



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



3. Platz für unsere Seniors

Mitteilungen 3/2018 Ausgabe Juli - August - September

MEIN
VORPRUNG
IHR REDET KEIN
FACH-CHINESISCH.



VGH Vertretung Oliver Bode e. K.

Poststr. 42

27474 Cuxhaven / Stadtmitte

Tel. 04721 53601 Fax 04721 53602

Lange Str. 20

27478 Cuxhaven / Altenbruch

Tel. 04722 2969 Fax 04722 2965

Sahlenburger Chaussee 16

27476 Cuxhaven / Sahlenburg

Tel. 04721 714171 Fax 04721 714172

www.vgh.de/oliver.bode

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

Inhaltsverzeichnis

Impressum	4
Sportangebot	6
Adressliste	7
Mitgliedsbeiträge	8
Vorstand	9
Vorstand	11
Leichtathletik	13
Rad	16
Schwimmen	17
Schwimmen	21
Schwimmen	23
Schwimmen	24
Ski	26
Tischtennis	29
Tischtennis	33
Turnen	35
Turnen	38
Turnen	40
Wandern	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
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:

Gerd Brandes, Dr. D. Czapski, Hannah Ehlers, Heike Hebbeln, Kira Hensel, Torben Kunze, Annette Langhoff, Heike Lessing, Petra Lingl, Alex Rösner, Wolfgang Wegele

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, 14. November 2018

 Clio IV		 Scenic neu
 Kadjar	RENAULT	 Talisman Grandtour
 Espace		 Dacia Stepway II
 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



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
Gymnastik Wettkampf
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 in allen 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

*) Schwimmkurs für Mitglieder kostenfrei!

Adressliste der Ansprechpartner/innen

Badminton

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

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

Karate

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

Turnen

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

Leichtathletik

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

Volleyball

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

Radsport

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

Wandern

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

Schwimmen

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

Sportlehrerinnen

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

Ski

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

Tischtennis

Klaus Rösner, 27476 Cuxhaven,

Mitgliedsbeiträge

Aufnahmegebühr (einmalig):		Auswärtige Mitglieder , die nicht am Sport teilnehmen	3,50 €
Erwachsene	10,00 €		
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	1,50 €
Kind bis 4 Jahre (Voraussetzung: erziehungsberechtigte Person ist Mitglied)	beitragsfrei	Mahngebühr	2,00 €
Erstes Kind/Jugendliche bis 18 Jahre	9,00 €	Zusatzbeitrag (pro Monat): Schwimmen (inkl. Wassergymnastik)	1,00 €
Zweites Kind/Jugendliche bis 18 Jahre	7,50 €	Kursangebote:	
Drittes und weitere Kinder/Jugendliche bis 18 Jahre	beitragsfrei	Schwimmkurs für Nichtmitglieder (Mitglieder kostenfrei)	65,00 €
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 €	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

Sport und Gesundheit

Als ich vor über fünf Jahren gefragt wurde, ob ich Vereinsarzt des ATSC werden möchte, habe ich dieses Ehrenamt gerne angenommen.

Der Verein bietet Menschen jeden Alters die Möglichkeit, auf gesunde Weise Sport auszuüben und damit die Lebensqualität, ja sogar die Lebenserwartung zu steigern.

Unter Anleitung von erfahrenen Sportlehrerinnen und Übungsleiter/innen findet jeder ein Angebot, welches zu ihm passt.

Wie man früher bereits annahm, beweisen mittlerweile Studien, dass Sportausübung in der Kindheit die Basis für die gesundheitliche Entwicklung im Erwachsenenalter darstellt. Werden in der Pubertät Sportarten wie Turnen ausgeübt, sind die dadurch resultierenden hohen Knochendichtewerte bis ins hohe Alter nachweisbar (1). Darüber hinaus haben Forscher herausgefunden, dass bereits im Grundschulalter Gewicht und körperliche Fitness auf das Wohlbefinden und das soziale Gefüge, aber auch auf die spätere Gesundheit des Herz-Kreislauf-Systems Einfluss haben (2-4).

Aber auch, wenn man noch nicht von Kindesbeinen an Sport getrieben hat, ist es ist nie zu spät, damit anzufangen! Der menschliche Körper ist bis ins hohe Alter

in der Lage, zu lernen und sich zu regenerieren. Studien haben gezeigt, dass Sport die geistige Leistungsfähigkeit erhalten und sogar verbessern kann (5,6). Regelmäßiges Training wird mittlerweile erfolgreich zur Vorbeugung und Therapie chronischer Erkrankungen, auch bei Krebs eingesetzt (7).

Der bekanntermaßen positiven Wirkung von Bewegung zum Trotz nehmen bei uns leider die sogenannte „Lifestyle-Erkrankungen“ zu (8). In Deutschland sind mittlerweile 25 Prozent der Erwachsenen fettleibig (9). Bei Kindern und Jugendlichen hat sich der Anteil innerhalb von 40 Jahren weltweit verzehnfacht! (10).

Der Ausweg besteht in gesunder Ernährung und Sport. Um gesundheitliche Risiken auszuschließen, sollte jedoch vor dem ersten Training ein medizinischer Check erfolgen. Danach kann´s losgehen!

Dr. med. Dieter Czapski
Facharzt für Hals-Nasen-Ohrenheilkunde
Umwelt-, Palliativ- Sportmedizin

Quellen:

(1)Beck BR. Exercise for Bone in Childhood-Hitting the Sweet Spot. *Pediatr Exerc Sci.* 2017; 29: 440-449. doi:10.1123/pes.2017-0023

- (2)Castro-Piñero J, Perez-Bey A, Segura-Jiménez V, Aparicio VA, Gómez-Martínez S, Izquierdo-Gomez R, Marcos A, Ruiz JR; UPDOWN Study Group. Cardiorespiratory Fitness Cutoff Points for Early Detection of Present and Future Cardiovascular Risk in Children: A 2-Year Follow-up Study. *Mayo Clin Proc.* 2017; 92: 1753-1762. doi:10.1016/j.mayocp.2017.09.003
- (3)Crump C, Sundquist J, Winkleby MA, Sundquist K. Aerobic fitness, muscular strength and obesity in relation to risk of heart failure. *Heart* <http://heart.bmj.com/content/earl-2017-05/11/heartjnl-2016-310716> Published May 12, 2017. [Accessed October 24, 2017] doi:10.1136/heartjnl-2016-310716
- (4)Crump C, Sundquist J, Winkleby MA, Sundquist K. Interactive effects of obesity and physical fitness on risk of ischemic heart disease. *Int J Obes.* 2017; 41: 255-261. doi:10.1038/ijo.2016.209
- (5)Northey JM, Cherbuin N, Pumpa KL, Smee DJ, Rattray B. Exercise interventions for cognitive function in adults older than 50: a systematic review with meta-analysis. *Br J Sports Med.* 2018; 52: 154-160. doi:10.1136/bjsports-2016-096587
- (6)Petersen RC, Lopez O, Armstrong MJ, Getchius TSD, Ganguli M, Gloss D, Gronseth GS, Marson D, Pringsheim T, Day GS, Sager M, Stevens J, Rae-Grant A. Practice guideline update summary: Mild cognitive impairment: Report of the Guideline Development, Dissemination, and Implementation Subcommittee of the American Academy of Neurology. *Neurology.* 2018; 90: 126-135. doi: 10.1212/WNL.0000000000004826
- (7)Pedersen BK, Saltin B. Exercise as medicine evidence for prescribing exercise as therapy in 26 different chronic diseases. *Scand J Med Sports.* 2015; 25: 1-72. doi:10.1111/sms.12581
- (8)Rehm J, Gmel GE Sr, Gmel G, Hasan OS, Imtiaz S, Popova S, Probst C, Roerecke M, Room R, Samokhvalov AV, Shield KD, Shuper PA. The relationship between different dimensions of alcohol use and the burden of disease-an update. *Addiction.* 2017; 20. doi:10.1111/add.13757 [Epub ahead of print]
- (9)Mensink GB, Schienkiewitz A, Haftenberger M, Lampert T, Ziese T, Scheidt-Nave C. Übergewicht und Adipositas in Deutschland. *Bundesgesundheitsbl.* 2013; 56: 786-794. doi:10.1007/s00103-012-1656-3
- (10)NCD Risk Factor Collaboration (NCD-RisC). Worldwide trends in body-mass index, underweight, overweight, and obesity from 1975 to 2016: a pooled analysis of 2416 population-based measurement studies in 128,9 million children, adolescents, and adults. *Lancet.* 2017; pii: S0140-6736(17)32129-3. doi:10.1016/S0140-6736(17)32129-3



