

VGH Kraftfahrt-
versicherung

Stop!

Treten Sie auf die Beitrags-Bremse.

Zahlen Sie in Zukunft weniger für Ihre Auto-Versicherung. Steigen Sie ein bei der VGH. Wir bieten konstant günstige Prämien auch für 1998 und kräftige Rabatte.
Kommen Sie jetzt zum Kfz-Tarif-Check.

Uwe Friedhoff
Strandstraße 53
27638 Nordseebad Wremen
Telefon (04705) 352

...fair versichert **VGH** 
 Finanzgruppe



Die

Nr. 10
2. Ausgabe
1997

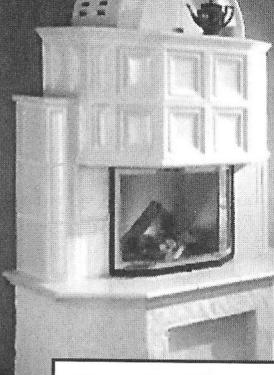
Vereinszeitung des TuS Wremen 09



Wremer

Turn- und Sportverein

Kachelöfen Kamine



Verschönern Sie sich Ihr Heim doch durch einen prachtvollen Kamin oder einen tollen Kachelofen.

Unser Fachberater Herr Schlonsak entwirft Ihren persönlichen Traumkamin oder Kachelofen ganz nach Ihren Vorstellungen...

Rufen Sie an:
489-352



KISTNER
Haus & Hobby

27576 Bremerhaven • Hafenstraße 56-60 • Telefon: 489-376 • Eigener Parkplatz

INHALT

Editorial

B-Jugend mit neuem Outfit	1
Aus dem Vorstand	3
Erinnerung an „unseren Doktor“ (II)	5

Die Abteilungen

Aerobic	7
Badminton	11
Basketball	13
Eltern- und Kind-Turnen	15
Frauengymnastik	17
Fußball	19
Jugendfußball	21
Kinderturnen	23
Lauftreff	29
Seniorenturnen	35
Sportabzeichen	37
Trampolin	39
Volleyball	41
Walking	43

Aktuell und Wissenswert

Bilder zur Sportwoche '97	44
Beweglich bleiben mit Rumpfgymnastik (I)	52
Abendsportfest in Cuxhaven	56
Weltklasse hinter dem Deich	56
Erntezug '97	58

Unterhaltsam

Der Mensch braucht Bewegung	59
Interview: Surfer und Rollerskater plaudern	59
Heike kennt „Viele Wege nach Dorum“	64
Tips für kranke Rücken	66
Wandern in den Bergen	67
Sensationell: Die Wremer Dauerkarte ein Supererfolg!	72

Diverses

Baden in Beers	74
Ohne meine Beine bin ich nichts	75
Bremen Marathon '98	75
Termine & Veranstaltungen	75
Mulsum: Jubiläum und Termine	76
Hallenbelegungsplan	77
Dit un Dat	78
Der Kochtip: Griechische Gemüsesuppe	78
Vereinsorganigramm	80
Impressum	80

Titelfoto: „Die Fußball-B-Jugend dankt dem Sponsor Heidmann“ fotografiert von Willy Jagielka
Die nächste Ausgabe erscheint im April '98

Anzeigenschluß: Ende März 1998 · Redaktionsschluß: 30. März 1998

Wir machen den Weg frei

Unabhängigkeit – unser Programm für die Entwicklung Ihres Vermögens.

Wer den richtigen Überblick hat, kann mehr aus seinem Geld machen. Mit Anlagen, die sich an Ihren Wünschen orientieren. So wächst mit Ihrem Vermögen auch Ihre Unabhängigkeit.



Volksbank eG Bremerhaven-Wesermünde

B-JUGEND MIT NEUEM OUTFIT

Die Firma Johann Heidtmann, Heizungsbau, Gas- und Wasserinstallation, spendete der B-Jugend einen kompletten Satz schmucker Trainingsanzüge. Der TuS-Vorstand und die Spieler sagen herzlichen Dank.



MITTEILUNGEN DES VORSTANDES

Fünf Jahre sind vergangen seit der TuS Wremen 09 die 1. Ausgabe seiner Vereinszeitschrift „Die Wremer“ herausbrachte und seinen Mitgliedern und allen Wremern kostenlos zur Verfügung stellte. Mit dem Erscheinen dieser Ausgabe ist das 10. Heft ausgeliefert worden. Für die geleistete Arbeit gilt der besondere Dank der Redaktionsmannschaft und selbstverständlich auch den Inserenten, ohne deren Mithilfe ein Erscheinen kaum möglich wäre.

Die Sportwoche '97 war sicherlich wieder der sportliche Höhepunkt des Jahres. Neben den jährlich wiederkehrenden Aktivitäten war die alle zwei Jahre durchgeführte Turnschau in der Turnhalle ein voller Erfolg. Eine musikalische Besonderheit war sicherlich der Auftritt der „Big Band“ aus Bremerhaven, die für gute Stimmung sorgte.

Im Rahmen des 50. Kreissportfestes nahm eine Abordnung des Vereins am 75-jährigen Jubiläum der TSG Nordholz teil. Nach der Sommerpause läuft der Spielbetrieb in allen Abteilungen auf vollen Touren. Die Sportplätze wurden unter An-

Foto auf der Titelseite:

Von links nach rechts: Uwe Friedhoff, Axel Heidtmann, Henning Thode, Torben Menke, Sven Schellong, Jörn Kutscher, Christian Schulte, Sebastian Heitmann, Jörg Hey und Trainer Matthias Endrowait.

Sitzend: Sven Uppendahl, René Adelsberg, Matthias Tietje, Fabian Sittig, Thomas Friedhoff, Carsten Sierck.

leitung des Platzwartes Rolf Obst mit Erde aufgefüllt und neu angesät. Außerdem hat der Verein ein bewegliches Fußballtor angeschafft. In Kürze werden auf dem Bolzplatz durch den SG-Bauhof Ballfangzäune aufgestellt.

Auch konnten für die Erweiterung der Bandenwerbung neue Gewerbetreibende gewonnen werden. Die Aufträge für die Erstellung der Werbeflächen sind bereits erteilt.

Im Dezember d. J. findet im Pastorenhaus in Misselwarden die alle zwei Jahre durchgeführte Weihnachtsfeier statt. Außerdem ist im Februar '98 die Maskerade für die Erwachsenen geplant.

Bedanken möchte sich der TuS-Vorstand bei den Sponsoren der Druckerei Müller, die die Badminton-Mannschaft mit neuen Trikots ausgestattet hat, sowie bei der Fa. Heidtmann, die der Fußball-B-Jugend neue Trainingsanzüge zur Verfügung stellte und nicht zuletzt bei den Eltern der B-Jugend, die der Mannschaft Trainingsbälle schenkte.

Uwe Friedhoff, 1. Vorsitzender

Fernsehen • Video • Hifi

- selber abholen ?
- selber aufstellen ?
- selber anschließen ?
- selber einstellen ?
- selber Altgerät entsorgen ?
- selber Verpackung entsorgen ?

... und dann mit der Bedienung
nicht fertig werden !!!

Mit uns nicht !!

Schmidmann



TV-HIFI-VIDEO-PROFI

Lange Straße 19 · 27632 Dorum
Tel.: 04742/2080 · Fax: 04742/1058

ERINNERUNGEN AN UNSEREN DOKTOR (II)

Ja, so war unser Doktor! Viele der Älteren unter uns werden sich erinnern, wie es war, wenn unsere Fußballer spielten. Vor allem, wo **sein Platz war**. Immer neben unserem Tor, und sehr leicht zu erkennen, mit Hut, Wildlederjacke mit Pelzkragen, vor allem aber **Stock oder Regenschirm**. Wer vermag zu sagen, wieviele davon in den Jahren **daran glauben mußten**. Auch mancher Spieler oder Schiedsrichter kam schon mal damit in **Berührung**, durch einen Stabs in den Rücken oder auf die Schulter, wenn die Leistung nicht so ganz des **Doktors Wünschen** entsprach. Und wie war es nach einem verlorenen Spiel? Personal und Patienten hatten es dann am Montag **nicht leicht** mit ihm in der Praxis. Wenn die Schwierigkeiten größer wurden, die Mannschaft in den „Keller“ abrutschte, kam etwas **Besonderes**. Jeder Spieler bekam einen oft sehr **deutlichen** Brief. Und wie ein Wunder, sie halfen, denn **Respekt** und **Anerkennung**, die der Doktor genoß, setzten **neue Energien** frei. Eine Begebenheit, die ich mit dem Doktor als Autofahrer, aber auch mit seinem **hintergründigen Humor** erlebte, möchte ich auch noch erzählen. Ein Spieler mußte länger arbeiten, ich war noch mit der Jugend unterwegs gewesen. So ergab es sich, daß ich mit ihm fahren konnte. Die Zeit war sehr weit fortgeschritten und somit eine sehr **schnelle Fahrweise** angesagt. Irgendwie muß sich meine Gesichtsfarbe verändert haben,

denn der Doktor sprach mich an: „Zeitler ist Ihnen nicht gut, haben Sie Angst?“ Bevor ich antworten konnte, sprach er schon weiter: „Machen Sie sich **keine Sorgen**, der Doktor ist bei Ihnen!“ Auch kamen wir an eine Baustelle, gesichert durch eine Ampel. Ampel war **rot**. Gegenverkehr stoppte noch. Wir fuhren trotz rot in die Baustelle rein, als auch der Gegenverkehr sich in Bewegung setzten wollte. Ging ja aber nicht. Dieses wurde nun mit Kopfschütteln und **mehr** uns deutlich kundgetan. Der Doktor aber blieb ganz ruhig. Sein Kommentar: „**Dringende Arztfahrt**.“ Zum Schluß ein paar **persönliche** Worte zur Trauerfeier. Er war ja nicht in der Kirche, aber er **tat viel**, besonders für ältere und sehr junge Menschen. Er hatte ein großes Herz für die **Sorgen der Leute**, besonders für seinen Verein, für **seine Fußballer**. Dieses hätten wir gerne dementsprechend gewürdigt, mit Fahne, aber auch mit Worten, so wie er es verdiente. Nun mag dies nicht möglich gewesen sein. Sollten Menschen mit seinem sozialen Gewissen schlechter sein als Menschen, die in der Kirche sind, auch Steuern zahlen, aber dies nur als Alibi sehen für sonstiges Nichtstun? Ich möchte dies als Anregung sehen, zum **Nachdenken**, vielleicht auch zum Ändern von Gesetzen und Vorschriften, einfach um den Menschen und sein Tun oder Nichtstun mehr in den Vordergrund zu stellen.

Rolf Zeitler



Genießen Sie
die Atmosphäre in
unserem Hofladen und
verwöhnen Sie
sich mit dem
vielfältigen Ange-
bot von frischem
Obst und Gemüse

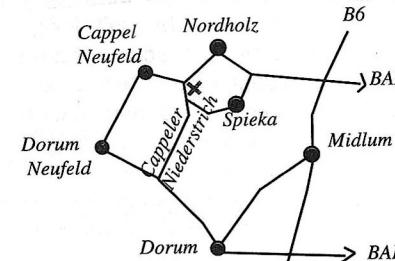
Gemüsehof Olendiek

Familie Wohlerts

Dienstag-Freitag
9-12 Uhr und ab 15 Uhr

Samstag
9-12 Uhr

Tel. 04741/1317
Fax 04741/3667



* Wir bringen ein Sortiment von frischem Obst & Gemüse der Saison zu Ihnen nach Hause - immer freitags - einfach mal bestellen!

AEROBIC

Leitung: Kerstin von Glahn · Bremerhaven-Wulsdorf · Telefon (0471) 77029
Übungsstunden: Dienstags ab 20.00 Uhr
Wo: Turnhalle Wremen

Heute einmal allgemeines über uns vom Aerobic!

„Aerobic“ heißt ein Freizeitangebot des TuS Wremen.

Jeden Dienstag ab 20.00 Uhr vermittel ich (Kerstin von Glahn), als ausgebildete Trainerin dieses tänzerische Ausdauertraining zu rhythmischer Musik.

Das Angebot reicht von Aerobic (Herz-Kreislauf-Training, Schritt kombinationen sowie Kraft- und Dehnübungen) bis hin

zur P-Class (Kräftigungsübungen für Problemzonen Bauch, Beine, Po).

Für unser Training stehen uns spezielle Aerobic-Choreographien zur Verfügung. Die Musik ist extra für diese Sportart abgemischt, das Programm muß fließend ineinander übergehen. Die „Kommandos“ kommen in schneller Folge: „Grapevine rechts, vier vor und drehen.“ Alle Schritt kombinationen werden vom Trainer und von den Sportlern gleichzeitig



Mit einem neuen Outfit konnte sich unsere Aerobicgruppe beim Dorumer Frühling präsentieren. Die Firma FROSTA Tiefkühlkost AG aus Bremerhaven spendete Trainingsanzüge für die gesamte Truppe. Wir sagen herzlichen Dank!!!

Der Zweiradmäister



Fahrräder und Zubehör

Jörg Wichmann · Speckenstr. 15a · Dorum · ☎ 0 47 42/22 67

Unser Service: Rund ums Fahrrad

- Große Auswahl an Fahrrädern
- Hol- & Bringservice
- Ausliefern von Neu-Fahrrädern
- Fachkundige Beratung
- großes Ersatzteil- & Zubehörsortiment
- Reparatur- & Wartungsservice
- Kinderparadies für meine kleinen Kunden



ausgeführt. Die gegenrhythmischen Bewegungen von Armen und Beinen erfordern eine gute Konzentration. Das Element der Musik ist wichtig, weil es die Anstrengungen vergessen lässt.

Die Trainingsstunden beginnen mit einer Aufwärmphase. Dann folgen die Ausdauerübungen. Die anschließende Abkühlphase soll den Pulsschlag wieder senken. Den Abschluß bilden die Muskelkräftigung und das Stretching. „Das Motto heißt, Spaß haben“. Niemand sollte sich unter Druck setzen. Jeder Mensch hat eine andere Kondition und einen anderen

Körperbau. Deshalb: Nur so viel tun, wie der Körper es zuläßt und langsam Kondition aufbauen!“

Aerobic ist hervorragend geeignet, um das Herz-Kreislauf-System zu trainieren. Der Körper wird dabei optimal mit Sauerstoff versorgt. Zur Zeit sind die Frauen bei diesem Sportangebot noch absolut in der Überzahl. „Wir bieten gemischtes Training an. Aerobic ist längst kein Weiberkram mehr.“

So und wer jetzt neugierig geworden ist, kommt einfach mal vorbei.

Es grüßt Euch

Eure Kerstin



Von links nach rechts stehend: Sabine Dammeyer, Birgit Schüßler, Manuela Schneider, Kerstin von Glahn, Meike Kracke
Sitzend: Kerstin Rörig, Silke Hohmann

Fahrsschule Land Wursten Schlieben & Wollny

Ausbildung
in allen
Klassen



Nach-
schulungs-
kurse

Unser Leitspruch ist eine Verpflichtung für uns!
Preiswert: Wir haben für Sie *knallhart kalkuliert*:

Schnell:

Für Ihre Ausbildung stehen 4 erfahrene Fahrlehrer zu Ihrer Verfügung.

Dorum: Unterricht dienstags 18.30 - 20.30 Uhr

Nordholz: Unterricht donnerstags 18.30 - 20.30 Uhr

der 2. Unterrichtstag in der Woche

nach Vereinbarung, so wie es Ihnen paßt.

Gründlich:

Unsere Ausbildungserfolge seit 1974

bestätigen es bis heute,

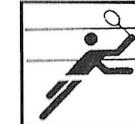
denn Nichtbestehen wird teuer.

Anmeldung Dorum jederzeit im Büro Autohaus oder vor dem Unterricht.

Anmeldung Nordholz ab 18.00 Uhr oder telefonisch

27632 DORUM
Speckenstraße 24
Tel. (04742) 400 od. 9 29 00
Auto-Tel. 0171-4182400

27637 NORDHOLZ
Elbestraße 1
Tel. (04741) 21 70
Auto-Tel. 0172-2082763



BADMINTON

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

BALD 20 JAHRE BADMINTON IN WREMEN

Auf in die Punktspielserie! Die seit 1979 bestehende Badmintonabteilung des TuS Wremen 09 e. V. bestreitet nach 10jähriger Abwesenheit erstmals wieder Punktspiele. Ausgerüstet wurden die Spielerinnen und Spieler mit neuen Trikots und Hosen durch die Druckerei Müller aus Bremerhaven.

