

Wir machen den Weg frei

**Sparen mit Zuschlag:
Das bringt's!**

Finanzielle Unabhängigkeit,
Sicherheit für alle Fälle oder
sich Wünsche erfüllen – vie-
les spricht fürs Sparen. Wir
zahlen auf Ihre Zinsen noch
einen attraktiven Zuschlag,
und schon haben Sie ganz
bequem ein kleines Ver-
mögen zusammen.



Volksbank Wesermünde - Nord eG



Wremer

Turn- und Sportverein

Die

Vereinszeitung des TuS Wremen 09

Nr. 3
1. Ausgabe
1994



**Anmeldung
zur Frühjahrskur und zum Deichlauf**

Tun Sie was in Ihrer Freizeit. Nutzen Sie die freien Tage!

Werden Sie kreativ!



Marktleiter Günter Strohauer und sein Team freuen sich auf Ihren Besuch
Kasse: Ute Klonus, Bärbel Schneider • **Handwerkzeuge:** Jürgen Buhmann • **Kamine,**
Kachelöfen: Karl-Heinz Schlonsak • **Holz:** Fritz Adebar • **Elektro- und Sanitärzubehör:**
Ilse Prang • **Tapeten, Farben, Lacke:** Adolf Glas • **Sicherheitsbeschläge, Tresore:** Fritz
Adebar • **Gartenmöbel, Gartengeräte:** Günter Strohauer, Ilse Prang • **Hobby, Bastel-**
und Malbedarf: Inge Wille, Petra Brüns, Sandra Böttcher, Christa May
 • **Auszubildende:** Rabea Stöfer, Kadiriye Colak.

KISTNER

Haus & Hobby

27576 Bremerhaven • Hafenstr. 56-60 • Tel.: 489-376 • Eigener Parkplatz

INHALT

HÖCHSTE ZEIT

daß wir die Frühjahrsmüdigkeit ablegen und gemeinsam den Winterspeck bekämpfen. Die Gelegenheit dazu bietet sich ab dem 13. April bei der 9. TUS-AKTIV-Frühjahrskur. Seite37

SCHONENDER

als Laufen soll sie sein, die neue Sportart Walking. Das ist nichts anderes als schnelles Gehen. Warum das so ist und für wen es sich besonders gut eignet steht auf Seite43

ANSTRENGEN

dagegen müssen sich Triathleten. Ganz besonders dann, wenn ein Wettkampf auf den heißesten Tag des Jahres fällt. Seite64

REISELUST

Es muß nicht gleich eine Weltreise sein, wenn man Neues erkunden will. Daß es auch anders geht, schildert ein Bericht von einem Streifzug mit dem Fahrrad entlang der Weser. Seite61

GUT BERATEN

Tips, Erfahrungen und worauf Sie achten sollten beim Kauf Ihres nächsten Fahrrades oder Laufschuhs. Seite51

DAMALS

Durch einen Teil der Vereinsgeschichte führt uns Rolf Zeitler. Seite59

VIELLEICHT

schlägt auch Ihr Herz manchmal höher als es soll. Mit einer Pulsuhr haben Sie (fast) alles im Griff. Seite47

Editorial

Aus dem Vorstand	03
„Zum Geleit“ von Dr. Popp	04
In eigener Sache	05
Leserbriefe	07

Titelfoto: Bernhard Struck

Die nächste Ausgabe erscheint im Oktober 1994

Anzeigen- und Redaktionsschluß: 1. Oktober 1994

Beiträge aus der Leserschaft sind uns immer willkommen, sie bereichern diese Zeitung!

Aus den Abteilungen

Badminton	08
Eltern- und Kindturnen	09
Frauengymnastik/Aerobic	10
Fußball	11
Jugendfußball	12
Kinderturnen	15
Seniorenturnen	21
Laufftreff	23
Sportabzeichen	26
Stretching	28
Tischtennis	29
Trampolin	30
Volleyball	31

Frühlingserwachen

TUS-AKTIV	
• Das Angebot	37
• Deichlauf	41
• Walking	43
• Sportwoche	45
TIPS & TRICKS	
• Erfahrungen mit Pulsuhren	47
• Rund um's Fahrrad	51
• Laufschuhe	56

Wissenswertes

Ernährung	57
Aus der Vereinsgeschichte	59

Berichte

Weser-Radwanderweg	61
1 - 40 - 10	64

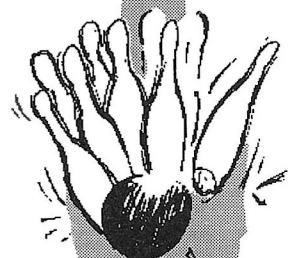
Diverses

Fundgrube	70
Hallenbelegungsplan	71
Veranstaltungen/Termine	72
Vereinsinterna	73
das Letzte	78

Torpsteker

RESTAURANT
BIERSTUBE

Der
Torpsteker
bietet den richtigen
Rahmen für Ihre
Vereinsfeier -
**Kegeln, Essen und
Feiern** in
gemütlicher
Atmosphäre!



Kegeln



überseeHotel

Sichern Sie Sich Ihren
Lieblingstisch
Telefon (04 71) **68 80**

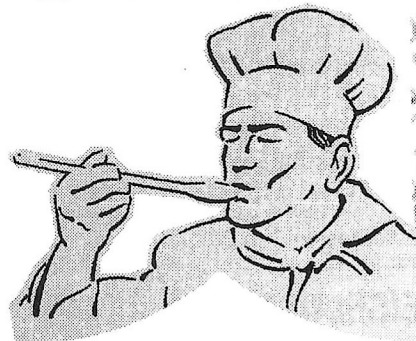
bitte sammeln.

CUCINA ITALIANA

Vereinsfeiern im

Cortile

RISTORANTE



Ob **Pizza,**
Nudeln, Fisch
oder **Fleisch,**
das Cortile ver-
wöhnt Sie mit
der ganzen Welt
der **italienischen**
Küche.

der immer neue
Italiener
im



überseeHotel

Sichern Sie sich Ihren
Lieblingstisch

Telefon (04 71) **68 80**

bitte sammeln.

CUCINA ITALIANA

1909

TuS WREMEN 09 85 JAHRE

1994

Der Turn- und Sportverein Wremen 09 e. V. besteht in diesem Jahr 85 Jahre. Am 28. März 1909 gründeten sieben Wremer Bürger den heutigen TuS Wremen. Waren es 1910 noch 43 aktive und passive Mitglieder, so wuchs der Mitgliederbestand stetig bis heute auf fast 800 heran. Im Mittelpunkt des noch jungen Vereins stand zunächst das Turnen. Erst nach 1920 kamen die Sparten Ringen und Fußball hinzu. Einen Aufschwung erlebte der Fußball Mitte der fünfziger Jahre, als unser Ehrenvorsitzender Dr. Heinz Popp den Vorsitz des Vereins übernahm und man 1969 eine Fußball-Ehe mit dem TSV Mulsum einging. Diese Ehe feiert in diesem Jahr ihre „Silberhochzeit“ und gehört damit zu den am längsten bestehenden Spielgemeinschaften auf Kreisebene und im Bezirk Lüneburg.

Mit dem Bau der Turnhalle in den siebziger Jahren wurden neue Abteilungen wie Volleyball und Badminton im Verein aufgenommen. Nicht zuletzt durch die seit einigen Jahren stattfindende „TUS-AKTIV-AKTION“ hat sich der TuS Wremen 09 zu einem Breitensportverein entwickelt. Dieses zeigte sich auch 1993, als wir mit Aerobic, der Frauengymnastik und dem Tischtennis drei weitere Möglichkeiten der sportlichen Entfaltung anbieten konnten.

Der TuS Wremen 09 ist ein Verein, der sich zur Aufgabe gemacht hat, den Breitensport zu fördern. Voraussetzung dafür

ist natürlich eine gute Finanzsituation um die Kosten, die bestehende und neue Abteilungen mit sich bringen, decken zu können. Wie im privaten Bereich sind auch die Kosten im Verein in der Vergangenheit stark angestiegen. Damit auch in Zukunft die Anforderungen, die an den Verein gestellt werden, finanziell bewältigt werden können, mußte in diesem Jahr eine Beitragsangleichung in einigen Bereichen vorgenommen werden.

Wie ich bereits in der ersten Ausgabe unserer Vereinszeitschrift schrieb, benötigt der Verein den Hallenerweiterungsbau, da die Auslastung der bestehenden Turnhalle erreicht ist und keine neuen sportlichen Aktivitäten aufgenommen werden können. Während eines vor längerer Zeit diesbezüglich stattgefundenen Gesprächs mit der SG Land Wursten wurde uns Unterstützung zugesagt. Der Vorstand des TuS Wremen wird daher in Kürze einen Antrag auf Hallenerweiterung an die SG Land Wursten stellen.

Zum Schluß möchte ich mich bei der Gemeinde Wremen, der SG Land Wursten sowie bei allen Gönnern, Helfern, Trainern und Übungsleitern und bei meinen Vorstandskollegen und Kolleginnen für die Unterstützung und geleistete Arbeit im vergangenen Jahr recht herzlich bedanken und für 1994 viel Erfolg und alles Gute wünschen.

Mit sportlichem Gruß

Uwe Friedhoff, 1. Vorsitzender

1909 war ein gutes Gründungsjahr!

85 Jahre

Turn- u. Sportverein Wremen
Druckerei Fr. Riemann
27580 Bremerhaven

ZUM GELEIT

Ich finde es großartig, daß es der jetzigen Führungsmannschaft des TuS Wremen um Uwe Friedhoff gelungen ist, ein Nachrichtenblatt für die Mitglieder herauszugeben.

Unser TuS wurde als Turnverein am 28. 3. 1909 von Wilhelm Schuhmacher aus dem Wremer Tief gegründet. Der Anfang war sehr schwer – es wurde gewandert – da Turn- und Übungsgeräte fehlten, wie auch passende Übungsstätten – 19 Männer waren die Ersten. Diese biederer Handwerker und Arbeiter waren aber keine Miesmacher – wie reichlich heute – sondern voller Idealismus mit dem Wunsch etwas auf die Beine zu stellen. Nachfolger im Amt wurde der Schmiedemeister Ernst Riedel aus Hofe. Dieser gründete zu den Turnern ein Pfeifferkorps und eine Ringer- und Athletik-Abteilung. Auch fand zu seiner Zeit das erste Fußballspiel statt.

Wremen gegen Dorum. Wremen begann mit der Siegesserie gegen Dorum. Riedel blieb bis zum 30. 12. 1933 und wurde als Führer, der er nicht werden wollte, von dem Müllermeister Hans Brandt abgelöst. Dieser hatte es in der Zeit bis nach dem Kriege nicht leicht. Sein Oberturnwart war Friedrich Hülsemann und dieser wurde dann von den Engländern ausgesucht, als Vorsitzender von unserem Sportverein tätig sein zu dürfen. Ein schweres Amt in schwerer Zeit, die voller Verbitterung und Hunger war. Es dauerte – bis dann wieder ein Sonnenschein kam. So konnte dann Hülsemann den ersten Sportvereinsplatz – dort wo heute die Schule steht – einweihen. Er war es auch, der mir die Fußballabteilung in die Hand drückte. Sie war wieder einmal genesungsbedürftig. 1954 löste ich dann als Vorsitzenden den Friedrich ab und begleitete ihn als Arzt bis zu seinem Tode. Die Riege meiner Nachfolger waren tüchtige Wremer – wie Georg

Unsere fortwährende Leistung besteht in

GROSSAUSWAHL ECHTER PREISWÜRDIGKEIT

(Wir gehören einem der größten Einkaufsringe an
und kaufen zentral ein)

und in

PERSÖNLICHER BERATUNG

Ein Besuch unseres Hauses soll Ihnen Freude machen!

VON **GELDERN**

MODE · ATMOSPHERE · IDEEN
Lange Straße 2-4, 27632 Dorum · Mattenburger Straße 2, 27624 Bederkesa

Hey, Gert Holst, Dieter Menke, Vice Friedhoff und Albrecht – und nun Uwe.

Was muß ein Sportverein unseres Umfeldes tun? Er muß sich seines Rahmens bewußt sein und sich nicht in allzu vielen Sparten verlieren. Sport als Mitte: zur Gesunderhaltung ist keine Erfindung der Neuzeit, denken wir an die Heilgymnastik vor 5000 Jahren in China und das indische Yoga. Die Kinder und die Jugendlichen müssen immer und immer wieder

herangeführt werden. Wer erziehen will, muß sich auch zur Liebe verpflichten. In Wremen wurde mit großem Erfolg der Weg zum Breitensport beschritten. Ich glaube aber doch, daß der Gedanke des Leistungssports gleicher Förderung bedarf. Wer erinnert sich nicht gerne im Alter an seine Siege und Erfolge bei der Leichtathletik, beim Tischtennis, beim Turnen und beim Fußball. Kamerad – weißt Du noch!
Dr. Popp

LIEBE LESER DER VEREINSZEITUNG DES TuS WREMEN 09,

nach zwei Ausgaben haben wir auf dem Gebiet der „Zeitungsmache“ bereits Erfahrungen. Wir hoffen, nach jeder Ausgabe immer wieder mit Ideen die Zeitung zu verbessern. Alle sechs Redaktionsmitglieder und auch andere Interessierte tragen mit zur Sammlung von Vorschlägen bei.

Auch Leservorschläge und Artikel sind hierzu gern willkommen!!!

Die fliegenden Boten auf dem Fahrrad

Nachdem die Druckerei in Bremerhaven unsere Vorlagen bearbeitet hat und die 1.000 Exemplare der neuesten Ausgabe gedruckt vorliegen, beginnt die Verteilarbeit. Die Waage gibt Auskunft, wie schwer das Heft diesmal geworden ist, 93 g waren's bei der 2. Ausgabe. Die Post bemißt das Porto danach.

Unsere Maßgabe war bis jetzt, möglichst viele Heft per Boten austragen zu lassen. Den Rest übernimmt die Post.

Beliefert werden sollen:

1. **Alle Haushalte** im Ort Wremen, darunter natürlich alle Vereinsmitglieder.
2. Die Vereinsmitglieder außerhalb Wremens von Misselwarden bis Bremen.
3. Die Inserenten der jeweiligen Ausgabe. Im Ortskern haben bislang Eike Müller,

Daniela Meyer, Katrin Dahl und Alke Siats sich Straße für Straße durchgearbeitet und sich bemüht, auch alle Briefkästen, d. h. alle Haushalte zu erreichen.

In Misselwarden radelte Tom Vogler von Vereinsmitglied zu Vereinsmitglied. Der Botenlohn erscheint uns als eine gute Einnahmequelle, das Taschengeld aufzubessern.

Ca. 550 Hefte werden so verteilt.

Den Rest erledigt die Deutsche Bundespost.

Die umliegenden Ortsteile, wie Rintzeln, Hülsing, Schmarren und Schottwarden beliefern wir mit der sogenannten Tagespost.

An dieser Stelle danken wir den Mitarbeitern der Poststelle Wremen für die tolle Unterstützung. Günstige Posttarife finden ist zur Zeit wie eine Rätselaufgabe.

Nach außerhalb geht's dann mit normaler Postbeförderung (ca. 1,15 DM pro Heft).

Die Inserenten erhalten mit ihrer Rechnung jeweils eine Vereinszeitung.

HIER KANN GEMECKERT WERDEN:

So versuchen wir kostengünstig Sie alle zu erreichen.

Verteilkosten pro Ausgabe etwa 250 DM.

Falls Sie keine Zeitung erhalten, melden

lüder menke

bankkaufmann



- versicherungen
- finanzierungen
- immobilien
- hausverwaltungen

lange straße 26
27638 wremen
telefon (04705) 689

rheinstraße 42
27570 bremerhaven
telefon (0471) 25033
telefax (0471) 25035



Krabben Groß- und Einzelhandel

Täglich
frisch
vom Fang

Dorum Kutterhafen:
Verkauf von Räucherwaren
Fischbrötchen · Marinaden
Salate und vieles mehr

Dorum
Alsumer Str. 11
Tel. 04742-336
FAX 04742-2159
Telex 23 85 52

Bremerhaven:
Im »Schaufenster
Fischereihafen«
Tel. 0471-30 56 44

**Sie es bei einem Mitglied der Redaktion,
wir sorgen für Abhilfe.**

Peter Valentinitich, Üterlue Specken
Arno Zier, Wurster Landstraße
Henning Siats, Süder Steinweg
Renate Samsel, Wurster Landstraße

Willi Jagielki, Eckelehe
Anke Menke, Misselwarden
Zusätzliche Exemplare liegen in begrenz-
ter Zahl aus in der Volksbank – der Praxis
Dahl – der Praxis Samsel.

BETR.: ALKOHOLGUTSCHEIN IM TuS-MAGAZIN

Liebe Redaktion!

In der letzten Ausgabe der Vereinszeitung
fand ich auf Seite 31 eine Anzeige, die
mich recht stutzig machte. Dort warb ein
Dorumer Kaufmann mit einem Gutschein,
für den man in seinem Geschäft vergün-
stigt eine Flasche Korn kaufen konnte. Ich
finde es bedenklich, wenn in einer Zeitung
von und für Sportler Gutscheine für Alko-
hol zu finden sind. Sinnvoller wären da ja

wohl Gutscheine für isotonische Geträn-
ke oder Müsli. Gerade ein Verein wie der
TuS, der sich mit der Frühjahrskur einen
guten Namen gemacht hat, hat meiner
Meinung nach so eine Werbung nicht
nötig. Also, paßt in Zukunft besser auf und
ändert bzw. verzichtet auf solche Anzei-
gen.

Mit freundlichen Grüßen Sven Uhde



H. Holling
Poststraße 3 • 27632 Dorum
Das Einkaufsparadies im Lande Wursten

Bei Abgabe dieser Anzeige
erhalten Sie im SPAR-MARKT Dorum
6 x 1 l Punica-Fruchtsäfte für 7,99 DM

KOMMEN SIE ZU UNS!
Das freundliche Spar-Markt-Team erwartet Sie. Parkplatz rund um den
Spar-Markt.

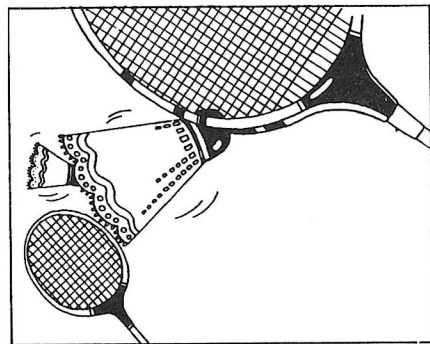
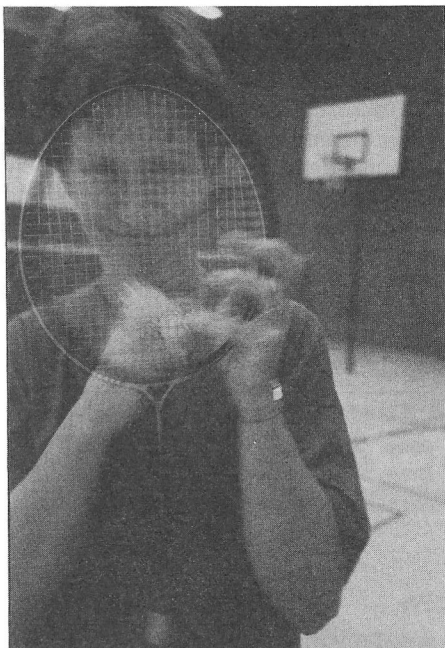
Öffnungszeiten: Montag - Freitag 8.00 - 18.00 Uhr
Samstag 8.00 - 13.00 Uhr

Filiale: Spar-Markt Midlum, Dorfstraße 8, Telefon (04741) 3197



BADMINTON

Spartenleiterin: Gisela Dahl · Telefon (04705) 750
Wann: jeden Montagabend 20.00 bis 22.00 Uhr
Wo: Turnhalle Wremen



*Gisela sieht die Sache nicht so verbissen.
 Sie freut sich über jede neue Spielerin.*

HANDGEWEBTES

auf 225 Jahre alten Bauernwebstühlen:
 Schafwollbrücken, Tischläufer, Kissen, Wandbehänge
 GALERIE, WOLLBOUTIQUE, KERAMIK,
 GESCHENKE, MARITIME BEKLEIDUNG

Wurster Webstube

Eike Döhle-Kaya, 27638 Wremen, Wurster Landstraße 140,
 täglich 11-18 Uhr, ☎ (04705) 752



Eltern-Kind-Turnen

In der Eltern-Kind-Turngruppe, die sich dienstags zwischen 15:00 und 16:00 Uhr in der Turnhalle trifft, steht eine Veränderung an: Gesa Langlo ist aus beruflichen Gründen nicht mehr im Stande, die Gruppe gemeinsam mit mir zu betreuen.

Da ich ebenfalls berufstätig bin und mir meine beiden Kinder außerdem öfter mal "einen Strich durch die Rechnung machen", suche ich nun dringend eine junge oder auch nicht mehr so junge Frau, die Lust hat, sich die Arbeit mit mir zu teilen.

Es wäre gut, wenn die künftige Übungsleiterin keine Kinder mitbringt, da dann eine bessere Konzentration auf die Gruppe möglich ist. Selbstverständlich ist aber auch eine Mutter mit kleinen Kindern herzlich willkommen. Ich würde mich freuen, wenn sich bald interessierte Frauen bei mir melden. Sportliche Vorkenntnisse sind zur Leitung dieser Gruppe nicht erforderlich!

Wer also Lust und Zeit hat soll mich anrufen.

Regina de Walmont, ☎ 04705/1260



! WANTED !



AEROBIC & FRAUENTURNEN

Leitung: Dipl. Sportlehrerin Annette Kluge
Übungsstunden: Frauenturnen Donnerstags 19.00 - 20.00 Uhr
 Aerobic Donnerstags 20.00 - 21.00 Uhr
Wo: Turnhalle Wremen

WARUM NUR?

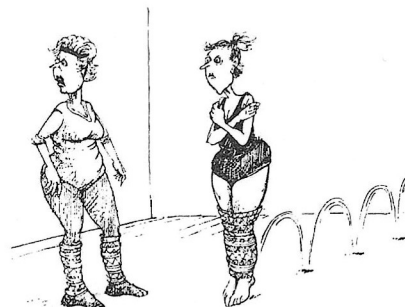


Wo ist er geblieben, der gut 20-köpfige harte Kern der Aerobic-Anhänger? Was ist los mit Euch? War es wirklich nur der vorweihnachtliche Einkaufsstreß und danach der „lange Donnerstag“, der Euch abgehalten hat – und jetzt noch abhält – vorbeizuschauen? Ist 19 Uhr dem einen echt zu früh und dem anderen zu spät?