Dr. med. D. Czapski

Vorstand

**»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**

nutrilo
VITAMINE UND MEHR

Horst von Minden <sup>G
m
b
H</sup>

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

Friedrichstraße 22 • 27472 Cuxhaven
E-Mail: info@elektro-vonminden.de
Internet: www.elektro-vonminden.de

	Fax	Notdienst
(04721)	(04721)	(0171)
55055	34942	6403081



Aufgrund der ab 25.5.2018 gültigen Datenschutz-Grundverordnung muss künftig die Veröffentlichung „**Aus der Vereinsfamilie**“ entfallen.
Die Einwilligung in die Datenverarbeitung ist neu gefasst.

Qualifix-Themenfeld: **Recht**

6 ▶ Lehrgangsmaterialien für Teilnehmende

Einwilligung in die Datenverarbeitung

Folgende Angaben sind für die Durchführung des Mitgliedschaftsverhältnisses erforderlich.

Pflichtangaben:

Geschlecht: () männlich () weiblich () andere

Vorname: Nachname:

Straße, Hausnummer: PLZ, Ort:

Geburtsdatum: Abteilungszugehörigkeit:

Mit meiner Unterschrift erkenne ich die Satzung und Ordnungen des Vereins in der jeweils gültigen Fassung an.

Freiwillige Angaben:

Telefonnummer (Festnetz/mobil):

E-Mail-Adresse:

Ich bin damit einverstanden, dass die vorgenannten Kontaktdaten zu Vereinszwecken durch den Verein genutzt und hierfür auch an andere Mitglieder des Vereins (z.B. zur Bildung von Fahrgemeinschaften) weitergegeben werden dürfen.

Mir ist bekannt, dass die Einwilligung in die Datenverarbeitung der vorbenannten Angaben freiwillig erfolgt und jederzeit durch mich ganz oder teilweise mit Wirkung für die Zukunft widerrufen werden kann.

Einwilligung in die Veröffentlichung von Personenbildnissen

Ich willige ein, dass Fotos und Videos von meiner Person bei sportlichen Veranstaltungen und zur Präsentation von Mannschaften angefertigt und in folgenden Medien veröffentlicht werden dürfen:

Homepage des Vereins

Vereinsheft des ATSC

Regionale Presseerzeugnisse (z.B. Tageszeitung)

Ich bin darauf hingewiesen worden, dass die Fotos und Videos mit meiner Person bei der Veröffentlichung im Internet weltweit abrufbar sind.

Eine Weiterverwendung und/oder Veränderung durch Dritte kann hierbei nicht ausgeschlossen werden.

Soweit die Einwilligung nicht widerrufen wird, gilt sie zeitlich unbeschränkt. Die Einwilligung kann mit Wirkung für die Zukunft widerrufen werden. Der Widerruf der Einwilligung muss in Textform (Brief oder per Mail) gegenüber dem Verein erfolgen.

Eine vollständige Löschung der veröffentlichten Fotos und Videoaufzeichnungen im Internet kann durch den Verein nicht sichergestellt werden, da z.B. andere Internetseiten die Fotos und Videos kopiert oder verändert haben könnten. Der Turn- und Sportverein kann nicht haftbar gemacht werden für Art und Form der Nutzung durch Dritte wie z. B. für das Herunterladen von Fotos und Videos und deren anschließender Nutzung und Veränderung.

Ich wurde ferner darauf hingewiesen, dass trotz meines Widerrufs Fotos und Videos von meiner Person im Rahmen der Teilnahme an öffentlichen Veranstaltungen des Vereins gefertigt und im Rahmen der Öffentlichkeitsarbeit veröffentlicht werden dürfen.

Hinweis für die Beitragszahlungen:

Teilnahme am SEPA-Lastschriftverfahren

Im Interesse einer reibungslosen und rationellen Bearbeitung der Beitragszahlung bittet der ATSC alle Mitglieder, sich des Lastschrift-Einzugsverfahren zu bedienen. Dafür ist auf der Vorderseite das SEPA-Lastschriftmandat zu unterschreiben.

Die Abbuchung erfolgt: $\frac{1}{4}$ **jährlich** am dritten Werktag im Februar, Mai, August und November, $\frac{1}{2}$ **jährlich** am dritten Werktag im Februar und August, **jährlich** am dritten Werktag im Februar und bei **Monatszahlern** am dritten Werktag des jeweiligen Monats.

©LandesSportBund Niedersachsen e.V.

Baustein 6: **Datenschutz im Verein**

April 2018

Leichtathletik

ATSC-Leichtathleten bei Europameisterschaften Berlin 2018

Vom 6.-8. August machten sich elf Leichtathletinnen und -athleten des ATSC auf den Weg zur Leichtathletik-Europameisterschaft nach Berlin.

Am Montagmorgen waren alle pünktlich um 7:45 Uhr am Startbahnhof in Cuxhaven. Anschließend folgte eine viereinhalbstündige Fahrt über Harburg, Uelzen und Stendal. Erschöpft, aber doch erwartungsvoll, kamen die jungen Sportler in Berlin an. Das Meininger Hostel war nicht weit vom Bahnhof entfernt und ersparte eine weitere Fahrt mit dem Nahverkehr. Da die Gruppe recht früh im Hostel eintraf, war ein Bezug aller Zimmer noch nicht möglich. Nachdem wir unser Gepäck immerhin in einem Zimmer unterstellen konnten, ging es weiter in Richtung Alexanderplatz. Von dort konnten die Kinder und Jugendlichen die nähere Umgebung auf eigene Faust erkunden. Die ersten guckten sich den dort stattfindenden Markt an, andere nutzen die Zeit für ein kurzes „Shopping-Gelage“, viel Zeit dafür blieb nicht. Nochmal kurz zurück ins Hostel, schnell das Notwendigste holen und weiter zum Olympiastadion.

Am Montag fanden die ersten Qualifikationen der Männer im Hammerwurf, Weitsprung und 400 m-Hürdenlauf statt. Männer und Frauen starteten im 100 m-Lauf. Die **Spitzen-**

sportler wurden dabei lautstark vom ATSC angefeuert und bejubelt. Nachdem der ganze Nachmittag sitzend verbracht wurde, ging es nach dem Abendessen weiter zum Breitscheidplatz. Auf der dort stattfindenden Europäischen Meile kamen wir genau rechtzeitig zur Eröffnungsfeier, um dem bekannten Sänger Michael Schulte zu lauschen. Spätestens beim abschließenden Feuerwerk holten alle ihre Handys raus und filmten das Spektakel. Nach einem langen Tag ging es zurück ins Hotel, wo dann überraschend schnell Ruhe einkehrte.