Auf dem Bild stehend von links: Johan

Wiggen, Andreas Prüßen, K.-H. Mehrtens, Peter Salz und dem strahlenden Sponsor Michael Müller.

Hockend von links: Gisela Dahl und Delia Mehrtens.

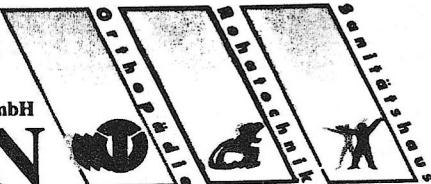
Zur Mannschaft gehörten außerdem: Heide Fiehn, Jutta Bohlen, Ute Meyer, Thomas Ferenz, Norbert Winkler, K.-H. Eibs, Heino Langer und Jan Eibs.



Mit neuem Sponsor in die Saison

Koenen

FIRMENGRUPPE GmbH



Orthopädie · Rehatechnik · Sanitätshaus · Pflegecenter

Seit 30 Jahren kompetent und zuverlässig



Krankenhaus Seepark · 26607 Langen-Debstedt
Telefon (0 47 43) 3 77 · Fax (0 47 43) 93 92 22

Orthesen · Prothesen
Fußeinlagen · Orth. Schuhzurichtung
Bandagen · Korsetts



Krankenhaus Seepark · 26607 Langen-Debstedt
Telefon (0 47 43) 93 92 0 · Fax (0 47 43) 93 92 22

Rollstühle · Gehhilfen · Krankenbetten
Sonderbau von Hilfsmitteln
Reparatur-Service · Beratung vor Ort



Alsumer Straße 16 · 27632 Dorum
Telefon (0 47 42) 92 20 14 · Fax (0 47 42) 92 20 16

Leher Landstraße 78 · 27607 Langen
Telefon (0 47 43) 2 74 84 · Fax (0 47 43) 2 74 86

Stoma-Versorgung · Inkontinenz-Versorgung
Sanitätshaus-Artikel
Blutzuckermeßgeräte · Blutdruckmeßgeräte

Zulassung zu allen Kranken- und Pflegekassen sowie Verbänden.

Wichtig für Sie

**24 Std.-
Notdienst
(0 47 43) 93 92-0
Sie sprechen
mit
Fachleuten!
Schulung**

**Kennen Sie die
Termine unserer
Seminare für
Patienten und
Angehörige?
(0 47 43) 3 77**

Neu bei uns

**1.7.1997
Eröffnung unseres
Sanitätshauses in
LANGEN
Leher Landstraße 78
Telefon (0 47 43) 2 74 84
Fax (0 47 43) 2 74 86**



BASKETBALL

Leitung:

Wann:

Wo:

Günter Kempf · Telefon (04705) 13 69

jeden Donnerstag 15.30 - 17.00 Uhr 15 Jahre und älter
Schulturnhalle Wremen

André Stürcken (alle 4) und Robert Wolff (2).

In dieser Spielzeit haben wir vier Heimspiele, die alle sonntags um 16.00 Uhr in der Halle der Grundschule angepfiffen werden. Über Zuschauer würden wir uns natürlich freuen!

Hier sind die Termine:

14. 12. 97 TuS - TuS Alfstedt

11. 1. 98 TuS - ATS Cuxhaven

15. 2. 98 TuS - TSV Altenwalde

1. 3. 98 TuS - TSV Elmlohe

Günter Kempf

ad AUGROS

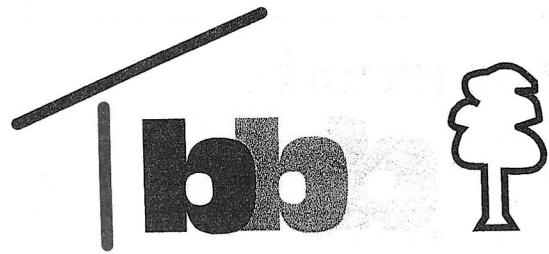
AUTO DIENST

KFZ-MEISTER-BETRIEB

ERICH TANTS

Wremer Specken 46 · 27638 Wremen

Tel. 04705 - 95 00 59



Berghorn & Brockmann
Bauträger GmbH

27632 Dorum
Im Speckenfeld

Tel. (0 47 42) 92 93-0
Fax (0 47 42) 23 00

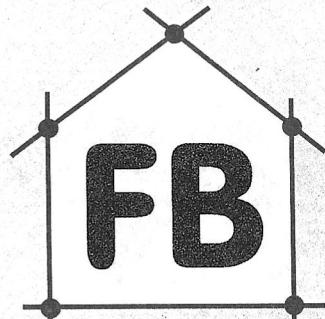
Klaus
Berghorn GmbH

TISCHLEREI · ZIMMEREI

Erstellung schlüsselfertiger
Wohn- u. Geschäftshäuser

27632 Dorum
Im Speckenfeld

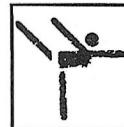
Tel. (0 47 42) 92 93-0
Fax (0 47 42) 23 00



**Planungs- und
Ingenieurbüro**
Dipl. Ing. (TU)
Frank Berghorn

27632 Dorum
Im Speckenfeld 4

Tel. (0 47 42) 92 93 17/18
Fax (0 47 42) 23 00



ELTERN- UND KINDTURNEN

Spartenleiterin: Kerstin Rörig · Am Osterstor 3 · Telefon (04705) 620
Wann: Dienstag 15.30 - 16.30 Uhr (Kinder bis 4 Jahre)
Wo: Turnhalle Wremen

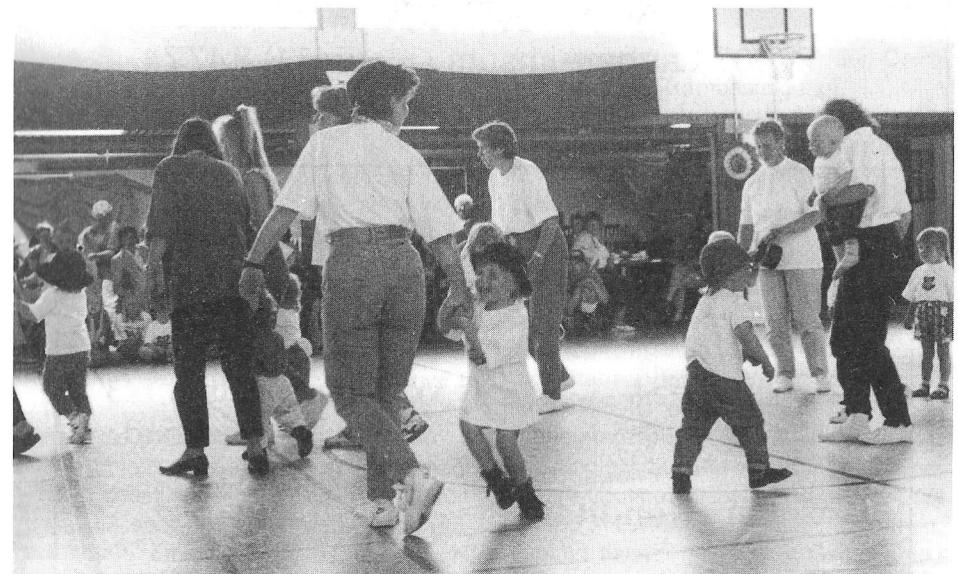
**Hallo, Ihr „kleinen Turner“
und Eltern!**

Die langen Sommerferien sind vorbei, die große Hitze haben wir auch alle gut überstanden und nun starten wir wieder in die „neue Turnaison“.

Ich freue mich wieder über die neuen Gesichter in unserer Turnstunde und glaube, daß alle in dieser Zeit auf ihre Kosten kommen. Die Kinder haben Spaß beim Singen, Springen, Hüpfen, Laufen, Turnen usw., und die Mütter bzw. Väter tauschen nebenbei ganz gerne Erfahrungen aus.

Nun, was haben wir rückblickend auf das letzte Halbjahr gemacht?

In den Frühlingsmonaten sind wir schon angefangen und haben uns Gedanken für die Sportschau in der Sportwoche gemacht. Was konnte man mit so kleinen Kindern auf einer Sportschau zeigen? Wir hatten mehrere Ideen, aber am besten gefiel uns die Darbietung mit dem „Schornsteinfegerlied“. Ich glaube, daß alle Beteiligten ihren Spaß dabei hatten. Dadurch, daß die ersten Sommermonate so kalt und verregnet waren, konnten wir in diesem Jahr leider nicht ein einziges Mal unsere Turnstunde nach draußen in



■ KINDERTURNEN ■

den Sandkasten verlegen. Aber der nächste Sommer kommt bestimmt!

Das letzte Mal vor den Ferien waren wir mit den Kindern bei mir im Garten zum Spielen bzw. in Lara's Planschbecken. Das war ein schöner Abschluß (Abschied) vor den Ferien.

Seit mehreren Wochen treffen wir uns aber wieder dienstags zwischen 15.30 und 16.30 Uhr in der Turnhalle und freuen uns über jedes Kind mit Mutter oder Vater, das bei uns mitmachen will. Also bis dann!

Eure Kerstin



HORST BRANDT



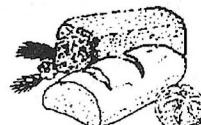
HEIZOEL



Wurster Landstraße 52

27607 Langen-Imsum · ☎ (0471) 84774

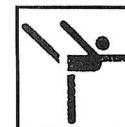
Bäcker Dahl



Bäckerei - Konditorei

*Fitmacher-Brote aus
biol. Vollkorngetreide –
Dinkel, Weizen, Roggen*

Wurster Landstr. 143
27638 Nordseebad
Wremen
Tel. 04705-252



FRAUENGYMNASI

Übungsleiterin: Annette Kluge · Telefon (0471) 47323

Übungsstunden: Donnerstag 19.45 - 20.45 Uhr

Wo: Wremer Turnhalle



nicht nehmen, für 2,- DM über den Deich zu sehen (Tip: Turmbesteigung).

Die Heimfahrt war traumhaft bei Sonnenuntergang und Wind von achtern, für einige von uns auch traumhaft holperig.

Aber was machen wir, wenn wir nicht nach Neuwerk laufen? – Dann halten wir uns fit bei Musik und Gymnastik. Dehnen und strecken uns, werden ganz klein und rund oder wachsen über uns hinaus im Zehenspitzenstand. Kein Muskel muß Angst haben, daß er zu kurz kommt oder bleibt. Wo ist das zu haben? – Jeden Donnerstag von 19.45 - 20.45 Uhr unter fachkundiger Leitung von Annette Kluge. Unsere Gruppe wächst ständig. Wer Lust hat, möge vorbeischauen und mitmachen. Also, bis dann! Gesa Langlo

EHLE R

HOLZBAU GMBH

Twendammer Weg 13

Ihr Meisterbetrieb in 27632 Misselwarden für:

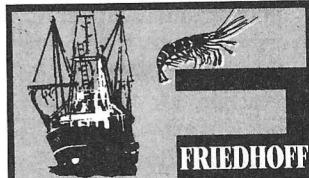


Tel.: (04742) 22 55
D2 0172 - 4 33 80 66

- * Zimmerei
- * Treppenbau
- * Innenausbau
- * Holzrahmenhäuser
- * Qualitätsfenster und Türen aus Holz oder Kunststoff
- * Reparaturarbeiten

Fax: (04741) 91 30 68
Tel.: (04741) 91 30 66

Restaurant „Wremer Fischerstube“



Fisch- u. Krabbenspezialitäten
fangfrisch vom eigenen Kutter

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 · ☎ (04705) 323;
und auf den Wochenmärkten Bremerhaven, Beverstedt und im Penny-Markt Bedeksa



FUSSBALL

Ansprechpartner: Rolf Zeitler · Am Dorfe 10 · 27632 Misselwarden · Tel. (04742) 509
Mannschaften: 1. Herren – 2. Herren – Alte Herren – Oldies (über 40 Jahre)
Ort: Wremen und Mulsum
Übungsleiter: Volker Beckmann, Thomas Harms, Eike Seebeck, Harry Krebs,
Ronald Käckenmester

DURCHWACHSENE SPORTLICHE ERFOLGE! AUFSTIEG DER II. MANNSCHAFT! LEERE KASSEN AUCH IN SPORTVEREINEN! ZU KLEINE KADER IN I. UND II. MANNSCHAFT!

Wenn man einmal von dem **Aufstieg** der II. Mannschaft absieht, verlief die Saison 1996/97 nicht ganz so, wie mancher es sich gewünscht hat. Die Oldies belegten einen guten Mittelpunkt. Die Alte Herren führte lange die Tabelle an und sah schon wie der sichere Aufsteiger aus. Dann kam das Spiel in Wanna und ein Bruch. Trotzdem möchte ich der Mannschaft und ihrem Betreuer Thomas Neubert zur Vizemeisterschaft gratulieren. Da die Mannschaft in einem gewissen Umbruch steht, kann der Nichtaufstieg vielleicht sogar vorteilhaft sein. Die II. Mannschaft erreichte einen guten 3. Platz. Durch besondere Umstände berechtigte dies zum Aufstieg in die II. Kreisklasse. Die Mannschaft und Betreuer Eike Seebeck sind bereit, dieses Risiko einzugehen. Ich wünsche großen Erfolg! **Haltet zusammen**, laßt Euch durch Niederlagen **nicht entmutigen**, dann wird es schon klappen. Die I. Mannschaft hat eine Saison mit vielen **Hindernissen** hinter sich. Schwere Sportverletzungen, **unnötige** Platzverweise, sowie unkameradschaftliches Ver-

halten eines Spielers verhinderten einen besseren Tabellenplatz. Wenn man diese Umstände berücksichtigt, ist der 5. Platz sehr gut. Mein Glückwunsch an Mannschaft und Trainer.

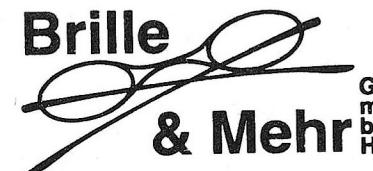
Zur neuen Saison gibt es große Probleme, was die Mannschaftsstärke der I. und II. betrifft. Daher wird es eine sehr schwere Saison werden. Ohne finanzielle oder materielle Versprechungen, die wir nicht machen können, aber auch nicht wollen (oder?) ist es schwer, Spieler zu uns zu bekommen. Nur über Verwandtschaft, Bekanntschaft und Freunde ist dies möglich. Hier sind wir **alle gefragt!!!** Auch an den Sportvereinen, somit auch am Fußball, geht das Problem der **leeren Kassen** nicht vorüber. Es ist nur schade, daß eine **bewährte** und **einige** finanzielle Unterstützung gestrichen wird. Ich möchte nochmal darum bitten, gemeinsam nach Wegen zu suchen, sprich Förderkreis, Sponsoren, eine Person zu finden, die dies in die Hand nimmt. Egal was es bringt, es **entlastet** die Vereinskasse, und es **fördert** Herren – besonders aber

auch Nachwuchs. Gerade aber der **Nachwuchs** ist für uns von **großer Wichtigkeit**, siehe zu kleine Kader in I. und II. Mannschaft.

Die Alte Herren hat einen neuen Betreuer bzw. Trainer. Harry Krebs aus Dorum, ja, Ihr seht richtig, ein Dorumer. Warum eigentlich nicht? Harry, herzlich willkommen und viel Glück! Auch das Feiern kam natürlich nicht zu kurz. Alle Mannschaften zeigten, daß sie auch das können. **Besonders** auch die Alte Herren. Herzlichen Dank für die **Einladung** zu einem zünftigen Fischessen.

Zum Schluß, wie immer, mein **Dank** an alle **Trainer, Betreuer** für die gute Zusammenarbeit. Dank aber besonders auch an die **Sponsoren**, für ihre **Unterstützung**, ohne die es fast nicht mehr gehen würde. Hier möchte ich die **Familie Manfred Friedhoff** besonders erwähnen. Ich würde mich freuen, wenn auch in Zukunft wir alle weiter so gut zusammenarbeiten würden, zum Wohle des Fußballs in der SG Wremen/Mulsum.