Wenn ich da an die Anfänge zurückdenke mit Sylvia und Georgia, das vielbeinige rhythmische Stampfen beim heatup nach der Musik von Dire Straits, Tina Turner oder dem cooldown mit „the bakerman is baking bread...“, an die rotverschwitzten, aber lachenden Gesichter und die nach oben verdrehten Augen, wenn das „acht, und sieben, und sechs...“ und das Ganze noch einmal gar kein Ende nehmen wollte und die Muskeln langsam erlahmten – dann stimmt mich die heutige Situation traurig. Das muß Euch doch auch berühren! Und ich kann nicht verstehen, daß das nun alles der Vergangenheit angehören soll. Hätten wir bloß nie gemeckert von wegen neuem Programm und so, das war der Anfang vom Ende.

Aerobic in Zukunft also nur noch im Fernsehen als „Joyrobic“ auf Fuerteventura? Ganze fünf Nasen waren da zuletzt, die auch nicht wahrhaben wollen, daß es bald

zu Ende geht, wenn wir nicht einen neuen „Kick“ kriegen. Kommt, laßt uns drüber reden und es im Herbst noch mal versuchen. Wir sprechen einfach mit Annette. Oder wir stellen eine Glotze mit Rekorder hin und hampeln mit Marlene Charell, oder... sind vielleicht zu wenig Männer dabei? pv



Hat jemand Annettes zweiten Legwarmer gesehen?



FUSSBALL

Ansprechpartner: Rolf Zeitler · Telefon (04742) 509
Mannschaften: 1. Herren – 2. Herren – Alte Herren – Oldies (über 40 Jahre)
Ort: Sportplatz
Übungsleiter: Hans Ehlers, Harald Toerck, Ronald Keckenmester

SG WREMEN/MULSUM I

In der I. Mannschaft läuft es zur Zeit sehr gut. Die Mannschaft wurde Herbstmeister (siehe Tabelle).

1. Kreisklasse – Staffel I

1. Wremen/Mulsum	13	37:17	20: 6
2. TSV Steinau	13	33:18	19: 7
3. TSV Midlum	12	33:10	17: 7
4. Basbeck/Osten	12	24:18	16: 8
5. RW Cuxhaven IV	13	42:33	15:11
6. TSV Wanna	12	22:18	14:10
7. VfL Wingst	11	19:21	13: 9
8. RW Cuxhaven II	14	21:27	12:16
9. SV Spieka	13	28:33	11:15
10. TSV Krempel	14	21:34	11:17
11. Altenbruch	12	17:27	10:14
12. RW Cuxhaven III	12	17:28	10:14
13. Duhner SC	11	19:22	8:14
14. Neuenkirchen	13	15:42	4:22

Hoffen wir alle, daß auch der Meister SG Wremen/Mulsum heißt. Eigentlich sind wir dran, oder?

Rolf Zeitler, Fußballfachwart

SG WREMEN/MULSUM II

Zur Mannschaft gehören:

Torwart:

Uwe Schmidt, Gerhard Schmidt

Abwehr:

Markus Bredfeldt, Ulli Toerck, Markus Gerken, Sven Victoria, Kai Riege, Thomas Striegler, Harald Toerck

Mittelfeld:

Holger Kranz, Axel Heidtmann, Frank Zilinski, Heiko Bader, Oliver Hachmann, Thomas Palubitzki, Matthias Endrowait

Angriff:

Stefan Harms, Uwe Richter, Reinhard Faust, Thomas Toerck, Thorsten Gerken

Trainer:

Wolfgang Hasewinkel

Betreuer:

Harald Toerck

Rückblick auf das Jahr 1992/93

Nach einem unglücklichen Start konnten wir noch ganz an die Spitze kommen. Durch einen groben Fehler und ein verlorenes Spiel blieb nur der 4. Platz. Deshalb konnten wir an den Aufstiegsspielen nicht teilnehmen.

Saison 1993/94

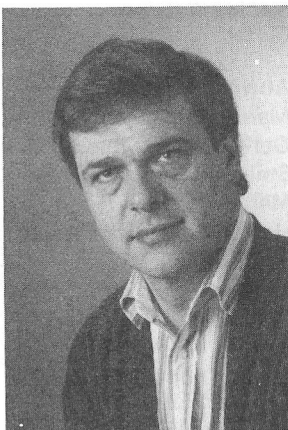
Nach einem schlechten Start konnten wir uns noch auf Platz 8 vorkämpfen. Dieses Mal müssen wir aber auf der Hut sein. Wir müssen den 6. Platz erreichen. Nach der neuen Staffelaufteilung muß der Platz erreicht werden, um nicht abzusteigen. Da wir ab 1. 4. 1994 in Wremen spielen, hoffe ich, daß auch Wremer zum Spiel kommen.



JUGENDFUSSBALL

Ansprechpartner: Manfred Uhde, Telefon: 661
Mannschaften: A-, B-, C-, D- und E-Jugend
Übungsleiter: C: Thomas Neubart – D: Matthias Endrowait, Markus Bremer, Uli Toerck – E: Lüder Menke

Vor ein paar Monaten hat mir unser 1. Jugendwart Klaus Gloystein seine Aufgaben übertragen. Aus beruflichen Gründen konnte er zeitlich nicht mehr die ehrenamtliche



Tätigkeit und Beruf vereinbaren. Klaus Gloystein übergab mir eine gut geführte Arbeitsgrundlage. Auf diesem Wege möchte ich mich nochmals recht herzlich bedanken.

In Stichworten kann ich kurz berichten. Unsere Vereinszeitung „Die Wremer“ ist eine hervorragende Einrichtung. Jedes Mitglied ist über unsere Fußballjugend gut informiert.

Die Spieler der E- und D-Jugend fuhren zu dem Bundesliga-Spiel Werder Bremen - Stuttgart. Werder gewann und es war ein tolles Spiel. Dem Vorstand und den daran beteiligten Eltern sei hierfür gedankt.

Auch in Zukunft soll in dieser Hinsicht mehr für unsere Jugendlichen getan werden.

Der Vorstand ist am „Ball“ und will für unsere „Kleinen“ von Werbeträgern Tri-

12

kots und Trainingsanzüge besorgen. Wie bekannt, besteht im oberen Jugendfußballbereich eine Spielgemeinschaft „SG Nordholz/Land Wursten“.

Die Sportvereine Midlum, Cappel und SG Wremen/Mulsum bilden den Part „Land Wursten“.

Auch wurden Verhandlungen mit dem TuS Dorum wegen einer Spielgemeinschaft bzw. Einbeziehung der Jugendfußballer in die SG Land Wursten geführt.

Leider kam es nicht zu einem erfolgversprechenden Ergebnis.

In der **A-Jugend** spielen 6 Spieler der SG Wremen/Mulsum.

Sie liegen zur Halbzeit im ersten Drittel der Tabelle.

Trainer ist Ralf von Oesen aus Nordholz.

In der **B-Jugend** spielen 3 Spieler der SG Wremen/Mulsum. Belegen in der Tabelle einen guten Mittelplatz. Wegen einer neuen Staffeleinteilung hat die Mannschaft etwas Pech gehabt. Auch bei der Hallenmeisterschaft mußten sie gegen die stärksten Mannschaften antreten.

Trainer und Spieler haben sich für die Rückrunde noch viel vorgenommen und werden es auch schaffen.

Trainer ist Thomas Junge aus Cappel.

In der **C-Jugend** spielen 7 Spieler der SG Wremen/Mulsum.

Sie belegen einen vorderen Tabellenplatz.

**Stell Dein Fahrrad in den Schrank
und mach den Führerschein bei Frank**

Optimale Prüfungsvorbereitung
und guter Service

**Fahrschule
Frank Zeitler**

Poststraße 12

27632 Dorum

Stets um Ihre gute Ausbildung bemüht

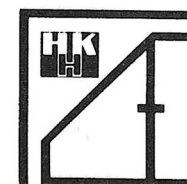
Jetzt auch:

Leher Landstraße 1

2857 Langen

(direkt in der Ortsmitte)

Information: (04742) 1872



**qualifizierter
Meisterbetrieb
für Fenster+Türen**

Rolf Saß

Bautischlerei – Innenausbau

Fenster, Türen, Verglasungen, Treppen,
Decken- und Wandverkleidungen

27638 Wremen

Wurster Landstraße 166

☎ (04705) 236

Fax (04705) 795

■ JUGENDFUSSBALL ■

Erfreulich ist, daß diese Mannschaft den Sportplatz in Mulsum nutzen darf. Im Winter wird in der Halle Nordholz trainiert. Jetzt in der Hallensaison räumen sie auf Turnieren fast alles ab. Sie spielen auch noch in der Endrunde zur Hallenmeisterschaft. Trainer ist Thomas Neubert aus Wremen, der trotz beruflicher Belastungen immer noch Zeit für seine „Jungen“ findet.

Die **D-Jugend** spielt noch nicht in der SG „Land Wursten“, sondern in einer 8-Staffel unter SG „Wremen/Mulsum“. 16 Spieler stehen zur Verfügung. In der Tabelle sind sie im oberen Drittel zu finden. Sie spielen auch noch in der Endrunde zur Hallenmeisterschaft. Einfach toll ist es, daß die Mannschaft von drei jungen Trainern trainiert wird.

Es sind Matthias Endrowait, Marcus Bremer und Ulli Toerck aus Mulsum. Dort läuft es so gut, daß man den Trainern die Note „1“ geben muß. Es kommt richtig Freude auf, wenn man Mannschaft und Trainer beim Sport sieht.

Die **E-Jugend** ist noch im Aufbau. Dort haben wir aber schon 8 Spieler. Einer der „größten“ Trainer konnte für diese schwierige Arbeit gewonnen werden. Es ist unser Lüder Menke aus Wremen. Auch hier läuft alles gut und wir können sehr zuversichtlich sein.

Eine F-Jugend-Mannschaft konnte mangels Masse nicht gemeldet werden. Aber wenn man die Teilnehmerzahlen beim Kinderturnen des TuS Wremen sieht, können wir zuversichtlich sein und wohl bald eine F-Mannschaft melden.

Kurzfristig konnten unsere D-Jugend-Spieler Thomas Friedhoff und René Adelsberg für die Kreisauswahlmann-

schaft Cuxhaven berufen werden. Sie werden in Verden an einem Turnier teilnehmen, dieses dient gleichzeitig als Sichtung für die Bezirksauswahl.

Ich möchte mich bedanken bei den Trainern, Spielern und den Vorständen des TuS Wremen und TSV Mulsum für die gute Zusammenarbeit, in der Hoffnung, daß es mit der Jugend unseres Vereins so weitergeht. Manfred Uhde

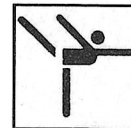
JUGENDFUSSBALL

Kinder ab 6 Jahre, die Fußball spielen möchten, sind in der „SG Wremen/Mulsum“ herzlich willkommen.

Anmeldung und Auskunft:

Uwe Friedhoff, Wremen, Strandstr. 53,
Tel. (04705) 352
Manfred Uhde, Wremen, Strandstr. 29,
Tel. (04705) 661

Auf diesem Wege möchten wir die **ehemaligen Spieler** ermuntern, einen neuen Anfang in einer der neuen Mannschaften mit anderen Trainern zu machen.
Fangt wieder an!!! Manfred Uhde



KINDERTURNEN

Übungsleiterin: Meike Kracke, Wremen, Telefon (04705) 635

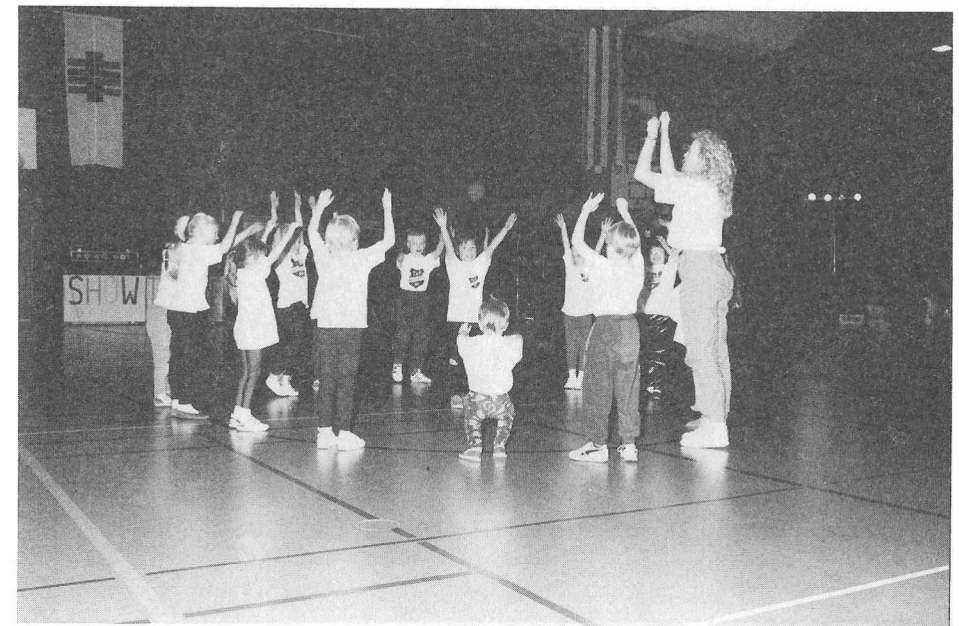
1. Gruppe

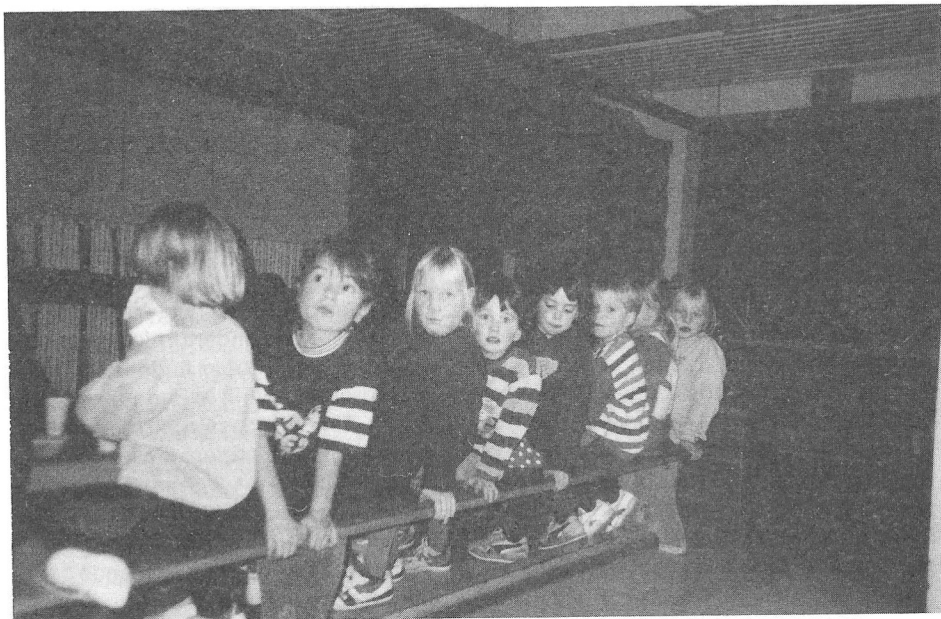
Freitags 16.00 - 17.00 Uhr

Kinder ab 4 - 7 Jahren

Auch die Kleinsten aus dem Verein sind eifrig dabei! Jeden Freitag wird in der Turnhalle kräftig geturnt, gespielt, getobt, gesungen und vieles mehr. Alle Geräte werden ausprobiert, mit Handgeräten jongliert, kleine Hindernisse errichtet und überwunden, Spiellandschaften aufgebaut, um die Wette gelaufen und noch vieles mehr. Meistens sind wir in dieser Stunde bis zu 25 Kinder. Allerdings kommen auch davon Kinder aus Mulsum, Misselwarden, Padingbüttel und Dorum in die Turnhalle zu uns. Wie bereits in der

letzten Ausgabe berichtet, gestalteten die Kinder im vergangenen März mit viel Begeisterung die Turnschau, nahmen im Mai darauf am Kreiskinderturnfest in Lüdingworth teil. Im Oktober hatten die Kleinen ihren großen Auftritt in Bederkesa bei der „Show-Time 93“ des Sportkreises Wesermünde. Sie eröffneten diese Veranstaltung mit ihrem „1-2-3-im Sauseschritztanz“. Zum Abschluß des Jahres hatten wir eine gemeinsame Weihnachtsfeier in der Turnhalle. Für das kommende Jahr ist natürlich die Teilnahme in Lüdingworth geplant, sowie vielleicht auch mal eine Fahrt ins Blaue. Auf Ideen und Anregungen freuen wir uns gern!





**Neubauten Umbauten
Altbausanierung
schlüsselfertige Häuser**

Wurster Land . . . hier stimmt das Klima!

Wursti's Tip: Schwimm dich fit!

Beheiztes Schwefelsohle-Wellenfreibad
mit 34 m langer Wasserrutschbahn

Öffnungszeiten: 10.00 - 18.00 Uhr

Quellenfreibad Midlum
mit Kinderrutsche
und großem Spielplatz



Information: Kurverwaltung Land Wursten, Westerbüttel 8, 27632 Dorum
Telefon (04742) 8750-55 · Fax (04742) 8264
Verkehrsverein Nordseebad Wremen e.V.
Dorfplatz · 27638 Wremen · Telefon (04705) 210

■ KINDERTURNEN ■

2. Gruppe

Freitags 17.00 - 18.00 Uhr

Kinder ab 7 - 10 Jahren

In der zweiten Gruppe geht es natürlich auch hoch her. In dieser Stunde steht schon mehr das Turnen als das Spielen im Vordergrund. Wir turnen an den Geräten, auf dem Boden und im Sommer wird auch die Leichtathletik nicht vergessen. In dieser Stunde sind wir meistens 20 - 25 Kinder. Diese Gruppe gestaltete die Turnschau im vergangenen März mit einer Kür an den kleinen Kästen. Im Mai nahmen auch sie natürlich in Lüdingworth teil. Allerdings steht hier schon mehr das Gewinnen im Vordergrund. Daher waren die Kinder auch nicht enttäuscht, als am Ende alle mit einer Medaille belohnt wurden und auch hier vordere Plätze belegt werden konnten.

Im Juni ging es dann für diese Kinder zum Kreissportfest nach Hagen. Leider spielte das Wetter an diesem Tag nicht mit, so daß wir nur an den Wettkämpfen und nicht am Nachmittagsprogramm teilnahmen. Unsere Teilnehmer bekamen für ihre erbrachten Leistungen im Leichtathletikdreikampf jeweils eine Urkunde sowie eine kleine Medaille. Für alle war es schon eine ungewohnte Atmosphäre in Hagen, es roch nach Kampf! Eine Weihnachtsfeier durfte auch hier nicht fehlen! Auf dem Programm für dieses Jahr steht demnächst eine Fahrt zum Schlittschuhlaufen, desweiteren natürlich die Teilnahme in Lüdingworth, sowie das Kreissportfest in Wedel.



3. Gruppe

Mittwochs 17.00 - 18.00 Uhr

Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren

Aufgrund des „wahnsinnigen Ansturms“ in den Freitagsgruppen, war es einfach erforderlich, eine Gruppe für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren zu öffnen. In dieser Gruppe soll geturnt, getanzt, gespielt oder das geübt werden, was in der Schule gefordert wird. Je nach Wunsch der Teilnehmer. Aber auch hier wollen wir an Wettkämpfen teilnehmen. Wir freuen

■ KINDERTURNEN ■

uns gerade in dieser Gruppe auch auf neue Gesichter!

Bei allen Aktivitäten steht Mirja Itjen mir immer hilfreich und unterstützend zur Seite. Ich hoffe auf weitere rege Teilnahme der Kinder an den Turnstunden und auch auf die bisher gute Zusammenarbeit der Eltern. Bei Rückfragen, Klagen, Ideen usw. stehe ich jederzeit gern zur Verfügung. Vielen Dank!



**Ihr Fachgeschäft
im Lande Wursten**

**HERBERT
POLACK**

Klempner-, Installateur- und Heizungsbaumeister

- Heizung
- Lüftung
- Oelfeuerung
- Bauklempnerei
- Sanitär
- Solar- und Wärmepumpentechnik
- Kundendienst

Dorum · Rosenstraße 3 · ☎ (04742) 310 · Fax (04742) 8175

Party-Service

Inh. Ute Uecker



Planen Sie jetzt Ihre
Konfirmationsfeier
mit uns!
Telefon (04742) 2072
27632 Dorum
Speckenstraße 22
Tel. priv. (04741) 3258

Wir richten Ihre komplette Feier aus!
- Nur feiern müssen Sie selbst!

Empfänge - Geburtstage
Hochzeiten - Jubiläen

Gulaschkanone bis 1200 Personen
Angrillen im Amtsgarten: 1. Mai, 19.00 Uhr

SENIORENGRUPPE

Leiterin:

Dorte Kaschubatz

Wann:

Dienstags 19.00 Uhr

Wo:

Turnhalle Wremen

chenende wird noch lange bei uns in
guter Erinnerung bleiben.

Mit sportlichem Gruß Dorte Kaschubatz

Im Sommer 1993 bekam ich vom Sportbund eine Einladung zu einer Wochenendausfahrt nach Sachsen-Anhalt, Freyburg Unstrut mit Fahrt, Übernachtung und Vollverpflegung für einen sagenhaften Preis von 120 DM. Da wurde nicht lange überlegt, es meldeten sich 10 Damen aus der Seniorengruppe an. Die Teilnehmerzahl war auf 50 Personen begrenzt. Am 15. Oktober wurden wir in Wremen abgeholt. Spätestens um 20 Uhr sollten wir in Freiburg ankommen.

Am 17. Oktober fand der große Wandertag mit Minister Klaus Töpfer statt. Dazu trafen wir uns alle an der Gedenkstätte von Turnvater Jahn. Von hier aus wanderten alle zum „Schloß Neuenburg“ hoch. Dann mußten wir 300 Stufen erklimmen. Nach der Wanderung, die über 12 km ging, bekamen wir alle einen versilberten Wandergroschen.

Leider mußten wir dann am Nachmittag unsere Rückreise antreten. – Dieses Wo-



*Besuch bei Turnvater Jahn:
Annemarie Junge, Gerda Krams, Dorte K.
(sitzend), Ursula Feldwehr, Elisabeth
Hachmann (sitzend), Mariechen Wenzin,
Elsbeth Wedel.*



Bedachungen / Reetdach
Fassadenverkleidung
Flachdachsanierung

Tel.: 0 47 21 / 6 23 13
Fax.: 0 47 21 / 2 77 45

H. Gerdes

Dachdeckermeister
27472 Cuxhaven
Catharinenstr. 40



Museum für Wattenfischerei

NORDSEEBAD WREMEN
WURSTER LAND STR. 118

WREMER HEIMATKREIS' 85 e.V.

*Wollen Sie uns auch unterstützen ?
Jahresbeitrag nur DM 20,- ! Werden Sie Mitglied !*



Frisch - Fromm - Fröhlich - Frei
Vor 150 Jahren - zu „Turnvater Jahns“ Zeiten war Turnen noch Männersache!



Kennen Sie unsere neue
 reichhaltige Speisekarte???
Pizza - Nudeln - Fleisch - Fisch . . .

Schauen Sie herein.

