), Lene Haase (W-13)



Vom ATS Cuxhaven waren neben den o. g. Athleten der Trainingsgruppe von Trainer Sören Knigge noch die Athleten Johannes Fröhlke (M-U-18) und Stina Reese (W-U-18) von Trainer Bernd Lange über 2500 m an den Start gegangen. Sie kamen in ihren Läufen im Hauptfeld ins Ziel.

Laut Sören Knigge ein guter Start der Leichtathletik-Jugend des ATSC in das

Große Ehre für junge Athleten des ATSC

Nachdem Leo Kalmbach 2012 der absolut beste Athlet in seiner Altersklasse M-11 war, konnte **für das darauf folgende Jahr 2013 Thies Daldorf M-11 als absolut bester Leichtathlet seines Jahrgangs** - erneut ein Sportler aus der Trainingsgruppe von ATSC-Trainer Sören Knigge - mit diesem Pokal geehrt werden!

Zurzeit sind in Sören Knigges Leistungsgruppe sechs bis sieben AthletInnen im Training. Es können allerdings noch bis zu sechs Sportler aufgenommen werden.

Im Moment wird in der Gruppe verstärkt an technischen Disziplinen wie Hoch- und Weitsprung, Hürdenlauf, Sprint bis 400 m und Langsprint bis 800m/1000 m sowie Speerwurf, Kugelstoßen und Ballwurf trainiert.

Da diese Disziplinen ein regelmäßiges und diszipliniertes Training von den Jugendlichen erfordern, schult es diese auch für schulische und private Bereiche. Ein drittes Ausdauertraining am Wochenende erfolgt nach Absprache mit dem Trainer in Eigenregie oder z.B. gemeinsam mit den Eltern.

Das Ziel der Gruppe ist es, Qualifikationsnormen für die Landesmeisterschaften bei den

Leichtathletik-Jahr 2014, auf dem nun weiter aufgebaut werden kann.

In letzter Zeit hat sich das Training für die AthletInnen dienstags und donnerstags von 16:30 Uhr bis 18:00 Uhr auf dem Strichwegsportplatz gut eingespielt und die weiteren Meisterschaften werden hoffentlich noch viele erfolgreiche Ergebnisse für unsere Athleten hervorbringen!

nächsten Wettkämpfen zu erreichen, um dann in den Altersklassen U-14 und U-15 teilnehmen zu dürfen.

Einen weiteren Höhepunkt dieser Saison haben einige Athleten dieser Trainingsgruppe mit dem Trainer und ihren Eltern am 21./22. Juni 2014 in Braunschweig beim **European Athletics-Team-Championship-2014** mit zwölf Leichtathletik-Nationalteams live erlebt! Sie waren hautnah bei den Wettkämpfen der europäischen Leichtathletikelite!

Die ATSC-Leichtathletiktrainer wünschen sich, dass sich viele neue junge Athleten und Athletinnen (7 bis 10 Jahre) in der Trainingsgruppe von Wolfgang Awischus zum Schnuppertraining melden mögen, denn nur so werden die beiden Jugendgruppen nach zwei bis drei Jahren genug Nachwuchs haben für die Leistungs-Gruppe von B-Trainer Sören Knigge und die Fitness-Gruppe um C-Trainer Bernd Lange.



Deutsche Seniorenmeisterschaften I und II in Erfurt

Vom 11. bis 13.07.2014 fanden die diesjährigen Deutschen Seniorenmeisterschaften I und II in Erfurt (Thüringen) statt.

Startberechtigt waren alle Senioren und SeniorInnen der Altersklassen W/M 35 bis W/M 85, die die erforderliche Qualifikation für ihre jeweilige Disziplin erbracht hatten.

Ausgetragen wurden die Disziplinen Laufen (100 m, 200 m, 400 m, 800 m, 1500 m, 5000 m, und Hürden 80 bzw. 110 m, 100 m, 300 m, 400 m, 4 x 100 m), Sprung (Hoch-, Stabhoch-, Weit- und Dreisprung) und Würfe (Kugel, Diskus, Hammer, Speer).

Aus unserem Verein nahmen Helmut Brüning (M 80) in den Disziplinen Hochsprung und Hammerwurf und Anne Fischer (W 55) am 5000 m-Lauf teil.

Helmut war haushoher Favorit in seinen Wettkämpfen, die er dann auch mit Abstand gewann. Bei Anne sah es anders aus. Sie war die älteste in ihrer Altersklasse, was nicht unbedingt bedeutete, dass sie keine Medaille würde erlaufen können.

Allerdings hatte sie auf Grund einer langen Verletzungspause seit Februar keinen Wettkampf mehr bestreiten können. Nachdem die Fraktur des rechten Fußes (kleiner Hausunfall) verheilt war, musste sie sich erst ganz langsam wieder aufbauen. Somit hat sie noch einen Trainingsrückstand für kurze Strecken, während die Vorbereitungen für den Marathonlauf im August im Rahmen der Senioren-EM bestens voranschreiten. Die 5000 m-DM nahm sie zum Anlass, sich unter Wettkampf-

bedingungen zu testen. Dieser Test ist positiv verlaufen.

Annes und Helmut's Wettkämpfe waren alle drei für den 11.07.2014 angesetzt. Vormittags herrschte Sommerwetter, die Sonne strahlte vom blauen Himmel. Unter diesen Bedingungen ist Helmut Deutscher Meister im Hochsprung der M 80 geworden.

Kurz vor 18:00 Uhr begann ein Gewitter, gerade als Helmut's Hammerwurf-Wettkampf anging. Anschließend war die Luft sehr schwül, während des Laufs kam dann ein starker Wind auf, was für die Läufer sehr störend war.

Die beiden Altersklassen W 50 und W 55 liefen gemeinsam. Die Beste und somit neue Deutsche Meisterin in Annes Altersklasse war die schnellste aus beiden Altersklassen.

Nach dem Startschuss lief Anne langsam los bis sie ihr Tempo gefunden hatte. Nach ca. vier Runden lief sie an ihrer Vorderfrau vorbei. Da sich das Feld aber bereits sehr weit auseinander gezogen hatte, musste sie fortan allein gegen den Wind ankämpfen. **Wider Erwarten wurde Anne Vierte in ihrer Altersklasse** in 22:31,69 min.

Mit dieser Zeit war Anne vollauf zufrieden, zumal es nicht einfach war, bei der Schwüle genug Sauerstoff in die Lungen zu bekommen. Gleichzeitig hat sie die Qualifikationszeit für ihre neue Altersklasse erlaufen, in der sie im nächsten Jahr startberechtigt sein wird.

Schwimmen

Julia Thureau nach Wien eingeladen

Der Schwimmbezirk Lüneburg fuhr in diesem Jahr erstmals mit einer kleinen Auswahl von Aktiven aus dem Bezirk zum „World Sports-Festival 2014“ nach Österreich.

Vom ATSC wurde die Schwimmerin **Julia Thureau** eingeladen, nach Wien mitzufahren. Mit vierzehn Aktiven ging es vom Hamburger Flughafen in den Süden. An diesem Wettkampf nahmen 37 Vereine aus Österreich, Italien, Ungarn, Polen, Russland, der Schweiz, Slowakei, Indien und Pakistan teil.

Julia Thureau konnte sich gegen die ausländische Konkurrenz gut verteidigen und

ATSC-Schwimmer in guter Form

Zum Wettkampf nach Bremen-Grohn hatte die SG Aumund-Vegesack mit einem interessanten Wettkampfprogramm eingeladen.

Die ATSC-Schwimmabteilung fuhr mit 23 Teilnehmern nach Bremen, wo die Cuxhavener für 127 Einzelstarts und vier Staffelwettbewerb gemeldet waren.