Mit sportlichem Gruß
Euer Fußballfachwart Rolf Zeitler



Uhren – Schmuck – Porzellan – Bestecke
Kontaktlinsen – Gläser – Geschenkartikel
Inhaber Harjo Dahl
Am Markt 2 · 27632 Dorum
Telefon (04742) 368 · Fax (04742) 86 97

Der TAXIRUF in Land Wursten

Jörg Johanns
Speckenstr. 37, Dorum

- Großraumtaxi bis 8 Personen
- Krankentransport (sitzend)

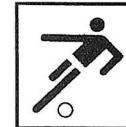


Festpreis für Langstreckenfahrten

z. B.:	Taxi	Großraumtaxi
Bremen	150,- DM	200,- DM
Hamburg	250,- DM	320,- DM
Hannover	350,- DM	400,- DM

☎ 04742 / 2121

Fax 04742 / 2255



JUGENDFUSSBALL

Ansprechpartner: Manfred Uhde · Albert-Schweitzer-Str. 13, 27574 Bremerhaven · Telefon (04705) 661

Axel Heidtmann · Telefon (04705) 300

A-, B-, C-, D-, E-, F- und G-Jugend

Axel Heidtmann, Matthias Endrowait, Thomas Neubert, Michael Bösch, Lutz Behme, André Heidtmann, Tini Menke, Lüder Menke, Jens Schüßler, Birger Menke, Jens Deutinger, Sebastian Schmidt, Kay Schlutow, Frank Knippenberg, Annegret Knippenberg

DIE SG WREMEN/MULSUM IN ALLEN STAFFELN VERTREten

Jahrelange fleißige Jugendarbeit zahlte sich aus.

SG Wremen/Mulsum konnte für die Saison 1997/98 von der kleinsten Jugendmannschaft G bis zur A-Jugend in allen Staffeln je eine Mannschaft melden.

Dieser Erfolg ist allen Beteiligten, wie Spielern, Trainern und Eltern zu verdanken. Selbstverständlich hat auch die Führung des TuS Wremen dazu beigetragen. Auch den Firmen sei hier besonderer Dank ausgesprochen, die fast für alle Jugendmannschaften Trikotsätze spendierten.

Aber wenn wir weiter so erfolgreich am Jugend-Spielbetrieb teilnehmen wollen, bedarf es auch in Zukunft viel Fleiß und natürlich auch Kosten. Ziel ist es, daß zum Training jeder Spieler seinen eigenen Ball bekommt.

Auch mußten wir in der Fußball-Jugendabteilung für die kommende Saison auf einen bewährten Trainer verzichten. Aus beruflichen Gründen verließ uns unser **Ulf Thielebeule** in Richtung München. Wir danken auf diesem Wege nochmals für die geleistete ehrenamtliche Arbeit und wünschen ihm beruflich und sportlich in

München viel Erfolg. Auch ging unserer I. Herrenmannschaft ein sehr guter Spieler verloren.

Da von der **SG Wremen/Mulsum** für die A-Jugend das Trainer-Gespann gestellt werden mußte, fehlen natürlich durch die Abgänge von Ulf und der Umsetzung der B-Jugend-Trainer zur A-Jugend, Betreuer und Trainer. Wir konnten zusätzlich für die Fußballjugendabteilung noch als Trainer bzw. Betreuer gewinnen:

Jens Deutinger – D-Jugend

Sebastian Schmidt – D-Jugend

Birger Menke – C-Jugend

Lutz Behme – B-Jugend

Kay Schlutow – E-Jugend

Auch konnte **Thomas Neubert** für die A-Jugend noch zusätzlich aktiviert werden. Natürlich fehlen immer noch Trainer und Betreuer und wir würden uns freuen, wenn noch irgendwo Verstärkung schlummert.

Wir freuen uns schon auf die neue Saison und hoffen, daß die Fußballjugendabteilung auch in der kommenden Serie sportlich und kameradschaftlich erfolgreich ist. Hier die namentliche Aufstellung der einzelnen Mannschaften und deren Trainer:

A-JUGEND

Trainer:
Axel Heidtmann, Tel. 04705/1300
Matthias Endrowait, Tel. 04742/2393
Thomas Neubert, Tel. 04705/1219

Mannschaft:
Tobias Alexander, Christian Creutz, Gordon Danke, Oliver Hommeyer, Jörn Kutschner, Birger Menke, Meik-Torsten Meyer, Mikko Neubert, Sven Schellong, Sebastian Schmidit, Niko Schubert, Christian Schulte, Michae Sponholz, Fabian Staak, Andree und Christian Stuercken, Henning Thode, Jan Strubelt.

B-JUGEND

Trainer:
Michael Bösch, Tel. 04747/8949
Lutz Behme, Tel. 04742/8584

Mannschaft:
Jörg Hey, Marcel Hennig, Tim Meyer, Torben Meuhe, Kai Friedhoff, Pino Hinderberger, Björn Greiser, René Adelsberg, Carsten Sierk, Fabian Sittig, Sebastian Heitmann, Christoph Wolf, Sven Uppendahl, Matthias Tietje, Jörn Kutschner

C-JUGEND

Trainer:
Jens Schüßler, Tel. 04742/2233
Birger Menke, Tel. 04742/578

Mannschaft:
Paul Wiesner, Lüder Menke, David Schmidt, Sascha Meyer, Thore Möhlmann, Michael Mielke, Andre Martins, Dennis Uppendahl, Mirco Sachse, Benjamin Kirmit, Sönke Eckel, Achim und Niko Holling, Hagen Hennig, Michael Skulinnar

D-JUGEND

Trainer:
Jens Deutinger, Tel. 04705/1308
Sebastian Schmidt, Tel. 04705/458

Mannschaft:
Dogan Badilli, Torben Güldner, Alexander Zemke, Jul Lübs, Jörn Kässner, Sören Eibs, Johannes Prüßen, Daniel Greiner, Folkert Siebs, Markus Pehl, Fide Follstich

E-JUGEND

Trainer: 
Kay Schlutow, Tel. 04705/2223

Mannschaft:
Mustafa Simsek, Torge Sandt, Tobias Kohlenberg, Ole Langlo, Durin Herder, Simon Meyer, Christian Schmidt, Eibe Dahl, Matthias Frese, Marius Hennig, Christopher Buergy, Martin Muenninghoff

F-JUGEND

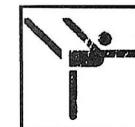
Trainer:
Lüder und Tini Menke, Tel. 04705/689

Mannschaft:
Tim Deutinger, Ole Langlo, Jan-Christoph Trilk, Marc Fielitz, Jusuf Simsek, Eike Heinz, Marvin Schlutow, Florian Worthmann, Hauke Roes, Nils Käckenmester, David Mertens, Arne Dahl

G-JUGEND

Trainer:
Frank und Annegret Knippenberg, Tel. 04705/582

Mannschaft:
Laura Scheper, Patrik Knippenberg, René Bürger, Philipp Worthmann, Mirco Mertens, Philipp Käckenmester, Xandra Peters, Christopher Schulte, Florian Poenisch, Saskia Kneifel.



KINDERTURNEN

Übungsleiterin: Meike Kracke · Wremen · Telefon 309 und

Mirja Itjen · Wremen · Telefon 1259

Wir turnen: Freitags 16.00 bis 17.00 Uhr
mit allen Kindern ab 4 Jahren

Freitags 17.00 bis 18.00 Uhr
mit allen Kindern ab 7 Jahren

Mittwochs 17.00 bis 18.00 Uhr
mit allen Kindern und Jugendlichen ab 10 Jahren

(In den Ferien wird nicht geturnt)

Nach der letzten Ausgabe „Die Wremer“ haben wir uns auf's Üben für die Turnschau in unserer Sportwoche, sowie für die Teilnahme am Kreisturnfest und Kreissportfest gestürzt. Fleißig wurde von der jüngsten Turngruppe ein Tanz zu dem Lied „Alle Vögel sind schon da“ für die Turnschau einstudiert. Nach wochenlangem schweißtreibenden Üben waren alle ganz stolz als der Auftritt so toll geklappt hat und wir 'ne Menge Applaus ernten konnten, denn es gehört schon viel dazu, wenn man gleichzeitig singen und tanzen soll!!! Also viel Lob für unsere kleinsten Turner.

Die Gruppe mit den Kindern ab 7 Jahren hatte eine fabelhafte Bodenkür zum Vorzeigen gebracht und auch hierfür ernteten die Kinder viel Lob von den Eltern. Besonders die „Elefantenrolle“ blieb allen toll in Erinnerung. Zur gleichen Zeit mußten wir uns auch für das Turnfest in Lüdingworth vorbereiten, leider war dies nicht immer so einfach. Aber auch dies hat super geklappt.

Bei den Mädchen ab 10 Jahren stand eine Kombination aus drei verschiedenen Liedern mit den allbekannten Pom-Poms auf dem Programm. Hiermit wurde auch der eine oder andere zum Mitklatschen

und schwungvollem Mittäzeln bewegt. Nach soviel Aufregung folgten auch für diese Mädchen diverse Auftritte mit dem Einstudierten. Insgesamt waren wir alle sehr zufrieden mit den Darbietungen, wenn auch die Vorbereitung uns viel Mühe und Fleiß gekostet hat.

Im Juni stand dann das jährlich wiederkehrende Kreisturnfest in Lüdingworth auf dem Programm. Allen Kindern sowie allen Eltern und Mitgereisten hat dieser Tag viel Spaß gemacht, denn es war enorm, wie toll der Zusammenhalt in unserer Gruppe war.



Kira Endter beim Tiefweitsprung.



**Neubauten Umbauten
Altbausanierung
schlüsselfertige Häuser**



Sie finden uns auf den Märkten in:

Leherheide und Lehe jeweils mittwochs und samstags,
Altenwalde jeden Donnerstag, **Wremen** immer freitags.

Außerdem beliefern wir den Hofladen Feldmann in Sievern.

Man kann ebenfalls täglich bei uns zu Hause
Kohlarten und anderes Gemüse kaufen.

Altendeich 40 · Padingbüttel · Tel./Fax (04742) 1259

Kreiskinderturnfest 1997 – Jahrg. 1993

3. Lara Rörig	18,3 Pkt.
15. Marek Endter	1,5 Pkt.

Jahrgang 1992

20. Sarah Schüßler	16,2 Pkt.
32. Saskia Kneifel	13,3 Pkt.
19. Malin Hachmann	16,4 Pkt.
16. Philipp Wortmann	15,8 Pkt.
20. Patrick Wedel	15 Pkt.
9. Patrik Knippenberg	17,6 Pkt.
21. Steffen Olbers	14,9 Pkt.
26. Jannik Olbers	13,2 Pkt.

Jahrgang 1991

35. Kira Endter	21 Pkt.
45. Laura Susann Scheper	19,4 Pkt.
Freya Fiedler	—
30. Sophie de Walmont	21,4 Pkt.
2. Hauke Roes	25,4 Pkt.
22. Jerom Kessener	17,4 Pkt.

Jahrgang 1990

18. Berit Hachmann	24,8 Pkt.
30. Kira Klimek	22,7 Pkt.
46. Stephanie Frese	21,2 Pkt.

Jahrgang 1989

8. Eike Heinz	28,1 Pkt.
12. Florian Wortmann	27,1 Pkt.

Jahrgang 1988

42. Julia Roes	29,9 Pkt.
47. Sarah Lips	28,8 Pkt.
21. Ramona Thomann	32,5 Pkt.
9. Nina Klimek	33,6 Pkt.
20. Nicole Bauer	32,6 Pkt.
2. Katrin Otersen	35,1 Pkt.

Jahrgang 1987

22. Nele Feldwehr	26 Pkt.
18. Julia Kempf	27 Pkt.
18. Tina Fiehn	27 Pkt.
18. Sascia Siebs	27 Pkt.



Von links nach rechts stehend: Sophie de Walmont, Sarah Lips, Stefanie Freese, Julia Kempf, Inka Kneifel, Sarah Schüßler, Nina Klimek, Nele Feldwehr, Jannik Olbers, Berit Hachmann, Kira Klimek, Tina Fiehn, Florian Wortmann, Saskia Siebs, Ramona Thomann, Kira Endter.

Sitzend: Laura Scheper, Steffen Olbers, Philip Wortmann, Hauke Roes, Patrik Wedel, Lara Rörig, Patrik Knippenberg, Saskia Kneifel, Marek Endter



BP-Station und Shop Goldhammer



Sonntagsdienst

Telefon (04742) 92 21 74 · Telefax (04742) 92 21 73
Wurster Landstraße 27 · 27632 Mulsum

Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag:	6.30 – 19.00 Uhr
Samstag:	7.00 – 19.00 Uhr
Sonntag:	10.00 – 12.00 Uhr
	14.00 – 19.00 Uhr

Achtung Klärgrubenbesitzer! **GOLDHAMMER**

Wurster Landstr. 27
27632 Mulsum
Tel. (04742) 92 21 74
Fax (04742) 92 21 73

Kfz.-Reparatur · Landmaschinen

Envicon

der Umwelt
zuliebe!

Wir beraten Sie gern und unverbindlich!

- Vorteile:**
- problemloser Einbau in bestehende Grube
 - keine Erd- und Betonarbeiten
 - kostengünstige Installation
 - hohe Reinigungsleistung
 - geringer Wartungsaufwand
 - rundum gesichertes Betriebssystem

Jahrgang 1986

Joost Fiedler

Gesamt 31 + 2

Mit einer kleinen Abordnung haben wir auch am Kreisturnfest in Nordholz teilgenommen, die großen Ferien standen vor der Tür und bei den meisten war die Luft wohl schon raus! Trotzdem war es für alle Teilnehmer wieder ein Erlebnis!

Kreissportfest – Jahrgang 1983

10. Britta Vierling	1.553 Pkt.
---------------------	------------

Jahrgang 1985

22. Luisa Wiesenbach	1.341 Pkt.
Kathy Kracke	

Jahrgang 1986

11. Joost Fiedler	1.395 Pkt.
-------------------	------------

10. Kristin Sachse	1.362 Pkt.
34. Wiebke Stelling	1.031 Pkt.

Jahrgang 1987

12. Nele Feldwehr	1.025 Pkt.
8. Tina Fiehn	1.188 Pkt.

Jahrgang 1988

16. Nicole Bauer

894 Pkt.

Jahrgang 1989

11. Florian Wortmann

904 Pkt.

Gesamt 9

1000 m

4. Joost Fiedler

4:06,9

800 m

8. Luisa Wiesenbach

3:27,3

800 m

4. Kristin Sachse

3:14,6

In dem kommenden Jahr werden wir sicherlich wieder viel Programm absolvieren.

Nun noch eine kleine Neuerung beim Kinderturnen:

Mirja und ich haben immer prima die Stunden zusammen vorbereitet und durchgeführt. Leider hat Mirja ausgelernt und muß nun freitags nachmittag oft ar-



Die Cheerleader mit ihrer neuesten Kombination.

beiten. Auch meine Arbeitszeit lässt es nicht zu, pünktlich um 16.00 Uhr am Freitag in der Turnhalle zu sein. Dafür haben sich nun Daniela Busch und Kathy Kracke bereiterklärt, beim Kinderturnen mitzuhelfen. Beide Mädchen sind seit dem vierten Lebensjahr beim Kinderturnen dabei, und kennen die Abläufe in der Halle. Sicher bedarf es ein wenig Übung mit einer Horde Kinder umzugehen, aber

auch das schaffen die beiden schon. Also bitte, liebe Kinder und Eltern, unterstützen uns in den nächsten Wochen beim Mit-einander umgehen.

Für die bevorstehende dunkle Jahreszeit wünsche ich mir viele Turnkinder in der Turnhalle sowie viel Spaß mit Daniela, Kathy, Mirja und mir beim Kinderturnen!!!