Ristorante Pizzeria
LA PIAZZA

Inh. Nicola Fantasia

Die Pizzeria im Lindenhof-Center
 27607 Langen, ☎ (04743) 4086

Täglich: 11.30 Uhr bis 14.30 Uhr
 17.30 Uhr bis 23.30 Uhr



LAUFTREFF

Zu allen Terminen sind Neubürger, Kurz- und Langurlauber herzlich willkommen.

Übungsleiterin u.

Ansprechpartnerin: Hellen Struck · Telefon (04705) 1245

Wann: Montag und Donnerstag 19.00 Uhr Grundschule
 Montag, Mittwoch, Freitag 18.00 Uhr vor der Volksbank
 Sonntag 10.00 Uhr Parkplatz Arztpraxis

Die Lauftreff-Gruppe bei ihrer alljährlichen Grünkohlwanderung. Im Hätettest für den 8. Wremer Deichlauf. Bei naßkalter Witterung, aber mit toller Wandermoral ging es vom Grauwalkkanal in Sievern durch die Feldmark und den kleinen Waldrandgebieten nach Debstedt zur Gaststätte „Zur Linde“. Zwischenstation gab es am Sieverner See mit heißem Kaffee, frischen Berlinern und lüttjen Pflaumis. Nach dem deftigen und sehr schmackhaften Grünkohlschmaus wurde noch bis gegen Mitternacht bei ausgelassener Stimmung zusammengesessen. Für die willkommenen spielerischen Unterbrechungen und für die Organisation dieser Grünkohltour sei dem Festausschuß und insbesondere Hellen Struck gedankt.

Willy Jagielki

- | | |
|---------|---|
| 25. 5. | Polizeiwaldlauf Drangstedt (2. Versuch) |
| 28. 5. | 8. Wremer Deichlauf |
| 29. 5. | Marathon Hannover |
| 2. 7. | Fünf-Seen-Lauf Schwerin |
| 18. 7. | Nordsee-Triathlon des OSC Bremerhaven |
| 30. 7. | Mulsumer Volkslauf |
| 7. 8. | Marathon Wellen |
| 13. 8. | Halbmarathon Wana |
| 25. 9. | Berlin-Marathon |
| 6. 11. | New-York-Marathon |
| 18. 12. | Vorsilvesterlauf des OSC Bremerhaven |
| 31. 12. | Silvesterlauf Dorum-Midlum |

NEULICH,

in der Abenddämmerung an einem Schmuddeltag zwischen Weihnachten und Neujahr in der Feldmark zwischen Sievern und Wremen. An nichts Böses denkend, trabe ich im Halbdunkel vor mich hin – Jogger sind halt so. Dunkelheit, Witterung oder Tageszeit kann diese Spezies nicht von ihrem Tun abhalten oder gar schrecken. Und so kommt, was kommen muß. Uplötzlich stoße ich auf einen Hecker, der in seinem abgedunkelten PKW sitzend aufpaßt, daß kein Häschen verlorengeht. „Das ist aber gefährlich, was

23

LAUFTERMINE

- | | |
|--------|---|
| 2. 4. | Osterlauf Wana |
| 24. 4. | Hanse-Marathon Hamburg |
| 1. 5. | 1. Nordsee-Duathlon des OSC Bremerhaven |
| 1. 5. | Wernerwald-Volkslauf Sahlenburg |
| 8. 5. | Volkslauf der Seestadt Bremerhaven |



Sie da machen", tönt es aus dem geöffneten Seitenfenster.

„Ach . . .“, sagte ich verdutzt, krampfhaft überlegend, von welcher Gefahr wohl die Rede sein könnte, fernab allen Verkehrs auf einem Wirtschaftsweg. Laufen, gefährlich? Der Zug vielleicht, wenn ich die Gleise quere? Sicher, auch ich habe daran gedacht, ob ich meinen Sport auch noch mit Neunzig ausüben kann, doch diese Gefahr kann der freundliche Heger wohl nicht gemeint haben. Ein paar Schritte weiter fällt es mir wie Schuppen von den Augen: Blattschußgefahr! Haupthegezeit, keine Schonzeit! Augenblicklich verspannt sich mein Nacken, meine Augen versuchen das Dunkel zu durchdringen, um die beschworene Gefahr ausfindig zu machen. Locker bleiben, ruhig weiterlaufen, aufgerichtet(!) bleiben und keine hirsch- oder eberartigen Bewegungen machen, dann schaffst du's noch bis zur Straße. Horrorszenarien geistern durch meinen Kopf: Ein weidgerecht aufgebrochener Jogger auf der Strecke, hornblasende Heger, Hundebellen, der obligatorische grüne Zweig. Nein, es ging

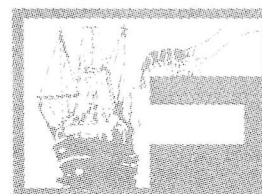
noch einmal gut. Die Bleivergiftung blieb aus, ich lebe noch.

Was lernen wir Naturapostel nun daraus? Wir haben Konkurrenz draußen im Feld. Die Gefahr ist durchaus gegeben, daß sich der Blick eines Hegers trotz restlichtverstärkter Zieloptik im entscheidenden Moment so trübt, daß er einen Eber von einem Jogger nicht zu unterscheiden vermag. Sollen wir deshalb nach Einbruch der Dunkelheit unserem Drang nach Bewegung und Natur besser nicht mehr nachgeben? Und wenn doch, uns jedesmal vorher von der Familie verabschieden, als wäre es für immer? Ist die Feldmark in der Winterzeit für Radfahrer und Fußgänger nach Einbruch der Dunkelheit aus Sicherheitsgründen zu sperren? Oder vermehren sich die Läufer in der Gemeinde so stark, daß sie ausgedünnt werden müssen? Fragen über Fragen.

Für mich keine Frage: Bewaffnete Naturliebhaber werden sich daran gewöhnen müssen, daß sich in ihren Revieren nicht nur Vierbeiner aufhalten. Die Kunst liegt halt im Unterscheiden!

pv

Restaurant „Wremer Fischerstube“



Fisch- u. Krabbenspezialitäten
fangfrisch vom eigenen Kutter

BECK'S
Spitzen-Pilsener
von Welt.

Videoblick über den Deich
auf den Großschiffahrtsweg

Am Wremer Tief 4 · Wremen · ☎ (0 47 05) 12 49

Krabbenfischerei · Fischhandel · Manfred Friedhoff

Nur hier direkt vom Fischer · Wremen · Auf dem Büttel 2 · ☎ (0 47 05) 3 23
und auf den Wochenmärkten Bremerhaven, Beverstedt und im Penny-Markt Bederkesa



SPORTABZEICHEN

Übungsleiter: Anke Menke und Klaus Schulte · Telefon: (04742) 578
Übungsstunden: Im Sommer und im Herbst 18.00 bzw. 19.00 Uhr auf dem Sportplatz Wremen
 Gelegentlich auch auf der Dorumer Sportanlage

In 1993 absolvierten Sportabzeichen:

Herren	Hermann Follstich '24	Gold/Wiederholung
	Walter Heyroth '34	Gold/Wiederholung
	Reinhard Rehwinkel '50	Gold/Wiederholung
	Dieter Menke '50	Gold/Wiederholung
	Helge Krebs '62	Bronze/Wiederholung
Damen	Christa Uhde '49	Gold/Wiederholung
	Anke Menke '53	Gold/Wiederholung
Männl. Jugend	Birger Menke '79	Silber/Wiederholung
	Christian Schulte '80	Bronze/Wiederholung
Weibl. Jugend	Maren Uhde '76	Bronze/Wiederholung
	Suchitra Puengsombun '80	Bronze/Erstverl.
Schüler	Torben Menke '81	Gold/Wiederholung
Schülerinnen	Garraket Puengsombun '81	Bronze/Erstverl.
Familiensportabzeichen: Manke/Dieter, Anke, Birger, Torben		

Die Aktivitäten in unserer Sparte waren im Jahr '93 in erster Linie durch widrige Witterungsverhältnisse beeinträchtigt. Wir haben in den Monaten August bis Oktober die Disziplinen Werfen, Laufen, Springen und im November das Schwimmen im OSC-Bad absolviert.

Leider war ein leichter Rückgang bei der Teilnehmerzahl zu verzeichnen. 13 Erwachsene, Jugendliche und Kinder bekamen am 7. März 1994 in der Gaststätte Krumm das Sportabzeichen überreicht. In diesem Jahr werden wir schon vor den Sommerferien mit unseren Übungs- und Abnahmeabenden beginnen, um nicht in den Herbstmonaten aufgrund schlechter Wetterlagen in Zeitnot zu geraten. Ort und Zeit der Übungs- und Abnahmeabende

werden rechtzeitig durch Aushang eines Plakates am Sportplatz bekanntgegeben.



Feine Mahlzeit. Das Gute essen!



Frosta ist für alle da.

FROSTA Tiefkühlkost GmbH, Bremerhaven

STRETCHING

Ansprechperson: Renate Samsel · Telefon: (04705) 94990

Nächster Kurs: September - November '94 wird rechtzeitig bekanntgegeben.

Stretching (Dehnung) hat sich inzwischen durch ergänzende Kräftigungsübungen zur Funktionsgymnastik gemausert und wird kursmäßig angeboten. Es finden wöchentliche Termine zweimal im Jahr statt, nämlich einmal von Januar bis Ostern und dann noch mal zwischen September und November. Das kursmäßige Angebot hat Vorteile für Übungsleiterin und Teilnehmer. Die Belastung durch die regelmäßig stattfindenden Übungsabende sind kalkulierbar und erträglich und bei jedem neuen Kurs finden neue Teilnehmer schnell den Anschluß. Es können Zeiten ausgespart werden, in denen die Beteiligung sowieso nicht hoch ist durch andere Aktivitäten, wie die Zeit der Frühjahrskur, der Sommer- und die Adventszeit. Ich könnte mir auch für andere Disziplinen einen guten Erfolg durch ein kursmäßiges Angebot vorstellen.

Stretching heißt Dehnen. Im Sport gekräftigte Muskeln haben die Eigenschaft sich zusammenzuziehen und sich auf Dauer zu verkürzen. Dann können sie ihre Arbeit nicht mehr optimal erfüllen. Es drohen muskuläre Ungleichgewichte und u. U. auch Beschwerden. Um die Muskulatur wieder auf ihre Länge zurückzubringen, muß sie gedehnt werden – oder gestretcht. Es hat sich gezeigt, daß es dafür besonderer Techniken bedarf und daß dabei auch Fehler gemacht werden können. So ist die Muskulatur durch geeignete Maßnahmen erstmal aufzuwärmen.

Dann müssen unbedingt ruckartige Bewegungen vermieden werden, will man sich keine schmerzhaften Zerrungen einhandeln. Wippen ist ebenfalls eher schädlich: es läßt sich nämlich kein Muskel dadurch dehnen, und es werden dabei auch Verletzungen in Kauf genommen.

Für verschiedene Sportarten stehen auch verschiedene Stretching-Programme zur Verfügung, je nachdem welche Muskeln die Hauptarbeit gemacht haben. Ein Standard-Programm wird im Kurs gezeigt, Sonderprogramme können bei mir gerne abgefragt werden. Renate Samsel

STRETCHING MIT HILFSMITTEL



Also ehrlich, ich weiß gar nicht, warum Du Dich aufregst.
(aus: M. Honeysett „Wie man den Gesundheitsboom überlebt“)



TISCHTENNIS

Übungsleiter und

Ansprechpartner:

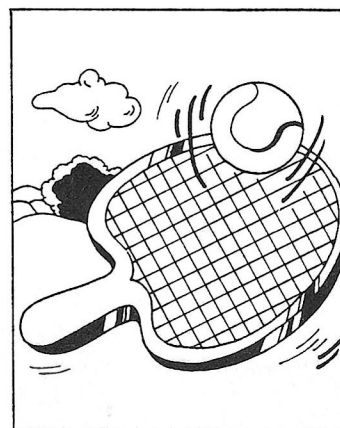
Wann:

Wo:

Matthias von Ahnen · Telefon (04705) 571

Dienstag von 16.00 - 18.00 Uhr
in der Turnhalle

Schwerpunkt in unserem Training ist das Erlernen der richtigen Techniken und deren Anwendung. Dazu gehören viele Spiele um Punkte. Am wichtigsten ist der Spaß am Spielen.



Spartenleiter Matthias

Puky · Kalkhoff · Heidemann · Winora · Hercules · Brennabor · Hartje · Kildemoes

Das Radhaus am Rathaus Der Fahrradladen

Bernd Rosenbusch

Beratung · Reparaturen · Zubehör · Schnellservice

- Neue Fahrräder in großer Auswahl
- Gebrauchte Fahrräder zu günstigen Preisen

Telefon 0 47 43 - 54 47
Sieverner Straße 5 · 27607 Langen

Puky · Kalkhoff · Heidemann · Winora · Hercules · Brennabor · Hartje · Kildemoes

TRAMPOLIN

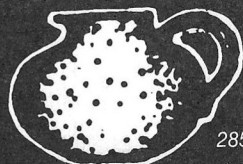
Übungsleiter: Gerhard Ruhlandt
Übungsstunden: Dienstags 18.00 - 19.00 Uhr
Wo: Wremer Schulturnhalle



Keramik-Werkstatt

Norbert Winkler

Aus eigener Fertigung: Töpferwaren aller Art,



Schmuckkacheln, Holzspielzeug,
 Bronze- und Silberschmuck,
 dänische Kerzen und Leuchten

2851 Wremen Lange Straße 31

Der
 Drachenladen



Die echten Borkumer Lenkdrachen

27638 Wremen, Lange Straße 31, ☎ (04705) 1269

Täglich geöffnet



VOLLEYBALL

Spartenleiter und Übungsleiter für die Leistungsgruppen Herren und Jugend:

Josef Vollmannshauser · Telefon (04705) 651

Übungsleiter für die Leistungsgruppe der Damen und die Freizeitmannschaft:

Peter Salz · Telefon (04705) 702

Übungszeiten:

Montag	17.00 - 18.30 Uhr Jugend
	18.30 - 20.00 Uhr Leistungsgruppe
Mittwoch	20.30 - 22.00 Uhr Freizeitgruppe
Freitag	18.00 - 19.00 Uhr Jugend
	19.00 - 21.00 Uhr Leistungsgruppe

Wo: Wremer Turnhalle

Hallo Volleyballfans,

wie bereits in Ausgabe 2 von „Die Wremer“ berichtet, habe ich dem Volleyballkönig Josef von Wremen ein „wenig“ Arbeit abgenommen und leite nun seit einiger Zeit die Sparte „Fun-Volleyball“ und das Damen-Team. Aus meiner Sicht hat sich das „Fun-Volleyball“ zu einem echten Mittwoch-Treff für Jung und Alt entwickelt und was auch immer es sein mag – das zwanglose Spiel oder der feucht-fröhliche Gedankenaustausch hinterher in unserer „Stammkneipe Klambautermann“, wir sind ein tolles Team geworden, vordere Plätze bei Mixed-Turnieren sind da sportlicher Beleg und viele gemeinsame Feten sprechen für sich.

Etwas härter stellt sich die Arbeit mit der Landesliga-Damenmannschaft dar: Einsatzwille und Trainingsfleiß sind hier leider nicht immer von Erfolg gekrönt, da wir doch mit mehr Hindernissen kämpfen müssen, als wir uns das manchmal wünschen. Verletzungen, Nachwuchs, Familie und sehr unterschiedliche Interessenlagen zwingen zu häufigen Umstellungen und taktischen Maßnahmen, die eine notwendige Abstimmung der einzelnen Positionen doch sehr erschweren. So stehen

wir zur Zeit zwar noch auf einem guten Mittelfeldplatz, jedoch ist es kein Zweckpessimismus, wenn wir für diese Saison das einzige Ziel „Klassenerhalt“ angeben. Sollte es uns jedoch gelingen, das Team so in etwa zusammenzuhalten und noch auf zwei, drei Positionen zu verstärken, dann werden wir in der nächsten Saison ein Wörtchen mehr mitreden können. Wer nun Lust hat, unsere Arbeit einmal unter die Lupe zu nehmen oder sich gar „aktiv“ austoben/ausprobieren möchte, hier die Termine:

Damen I:

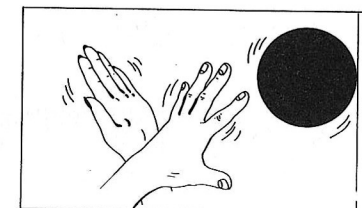
Montags 18.45 - 20.30 Uhr in Dorum
 Freitags 19.00 - 21.00 Uhr in Wremen

Fun-Gruppe:

Mittwochs 20.30 - ultimo Wremen

Vielleicht bis bald einmal!

Peter Salz





27568 Bremerhaven

Th.-Heuss-Platz 3 · ☎ (0471) 40915

PARKETT, PANEELE, PROFILHOLZ, BERATUNG, SAND,
LIEFERUNG, ZUSCHNITTE, CARPORTS, PALISADEN,
VERBLETER, LUSTIGER, LÄRM, RÄUM, RITZ, KON, NÄGEL,
BAUSTOFFE, WAN, LIES, BO, LI, MÖRTEL,
DACHR, N, K, RGR, EN, K, ALRO, E, BERATUNG,
DRAHT, C, RAU, N, P, STEN, AS, LINKER,
VERB, OS, IN, GART, NPLA, K, ANDSTEIN,
GASB, MEI, BR, ETT, IZOEL, K, ENHOLZ,
SICH, EN, US, LUN, HAUS, UR, FOLIE,
HOL, USCH, T, N, PARKETT,
BER, ING, RTÜREN,
WEI, KIES,
GIE, TTEN,
LICHTSCHÄCHTE, LICHTPLATTEN, DACHZIEGEL,
BODENFLIESEN, LEISTEN, LIEFERUNG, PARKETT,
HAUSTÜREN, ZÄUNE etc.



Stock

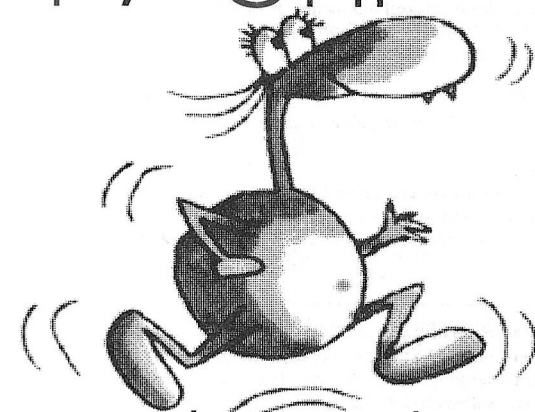
... die starken Ideen in Holz

Baustoff Zentrum Dorum
27632 DORUM
☎ (04742) 1016

Wremer Deichlauf

Samstag
28.05.94

17 Uhr "☎" "☎"



Sportzentrum

**WIR VERANSTALTEN IN DIESEM JAHR UNSEREN
8. WREMER DEICHLAUF
IM ANSCHLUSS AN DIE WREMER FRÜHJAHRSKUR.**

DAZU LADEN WIR ALLE LAUFFREUNDE AUS NAH UND FERN RECHT HERZLICH EIN

VERANSTALTER

ist der Turn- und Sportverein Wremen 09 e.V. unter der Leitung von
Uwe Friedhoff, Strandstraße 53, 27638 Wremen.

SCHIRMHERR

der Veranstaltung ist die Gemeinde Wremen.

STRECKEN

Wir bieten eine "kurze" 5-km Runde an und eine "große Runde" durch die Marsch mit 15,8 km Länge, sowie eine gut 8-km lange Wanderung. Als Besonderheit bieten wir denen, die ihr Lauftempo noch nicht so gut einschätzen können, und sich deshalb die Strecke nicht zutrauen, einen "Leithammel" an, der exakt ein 7-Minutentempo / Km einhalten wird. Gelaufen wird überwiegend auf asphaltierten Rad- oder Wirtschaftswegen, aber auch auf Grasboden. Den Verlauf der Langstrecke haben wir optimiert und leicht verändert; das Stück an der Wasserkante und im Vordeichgelände wurde -für die Genießer- verdoppelt, dafür muß ein ca. 700 Meter langes, relativ unbefestigtes Wegstück in Kauf genommen werden.

WERTUNG

Gewertet wird nach den Richtlinien des DLV; Die Startnummer ist beim Zieleinlauf für die Werter gut sichtbar zu halten, andernfalls besteht kein Anspruch auf Wertung. Die Ergebnisse werden nach dem Zielschluß ausgehängt.

AUSZEICHNUNGEN

Die Siegerehrung findet gegen 20 Uhr vor oder, bei schlechtem Wetter, in der Schützenhalle statt. Die drei schnellsten LäuferInnen jeder Strecke, erhalten einen Pokal. Sonderauszeichnung für den/die "SportlerIn der Vernunft", der/die der Durchschnittszeit am nächsten kommt. Jede(r) TeilnehmerIn erhält als Auszeichnung eine Urkunde. Die Reihenfolge der Ehrung: Kurzstrecke vor Langstrecke, Kinder und Frauen vor Männern, Ältere vor Jüngeren. Die Startnummer dient auch als Los für die Tombola.

VERPFLEGUNG

ist reichhaltig und wird sowohl im Zielraum geboten, als auch auf der Langstrecke bei Km 8.

VERANSTALTUNGSORT

Start- und Ziel ist das Sportzentrum am südlichen Ortsausgang. Start beider Läufe und Wandern ist um 17 Uhr. Ihr Auto können Sie in der Nähe auf den ausgewiesenen Plätzen abstellen. Auswärtige Teilnehmer finden Wremen über die A27, Abfahrt Debestedt; dann der Beschilderung folgen.

ANMELDUNGEN

Peter Valentinitich, Üterlüe Specken 39, 27638 Wremen

☎ 04705/578

Sie können sich bis spätestens einen Tag vor der Veranstaltung, also bis zum 27.05. anmelden. Bitte nutzen Sie die Möglichkeit der Voranmeldung. Sie helfen uns damit, die Veranstaltung noch besser zu planen, organisieren und durchzuführen. Selbstverständlich ist eine Voranmeldung für Sie unverbindlich und verpflichtet zu nichts. Das Startgeld entrichten Sie erst wenn Sie Ihre Startnummer abholen; bitte legen Sie Ihrer Anmeldung auch KEIN Startgeld bei!

Anmerkung zum Datenschutz: Ihre Angaben auf dem Anmeldeformular dienen der Ergebnisermittlung und werden ausschließlich hierfür elektronisch gespeichert. Mit der Anmeldung geben Sie Ihr Einverständnis zur temporären Speicherung. Die Daten werden nach der Zweckerfüllung gelöscht.

STARTGELD

4 DM Kinder & Jugendliche bis einschließlich 17. Lebensjahr

7 DM Erwachsene

Das Startgeld ist erst bei Aushändigung der Startnummer zu entrichten. Bitte kein Geld der Anmeldung beifügen!

NACHMELDUNGEN

Kurzfristige Anmeldungen sind trotz der großzügigen Voranmeldefrist möglich. Jede Meldung am 28.05.94 ist eine Nachmeldung. Wir bitten um Verständnis, wenn für JEDE Nachmeldung ein Aufgeld von 3 DM erhoben wird.