Im Sportbad in Grohn trafen sich fünf Vereine mit insgesamt 101 Aktiven für 24 Wettkämpfe. Auf fünf Bahnen á 25m konnte das Wettkampfprogramm ohne viel Stress in fünf Stunden durchgezogen werden.

schwamm sich mit ihren Bestzeiten (im 2000er Jahrgang) in die Medaillenränge.

Sie erreichte **über 200m Lagen die Goldmedaille**. Julia absolvierte die Strecke in einer neuen Topzeit von 2:37,36 min.

Jeweils **den 2. Platz belegte sie in den Wettkämpfen 200m Freistil (2:19,04 min.) und 100m Schmetterling in 1:12,40 min. Außerdem erschwamm sie in den Wettkämpfen 100m Freistil (1:05,70 min.) und 50m Schmetterling (0:32,35 min.) zwei weitere dritte Plätze.**

Für die routinierten Wettkampfschwimmer gab der Wettkampf viele Anreize, denn die Schwimmer von der SG Aumund-Vegesack und vom Wilhelmshavener SSV waren schwer einzuschätzen und die Cuxhavener wollten gerne den Medaillenrang erreichen. Aber auch die jüngeren Schwimmtalente wollten gerne eine Medaille erwerben. **Mit 108 Medaillen bei 127 Einzelstarts fuhren die Cuxhavener wieder zurück.**

Persönliche Rekorde konnte **Julia Thureau (2000)** verbuchen: über 50m Freistil 0:29,39 min., über 100m Lagen 1:14,58 min. und 100m Brust 1:24,78 min., sie belegte in die-



sen Wettkämpfen immer den ersten Platz. **Marei Nitschke (2000)** schwamm über die 50m Freistil eine neue Bestzeit von 0:29,42 min. und belegte hinter ihrer Vereinskameradin den zweiten Platz. Über 100m Freistil mit 1:03,52 min. belegte sie den ersten Platz.

Sina Marie Langanke (97) erschwamm über 100m Schmetterling die Goldmedaille mit ihrer Zeit von 1:32,12 min. Bei **Alina Thes (97)** greift das Trainingsprogramm, sie konnte gleich drei neue Bestzeiten verzeichnen und freute sich über 50m Freistil (0:30,62 min.) und 50m Schmetterling (0:36,10 min.).

Jasmin Knötzsch (98) belegte mit der 100m-Brustzeit von 1:27,39 min. den ersten Platz.

Teresa Krömer (01) verbuchte zwei neue Rekorde über 50m Freistil (2.) und 100m Lagen (3.). **Leonie Krüger (02)** belegte den zweiten Platz über 100m Rücken in einer neuen Bestzeit von 1:35,18 min. **Merle Reyer (02)** konnte sich über 50m Freistil (0:35,71 min.) und 100m Freistil (1:19,70 min.) verbessern und wurde mit der Silbermedaille über 50m und der Goldmedaille über 100m belohnt.

Nicole Teuber (03), die seit einiger Zeit mit den älteren Jahrgängen trainiert, konnte fünf persönliche Rekorde verbuchen. Über 100m Schmetterling belegte sie den ersten Platz mit einer Zeit von 1:48,41 min., über 50m Freistil (0:36,76 min.), 100m Lagen (1:35,71 min.) und 50m Rücken (0:45,32 min.) erhielt sie drei Silbermedaillen.

Emma Feldmann (04) erschwamm sich neue Bestzeiten über 50m Freistil (0:38,17 min./2.) und 100m Freistil (1:30,42 min./3.). **Zoe Röfer (04)** schwamm sich mit einer Zeit von 0:37,19 min. über 50m Freistil auf das Treppchen und erhielt dafür die Goldmedaille.

Bronze erhielt sie für ihre persönliche Rekorde 100m Lagen in 1:38,95 min. und 100m Rücken in 1:36,03 min.

Michel Nitschke (2000) konnte über die Vielseitigkeitsstrecke 100m Lagen eine neue

Vereinsjahresbestleistung schwimmen. Mit der Zeit von 1:17,15 min. belegte er den zweiten Platz. **Paul Feldmann (04)** konnte sich über 50m Freistil um drei Sekunden auf 0:40,50 min. verbessern (3.). **Vasilios Qesku (03)** ging sechs Mal an den Start und konnte in vier Wettkämpfen seine bisherigen Zeiten verbessern: über 50m und 100m Freistil auf 0:34,42 min. und 1:17,98 min., in 100m Lagen auf 1:34,82 min. und in 50m Rücken auf eine Bestzeit von 0:43,19 min. **Bei jedem Start belegte Qesku den ersten Platz und erhielt die Goldmedaille.**

Kevin Justin Eichele (04) belegte über beide Rückenstrecken (50m und 100m) den ersten Platz. **Hadi Salah (04)** hatte sich auf der Wettkampfstrecke 50m Freistil auf eine neue Bestzeit von 0:39,93 min. verbessert, er belegte den ersten Platz.

Weitere **persönliche Rekorde und Medail- lenränge der jungen Talente** waren: Denise Matter (05) über 100m Rücken in einer Zeit von 1:57,89 min. (2. Pl.); Sarah Ali (06) 50m Rücken (1:03,28 min./2.); Mareike Heine- mann (06) 50m Brust (1:09,76 min./2.); Nick Laris Junge (05) 50m Schmetterling (0:46,72 min./1.); Elias Zunker (05) 50m Freistil in 0:42,19 min. (3.); Kevin Lee Sabin (06) 50m Brust (1:01,34 min./1.); Henri Feldmann (05) war das erste Mal auf einem Wettkampf dabei und hat trotz Lampenfieber alles richtig gemacht. So konnte er mit seinem vierten Platz über 100m Rücken und fünften über 100m Freistil zufrieden sein.

Der nächste Wettkampf für die ATSC- Schwimmer findet in Drochtersen statt: ein Jubiläumswettkampf „40 Jahre Schwimmab- teilung“ und dann greifen die Cuxhavener noch einmal vor der Sommerpause an.



Vasilios Qesku (10) gewann sechs Goldmedaillen bei sechs Starts!

Gute Zeiten beim Schwimmwettkampf in Drochtersen

Die Schwimmabteilung vom TVG Drochtersen besteht seit vierzig Jahren und hatte darum zum Jubiläumswettkampf eingeladen.

Die Schwimmveranstaltung wurde von zehn Vereinen aus der Region besucht und es gab dadurch spannende Wettkämpfe u.a. zwischen dem Buxtehuder Schwimmclub, Stader SV, TV Hambergen, TUS Harsefeld und natürlich dem TSV Otterndorf.

An diesem Wochenende stiegen die Schwimmer des ATSC bei den vier Staffelwettbewerben, der 4X50m-Freistilstaffel weiblich (1:56,58 min.), der 4X50m-Lagenstaffel weiblich (2:19,02 min.), der 4X50m Freistil-Staffel männlich (1:55,03 min.) und der 4X50m Lagen-Staffel männlich (2:10,76 min.) als Sieger aus dem Wasser, allerdings dicht gefolgt von den Otterndorfern.

Eine gute Einzelleistung schaffte **Marei Nitschke (2000)**, sie konnte sich am späten Samstagabend im letzten Rennen noch

über 100m Lagen steigern, sodass für sie eine neue Bestzeit von 1:13,81 min. und ein erster Platz im Protokoll standen. Auch über die 50m Freistil steigerte sie sich auf eine Zeit von 0:29,27 min., ein weiterer erster Platz.

Julia Thureau (00) belegte mit der Topzeit von 2:33,39 min. über 200m Lagen ebenfalls den ersten Platz, ebenso wie über 50m Schmetterling in 0:32,76 min.