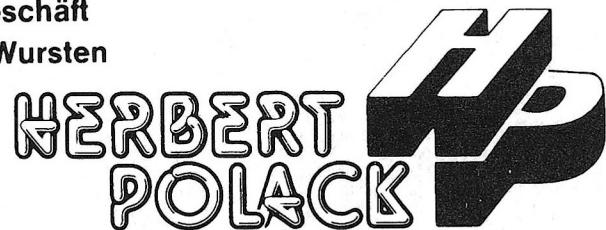
Eure Meike

**SPORT
KANZLER** LANGEN

Jetzt

**DEBSTEDTER STRASSE 3 · 27607 LANGEN
GEGENÜBER DER VOLKS BANK**

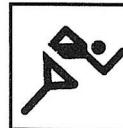
Ihr Fachgeschäft
im Lande Wursten



Klempner-, Installateur- und Heizungsbaumeister

- Heizung ● Lüftung ● Ölfeuerung ● Bauklempnerei
- Sanitär ● Solar- und Wärmepumpentechnik ● Kundendienst

27632 Dorum · Im Speckenfeld 1 · Tel. (04742) 92 82 - 0 · Fax 92 82 20



LAUFTREFF

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

Ansprechpartner: Hellen Struck · Telefon (04705) 1245

Carola Niemeyer · Telefon 664

Theo Schüßler · Telefon 201 oder (04742) 1573

Montag, Mittwoch, Freitag 18.00 Uhr Volksbank

Sonntag 10.00 Uhr Parkplatz Arztpraxis

Montag und Donnerstag 19.00 Uhr Schulhof

Laufschuh-Erlebnisse im Sommer 1997:

„ES IST ZUNEHMEND SCHWIERIGER SICH SCHLAU ZU MACHEN! – DIE AUSWAHL WIRD GERINGER“

Ab und zu, wenn ich den Eindruck habe, die alten Laufschuhe sind abgelaufen oder ausgetreten, führt mich der Weg nach Bremerhaven oder Bremen in ein Sportfachgeschäft.

Die Regale sind voller neuer Modelle. Für welche Sportarten der jeweilige Schuh geeignet sein soll, ist nicht leicht zu erkennen. In einer Ecke ist der Bereich Laufen oder Jogging zu erspähen. Auf kleinen Kärtchen zu den Modellen gibt es die ersten Informationen.

Mein Gewicht spielt bei der Modellauswahl eine Rolle. Bin ich leicht-, normal- oder schwergewichtiger Läufer.

Der Orthopäde gibt Hilfen

Die Hinweise meines Arztes, welche Fußstellung bei mir vorhanden ist, muß ich wissen. Also, ob ich den Fuß beim Aufsetzen nach außen einknicke (Supination) oder nach innen (Über-Pronation) oder gar nicht (Normal).

So jetzt habe ich also zwei Modelle gefunden, die meinen Vorgaben entsprechen.

Die oder den nächsten Mitarbeiter nach meiner Größe gefragt (1 - 2 Nummern über der von Straßenschuhen!) und warten. Na, ob sie die gewünschte Größe wohl da haben?? „Leider nicht in Größe 12 vorrätig“, so die Auskunft nach wenigen Minuten. Bestellen? – ist schwierig – ich muß ja zuerst einmal wissen, ob mir das Modell zusagt.

Da war doch noch das zweite Modell!

Ich habe Glück, in Gr. 12 hab ich es bald in der Hand und begutachte die Sohle und den oberen Bereich des Schuhs und vor allem achte ich auf die Verarbeitungsqualität. Im Mittelfußbereich ist die Stütze innen vorhanden, die Dämpfungselemente zeichnen sich im Fersenbereich deutlich ab. Nach dem Anziehen drücke ich meinen Daumen noch einmal zwischen Fersenkappe des Schuhs und meiner Fersen – der Daumen paßt hinein und der Zeh stößt noch nicht unmittelbar vorn an – Größe o.k.! Im Geschäft gehe ich mit den Schuhen an beiden Füßen einige Schritte. Den direktesten Eindruck vermit-

PARKETT, PÄNEFLE, PROFILHOLZ, BERATUNG, SAND,
LIEFERUNG, ZUSCHNITTE, CARPORTS, PALISADEN,
VERBLÄSER, LÄSTE, ZÄUNE, MÖRTEL, ZINTON, NÄGEI
BAUSTOFF, WANDELN, LIESSEN, BOHNEN, MÖRTEL,
DACHRÄHMEN, KERAMIK, ALROHRE, BERATUNG
DRAHT, GTRAUEN, PESTEN, ASYL, GLINKER,
VERBLÄSER, GARTEN, GARTENPLATEAU, KALANDSTEIN
GASBECKEN, BRÜTT, IZOEL, KAHNENHOLZ,
SICHERHEIT, LÜFTUNGS, FOLIE,
HOLZBESCHÜTTUNG, PARKETT
BERATUNG, HAUSTÜREN, WERTÜREN,
WEFTE, GIPS, KIES, KIES,
LICHTSCHÄCHTE, LICHTPLATTEN, DACHZIEGEL,
BODENFLIESEN, LEISTEN, LIEFERUNG, PARKETT,
HAUSTÜREN, ZÄUNE etc.

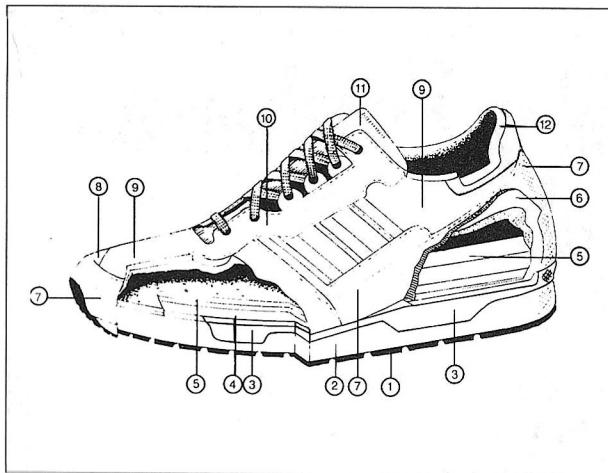


... die starken Ideen in Holz

Baustoff-Zentrum Dorum
Speckenstraße 39
27632 DORUM
☎ (04742) 9280-0
Fax (04742) 928080

Hotel · Pension
„Treibsand“
Bistro · Gartenterrasse

27638 Wremen · Lange Straße 46
Telefon 0 47 05 - 9 49 30 · Telefax 0 47 05 - 94 93 16



Konstruktionsmerkmale eines typischen Laufschuhs:

- 1 Flexible-elastic rubber sole
- 2 Basis der PU-Zwischensohle
- 3 PU-Oberschicht der Zwischensohle mit hochgezogenen Fersenschale
- 4 Flexible Vollmokassinkonstruktion
- 5 Die Einlegesohle
- 6 Verlängerte Hinterkappe
- 7 Umlaufende Velourbesätze
- 8 Aufgenähter Großzehenschutz
- 9 Schaft aus leichtem, atmungsaktiven Nylongewirke
- 10 Leichtgängige Varioschnürung
- 11 Gepolsterte Zunge
- 12 Gepolsterter, weicher Schaftrand

teln einige Minuten joggen auf dem Laufband.

Laufband-Test

Meine Frau sieht sich von hinten die Fußstellung beim Aufsetzen des Fußes an und beurteilt, ob die Stützwirkung optisch okay ist. Mein Feeling in dieser Hinsicht spielt auch eine Rolle. Für die Beurteilung, ob für den Vorderfuß genügend Platz vorhanden ist, gibt mir der Test auf dem Laufband die besten Anhaltspunkte. Der Schuh scheint im Vergleich zum Modell New York - Air Max – aus dem Vorjahr ähnlich gut zu sein. Die Beratung seitens des Personals ist Glücksache. Hier, an diesem Tag, war sie wie oft, kaum ernst zu nehmen – ich muß halt für mich allein entscheiden.

Die Preislage meines favorisierten Modells beträgt 248,- DM – da kann ein heruntergesetzter Preis nur helfen. Schnäppchen sind bei Laufschuhen oft zu bekommen.

Auf Schnäppchen achten!

Preisnachlässe von 20 - 25% gibt es öfter

– höhere Reduzierungen lassen sich insbesondere im Sommerschlußverkauf oder kurz davor finden.

Ein Tip, der Geld bringen kann:
Jede(r) erfahrene Läufer(in) hat seine/ihre Lieblingsmodelle einschl. der Größe im Kopf!!!

Schnell ist es gefunden, falls es heruntergesetzt ist.

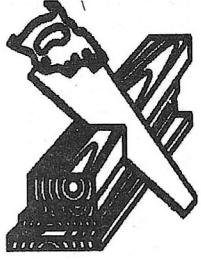
Bei den großen Laufsportveranstaltungen sind besonders bestückte Verkaufsstände angegliedert – hier kann man oft Glück haben.

Die Modelle der Anbieter
Adidas – Brooks – Reebok – Nike – Karhu – New Balance – Asics usw. sind am sichersten unter guten Laufschuhen zu finden.

**Sportschuhe sind inzwischen für jede Alltagssituation zu haben.
Sport als Lifestyle – für Läuferinnen und Läufer geeignet.**

Eine relativ gute Auswahl, sehr gute Beratung und einen Bestell-Service erhält man im Runners-Point Bremerhaven durch Heike Kallauch und Bernd Stallmann!!!

Zimmerei u. Holzhandel Udo Wisch



Zimmermeister
Wurster Landstr 38, 27632 Mulsum
Tel. + Fax 04742/8409
oder Vorweg 10, 21762 Otterndorf

**ASBESTENTSORGUNG
NEU- U. INNENAUSBAU
TREPPIENBAU,
FENSTER U. TÜREN
SOWIE REPARATUREN**

☆ Kuren ☆
☆ Erholen ☆
☆ Entspannen ☆

Wurster Land



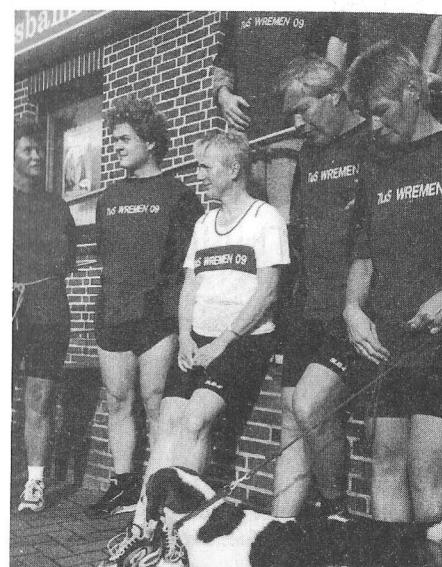
Nordseebad Dorum / Nordseebad Wremen
. . . hier stimmt das Klima!!!

Tor zum Nationalpark „Niedersächsisches Wattenmeer“!
In gesundem Klima, salzhaltiger Luft, ursprünglicher Natur –
Strände, Deiche, Wiesen, Heide, Wald, kinderfreundlich!

*Info: Kurverwaltung Land Wursten
Westerbüttel 8 · 27632 Dorum/Nordseebad
Telefon (04742) 8750-55 · Telefax (04742) 8264*



Die „Lauftreffler“ statteten sich mit funktioneller Laufbekleidung aus.
CoolMax T-Shirt rot/schwarz oder Trägerhemd rot/weiß und kurze Tights oder Laufshorts
für den, der es genauer wissen will.
Bei Volksläufen treten wir damit in den Vereinsfarben und dem Logo „TuS Wremen 09“ auf.



Erlebnis-Gastronomie



Hotel · Restaurant

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 Pinkelessen – bevor Sie Ihr nächstes Fest planen, sollten Sie sich unbedingt unsere neuen Räumlichkeiten anschauen!

Von 2 Personen bis 300 Personen immer die richtige Lösung.

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 · ATMOSPHÄRE · IDEEN
Lange Straße 2-4, 27632 Dorum · Mattenburger Straße 2, 27624 Bad Bodenwerder

SENIORENGRUPPE

Leiterin:

Dorte Kaschubat · Telefon (04705) 461

Wann:

Dienstags 19.00 Uhr

Wo:

Turnhalle Wremen

Der Sommer ist vorbei. Trotz des heißen Sommers haben wir keine Pause gemacht. Alle freuten sich schon auf die Radtour, die wir trotz der Ferien durchgezogen haben, es war herrlich. Anschließend haben wir noch ein kleines Stündchen bei einem Eis gemütlich zusammen gesessen.

Mit Ablauf des Jahres ist für mich

Hasensilvester. Ich werde aufhören, habe wohl schon lange das Alter erreicht. Obwohl es mir schwerfällt.

Wer hat Lust und ist bereit, die Riege zu übernehmen? Es macht viel Spaß mit den Älteren Gymnastik und Radtouren, wie schon oben genannt, zu unternehmen.

Mit sportlichem Gruß

Eure Dorte Kaschubat

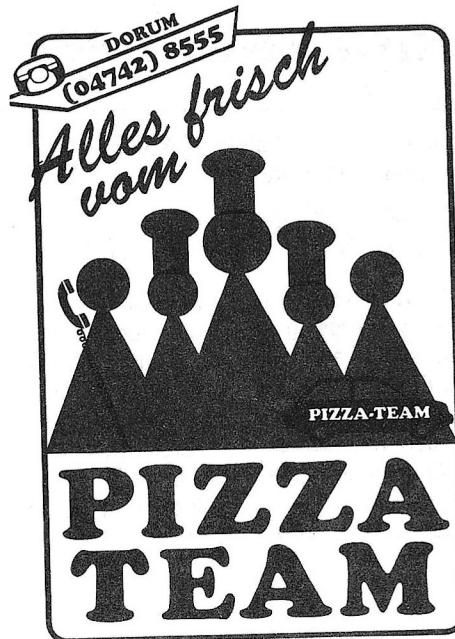
Sie wollen in stilvoller Umgebung Ihr Familienfest, Ihr Firmenjubiläum feiern?

*Altes Pastoratshaus
Mittelwarden*



*Für Ihren
Geburtstag, Ihre
Hochzeit bieten
wir den
unvergesslich
schönen Rahmen.*

*Terminabsprache mit
Joachim Hauck,
Tel. 04742 / 8125*



H. Gerdes
Dachdeckermeister
27472 Cuxhaven
Catharinenstr. 40

Bedachungen / Reetdach
Fassadenverkleidung
Flachdachsanierung
Tel.: 04721 / 714140
Fax: 04721 / 714150



SPORTABZEICHEN

Übungsleiter: Anke Menke und Klaus Schulte · Telefon (04742) 578
Übungsstunden: Im Juni, im Juli bis zu den Sommerferien und im September jeweils montags um 19.00 Uhr auf dem Sportplatz Wremen.
 Gelegentlich auch auf der Dorumer Sportanlage.
 Neue Teilnehmer sind herzlich willkommen.

12 Sportler im Alter zwischen 73 und 11 Jahren mühten sich in diesem Jahr wieder unter der Aufsicht von Anke Menke ab, die Bedingungen für das Sportabzeichen zu erfüllen. Die eifrigsten unter ihnen begannen schon gleich nach der Sportwoche und hatten die meisten Bedingungen schon im Juli erfüllt. Ein großer Trupp Nachzügler konnte erst im September einsteigen und mußte deshalb auch etwas nachlassende Lichtverhältnisse auf der Dorumer Bahn in Kauf nehmen. Läufer und Zeitnehmer hatten aber immer Blickkontakt!

Jetzt steht für die meisten Sportler nur noch das Schwimmen im Nordseebad in Bremerhaven an – eine gute Gelegen-

heit, die Saison bei einem kleinen Imbiß ausklingen zu lassen.

Fazit des diesjährigen Durchgangs, der für Anke Menke wieder viel Aufwand bedeutete, mußte sie doch immer anwesend sein, um zu messen, zu harken, zu stoppen und die Bestzeiten zu notieren:

- Hermann's 100-m-Zeiten (16,6 Sek.) lassen viele Jüngere vor Neid erblasen,
- es gibt Jung-Senioren, die Ehrgeiz entwickeln, um doch lieber die 100 m zu schaffen, weil 50 m zu seniorig wirkt und wie ich 14,9 Sek. schnell sind,
- alle, nicht nur Norma mit 14,2 Sek. auf 75 m, haben die Norm erfüllt.

Danke, Anke! Reinhard Rehwinkel

JOHANN HEIDTMANN

Bauklemnerei · Gas- und Wasserinstallation
Heizungsbau · Ölfeuerungsanlagen

Reuters Hof 5
27638 Wremen

Telefon (04705) 301
Telefax (04705) 683

LOHNSTEUER HILFE-RING

Deutschland e.V. (Lohnsteuerhilfeverein)
An der Kattrepel 4 · 27638 WREMEN

Mitglieder beraten wir und helfen ihnen ganzjährig bei

- Lohnsteuerangelegenheiten
- Kindergeldsachen
- Anträgen auf Eigenheimzulage

Termine nach telefonischer Vereinbarung: (04705) 482

Man hat die Kleinen einfach lieber.....