NACHSENDEN

von Urkunden und Ergebnislisten sind mit einem erheblichen Aufwand verbunden. Wenn Sie die Urkunde nachgesandt haben möchten, dann hinterlassen Sie bitte einen an sich selbst adressierten, ausreichend großen und frankierten Umschlag an der Anmeldestelle.

QUARTIERWÜNSCHE

Teilnehmer, die die Veranstaltung mit einem Kurzurlaub an der Küste verbinden möchten, wenden sich bitte an das Verkehrsbüro Wremen, ☎ 04705-210

KINDERHORT

Während der Veranstaltung kümmern wir uns auf Wunsch um Ihren Nachwuchs. Sie sollen deshalb nicht aufs Laufen verzichten ...

HAFTUNGSAUSSCHLUSS

Der Verein übernimmt keine Haftung für Schäden jeder Art. Die Teilnahme an der Veranstaltung erfolgt auf eigene Gefahr!

ALLGEMEINES

Die Veranstaltung wurde diesmal nicht beim DLV angemeldet. Wir werden die an den Verband abzuführenden Veranstaltungsgebühren alternativ der Kinderferienhilfe Wurster Land e.V. zur Verfügung stellen, um Kindern aus sozial benachteiligten Familien einen Ferienaufenthalt in Land Wursten zu ermöglichen. Die Teilnehmer, die auf die Beurkundung per DLV-Stempel Wert legen, bitten wir um Verständnis. Ein umfangreiches Beiprogramm (Kaffee & Kuchen, Musik, Laufvideo, Tombola) sorgt für Ihre Unterhaltung bis zur Siegerehrung, die gegen 20 Uhr in der Schützenhalle stattfindet. Die Schützenhalle befindet sich unweit des Start- und Zielbereiches. Bitte nehmen Sie sich nach Möglichkeit für den Samstagabend nichts mehr vor und bringen Sie Zeit mit für ein paar schöne Stunden nach dem Lauf! In der Sporthalle der Grundschule stehen Umkleieräume und Duschen zur Verfügung. Die Strecken sind markiert und ausgeschildert, die Absicherung übernimmt freundlicherweise die Freiwillige Feuerwehr Wremen und die Polizeistaffel Dorum.

Wir wünschen allen Teilnehmern eine gute Anreise, angenehmes Laufwetter, viel Spaß und uns ein fröhliches Wiedersehen mit den 280 Aktiven vom Vorjahr!



Turn- und Sportverein
Wremen 09 e.V.

Uwe Friedhoff

Uwe Friedhoff,
1. Vorsitzender

! Die Veranstaltung findet bei jeder Witterung statt !

design
pv

ANMELDUNG ZUM WREMER DEICHLAUF

Zutreffendes bitte ☒

Waren Sie schon mal dabei? ☞

JA

NEIN

5000

15800

WANDERN

Kinderbetreuung ☞

ANZAHL

NEIN

MÄNNL

WEIBL

GEBURTSJAHR

AUSKUNFT

☎ 04705/578

NACHNAME

VORNAME

VEREIN

ANSCHRIFT

☐ Peter Valentinitich, Üterlue Specken 39, 27638 WREMEN

..... oder FAX an 04705-949990

✂

ANMELDUNG ZUM WREMER DEICHLAUF

Zutreffendes bitte ☒

Waren Sie schon mal dabei? ☞

JA

NEIN

5000

15800

WANDERN

Kinderbetreuung ☞

ANZAHL

NEIN

MÄNNL

WEIBL

GEBURTSJAHR

AUSKUNFT

☎ 04705/578

NACHNAME

VORNAME

VEREIN

ANSCHRIFT

☐ Peter Valentinitich, Üterlue Specken 39, 27638 WREMEN

..... oder FAX an 04705-949990

TUS-AKTIV

FRÜHJAHRSKURS TUS-AKTIV

Nach Ostern beginnt wieder unsere all-jährliche breitensportliche Aktion. Wir bieten wieder: Freude an der Bewegung in der frischen Frühjahrsluft, in Schwung kommen und fit werden, Kennenlernen neuer Leute, und vieles, vieles Angenehme mehr.

Alle, die sich mit uns bewegen wollen und ihre Frühjahrmüdigkeit abstreifen wollen, sind eingeladen mitzumachen.

Wir haben wieder einige Neuigkeiten:

– **Radwandergruppe:** wir wollen unsere nähere Umgebung kennenlernen. Zügiges Radfahren auf normalen Rädern auf unseren vielen Wirtschaftswegen am Deich oder in der Feldmark bis in die umliegenden Dörfer ist geplant. Tourenfahren ist also angesagt, aber keine Raselei.

– **Walking:** das heißt forciertes Gehen. Die Technik ist einfach, der Erfolg schnell zu haben. Es wird dafür keine besondere Ausrüstung benötigt, eine Integration dieser Bewegungsart in den Alltag ist gut möglich. Wer sich auf zwei Beinen vorwärts bewegen möchte, aber nicht laufen will, sollte es mal mit dem Walking probieren.

Im Programm sind die verschiedenen angebotenen Gruppen nochmal aufgeführt.

Mitmachen kann jeder, der Lust und Laune hat. Wir hoffen auf jede Altersgruppe, jede Gewichtsklasse und jede Leistungsstärke. Wir haben ein geeignetes Angebot für jeden.

Kinder in Begleitung ihrer Eltern und Jugendliche haben wieder die Möglichkeit, an den vorhandenen Gruppen teilzunehmen.

Natürlich wollen wir uns auch wieder um die sportgerechte Ernährung kümmern. Es findet wieder ein Kochkurs für natürliches Kochen statt.

Beginn am 13. April mit der Eröffnungsveranstaltung in der Turnhalle in der Wremer Schule. Dort stellen sich die Gruppen vor. Die Gruppeneinteilung wird dort erfolgen. Wir beginnen dann auch schon mit den ersten Bewegungsversuchen. Die Teilnehmer sollten deshalb schon in Sportzeug erscheinen.

Für mehr Informationen könnt Ihr uns anrufen:

Hellen Struck (1245) oder Theo Schüßler (201) oder Renate Samsel (94990) (Vorwahl Wremen 04705)

– Anmelden – Anmelden – Anmelden – Anmelden –

GRUPPENANGEBOT

Gruppe A: Wremer Allerlei „sütsche“

Eine Gruppe für alle, die nicht von zuviel

sportlichem Ehrgeiz geplagt sind, für alle, die im Rahmen ihrer Möglichkeiten aktiv werden wollen und die den Spaß an der Bewegung in den Vordergrund stellen.

■ TUS-AKTIV ■

Diese Gruppe ist auch besonders für Ältere geeignet.

In bunter Reihenfolge und nach Absprache wird die Gruppe radfahren, wandern, Gymnastik betreiben, Schwimmen. Bei Interesse besteht auch die Möglichkeit zu Joggen.

Gruppe B: Radwandergruppe

Gemeinsames Erkunden schöner Radtouren. Für alle, die Lust haben, ihre alten oder neuen Fahrräder auf unseren für den Radverkehr so gut geeigneten Wurster Wegen spazieren zu fahren.

Gruppe C: Walking

Neu im Programm: Jetzt auch in Wremen. Für alle, die beim forcierten Gehen etwas ins Schwitzen kommen wollen. Wer nicht laufen kann oder will und sich doch auf zwei Beinen vorwärts bewegen will und wer Lust hat, eine neue Bewegung zu erlernen, die auch im täglichen Leben gut unterzubringen ist, ist hier richtig.

Gruppe D: Laufschule

Eine Anfängergruppe für langsames Dauerlaufen mit Gymnastik und Stretching, mit Tips und vielen Informationen rund um das Laufen.

Gruppe E: Laufgruppe für Wiedereinsteiger

Für alle, die schon mal gelaufen sind und

wieder damit aufgehört haben. Für alle, die damit wieder beginnen wollen und nicht wissen, wie. Mit Gymnastik, Stretching und vielen Tips und Informationen zum Laufen.

Gruppe F: Laufgruppe für Fortgeschrittene

Für alle, die mindestens 30 Minuten langsam und am Stück laufen können und gemeinsam ein Stück zusammen laufen wollen. Es werden zusätzlich Stretching und Gymnastik betrieben und Tips zum Laufen gegeben.

Gruppe G: Kochkurs für natürliches Kochen

Die Gruppe wird sich einmal wöchentlich treffen und unter fachlicher Anleitung zusammen neue Rezepte ausprobieren. Näheres wird auf dem Eröffnungsabend bekanntgegeben.

In allen Gruppen können je nach Beteiligung Untergruppen gebildet werden, falls das von der angemeldeten Personenzahl und von der Leistungsdivergenz nötig sein sollte. In den Laufgruppen kann am Ende das Laufabzeichen erworben werden.

**Die Teilnahme für TuS-Wremen-Mitglieder ist kostenfrei.
Nicht-Mitglieder zahlen 20 DM.**

Eröffnungsveranstaltung: Mittwoch, 13. April um 19 Uhr in der Turnhalle der Wremer Schule. Bitte kommt in Sportkleidung und mit Sportschuhen.

Erster Übungsabend: Donnerstag, 14. April um 19 Uhr auf dem Schulhof der Wremer Schule. Die Gruppen A bis F finden sich dort zusammen und werden von den Übungsleitern auf die Strecke geführt.

TUS-AKTIV-Abschlußabend mit Essen, Trinken und Klönen:
Donnerstag, den 26. Mai nach dem letzten Übungsabend.
Wir planen wieder ein leckeres von allen selbstgemachtes Büfett.

8. Wremer Deichlauf: Samstag, 28. Mai. Start um 17 Uhr.
Volkslauf über 16 km oder 5 km oder Wandern über 8 km.

Bitte ausfüllen und abgeben bei Theo Schüssler in der Volksbank
oder in der Praxis R. Samel

Name: _____

Adresse: _____

Telefon: _____ Alter: _____

Mitglied im TuS WREMEN 09 ja ☐ nein ☐

Ich melde mich zur folgenden Gruppe an:

✂ _____ ✂

Name: _____

Adresse: _____

Telefon: _____ Alter: _____

Mitglied im TuS WREMEN 09 ja ☐ nein ☐

Ich melde mich zur folgenden Gruppe an:

✂ _____ ✂

Name: _____

Adresse: _____

Telefon: _____ Alter: _____

Mitglied im TuS WREMEN 09 ja ☐ nein ☐

Ich melde mich zur folgenden Gruppe an:

✂ _____ ✂

Pakusch

elektro

Elektroinstallateur-
Meisterbetrieb

Installationen von

● Elektro-Anlagen ● Speicherheizungen ● Antennen-Anlagen

Üterluespecken 35 · 27638 Wremen · ☎ (04705) 1242 · Fax (04705) 1212

Fahrschule Schlieben

STOP Preiswert! Schnell! STOP

STOP Gründlich! STOP

STOP Wir schulen ab Dorum und Bremerhaven
Unterricht dienstags **STOP**

27632 Dorum

Speckenstraße 24 · ☎ 0 47 42/20 45

SCHNITTPUNKT

☎ 04705 / 1200

... denn auf den Schnitt kommt es an.

Wurster Landstraße 137 · 27638 Wremen

DEICHLAUF

WENN ZWEI SICH STREITEN, FREUT SICH DIE KINDERFERIENHILFE!

Zum 8. Mal findet in diesem Jahr der traditionelle Wremer Deichlauf statt. Zum 8. Mal Streß, Hektik und viel Arbeit schon lange vor dem Veranstaltungstermin. Daß der Verein und auch die zahlreichen Aktiven die Mühe der Organisatoren zu würdigen wissen und sich über einen reibungslosen Ablauf der Veranstaltung freuen, das spürt man noch am gleichen Tage bei Gesprächen oder durch ein aufmunterndes Lächeln.

Was uns Organisatoren bei unserer freiwilligen und unbezahlten Tätigkeit aber stinkt, das ist der Verwaltungsmief des Deutschen Leichtathletikverbandes (DLV). Nicht nur, daß es nervt, wenn für eine Verbandsaufsicht Fahrtkosten und Aufwandsentschädigungspauschale zu zahlen sind, was man ja noch einsehen könnte, wenn man von der Notwendigkeit einer „Verbandsaufsicht!“ überzeugt ist. Nein schlimmer, bei der Arbeit, die man wie schon gesagt, freiwillig und ehrenamtlich – auch für den DLV – macht, wird man auch noch unter Zeitdruck gesetzt. O-Ton der DLV-Volkslauf-Hinweise: „Der Veranstalter berichtet auf dem **offiziellen Vordruck (!)** in **dreifacher Ausfertigung (!)** **innerhalb 10 Tagen (!)** an den Bezirksvolkslaufwart etc. pp. . . . Ja, ob wir wohl auch noch was anderes zu tun haben, als auf offiziellen Original-Vordrucken – die man übrigens teuer erwerben muß (DLV-Hinweis: Kopien sind verboten! Bitte benutzen Sie Originale!) – in irgendwelchen und von wem auch immer erdachten Zeiträumen dreifach zu berichten??? SO

MACHT EHRENAMTLICHE TÄTIGKEIT SPASS!

Nicht genug. Weil nämlich Arbeit unter Zeitdruck immer sehr teuer ist, kassiert der DLV von den Leuten, die diese Arbeit verrichten eine Veranstalterabgabe und zwar DM -,20 je Schüler und DM -,40 je Jugendlichen/Erwachsenen. Was, Sie können dieser Logik nicht folgen? Wir auch nicht! Und deshalb haben wir einmal höflich beim DLV angefragt, was denn mit den von uns gefertigten Berichten und dem von uns gezahlten Geld geschieht. Die Erklärungen der DLV-Offiziellen haben uns nicht befriedigen können, sondern lediglich wieder einmal gezeigt: Es gibt keine dummen Fragen, aber sehr wohl ebensolche Antworten.

Die Anzeige der Laufveranstaltung im DLV-Volkslaufkalender wird damit nicht finanziert. Die werden doch mit der Anmeldegebühr in Höhe von 15,- DM bezahlt, die jeder Veranstalter unabhängig von allen anderen Zahlungen obendrein berappen muß. Oder? (Wieviel zigtausende von Veranstaltungen es wohl gibt? An welche Gesamtsumme man wohl denken muß? Vom DLV kein Kommentar.)

Für die Versicherung des Laufes sind die Veranstalterabgaben aber gut angelegt. Stimmt, wenn mal was passiert! Tja, wenn mal was passiert, dann ist man versichert durch den Versicherer des Vereins, der den Lauf ausrichtet. So jedenfalls in Wremen.

Wenn eine DLV-Versicherung beim Wremer Deichlauf nicht nötig ist und die

■ DEICHLAUF ■

ganze DLV-Geschichte in Wremen nur Arbeit macht und Geld kostet und die Organisatoren ärgert – was dann? Dann versucht man es doch einfach einmal ohne DLV. Gesagt, getan. Wir hoffen nun, daß die vielen Läuferinnen und Läufer unsere kritische Position zum DLV nachvollziehen können und auch ohne Aussicht auf einen DLV-Stempel zahlreich wie immer an unserer Veranstaltung teilnehmen.

Übrigens: Unsere „Begriffsstützigkeit“ soll

uns kein zusätzliches Geld einbringen, darum geht es nicht! Die Summe, die sonst die DLV-Funktionäre auf ihrem Konto Nr.: 102087 erfreut hätte, wird jetzt die Kinderferienhilfe Land Wursten erfreuen, der wir den entsprechenden Betrag für ihre soziale und sehr sinnvolle Aufgabe zur Verfügung stellen werden. Arno und Peter

P. S.: Wir bitten um freundliche Beachtung unserer Anzeige in der Rubrik „Dütt & Datt“.

Hotel „Deutsches Haus“

RESTAURANT

Zimmer mit Dusche/WC · Ferienwohnungen

27638 NORDSEEBAD WREMEN

Wurster Landstraße 139

Telefon (04705) 261



WALKING

WALKING – NEUMODISCHER AMERIKANISCHER KRAM ODER SINNVOLLE BEWEGUNGSFORM?

Joggen, Woggen jetzt auch noch Walken? Schwimmt der TUS bei „TUS-AKTIV'94“ nur auf einer weiteren aus USA hier herübergeschwappten Modewelle oder macht Walken einen Sinn?



Was ist Walking?

„Walking“ – das Wort kommt aus dem englischen und heißt zu deutsch „Gehen“. Eingedeutscht heißt diese Sportart mittlerweile „Walken“ (gesprochen: Woken mit einem langen, offenen o). Darunter wird ein schnelleres Gehen (nicht Laufen!) verstanden, das allerdings durch einen betonten beidseitigen Armeinsatz kräftig unterstützt wird. Dadurch wird die Gangart nach einer Übung schneller und der ganze Körper ist im Einsatz. Das bei Sportgehern (als Wettkampfsport) für den Zuschauer so eigenartig anzusehende Hüftschaukeln gibt es hierbei nicht.

Walken ist praktisch für jedermann/-frau geeignet, besonders für Ältere und Anfänger. Eine besondere Ausrüstung ist nicht notwendig, legere sportliche Kleidung, Sportschuhe oder sportliches Schuhwerk genügen. Sinnvoll und spürbar wirksam sind die positiven Auswirkungen dieser Bewegungsform besonders, wenn sie mindestens dreimal wöchentlich für ca. 30 - 60 Minuten regelmäßig ausgeübt wird.

Wir wollen die Antwort vorneweg nehmen: Walken ist keine Modeerscheinung, die bald wieder verschwunden ist, sondern für viele eine äußerst passende, sinnvolle und nützliche Bewegungsform. Denken wir einmal selbst nach: wir wissen, Sport- und Bewegungsformen, bei denen die körperliche Ausdauerfähigkeit geschult und gefördert wird, haben im Vergleich zu anderen Bewegungsformen (wie z. B. Kraft und Schnelligkeit) besonders wünschenswerte Wirkungen auf Körper und Psyche und sind von hohem gesundheitlichen Wert durch positive Auswirkungen auf

- das Herz-Kreislaufsystem,
- die allgemeine physische und psychische Leistungsfähigkeit,
- das allgemeine Wohlergehen und Wohlfühlen,
- das gesamte Stoffwechselgeschehen (besonders auf den Fettstoffwechsel),
- die körperlichen Abwehrkräfte etc.

Wir kennen diese Wirkungen genau von anderen Ausdauersportarten her. Sie sind beim Walken nicht anders. Gegenüber dem Joggen hat jedoch das Walken für viele Menschen einige nicht von der Hand zu weisende Vorteile aufzuweisen, die letztlich dafür auch verantwortlich sind, daß diese Bewegungsform einen so rasanten Aufschwung genommen hat.

- sofort und leicht für jede/jeden erlernbar, da es sich um eine Bewegungsform handelt, die wir an sich als grundlegendes Fortbewegungsmuster ohnehin schon nutzen

■ WALKING ■

- geeignet für jedermann, da die Belastung für die Gelenke gering ist, wesentlich geringer als z. B. beim Joggen. So haben auch Übergewichtige oder solche Menschen mit Vorschädigungen des Bewegungsapparates (Knie- und Rückengeschädigte) mit dem Walken meist keine oder leicht zu behandelnde Probleme
- bezüglich der gewünschten Wirksamkeit günstige Herz-Kreislaufbelastung und hervorragende Dosierbarkeit der Intensität. Dies ist gerade für (ungeübte) Sportanfänger beim Einstieg in den Sport oder auch für ältere Menschen wichtig
- ist im Alltag als Bewegungsform ständig

dig einsatzfähig, weil weder eine besondere Ausrüstung noch eine besondere Umgebung nötig ist

- Walken ist äußerst kommunikativ. Die Intensität ist so angelegt, daß ohne weiteres ein ständiges Austauschen von Informationen, Meinungen und Ansichten, vom Small-Talk bis zum Streitgespräch alles möglich ist und ein Gruppenerleben so leicht zustandekommen kann.

Schluß mit dem Gerede! Am besten ist, man/frau probiert es selbst aus.

Wie in Wremen so üblich, bietet der TuS eine qualifizierte Anleitung in einem 6-Wochen-Aufbaukurs während „TUS-AKTIV '94“ an. Nur Mut!

Dr. Walter Samsel

* Restaurant * Zur Börse *

Ihre Gourmet Börse

Aus Freude an guten Speisen - Ihr verlässlicher Partner bei allen Festlichkeiten!



Sie wissen doch.....

Beste Qualitäten von frischen Lebensmitteln und hochwertigen Rohstoffen haben mittlerweile einen guten Namen!

» **Restaurant Zur Börse** «

Inhaber: Hans Graulich, Küchenmeister, Diätetisch geschulter Koch D.G.E

Lange Straße 22, 2 76 38 Wremen, ☎ 04705 / 424 » gliks achter der Kark «

TUS-SPORTWOCHE

**Vom 24. bis 29. Mai 1994
Sportwoche**

Dienstag, 24. Mai

Beginn des abendlichen Fußball-Alt-herrenturniers

Mittwoch, 25. Mai

Fußball-Altherrenturnier
Badminton-Turnier

Donnerstag, 26. Mai

Fußball-Altherrenturnier
20 Uhr Abschlußabend
TuS-Aktiv im Schützenhaus
Volleyballturnier

Freitag, 27. Mai

19 Uhr II. Fünfkampf
Fußball-Altherrenturnier

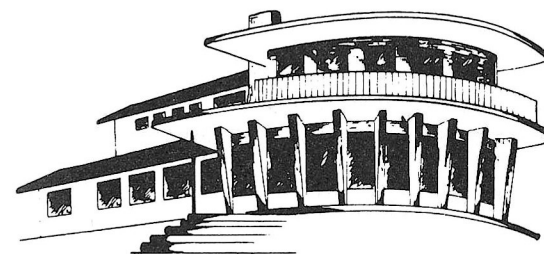
Sonnabend, 28. Mai

Jugendfußballturnier
17 Uhr 8. Wremer Deichlauf
(15,8 und 5 km)

Sonntag, 29. Mai

9.30 Uhr 11. Fußballstraßenmeisterschaft

Änderungen vorbehalten!