Alina Thes (97) kam am Anfang der Veranstaltung nicht so gut mit dem Wettkampfbekken und dem Wasser zurecht, es wurde aber bei den Wettkämpfen 50m Rücken (0:38,47 min.), 50m Schmetterling (0:35,27 min.) und 100m Lagen (1:19,42 min.) immer besser und so belegte sie in allen Einzelstarts den ersten Platz; dicht gefolgt von ihren Vereinskameradinnen Rowena Hillmann und Sina-Marie Langanke (alle 1997), die über 50m Schmetterling den zweiten und dritten Platz belegten.

Nele Hansen (98) schwamm einen persönlichen Rekord über 50m Rücken von 0:37,91 min. Hansen ging über 50m Freistil sehr kämp-

ferisch in den Wettkampf und belegte am Ende in diesem Wettbewerb verdient den ersten Platz.

Jasmin Knötzsch (98) schwamm die 50m Schmetterling in neuer persönlichem Rekordzeit von 0:35,27 min. Janne Paulsen (01) qualifizierte sich mit der 100m Lagenzeit von 1:21,54 min. für die Sprintmeisterschaften, die im Herbst die nächste Schwimmsaison einläuten. **Leonie Krüger (02)** belegte im Wettkampf 50m Freistil mit ihrer neuen Schwimmzeit von 0:36,36 min. den ersten Platz. **Merle Reysen (02)** verbesserte ihre 50m-Rückenzeit um eine Sekunde auf 0:44,47 min. (1.). Nach langer Zeit konnte Emma Feldmann (04) ihre alte 50m-Brustzeit auf 0:52,03 min. verbessern. **Zoè Röfer (04)** verbesserte ihre Freistilzeit auf 0:37,00 min. und belegte damit den ersten Platz.

Denise Matter (05) schwamm die schnellste Freistilzeit von den jüngsten Schwimmern; in einer Zeit von 1:39,92 min. schwamm sie zum ersten Mal diese Strecke. Mit dieser Zeit belegt sie in der Norddeutschen Bestenliste den 39. Platz in ihrem Jahrgang. Fenja Kühlcke (05) konnte ihre Zeit über 50m Freistil auf 0:49,92 min. verbessern. Sarah Ali (06) belegte über 50m Rücken den zweiten Platz. Mareike Heinemann (06) belegte mit ihren drei Einzelstarts Plätze unter den Top Ten.

Bei den männlichen Schwimmern des ATSC führte **Jan Hebbeln (95)** von der Schnelligkeit die Liste an. 50m Brust in 0:32,98 min., 50m Freistil 0:25,26 min. und die 50m-Rückenzeit sind hier zu erwähnen; in allen

seinen fünf Starts sicherte er sich Platz Eins.

Die Mastersliste führte **Marco Nolte (Jahrgang 85)** an. Er belegte ebenfalls in allen Einzelstarts den ersten Platz. Besonders zufrieden war Nolte über die 100m-Lagenzeit (1:20,12 min.) am Ende des Wettkampftages.

Jan Lange (97) freute sich über fünf neue persönliche Rekorde und belegte damit fünf Mal den ersten Platz. **Michel Nitschke (2000)** steigerte sich über 50m Schmetterling auf eine neue Topzeit von 0:34,22 min. (1.). Auch die Schwimmer **Paul Feldmann (02)** (über 100m Lagen(1:41,58 min.)) und **Vasillios Qesku (03)** (über 50m Schmetterling (0:42,80 min.)) sicherten sich einen ersten Platz.

Mika Harms (04) schwamm eine neue 50m-Freistilzeit von 0:39,45 min. Nick Laris Jung und Elias Zunker (beide 05) kämpften um den ersten Platz, über 100m Lagen blieb Junge mit einer Zeit von 1:50,72 min. knapp hinter Zunker zurück, der mit 1:49,37 min. anschlug. Neue Rekordzeiten konnten Hadi Salah über 50m Rücken, Kevin Lee Sabin (06) über 50m Freistil und Henri Feldmann über 50m Rücken verzeichnen.

Jetzt ist die Wettkampfzeit bis September erst einmal zu Ende, die neue Saison beginnt dann wieder mit den kurzen Strecken.



Marei schwamm die 50m Freistil in 0:29,27 min. und belegte den ersten Platz.

Landesmeisterschaften der Masters: ATSCer holen 11 Medaillen bei 12 Starts

Goslar. Der Landesschwimmverband Niedersachsen richtete zusammen mit dem MTV Goslar die Landesmeisterschaften der Masters mit 224 Teilnehmern im Aquantic Schwimmpark aus. Der ATS Cuxhaven entsandte sechs Teilnehmer und konnte sich das begehrte Metall bei 12 Starts elf Mal umhängen lassen.

Wie die Jahre zuvor besuchte der ATSC die Landesmeisterschaften und erhoffte sich viel von Jan Steltner (Altersklasse 20), Marco Töllner und Marco Nolte (beide AK 25), Kirsten Lange sowie Björn Hebbeln (beide AK 45). Die Bezirksmeisterschaften sind noch nicht lange vorbei und die dort errungenen Erfolge wollten die Cuxhavener bestätigen.

Jan Steltner ist wieder vom Wettkampffieber gepackt, konnte zeitlich jedoch leider nur einen Einzelstart bestreiten. Bei diesem konnte er sich jedoch über 50m Rücken (0:32,69 min.) den dritten Platz sichern.

Marco Töllner zweifacher Landesmeister

Um sich nicht in der gleichen Altersklasse im Weg zu stehen, schwammen Töllner und Nolte verschiedene Strecken. **Marco Töllner** musste sich über 200m Freistil (2:04,51 min.) nicht einmal anstrengen, schwamm der Konkurrenz davon und wurde somit Landesmeister. Ebenfalls Erster wurde er über 100m Rücken (1:06,09 min.) und holte sich hiermit seinen zweiten Titel.

Marco Nolte trainierte die letzten Wochen wie ein Besessener, um die schlechten Zeiten des letzten Wettkampfes verbessern zu können. Dies sollte auch belohnt werden, denn über seine Paradestrecke 50m Rücken (0:36,53 min.) dominierte er seine Altersklasse und wurde Landesmeister. Über 50m Freistil (0:29,55 min.) sicherte er sich den dritten Platz. Über 50m Schmetterling (0:33,84 min.) schlug Nolte mit einer Handlänge Abstand als Vierter an. Da sein Konkurrent jedoch einen Frühstart absolvierte, wurde dieser disqualifiziert und Nolte doch noch Dritter.

Björn Hebbeln konzentrierte sich auf nur

einen Start. Intensive Vorbereitungen auf seine 50m Schmetterling (0:31,07 min.) verschafften ihm den Vize-Landesmeistertitel.

Kirsten Lange hatte mit starker Konkurrenz zu kämpfen. Über 50m Brust (0:44,15 min.) konnte sie einen guten vierten Platz erschwimmen. Besser lief es über 50m (0:38,16 min.) und 100m Schmetterling (1:28,24 min.). Hier musste sie sich lediglich einer anderen Schwimmerin geschlagen geben und wurde zwei Mal Zweite.

Die vier männlichen ATSCer - Steltner, Töllner, Nolte und Hebbeln (AK 120) - gingen auch als Staffel an den Start. Die letzten

Jahre war dies immer ein schwerer Kampf, Dieses Jahr war dies jedoch anders und die Cuxhavener waren nicht aufzuhalten. Über 4x50m Lagen (2:06,42 min.) und 4x50m Freistil (1;51,92 min.) schlugen sie mit Abstand als Schnellste an und sicherten sich zwei Mal den Titel des Landesmeisters.

Jetzt geht es in die sommerliche Wettkampfpause und im Herbst werden dann hoffentlich die nächsten Bestzeiten und Medaillen erschwommen.