*** Restaurant * Zur Börse ***

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

Nicht nur im Frühjahr ein Erlebnis - Klein aber oho -

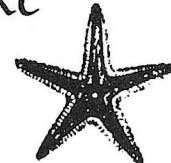
Lange Straße 22, 27-638 Wremen, ☎ 04705 / 424 » giecks achter der Kark «



Seestern - Apotheke

P. Augustin

Nordseebad Wremen



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



TRAMPOLIN

Übungsleiter:

Wann:

Wo:

Gerhard Ruhland · Telefon (04705) 1319

Dienstags 18.00 - 19.00 Uhr

Wremer Schule

Zugegeben, mehr Tore werden beim Fußball geschossen, mehr Geschäfte beim Golf eingefädelt und mehr Geld beim Tennis verdient, aber die richtig großen Sprünge finden letztendlich doch bei uns in der Wremer Turnhalle statt. Dienstags ab 18.00 Uhr kann sich jedermann und natürlich jede Frau davon überzeugen und auch gleich persönlich den Beweis antreten, so hoch wie auf unserem Trampolin sprang weder „kleines dickes Müller“ noch Erwin Kostedde und auch Bernhard Langer und Bobbele sind „zu Fuß“ in unsere Höhen noch nicht vorgestoßen.

Wir turnen in keiner Liga oder Kreisklas-

se, das macht aber auch gar nichts und erspart uns wahrscheinlich eine Menge Stress, denn bei uns steht der Spaß an der Bewegung mit dem Sportgerät Trampolin an erster Stelle und nicht die sportliche Höchstleistung. Selbst jüngste Teilnehmer ohne Vorkenntnisse und Erfahrungen machen bei unseren spielerischen Übungen sofort mit. Viele neue Aktive sind in den letzten Wochen immer wieder zu uns gestoßen. Warum nicht mal ein Trampolin ausprobieren? Vielleicht entdeckt jemand dabei eine große Liebe zu einem ganz tollen Sport.

Gerhard Ruhland

Baugeschäft – Bauelementehandel

Klaus Kracke

Maurermeister

Neubauten
Altbauanierung
Verblendungsarbeiten
Planung

Ellhornstraße 2
27638 Wremen
☎ (04705) 216
Fax (04705) 633

FACHGERECHT AUS EINER HAND
RAUMAUSSTATTUNG Raumausstatter
VOM Handwerk
RAUMAUSSTATTER

Mitglied der Innung



Sicht- und Sonnenschutz · Teppiche · Gardinen
 Tapeten · Bodenbeläge · Polsterei und Möbel

Raumausstatter-Meisterbetrieb **K. H. Mahr**
 Lange Straße 7 · 27632 Dorum
 Telefon (04742) 20 09 · Telefax (04742) 655



GÄRTNEREI
 + **BLUMENHAUS**

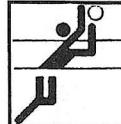
NORDSEEBAD DORUM
 EICHENHAMM 7 · TELEFON 0 47 42/20 13
 AM MARKT 5 · TELEFON 0 47 42/20 24

Pakusch



Elektroinstallateur-
 Meisterbetrieb

Installation von
 ● Elektro-Anlagen ● Speicherheizungen ● Antennen-Anlagen
 Üterlüespecken 35 • 27638 Wremen
 ☎ (04705) 95 00 40 • Fax (04705) 95 00 41



VOLLEYBALL

Spartenleiterin: Kathrin Dahl · Telefon (04705) 1251
 Übungsleiter für die Leistungsgruppe der Damen:

Hans Werner Grevenstein und Holger Wieting

Ansprechpartner der Freizeitmannschaft:

Rik von Brückner

Übungszeiten: Montag 17.00 - 18.30 Uhr Jugend
 18.30 - 20.00 Uhr Leistungsgruppe
 Mittwoch 20.30 - 22.00 Uhr Freizeitgruppe *18-19 Jugend*
 Freitag 18.00 - 19.00 Uhr Jugend
 19.00 - 21.00 Uhr Leistungsgruppe

Wo:

Wremer Turnhalle

Hallo Leute, endlich beginnt die neue Volleyballsaison wieder. Wir, also die Jugendmannschaft, kriegen zwar nach der langen Sommerpause kaum einen Ball richtig über's Netz, aber auf die gegnerischen Mannschaften freuen wir uns trotzdem. Eine Zeitlang hatten wir keinen richtigen Trainer, da ist uns Andre Itjen, bei dem wir uns hiermit bedanken wollen, sehr zur Hand gegangen. Nun will uns der gute, alte Josef immerhin mittwochs wie-

der trainieren, was uns allen sehr recht ist. Zur Zeit sind wir ca. 8 - 10 Mädchen im Alter von 12 - 16 Jahren. Wer Lust hat mit uns mittwochs und freitags von 18.00 - 19.30 Uhr zu quatschen, lachen und natürlich auch Volleyball zu spielen, der soll einfach mal vorbeischauen. Und nicht vergessen, daß auch die Jugendvolleyballmannschaft die volle Unterstützung von ein paar treuen Fans braucht. Sonja Dahl

IHR
 GUTER



VOLLKORN-
 BÄCKER

Seit
 1952
 vom Korn zum Brot

Loell's Wunder Bockhus

Inh. W. Schulmann
 gebackene Natur

☎ (04742) 92 92 - 0 · 27632 Dorum · Speckenstr. 4
 Filiale im SPAR-Markt Dorum
 Filiale im ALDI-Markt Dorum
 Frühstücksfilialen in Neuenwalde und Misselwarden



BRILLEN • CONTACTLINSEN • METEOROLOGISCHE INSTRUMENTE

weinrich
AUGENOPTIK

HAFENSTRASSE 111 • 27576 BREMERHAVEN • TELEFON 04 71 / 41 55 52
AM MARKT 5 • 27632 DÖRUM • TELEFON 0 47 42 / 89 91

TV • Hifi • Video • Satellitenanlagen



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

Fernsehservice Gerhard Thies

Zum Bahnhof 9 • 27632 Mülsum • (04742) 929 10 • Fax 929 13



WALKING

Ansprechpartnerin: Rita Bourbeck · Telefon (04742) 15 03
Treffpunkt: Drogerie Wöbber
Wann: jeden Montag und Donnerstag 18.30 Uhr

In der letzten Ausgabe „Die Wremer“ habe ich berichtet, daß Walker bei uns zur Zeit ähnlich belächelt werden, wie vor 15 Jahren die Jogger.

Dieses haben wir bei unserer letzten Walking-Runde auf unserem Rundkurs eindrucksvoll erlebt. In Wremen-Hülsing wurden wir vom ‚Kürbis‘mann angerufen: „Ihr sollt nicht mit den Händen laufen, sondern mit den Füßen. Was macht Ihr schon, mit Euch kann ich schon lange mithalten. Was meint Ihr wohl...!!!“

Was dieser Mann nicht weiß: die Arme sind beim flotten Walken aktiv in die gesamte Bewegung eingebunden. Wie Pendel schwingen sie locker im Zusammenspiel mit den Schritten mit. Dies mag ja merkwürdig aussehen. Wenn er mal mit uns walken würde, würde er sich wundern, wie schnell er aus der Puste sein würde.

Am Deich erschallte von hinten der Ruf: „Achtung, Polizei, Bahn frei!!!“ Wir wichen nach der ersten Schrecksekunde schnell zur Seite. Da hatten sich zwei Radrennfahrer lautstark bemerkbar gemacht, die – ohne abzubremsen – an uns vorbeisausten.

Von einem Skater wurde uns empfohlen, doch auf Rollen umzusteigen – denn so komme man doch schneller vorwärts.

Ein einsamer Jogger rief uns zu: „Ihr habt es gut, Ihr lauft nicht allein!“

Uns wird auch häufig hinterhergerufen: „Lauft doch schneller!“

Wir wollen aber keine Höchstleistungen erbringen, sondern freuen uns auf Be-

wegung an der frischen Luft. Wir betrachten die Himmelsfärbungen, rümpfen die Nase über den manchmal intensiven Güllegeruch, sehen mit gemischten Gefühlen die rege Bautätigkeit in Wremen etc.

Eines Montags haben wir nach dem Walking die Gastfreundschaft des Wremer Heimatkreises genossen. Beim Heimatmuseum wurden wir zum Grillen geladen und haben hier einen wunderschönen Abend verbracht.

In der heißen Sommerperiode haben wir die Walkingschuhe gegen den Drahtesel getauscht und eine Fahrradtour unternommen. So sind wir nach Cappel zu „Riehls Garten“ gefahren und haben dort einen vergnügten Abend erlebt.

Beim letzten Wremer Deichlauf haben einige von uns auch wieder teilgenommen. Hier haben wir gezeigt, daß das Walking in Wremen immer noch „in“ ist.

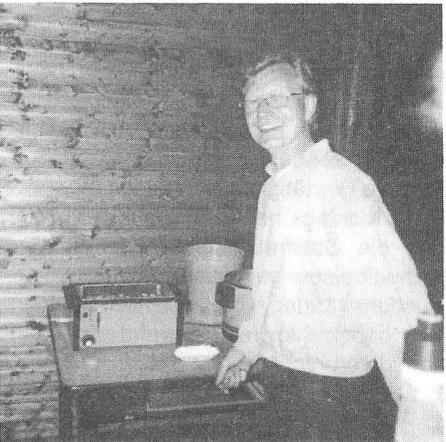
Wir beherzigen immer das Motto: Walking oder laufen – ohne zu schnaufen. Wenn wir uns noch mühelos unterhalten können, ist unser Tempo okay.

Solange es hilft, daß beim Walking der Alltagsstress abgebaut und beseitigt wird, wird es in Wremen und umzu aktive Walker/-innen geben. Rita Bourbeck



AKTUELL UND WISSENSWERT

IMPRESSIONEN VON DER SPORTWOCHE '97



Festausschussvorsitzender Harjo Dahl brutzelte für die rückkehrenden Fahrradteilnehmer Pommes in unserem neu errichteten Unterstand auf dem Sportplatz.



Wasserspiele; lustig, toll, spaßig, schadenfroh und verdammt naß – aber heiß begehrte – vorn Lena Lübs in Aktion.



5. Juxspiele

Lustige und interessante Spiele mußten von sieben Mannschaften bewältigt werden.

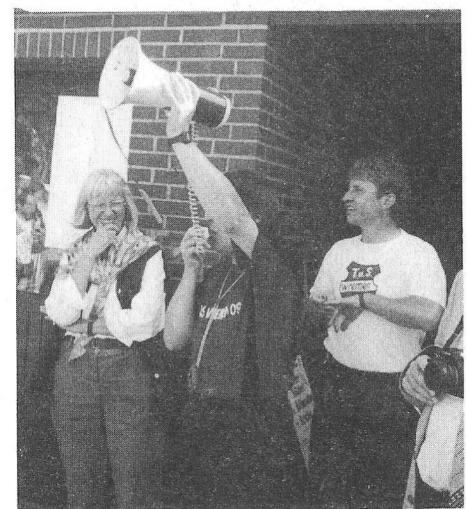
44



Hier warteten die „Golden Girls“ auf ihren Einsatz.



Ja, ja, lange Fingernägel sind Gift für Wasserballons. Kerstin Rörig mußte des öfteren die Erfahrung machen.



11. Wremer Deichlauf-Mitorganisator Arno Zier gibt letzte Infos über die Laufstrecke. „Schirmfrau“-Bürgermeisterin Helga Lutz und der 1. Vorsitzende Uwe Friedhoff freuen sich über die große Teilnehmerzahl.

45



Die Qual der Wahl. Das jüngste Team, die „Schnellen Hasen“ bei der Preisauswahl.
Sarah Lips, Lena Lübs, Sarah aus Misselwarden, Julia Mittelstädt.



Das Siegerteam, unsere Volleyballdamen, die „Tequila Stars“
Von links nach rechts: Kathrin Dahl, Martina Prechel, Regina Lübs, Inken Meyer, Bettina
Biesenbach, Heike Schneider.



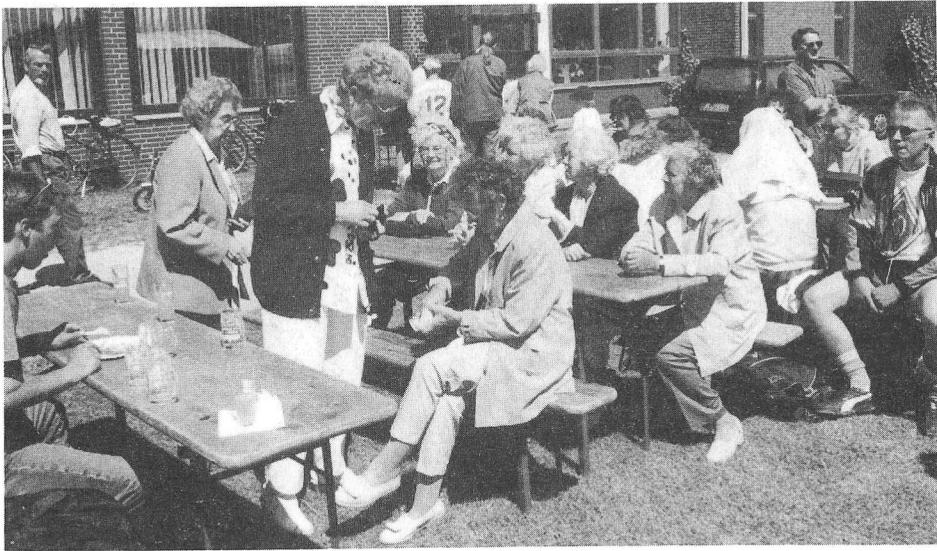
Der Startschuß zum 11. Wremer Deichlauf ist gefallen. 183 Läuferinnen und Läufer
stand eine 5 oder 15,8 km lange Strecke in der Wurster Tiefebene bevor.



„Na – wo bleiben sie denn, Peter? Gleich
müssen sie doch eintrudeln – oder?“
Peter und Marlis Valentinitisch warten im
„Rechenzentrum“ auf die ersten Rück-
kehrer.



Unsere Walkerinnen kurz vor der Ziellinie.
Etwas später – aber gut drauf, noch
locker und sichtlich erfreut. Irene
Schölermann, Heike Prott, Rita Bourbeck,
Gunda Meyer, Dorte Wöbber.



Sportwochen-Sonntag – auch Familientag. Ob jung oder alt, klein oder groß – alle waren gekommen zum Schauen, Miterleben, Essen und Trinken und um das herrliche Wetter zu genießen.



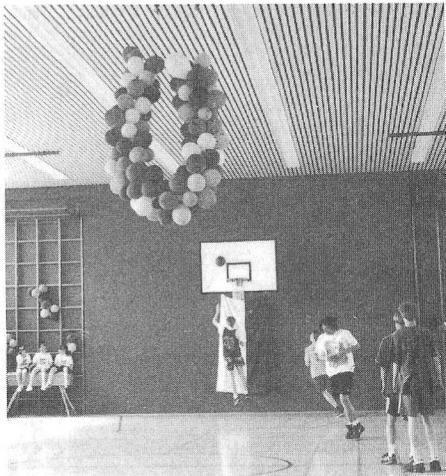
Premiere während der Sportwoche! Großen Beifall erhielt die Big Band Bremerhaven für die flotte Musik zum Frühschoppen.



Unsere Organisatoren für die 15. Straßen- und Vereinsfußballmeisterschaft. Jugendfußballfachwart Manfred Uhde, Einsatzleiter und Stadionsprecher Henry de Walmont und der 1. Vorsitzende Uwe Friedhoff.



Endlich, nach 15 fast immer glück- oder erfolglosen Jahren der unerhoffte, aber verdiente Sieg. „Vorwärts Hofe“ wurde Meister des Straßen- und Vereinsfußballturniers. Stehend von links nach rechts: Tim Rosekeit, Henning Thode, Dirk Schepel, Jürgen Friedrichs, Marcel Hennig, Alke Siats. Sitzend: Jörg Cordes, Chrispin Hinderberger, Fabian Sittig.



Die jüngste Sparte des Vereins. Die Basketballer zeigen kurz ihr Können, wie man mit viel Spielwitz möglichst viele Körbe wirft.



In der vollbesetzten Turnhalle boten mehrere Sparten unseres Vereins eine beachtliche Sportschau. Hier zeigen Kinder ab 7 Jahren unter der Leitung von Meike Kracke ihre „Elefantenrolle“.



Das reichhaltige und leckere Kuchenbuffet fand riesigen Zuspruch. Die TuS-Frauen hatten wieder mal selbst gebacken und die Backwaren gespendet.