WREMER STRANDHALLE

Inhaber: Wolf Dieter Lauer

Nordseebad Wremen · Telefon 0 47 05 / 3 26
ganzjährig geöffnet · kein Ruhetag

HORST BRANDT



HEIZOEL



Wurster Landstraße 52

27607 Langen-Imsum · ☎ (0471) 84774

Baugeschäft – Bauelementehandel

Klaus Kracke

Maurermeister

Neubauten
Altbausanierung
Verblendungsarbeiten

Ellhornstraße 2
27638 Wremen
☎ (04745) 216

... wir liefern Ware, Fachwissen und handwerkliche Erfahrung:



raumausstatter Fachgeschäft

polstermöbel · teppiche · gardinen

K. H. Mahr

MEISTERBETRIEB

LANGE STRASSE 7 – TELEFON (047 42) 2009

27632 DORUM

Dr. Walter und Renate Samsel

ES GEHT GANZ FIX MIT DER HERZ- KREISLAUFANPASSUNG BEI LAUFANFÄNGERN IN DER „WREMER LAUFSCHULE“

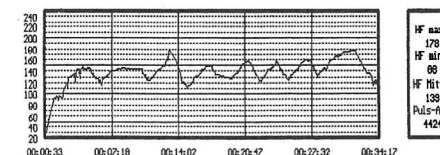
– Ein Bericht, der noch Unentschlossenen Mut machen soll –

Für LaufanfängerInnen ist es häufig nur schwer vorstellbar, wie es in absehbarer Zeit zu schaffen ist, mit Spaß, Freude, locker und so ganz ohne größere Anstrengung weitere Strecken und längere Zeiten zu laufen. Oft fehlen EinsteigerInnen Grundkenntnisse oder auch eine richtige Anleitung, so daß aus willigen LaufanfängerInnen schnell unwillige AbbrecherInnen werden, die dann Zeit ihres Lebens für den Laufsport verloren sind. Die in der Folge dargestellten Erfahrungen und Ergebnisse mit LaufanfängerInnen sollen den Wremern, die bislang noch nicht den Zugang zum Joggen gefunden haben, Mut machen und zeigen, daß es bei einer richtigen Übungsgestaltung so ganz nach „Wremer Art“ fix geht mit dem Ziel, ausdauernd und mit Freude laufen zu können. Die Ergebnisse aus der diesjährigen „TUS-Laufschule“ zeigen, in welcher kurzer Zeitspanne und wie deutlich Anpassungsprozesse des Herz-Kreislaufsystems im Rahmen eines für AnfängerInnen geeigneten Übungsprogrammes verlaufen. Es sind im Folgenden zur plastischen Darstellung drei Fallbeispiele aus den Wremer Erfahrungen ausgesucht, die zeigen wie schnell LaufanfängerInnen verschiedener Altersstufen und gesund-

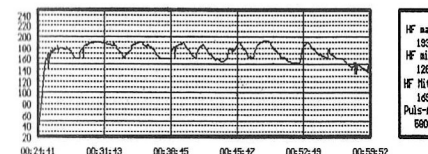
heitlicher Vorgeschichten sowie ohne schwerwiegende körperliche Handicaps an das langsame Dauerlaufen herangeführt werden können.

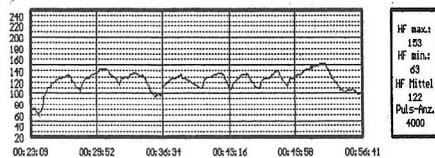
Für diejenigen, die es noch nicht wissen, sei die „Wremer TUS-Laufschule“ hier noch einmal kurz dargestellt.

In einer Kursdauer von 6 Wochen werden AnfängerInnen im Laufsport an langsa-



mes Dauerlaufen (Jogging) herangeführt. Die Übungszeiten sind zweimal wöchentlich montags und donnerstags 19 Uhr, anfangs mit einer Dauer von 30 min, gegen Ende des Kurses auf 60 min ansteigend. Das Übungsprotokoll ist wie folgt angelegt: zunächst kurze Lauf-/Gehintervalle von 2 min Laufen - 2 min Gehen - 2 min Laufen etc. dann allmähliche Verlängerung der Laufzeiten und unterschiedliche, allmählich kürzer werdenden Gehzeiten und Verlängerung der gesamten Übungszeit. Das Lauftempo ist vergleichsweise langsam und liegt anfangs bei 5,5 - 6 km/h zunehmend auf 7 bis max. 8,5 km/h (abhängig von der sich individuell entwickelnden organischen Leistungsanpassungsfähigkeit und den orthopädisch-körperlichen Gegebenheiten). Zu Anfang der Übungszeiten werden jeweils wichtige Informationen in ver-





ständlicher Sprache gegeben zu Problemen der Physiologie, zu sportmedizinischen Grundlagen des (Lauf-)Ausdauersports, zu Fragen der Übungs- und Trainingsgestaltung, der Ausrüstung, der Ernährung, des Bewegungsapparates und seiner Probleme etc. Funktionsgymnastische, praktische Kurzeinheiten werden jedesmal eingebaut und auf ihre gesundheitliche Bedeutung in orthopädischer Hinsicht hingewiesen. Gearbeitet wird in Gruppen, die von eigens geschulten und auf die Aufgabe hin gesondert vorbereiteten ÜbungsleiterInnen angeleitet werden. Am Ende der Kurszeit wird die Abnahme des DLV-Laufabzeichens für 30 min und 60 min angeboten (fast ausschließlich wird das 60-Minuten-Abzeichen erreicht) sowie die Teilnahme an einem 5-km-Volkslauf (Wremer Deichlauf) als sportlichen und sozialen Höhepunkt. In diesem Jahr betrug die Teilnehmerzahl 71, davon 58 Frauen. Altersverteilung: von 9 - 58 Jahre, die meisten zwischen 30 und 39 (19). 47 davon legten in der 6. Kurswoche das DLV-Laufabzeichen für 60 Minuten ab.

Aus den InteressentInnen für die Laufschule 1993 wurden zu Anfang freiwillige, sportunerfahrene Versuchspersonen gesucht, die nie Ausdauersport oder Laufsport betrieben hatten und die sich verpflichten sollten, an allen Kurstagen anwesend zu sein und eine Pulsuhr mit Speicher zu tragen (seca-Unilife Sportronic 300, zur Verfügung gestellt einschl. Interface und Software von der Fa. seca-

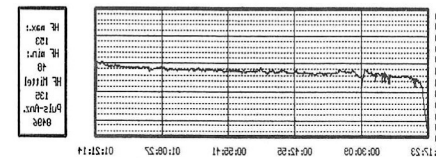
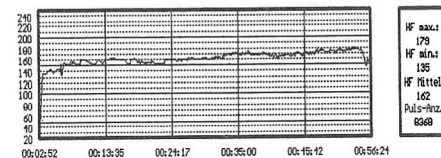
Unilife, Hamburg). Eine Kontrolle der jeweils aktuellen Pulsfrequenz war während der Übungszeiten für die Versuchspersonen nicht möglich. Sie wurden erst am Ende des Kurses über die Ergebnisse informiert.

Ergebnisse:

Aus den gewonnenen Daten seien hier exemplarisch drei Personen herausgegriffen und ihre Pulsfrequenzentwicklung während des Kurses dargestellt:

- a) S. I., weiblich 20 Jahre, 168 cm, 61 kg
- b) V. H., männlich 41 Jahre, 190 cm, 105 kg
- c) W. H., männlich, 56 Jahre, 178, 78 kg (Zustand nach früherem Herzinfarkt)

Die Abbildungen 1 a - c zeigen die Kurvenläufe am ersten Übungstag mit dem Intervallprogramm und einem langsamen Lauftempo von ca. 5,5 - 6 km/h, in den Gehpausen ca. 3 - 4 km/h. Diese ersten Einheiten sollten zunächst den Anfängern ein Rhythmusgefühl vermitteln und sie ganz langsam an die für sie ungewohnten (Ausdauer-)Laufbelastungen heranzuführen. Die Ergebnisse zeigen die altersabhängigen Pulsniveaus und die Pulsverlaufskurven mit den von Anfang an recht hohen Pulsbelastungen während der kurzen Laufarbeitsphasen trotz der vergleichsweise geringen Intensität sowie die auch in den Pausen nur langsam eintretende und zunehmend unvollständigere Erholung (sichtbar an den nur langsam und nur wenig sinkenden Pulsfrequenzen in den Gehpausen). Die durchschnittliche Pulsfrequenz (Lauf- und Geheinheiten zusammen) lag bei der



Probandin a) bei 169 Schlägen/min, bei den Probanden b) und c) bei 139 bzw. 122. Trotz der zahlreichen Laufpausen sind die hohen Pulsbelastungen dominierend. Subjektiv wurde von den Beteiligten ein absolutes Wohlfühl nach der Übungseinheit angegeben, Zeichen der Erschöpfung waren nicht vorhanden.

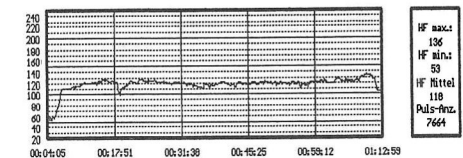
Das Pulsfrequenzverhalten gegen Mitte des Kurses (ohne Abbildung) nach etwa 3 Wochen sah dann schon deutlich anders aus: Probandin a) lief weiter ein Intervallprogramm von ca. 45 min Gesamtdauer mit längeren Laufabschnitten und kurzen Gehpausen (Laufgeschwindigkeit jetzt etwa 7 km/h, zügiges Geh tempo von ca. 5 km/h). Das durchschnittliche Pulsniveau war schon nach dieser kurzen Zeit bei etwas rascherer Lauf- und Gangart im Vergleich mit den Tempi zu Beginn des Kurses mit Werten von 160 - 170 Schlägen/min während der Laufphasen deutlich tiefer angesiedelt. Lediglich gegen Ende der Übungseinheit werden 180 Schläge/min erreicht. Die durchschnittliche Pulsfrequenz sank auf 141 Schläge/min trotz relativ und absolut längerer Laufzeit während der gesamten Übungszeit. Auch hier die subjektive Angabe: keine Erschöpfung und Wohlfühl.

Proband a) lief praktisch schon 45 min ohne Pause langsam durch. Lauftempo bei ca. 7 km/h. Das anfängliche Pulsniveau von 130 Schlägen/min konnte nicht gehalten werden, es stieg kontinuierlich an und lag gegen Ende des

Laufs bei 170 - 180 Schlägen/min. Die durchschnittliche Pulsfrequenz war ohne Laufpausen auf 144 Schläge/min angestiegen. Angeblich nicht erschöpft, hat sich sehr wohl gefühlt.

Proband c) lief zusammen mit Proband b). Es ergibt sich ein ähnliches Bild: Frequenz langsam steigend von 120 Schlägen/min bis 140 Schläge/min. Durchschnittliche Frequenz: 128 Schläge/min. Auch bei diesem Probanden Wohlfühl und keine Erschöpfung. Beide (b und c) sind „typische“ Vertreter der Spezies Mann, die sich oft mehr zutrauen als für sie vielleicht brauchbar und gut ist und ließen sich auch durch die Übungsleiter nur schwer in der Gestaltung der Übungszeit beeinflussen und in ihrem rasanten Endspurt, der trainingsphysiologisch unsinnig und gesundheitlich bedenklich ist, kaum bremsen. Trotzdem wurden auch hier die raschen Anpassungsvorgänge des Herz-Kreislaufsystems deutlich.

Die Abbildungen 2 a - c zeigen die Verhältnisse am Ende des Kurses beim Ablegen des 60 min DLV-Laufabzeichens nach knapp 6-wöchiger Übungszeit. Die Laufgeschwindigkeit lag bei ca. 7,5 - 8 km/h und war ohne Unterbrechung durch Gehpausen (die kurzen Pulskurven einschnitte bei Proband b) und c) rühren von einer kurzen Unterbrechung her, die durch das Auftauchen einer Jungbullenherde auf einem Wirtschaftsweg bedingt war). Es zeigen sich bei allen drei Personen einheitliche Bilder: die Leistung kann



60 min ohne Probleme durchgehalten werden, das Pulsfrequenzverhalten bei jeder einzelnen Person ist als Ausdruck einer Anpassung und Ökonomisierung des Herz-Kreislaufverhaltens und einer höheren Leistungsfähigkeit jeweils im Vergleich zum Pulsfrequenzverhalten zu Anfang und zur Mitte des Kurses deutlich abgesenkt. Sowohl die durchschnittliche Pulsfrequenz (Proband a) = 162, Proband b) = 135, Proband c) = 118 Schläge/min) als auch die maximalen Pulsbelastungen sind deutlich gesenkt. Dies korreliert mit den Angaben der Probanden, die alle auch bei der letzten Übungseinheit Wohlbefinden signalisieren und keine Zeichen von Erschöpfung zeigten.

Die Ergebnisse der anderen Probanden, die mit Pulsspeicherungen ausgerüstet waren, zeigen ganz ähnliche Verlaufskurven und identisches Verhalten der Pulskurven bezüglich der Art und Weise und der Geschwindigkeit der Pulsfrequenzabsenkung während der 6-wöchigen Übungszeit als Ausdruck der stattgefundenen raschen Anpassung des Herz-Kreislaufsystems an die Belastung. Die

gesamte Übungsgruppe war mit Ausnahme der wenigen Abbrecherinnen (orthopädische, familiäre oder akute gesundheitliche Probleme durch Infekte etc, Schwangerschaft, Ortswechsel) ebenso wie die Beobachtungsgruppe in der Lage, das Übungsprogramm mit Erfolg zu absolvieren.

Aus den Ergebnissen wird ersichtlich, daß der Berg, vor dem sich viele AnfängerInnen im Laufsport stehen sehen, nicht unüberwindlich ist. Im Gegenteil: die Anpassungsvorgänge des Herz-Kreislaufsystems gehen so rasch vonstatten, daß man AnfängerInnen sogar häufig bremsen muß, damit sie nicht allzu rasch in Leistungsbereiche vorstoßen, die trainingsphysiologisch unsinnig sind und auch zusätzlich noch in orthopädischer Hinsicht gesundheitlich bedenklich werden, weil sich der Bewegungsapparat wesentlich langsamer als das Herz-Kreislaufsystem an die Belastung anpaßt.

Also, nur Mut (auch die Männer!) und die nächste „TUS-AKTIV“-Kampagne im Frühjahr 1994 mit der Laufschiule jetzt schon in den Kalender eintragen!



TIPS ZUM FAHRRADKAUF

Groß ist die Auswahl an Literatur und auch die Medien schlachten das Thema Fahrrad derzeit ausgiebigst aus. Fahrradfahren ist die ökonomischste Art, mit der sich der Mensch aus eigener Kraft fortbewegen kann. Mag sein, daß es deshalb wieder so beliebt ist. Mitmenschen, die sich ein Fahrrad anschaffen möchten, sind oft der Meinung, daß man „mit jedem Fahrrad fahren kann“ und „je mehr Gänge ein Rad hat, um so besser ist es“. Nun, ganz so einfach liegen die Dinge nicht, und wer nach dieser Maxime sein Rad kauft, kann eine böse Überraschung erleben.

Fahrradtypen

gibt es zur Verwirrung des Käufers fast ein Dutzend. (Bike = bicycle, engl. Fahrrad). Vom All-Terrain-Bike über Cross-, City-, Hybrid-, Trekking-, OffRoad-, Mountain-, Touring-, Micro- und Sport-Bike bis hin zum Rennrad reicht die Angebotspalette. Industrie und Werbung scheuen keine Mühe, wenn es darum geht, unter vornehmlich englischen Bezeichnungen einen Rahmen mit zwei Laufrädern und Lenker an die Frau/Mann zu bringen. Welches Fahrrad ist nun das richtige? Um diese Frage beantworten zu können, sollte vor dem Kauf der geplante Einsatz überlegt werden. Will ich mit dem Fahrrad auf Tour gehen und Zelt und Gepäck mitnehmen? Oder im Urlaub auf Forstwegen herumgondeln? Will ich die täglichen Einkäufe erledigen oder bin ich ausschließlich sportlich ambitioniert? Hier eine Übersicht der *wichtigsten* Radtypen und deren Vor- und Nachteile.

All-Terrain-Bike / Mountainbike

Reines Sportgerät für die Freizeit. Hat einen kleinen Rahmen, dicke Bereifung und besitzt nicht den leichten Lauf eines Rennrades, ist dafür aber extrem wider-

standsfähig und auf sehr schlechten Wegen sowie im Gelände einsetzbar.

Trekking-Rad / Citybike

Zwitter aus Sportrad und ATB. In vielen Variationen erhältlich, stellt es den Fahrradtyp dar, der heute am meisten gekauft wird. Optisch herausgeputzt (black is beautiful), vielseitig einsetzbar, mit leichtlaufenden 28" Rädern ausgestattet, bedingt geeignet für Fahrten im Wald und im Gelände, gut geeignet für normale Straßenverhältnisse. Diese Räder besitzen nicht mehr die Billigausstattung der 300-Mark-Hollandräder vergangener Jahre, dafür überschreiten sie schon mal die 1000-Mark-Preisgrenze. Eine Variante stellt das Trekking-Reiserad dar. Es ist speziell für Radtouren geeignet und dafür ausgestattet (langer Radstand, Cantileverbremsen, größerer Nachlauf, stabile Gepäckträger, wahlweise wartungsarme Nabenschaltung und Kettenschutz).

Sportrad / Rennsportrad

Ein Fahrrad herkömmlicher Art für den Alltag. Liegt nicht mehr im Trend. Geeignet für Fahrten in der Stadt oder zum Spazierenfahren auf guten Wegen.

Rennrad

Bedingt alltagstauglich, meist nicht der StVZO entsprechend ausgestattet (u. a. fehlende Beleuchtung), stellt es ein reines Sportgerät für den Hobbysportler und Radtouristkfan dar. Mit einem Gesamtgewicht um die zehn Kilogramm und darunter, Hochdruckbereifung und qualitativ hochwertiger Verarbeitung, besitzt es die weitaus besten Laufeigenschaften aller Räder, allerdings nur auf guter Straße. Preise nach oben hin offen. *Fanatiker* kaufen kein Rad von der Stange, sondern lassen den maßangefertigten Rahmen die „Gruppe“ ihrer Wahl montieren und zahlen dafür fast jeden Preis. *Nichtfanatiker* erhalten für runde 1500 bis 2000 Märker

ein allen Anforderungen gewachsenen Sportgerät!

Vor einem Kauf

Ist unbedingt auf die Ermittlung der richtigen Rahmengröße zu achten. Das gilt für jeden Fahrradtyp! Wenn Sie je über ihr „unbequemes“ altes Fahrrad geschimpft haben, dann war meist die falsche Rahmengröße der Grund. Gute Händler haben ein „Dummy“ mit verstellbarer Geometrie im Laden, mit dem die richtige Rahmengröße und Position ermittelt wird. Mit Hilfe dieser Werte erhalten Sie ein Fahrrad, daß auf Ihren Körperbau zugeschnitten ist. Nicht nur auf die richtige **Rahmenhöhe** kommt es dabei an, sondern auch auf den richtigen Abstand zwischen Sattelspitze und Lenker, der durch die **Vorbaulänge**, eventuell auch durch horizontales Verschieben des Sattels, geregelt wird. Auch der Abstand zwischen Sattel und Pedal, durch die Rahmenhöhe

bereits grob vorgegeben und feinregulierbar durch die **Länge der Sattelstütze**, spielt eine große Rolle für ihr späteres Befinden auf der Neuerwerbung.

Ausstattung

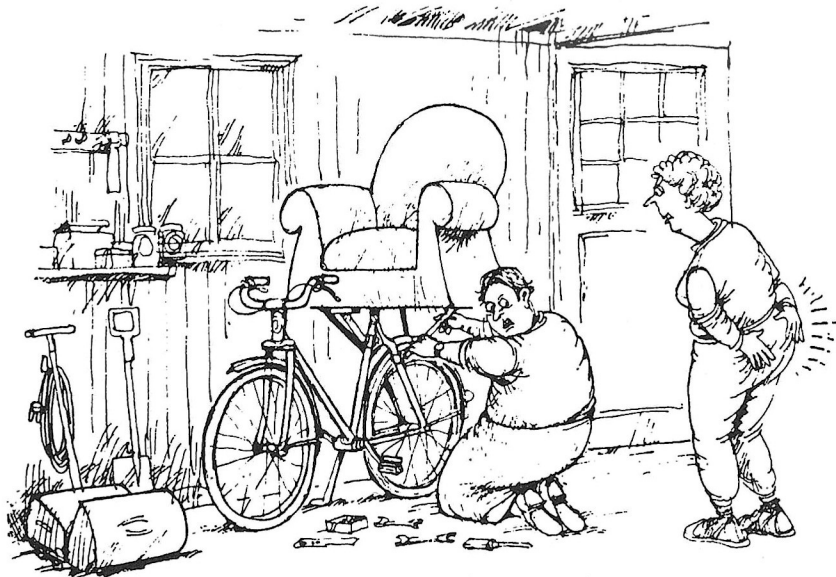
Ist nun die richtige Rahmengröße ermittelt, dann kann eigentlich nicht mehr viel schiefgehen. Einzelne Teile, sollten sie sich als unbequem oder sonstwie ungeeignet erweisen, können später ausgetauscht werden (z. B. Sattel, Lenker).

Normen:

Allerdings ist bei Nachrüstaktionen Vorsicht geboten, denn nicht alles paßt zu allem. Der Fahrradsektor ist (immer noch) mit einer unnötigen Normenvielfalt belastet. So gibt es z. B. eine italienische, französische und britische Norm allein beim Tretlagergehäuse.

Rahmen:

Der Rahmen samt Gabel ist das tragende



Wenn's auch nicht hilft, solltest Du lieber wieder mit dem Joggen anfangen.

und wichtigste Element eines Fahrrades. Außer auf die richtige Größe wird man hier besonders auf Qualität achten. Gefertigt werden Rahmen aus dünnen Rohren verschiedener Materialien (Stahllegierungen, Aluminium, Titan, Carbon usw.) in maschineller Fabrikation oder Handarbeit (vom Maestro selbst). Am Rahmen sollten die wichtigsten Anlötteile vorhanden sein, u. a. Seilzugführungen, Flaschenhalterung(en), Umwerfer- und Schutzblechbefestigung, evtl. Halterung für Gepäckträger, je nach Einsatzart. Achten Sie auf die Qualität der Lackierung, sonst bildet sich schon nach kurzer Zeit Rost an Rahmen und Gabel. Das gleiche gilt für die Speichen, sie sollten aus Nirosta-Edelstahl sein. Ein guter Rahmen ist sauber grundiert und im Mehrschichtverfahren lackiert.

Bereifung:

Auch diese Frage verdient Beachtung, allerdings mehr beim Kauf eines *Rennrades*. Hier herrscht immer noch ein Glaubenskrieg: Schlauch- oder Drahtreifen. Der Schlauchreifen ist, wie ein Gartenschlauch, rundum geschlossen und innen mit einem eingenähten Butylschlauch versehen. Er wird auf eine spezielle Felge mit Kleber oder Klebeband aufgeklebt. Vorteile: schneller Wechsel bei Defekt, runder Lauf (bei teuren Reifen), leichtes Gewicht, geringer Rollwiderstand durch hohen Reifenluftdruck (bis zu 10 Bar!). Nachteile: hoher Preis, nicht oder nur schwer reparierbar nach einem Defekt, mögliches Ablösen des Reifens bei Dauererhitzung der Felge (z. B. vermehrtes Bremsen bei Fahrten im Gebirge). Der Drahtreifen hingegen besteht aus zwei Teilen, dem Schlauch (Innenleben, reparierbar) und der Decke. Er wird nicht geklebt, sondern vom „Horn“ der Felge gehalten, wenn der Reifen unter Druck steht. „Drahtreifen“ deshalb, weil an den Rändern der Decke ein Stahldraht (oder Kevlar, dann paßt der Ersatzreifen gefaltet

in die Tasche!) eingearbeitet ist, der den Reifen auf der Felge festhält. Einziger Nachteil im Vergleich mit dem Schlauchreifen: Die Reparatur unterwegs dauert etwas länger, was aber kaum eine Rolle spielt, da die Drahtreifen durch eingearbeitete Protektoren aus Kevlar- oder Stahlgeflechten unter der Lauffläche weitgehend pannensicher sind! Ansonsten nur Vorteile: geringes Gewicht, runder Lauf, preiswert und sicher. Der Grund, warum man sich *vor* dem Kauf für die eine oder andere Art entscheiden muß, liegt an der unterschiedlichen Felgenbauart. Und ein Umstieg später ist immer mit dem Austausch der kompletten Laufräder (Felge, Speichen und Nabel!) verbunden.