Der Dienstagmorgen begann nach dem Frühstück mit einer **Stadtrallye** quer durch Berlin. Dabei sollten die Jugendlichen einige Sehenswürdigkeiten besuchen, Informationen sammeln und Fotos schießen. Dabei sahen sie z.B. das Schloss Bellevue oder auch die Siegessäule. Im Anschluss an die Rallye hatten die Kids Freizeit bis zum Mittagessen. Nach einer kurzen Mittagspause besuchten wir die Kuppel des Reichstags, wobei wie unsere sportlichen Fähigkeiten unter Beweis stellen durften, um pünktlich zu sein. Der Besuch der Kuppel konnte bei sonnigen 35 Grad Celsius richtig genossen werden. Um uns wieder abzukühlen, luden uns die Geburtstagskinder Larissa Cecelia Hachtmann auf ein Eis ein. **Zum Abend**

ging es wieder ins Olympiastadion, wo uns wirklich viele Highlights erwarteten. Wir waren dabei als Gina Lückenkemper Silber im 100 m-Lauf und David Storl mit gerade mal zwei gültigen Versuchen Bronze im Kugelstoßen holten. Bei einem leckeren Abendessen bei „Vapiano“ ließen wir den Abend ausklingen.

Am Mittwoch folgte nach Frühsport und Frühstück das Auschecken. Zum letzten Mal ging es in die Stadt, um die letzten Besorgungen zu machen. Wieder im Hotel nahmen wir unser Gepäck, suchten vergeblich nach einem verloren gegangenen Handy und gingen dann

zum Bahnhof. Aufregung machte sich breit, als jemand im Bahnhof verloren ging, dann aber doch schnell wieder zur Gruppe zurückgefunden hat. über Hamburg erreichten wir Cuxhaven am frühen Abend. Alle Kinder und Jugendliche machten einen zufriedenen Eindruck, der nur durch den Gedanken an den nächsten Schultag getrübt wurde. Dies zeigt umso mehr, wie gern sie länger in Berlin geblieben wären.

Begleitet wurde die Fahrt von Trainer Torben Kunze und den Eltern Clarissa Schröder und Kai Schmengler.



Drei Tage Berliner Luft geschnuppert haben (v.l.) Lotte, Sarah, Nikita, Leo, Julian, Laura, Tom, Larissa, Merle, Cecelia, Jule und Trainer Torben Kunze



Diesmal nur als Zuschauer im Olympiastadion



So wird Platz gespart!



Rad

ATSC-Radtreff: Größere Radtouren 2018 und Vorschau 2019

Oktober:

Mittwoch, 03.10.: nach Ahrenfalkenberg (ca. 70 km), Start 10.00 Uhr

Freitag, 19.10.: 18.00 Uhr, Saison-Abschlussabend in den „Seeterrassen“

November:

Sonntag, 18.11.: Boßeln, Start 10.00 Uhr an der West-Apotheke (Anmeldung bis 11.11.)

Dezember:

Dienstag, 04.12.: Treffen auf dem Weihnachtsmarkt (17.00 Uhr)

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.)

Gut zu wissen:

Ein verkehrssicheres Fahrrad nach der STVO ist Bedingung. Mitfahrt auf eigene Gefahr (Haftungsausschluss).

Jeder Teilnehmer sollte einen Fahrradschlauch und ein Getränk mitführen.

Es werden immer Pausen eingelegt.

Wenn nicht anders angegeben, mittags Pack-

taschenverpflegung.

Radtouren können nach Wetter und Windrichtung geändert werden.

Tourenleiterin: Renate Kapp, Höpckestr. 17
Tel.: 5 13 07



Schwimmen

Kreismeisterschaften Wingst 2018

Bei den Anfang Juni in der Wingst ausgerichteten Kreismeisterschaften nahm das **ATS Cuxhaven-Schwimmteam mit 37 Startern** teil. Nicht nur die ungewohnt lange 50m-Bahn war für die Schwimmer eine Herausforderung. **Für einen Großteil des Teams war es der erste Wettkampf überhaupt in einem Freibad.** Dennoch wurden viele persönliche Bestzeiten erzielt.

Die jüngsten Starter des ATS Cuxhaven (2008-2009) waren Claire Douska, Mai Thi Phung, Isabelle Teuber, Thomas Schmeer, Luis Thees und Andreas Qesku. Alle hatten kürzlich den Sprung in die „Wettkampfgruppe 2“ geschafft und wussten zu überzeugen. Über fast alle Starts wurden neue persönliche Bestzeiten geschwommen. Dies bedeutete außerdem den Sprung unter die ersten drei auf dem Treppchen.

Ein hervorragendes Ergebnis erzielten Janne Paulsen (2001), Zoé Röfer (2004), Emma-Louisa Bieshaar (2007) und Yosefina Deneff (2008). Die vier Schwimmerinnen absolvierten zwischen sechs und acht Starts an diesem Tag und konnten alle Starts als Kreismeisterin beenden!

Lara-Sophie Bieshaar (2003) wusste über

200m Lagen in 2:49,94 Min. und 100m Schmetterling in 1:17,87 Min. zu überzeugen. Beide Zeiten bedeuteten eine neue persönliche Bestzeit und die Plätze Zwei und Drei in der offenen Wertung. Merle Reysen und Paul Feldmann (beide 2002) steigerten ihre Zeiten über die Freistilstrecken. **Die Geschwister Mareike und Erik Heinemann beendeten alle ihre Strecken auf dem Podest.** Mareike legte auf ihren Paradestrecken 50m und 100m Brust (0:48,02min und 1:47,81min) neue Bestzeiten hin. Erik legte über 50m in 0:48,28min nach. Eine **Zeitsteigerung von fast 25 Sekunden** schaffte er über 200m Freistil (3:17,35min). Gleich drei neue Bestzeiten schwamm Georg Hagen von Staa (2004). Rober Haji (2005) konnte dieses noch steigern und verbesserte sich über fünf Strecken.

Bei den Masters (20 Jahre und älter) gingen Martin Ehlers, Wadim Lindemann und Hannah Ehlers an den Start. Auch sie erzielten gute Zeiten und sicherten sich den Titel des Kreismeisters bzw. Kreisvizemeisters.

Julie Castano Caeiro, Antonina Schomburg, Kevin Lee Sabin, Nick Laris Junge, Vasilios Qesku, Anton Plath, Michel Nitschke, Denise Matter, Nicole Teuber, Leonie Krüger, Julia Thureau und Marei Nitschke belegten ebenfalls

vordere Platzierungen.

Bei einem Wettkampf dürfen Staffeln natürlich nicht fehlen. Bei den älteren Jahrgängen ging der ATSC über 4x100m Freistil mixed mit insgesamt drei Staffeln an den Start. Hier gehen jeweils zwei männliche und zwei weibliche Starter für eine Mannschaft ins Wasser. Hinter dem Kreismeister Otterndorf belegten die Staffeln die Plätze Zwei, Drei und Vier.

Über die 4x100m Lagen mixed Staffel re-vanchierte sich das Team des ATSC und sicherte sich den Titel des Kreismeisters.

Die jüngeren Schwimmer (2005 und jünger) durften sich mit den anderen Vereinen messen über 8x50m Freistil mixed und belegten den zweiten Platz.



Auch für Rober war die KM der erste Wettkampf im Freibad.