Die erfolgreichen ATSC-Masters (vorn v.l. Marco Nolte, Kirsten Lange, Jan Steltner, hinten v.l. Björn Hebbeln, Marco Töllner)

Horst von Minden ^{G b H}

ELEKTROINSTALLATION • BLITZSCHUTZANLAGEN
EIB • EDV • SICHERHEITSTECHNIK • NOTDIENST

Friedrichstraße 22 • 27472 Cuxhaven

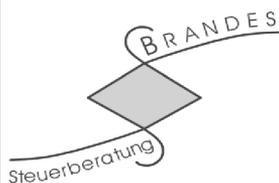
E-Mail: info@elektro-vonminden.de

Internet: www.elektro-vonminden.de


(04721)
55055

Fax
(04721)
34942

Notdienst
(0171)
6403081



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

Ski

Neuwerkwanderung 2014 der Skigruppe

Zur traditionellen Neuwerkwanderung der Skigruppe hatten sich 13 Teilnehmer angemeldet. Am Freitag, den 18. Juli 2014, gegen 11.10 Uhr wanderten wir von Sahlenburg aus los.

Das Wetter war sehr angenehm für die Wanderung: Es schien die Sonne, die Sicht war gut und es wehte ein kaum spürbarer Wind.



Die Gruppe vor dem Abmarsch in Sahlenburg.

Nach Erstellen des Gruppenfotos ging es zügig los. Wir gingen wieder über die Furt für die Wattwagen. Alle Teilnehmer waren rechtzeitig über diesen Weg informiert worden und hatten Schuhe dabei. Bei sehr niedrigem Wasserstand gelangten wir wohlbehalten auf die andere Seite und konnten ab hier barfuß weiter wandern. Wir kamen recht gut voran und legten an der Watt-Oase eine kleine Pause

ein, um die durch Schwitzen verlorene Körperflüssigkeit wieder aufzufüllen. Danach ging es auf zum restlichen Weg zur Insel. Nach knapp drei Stunden hatten wir die Insel erreicht und machten uns nach der allgemeinen Fußwaschung auf den Weg zum Essen in den „Anker“, wo Plätze reserviert waren.



Die Gruppe beim Mittagessen im „Anker“.

Nach dem Mittagessen hatten die Teilnehmer bis 18.00 Uhr zur freien Verfügung, bevor es Zeit für den Rückweg wurde. Am Abend in Cuxhaven wurde einhellig die Meinung vertreten, dass es ein sehr schöner Tag gewesen sei.



**»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

EIN UNTERNEHMEN DER **PHW**



Erwachsenen - Skifreizeit 2015

Die 35. Erwachsenen-Skifreizeit soll in der Zeit vom

Samstag, den 17.01.2015, bis Samstag, den 24.01.2015,

stattfinden.

Zielort ist, wie in den letzten Jahren, Radstadt /Salzburger Land und die Unterbringung erfolgt wieder im Hotel "Die Gewürzmühle".

Die An- und Abreise erfolgt mit der Bahn im Tageszug.

Weitere Auskünfte erteilt: Wolfgang Wegele (Reiseleitung)
Hauptstraße 45
27478 Cuxhaven
Tel.: 04723 - 1314
E-Mail: wolfgang.wegele@gmx.de



Die Anmeldung muss bis zum **12. Oktober 2014** erfolgen.

W.Wegele

Ihr Meisterbetrieb für:
Fliesen · Platten · Naturstein



Gustav Brüggemann

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



Tischtennis

Vereinsmeisterschaften beenden TT-Saison 2013/14

Kurz vor den Sommerferien hatte Sportwart Leander Wendt die TT-Aktiven des ATSC zu den Titelnkämpfen um die Vereinsmeisterschaft eingeladen.

Ein kleines Teilnehmerfeld führte zu einer Zwei-Gruppen-Einteilung, wobei in beiden Gruppen jeder gegen jeden spielte. Die beiden Gruppenbesten jeder Gruppe gelangten dann ins Halbfinale.

Einzigste Überraschung in den Gruppenspielen war das Nichterreichen des Halbfinals von Leander Wendt. Stattdessen bestritten Frank Stoldt (1. Mannschaft) vs. Rüdiger Oben (2. Mannschaft) das erste Halbfinale und Mitch Cardim Salvador (1. Mannschaft) vs. Max Langewitz (1. Jugendmannschaft) das zweite.

Während sich Cardim Salvador relativ sicher gegen den talentierten Jugendlichen durchsetzen konnte, gelang Rüdiger Oben die Überraschung, als er gegen den klassenhöheren

Frank Stoldt in einem engen Spiel mit 3:2 Sätzen gewann und damit ins Endspiel einzog.

Hier leistete er lange Zeit großen Widerstand gegen seinen 35 Jahre jüngeren Kontrahenten. Im vierten Satz hatte er bei eigener 10:8-Führung sogar die Chance, einen fünften Entscheidungssatz herbeizuführen, aber Cardim Salvador bewies Nervenstärke und gewann den Satz noch mit 13:11 und damit auch den Titel.

Mit einem gemütlichen Beisammensein wurde das Turnier dann beendet.

Nach der Sommerpause im August startet die TT-Abteilung dann mit zwei Herren- und drei Jugendmannschaften in die neue Saison 2014/15.



Gruppenfoto der Teilnehmer an der diesjährigen Vereinsmeisterschaft



v.l. Michael-Renato Cardim Salvador, „Altmeister“ Rüdiger Oben, Frank Stoldt, Max Langewitz

Turnen

Bei „Er & Sie“ ist immer was los

Anfang Juni fand die diesjährige Radtour der „Er & Sie-Gruppe“ statt. Sie führt auf Umwegen hinter dem Deich nach Otterndorf, denn ein starker Ostwind machte den Radfahrern zu schaffen.

Nach einer kurzen Pause zum Beine vertreten ging es am Hadelner Kanal entlang und über die Bundesstraße, wo in einem Hofcafé Rast gemacht wurde. Hier gab es Erfrischungen und Essen zur Stärkung.

Auf dem Heimweg bekamen die Sportler Unterstützung vom Rückenwind und so ging es zügig am Deich bzw. an der Elbe entlang nach Hause.

Aber hier wurde schon der nächste Ausflug geplant, denn bereits drei Wochen später stand

ein Besuch bei Friedhelm Logemann in Nordholz auf dem Programm.

Ihr ehemaliger Übungsleiter lädt die Gruppe jedes Jahr ein, wenn er einen „Räuchertag“ hat. Die Sonne lachte passenderweise und die Zeit verging bei netten Gesprächen wie im Flug.

Den Abschluss vor den Ferien bildete - wie immer - das Grillfest auf dem Sportplatz im vereinseigenen Zelt, diesmal Anfang August. Jeder trug seinen Obulus in Form von Salaten und anderen Leckereien dazu bei. Den Rest besorgte der Festausschuss und natürlich Manni. Vielen Dank dafür!

www.FEUERSCHUTZ-LOCKSTEIN.de
Feuerlöscher Prüf- u. Wartungsdienst
für alle Fabrikate

| | | |
|---|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">- Beratung- Montage- Reparaturen- Prüf- u. Fülldienst- Rauchmelder- See - BG - Zulassung |  | <ul style="list-style-type: none">- RWA- Türfeststellanlagen- Brandschutzpläne- Wandhydranten |
|---|---|--|

Inh. G. Engelking
Pastoratsweg 4 • 27476 Cuxhaven
Telefon 0 47 21 / 4 78 94 • Telefax 0 47 21 / 4 78 93



Maass-Reisen – Die Welt entdecken!