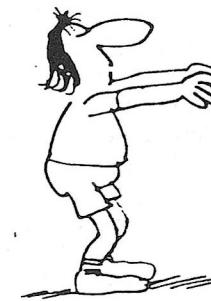


Ob schwarz oder weiß, deutsch oder türkisch, Christ oder Muslim – in Deutschlands mehr als 84.000 Sportvereinen ist jeder willkommen, der Spaß am Sport hat. Für Vorurteile gibt's die rote Karte – Fairneß ist die Regel. Und so werden aus Fremden im Sportverein meistens schnell Freunde.

Deutscher Sportbund
Sportvereine
für alle ein Gewinn



Nach fetzigen Discoklängen zeigten unsere Aerobicdamen unter der Leitung von Kerstin von Glahn einen Teil ihres Könnens.
Wer Lust zum Mitmachen hat, kann sich dienstagsabend ab 20 Uhr gern in der Turnhalle sehen lassen.



Vorwort der Redaktion:

Die Redaktion „Die Wremer“ ist bemüht, in jeder Ausgabe der Zeitung mindestens einen Artikel zu grundlegenden Fragen des Sports, der Gesundheit, der Trainingslehre etc. abzudrucken. In der heutigen Ausgabe beginnt eine Reihe von Artikeln zu Problemen des Bewegungsapparates hinsichtlich Gesundheit und Leistungsfähigkeit im und außerhalb des Sports. Auf Grund der recht schwierigen Materie werden die Artikel jeweils etwas mehr Raum benötigen und es ist anzumerken, daß die Artikel auch in den folgenden Ausgaben von „Die Wremer“ sich inhaltlich aufeinander beziehen. Bewahrt die Artikel deshalb auf!

Der Rumpf – eine Schwachstelle des menschlichen Körpers?

– Betrachtungen zu den Problemen, Aufgaben, zum Funktionserhalt und zur Gesundheit des menschlichen Bewegungsapparates –

Folge 1: Allgemeines zur Problematik des menschlichen Bewegungsapparates

Ist der Mensch etwa (zumindest in Teilen) eine Fehlkonstruktion? Man/frau könnte es fast glauben:

- (Chronische Rückenbeschwerden sind zum Leiden Nr. 1 in unseren westlichen Industrienationen geworden. Sie sind der häufigste Grund für Frühberentungen, Kosten die Volkswirtschaft Milliardenbeträge und machen vielen Menschen das Leben zur Qual.
- Knie- und andere Gelenkbeschwerden mit hohem Medikamentenkonsum und nachfolgenden Operationen, die sehr häufig das Problem auch nicht beseitigen, sind schon bei Jugendlichen und bei jungen Erwachsenen, ganz zu schweigen von den älteren Mitbürgern, an der Tagesordnung.
- Aber auch im Sport gehören Verletzungen und teils langwierige Beschwerden des Bewegungsapparates zum Alltag der Sportler/innen. So zeigte es sich bei einer Untersuchung kurz vor den Olympischen Spielen in Los Angeles, daß 90% der Olympioniken über größere oder kleinere Beschwerden seitens ihres Bewegungsapparates zu leiden hatten. Oder denken wir an den Bundesliga-Alltag mit seiner hohen Spielerausfallquote oder an die endlose Verletz-

tengeschichte der Fußball-Nationalmannschaft, wo der Bundestrainer B. Voigts zeitweilig große Schwierigkeiten hat, überhaupt noch einen gesunden Spieler auf den Platz zu bekommen.

Viele Beschwerden des Bewegungsapparates und besonders chronische Beschwerden des Rückens oder auch Verletzungen des Bewegungsapparates von Sportlern und Nicht-Sportlern lassen sich u. a. auf Probleme ausgehend von (mangelnder) Rumpf- und Beinkraft zurückführen. Das gilt häufig auch für Beschwerden, die zunächst in unserer Vorstellung vermeintlich gar nicht direkt mit der muskulären Haltekraft des Rumpfes oder der Beine zu tun haben (z. B. Kniebeschwerden, Gelenkathrosen, Fußbeschwerden, Kopfschmerzen, Bandscheibenvorfälle etc.). Der Zusammenhang läßt sich aber häufig recht einsichtig erklären, wenn man/frau sich vorstellt, daß Haltungsaufgaben und Bewegungsabläufe etwas mit der gesamten und vor allem der muskulären Situation des Körpers zu tun hat und an das Zusammenwirken vieler Muskeln und Muskelgruppen (sog. Muskelketten) geknüpft ist.

Wie kommt es zu dieser Vielzahl von gesundheitlichen Störungen am Bewe-

gungsapparat in den modernen Industrienationen?

Es soll hier kurz angemerkt, aber nicht weiter ausgeführt werden, daß es besonders im Bereich der chronischen Rückenbeschwerden ein ganzes Bündel von Ursachen gibt, die in den verschiedenen Bedingungen unserer Lebens- und Arbeitswelten zu suchen sind, also Gründe wie monotone Arbeit, schlechte soziale Bedingungen, psychische Ursachen etc. Es gibt darüber hinaus, und darauf wollen wir im folgenden im Zusammenhang mit Sport und Bewegung eingehen, aber auch eine Reihe von mechanischen „Schwachstellen“ im Körper nicht deshalb, weil unser Körper etwa von Natur aus anfällig und schwach ist, sondern, die deshalb zu solchen wurden, weil unser Alltag in seinem Bewegungsausmaß und seiner Bewegungsart sich in der jüngeren Menschengeschichte und vor allem in den letzten wenigen Jahrzehnten radikal geändert hat. Unser Leben entspricht nicht mehr dem Bauplan, den die menschliche Evolution in Jahrhunderttausenden gezeichnet hat.

- ⇒ Die längste Periode in der Geschichte der Menschheit war die Zeit der Jäger und Sammler. Sie dauerte mehrere hunderttausend Jahre und sie hat unsere biologischen Fähigkeiten und damit auch unseren Körperbau durch viele Anpassungsprozesse in dieser Zeit entscheidend geprägt. Damals waren unsere Vorfahren zur Erhaltung ihres Lebens und ihrer Art gezwungen, z. B. am Tag durchschnittlich ca. 35 (!) km zurückzulegen. Für diese reichliche Bewegung verbrauchten sie dabei ca. 4.500 kcal an Lebensmittel (vornehmlich aus gesammelten Wald- und Feldfrüchten).
- ⇒ Der „moderne“ Mensch legt weniger als 3 km pro Tag zu Fuß zurück und sitzt dafür mehr im Auto, im Sessel vor dem Fernseher oder im Büro am

Schreibtisch. Und dabei isst er mit über 3.300 kcal am Tag viel zu viel für dieses Ausmaß an körperlicher Bewegung. Die Periode dieser Art von Leben hat jedoch in den wenigen Jahrzehnten seiner Dauer natürlich im Gegensatz zu der sehr langen Periode der Jäger und Sammler mit mehreren hunderttausend Jahren keine Veränderung in der Evolution unseres Geschlechtes und damit keine Anpassung an unseren „modernen“ Lebensstil hervorbringen können.

Da wir und vor allem unser Körper eigentlich für ganz andere Aufgaben und Tätigkeiten durch die Evolution vorbereitet sind, ergeben sich durch die veränderten Lebens- und Arbeitsbedingungen natürlich eine Reihe von Problemen, die sich im Bereich unseres Körpers an verschiedenen Stellen zeigen, die uns heute deshalb als „Schwachstellen“ imponieren. Dazu gehört z. B. der untere Lendenwirbelsäulenbereich, die Bauchmuskulatur, aber auch die Oberschenkelmuskulatur, die Fußmuskulatur und zahlreiche Gelenke.

Eine besondere Schwachstelle ist hierbei die Bauchmuskulatur oder besser gesagt eine schlecht ausgebildete Bauchmuskulatur. Diese hat zwar besonders anstrengende Aufgaben bei der Stabilisierung des Rumpfes, neigt aber von Natur aus besonders zum schlaffwerden, was auch mit und ohne Übergewicht leicht bei der Mehrzahl unserer Mitbürger, ob Sportler oder nicht, festzustellen ist. Gerade die Bauchmuskulatur bedarf einer besonderen Pflege und will regelmäßig zu ihrer (guten) Funktion (regelmäßig) gefordert werden.

Ich will im folgenden und in den nächsten Folgen von „Die Wremer“ versuchen, etwas von den Grundlagen dieser Problematik zu vermitteln und eine Anleitung zu geben, wie man/frau damit umgeht.

Merke: Ohne etwas Grundwissen zur

Funktionsweise unseres Körpers und zur praktischen Durchführung von Training und gymnastischer Übung geht es nicht.

Leider ist es wie mit vielen anderen Dingen in der Welt auch: um etwas zielgerichtet und damit funktionell durchführen zu können, braucht man/frau zu mindest einige Kenntnisse über die Zusammenhänge. Dies ist bei vielen Übungsprogrammen in den Vereinen, Schulen, in Kursen oder auch auf privater Ebene, so gut es auch gemeint sein mag, nicht immer, oder ich würde fast sagen sehr häufig, nicht gewährleistet. Auf alle Einzelheiten kann ich hier in der Kürze der Darstellung nicht eingehen. Es sei aber so viel dazu gesagt: viele Übungen, z. B. die als „Bauchmuskelübungen“ in unseren Köpfen sind, wie das Klappmesser, sog. Sit-ups mit gestreckten Beinen oder mit an der Sprossenwand gehaltenen, gestreckten oder gebeugten Beinen etc. sind nicht nur für diesen Zweck untauglich, sondern sind sogar häufig in der Lage, bestehende gesundheitliche Probleme am Rumpf auch noch zu verstärken (siehe Abbildung „unfunktionelle Bauchmuskelübungen“).

Die Stabilität des menschlichen Haltungs- und Bewegungsapparates im Bereich des Rumpfes wird einmal durch die Wirbelsäule zum anderen aber vor allem durch vielseitige Verspannung und das geordnete Zusammenspiel mehrerer Muskeln und Muskelgruppen am Rücken (Rückenmuskulatur), am Bauch (Bauchmuskulatur) und Becken-Oberschenkelbereich gewährleistet. Dieses komplexe System kann man gut mit der Verspannung eines Segelmastes auf einem Segelschiff vergleichen, wobei jedoch die Wanten nicht als Niro-Seile, sondern als Muskeln verstanden werden müssen.

Ein besonderer Problembereich stellt der Übergang der Wirbelsäule zum Becken dar, da durch die bei den meisten Men-

Beispiele für unfunktionelle "Bauchmuskelübungen"



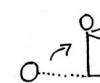
a) An der Sprossenwand einhängen, Beine gestreckt oder gebeugt anheben und wieder senken.



b)"Beckenwalze": Über das Becken seitlich rollen, ohne mit dem Oberkörper bzw. den Beinen den Boden zu berühren.

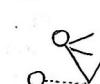


c)gestreckte Beine des Partners / der Partnerin in Rückenlage gegen den Boden schleudern



d)"Sit up's" in allen Variationen

- mit gestreckten Beinen



- mit gebeugten Beinen



- mit gehaltenen (fixierten) Beinen



- aus der Überstreckung (häufige Übung auf Trimmfpaden)



- mit unterschiedlicher Arthaltung bzw unterschiedlichem Armeinsatz



- mit und ohne Zusatzbelastung (z.B. Medizinball)



- Anheben und Senken der Beine im Langsitz oder im Schwebestütz, auch als Partnerübung.



- Im Langsitz einen zugeworfenen Ball (Medizinball) fangen und wieder zurückwerfen, evtl. in Verbindung mit Abrollbewegung nach hinten und wieder zurück

schen fehlende Rumpf- und vor allem Bauchmuskelkraft, das Becken abkippt. Deutlich wird diese **Beckenabkipfung** durch eine Hohlkreuzhaltung bei verschiedenen Haltungspositionen (wenn die

Körperfülle eines Menschen diese Beobachtung überhaupt zuläßt). Man bezeichnet eine solche Haltung häufig als „Easy standing“, wie man/frau es häufig gerade bei Jugendlichen findet.



„Easy standing“

Eine besonders hohe Bedeutung hierbei und bei der gesamten menschlichen Haltungs- und Bewegungsproblematik stellt die Bauchmuskulatur und, was die Beckenhaltung angeht, der Hüft-Lendenbeuger dar, der der stärkste Muskel im menschlichen Körper ist. Ist die Bauchmuskulatur zu schwach und zu schlaff und der Hüft-Lendenbeuger überwiegt, kippt das Becken ab und die Hohlkreuzbildung wird verstärkt. Beschwerden sind vorprogrammiert. Ist die Bauchmuskulatur kräftig und kann so dem Hüft-Lendenbeuger entgegengewirkt werden, kann das Becken aufgerichtet und in diesem Zustand gehalten werden. Besonders bei laufaktiven Sportarten ist der Hüft-Lendenbeuger recht stark ausgebildet. Das Mißliche an diesem Muskel ist weiter, daß er zur Verkürzung neigt und bei falschen und/oder unfunktionellen Bauchmuskelübungen wie oben schon angemerkt, noch weiter gekräftigt wird und das ganze

Übungsprogramm die beabsichtigte Wirkung auf die Bauchmuskulatur nicht nur verfehlt, sondern regelrecht konterkariert. Daraus resultiert dann also trotz Gymnastik oder besser, obwohl nicht beabsichtigt, durch Gymnastik ein sich weiter verstärkendes Ungleichgewicht der verschiedenen Muskeln und Muskelgruppen am Rumpf (auch muskuläre Dysbalance genannt). Auf diese Weise wird dann auch verständlich, daß z. B. eine vermeintliche Bauchmuskelübung Schmerzen am Rücken weiter verstärkt, weil so vor allem unfunktionell der Bereich der unteren Rückenmuskulatur und der Hüft-Lendenbeuger beübt wird und damit z. B. die Hohlkreuzbildung noch weiter verstärkt wird. So wird aus einem gutgewollten Bewegungsansatz leider gerade das Gegenteil und der Leidende landet häufig dann doch noch auf dem Operationstisch zur Bandscheiben-OP, weil angeblich auch Gymnastik nicht geholfen hat.

In der nächsten Folge von „Die Wremer“ werde ich einige (wenige) Grundübungen der Funktionsgymnastik zur Kräftigung des Rumpfes und der Beine vorstellen und vor allem wie diese Übungen durchgeführt werden sollen, damit sie auch ihr Ziel erreichen, also im wahrsten Sinne des Wortes „funktionell“ sind.

Dr. Walter Samsel

Wer macht aus Talenten Meister?

Sportvereine
Für alle ein Gewinn

NICHT NUR WEGEN MELANIE PASCHKE, PETRA LOBINGER UND GESINE SCHMIDT...

Wie in jedem Jahr kamen auch 1997 Mitglieder des TuS in den Genuß von Incentive-Veranstaltungen. Ein namhafter Sportredakteur aus unserer Region, der hin und wieder auch im Volksparkstadion anzutreffen ist, ermöglichte es dem TuS Wremen 09, drei verdiente Mitglieder und mich mit einer Freikarte für das 1. Leichtathletik-Abendsportfest in Cuxhaven zu beglücken.

Und so machten Theo, Uwe, Willi und ich uns am Abend des 16. Juli 1997 auf den Weg zum Strichweg-Sportplatz nach Cuxhaven. Ließ eine längere Plauderpause bei einem nahen Verwandten in Dorum und der allgemeine Fahrstil noch an unserem Vorsitzenden zweifeln, so überzeugte er bei den Verhandlungen mit dem Sicherheitsparkplatzpersonal hundertprozentig und organisierte uns einen Parkplatz gleich neben der Sprunggrube.

Das Sportfest war super. Wir haben dort viele Prominente getroffen. Dieter Adler, als Ansager, Wolfgang von Geldern, Dieter Menke, Werner Engelmann aus Sievern und sein Sohn Kurt – alle waren sie dort. Dazu natürlich die vielen Leute aus dem Aktuellen Sportstudio und vom DSF. Es war schon sehr eindrucksvoll, nationale und internationale Topathleten wie Lars Riedel, Melanie Paschke, Oliver-Sven Buder, Marc Blume, Gesine Schmidt und die vielen anderen Aktiven, zwei Wochen vor den Weltmeisterschaften in Athen, live in Cuxhaven zu sehen.