Eine der jüngsten Schwimmerinnen : Isabelle Teuber (Jg. 2009)

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



Dachdeckerei · Klempnerei · Zimmerei
www.ddm-sowade.de

**Maass-Reisen – Die Welt entdecken!****08 Tage Gardasee**

19.10.-26.10.2018

DZ/HP, Ausflüge **ab € 594,--****05 Tage Fränkische Toskana**

24.10.-28.10.2018

DZ/HP, Ausflüge **ab € 473,--****05 Tage Saisonabschlussfahrt ins Blaue**

26.10.-30.10.2018

DZ/HP, Ausflüge **ab € 349,--****06 Tage Rügen – „Fit und Vital“**

23.11.-28.11.2018

DZ/HP, Programm **ab € 498,--****03 Tage Aachen mit Fluweelengrotte**

25.11.-27.11.2018

DZ/ÜF, Ausflüge **ab € 195,--****03 Tage Dresdener Striezelmarkt**

28.11.-30.11.2018

DZ/1xHP/1xÜF **ab € 217,--****04 Tage Advent an Rhein und Mosel**

29.11.-02.12.2018

DZ/HP, Ausflüge **ab € 269,--****03 Tage Berlin - Weihnachtsshopping**

04.12.-06.12.2018

DZ/ÜF **ab € 173,--****Tagesfahrten**

14.10., 11.11., 09.12.

Musicals in Hamburg,inkl. Eintritt PK2 oder PK1 **ab € 105,--**03.10. **Gnarrenburg – Kranichtour,**inkl. Rundfahrt, Mittag, Kranichtour mit NABU, Kaffee **€ 53,--**07.10. **Heide Park Soltau,**inkl. Eintritt **€ 52,--**21.10. **Große Harzrundfahrt,** inkl.Mittag, Führung, Rundfahrt & Harzquerbahn, Kaffee **€ 69,--**03.11. **Bingonachmittag in Gräpel,**inkl. Mittag, Bingo, Kaffee **€ 46,--**10.11. **Theaternachmittag in****Gnarrenburg,** inkl. Rundfahrt, Mittag, Theater, Kaffee **€ 49,--**24.11. **Bunter Nachmittag in Wingst,**inkl. Mittag, Programm, Kaffee **€ 48,--**09.12. **GOP Variété-Theater Bremen,**inkl. Brunch und Eintritt PK1 **€ 74,--**14.12. **„White Christmas in Concert“****in Oldenburg,** inkl. Eintritt PK1 **€ 78,--**

Nähere Informationen entnehmen Sie bitte unseren Katalogen!

Betriebsbüro: Altenwalder Chaussee 77 - 27474 Cuxhaven - Tel. (04721)39537-0

Reisebüro: Nordersteinstraße 10 - 27472 Cuxhaven - Tel. (04721)39537-20/21

Internet: www.maassreisen.de - E-Mail: info@maass-reisen.de

Schwimmen

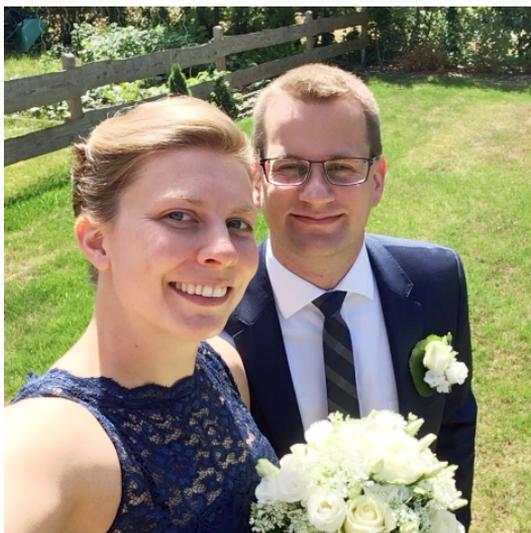
Schwimmabteilungsleiter jetzt ein Ehepaar!

Am 5. Juni 2018 haben sie es offiziell gemacht: **Hannah Sauer und Martin Ehlers**, Abteilungsleiterin Schwimmen und ihr Stellvertreter, haben geheiratet.

Und unsere Schwimmer haben es sich nicht nehmen lassen, das frisch gebackene Ehepaar vor dem Schloss Ritzebüttel auf die Probe zu stellen, und sie - wenn auch ohne das vertraute nasse Element - bei einem „Schwimmparcours“ vor ihre erste Herausforderung zu stellen.

Erwartungsgemäß haben Hannah und Martin alle Hindernisse souverän überwunden und die Aufgaben bravourös gemeistert. So kann es im Eheleben weiter gehen!

Das und alles Liebe und Gute und dass eure Liebe euer ganzes Leben lang hält, das wünschen euch der ATSC-Vorstand, eure Trainerkollegen und der Rest der Schwimmabteilung!





Erste Prüfung im Eheleben: der Schwimmparcours.



Schwimmen

Pfingsten in Gummersbach

In diesem Jahr reiste wieder einmal das ATSC-Schwimmteam über Pfingsten zum traditionellen Austausch nach Gummersbach.

Nach einer staufreien Anreise am Freitag konnten alle Schwimmer den Abend in ihren Gastfamilien verbringen. Erfreulich für alle Schwimmer war die Teilnahme der vielen neuen Sportler.

Am Samstag machten sich die Teilnehmer auf den Weg nach Lindlar. **Nach 360 Stufen und weiteren Steigungen war das Ziel erreicht: Hier stand eine Partie Crossgolf auf dem Plan.** Crossgolf wird wie „normaler“ Golf gespielt, lediglich der Platz ist anders. In diesem Fall wurde auf einer ehemaligen Mülldeponie gespielt! Neben Rasenflächen war das Highlight der Abschlag vom höchsten Punkt der Deponie. Nachdem alle Gruppen ihre Partien beendet hatten, ging es zu Fuß und per Rutsche zurück ins Tal. Den Rest des Tages verbrachten die Schwimmer in ihren Gastfamilien. Hier wurden u.a. Ausflüge nach Köln gemacht.

Der Sonntag startete für alle ungewohnt früh, denn der **Vergleichswettkampf** stand an. Schon um acht Uhr durften die Schwimmer in ihr nasses Element steigen. Leider hatte die Gemeinde wegen Bauarbeiten das Haltenbad gesperrt, sodass die Gummersbacher

nach langen Verhandlungen **das Freibad in Bergneustadt als Austragungsort** gewinnen konnten. Bei strahlendem Sonnenschein und angenehmer Wassertemperatur konnte der Wettkampf somit bis zum Mittag stattfinden. Während ein paar Schwimmer auch den Nachmittag im Freibad verbrachten, nutzen die anderen die Gelegenheit, Gummersbach und die Umgebung kennenzulernen, bevor am Abend die **große Abschlussfeier** stattfinden sollte. Hier trafen sich alle Schwimmer und Eltern, schließlich waren alle gespannt, wer den Wanderpokal dieses Jahr gewonnen hatte. – Nach einer kurzen Rede wurde der Sieger bekanntgegeben: **Der ATSC konnte den Wanderpokal erneut gewinnen und den Sieg aus dem Vorjahr verteidigen.**

Anschließend wurde das Buffet eröffnet und alle konnten sich daran stärken. Während die Jüngeren sich bei bestem Wetter bis zum Einbruch der Dunkelheit auf dem angrenzenden Spiel- und Sportplatz austobten, tauschten sich die Größeren über das tolle Wochenende aus. Am Montag hieß es dann wieder Abschied nehmen und die Rückreise nach Cuxhaven wurde angetreten. **Im nächsten Jahr werden die Schwimmer aus Gummersbach dann wieder in Cuxhaven erwartet.**