05-Tage Almbetrieb Zillertal

02.10.-06.10.14, DZ/HP, Ausflüge
lt. Programm ab € 422,-

03-Tage MS "Color Fantasy"

06.10.-08.10.14, DK/ÜF, Ausflüge
lt. Programm ab € 245,-

05-Tage Elsass – Im Herzen Europas

08.10.-12.10.14, DZ/HP, Ausflüge
lt. Programm ab € 459,-

04-Tage Charmantes Saarland

10.10.-13.10.14, DZ/HP, Ausflüge
lt. Programm ab € 428,-

10-Tage Insel KRK - Mittelmeer

12.10.-21.10.14 DZ/HP, Ausflüge
lt. Programm ab € 696,-

08-Tage Gardasee - Sparreise

13.10.-20.10.14, DZ/HP, Ausflüge
lt. Programm ab € 527,-

04-Tage Mosel in Flammen - Alken

23.10.-26.10.14, DZ/HP, Ausflüge
lt. Programm ab € 333,-

04 Tage Paris - Weltmetropole

30.10.-03.11.14, DZ/ÜF, Ausflüge
lt. Programm ab € 369,-

Auszug aus unseren Tagesfahrten

30.08. Harzrundfahrt mit Schifffahrt

Fahrtpreis inkl. Nebenl. € 48,-

17.09. Weserfahrt von Oldenburg nach Bremen,

Fahrtpreis inkl. Nebenl. € 62,-

03.10. Große Kanalfahrt von Kiel nach Brunsbüttel

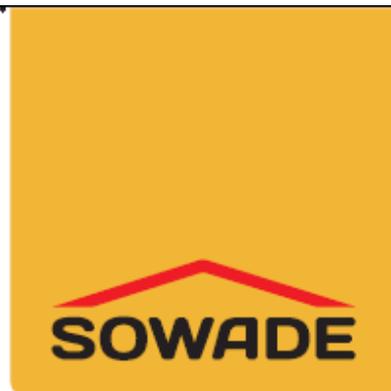
Fahrtpreis inkl. Nebenl. € 95,-

05.10. Elbefahrt von Hamburg nach Glückstadt mit Matjesoffensive

Fahrtpreis inkl. Nebenl. € 67,-

Nähere Informationen entnehmen Sie bitte unseren Katalogen
Betriebsbüro: Altenwalder Chaussee 77 • 27474 Cuxhaven • Tel. (04721) 727-0, Fax 727-127
Reisebüro: Nordersteinstraße 10 • 27472 Cuxhaven • Tel. (04721) 727-120/121, Fax 26469
Internet: www.maass-reisen.de * E-Mail: info@maass-reisen.de

So soll ein Dach sein.



Cuxhaven · Telefon: 04721 26600
www.dachdeckermeister-sowade.de



Dachdeckerei · Zimmerei · Klempnerei

Turnen

40 Jahre Gymnastik und Geselligkeit der Mittwochsdamen

Beeindruckende 40 Jahre ist es nun her, dass die Mittwochs-Gymnastiktruppe von Helga Meyer an Irmgard Szubrich übergeben wurde. Seit 1974 trainiert ein fester Stamm von etwa 25 sportlichen Damen im besten Alter in der kleinen Abendrothalle, um fit zu werden und zu bleiben. Dabei darf das ein oder andere Schwätzchen natürlich nicht fehlen, denn gemeinsam geht doch alles gleich viel besser!

Irmgard Szubrich, selbst Turnerin aus Leidenschaft, brachte neuen Wind mit in die Gruppe und animierte die Damen u.a. zum Ablegen des Gymnastikabzeichens. Ein großer Teil der Gruppe absolvierte diese Prüfungen nach und nach in Bronze, Silber und schließlich in Gold. Irmgard hatte ständig neue Ideen und stupste dann ihre Gymnastinnen an, doch neue Aktivitäten zu entwickeln.



Auch auf der heutigen Sportgala nahmen die Mittwochsdamen schon 1987 in der Rundturnhalle teil.

Durch die regelmäßigen Treffen sind die Damen zu einer eingeschworenen Gemeinschaft zusammengewachsen, die dennoch stets of-

fen für neue Mitsportlerinnen ist und jede mit offenen Armen aufnimmt. Die Damen treffen sich nämlich nicht nur zum Sport, sondern

unternehmen auch sonst allerlei nette Dinge. Schulferien und damit verbundene geschlossene Sporthallen können die Damen doch nicht aufhalten! Schon seit Ewigkeiten wird in den Ferien stattdessen mittwochs - ursprünglich auf Irmgard Szubrichs Initiative hin - eine Rad-

tour unternommen und sogar eine Tagesfahrt, bei der dann auch mal 50km zurückgelegt werden, gern aber auch eine Teilstrecke mit dem Zug.



Die Damen um Irmgard Szubrich trafen sich auch 1989 schon auf dem Wochenmarktplatz zur Radtour.

Das Festkomitee - bestehend aus Karin Andresen, Marlene Steffens, Karin Berg und Marina Breyer - hat immer gute Ideen und auch die Power, alles perfekt zu organisieren.

Einer der Höhepunkte der geselligen Veranstaltungen ist auf alle Fälle die obligatorische Weihnachtsfeier, die 25 Jahre lang im Café Schleyer ihren Platz hatte und nun schon seit etwa zehn Jahren im Strandhotel Kamp stattfindet. Nach dem festlichen Essen werden „Schietpakete“ hin und her stibitzt, Weihnachtslieder gesungen und u.a. plattdeutsche Geschichten vorgetragen.

Außerdem wird die trainingsfleißigste Dame des vergangenen Jahres ausgezeichnet. Dabei ist Ute Knoll regelmäßig Favoritin, da sie mit ca. 50 Teilnahmen stets zu den fleißigsten Sportlerinnen gehört.

Aufgrund ihrer Krankheit gab Irmgard Szu-

brich ihre Mittwochsamen schweren Herzens vor ca. drei Jahren an Ingelore Schröder ab.

Aber auch mit Ingelore haben die Damen einen guten Fang gemacht. „Sie kennt sich aus, geht immer nett auf alle Mitglieder ein. Sie macht das unheimlich gut!“, so hört man aus der Gruppe. Kein Wunder, denn auch Ingelore ist eine Übungsleiterin mit C-Lizenz und jahrelanger Erfahrung. Natürlich hat jeder Trainer seinen eigenen Stil. Irmgard hat früher sämtliche zur Verfügung stehenden Geräten in die Gymnastikstunden eingebunden: Bänder, Seile, Keulen und alles, was der Geräteraum so hergab. Als Abschlussritual gab es nach jeder Stunde einen Tanz, auf den sich die Damen schon freuten.

Ingelore nutzt ebenfalls sämtliche Möglichkeiten der Sporthalle nach modernen Erkenntnissen. Nachdem der Verein eine ganze Reihe



von Gymnastikhockern angeschafft hat, kann Ingelore seniorengeeignete Stuhlgymnastik betreiben. Dabei achtet sie besonders auf korrekte Haltung und gesundheitsfördernde Bewegungen, denn nach mehreren Fortbildungen im Gesundheitssport weiß sie genau, worauf man achten muss. Aber das sei keineswegs nur was für Ältere, betonen die Gymnastikdamen, sondern „wohltuende, anstrengende Gymnastik für alle Körperregionen.“

Zum 40-jährigen Bestehen freuten sie die Da-

men, die immer mittwochs von 18.00 bis 19.00 Uhr in der kleinen Abendrothalle trainieren, über einen großzügigen Scheck des Vereins, den der Vorsitzende Manfred Abbes vor kurzem ganz offiziell mit den besten Grüßen des Vorstandes in der heimischen Halle überreichte.

Ordentlich gefeiert wird dann mit leckerem Grillen und mit Sicherheit ganz viel Spaß im September.