Sicher, wir wußten, daß es einen Unterschied zwischen dem Sportabzeichen, den Bundesjugendspielen und solchen Leichtathletik-Veranstaltungen gibt. Aber daß diese Unterschiede so groß sind, hab

ich mir nicht vorgestellt. Allein zu sehen wie hoch(!) ein Weitspringer bei einem 8-m-Satz hüpfte hat mich in Erstaunen und Verzückung versetzt. Oliver-Sven Buder verbesserte in Cuxhaven kurzerhand die deutsche Jahresbestmarke. Toll! Oder die Langstreckenläufer aus Ghana, Beine bis an die Erde – zum Tempobolzen geboren!

Das Resümee der kleinen TuS-Delegation konnte denn auch nur lauten: Das Abendsportfest war für die Besucher ein voller Erfolg. Ein solches sportliches Highlight wie „Weltklasse hinterm Deich“ hat in unserer Region lange gefehlt. Wir sind beim nächsten Mal wieder dabei, auch wenn's keine Freikarten gibt und wir nicht gleich neben der Sprunggrube parken dürfen, denn nicht nur wegen der herausragenden Leistungen von Melanie Paschke, Petra Lobinger und Gesine Schmidt lohnt sich ein Besuch.

Ich

„WELTKLASSE HINTERM DEICH“

Schon lange war in unserer Terminplanung der Abend des 16. Juli für ein „Abendsportfest“ in Cuxhaven freigehalten. „Da müssen wir unbedingt hin!“ Für uns als Volksbänker war Erscheinen Pflicht. Erstmals haben die Volksbanken im Landkreis Cuxhaven zusammen mit dem größten deutschen Sportsponsor, der Warsteiner Brauerei, und mit weiteren namhaften Firmen ein Abendsportfest veranstaltet. Vorreiter war die Volksbank Cuxhaven, die die Hauptorganisation, zusammen mit Cuxhavener Sportfunktionären übernommen hatte.

Ich hatte mich bis dahin nicht informiert, um welche Art Sportfest es sich handelt und ich hatte auch nicht auf die verschiedenen Ankündigungen in der Presse geachtet. Meinen Abendtermin an diesem

Mittwoch sagte ich also ab und gegen 16 Uhr starteten wir in Richtung Cuxhaven. Bei den Hapag-Hallen in der Nähe der Alten Liebe ließen wir unser Auto stehen und wurden dort von einem PKW- bzw. Bustransfer abgeholt, weil an der Sportanlage in Cuxhaven-Döse nur begrenzte Parkmöglichkeiten zur Verfügung standen. Auf dem Sportplatz angekommen, mußte ich feststellen, daß es sich um eine perfekt organisierte Veranstaltung handelte. Meine Erwartungen wurden absolut übertroffen. So etwas hatte ich bis dahin nur im Fernsehen gesehen. Wir trafen eine Top-Sportanlage für alle Leichtathletik-Disziplinen an; Verpflegungs- und Verkaufsstände, ein VIP-Zelt und Tribünen waren da. Es waren nicht nur Sportler aus der hiesigen Region zu sehen, sondern auch ein internationales Beteiligungsfeld war angetreten. Personen, deren Namen auch im Zusammenhang mit der Weltmeisterschaft in Athen genannt wurden, konnte man hautnah erleben: Melanie Paschke, Lars Riedel, Sabine Braun, Gesine Schmidt, Astrid Kumbernuss, Oliver-Sven Buder, Marc Blume, Rüdiger Stenzel, Oliver Grund, Boris Henry, Ibon Faye, um nur einige zu nennen.

Dieses Sportfest war nach dem Duhner Wattrennen ein Highlight in der Reihe der Cuxhavener Veranstaltungen. Ca. 7.000

Zuschauer (5.000 zahlende Erwachsene und 2.000 Kinder) sahen auf der Döser Strichweganlage an diesem Abend Weltklasse-Leichtathletik. Die Moderatoren waren Dieter Adler und Dr. Karsten Müller-Scheeßel.

Ca. 200 Sportler und Sportlerinnen gingen an den Start. Zahlreiche Pressemeldungen berichteten auch schon im Vorfeld von diesem Sportereignis. Als Vorprogramm liefen Jugendliche aus umliegenden Vereinen diverse Kurzstrecken- und Staffelläufe, bevor dann die spannenden Kämpfe der internationalen Sportler begannen. Bis 21 Uhr hatten wir Gelegenheit, die Bemühungen der Leichtathleten und Bestweiten, -höhen bzw. -zeiten direkt zu erleben.

Im Anschluß wurden die Sportler und die Gäste, die in irgendeiner Form mit der Vorbereitung dieser Veranstaltung zu tun hatten, von der Übungsgastronomie der Volkshochschule Cuxhaven in den Hapag-Hallen mit einem Büfett bewirtet. So klang dieser Abend in gemeinsamer Runde bei sehr gelockerter Atmosphäre aus.

Das Teilnehmerfeld des diesjährigen Sportfestes macht neugierig auf das nächste Jahr. Der Termin steht schon fest. Am 22. Juli 1998 ist wieder „Weltklasse hinterm Deich“ vorgesehen. Anke Menke



ERNTEDUMZUG MIT DEM TUS

Das war mal wieder ein toller Erntedumzug. Unsere Gymnastikgruppe hatte sich kurz entschlossen, mal wieder mitzumachen. Auch ohne große Vorbereitungen, einfach nur, um auch dabei zu sein. Der Kontakt mit den Zuschauern, eine kleine Blume zu überreichen, oder einen „Kleinen“ einzuschenken, machte uns sehr viel Spaß. Da wir ja „fit“ sind, machte uns der Fußmarsch nichts aus. Für uns steht heute schon fest, daß wir im nächsten Jahr wieder dabei sind. Wir wünschen uns natürlich sehr, daß die Gruppe Aquacity wieder für Stimmung sorgt.
i. A. h. A.

Zum unteren Bild:

Auch der Vorstand und Festausschuß hatten es sich nicht nehmen lassen, mit dabei zu sein. Dank an Heino Schüßler, der uns Trecker und Wagen zur Verfügung stellte und das geschmückte Gespann selbst chauffierte.



UNTERHALTSAM

DER MENSCH BRAUCHT BEWEGUNG!

Die Berufswelt ist in den letzten Jahrzehnten bewegungsärmer geworden. Zunehmend verspüren viele Menschen den Drang zu mehr Bewegung in der Freizeit. So sind einige neue Bewegungsarten entstanden. Wir wollen im folgenden einige Möglichkeiten sich zu bewegen vorstellen, die bisher noch nicht Eingang gefunden haben in das Vereinsleben. Wir haben zwei Interviews geführt mit Inline-Skatern, ein Interview mit einem Surfer, wir haben einen Bericht von einer Fahrradtour und einen von einer Bergtour. Wer von eigenen Bewegungserfahrungen berichten möchte, sei herzlich eingeladen zu schreiben oder sich bei uns zu melden. Wir möchten mit unseren Berichten auch anregen, nachzumachen. Die Vereine und die Gemeinde möchten wir anregen, darüber nachzudenken, wie die Bewegungslust der Bürger unterstützt werden könnte.

Gespräch mit Frau D. Wöbber, 56 Jahre

Seit wann laufen Sie Inline-Skates?

Seit sechs Wochen.

Wie sind Sie dazu gekommen?

Ich habe schon lange die jungen Leute beobachtet, habe mich aber lange nicht getraut, selber anzufangen. Ich habe erstmal eine ganze Menge Widerstände zu überwinden gehabt. Dann habe ich alle möglichen Leute gefragt, viele haben gesagt, so alt, das kannst Du doch nicht machen, da kannst Du doch nicht drauf lau-

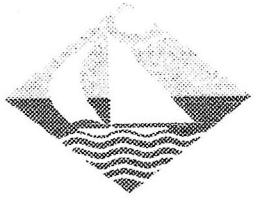
fen. Das war schon schlimm. Dann hat mir eine Frau gesagt: Weißt Du was, wenn Du irgendwas willst, dann mach das. Nachher hast Du sonst immer das Gefühl, Du hast was verpaßt. Und dann habe ich gedacht, o.k., habe mich innerhalb einer halben Stunde entschlossen, bin nach Bremerhaven gefahren, bin zu Schnieder in das Fachgeschäft für Inline-Skating gegangen und habe mich beraten lassen und mir ein Paar Skates gekauft. Einfach so. Und habe die Einführung dort auch mitgemacht. Und dann ging das los. Wie früher das Schlittschuhlaufen und dann habe ich gesehen, daß das auch



Barbara Schmitter (li.) im Fischereihafen beim Kurs „... wie es geht“.

SCHNITTPUNKT

04705 / 1200
... denn auf den Schnitt kommt es an.
Wurster Landstraße 137 · 27638 Wremen



**Ein Name steht für Qualität:
Küstenfahrschule
FRANK ZEITLER**
Dorum und Wremen • ☎ (04742) 18 72

SERVICE IST SELBSTVERSTÄNDLICH:
Fahrstundeneinteilung: Jederzeit (außer an Sonn- und Feiertagen)
Abholen zu den Fahrstunden: - von zu Hause, - von der Schule,
- von der Arbeitsstelle, - von Freunden und Bekannten
Fahrausbildung und Prüfung in Bremerhaven oder Cuxhaven

Voll im Trend
... und ganz wichtig

Beratung + Verkauf
Wartung + Ersatzteile

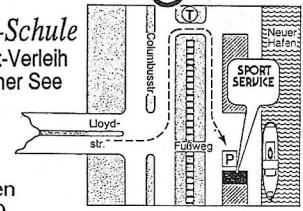


... und was wir sonst noch anbieten

- * Windsurfbretter + Zubehör
- * Neopren - Surfsegel + Masten
- * Flossen - Schnorchel - Masken
- * Rucksäcke - Wanderschuhe

SPORT SERVICE SCHNIEDER

Windsurfing-Schule
A-Kurse + Brett-Verleih
auf dem Spadener See



Bremerhaven
Am Neuen Hafen
Tel. 0471/44500

noch genauso ging wie früher. Und das war die Geschichte. Und nun mache ich das möglichst jeden Tag.

Was gefällt Ihnen daran am besten?

Mir gefallen die Bewegungen, die schönen langgezogenen Bewegungen, dabei mache ich auch schöne Übungen für die Schultern und strecke mich dabei. Das tut auch gut für meinen Rücken, man stabilisiert sich gut dabei und kräftigt auch die Rückenmuskulatur, es ist noch eine andere Bewegung als Laufen oder Walken. Ich fühle mich dabei rundum wohl. Und dann natürlich die frische Luft, die ich genieße. Ich fühle mich dabei einfach toll.

Wie oft laufen Sie?

Möglichst einmal am Tag.



Enno Schnieder zeigt, wie „es“ geht!

Und wie lange dauert das?
Je nach Wind, eine halbe bis dreiviertel oder eine Stunde.

Wo laufen Sie?

Ungern laufe ich hier auf dem Fußweg. Durch das unregelmäßige Pflaster taten mir bald die Knie weh. Daher laufe ich dann kurz unberechtigterweise auf der Straße, dann auf dem Radweg raus aus dem Dorf, zum Deich vor und dann bis nach Weddewarden hinter dem Deich lang und wieder zurück. Das sind so ungefähr 10 km oder etwas mehr. Aber je nach Wind mal mehr oder weniger.

Ist schon mal was passiert?

Nein. Ich bin auch schon den Deich-Überweg hinuntergefahren, erst halb, dann ganz, aber nur, wenn kein Hindernis in der Nähe ist, also keine Kuh und auch kein Mensch im Weg ist. Erst hatte ich etwas Angst, aber jetzt fühle ich mich dabei schon sicherer, wenn man vorsichtig ist, muß man dabei nicht unbedingt hinfallen. Ich trage dabei auch die ganzen Schützer für die Knie, die Handgelenke und die Ellenbogen, nur keinen Helm.

Sie fühlen sich auch sicher?

Ja, immer mehr, ich übe jetzt mehr rückwärts fahren und Schleife ziehen.

Können Sie bremsen?

Also, ich denke ja, v. a. durch Kurvenfahren, durch Querstellen, des einen Schuhs, durch Schneepflug, aber weniger durch den Bremsklotz.

Fahren Sie immer allein?

Ja, das liegt aber wohl an der Zeit, ich fahre morgens manchmal schon vor 8 Uhr, da können die meisten ja nicht.

Würden Sie gern mit anderen fahren?

Ja. Gerne. Ja.

Würden Sie sehen, daß der Verein da eine Aufgabe übernehmen könnte?

Ja, finde ich nicht schlecht, es gibt ja einige Leute, die fahren. Ich werde auch öfter darauf angesprochen. Man könnte auch gut gemeinsam was machen oder eine kleine Gruppe bilden.

Frau Wöbber, ich wünsche Ihnen weiterhin unfallfreie Fahrt und danke für das Gespräch.

Gespräch mit Kay Schmitter, 15 Jahre

Seit wann läufst Du Inline-Skates?

Ungefähr jetzt seit drei Jahren.

Wie bist Du damals daran gekommen?

Na ja, das kam neu auf den Markt, und da habe ich mir gedacht, ist mal was Neues als Skateboardfahren und da habe ich das mal ausprobiert und das war dann ganz gut.

Und was gefällt Dir daran am meisten?

Man kommt dabei ziemlich schnell voran, schneller als auf Rollschuhen und man kann ja nicht nur auf Ausdauer damit fahren, sondern damit auch viele Tricks fahren.

Kannst Du viele Tricks?

Och ja, eigentlich schon. Wir machen hauptsächlich streetfahren.

Was ist das?

Das heißt, alles fahren, was so da ist, Treppen, Geländer usw. Da hier im Dorf ja sonst keine Möglichkeiten sind, wie Rampen oder so, müssen wir z. B. die Treppen runterfahren.

Springt Ihr auch?

Ja, das gehört auch dazu, so Drehungen, Rückwärtsfahren und sowas. Zu Anfang

sind wir auch über alles mögliche gesprungen, aber das machen wir jetzt eigentlich nicht mehr.

Hältst Du Inline-Skating für gefährlich?

Ich würde sagen, das kommt auf die Person an, die fährt. So lange man alles gut einschätzen kann, geht's. Also, das heißt, man fällt zwar öfters, aber wenn man sich die Schützer anzieht, dann passiert eigentlich gar nicht so viel. Ich trage aber hauptsächlich nur Kniestocher, weil wenn, falle ich eigentlich nur auf die Knie. Helm, nee. Die anderen Schützer halte ich für mich nicht für notwendig.

Ist Dir schon mal was Ernstes passiert?

Nö, Schlimmeres nicht, nur Prellungen oder so.

Skatest Du allein?

Nein, ich treffe mich mit Freunden und wir fahren zusammen.

Wo fahrt Ihr meistens?

In Wremen, da läßt sich eigentlich ganz gut fahren, auf jeder Straße, die sind alle ganz gut asphaltiert, aber hauptsächlich am Deich oder Ostertor, da sind die Straßen am besten.

Legt Ihr auch manchmal längere Strecken zurück?

Hm, längere Strecken nur, wenn wir irgendwo hinwollen, und ein bestimmtes Ziel haben, aber wir fahren nicht nur so, um Fitness zu betreiben.

Ihr nehmt dann also Inliner wie andere auch Fahrrad oder zu Fuß, so seid Ihr dann wahrscheinlich auch schneller?

Ja, bringt auch Spaß. Das Wichtigste ist der Spaß.

Hältst Du hier in Wremen auch irgendwas für verbesserungswürdig?

Ja, von der Gemeinde irgendwie, daß die

Jugend unterstützt wird, z. B. im Bau einer Rampe oder so. Das muß gar nicht so teuer sein, denn wenn jeder mit anpacken würde, wäre das gar nicht so schlimm. Wenn viele einen geringen Beitrag leisten würden, könnte man das durchaus realisieren.

Was stellst Du Dir vor, wer sollte das initiieren?

Weiß ich nicht, wer ist denn für die Jugendarbeit verantwortlich? Das müßte irgendwie angeregt werden, wir hatten das schon mal versucht, aber das ist dann im Sande verlaufen. Bis jetzt hat sich da keiner für zuständig erklärt.

Könntest Du Dir auch vorstellen, daß das auch eine Aufgabe des TuS wäre?

Ja, das wäre sicher gut, wenn der Verein das machen würde. Es wäre auch schön, wenn es hier Inline-Hockey gäbe, da hätten bestimmt viele Interesse dran.

Gut, Kay. Wir werden das mal weitergeben. Und danke für das Gespräch.

Die beiden Gespräche führte Renate Samsel.