Schwimmen

Bezirksschwimmverband Lüneburg tagt in Cuxhaven

Jährlich treffen sich die Funktionäre der Kreisschwimmverbände, der Schwimmvereine oder Schwimmabteilungen von Sportvereinen auf dem Bezirkstag zum Meinungsaustausch. **In diesem Jahr war der ATSC wieder Ausrichter des Bezirkstages und alle Vertreter kamen nach Cuxhaven.**

In den Grußworten konnte der stellvertretende Bürgermeister Herr Jothe ebenso wie der stellvertretende Landrat Herr Schütt über die Zusage, **dass die Stadt ein neues Hallenbad bekommt**, berichten, was die Vertreter des Schwimmsports natürlich freut. In vielen Städten ist ein Sterben der Hallenbäder zu beobachten. **Der Vorsitzende unseres Kreissportbundes Edmund Stolze betonte noch einmal seine Enttäuschung, dass das Bad keine 50m-Bahn und keine sechs Bahnen hat.** Es wird allgemein bedauert, dass so viele Kinder nicht schwimmen können. Stolze sprach den Schwimmfunktionären aus dem Herzen, als er den Sport in den Vordergrund stellte, zudem man dann Mut und finanzielle Mittel braucht, um eine Sportstätte mit Platz und vielen Trainingsmöglichkeiten für die nächsten 30 Jahre zu bauen.

Der Vorsitzende von Sport in Cuxhaven e.V. Bernd Zimmermann konnte sich den Ausführungen der Vorredner nur anschließen und

betonte, dass auch er viel Kritik geerntet hätte, weil er für ein 50m-Bahnenbad gekämpft habe.

Manfred Abbes, Vorsitzender des ATSC, konnte Erfreuliches von der Schwimmabteilung berichten: einen Mitgliederchwund erlebe die Abteilung nicht und auch sonst laufe in der Abteilung alles harmonisch.

Der Vorsitzende vom Landesschwimmverband Niedersachsen Wolfgang Hein war viele Male in Cuxhaven, um Gespräche zu führen, wie man ein neues Bad finanzieren könnte. An diesem Wochenende berichtete er nun auch von der Finanzmisere des Deutschen Schwimmen Verbandes und dass man, um das riesige Finanzloch zu stopfen, nicht um eine weitere **Erhöhung der Verbandsabgaben** herum käme. Er erklärte, warum man die Wettkampfgebühren von 15,00 € auf 25,00 € angezogen hätte. Diese Kostenspirale ist für kleine Vereine fast nicht zu meistern. Hein sprach auch die neuen Datenbestimmungen an, womit sich die ehrenamtlichen Vereinsvertreter neben Beruf, Familie und Trainertätigkeit nun auch noch beschäftigen müssen. In einigen Vereinen muss man hauptamtliche Geschäftsführer einstellen und damit wird die Kostenspirale noch weiter hochgetrieben.

Nach den Grußworten konnte die Vorsitzende Irmtraut Ziehm zu den anderen TOP übergehen. Der Punkt „Wahlen“ verlief ohne Schwierigkeiten, denn ein neuer Vertreter für das Finanzwesen war schon gefunden und die anderen Funktionäre, die zur Wahl standen, wurden in ihrem Amt bestätigt.

Der Punkt „Ehrungen“ bereitete allen sehr viel Freude, denn im Schwimmjahr 2017 wurden viele neue Bezirks-Schwimmrekorde geschwommen.

Bei diesem TOP können die Funktionäre auf die Jugend und die Erfolge ihrer Arbeit zurückblicken.

Zum Schluss erhielt die ATSC-Schwimmabteilung einen Scheck für ihre Jugendkasse, weil sie den Bezirkstag ausgerichtet hat, und Abteilungsleiterin Hannah Ehlers nahm diesen gern in Empfang.



Hannah Ehlers nimmt den Scheck für die Ausrichtung des Bezirkstags von Ingrid Ziehm entgegen.



Ski

Neuwerkwanderung der Skigruppe

Die Neuwerkwanderung der ATSC-Skifahrer fand in diesem Jahr am Sonntag, den 15. Juli statt. Es hatten sich neun Personen für die Teilnahme an der Tour entschieden. Beim Sammeln am Treffpunkt um kurz vor 8.00 Uhr schien die Sonne vom blauen Himmel und es war kaum ein Windhauch zu spüren. Alle Mitläufer hatten sich entschlossen mit Schuhen zu laufen und das war auch gut so.

Auf Grund des Zeitungsartikels vom 12. Juli über den **hohen Wasserstand am Duhner Loch** wurde gefragt, was wir dann machen. Wolfgang Wegele Antwort war: „Wenn das Wasser zu hoch ist, kehren wir um.“ Tourenleiter Wolfgang hatte keine Bedenken die Wanderung durchzuführen, denn es war Springtide. **Zur Sicherheit wurde noch Skifreund Karsten (geprüfter Wattführer) gefragt.** Er riet dazu, das schöne Wetter auszunutzen und loszugehen, den seine Truppe marschierte ebenfalls gerade los. Am Sahlenburger Loch war das Wasser gut knöcheltief und die Gruppe kam gut über die Furt. Auch am Duhner Loch gab es keine Probleme. Der Wasserstand war so niedrig, dass niemand eine nasse Hose bekam.

Der weitere Weg ließ sich einigermaßen gut laufen, auch wenn eine ca. 5 cm hohe Schlickschicht vorhanden war. Vor Neuwerk wechselten die ATSCer dann in die Spur des Versorgungstrecker. Jetzt war die Schlickschicht weggedrückt und man kam besser voran. **Nach 2 3/4 Stunden erreichte die Gruppe Neuwerk.** Es wurde allgemein bestätigt, dass das Tragen von Wattschuhen eine gute Entscheidung war. Da nicht sehr viele Wattwanderer unterwegs waren, konnten die Füße in Ruhe gewaschen werden, dann konnte man das Nationalpark-Haus beehren und dann ganz langsam zum „Anker“ gehen, um Mittag zu essen. Nach dem Essen hatte jeder freie Zeit bis zur Abfahrt des Schiffes um 15.30 Uhr.

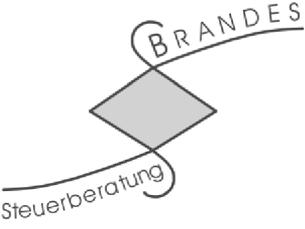
Den ganzen Tag schien die Sonne und es war kaum Wind, so dass man in kurzen Hosen die Rückfahrt mit der Flipper antreten konnte. Um 17.00 Uhr erreichte das Schiff Cuxhaven und alle waren der Meinung, es sei ein wunderschöner Tag gewesen.



Die Skifahrer vor dem Abmarsch nach Neuwerk



Gegenverkehr am Sahlenburger Loch



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



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...



Tischtennis

Vereinsmeisterschaften

Nach Beendigung der Punktspielsaison hatte Sportwart Leander Wendt die Aktiven zu den Vereinsmeisterschaften eingeladen. Mit mehr als 20 Spielern war ein stattliches Teilnehmerfeld zusammengelassen.

Die jeweiligen Gruppenersten und -zweiten kamen ins Viertelfinale. **Dabei gab es einige Überraschungen:** Die im Vorfeld hoch gehandelten Hagen Bluhm und Daniel Seifert überstanden die Vorrunde nicht. Sie mussten den hohen Hallentemperaturen und den schwie-

rigen Gruppenspielen Tribut zollen. In den A-Halbfinalen der Herren standen mit Frank Stoldt und Leander Wendt zwei gesetzte Spieler in dieser Runde, während Ralf Kieselbach und Alex Rösner doch etwas überraschend einzogen. **Das Endspiel gewann dann Wendt gegen Stoldt mit 3:1 Sätzen.** Im Spiel um Platz 3 siegte Alex Rösner in einem hart umkämpften Match mit 3:2 gegen Ralf Kieselbach.