Sattel:

Auch hier irrt der Laie, wenn er glaubt, je breiter und weicher der Sattel desto bequemer das Fahren. Das mag stimmen für Ausflüge, die über 20 Kilometer nicht hinausgehen. Für längere Strecken ist ein *schlanker* Sattel (Rennsattel) sehr zu empfehlen, allerdings in Verbindung mit Radlerhose und Ledereinsatz. Für empfindliche Naturen gibt es Gel-Sättel und/oder gepolsterte Hosen, die den benötigten „Wolf“ verhindern helfen.

Kette:

Hält, je nach Pflege und Beanspruchung, bis zu 2000 Kilometer. Danach ist sie meist so gelängt, daß die Weiterverwendung erhöhten Verschleiß an Kettenblatt und Zahnkränzen verursacht. Höchste Zeit für den Wechsel ist dann, wenn unter großer Belastung beim Treten die Kette „springt“, ein deutlich hörbarer Vorgang! Ursache für Kettenspringen kann auch ein abgenutzter Zahnkranz sein. Eine preiswerte Kette kostet um die 20 Mark und erfüllt ihren Zweck ebenso wie die Titan-Kette für 250, die deswegen keine längere Lebensdauer hat.

Naben:

Als Hoch- und Niederflansch erhältlich. Hochflansch verspricht größere Stabilität

bei verminderter Elastizität. Ein sauber eingespeichertes, 3-fach gekreuztes Niederflanschrad sieht optisch besser aus und hat auch nicht gleich nach jeder Ausfahrt einen Achter. Eine Mischung, vorne Nieder- und hinten Hochflansch, ist oft ein guter Kompromiß für schwergewichtigere Fahrer.

Schaltung:

Man unterscheidet zwischen Naben- und Kettenschaltung. Die Kombination aus beiden wird von einem deutschen Hersteller angeboten. Die Nabenschaltung, in der Hinterradnabe integriert, mit drei, fünf oder sieben Gängen, mit und ohne Freilauf, ist vielen bekannt. Größter Vorteil ist die Wartungsarmut. Die Kettenschaltung dagegen bietet eine große Anzahl an fein abstuften Übersetzungen, derzeit bis zu 24 Gänge (drei Kettenblätter vorne, 8 Zahnkränze hinten). Beim Schaltvorgang wird unter ständigem Treten die Kette mittels Umwerfer (vorne am Kettenblatt) oder durch die Schaltung (hinten am Zahnkranz) von einem Kranz auf einen anderen umgeworfen. Das erfordert ein gewisses Feingefühl bei der Bedienung, um mit der Kette nicht zwischen zwei Kränzen zu landen. Doch spätestens seit die Japaner das Problem erkannten, ist es auch mit der Schaltfreiheit aus: SIS, die

Indexschaltung war geboren. Und seitdem ist Schalten nur ein Klick. SIS'en funktioniert allerdings nur mit passender Kette, Kränzen und Kettenblättern aus gleichem Haus(!), aber das versteht sich von selbst. Die Praxis zeigt, auf den Hobbybereich und das Flachland reduziert, daß aus der „Gangvielfalt“ nur etwa drei bis vier Übersetzungen überwiegend genutzt werden! Ohnehin ist die Anzahl der Gänge nur theoretisch vorhanden. Praktisch sind mindestens vier Übersetzungen zu streichen, weil die Verwendung einer solchen eine extreme Kettenlinie mit entsprechendem Verschleiß an Kranz und Kette und obendrein Kraftvergeudung zur Folge hätte. Also, ein Rad mit vielen Gängen ist nicht *deswegen* ein gutes Rad! Zum besseren Verständnis und zur persönlichen Abstufung der Schaltung bietet sich ein Blick in die Tabelle an. Beispiel für eine gut abgestufte harmonische 14-Gang-Schaltung ist 52/40 Zähne vorne und 13-14-15-17-20-23-26, macht vierzehn Gänge, davon sind zehn nutzbar. Die vier nicht nutzbaren Übersetzungen sind bei diesem Beispiel 40/13, 40/14, 52/26 und 52/23.

Schuhe:

Sie haben eine durchgehend harte Sohle, damit der Pedaldruck sich gleichmäßig

auf die Fußsohle verteilen kann. Trotzdem werden sich eingeschlafene Zehen nicht immer vermeiden lassen. Dann hilft nur regelmäßiges Bewegen der Zehen im Schuh während der Fahrt.

Helm und Handschuhe:

Wie wichtig diese Ausrüstungsgegenstände sind, wird einem erst bei einem Unfall oder Sturz bewußt. Dann ist es oft zu spät. Über 80% aller Radfahrer tragen bei einem Unfall Kopfverletzungen davon. Der Kopf des Radlers ist als Pufferzone eben nicht sonderlich gut geeignet. Auch die Handflächen kommen bei einem unfreiwilligen Abstieg nicht gut weg, es sei denn, die Innenflächenpolsterung der speziellen, fingerlosen Radhandschuhe übernimmt das Bremsen auf dem Asphalt. Zu achten ist beim Helmkauf auf guten

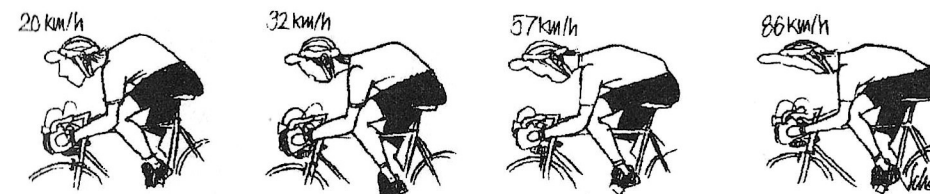
Sitz (verschiedene Fabrikate und Größen probieren, nicht drängen lassen!) und auf das Prüfzeichen der DIN-, besser der strengeren ANSI oder SNELL Norm. Die meisten Helme haben eine sehr leichte Bauweise und einen erstaunlich guten Tragekomfort.

Ernährung

Fahrten, die über 60 Kilometer hinausgehen, erfordern Nahrungs- und Flüssigkeitsaufnahme unterwegs. Beliebt sind Bananen, Müsliriegel oder Studentenfutter. Eine handvoll Rosinen in der Trikottasche, nach und nach vernascht, reicht ebenfalls aus, um den berüchtigten „Hungerast“ unterwegs zu vermeiden. Noch wichtiger allerdings ist regelmäßiges Trinken!

Peter Valentinitsch

Haltung



(Abbildung aus "Radsport" v. Peter Schäfer)



GOLDHAMMER

Tel. 04742/545



BP-Station und Shop
Goldhammer,
Sonntagsdienst
Kfz-Reparatur · Landmaschinen,
Tel. 04742/545
Mulsum · Wurster Landstraße 27



**KRAFTFAHRZEUG
HANDWERK**

Appartment-Ferienhaus

KRABBE

Marion Herfort

Wurster Landstraße 120 · ☎ (04705) 605 · 27638 Wremen

Ganzjährig geöffnet

TIPS FÜR DEN LAUFSCHUHKAUF

Den richtigen Sport- oder Laufschuh zu finden, ist nicht leicht. So manches Modell gibt zwar ein tolles Fußgefühl beim Anprobieren – nach den ersten Läufen aber schmerzte das Fuß- oder das Kniegelenk.

Eine Methode der (Kauf-)Beratung erlebten mehrere Teilnehmer eines Bildungsurlaubs.

Im Juli 1993 fand für interessierte Wremer u. a. dieser Urlaub in La Clusaz (Frankreich) statt.

Zum Programm gehörte eine **Laufstil- und Laufschuhanalyse per Laufband und Videokamera** durch Joachim Fieber, einem Sportladeninhaber aus Aschaffenburg. Diese „Untersuchung“ bildet in seinem Geschäft die Grundlage für eine Kaufberatung.

Laufen auf dem Laufband barfuß und mit Schuhen gefilmt von vorn, von der Seite und von hinten gab neben einer Fußanalyse auf einer Spiegelglasplatte das Rohmaterial für die anschließende Besprechung.

Joachim ließ in Einzelbildschaltung die Aufnahmen auf dem Videorekorder abspielen, dazu legte er verschiedene Schablonen an, maß Winkel, z. B. nach der Aufsetzphase beim Lauf, wenn das Knöchelgelenk leicht nach innen knicken kann (Über-Pronation). Gerd Reese spielte in einer öffentlichen Besprechung die Versuchsperson.

Alle Informationen erhielten die „Versuchsläufer“ anschließend schriftlich in einem Analysebericht des „Henkers“ Fieber. Wer hört schon gern die Wahrheit!

Eine umfassende Fußvermessung sowie die Diagnose des dynamischen Fußverhaltens, beginnend beim Kopf, über die Beckenstellung, die Kniebewegungen bis zum Abrollverhalten des Fußes beinhalten der Bericht.

Meine Fußdaten der Laufschuh-Computeranalyse lauteten z. B.

linker Fuß: 1411312343

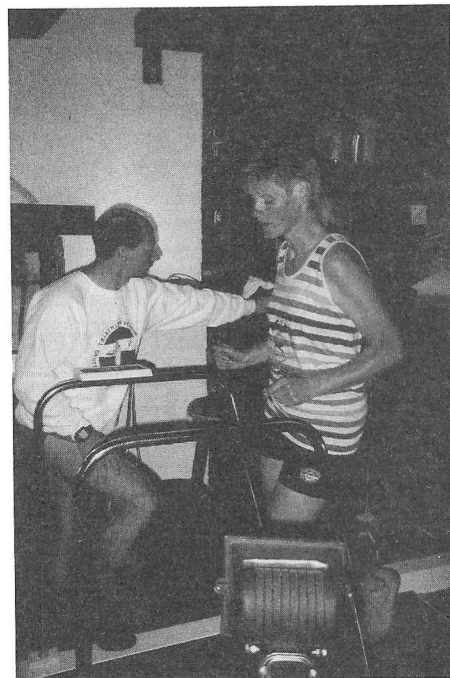
rechter Fuß: 1421312233

Mit der Angabe von Schuhgröße und Körpergewicht und dem Verwendungszweck des Sportschuhs erhält ein Käufer den optimalen Rat für die Anschaffung von Laufschuhen.

Ein toller Service – wir werden sehen, ob die Empfehlungen o. k. sind.

Einzelnen riet er von der Ausübung des Laufens ab. Wandern, Schwimmen oder Radfahren z. B. seien sinnvollere Bewegungsarten, lautete dann der Ratschlag. Oftmals hörten wir nebenher:

„Ausgleichsgymnastik zur Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskulatur muß du verstärken, sonst gibt es in Zukunft (durch das Laufen) Probleme!“



Kurzergebnisse eines Laufschuhtests der Stiftung Warentest im Mai 1993: „Gut“ schnitten ab

für Läufer ohne Fußprobleme:

	Preis ca.
ADIDAS Equipment Running CUSHION	230 DM
ADIDAS Torsion Response Class	170 DM
ASICS A-6 Gel u. a.	170 DM

für Läufer mit Pronationsproblemen:

ADIDAS Equipment Running SUPPORT	250 DM
Karhu Orto u. a.	200 DM

Der vollständige Testbericht kann bei mir bezogen werden.

Die Adidas-Bezeichnungen „Cushion“ und „Support“ deuten an, was Läufer vom Schuh erwarten:

Polster (zur Dämpfung) und Stütze, Halter (zur Fuß-unterstützung).

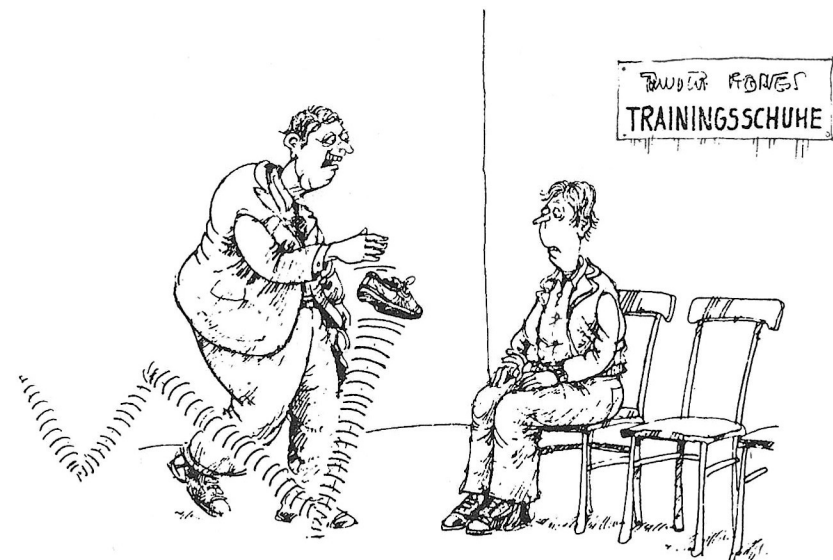
Unser Rat:

Lassen Sie sich vor dem Kauf ausgiebig beraten und nehmen Sie sich viel Zeit zum Anprobieren verschiedener Paare und zum Probegehen.

Sonderangebote nutzen!

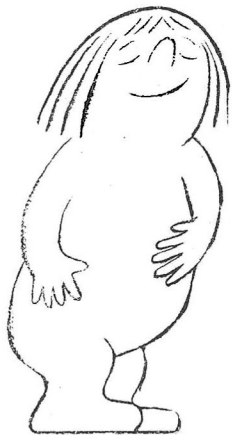
Die Preise sind oft 20 bis 25% niedriger!!!

Henning Siats



Der hier ist außergewöhnlich gut gepolstert.

SUPPE DES MONATS



Pürierte Brokkolisuppe

1 l Butter erhitzen, darin
1 Zwiebel gewürfelt anschwitzen
400 g Brokkoli zerkleinert zugeben
und andünsten.
300 g Kartoffeln schälen und
zerkleinern, zufügen, mit
1 l Gemüsebrühe auffüllen und
ca. 8 Minuten garen.
Mit dem Rührgerät fein zerkleinern,
mit
Pfeffer, Paprika, Kräutersalz
abschmecken.
2 Ei Sahne unterrühren oder auf die
Suppe geben.
Mandeln kleinhacken, anrösten und
die Suppe damit bestreuen.

Erlebnis-Gastronomie



Lange Straße 3 · 27607 Langen-Sievern
Tel. (0 47 43) 70 91-92 · Fax (0 47 43) 65 51

Ob Hochzeiten, Betriebsfeste, Jubiläen, Empfänge oder Kohl- und
Pinkeessen – bevor Sie Ihr nächstes Fest planen, sollten Sie sich
unbedingt unsere neuen Räumlichkeiten anschauen!
Von 2 Personen bis 300 Personen immer die richtige Lösung.

EIN LEBEN FÜR DIE JUGEND

Teil 1: Wie alles begann!

Weihnachten 1964, nach 18 Monaten Wehrdienst, wurde ich von der Bundeswehr entlassen. 21 Jahre jung, noch im unklaren über meine berufliche und private Zukunft, trat ein guter Bekannter, mehr als das, ein guter Freund, an mich heran. Er spielte damals in der II. Schüler, und diese suchten dringend einen Betreuer. Für mich, wenig Beziehung zum Fußball, keine Vereinsarbeit, etwas total Unvorstellbares. Der guten Freundschaft wegen, war ich nach langen Diskussionen bereit, es zumindest zu versuchen.

Eine Lawine kam ins Rollen

Mit dieser doch, zunächst halbherzigen Zusage, kam eine ungeahnte Lawine ins Rollen. Gerhardt Reese, er war der gute Freund, schon damals sportlich sehr engagiert, hatte gute Beziehungen zum damaligen Vorsitzenden Dr. Popp. Dieser, kaum von meinem bedingten „Ja“ gehört, suchte mich zu Hause auf. Der TuS Wremen 09 suchte dringend einen Jugendleiter. Wer die **Überzeugungskraft** Dr. Pops kennt, ein „Nein“ gibt es bei ihm nicht, konnte sich das Ergebnis ausmalen. Sehr jung, keinerlei Erfahrung, mehr unfreiwillig, nun plötzlich Jugendleiter. Eines aber war mir sicher, die volle Unterstützung von Dr. Popp. Ihm verdanke ich sehr viel, und lernte ihn sehr schätzen. Seine Unterstützung half mir, zuerst mehr schlecht als recht, diese Aufgabe anzugehen. Schon bald aber machte mir die Arbeit immer mehr Spaß, mehr noch, sie wurde ein wichtiger Teil meines Lebens. Daß diese Arbeit viel Zeit, Idealismus, ja auch Geld kostete, war mir dann egal. Grundlage all meines Tuns waren drei Punkte, die in den folgenden Jahren zu meinen Leitbildern

wurden. Dieses waren Kameradschaft, Zuverlässigkeit und gegenseitiges Vertrauen.

Vertrauen, ich habe es den Jugendlichen entgegengebracht und versucht, ihres zu gewinnen. Für mich hörte Jugendarbeit auch nicht im Verein auf. Nein, jetzt begann es erst richtig! Viele Jungen schätzen dies, und es entwickelten sich freundschaftliche Beziehungen, die teils heute noch bestehen, auf die ich sehr stolz bin. Besonders stolz war ich auch immer, wenn ich erleben durfte, was und wie gut etwas aus den Jungen wurde. Jetzt im Frühjahr

1965 begann es richtig.

Zuerst Betreuer, dann auch Trainer der II. Schüler, und nicht zu vergessen, die Post und das ganze Schriftliche. Besuche von Tagungen und Versammlungen. Immer mehr wurde meine Freizeit in Anspruch genommen. Sportliche Erfolge, aber besonders auch Niederlagen anständig hinnehmen und trotzdem zusammenhalten, waren mir das wert, und somit größte Anerkennung.

Das Jahr 1969 war das erste größere, 60 Jahre TuS Wremen, mit zwei größeren Jugendturnieren, aber besonders die Gründung der SV Wremen / Mulsum, ragten heraus. Zwar nicht an vorderster Front hatte ich die Aufgabe, die Mulsumer Jugend zu integrieren. Mulsum als der kleinere Partner lag mir immer besonders am Herzen, auch heute noch, und ich habe immer versucht, seine Interessen zu schützen.

Rolf Zeitler

Falsch



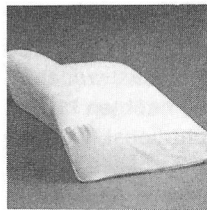
Mit einem herkömmlichen Kopfkissen ist der Nacken unzureichend gestützt. Die Halswirbel sind nicht entlastet.

Richtig



Mit RUHEWOHL!el der Nacken perfekt gestützt. Egal, wie man sich dreht und wendet.

**Das Kissen
für den
Nacken**



GIDA
MEDIZINBEDARF

Wurster Landstraße 156
27638 Wremen
Telefon 04705 / 1226

Probekissen hier erhältlich



Raiffeisen Markt
KOMPETENT UND PREISWERT. *aktuell*

**Alles für Haus und Garten
Getränke-Abholmarkt
Geno-Tankstelle** preiswert tanken Tag u. Nacht
Autowaschanlage

*Wir wünschen allen Sparten
des TuS Wremen 09 e.V.
für ihre Aktivitäten sportlichen Erfolg.*

27632 Dorum · Berliner Straße 3 · ☎ (04742) 325

DER WESER-RADWANDERWEG

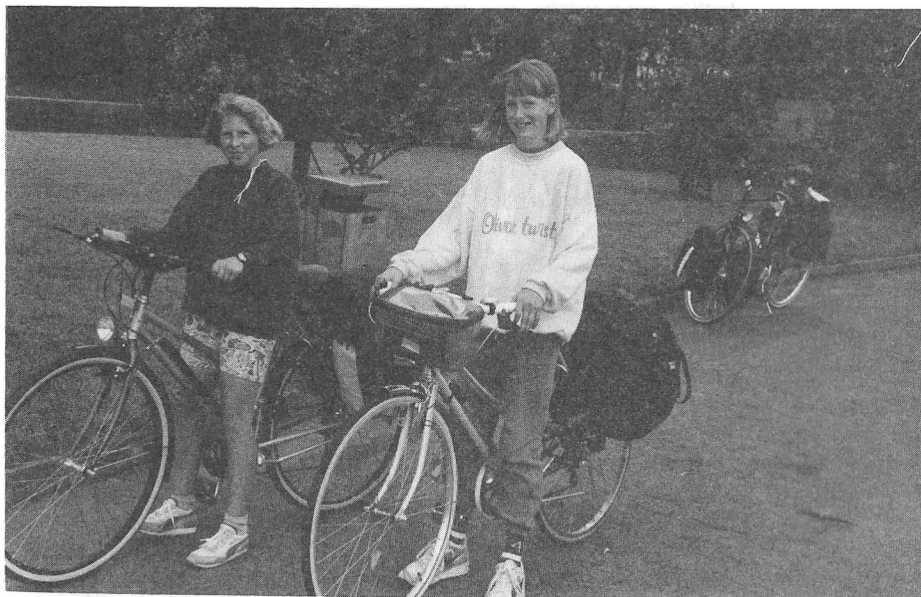


In den Sommerferien sind wir (mein Vater, meine 12jährige Cousine und ich) mit dem Auto und unseren Fahrrädern auf dem Dach nach Hann. Münden gefahren worden. Dort haben wir in einer Jugendherberge übernachtet. Am nächsten Tag begann die Fünf-Tage-Reise mit dem Fahrrad und Gepäck auf dem Weserweg. Nach dem Frühstück gegen 9 Uhr sind wir losgefahren, immer an der Weser entlang. Zwischendurch haben wir ein paar leckere Kirschen für ein Picknick gekauft. Am schlimmsten war das Fahren bergauf. Zuerst sind wir durch die Orte Gimte, Hemeln, Bursfelde, Ödelsheim, Lippoldsberg, Bodenfelde und Wahmbeck geradelt. In Bad Karlshafen übernachteten wir nach der ersten Etappe. Unterwegs haben wir eine Frau aus Amerika kennengelernt, die mit einem deutschen Mann verheiratet ist und Spanisch, Italienisch, Portugiesisch, Englisch,

Deutsch und Französisch sprechen kann. Sie heißt Claudine Losch und bei ihr auf dem Kindersitz war der zweijährige Sohn Viva. Sie konnte Französisch sprechen, weil ihre Eltern Franzosen sind. Claudine haben wir noch oft auf unserer Reise unterwegs auf ihrem Mountain-Bike getroffen.

In Bad Karlshafen badeten wir in einem Sole-Freibad.