ATSC-Turnerinnen landen in der Bezirksliga im Mittelfeld

Winsen / Luhe. 12 Mannschaften - meistens aus sechs Turnerinnen bestehend - traten Anfang Juni in der Bezirksliga Kür modifiziert 4 (KM 4), Jahrgänge 1996 bis 2002, gegeneinander an.

Außer der Mannschaft des ATS Cuxhaven, die wie meistens den weitesten Weg zur Wettkampfstätte zurücklegen musste, traten Mannschaften aus Bremen, Osterholz, Scheeßel, Stelle, Hittfeld, Bremervörde, Loxstedt, Walsrode, Uelzen und Spaden an.

Bereits beim Einturnen wurde deutlich, dass die Leistungen an den Geräten dicht beieinander lagen und das es ein spannender Wettkampf werden würde. **Die ATSC-Turnerinnen traten ebenfalls mit sechs Mädchen an: Jona Reichenbach (1999), Merle Brouwers (2000), Melissa Hoffmann (2000), Lotta Plath (2000), Jara Kugele (2001) und Jule Reichenbach (2002).** Damit gehörten sie zu den jüngsten Mannschaften.

Der Wettkampf begann für die Mädchen am **Olympiabarren**. Jeweils vier Turnerinnen dürfen pro Gerät starten, die niedrigste Punktwertung wird gestrichen.

Zum Barreenteam gehörten Jona Reichenbach (9,25), Merle Brouwers (11,40), Jule Reichenbach (11,15) und Jara Kugele, die mit

11,85 Punkten von 13,50 die höchste Wertung erhielt.

Es folgte der Einsatz des Teams am **Schwebebalken**. Am Start waren erneut Jona Reichenbach (10,75), Merle Brouwers, die hier die Punktzahl 12,10 von 13,30 möglichen Zählern erturnte, sowie Lotta Plath (11,35) und Jule Reichenbach (10,50).

Der **Boden** zählt nicht nur bei den Cuxhavenern zum liebsten Gerät. Hier waren die Wertungen der Turnerinnen sehr ähnlich. Seit ca. einem Jahr wird nicht nur die Übung mit den akrobatischen, gymnastischen und den verbindenden Elementen in verschiedenen Schwierigkeitsgraden beurteilt, sondern auch die Choreografie und der Ausdruck während der Ausführung.

Die Bodenübungen, von Alina Lingl (C-Trainerin und B-Kampfrichterin) choreografiert und vermittelt, wurden von den Turnerinnen sauber gezeigt und gut belohnt. Am Boden gingen Jona Reichenbach (11,40), Melissa Hoffmann (11,60), Jule Reichenbach (11,95) und Lotta Plath an den Start, die hier mit 12,30 von 13,70 Punkten ganz vorne lag. Als letztes Gerät war dann der **Sprungtisch** übrig, nachdem die Mannschaft eine Pausenriege hatte. Mit frischer Kraft ging es an die Handstandüberschläge über den 1,20m hohen Sprungtisch. Für diesen Sprung kann man



14,40 Punkte erhalten, von denen Jara Kugele 12,90 erturnte. Melissa Hoffmann bekam 13,05, Lotta Plath 13,20 und Merle Brouwers 13,25 als beste Sprungturnerin.

Die Mannschaft erreichte mit 143,85 Punkten den sechsten Platz. Zum ersten Platz fehlen knappe vier Punkte, die es im September in der Liga-Rückrunde aufzuholen gilt. Die Geräte, die am meisten trainiert werden müssen, sind der Olympiabarren und der Schwebebalken. Beide Geräte zählen nicht unbedingt zu

den Lieblingsgeräten der Turnerinnen.

Alina Lingl, die den Start der Mannschaft erst durch ihren Kampfrichtereinsatz möglich machte, Ingeborg Steffens und Petra Lingl werden die Übungen an diesen Geräten in den nächsten Trainingsstunden noch häufiger trainieren lassen und schärfer korrigieren. Vier Punkte gilt es aufzuholen!

Im Landesfinale den ATSC gut vertreten

Bad Iburg. Anfang Juli fand das Landesfinale im Gerätturnen in der Kür modifiziert (KM) statt. Rund 150 Turnerinnen in allem Alters- und Leistungsklassen kämpften um den Titel der Landesmeisterin in ihrer jeweiligen Klasse. Vom ATSC hatten sich Josephine Krooß (2001) und Alina Lingl (1993) in der KM 3 qualifiziert. Beide Mädchen hatten jeweils 28 Gegnerinnen aus den Turnbezirken Hannover, Braunschweig, Lüneburg und Weser-Ems. Die Wettkämpfe wurden Samstag und Sonntag ausgetragen.

Am ersten Wettkampftag trat zunächst **Alina Lingl in der Altersklasse 1996 bis 1985** an. Sie startete am **Boden**, dem Gerät, an dem sie ihre und die Übungen ihrer Mannschaftskameradinnen choreografiert. Da die Bedingungen hier durch einen Schwungboden besonders gut waren, konnte sie ihre Übung im Schwierigkeitswert auf 14,90 erhöhen. Sie turnte nicht nur die Bonusteile mit, hier das freie Rad und einen Salto rückwärts aus der Verbindung, sondern baute noch eine zweite Bahn mit einem Handstandüberschlag mit anschließendem Salto vorwärts ein.

Am **Barren** war es dann nicht so einfach, die gewohnte Übung zu zeigen. Dieses Gerät war nicht so weit aufzuspannen, wie unsere Turnerinnen es gewohnt sind. Etwa 30 cm fehlten hier an der Breite. Drehbewegungen, Abwür-

fe und die Einleitung des Saltoabgangs waren dadurch schwierig.

Am 1,25 m hohen **Sprungtisch** konnte dann aber der gewohnte Yamashita mit halber Schraube gezeigt werden, für den Alina ihre beste Wertung (12,75 von 14,50) erhielt. Abschließend wurde die Übung auf dem **Schwebebalken** von dem Kampfgericht beurteilt. Mit den Bonusteilen, hier einem akrobatischen Rückwärtselement und einem gymnastischen B-Element erreichte sie den Ausgangswert von 14,50, von denen sie 11,95 Punkte erhielt.

Am Ende stand sie zufrieden auf Platz Neun. Am zweiten Wettkampftag startete **Josephine Krooß in der Altersklasse 2001/2002**. Auch sie startete mit einer sauberen **Bodenübung**, mit allen erforderlichen Bonusteilen. Trotz einer zunächst nicht startenden Bodenmusik behielt sie die Nerven und erturnte 12,50 von 14,90 Punkten.

Der **Barren** war wie bereits am Vortag auch für Josephine ein Problem. Die Breite von 1,80 m reichte notgedrungen für den Anfang der Übung, beim Abwerfen für die halbe Riesenfelge aber schlug sie schmerzhaft auf den unteren Barrenholm auf. Die trotzdem sauber beendete Übung brachte noch 11,95 Punkte. Der **Sprungtisch**, in dieser Altersklasse 1,20 m hoch, bereitete keine Probleme. Da Jose-



Kurz vor der Siegerehrung stehen die Mädels Kopf!

phine erst seit kurzem die halbe Schraube in den Handstand und mit einer weiteren halben Schraube wieder heraus turnt, zeigte sie dem Kampfgericht zunächst einen sauberen Überschlag. Gewertet wurde dann aber der sogenannte „halb rein, halb raus“-Sprung mit 12,10 Punkten.

Am **Schwebebalken** lief es dann nicht ganz so gut für die Turnerin, die hier ihr erstes

Landesfinale bestritt. Schon im Training harderte sie mit dem Bogengang rückwärts, der im Einturnen sehr gut gelang. Im Wettkampf stürzte sie leider vom Balken.