Vereinsmeisterschaft der Jugend

Reges Treiben von Kindern und Jugendlichen herrschte in der Halle der Abendrothschule, als Sportwart Leander Wendt und die Trainer Ralf Kieselbach und Michael Salvador zu diesem Turnier einluden.

Gespielt wurde in den Klassen Jugend, Schüler A und B und Schüler C.

In allen Klassen wurde hart gekämpft und viele Spiele wurden erst im fünften Satz entschieden, wobei sich nicht immer die Favoriten durchsetzten.



Die Teilnehmer der Vereinsmeisterschaften der Herren v.l. nach re.: Alex Rösner, Leander Wendt, Dirk Düsterhöft, Frank Stoldt, Ralf Kieselbach, Michael Klement, Michael Salvador, Stefan Rudolph

Die Platzierungen:

Jugend: 1. Hagen Bluhm, 2. Daniel Seifert, 3. Kevin Acker, 4. Fabian Frick

Schüler A: 1. Simon Koth, 2. Fabian Frick, 3. Fritz Hein, 4. Lea Schult

Schüler B: 1. Thoralf Schimke, 2. Bela Geb-

hardt, 3. Artur Souza-Brokopf, 4. Shia Schulze

Schüler C : 1. Ben Matti Zunker, 2. Diana Cores Fuentes, 3. Joyce Acker, 4. Jonas Düsterhöft



(v.r.): Hagen Bluhm, Daniel Seifert; Kevin Acker, Fabian Frick, Simon Koth



(v.r.): Schüler A: Simon Koth, Fabian Frick, Gast, Fritz Hein, Leoni Schult



(v.r.): Schüler C: Shia Schulze, Diana Cores Fuentes 2. Pl., Ben Matti Zunker 1. Pl., Jonas Düsterhöft 4. Pl., Joyce Acker 3. Pl.

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

Turnier in Oyten

Am Turnier in Oyten nahmen **vom ATSC fünf Spieler** teil, die sowohl im Einzel als auch im Doppel starteten. Während Hagen Bluhm, Daniel Seifert, Michael Salvador und Leander Wendt die Gruppenphase nicht überstanden, hatte **Max Langewitz an diesem Tag seine Sternstunde: Er spielte nervenstark und mit Köpfchen gegen Gegner, die manchmal über 200 QTTR Punkte mehr hatten als er.** Als Gruppenzweiter zog er in die erste Ko-Runde ein. Ein glatter 3:0-Sieg gegen den Bremer Christian Danek brachte ihn ins Achtelfinale. Hier spielte er gegen den Favoriten Rieger aus Oldenburg. Sein Gegner hatte mehr als 240 QTTR Punkte auf seinem Konto, was Max aber nicht beeindrucken konnte. **Mit einem 3:2-Sieg zog er ins Viertelfinale ein. Hier allerdings war Endstation.** Gegen Maxime Meyer (Ritterhude), der zwei Klassen höher spielt, war er bei der 0:3-Niederlage chancenlos. **In diesem Klassefeld bis ins Viertelfinale zu kommen, ist schon eine tolle Leistung.**

In den Doppeln schlugen sich die ATSCer auch beachtlich. Bluhm/Seifert siegten in Runde 1 mit 3:2 gegen Vogel/Mertens, die in der Niedersachsenliga spielen.

In Runde 2 schieden sie gegen die späteren Finalisten Ambosi/Becker (Worpswede) aus. In Runde 2 war ebenfalls Schluss für das Doppel Rieger/Langewitz (Oldenburg/ ATSC). Diese Paarung hatte man weiter vorne erwartet.

Das dritte Doppel des ATSC mit Salvador/Wendt hatte in Runde 1 ein Freilos, siegte in Runde 2 gegen eine holländische Paarung überraschend mit 3:1 und setzte im Achtelfinale das nächste Ausrufezeichen. Gegen Huseini/Harting (Bielefeld/ Rotenburg) wurde 3:2 gewonnen. Im Viertelfinale gegen eine Berliner Paarung Hinz/Umbescheid führten die beiden hoch im fünften Satz, hatten das Halbfinale vor Augen und verloren doch noch unglücklich mit 2:3 Sätzen.

TTVN-Races beim ATSC

Eine neue, aber beliebte Turnier-form wurde erstmalig beim ATSC ge-startet. Nach dem Schweizer System treten maximal 12 Spieler an. Dabei müssen weniger als die Hälfte der Spieler aus dem veranstaltenden Verein sein.

Bei der ersten Race-Veranstaltung kamen die Sportler aus den Vereinen Neurönne-beker TV, TV Apen, TuS Wremen und dem ATSC.

Zum Ablauf: Jeder Spieler absolviert sechs Runden. Dabei werden nach jeder Runde die Gewinner gegeneinander ausgelost und die Verlierer ebenso. Die hohen Hallentemperaturen forderten die Spieler gewaltig. Am Ende gewann Frank Stoldt (TuS Wremen) mit 6:0 Punkten vor Michael Salvador (ATSC/ 5:1 Punkte) und Giovanni Rejca vom Neurönne-beker TV mit 3:3 Punkten.



Schon 2x beim TTVN-Race gewonnen: Frank Stoldt (r.) mit Michael Salvador (M.) und Ralf Kieselbach.



Turnen

ATSC-Gerätturnerinnen starten in 1. und 2. Landesliga

In Hittfeld wurde Anfang Juni die **Hinrunde in der Landesliga im Gerätturnen** ausgetragen. **Elf Turnerinnen vertraten den ATS Cuxhaven** in einem spannenden - allerdings sehr langwierigen - Wettkampf.

Gegen die Cuxhavenerinnen traten Mädchen aus dem TSV Stelle, TSV Buchholz 08, Turnteam Kiehn Group Lüneburg, TSV Eintracht Hittfeld und dem TV Gut Heil Spaden an.

Zur **LK 3 Mannschaft (2. Landesliga)** gehören Charlotte Neumann (06), Mona Schmitz-Elvenich (05), Lina Hoffmann (04), Jule Reichenbach (02), Nathalie Arns (02) und Melissa Hoffmann (00).

(In beiden Ligen dürfen zu einer Mannschaft acht Turnerinnen gehören, fünf gehen pro Gerät an den Start und die drei Besten kommen in die Wertung.)

Charlotte Neumann vertrat die Mannschaft am Sprung und am Barren. Mit 11,10 Zählern am Sprung sowie 10,55 am Stufenbarren konnte sie an ihren Geräten wichtige Punkte für die Mannschaft beisteuern.

Mona Schmitz-Elvenich turnte wie Charlotte zum ersten Mal in der Landesligamannschaft. Die beste Leistung konnte Mona am Boden zeigen: 12,25 Punkte erhielt sie für

eine sauber geturnte Übung. Aber auch die Wertungen vom Sprung (11,50) und Schwebebalken (11,05) gingen in das Endergebnis ein.

Lina Hoffmann hat die Mannschaft schon in den Vorjahren unterstützt. Ihre guten Leistungen am Schwebebalken (11,05) und am Boden (11,25) brachten die Mannschaft voran.

Jule Reichenbach war ein bisschen der Pechvogel des Tages. Am Barren konnte sie trotz eines verunglückten Angangs noch die Übung zu Ende turnen, die Punkte (9,15) trugen aber nicht zum Endergebnis bei. Der Schwebebalken, sonst ein sehr gutes Gerät von der 2002 geborenen Turnerin, war bei diesem Wettkampf ebenfalls nicht Jules Gerät. 10,95 Punkte reichten nicht für das Mannschaftsergebnis. Am Boden zeigte sie aber dann die gewohnt gute Leistung und brachte 12,25 Zähler.