Am nächsten Tag ging's von der Jugendherberge zum Weseranleger. Bis Höxter sind wir auf dem Weserdampfer mitgefahren. An Bord begegnete uns eine Keglergruppe aus Sievern – Manfred und Heide Lüdemann-Ahl kannten wir vom Wremer Lauftreff. Von Höxter strampelten wir weiter auf Radwegen entlang des Weserflusses bis nach Bodenwerder. Auf der Strecke kurz hinter Höxter besichtigten wir das alte Kloster Corvey. Als wir in Bodenwerder ankamen, mußten wir erst einmal eine 1 - 2 km lange Strecke ziemlich steil bergauf fahren. Oben angekommen um 19 Uhr, gab es eine Überraschung, die Jugendherberge war voll belegt, kein Bett für uns drei war frei. Da kam die große Entscheidung für uns, wollen wir die 25 km nach Hameln weiterfahren? Oder wollen wir in einem Hotel übernachten? Wir entschlossen uns fürs Weiterfahren. Natürlich haben wir in der Jugendherberge vorher angerufen, um zu wissen, ob in Hameln noch ein Familienzimmer frei ist. An diesem Tag schafften wir 85 km, sonst lag der Tagestrip bei ca. 50 km. Nachdem wir in Hameln übernachtet hatten, guckten wir uns am nächsten Morgen um 12 Uhr das Stück „Der Rattenfänger von Hameln“ auf dem Hochzeitsplatz an, denn an dem Tag mußten wir ja nicht sofort wieder losfahren. Danach sind wir nach Rinteln in die neu hergerichtete Jugendherberge gefahren.



Am nächsten Tag ging's durch die Porta Westfalica nach Minden. Der Zug brachte uns anschließend nach Verden. Dort in der großen Jugendherberge haben wir eine nette Familie aus Wilhelmshaven kennengelernt, mit denen wir am nächsten Tag bis Bremen gefahren sind. Dort stellten wir unsere Fahrräder am Martinianleger ab, um durch die Böttcherstraße in die Stadt zu gehen. Die Bremer Stadtmusikanten empfangen uns auf dem Rathausplatz.

Bis Brake fuhren wir mit dem Weserdampfer „Oceana“, von da noch ein paar Kilometer auf dem Rad bis Rodenkirchen. Wir setzten (umsonst!!) mit der Fähre über die Weser nach Dedesdorf, dort hat uns meine Mutter mit dem Auto abgeholt. Das war das Ende dieser langen, schweren Reise.

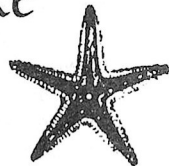
Alke Siats

Informationen bei Weserbund e. V.,
Erste Schlachtpforte 1 · 28195 Bremen
Tel. (0421) 325868

Seestern - Apotheke



P. Augustin
Nordseebad Wremen



Wremen · Wurster Landstraße 136
Telefon (04705) 707 · Telefax (04705) 1345



Das große Ford WM-Spiel

Erleben Sie Ford in Top-Form!

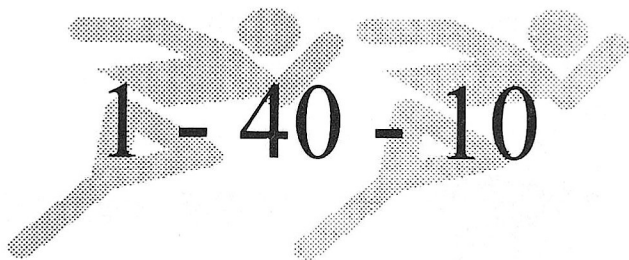
König Fußball greift nach dem Zepter – die heiße Phase beginnt. Auch wir steigern jetzt die Spannung. Kommen sie in die „erste Reihe“ und erleben Sie unsere Mannschaft in Bestform:

- **Großes Gewinnspiel:** Ford verlost bundesweit 11 attraktive Ford-Modelle – von Fiesta bis Explorer – und 100 weitere tolle Sachpreise. Teilnahmekarten gibt's bei uns oder beim Ford-Service-Center, Postfach 61 62, 65735 Eschborn.
- **Sicherheitsinitiative:** Fahrer-Airbag für Fiesta und Escort,
- 2 Airbags für Mondeo, Scorpio und Probe – Fahrsicherheitstraining serienmäßig für alle.
- **Die neue Fiesta-Kollektion:** mehr Sicherheit, Komfort und Fahrspaß.
- **Diesel-Offensive:** Diesel fahren jetzt viel günstiger
- **Die neuen Probe:** die rassigen Sportcoupés.

Kommen Sie gleich bei uns vorbei!



Schlieben · Dorum
Tel.: 0 47 42 / 92 90-0



Das durchdringende Piepen des Weckers reißt mich aus dem Schlaf. Noch im Dunkel taste ich gähnend nach dem Störenfried und bringe ihn vorerst zum Schweigen. Was is'n jetzt kaputt? Warum so früh, warum überhaupt, Alltag oder Wochenende? Kurzes Überlegen – richtig! Sonntagmorgen, Bären-Triathlon in Oldenburg. Plötzlich bin ich hellwach, schwinge mich aus dem Bett und ziehe die Rolläden hoch. Die Amseln flöten lauthals, versuchen sich wieder einmal gegenseitig zu übertreffen. Ein wunderschöner Morgen lacht mir entgegen. Der Wetterbericht gestern hat also recht behalten, ein heißer Tag kündigt sich an. Na, denke ich, besser so, als kalt und regnerisch.

5.00 Uhr: Schön, daß ich das Fahrrad schon am Vorabend gecheckt und meine Tria-Box gepackt habe; damit erübrigt sich die Frage „Hast du auch nichts vergessen, an alles gedacht?“¹. Nicht auszu-denken, ohne Badehose an den Start zu gehen oder gar barfuß laufen zu müssen, nur weil die Schuhe Zuhause in der Ecke stehen. Nach einem Minifrühstück² bin ich unterwegs zur Fähre Sandstedt. Übermäßig viel trainiert habe ich nicht in letzter Zeit, aber für eine annehmbare Zeit unter zweieinhalb Stunden wird's wohl reichen, beruhige ich mich. Mal sehen, wie es heute läuft. Geringes Verkehrsaufkommen macht die Ankunftszeit berechenbar. Wenn ich die Fähre rechtzeitig erwische, kann eigentlich nix mehr passieren. Ich werde pünktlich am Kleinen Barnhorster

See sein, einem immerwarmen Natursee, gut versteckt hinter hohem Buschwerk, und mir meinen Beutel mit den Startunterlagen holen.

6.00 Uhr: Nach der obligatorischen Frage „Mit oder ohne?“³ malt mir eine der zahlreichen Helferinnen mit einem klecksenden Spezialstift die Startnummer auf beide Oberarme und entläßt mich mit einem freundlichen Lächeln. Ich wundere mich immer wieder über den Mut, den der Veranstalter aufbringen muß, wenn er so einen Wettbewerb ausschreibt. Wieviel Idealismus dazu nötig ist, kann der Außenstehende nur ahnen. In Ratzeburg z. B. sind mehr als 600 freiwillige Helfer (bei rund 700 Teilnehmern!) im Einsatz, um den beliebten Insel-Triathlon durch-zuziehen. Fast vo viele, wie unser Verein Mitglieder hat! Die Athleten haken die Veranstaltung nach rund fünf Stunden als gegessen ab und sind längst auf der Heimfahrt, während die Hiwis vor Ort immer noch damit beschäftigt sind, Zelte und Absperrungen, den Fahrradpark oder die Umkleidezone abzubauen.

7.00 Uhr: Vor Ort sind inzwischen die letzten Parklücken gefüllt. Gewusel, Stim-mengewirr, Lachen überall. Während ich mich mit meinen Utensilien auf den Weg in die Wechselzone aufmache, versuche ich mir die Wege und meinen Platz genau einzuprägen: Reihe, Gang, Nummer. Das gehört zu den Startvorbereitungen, wer will denn später beim Umziehen Zeit ver-

lieren? Die ersten Zuschauer finden sich an der Umkleidezone ein, während ich die Sachen vorsortiere, die ich nach dem Schwimmen zum Radfahren brauche. Ein prüfender Blick, bevor ich mein Rennrad in den „Parc fermé“ schiebe, zu dem nur die Athleten Zutritt haben. Luftdruck ok? Alles rund, alles fest, keine Fremdkörper in der Decke? Sportler begrüßen sich, flachsen herum, die meisten kennen sich von früheren Wettkämpfen, leider blitzen aber auch Ansätze von elitärem Gehabe auf, eirie Show ist es sowieso. Nach der Wettkampfbesprechung, in der den Athletinnen die Besonderheiten der Strecken, Starteinteilungen und -zeiten sowie die Wettkampfordnung erläutert werden, steigt dann die Spannung auch beim Coolsten der Coolen.

Die Spannung steigt

Noch fünfzehn Minuten bis zum ersten Start. Viele zwängen sich in ihren Neo-

prenanzug⁴, andere testen erst noch die Wassertemperatur oder schwimmen sich ein. Und alle tragen nun den farbigen Kopfpräser⁵. Dicht zusammengedrängt zappeln die Sportler hinter dem Startband an der Uferkante und zählen die Sekunden.

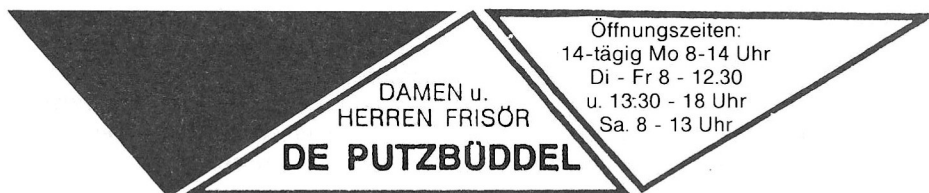
8.00 Uhr: Fünf, vier, drei, zwei, eins, Stoppuhr gedrückt und ab. Endlich. Die ersten rennen los und stürzen sich in die Fluten; sie wissen, nur wer vorneweg schwimmt, schwimmt unbehelligt. Bald habe auch ich den Grund unter den Füßen verloren und tauche unter. Für mich ist der Schwimmstart immer die aufregendste und gleichzeitig kritischste Phase des Wettkampfes. Dunkelgrün umfängt mich das 21°-warme Wasser dieses herrlichen Moor-sees. Ich bin ein paar Sekunden bis zum Auftauchen akustisch abgeschnitten von der Außenwelt, ohne Sicht oder Bodenberührung, und allein. Mit mindestens hundert Haien, von denen jeder auf engstem Raum um seinen Platz und das





Getränke-Fachgroßhandel

Peilstraße 6 · 27637 NORDHOLZ · Telefon (04741) 8000



UTE RENKEN

Wurster Landstraße 151 · 27638 Wremen · Telefon (04705) 1290

Voranmeldung erbeten

Der TAXIRUF in LAND WURSTEN

Inh. JÖRG JOHANNSS

- Taxi (auch Großraumtaxi)
- Krankentransport (sitzend)
- Kleinbusse



Alsumer Straße 49

27632 DORUM

☎ (04742) 21 21

Fortkommen kämpft. Als wäre ich in einem überdimensionierten Whirlpool gelandet, so kocht das Wasser vom Beinschlag der Schwimmer.

Grapschen, Schlagen, Treten

– fehlt nur noch ein gezielter Biß! Bald wird's besser, ich weiß es. Unendlich langsam zieht sich das Feld auseinander, ich suche meinen Rhythmus, der Puls geht hoch. Endlich habe ich einen kleinen Freiraum ergattert und wechsele nach 200 Metern über zum mir vertrauteren Brustschwimmen. Erstaunt stelle ich fest, daß viele der Kraulschwimmer sich nicht schneller fortbewegen. Im Gegenteil, auch mal zurückbleiben, wenn sie wegen der schlechteren Orientierungsmöglichkeit beim Kraulen einen Zickzackkurs schwimmen. Ich dagegen fixiere die erste der zwei Wendebojen mit jedem Zug, bleibe direkt auf Kurs. An den Bojen wird's noch einmal eng, keiner will einen Umweg schwimmen. Wunderbar erfrischend, das Wasser, denke ich noch, als ich nach knapp 20 Minuten aus dem Wasser in Richtung Umkleidezone renne. Die Luft ist bereits sehr erwärmt.

9.00 Uhr: Kurz abgetrocknet, das Leibchen über'n Kopf gezogen, Startnummer⁶ um den Bauch gebunden, Socken und Radschuhe an, Brille und Helm auf und im Laufschrift ab in Richtung Fahrrad. Welche Reihe war das noch gleich, die zweite von vorne rechts? Knapp die Hälfte der Stellplätze sind leer, die Hi-Tech-Räder mit ihren Besitzern bereits unterwegs. Na ja, ich werd's überleben – im Schwimmen war ich noch nie unter den Besten!

10.00 Uhr: Ich schnappe mir mein Rad, laufe die paar Meter bis zum Ausgang der Radzone⁷ und schwing mich in den Sattel. „Klack – Klack“ rasten die Schuhe in

die Pedale ein und im Wiegetritt nehme ich Fahrt auf. Wow, das Gefühl schlecht-hin: Die Haut ist noch kalt vom Wasser her, und nun der warme Fahrtwind! Ich fürchte nur, es wird nicht von langer Dauer sein. Endlich auf dem Rad – meine Lieblingsdisziplin! Schneller als ich dachte verliert sich der angenehme Effekt und der Körper heizt auf.

Der Schweiß läuft

Schweiß läuft in dünnen Rinnsalen unter dem Helm hervor, bahnt sich einen Weg übers Gesicht und sammelt sich an der Kinnschuppe. Mit viel Liebe ausgesucht, die Streckenführung der Oldenburger⁸: So wenig wie unbedingt notwendig auf Hauptstraßen, überwiegend führt der Kurs über kleinere Landstraßen oder Wirtschaftswege! Ich schließe zu einigen Konkurrenten auf und überhole sie, immer darauf bedacht, ja nicht in deren Windschatten zu kommen. Schnurrt ja super heute! Die linke Hand greift runter zur Trinkflasche. Mit beiden Armen auf dem Trialenker aufgestützt, passiere ich, voll in Fahrt, die Kilometermarke 20. Halbzeit. Das Feld hat sich stabilisiert, wenn man die Drei, die in Sichtweite vor mir heradeln als Feld bezeichnen will. Die Abstände bleiben gleich. Gelegenheit, um erneut zur Flasche zu greifen und Flüssigkeit aufzunehmen, die an diesem heißen Tag dringender denn je gebraucht wird. Leichter Gegenwind. Schalten, nur nicht aus dem Tritt kommen. Von hinten ist erst leise, dann deutlicher, das typische Rauschen eines Scheibenrades⁹ zu hören. Wusch-Wusch-Wusch, immer näher. Bestimmt ein junger Crack, der, obwohl eine halbe Stunde später gestartet, meinen halbstündigen Startvorsprung schon aufgeholt hat und nun mit gut 40 Sachen zum Überholen ansetzt. Wiederum bange Sekunden: Schert er sofort nach dem

Beinmuskulatur, die eben noch kraftvoll-rund die Kurbel getreten hat, sol nun plötzlich die Beine vor- und zurückschwingen! Für die Kenner unter den Zuschauern ein Leckerbissen, für die Betroffenen weniger lustig. Die befinden sich in einem Zustand, in dem die Muskeln noch radfahren und der Wille vergeblich kommandiert „Du sollst laufen!“. Zum Glück dauert dieser Zustand nicht ewig und schon nach rund 500 Metern ist diese finale, körpereigene Schikane überwunden. Dann gongt es wieder:

Diese fürchterliche Hitze!

Was eben auf dem Fahrrad noch erträglich schien, ist nun zu Fuß geradezu mörderisch! Kein kühlender Fahrtwind mehr, keine Spur von Schatten, bleiern liegt die Hitze¹⁰ über den Feldern. Schon auf dem ersten Kilometer beschleichen mich Zweifel, ob das nur eine neue Erfahrung ist oder schlichtweg ungesund. Erneutes Horchen und Befragen der Physis: Kreislauf, Puls, Muskulatur – alles ok? Doch diesmal kommt statt der üblich knappen Rückmeldung ein gedehntes „Ja, aber . . .“ *Ich*: „Es sind nur noch acht Kilometer, die reißt du doch sonst auf der linken Backe ab!“ *Er*: „Stimmt, aber nicht unter solchen Bedingungen!“ Schweigen.

13.00 Uhr: Ich fange an, jeden Schritt zu zählen. Der Schweiß springt nur so aus den Poren. Schlecht, denke ich, soviel kann ich gar nicht trinken, wie ich an Flüssigkeit verliere. Noch nie zuvor habe ich bei einem Triathlon so viele *gehende* Athleten gesehen, auch junge! Doch wie so oft in der Stunde der Not, die Rettung naht in Form einer Wasserwand. Irgend ein netter Zeitgenosse hat einen Wasser-schlauch zu einer Dusche umfunktioniert! Sonst währt jedwedes Glück meist nur Sekunden, da waren's volle zwei Minuten!

Überholen wieder ein, dann habe ich ihn direkt vor mir und bin dann voll in seinem Windschatten, ohne daß es in meiner Absicht liegt! Wenn's der Deubel will, lauert gerade hinter diesem Gebüsch ein Wettkampfrichter. Und es gehört schon ein gut geschultes Kampfrichterauge dazu, diesen Sachverhalt zu erkennen und dem Athleten nicht die rote Karte zu zeigen! Ich möchte nicht wissen, wieviel Triathleten auf diese Weise – zu Unrecht – aus der Wertung genommen wurden. Durch leichtes Versetzen nach links entgehe ich dieser Gefahr. Ich horche erneut in mich hinein: Puls, Atmung ok? Beine schwer? Gerade bei der Lieblingsdisziplin ist die Gefahr groß, sich zu verausgaben. Und wenn das Pulver erst mal verschossen ist, wird der abschließende 10 Km-Lauf zum No-Fun-Run. Gegen Ende der Radstrecke findet man gewöhnlich die Zeitgenossen wieder, bei denen es mit dem Einteilen der Kräfte oder mit der Selbsteinschätzung noch nicht ganz klappt. Noch 500 Meter, das Ziel kommt in Sicht. Die Streckenposten bedeuten durch Bewegen beider Hände nach unten „langsam fahren“, ich rolle aus und stelle das Rad an seinen alten Platz.

11.00 Uhr: Unsicher wie ein Storch im Salat wackle ich auf meinen Radschuhen wieder in Richtung Umkleidezone. Diesmal geht's fixer: Immer noch nur mit Badehose und Trikot bekleidet, sind nur die Schuhe zu tauschen, der Helm gegen ein Schweißband, die Startnummer am Band von hinten nach vorne gedreht, der Rest bleibt. Es soll ja Spezis geben, die das Wechseln regelrecht trainieren; denn auch (und gerade) in dieser „vierten“ Disziplin kann Zeit gutgemacht werden! Schnell noch einen hastigen Schluck aus der Flasche und ab geht die Post, diesmal auf die Laufstrecke.

12.00 Uhr: Und dann der Hammer: Die

Derart erfrischt und pudelnaß, fühle ich mich wie neu geboren. Plötzlich ist alles wieder stimmig, locker.

Endlich im Ziel

So komme ich auch ins Ziel, greife nach dem obligatorischen Finisher-Shirt, das mir eine Helferin entgegenstreckt und stürze mich auf die Orangenviertel und Bananen am Verpflegungsstand. Geschafft! Trinken und immer wieder trinken, gefolgt von einem erfrischenden Bad im See. Freude steigt in mir auf, weil wieder einmal alles gepaßt hat: Keine Zeit verschenkt unterwegs, aber auch nicht total verausgabt – genau so, wie ich's mag!

Tips für den Newcomer, der mit dieser schönen Sportart liebäugelt

Der Triathlon hat in Hawaii seinen Ursprung, er soll angeblich aus einer Wette unter Sportlern entstanden sein. Er besteht aus dem Aneinanderreihen dreier Sportarten: Schwimmen, Radfahren und Laufen. Sieger ist, wer alle drei Disziplinen regelgerecht absolviert und mit der kürzesten Gesamtzeit das Ziel erreicht. Anfänglich gab es nur eine Distanz: 3,8 km Schwimmen, 180 km Radfahren und ein Marathonlauf über 42,195 km. Als diese neue Sportart populär wurde, begann man diese Distanz jeweils zu halbieren. So entstand der Mittel- und Kurztriathlon. Später rundete man mit dem Volks- (300 m Schwimmen, 20 km Rad, 5 km Laufen) und Ultratriathlon (Verdoppelung der vollen Distanz!) die Palette unten und oben auf. So ist für jeden Geschmack und Leistungsvermögen das passende Angebot vorhanden.

Viele Interessenten sagen sich von vorn herein, das ist nichts für mich: Ich habe nur ein Sportrad mit fünf Gängen und

schwimmen kann ich so gut wie eine Bleiente. Falsch! Es kommt am Anfang **nicht** auf die vollständige Ausrüstung an, um teilnehmen zu können. Es gibt **keine** Beschränkungen für die Art des Fahrrades und auch der Schwimmstil, selbst die Farbe der Badehose, ist frei wählbar. Ein Neoprenanzug (zirka 200 bis 400 Mark teuer) wird vom Veranstalter **nicht** vorgeschrieben und ist zum Probieren bestimmt nicht notwendig! In den Sommermonaten beträgt die Temperatur der Seen im nord-deutschen Raum je nach Saison und Wetterlage zwischen 18 bis 23 Grad, und nur Frostködel brauchen bei solchen Wassertemperaturen und Schönwetter einen Anzug. Ich behaupte: Jeder, der regelmäßig 10 bis 15 km läuft und dabei auf etwa 35 - 40 Wochenkilometer kommt, steht einen Kurztriathlon in annehmbarer Zeit (so um die drei Stunden) locker durch, sogar **ohne** spezielles Rad- und Schwimmtraining! Ich spreche hier nur von gesundem **Bewältigen** eines Kurztriathlon. Um eine 2-Stunden-Zeit hinzulegen, braucht es selbstverständlich gezieltes und intensives Training! Besonders der Nur-Läufer erlebt bei seinem ersten Triathlon, wie wohltuend die **Abwechslung** sich besonders auf „Langläufer“ auswirkt. Im Hallenbad kann zudem jeder für sich vorab feststellen, ob er 1000 Meter ohne Unterbrechung schwimmen kann. Zeit und Stil sind dabei egal! Am besten, man sieht sich dann bei Gelegenheit den Ablauf eines Triathlon als Zuschauer vor Ort mal an. Ich wette, der richtige Entschluß läßt nicht lange auf sich warten!

Kosten

Die Startgebühren bewegen sich zwischen 25 und 50 Mark, wobei 40 Mark die Norm ist. Da nicht jeder Triathlon just vor der Haustüre stattfindet, kommen auch Fahrt-, u. U. auch Übernachtungskosten dazu.

¹ ohne Checkliste geht gar nichts. Da es sich um drei Disziplinen, Schwimmen, Laufen und Radfahren handelt, ist die Ausrüstung entsprechend vielfältig.