Am Ende konnte sie trotzdem auf Platz 12 landen, einem sehr guten Ergebnis bei so vielen Gegnerinnen.



Die Teilnahme am Wettkampf hat sich gelohnt. (von links Jara Kugele, Lotta Plath, Merle Brouwers, Melissa Hoffmann, Jona Reichenbach, Jule Reichenbach)



Platz 6 für Alina und Platz 12 für Josephine, tolle Leistungen unter den 30 besten niedersächsischen Turnerinnen ihrer jeweiligen Altersklasse!



Turnen

ATSC richtet „Nordsee-Turncamp“ aus

Zum ersten Mal hat der ATSC rund um die Trainerinnen Petra und Alina Lingl ein intensives Sommerferientraining für unsere eigenen und Gerätturnerinnen befreundeter Vereine organisiert und veranstaltet.

Eine Woche lang haben die ATSCerinnen und deren Gäste aus Bramsche (bei Osnabrück) und dem TV Gut Heil Spaden in der Rundturnhalle trainiert, gegessen, geschlafen, Spiele gespielt und viele Dinge gelernt.

Am Anreisetag, dem 11.08., trafen die Trainerinnen und Turnerinnen bereits um 7:00 Uhr ein, um die Geräte aufzubauen. Nach dem Aufbau wurde ein gemeinsames Frühstück eingenommen und sich ein wenig kennengelernt. Die erste Übungseinheit sollte bereits um 9:00 Uhr starten, was dann auch perfekt geklappt hat.

Die große Gruppe wurde nach Leistungsstand in drei kleinere Gruppen eingeteilt, die in dieser Zusammensetzung die ganze Woche zusammen trainieren sollten.

Die **Trainerinnen Alina Lingl, Marleen Gosling, Julia Hinck und Anthea Günther** sind zwar zum Studium in den verschiedensten Städten Deutschlands, aber alle in Cuxhaven zusammen zur Schule gegangen. Alle vier haben während der Schulzeit im ATSC bzw. LTS Bremerhaven geturnt, Trainerausbildungen und Kampfrichterausbildungen abgeschlossen und studieren jetzt Sport.

Das Gruppentraining umfasste jeweils am

Vormittag drei Übungsstunden, bei denen zwei Mal das Gerät gewechselt wurde. Mit **im Programm waren aber nicht nur die vier typischen Geräte der Gerätturnerinnen (Olympiabarren, Boden, Schwebebalken und Sprungtisch) sondern der Air Track, viele Kraftübungen, Konditionsübungen und Choreografie** sowie Ballett.

In der Mittagszeit machte die Gruppe Pause, um in der Stadt etwas zu essen und sich auszuruhen, am Nachmittag standen dann noch einmal drei Übungsstunden auf dem Plan.

Wer dann - nach dem Abendessen - immer noch überschüssige Kräfte hatte, konnte um 20:30 Uhr noch einmal zum Sondertraining antreten, was von vielen Turnerinnen gern angenommen wurde. Da konnte das am Tag Erlernte noch einmal verfestigt oder einfach etwas neues ausprobiert werden.

Da jeder Tag um 7:00 Uhr mit Frühsport (laufen auf dem Jahnplatz und Krafttraining) begann, war dann die angesetzte Nachtruhe ab 22:30 nicht schwer einzuhalten.

Lediglich am Mittwoch fiel das Training am Nachmittag aus, denn die Gruppe war am Strand anzutreffen. Dort wurde ein Petziball eingegraben, von dessen Oberfläche der eine oder andere Salto geturnt wurde, aber ein Volleyball und ein Skimboard waren auch im Einsatz.

Hungrig an der Halle zurück, warteten Manni Abbes und Hilke Hauhut vom ATSC-

Vorstand mit leckeren Würstchen, Frikadellen und Fleisch auf die Mädchen. Salat und Brot wurde von einigen Eltern gespendet und gern angenommen.

Als am Freitag Mittag die Veranstaltung nach einer Woche mit einer Vorführung an Boden und Airtrack zu Ende ging, konnten die Eltern müde, aber zufriedene Mädchen mit nach Hause nehmen.

Ein riesiges Dankeschön geht an die Bascats, die eine Woche lang nach Döse zum Training

ausgewichen sind, außerdem an Peter Mendikowski, der die Kühlschränke und Abwaschmöglichkeiten der Bascats zur Verfügung stellte. So waren Abendbrot und Frühstück immer frisch und das Wasser für die Trainingseinheiten schön kalt.

Vielen Dank auch an Herrn Mirco Finck von der Stadt, der den gesamten „Terminstress“ mit uns ausgehalten hat.



Bei solchen strahlenden Gesichtern muss den Teilnehmern unser Turncamp einen riesigen Spaß gemacht haben!



Hat man sowas schon gesehen? Salto hoch acht im Sand.



Respekt! Alina Ligl und Jara Kugel zeigen einen Salto im Wasser.



Wandern

Frühling/Sommer bei den Wanderern

Im **April** nutzten wir die Osterwanderung für unseren monatlichen Wandertag, aber der Ostersonntag war wohl für viele ein ungünstiger Termin, so dass nur neun „Mitläufer“ erschienen. Die, die dabei waren, wurden mit herrlichem Sonnenwetter belohnt. Helga Koch organisierte die Wanderung. In der erwachenden Natur führte der Weg durch Wanhödener Wald, Heide und Moor, reizvoll und abwechslungsreich.

Zwischendurch fand man süße Osterüberraschungen, mit gutem Appetit begrüßt. An die rundherum gelungene Ostertour denken alle gern zurück.

Am **18. Mai** trafen sich 18 Wanderer bei schönstem Sonnenschein auf dem Wochenmarkt, von wo wir nach Otterndorf fuhren. Unsere Wanderung führte uns erst an der Medem entlang und dann um das gesamte Seengebiet herum bis zu den Imbissbuden am Deich, wo wir eine ausgiebige Mittagspause einlegten. Anschließend wanderten wir auf dem Deich bis zum Seglerhafen und weiter durch idyllische Wohnstraßen bis zurück zum Parkplatz. Annette Langhoff sorgte für diesen schönen Sonn(en)tag.

Zum **15. Juni** hatten Helga Koch und Erika Kratzmann gerufen. Es kamen bei bestem Wetter und vielen Parallelveranstaltungen nur zehn Wanderer. Treffpunkt war um 9.00

Uhr der Wochenmarkt. In Fahrgemeinschaften ging es nach Flögeln. Wir liefen durch den schönen Ort, durch Felder und Wiesen, dann auf abenteuerlichen, kaum zu erkennenden Wegen durch das Flögeler Holz zum Parkplatz am Vorgeschichtspfad mit den unterschiedlichen Stein- und Hügelgräbern. Ein breiter Weg führte uns nach Flögeln zurück. Die Einkehr im „Gasthof Bensen“ am See beschloss diesen Wandertag mit einer angenehmen, abwechslungsreichen Strecke von ca. 9 km Länge.

Über die Wanderung am **20. Juli** schreibt Annette Langhoff, die Organisatorin der Strecke: Bei schönstem Wetter wanderten wir von Holte-Spangen aus zuerst auf schmalen Wegen durch die Holter Heide. An einigen Stellen konnten wir blühende Glockenheide bewundern, und auch die Besenheide zeigte teilweise schon etwas Farbe. Auf den beiden Bänken am „Feldherrenhügel“ machten wir eine ausgiebige Rast und genossen den tollen Weitblick. Danach ging es am Waldrand entlang und später über schattige Waldwege zurück nach Holte-Spangen. Dort stärkten wir uns im Garten der „Holter Deel“ mit Kaffee und Kuchen.