Nathalie Arns turnte an allen Geräten so souverän wie man es von ihr kennt. Lediglich am Schwebebalken, an dem sie in der letzten Zeit viel trainiert hatte, konnte sie die guten Leistungen aus dem Training nicht abrufen (10,35). An den restlichen Geräten zeigte sie gute Leistungen und bekam gute Wertungen: Sprung 11,00 - Barren 11,00 - Boden 11,10.

Melissa Hoffmann holte 11,10 Punkte am



Sprungtisch und 11,85 am Schwebebalken. Diese beiden Ergebnisse flossen in das Endergebnis ein. Am Boden konnte sie das Kampfgericht nicht mit ihren Leistungen überzeugen, hier gab es 11,45 Zähler.

Die Mannschaft erreichte 134,40 Punkte und damit den 5. Platz.

In der 1. Landesliga sind die Bedingungen der LK 2 gefordert. Hier traten fünf Mädchen aus dem ATS Cuxhaven an: Lucy Jarratt (05), Jara Kugele (01), Josephine Krooß (01), Lotta Plath (00) und Alina Lingl (93).

Lucy Jarratt turnte zum ersten Mal in der Landesliga, dann gleich in der schwierigeren Klasse, aber sie hat ihre Geräte gut gemeistert. Trotz hoher Nervosität zeigte sie besonders an Sprung (11,00) und Barren (10,15) gute Leistungen. Für ihre beste Übung am Boden erhielt sie 12,50 Zähler.

Jara Kugele holte 11,85 Punkte für ihren **Yamashita** am Sprungtisch. (Den Sprung zeigen nicht viele Turnerinnen, da ein guter Abdruck und ein schneller Schnapper schwierig zu vereinbaren sind.) Am Balken stellte sie 11,60 und am Barren 10,50 Zähler für die Mannschaft. Am Boden wurde sie von ihren Mannschaftskameradinnen überholt.

Josephine Krooß turnte am Sprung einen Überschlag mit zwei halben Schrauben im An- und Abgang, der dem Kampfgericht 12,10 Punkte wert war. Obwohl ihr am Barren eine Anforderung (Flugelement) fehlte, wurde die sauber gezeigte Übung mit 11,70 Zählern bewertet. Am Schwebebalken turnte sie sauber, mit hohen Anforderungen, und erhielt die **höchste Wertung des Wettkampfs**

(13,70). Zum Abschluss ihres Wettkampfs holte sie dann noch 13,45 Zähler am Boden. Für die zuverlässige Turnerin ein erfolgreicher Wettkampf, für die Kameradinnen wichtige Punkte.

Lotta Plath gehört zu den besten Barrenturnerinnen der Mannschaft. Ihr Flugelement gelingt immer zuverlässiger, die restlichen Elemente werden sauber und gespannt gezeigt. 12,05 Zähler gab das Kampfgericht für die Übung. Am Balken gelang die akrobatische Verbindung genauso gut wie die hochwertigen Sprünge und es gab 11,20 Punkte. Am Boden blieb sie hinter der üblichen Leistung zurück, erzielte aber dennoch 12,40 Zähler.

Alina Lingl trainiert nicht mit ihrer Heimmannschaft, da sie in Osnabrück lebt. (In Bramsche wird trainiert, die Punkte gehen an den ATSC.) Wie Mannschaftskameradin Jara zeigt sie den **Yamashita** am Sprungtisch, jedoch mit einer halben Schraube. 12,45 Punkte war dieser Sprung dem Kampfgericht wert. Am Barren konnte sie 11,35 Zähler beisteuern, am Boden 13,45. Lediglich am Schwebebalken wurde die Übung nicht so gut bewertet, um in das Endergebnis einzufließen.

Am Ende des Wettkampfs (und am Ende des Tages) gab es 147,50 Punkte und den 3. Platz für die fünf Turnerinnen des ATS Cuxhaven.

Die Mannschaften wurden von Ingeborg Stefens betreut, Anna -Jona Reichenbach übernahm das Amt der Kampfrichterin.

Die Rückrunde findet am 3./ 4.11.2018 statt.



Die ATSC-Mädels landeten in der Hinrunde auf dem fünften und dem dritten Platz
(Hinten v. li. Lotta Plath, Alina Lingl, Melissa Hoffmann, Jara Kugele, Josephine Krooß, Nathalie Arns, vorne v. li. Lucy Jarratt, Charlotte Neumann, Mona Schmitz-Elvenich, Lina Hoffmann, Jule Reichenbach)



Turnen

Harzer Cheeropen 2018

Am 2.6.2018 ging es für unsere Cheerdancer um 5.00 Uhr morgens auf die Autobahn, denn die **offenen Meisterschaften der Cheerdancer für Mitteldeutschland** fanden wieder in der Harzlandhalle in Ilsenburg statt.

Für die C-Force-Senior Dancer (ab 16 Jahren) war es die zweite Meisterschaft in der Kategorie „Performance Cheer“. Aber dieses Jahr waren auch **zum ersten Mal die C-Force-Junior Dancer** (ab elf bis 15 Jahren) mit dabei, also so oder so ein aufregendes Ereignis für alle.

Die Mädels konnten dort viele Erfahrungen und Eindrücke sammeln und haben sich gegenseitig stark unterstützt. Außerdem gab es viel zu sehen, denn außer der Kategorie in den unsere Sportlerinnen teilnahmen, gab es auch noch viele Spezialkategorien wie Freestyle, HipHop und Para-Cheerdance.

Der ATS Cuxhaven wurde auf der Meisterschaft von 24 jungen Mädels vertreten und 33 Begleiter haben den Teams die Daumen gedrückt.

Dabei errangen unsere Senior Tänzerinnen den dritten Platz und die Juniors den zweiten Platz. Auch wenn das Teilnehmerfeld nur klein war, war es für unsere jungen Teams eine tolle Sache, im Harz zu starten.

Wegen des starken Teamzusammenhalts und der hohen Motivation haben sich die Juniors dazu entschieden, im Dezember an einer weiteren Meisterschaft teilzunehmen, auch wenn hierbei nicht das Gewinnen das Wichtigste ist, sondern vor allem der Spaß am Sport und am Miteinander!

Außerdem begrüßen wir das neue Teammitglied Forcy!

Forcy wird die Cheerdancer auf jeder Meisterschaft begleiten und den Mädels hoffentlich Glück bringen.

Wir danken dem Fotografen der Harzer Cheeropen für die super tollen professionellen Fotos: <https://felixfotos.fotograf.de>



Maskottchen Forcy ist jetzt immer dabei.



Eindrucksvolle Pokale wie in den USA.



Turnen

5. Nordsee-Turncamp des ATS Cuxhaven

In den Sommerferien verbrachten 30 Turnerinnen unter der Leitung von Alina Lingl eine Woche in der Rundturnhalle mit intensivem Training.

Die Mädchen kamen nicht nur vom ATS Cuxhaven, denn der Bramscher Turnverein, der TV Loxstedt und der TV Gut Heil Spaden meldete ebenfalls **Mädchen von acht bis 18 Jahren an.**

Um 7.00 Uhr morgens ging es dort los. Während das Frühstück vorbereitet wurde, gingen die Turnerinnen schon die erste Lektion des Tages an: eine halbe Stunde laufen oder Krafttraining standen auf dem Stundenplan.