² übermäßige Nahrungsaufnahme am Wettkampftag bringt nur Nachteile

³ gemeint ist der Neoprenanzug mit langen Ärmeln. Wer mit so einem Anzug schwimmt, bekommt die Nummer auf die Handrücken gepinselt

⁴ der Anzug dient nicht nur als Kälteschutz, er verbessert auch durch erhöhten Auftrieb die erreichbaren Zeiten

⁵ die Gummi-Bademütze mit der aufgedruckten Startnummer

⁶ ist an einem Gummiband befestigt, das mittels Druckknopf zu schließen ist

⁷ das Fahren in dieser Zone ist nicht erlaubt

⁸ gemeint ist der Veranstalter, der Triacub „Die Bären“ Oldenburg

⁹ dabei sind entweder die Speichen verkleidet, oder die Speichen sind durch eine Scheibe ersetzt; verhindert, daß Speichen Luft zerteilen und damit Widerstand aufbauen

¹⁰ 35° im Schatten, einer der heißesten Tage des Jahres '92, wie sich hinterher herausstellt.

DIVERSES · FUNDGRUBE

DÜTT & DATT

Vier Sätze original DLV-Volkslauf-Anmelde- und Berichtsformulare günstig abzugeben.

Peter V. und Arno Z. · Telefon (04705) 684

Der beste Test und die Erfahrung versagten beim Kauf, meine gerade erworbenen Laufschuhe passen nicht zu meinen Füßen!!!

Deshalb biete ich an:

KARHU-Synchron Gr. 11 einmal getragen

Beste Testergebnisse als Cross-Schuh

VHB 100 DM

Nachfragen / testen / ausprobieren · Telefon (04705) 658

Wer joggt mit mir?

Freitags von 16.00 - 17.00 Uhr (während meine Tochter Swana Kleinkindturnen mitmacht) in Wremen.

Anette Hauck · Telefon (04742) 8125

Joggingschuhe für Kinder (für Turnhalle) bis Gr. 39 gesucht!

M. Fiedler · Telefon 303

TUS WREMEN 09 HALLENBELEGUNGSPLAN

	ab 15:00	ab 16:00	ab 17:00	ab 18:00	ab 19:00	ab 20:00	ab 20:30	ab 21:00
MONTAG	ELTERN & KINDTURNEN, Ltg. Regina de Walmont, Tel 1260	TISCHTENNIS, Kinder und Jugendliche, Ltg.: v. Ahnen, Tel 571	VOLLEYBALL, Jugend & Herren, Ltg. Josef Vollmannshäuser, Tel 651	TRAMPOLIN, Ltg. G. Ruhlandt	DAMENTURNEN, Ltg. Dorte Kaschubatz, Tel 461	BADMINTON, Damen & Herren, Ltg. Gisela Dahl, Tel 750		
DIENSTAG	FUSSBALL, E/F Jugend, Ltg. L. Menke, Tel 689	TURNEN, Kinder ab 4 Jahre, Ltg. M. Kracke	TURNEN, Kinder ab 10 Jahre, Ltg. M. Kracke	TURNEN, Kinder ab 10 Jahre, Ltg. M. Kracke	FUSSBALL, Senioren, Ltg. Uwe Friedhoff, Tel 352	VOLLEYBALL, Damen & Herren, Ltg. Josef Vollmannshäuser		
MITTWOCH			FUSSBALL, D Jugend, Ltg. M. Endrovait, Tel 1261	FRÄUEN GYMNASTIK, Ltg. A. Kluge	FRÄUEN AEROBIC, Damen & Herren, Ltg. A. Kluge			
DONNERSTAG		TURNEN, Kinder ab 4 Jahre, Ltg. M. Kracke	TURNEN, Kinder ab 7 Jahre, Ltg. M. Kracke	VOLLEYBALL, Jugend & Herren, Ltg. Josef Vollmannshäuser				
FREITAG	ab 14:00 Uhr VOLLEYBALL, Punktspiele, Ltg. Josef Vollmannshäuser							
SAMSTAG	ab 14:00 Uhr VOLLEYBALL, Punktspiele, Ltg. Josef Vollmannshäuser							
SONNTAG								
ÄNDERUNGEN SIND VORBEHALTEN. DER HALLENORDNUNGSPLAN IST UNBEDINGT ZU BEACHTEN!								

VERANSTALTUNGEN • TERMINE

2. April 1994

Osterfeuer mit den anderen örtlichen Vereinen

13. April bis 28. Mai 1994

TuS-Aktiv

30. April 1994

Maibaumaufstellen mit den anderen örtlichen Vereinen auf dem Dorfplatz

21. Mai 1994

Maibaumversteigerung mit den anderen örtlichen Vereinen

24. bis 29. Mai 1994

Sportwoche auf d. Sportplatzgelände

28. Mai 1994

8. Wremer Deichlauf

TERMINE – TURNEN

16. April 1994:

Frühjahrstagung der Frauen im Sportkreis Wesermünde

27. April 1994:

Kreisturntag in Stotel

5. Juni 1994:

Kreiskinderturnfest in Lüdingworth

9./10. Juli 1994:

Kreissportfest in Wehdel

16./17. Juli 1994:

Dobrock-Bergfest in der Wingst

20. Oktober 1994:

Treffen der Älteren in Bederkesa



LEHRGÄNGE

Allgemeine Gymnastik und Tanz

15. Oktober 1994: Loxstedt Turnhalle
Schulzentrum 10.00 Uhr

Eltern/Kind-Turnen / Vorschulturnen / Kinderturnen:

23. April 1994: Loxstedt Turnhalle
Schulzentrum 14.30 Uhr

17. September 1994: Loxstedt Turnhalle
Schulzentrum 14.30 Uhr

Turnen der Älteren:

10. September 1994: Spaden Turnhalle
der Grundschule 14.30 Uhr

19. November 1994: Spaden Turnhalle
der Grundschule 14.30 Uhr

Cartoon: Krenz

Vereinsinterna

MITTEILUNGEN DES VORSTANDES

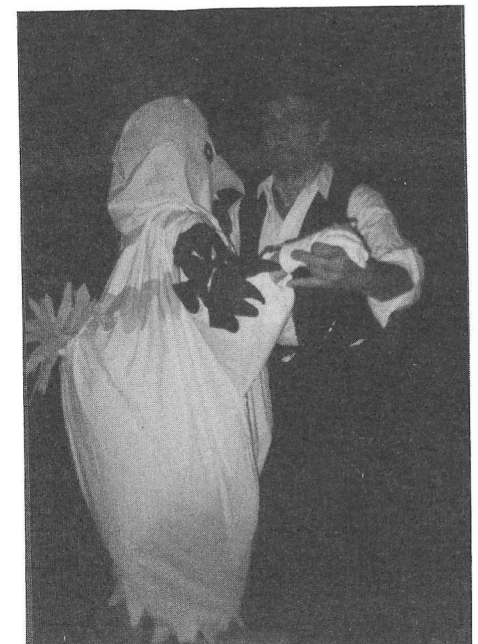
In diesem Jahr wurden während des 49. Kreissporttages in Wehdel unsere Mitglieder Ursel Charlotte Allers, Ursula Schübler und Theodor Schübler für langjährige verdienstvolle und treue Vereinsarbeit vom Sportkreis Wesermünde mit der silbernen Ehrennadel ausgezeichnet. Ursel Allers und Ursula Schübler sind beide seit dem 30. 1. 1981 aktiv im Festausschuß tätig und Kassenwart Theo

Schübler ist seit dem 6. 2. 1987 für die Finanzen des Vereins zuständig. Zuvor war er im Festausschuß zu finden und wurde am 28. 3. 1980 zum Sozialwart befördert.

Allen unseren herzlichen Glückwunsch und daß sie noch recht lange so erfolgreich für unseren Verein tätig sein mögen.

RÜCKBLICK PREISMASKERADE 1994

Die schon seit Jahrzehnten veranstaltete TuS-Preismaskerade im Vereinslokal „Deutsches Haus“ war auch in diesem Jahr trotz leicht rückgängiger Besucherzahl ein voller Erfolg. Bei den vielen nicht nur Wremer Maskierten stand das Ei an diesem Abend im Mittelpunkt. So tummelten sich acht bis ins Detail gestylte Hühner mit ihrer Hühnerfrau, einer krummbuckeligen hühnerjagenden Oma und vier rot-weiße überdimensionale Überraschungseier auf der Saalfläche und warben durch Verteilung hartgekochter Eier und süßen Ü-Eiern um die Stimmgunst bei den Mitfeiernden. Aber auch vier riesige Jim-Beam-Flaschen und ein rot-weißer, blinkender Leuchtturm zogen besonders die Blicke auf sich. Nicht minder trugen die farbigen Vögel, Hasen, Riesenbabys, Omas, Zauberer, Hot Dogs und sonstige nicht definierbare Verkleidungskünstler zum bunten, ausgelassenen Treiben bei.



Tel.
047 43/60 49

SPORT KANZLER

Ihr Sportfachgeschäft

Leher Landstraße 7 · 27607 Langen · Telefon (04743) 60 49 · Fax (04743) 42 10
Tennishalle: Auf dem Narben · Telefon (04743) 61 66

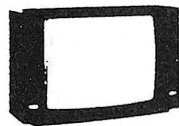
JOHANN HEIDTMANN

**Bauklempnerei · Gas- und Wasserinstallation
 Heizungsbau · Ölfeuerungsanlagen**

Reuters Hof 5
 27638 Wremen

Telefon (04705) 301
 Telefax (04705) 683

TV • Hifi • Video • Satelitenanlagen



geringe monatliche Rate • ohne Anzahlung • Lieferung sofort • Anruf genügt

Fernsehservice Gerhard Thies

Zum Bahnhof 9, 27632 Mulsum, ☎ (0 47 42) 84 54 und Fax 83 34



Schuldlos für die tolle, karnevalistische Stimmung war ganz bestimmt nicht die Gruppe „Soldiers Return“. Die vier Musiker heizten mächtig ein und ließen so manche Schweißperle auf das Tanzparkett klatschen. Bis in die ersten Morgenstunden wurden die Tanzbeine getrieben.

Fazit: Wiederum eine gelungene, traditionelle Maskerade mit vielen zunehmend jungen Besuchern – aber leider dennoch rückläufig in der Gesamtzahl. Schade – wo bleiben die noch junggebliebenen Endvierziger und älter?

Für Verbesserungsvorschläge, Anregungen oder Mithilfe bei der Gestaltung im nächsten Jahr ist der Festausschuß und Vorstand offen und dankbar.

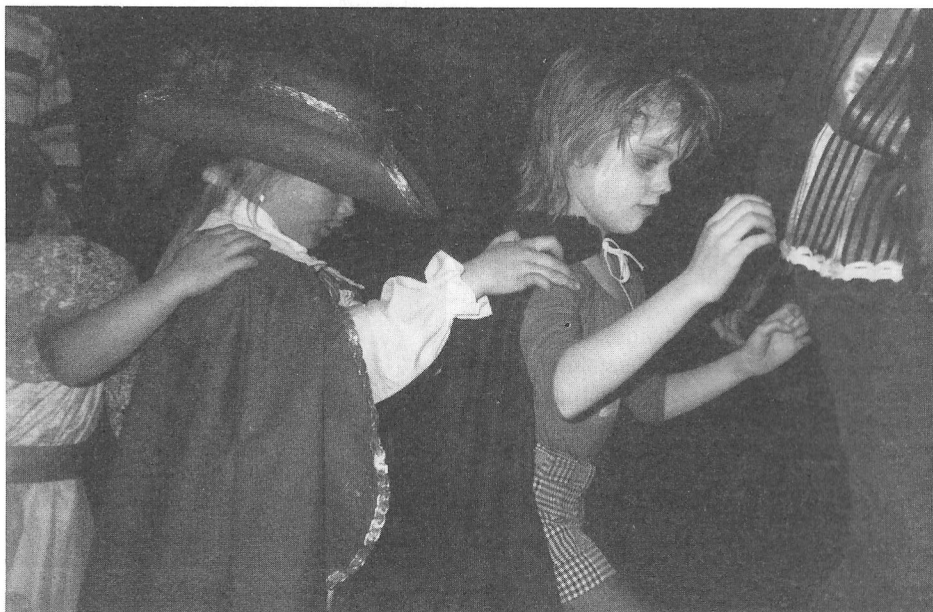
Willy Jagielki



RÜCKBLICK KINDERMASKERADE

Auch die kleinen Kostümierten besuchten wieder ihre, über Wremens Grenzen hinaus bekannte und beliebte Kindermaskerade im Vereinslokal. Fast drei Stunden lang brodelte der Saal. Zu den fetzigen Discoklängen von Jens Itjen wurde gejubelt, geballert, getanzt, gesungen, getobt, gelacht, geweint, Leckereien vertilgt, Polonaise gelaufen und sich mächtig und ausgelassen amüsiert. Den mitgekommenen Eltern dröhnten und erhitzten sich die Ohren – aber eine reine Freude, die Kleinen so vergnügt zu sehen. Der TuS spendierte Schokolade und Bonbons und zum Schluß der Fete gab es eine heiße Schlacht um die von der Saaldecke heruntergelassenen Luftballons.

Fazit: Unbedingte Fortsetzung der Tradition.
Willy Jagielki



Turn- und Sportverein Wremen 09 e.V. Eintrittserklärung / Einzugsermächtigung

Angaben zur Person:

Name:	Vorname:
Straße:	Plz/Ort:
Geburtsdatum:	Beruf:
Aktiv/Passiv:	Abteilung:

Weitere Mitglieder (nur bei Familienbeitrag):

Name, Vorname	Geburtsdatum	Eintrittsdatum	Abteilung

Einzugsermächtigung:

Hiermit erteile ich dem TuS Wremen 09 e.V. die Ermächtigung, die Beiträge für die oben angeführten Mitglieder per Lastschrift abzubuchen.

Kontonummer:	Kreditinstitut:
Kontoinhaber:	Bankleitzahl:

Zahlungsweise (zutreffendes bitte

☐ jährlich: ☐ ½-jährlich ☐ ¼-jährlich

Ort / Datum:

Unterschrift / gesetzlicher Vertreter:

Beitragsformen (zutreffendes bitte

<input type="checkbox"/> Kinder bis 10 Jahre	2.- DM mtl.
<input type="checkbox"/> Schüler bis 14 Jahre	3.- DM mtl.
<input type="checkbox"/> Jugendliche, Schüler, Studenten, Wehrdienstleistende, Auszubildende	3.- DM mtl.
<input type="checkbox"/> Vollmitglied, aktiv	8.- DM mtl.
<input type="checkbox"/> Familienbeitrag (alle Familienmitglieder sind im Verein)	15.- DM mtl.
<input type="checkbox"/> Passivmitglied	35.- DM jährlich

UND DANN WAR DA NOCH...

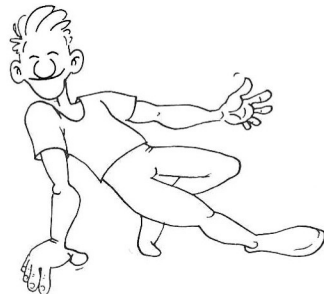
VEREINSBUS: DIE UNENDLICHE GESCHICHTE...

Jedesmal wenn ich ein- oder zweimal im Jahr unseren mit viel Geld erworbenen, schmucken Vereinsbus für die Joggertruppe aus der Garage hole, ärgert und stimmt es mich nachdenklich traurig, wenn ich die Fahrtür öffne. So auch in diesem Jahr am 26. 2. 1994.

Qualmgeruch gehört wohl bei unseren erwachsenen Sportlern zum gehobenen Fahrkomfort; eine ganz normale Umweltbelastung mit der ich noch gut leben kann. Doch dann hört mein sportlich faires Verständnis auch schon auf, wenn ich so durch den Bus gucke. Unzählige Zigarettenkippen lagen verstreut durch den ganzen Bus, einträchtig neben nutzlos gewordenen Bierkronkorken. Das Armaturenbrett war, wie in den Vorjahren, mit Asche dünn beschichtet. Der Aschenbecher ließ sich wegen seiner Vollheit nicht mehr herausziehen. Brotkrümel, klebriges Bonbonpapier, sonstige Papierfetzen und schmutzige Fußabdrücke zierten weiterhin die Sitzbänke und den Busboden. Von dem Straßenschmutz will ich gar nicht viel Aufhebens machen. Also machte ich mich wie in den vergangenen vier Jahren mit Handfeger, Schippe,

Wischtüchern und Mülleimer eine gute halbe Stunde ans Werk. Hatte ich in diesem Jahr wieder gerade mal Pech, weil meine Vorbenutzer so vergeblich waren? Ein Einzelfall – Bingo? Mit Sicherheit nicht, denn ich weiß aus vielen Vorstandssitzungen und Berichten anderer Benutzer, daß Schludrigkeit, Nachlässigkeit und zunehmende Unverantwortlichkeit die Regel sind. Appelle an die Übungsleiter, Trainer und Betreuer doch pfleglicher mit dem Bus umzugehen wurden mal weniger oder mehr erhört.

Ich möchte mit diesen Zeilen noch mal alle „Verantwortlichen“ dringend bitten, mit unserem Bus, dessen Eigentümer wir alle sind, schonender und gewissenhafter umzugehen. Sportliche Fairness findet nicht nur auf dem Rasen oder in der Halle statt. Auch die Überlassung eines sauberen und ordnungsgemäßen Vereinsbusses an den Nachbenutzer gehört dazu. Daß ich nicht so düster und pessimistisch der nächsten Busbegegnung entgegen sehen kann, zeigte mir der ordnungsgemäße Ölstand und daß ich in diesem Jahr erstmal nicht tanken brauchte. Der Tank war nämlich noch halbvoll. Willy Jagielki



VEREINSORGANIGRAMM

Ehrenvorsitzender:

Dr. med. Heinz Popp
Wurster Landstraße 131
27638 Wremen, Tel. 219

VORSTAND

1. Vorsitzender:

Uwe Friedhoff
Strandstraße 53, 27638 Wremen
Tel. 352

2. Vorsitzender:

Harjo Dahl
Lange Straße 41a, 27638 Wremen
Tel. 1251

Kassenwart:

Theodor Schüßler
Alsumer Straße 36, 27632 Dorum
Tel. 210 oder (04742) 1573

Schriftwart:

Willy Jagielki
Eckeleher Weg 10, 27638 Wremen
Tel. 309

Sozialwart:

Bernd Icken
Im Dorfe 14, 27632 Mulsum
Tel. (04742) 8518

Jugendwart:

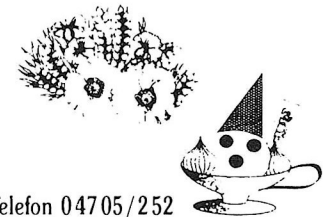
Manfred Uhde
Strandstraße 29,
27638 Wremen, Tel. 661

Bäckerei und Konditorei

Bäcker Dahl

Getreide aus kontrolliertem
biologischem Anbau
frisch gemahlen

Wremen · Wurster Landstraße 143



Telefon 04705/252

Erfrischung bei Ihrem Ausflug nach Wremen
finden Sie im

Eis-Café Dahl

Sommercafé unter alten Bäumen
Ausgezeichnet vom Landkreis Cuxhaven
als besonders empfehlenswert
Konditor-Eis und Torten
Langestraße 41 · Wremen



Schenken Sie bitte
unseren Inserenten
Ihre besondere Aufmerksamkeit



IMPRESSUM

Herausgeber: TuS Wremen 09 e. V.
Strandstraße 53, 27638 Wremen
Erscheinungstermin: 2 Ausgaben pro Jahr - April und Oktober
Redaktion: Henning Siats
Südersteinweg 3, 27638 Wremen, Tel. (04705) 658
Redaktionsmitglieder: Arno Zier, Anke Menke, Peter Valentinitsch, Renate Samsel,
Willy Jagielki, Henning Siats
Auflage: 1.000 Stück an alle Vereinsmitglieder und Wremer Haushaltungen
Druck: Fr. Riemann, Buchdruck - Offsetdruck, 27580 Bremerhaven

*Wir danken allen Inserenten und Spendern, die mit ihrer Unterstützung
das Erscheinen unserer Vereinszeitung erst möglich machen!*



Blumenhaus Miles

Am Markt 5 - 27632 Dorum
☎ (04742) 2024 - Fax (04742) 2113

Aktuelle und traditionelle
Floristenkunst

Gartenbaubetrieb

Eichenhamm 7 - 27632 Dorum - Telefon (04742) 2013

Klaus
Berghorn

BESTATTUNGEN

Erd- und Feuerbestattungen
Seebestattungen Überführungen
Im Lande Wursten
Langen

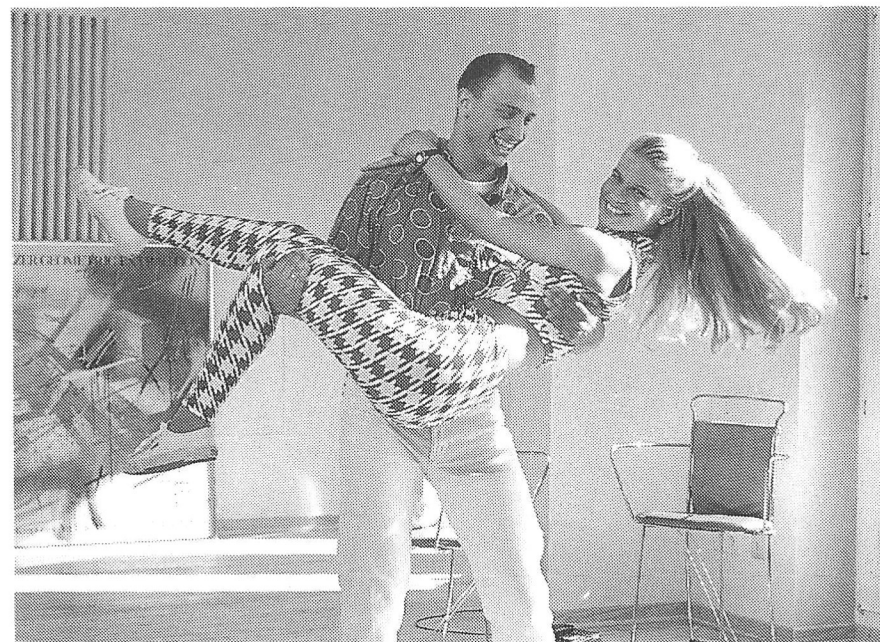
☎ (04742) 1632 und 9293-0

TISCHLEREI

Zimmerei - Glaserei
Kunststoff-Fenster - Rolladenbau
27632 Dorum
Im Speckenfeld 4

Sturmfreie Bude

mit dem Sicherheits-Clip.



Schon für 26 DM im Monat gibt es eine Unfall-, Hausrat- und
Haftpflichtversicherung für junge Leute bis 25 Jahre. Wenn Sie mehr
darüber wissen möchten, rufen Sie mich an. Oder kommen Sie
einfach vorbei.

Ihre VGH-Vertretung:

Uwe Friedhoff

Strandstraße 53
27638 Nordseebad Wremen
Telefon (04705) 352

...fair versichert VGH 
Versicherungsgruppe Hannover

 Finanzgruppe