ATSC-Wanderplan für Oktober, November, Dezember 2014

„Wer wandert, wird wahre Wunderwerke wahrnehmen, wer wenig Wandern wagt, wird wirklich wackelig werden!“

12. Oktober 2014

Treffen: 9.00 Uhr auf dem Wochenmarkt mit PKW

Fahrt zum Steingarten Lamstedt, Rundwanderung über Rahden, ca. 6 km

Mittagseinkehr im „Lambada“

Organisation: Gerhard Wurche, Tel. 35846

16. November 2014

Treffen: 10.00 Uhr auf dem Wochenmarkt mit PKW

Wanderung rund um Berensch durch Heide,

Feld und Wald, ca. 8 km

Mittagseinkehr

Organisation: Annette Langhoff, Tel. 04722-2400

14. Dezember 2014

Treffen der Wanderer: 9.50 Uhr am Bahnhof, Bus 1002 nach Brockeswalde/Friedhof, Wanderung zum Wernerwald, ca. 5 km. Fahrt nach Duhnen, Bus 1009 ab Witthöhn

Treffen der Nichtwanderer: 11.50 Uhr ab Bahnhof, Bus 1001 nach Duhnen, Seelust. Beginn der Weihnachtsfeier um 13.00 Uhr

Organisation: Heinz Marx, Tel. 35322

Bitte bei Heinz bis 7. Dezember telefonisch anmelden!

Gut Schritt!

| | | |
|---|---|---|
|  Twingo |  |  Clio IV Grandtour |
|  Megane Limousine | RENAULT |  Scenic X-Mode |
|  Dacia Stepway II |  |  Dacia Logan MCV |
|  Dacia Duster | DACIA |  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
 RENAULT und DACIA ...im Autocentrum am Fernsehturm

Aus der Vereinsfamilie

Wir gratulieren herzlich unseren Geburtstagskindern, die im Juli, August oder September dieses Jahres einen runden Geburtstag feier(te)n:

50 Jahre

Anja Grasshoff
Karin Sepcke

75 Jahre

Reiner Edler
Klaus Franke
Martha Klinger
Ingrid Peiser

90 Jahre

60 Jahre

Hartmut Fortmeyer
Gabriele Letto
Dr. Ingeborg Tarara
Monika Wendler

80 Jahre

Ingeburg Heckhoff
Roselore Joost
Gerda Katinas

70 Jahre

Herbert Roßband
Werner Schütt
Gisela Wegele

85 Jahre

Marianne Biegler
Gisela Breidenbach
Gisela Stoldt
Ursula Wienecke

Wir gedenken unserer verstorbenen Mitglieder:

Yvonne Meier aus der Karateabteilung am 18.6.2014

Dorothea Graf aus der Turnabteilung am 27.7.2014





NACHRUF

Irmgard Szubrich

Wir erhielten die traurige Nachricht, dass eines unserer treuesten Vereinsmitglieder nach einem erfüllten Leben verstorben ist.

Seit 1940 war Irmgard Szubrich Mitglied in unserem Sportverein, davon 40 Jahre selbst Übungsleiterin in der Turnabteilung und fast 20 Jahre im Ältestenrat des ATSC. Sie hat dem Verein selbst nach ihrer aktiven Zeit bis zu ihrem Tod die Treue gehalten.

Wir werden sie nicht vergessen.



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

Unsere neuen Mitglieder:

| | | |
|---------------------------|------------------------|------------------------------|
| Abbenseth, Josefine | Harm, Kevin Tao | Nitsche, Manja |
| Abbenseth, Maike | Hebbeln, Bennet | Novo Espogeira, Ricardo José |
| Bandemer, Tamme | Hermann, Nina | Ölmez, Mert |
| Bartel, Jola | Hillemann, Luise | Petersen, Marlon |
| Behling, Merle Marie | Hillemann, Nele | Polley, Claudia |
| Benz, Emilie | Janzow, Anissa | Powils, John Liam |
| Benz, Silke | Janzow, Melanie | Powils, Silvia |
| Biester, Aimee | Keen, Carola | Quash, Merle |
| Braun, Marieke | Keen, Jesper | Reckemeyer, Lilli |
| Brockmann, Peer | Keen, Joaquin | Ribeiro da Silva, Hellen |
| Brockmann, Pia | Kirchhof, Selina | Ribeiro da Silva, Henrique |
| Bruns, Claas | Kittel, Jan-Lukas | Romero, Emilio Costa |
| Butt, Matthew Daniel | Krolop, Emily | Schmidt, Stine |
| Dejager, Emily | Lama, Ujal | Schroth, Ute |
| Dietz, Bettina | Le, Hai Long | Stegmann, Jennifer |
| Fernandez Romero, Natalia | Leinert, Jasmin | Stegmann, Oskar Elia |
| Fernandez, Elias Krassa | Leßmeier, Catrin | Ströbl, Rüdiger |
| Förster, Lina Sophie | Leßmeier, Miriam | Stührenberg, Natalie |
| Förster, Sabine | McCollister, Charlotte | Ta, Khanh Ngoc Jana |
| Garber, Pascal | McCollister, Clara | Thiems, Martin |
| Gieseler, Nico | McCollister, Sophia | Touli, Athanasia |
| Gieseler, Sonja | Merkel, Simone | Toulis, Nikolaos |
| Gollnik, Tina | Mittelberg, Heidemarie | Toulis, Stylianos |
| Gronow, Alexander | Neumann, Adil | Wagner, Miriam |
| Gronow, Marcel | Neumann, Joleen | Wandersee, Gudrun |



Ganz herzlich gratulieren wir Nils Christan und Martina Ondrej, geb. Sengstaken, die am 2.8.2014 geheiratet haben!



Diamantenhochzeit

Noch viele gemeinsame Lebensjahre in Harmonie und Gesundheit wünschen wir Karl und Marlene Steffens, die am 18.9.2014 diamantene Hochzeit feiern!

Gravuren **SPORT 2000** Bestickung

auf fast alle Materialien Textilveredelung

Leder, Glas, Stein, Kunststoff, Holz, Edelstahl*

auf Sport- oder Freizeitkleidung mit Wunschkreis- oder Text**



Stempelfertigung Vereinsausrüstung Sportartikel aller Art Sportkleidung Sportschuhe u.v.m.

* z.B. Handy, Laptop, Feuerzeug, Sektglas, Besteck etc.

** hochwertige EDV gesteuerte Bestickung; z.B. Textilien aller Art wie Caps, Arbeitskleidung, Hemdkragen, Handtücher, Decken, Schuhe u.v.m.

Fragen Sie nach unseren Teamsport-Ausrüsterverträgen.

Cux-Sport

Poststr. 4 - 27474 Cuxhaven - Tel. 04721-22000
Fax 04721-23000 - www.cux-sport.de

ständig
SUPER ANGEBOTE
im Programm!!!

Wann ist ein Geldinstitut gut für Cuxhaven?

Wenn nicht nur seine
Kunden von ihm profitieren.
Sondern alle.



Sparkassen fördern in allen Regionen Deutschlands.

Auch die Stadtparkasse Cuxhaven leistet durch ihr gesellschaftliches Engagement einen wichtigen Beitrag vor Ort. Trotz der Finanzkrise ist es gelungen unser Förderengagement auf einem hohen Niveau zu halten. In den Bereichen Bildung, Kunst, Kultur und Sport haben wir im Jahr 2013 die Cuxhavener Vereine und Institutionen mit einer Fördersumme von über 250.000 Euro unterstützt.

Ohne die Stadtparkasse Cuxhaven wären manche Initiativen und Veranstaltung in Cuxhaven nicht möglich.

Stadtparkasse Cuxhaven - Gut für Cuxhaven.



Stadtparkasse
Cuxhaven

www.ssk-cuxhaven.de