Nach dem gemeinsamen Frühstück startete die zweite Einheit des Tages. Gerättraining in Gruppen, die ein bisschen nach dem Alter, aber auch nach dem Leistungsstand eingeteilt wurden. Da wurde der Spannbalken in Verbindung mit vielen kleinen Vorübungen am Reck oder Handstandbalken beturnt oder mit und ohne Minitramp am Sprungtisch der nächste schwierigere Sprung trainiert.

Am Boden gab es viele Möglichkeiten, neue Dinge vorzubereiten. Die Akrobatik wurde an Air Track oder Tumblingbahn trainiert, Sprünge und Drehungen auf der Fläche. Besonders am Schwebebalken wurde die Zeit für gymnastische und akrobatische Elemente genutzt.

Das eine oder andere B-oder-C-Teil wurde trainiert, ein neuer Auf- oder Abgang. In der Mittagspause fuhren einige Cuxhavener nach Hause, um zu Essen und sich auszuruhen, andere machten mit den Gästen die Innenstadt unsicher. Ab 15:00 Uhr hieß es dann aber wieder „Ran an die Geräte!“. Abendbrot gab es dann wieder für alle gemeinsam in der Halle.

Der Abend wurde dann jeweils individuell gestaltet. Es gab immer Mädchen, die noch schnell etwas trainieren mussten, viele verbrachten den Abend aber auch mit Gesellschaftsspielen.

Am Mittwochnachmittag wurde die Trainingseinheit an den Strand verlegt. Bei bestem Sommerwetter spielten sie Beachvolleyball und sonnten sich. Zurück in der Halle gab es ein **leckeres Salatbuffet**, das von einigen Eltern vorbereitet worden war. **Dieser besondere Tag wurde mit einer besonderen Aktion beendet. Es gab für jedes einzelne Mädchen ein Fotoshooting am Lieblingsgerät.** Dadurch, dass die Fotos in der Dämmerung aufgenommen wurden und die Mädchen nur mit einem Strahler beleuchtet wurden, wurden das ganz besondere Bilder.

In den letzten Tagen wurde unter anderem fleißig für die **Abschlussshow am Freitag-**



mittag trainiert. Die Eltern, die zum Abholen der Kinder gekommen waren, kamen in den Genuss einer Darbietung an Schwebelbalken, Airtrack und Spannbarren.

Ein gemeinsames Abschlussbild am Boden rundete die rund 20-minütige Show ab.



30 Turnerinnen im ATSC-Turncamp



Fast rund um die Uhr wird hier trainiert.





Schattenshow



Spagat





Wandern

Sommerwanderungen

Während unsere Aprilwanderung fast durchweg im Regen stattfand, hatten wir im **Mai** auf unserer **Fahrt nach Bremen zum Rhododendronpark** das totale Kontrastprogramm: Strahlend blauer Himmel, Sonne satt und sommerliche Temperaturen.

Für einige schon wieder eine Nummer zu heiß zum Wandern, aber zum Glück gibt es im Rhododendronpark ja auch jede Menge Schatten, in den wir uns immer wieder gern für eine kleine Pause zurückzogen. Die Hauptblüte war durch die schon Wochen dauernde Hitze schon vorbei, und die Blüten der Büsche, die noch nicht verblüht waren, hingen durch die andauernde Trockenheit zum Teil recht schlapp herunter. Bei unserem letzten Besuch vor einigen Jahren haben wir die Azaleen- und Rhododendronblüte schöner und bunter erlebt!

Trotzdem fanden alle, dass es ein lohnenswerter Ausflug war, zumal einige den Rhododendronpark noch nicht kannten.

Im **Juni** führen wir unter Ottos Leitung **zum Natureum an der Ostemündung**, wo unsere Wanderung begann.

Über die Klappbrücke gelangten wir auf das östliche Osteufer und wanderten auf einem Feldweg und später auf dem Ostedeich Richtung Mündung. Am Sielgebäude, wo wir raste-

ten, hatten wir einen weiten Ausblick auf die Ostemündung und das Deichvorland. Unter dem Dachüberstand des Sielgebäudes hatten Schwalben dicht an dicht ihre Nester gebaut, und es herrschte reger Flugverkehr.

Nach unserer Rast gingen wir auf demselben Weg zurück und betraten das Natureum, in dem Otto uns auf einen kleinen Rundgang zu den verschiedenen Stationen des Außengeländes führte.

Nach einem Rundgang durch die Ausstellung im Gebäude stärkten wir uns in der Cafeteria. Zum Schluss wanderten wir noch weiter durch das Außengelände und blickten von der Vogelbeobachtungshütte hinüber zu unserem Rastplatz auf dem gegenüberliegenden Osteufer. Danach ging es zurück nach Cuxhaven. Alle waren sich einig, dass Otto uns wieder eine interessante Tour geboten hatte.

Im **Juli** hatten wir schon wieder optimales Wanderwetter, sonnig und warm, aber noch nicht zu heiß. Erika führte uns auf dem **Geschichtspfad rund um Berensch**.

Wir starteten in der Ortsmitte bei der Info-tafel in nördlicher Richtung und wanderten dann auf dem gut ausgeschilderten Wanderweg im Uhrzeigersinn rund um den Ort, wobei wir durch unterschiedliche Landschaftsformen wie Felder und Ackerflächen, Wiesen, Wald

und Heide kamen. An mehreren Orten wiesen Infotafeln mit umfangreichen Erklärungen auf prähistorische Grabhügel oder Urnengräberfelder hin.

Hervorzuheben ist die historische Grenzsäule, mit der nach jahrelangen Grenzstreitigkeiten der Grenzverlauf zwischen den bremischen und hamburgischen Landesfürsten festgelegt wurde. Dort machten wir eine kleine Pause im

Schatten. Gegen Ende der Tour konnten wir noch vom neuen hohen Deich einen weiten Blick in das Deichvorland werfen.

Wir ließen die Tour bei Itjen in Sahlenburg bei Kaffee und Kuchen ausklingen und allen hatte die Wanderung rundum gut gefallen.

Wanderplan für Oktober, November, Dezember 2018

21 . Oktober 2018

Treffen: 10 Uhr auf dem Wochenmarkt mit PKW

Wir fahren nach Wingst, parken dort am Schwimmbad und wandern zum Teil mitten durch den Wald, zum Teil am Waldrand und durch offene Felder (ca. 8,5 km, mit Rucksackverpflegung).

Organisation: Annette Langhoff, Tel. 04722-2400

18 . November 2018

Treffen: 10 Uhr auf dem Wochenmarkt mit PKW

Wir parken in Holte-Spangen und wandern ca. 8 bis 9 km im Gebiet zwischen Holte-Spangen, Altenwalde, Drangst und Sahlenburg (Rucksackverpflegung). Je nach Wetterbedingungen sind Abkürzungen möglich.

Organisation: Annette Langhoff, Tel. 04722-2400

16 . Dezember 2018 Weihnachtswanderung und -essen

Treffen: 10 Uhr auf dem Wochenmarkt mit PKW oder 10:10 Uhr am Kegelzentrum „Zur Sonne“, Strichweg 145, wo wir um 12:30 Uhr essen werden. Von hier aus wandern wir ca. 6 bis 7 km.

Organisation: Annette Langhoff, Tel. 04722-2400

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



Am Grenzstein



Wandern rund um Berensch

> WELLENBAD > SAUNA > KUR & SPA > FITNESS

Die Welt von Thalasso



X AKTUELL:

Zahlreiche
Angebote unter
> www.ahoi-cuxhaven.de

ahoi!

Thalassozentrum
Cuxhaven

Cuxhaven NORDSEEHEILBAD
GmbH

Thalassozentrum ahoi! | Wehrbergsweg 32
27476 Cuxhaven | Telefon 047 21/404-500