Interview mit Bernd Lehmann (Wremer Surfer)

DIE VEREINSZEITUNG: Wremen bei Wind – ein Surferparadies oder nur eine Notlösung?

B. L.: Also, ich schließe mich der Surferfachzeitschrift „Surf“ an, in der Wremen auch genannt wird. Dort wird Wremen als Surferparadies ausgewiesen, und ich finde, daß man das auch unterstützen kann.

DIE VEREINSZEITUNG: Was macht Wremen so attraktiv?

B. L.: Hauptsächlich werden von der

Zeitschrift die folgenden Argumente gebracht: Was Wremen so attraktiv macht, ist einmal, daß bei Starkwind überwiegend aufländiger Wind vorherrscht, also keine Gefahr besteht, daß der Surfer vom Land weggetrieben wird. Weiter ist Wremen ein Stehrevier, das bedeutet, auch wenn der Wasserspiegel um 2 - 3 Meter über normal ist, kann der Surfer im Bereich von 500 - 800 Metern immer noch stehen, falls er vom Brett fallen sollte. Außerdem herrscht bei Starkwind eine sehr gute Welle, speziell bei West- und Nordwind.

DIE VEREINSZEITUNG: Wieviel Tiefgang hat ein Surfboard?

B. L.: Die Finne (Kiel des Surfboards) hat einen Tiefgang von ca. 20 - 35 cm.

DIE VEREINSZEITUNG: Woher kommen die Surfer?

B. L.: Überwiegend aus dem Landkreis Cuxhaven, größtenteils aus Bremerhaven, ein nicht ganz unwesentlicher Teil aus Bremen und teilweise bis Hannover. Einige wagen sich sogar vom Ruhrgebiet hierher. Und je früher Hochwasser ist, desto mehr kommen von weiter weg.

DIE VEREINSZEITUNG: Ist Wremen teils sogar eine Konkurrenz für Sylt oder St. Peter-Ording?

B. L.: Eigentlich kann man uns nicht mit denen vergleichen, weil viele aus Hamburg diese Orte anlaufen und das ist ein wesentlich größerer Einzugsbereich. Außerdem haben die Frauen den Vorteil, daß sie dort Sandstrände haben, die es natürlich bei uns nicht gibt, schließlich wollen die Ehefrauen/Freundinnen nicht nur surfen, sondern auch ganz gerne in der Sonne liegen. Es besteht also kein Vergleich. Die Frequentierung auf Sylt und in St. Peter-Ording ist natürlich wesentlich höher. Dazu kommt noch, daß man dort auch bei Starkwind noch eine

stärkere Brandung hat, also die Welle wird noch höher.

DIE VEREINSZEITUNG: Was würden die Surfer am Wremer Strand gerne verbessert sehen?

B. L.: Man kann grundsätzlich sagen, daß unsere Mole/Strandpromenade zum Rein- und Rausgehen sehr unpraktisch ist. Der Niedergang ist durch die Treppen erschwert. Mit Brett und Segel rein- sowie rauskommen ist problematisch, vor allem, wenn noch Wellen da sind. Es wäre erheblich günstiger, wenn eine sogenannte Ablauframpe vorhanden wäre. Außerdem wäre es gut, wenn die Zone des Absegelns oder -surfens verbreitert werden würde, leider ist es etwas zu eng, weil das Lanungsfeld uns links im Weg liegt. Bei ungünstigem Wind ist es manchmal schwierig innerhalb von 6 bis 7 Meternwegzukommen. Dazu könnte die Surf- und Strandzone besser kenntlich abgetrennt sein, sowie auch das Lanungsfeld.

DIE VEREINSZEITUNG: Welche Wettkämpfe gibt es über den Jahresverlauf gesehen?

B. L.: Ja, es gibt zwei Wettkämpfe, die der Surfclub Bremerhaven ausführt. Sie könnten auch noch erweitert werden, wenn der Wind voraussehbar wäre. Also für die Veranstalter ist es manchmal nur Spekulation, von wegen ist jetzt Wind da

oder nicht. Meine persönliche Meinung ist, daß man Regatten gar nicht so forciert vorantreiben sollte, weil nämlich der überwiegende Teil der 60 bis 70 Surfer, die bei gutem Wetter da sind, nur Freizeitsurfer sind, und deshalb an den Regatten auch gar nicht teilnehmen. Anstelle von Wettkämpfen sollte man lieber mehr Reklame machen, auch außerhalb des Ortes Wremen. Dieser Sport ist beliebt und hier zu günstigsten Bedingungen ausführbar.

DIE VEREINSZEITUNG: Es gab Klagen über rücksichtlose Surfer – was ist dran?

B. L.: Eigentlich sind Surfer genauso Sportler wie andere auch, überall gibt es schwarze Schafe. Aber normal ist es so, daß es auf dem Wasser keine Konflikte gibt, weder mit den Schwimmern noch mit den Seglern. Wenn es Krach gibt, dann grundsätzlich auf dem Land, weil die Surfer überwiegend mit dem Auto kommen. Und im Sommer wollen ja auch andere parken können. Außerdem ist nach der Saison kein abgestecktes Feld zum Parken vorhanden. Deshalb kommt es mal vor, daß die Surfer so dicht wie möglich ans Ufer fahren, und dann auch schon mal auf einem Campingplatz Radspuren hinterlassen. Das war der hauptsächliche Ärger. Aufgeschrieben von A.S.

den und „Sympatisanten“ des ADFC unsere nähere Heimat zu zeigen. Also führte die Tour in das Land Wursten direkt vor Bremerhavens Haustür. Das wußte aber keiner, weil Weg und Ziel ja für alle überraschend sein sollte.

Schon als wir Bremerhaven auf Wegen völlig abseits der Autostraßen verließen, begannen die Diskussionen über das Ziel der Tour.

Es machte uns beiden ungeheuren Spaß, alle nur denkbaren Ziele zu hören: „Garantiert fahren wir nach Cappel zu „Riehls Garten!“ „Nein, Quatsch, nach Midlum geht's!“ „Ach was, bestimmt landen wir in Nordholz!“

Wir beide grinsten uns eins...

Ziel war nämlich zunächst Dorum. Dort wollten wir das Deichmuseum besichtigen. Anschließend sollte es nach Misselwarden gehen, einem kleinen Ort südlich von Dorum. Dort hatten wir im Alten P astorenhaus, einem wunderschön restaurierten Fachwerkhaus, einen Grillnachmittag vorbereitet.

Doch soweit sind wir noch nicht.

Zunächst radelten wir Richtung Norden nach Debstedt. Auf dem Marktplatz gab's die erste „Tankpause“, bei der Hitze dringend notwendig. Wieder auf den Rädern, führte uns der Weg zu „Jimmy Currywurst“, einem Lokal an der ehemaligen Bundesstraße 6, das als Geheimtip gilt: Hier gibt es unanständig lange Currywürste und riesige Portionen Pommes. Aber hier machten wir keine Pause. Wir wollten unseren erhitzten Radlerinnen und Radlern doch keine schwere Kost zumuten! Durch die „Wischen“, wie man hier sagt, fuhren wir weiter in Richtung Dorum.

Üblicherweise gibt es bei solchen Touren immer eine Panne und vor allem Gegenwind. Das hatten wir bei unserer Zeitplanung einkalkuliert. Doch wir hatten Rückenwind und keine Panne! So waren wir mit unserer flotten Gruppe eine volle Stunde zu früh beim Deichmuseum in Do-

rum gewesen.

Was tun? Wir zeigen ihnen, wieviele Wege nach Dorum führen! Und es sind einige!

Über Mulsum, Barlinghausen, Padingbüttel, Rothausen, über Themeln, Heuhäusern, Valge umkreisten wir den Ort. Unsere Gruppe war nun vollends verwirrt: „Wo um alles in der Welt wollen die beiden mit uns hin?“ Einige Ortskundige grinzen leicht vor sich hin. Sie hatten unseren kleinen Trick durchschaut.

Plötzlich gab's dann die „richtige“ Überraschung: Von hinten kam über Funk „Halt, wir haben ein Problem!“

Was war geschehen? Ich radelte nach hinten und sah ein grün überzogenes Etwas in einem Graben herumkrabbeln. Es war unser Klaus, der ein wenig die Balance verloren hatte und kopfüber im Wasser gelandet war. Laut schimpfend und fluchend suchte er seine Brille. Portemonnaie, Schlüssel und Papiere hatten unsere „Schlußlichter“ Bernd und Helga Ehlers schon gerettet.

Nach einigem Hin und Her konnten wir mit Klaus, der gesäubert und umgezogen wurde, weiterfahren und bekamen in Dorum den Anschluß an die Gruppe wieder, die inzwischen das Deichmuseum besichtigt hatte.

Der arme Klaus mußte natürlich einiges an Bemerkungen aushalten!

Dem „Rettungstrupp“ und dem „Opfer“ entging leider die Besichtigung. Allen anderen wurde durch die hervorragende Führerin deutlich gemacht, was Wasser bedeutet: Lebenselixier, Arbeitsplätze, aber auch Bedrohung und Urgewalt. Besonders beeindruckend war die Simulation einer Sturmflut. Am aktuellen Beispiel der Überschwemmung im Oderbruch wurde die Urgewalt des Wassers sehr deutlich.

Wasser als Lebenselixier stand an diesem heißen Tag natürlich an erster Stelle.

Letzte Raststation war der Garten des

VIELE WEGE FÜHREN NACH DORUM...

Wir, der Kreisverband Bremerhaven des Allgemeinen Deutschen Fahrrad-Clubs, hatten als eine unserer regulären Touren eine „Überraschungstour“ im Programm. Es wurde eine... im wahrsten Sinne des Wortes!

Bei herrlichem Sonnenschein und hefti-

gen Plusgraden starteten wir, wie üblich bei unseren Touren, an der Stadthalle in Bremerhaven. Erfreulich, daß sich über 40 Radlerinnen und Radler eingefunden hatten!

Wir beide (Heike Vogler und Thomas Richter) hatten uns überlegt, den Freun-

Alten Pastorenhauses in Misselwarden. Hier gab's Grillwürste, Weizenbier und andere nette Sachen. Vor allem die Getränke fanden verständlicherweise reißenden Absatz.

Die Rückfahrt führte uns am Deich entlang durch den Hafen. Wir hatten bewußt diese Strecke gewählt, um den Tourteilnehmerinnen und -teilnehmern die vom Stadtplanungsamt der Stadt Bremerhaven favorisierte Streckenführung des Fernradwegs „Weser“, der zur Zeit noch an der Weserfähre in Nordenham endet, zu zeigen. Der Allgemeine Deutsche Fahrrad-Club spricht sich deutlich gegen diese Route aus, weil sie sehr gefährlich ist, vor allem für ungeübte Radlerinnen und Radler (starker Containerverkehr, Schienen, vielfältige Verschwenkungen des Fahrradweges). Der Club hat eine ungefährliche Alternative erarbeitet und un-

terstützt die Streckenführung durch den Hafen nur insoweit, als sie deutlich als Nebenstrecke unter Hinweis auf die vorhandenen Gefahren gekennzeichnet wird. Alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer konnten nach dem Verlassen des Hafen-gebiets die offizielle Haltung des ADFC gut nachvollziehen!

Zufrieden, verschwitzt und leicht erschöpft landeten wir schließlich wieder am Ausgangspunkt unserer Überraschungstour. Alle waren so angetan, daß wir beide im nächsten Jahr wieder eine ähnliche Tour anbieten werden.

Thomas Richter/Heike Vogler

10 Tips für einen gesunden Rücken

- seinen Bürostuhl ab und zu verlassen, um sich etwas zu bewegen
- das Auto öfter stehen lassen, das Fahrrad nehmen oder zu Fuß gehen
- mit kalziumreicher Ernährung aus Käse, Quark oder grünem Gemüse die Knochen zu stärken
- mit rückenfreundlicher Gymnastik die Muskulatur um die Wirbelsäule aufbauen
- auf's Gewicht achten, um die Gelenke nicht unnötig zu beladen
- Matratze und Lattenrost nach ausführlicher Beratung im Fachhandel kaufen
- eine Entspannungsmethode lernen
- schwere Lasten mit geradem Rücken und nah am Körper tragen
- Ausdauersport betreiben
- statt Bürostuhl den Sitzball benutzen

10 Tips für einen kranken Rücken

- den ganzen Tag im Sitzen verbringen: auf dem Bürostuhl, im Auto oder im Fernsehsessel
- Sport nur vom Fernsehen kennen
- Treppenhäuser ohne Fahrstuhl gar nicht mehr betreten
- Getränkekisten möglichst einhändig und mit gekrümmter Wirbelsäule tragen
- viel Zucker und wenig Milchprodukte essen, das fördert Osteoporose
- auf kalorienreiche Kost achten, um möglichst viel Gewicht auf die Waage und auf die Knochen zu bringen
- sich alle Sorgen der Welt auf die eigenen Schultern legen und damit für eine verkrampte Nackenmuskelatur sorgen
- niemals Schwimmen gehen
- die Nächte auf durchgelegenen Matratzen ohne vernünftiges Lattenrost verbringen
- Fenster im Schlafzimmer auf Durchzug stellen, um morgens mit einem steifen Nacken aufzuwachen

ZWEI SPÄTSOMMERTAGE IN DEN BERGEN

„Hoher Luftdruck über dem Alpenraum bestimmt weiterhin unser Wetter...“ verspricht der ORF und ein Blick nach draußen bestätigt die Vorhersage. Klar zeichnen sich die Felsspitzen des Zahmen Kaisergebirges gegen den dunkelblauen Abendhimmel ab, in dem noch ein zerfaserter Kondensstreifen orangefarben im Licht der längst untergegangenen Sonne leuchtet. Wir, meine Frau Marlies und ich, haben noch zwei Urlaubstage zu verbringen, bevor es dann wieder Richtung Norden geht. Unser Entschluß ist schnell gefaßt. Ein längerer Blick in die Karte Nr. 8 des deutschen Alpenvereins, und noch am selben Abend ist eine Tour mit einer Hüttenübernachtung ausgearbeitet. Der Inhalt der beiden Rucksäcke wird kurz überprüft, Trekkingstiel und Teleskopstöcke stehen daneben. Alles drin, alles dran? Trinkflasche, Sonnenschutz, Baseballkäppi, trockene Wäsche für die Hütte, Regenbekleidung, Fleece und Anorak, Hüttenchlaf- und Biwaksack, Miniapotheke und, und... Seit Jahren versuche ich das Gewicht meines Rucksacks unter 10 Kilo zu drücken – unmöglich! Wenn ich dann aber die „Puristen“ mit dem „kleinen Marschgepäck“ verschwitzt und frierend auf einem zugigen Joch beobachte, dann trage ich lieber mein Päckchen.



Nach einem guten Frühstück und für eine Bergtour reichlich spät, stiefeln wir durch den Frühnebel, am Walchsee entlang, in Richtung Habersautal. Unser Tagesziel soll das Stripsenjochhaus (1577 m) sein, eine wunderschön gelegene Hütte des Österreichischen Alpenvereins, mitten drin im Felspanorama des Wilden Kaisers. Doch vorerst ist davon nicht viel zu sehen, nur feuchtes Grau umgibt uns. „Echte“ Bergwanderer gehen im Sommer schon um 4 Uhr morgens los und versu-

chen ihr Ziel noch vor, spätestens aber bei Sonnenaufgang zu erreichen. Wir halten uns diesmal nicht an die bewährte Regel, sondern schlendern gemütlich auf breitem Fahrweg, immer leicht ansteigend und vom Rauschen des nahen Weißenbachs begleitet, taleinwärts. Wir haben den ganzen Tag Zeit, nichts drängt uns, keine Menschenseele weit und breit. Nach zwei Stunden stehen wir endlich über dem Nebel, genießen die wärmenden Sonnenstrahlen und den Rückblick talauswärts gleichermaßen. Wuschelohrige „Pinzgauer“ mit prallen Eutern beobachten wiederkehrend unsere erste längere Pause. Hinter der Feldalm (1300 m) verliert sich dann der breite Weg, wir steigen weglos über Almböden auf den Feldalmsattel (1433 m). Hier treffen die Wege von der Vorderkaiserkofelnhütte und ein Alternativaufstieg von Walchsee über die Gwirchtalem zusammen. Gut 150 Höhenmeter haben wir noch zu steigen, dann ist endlich die Hüttenhöhe, das Stripsenjochhaus selbst aber noch nicht erreicht. Ein idealer Rastplatz! Wie auf Kommando fliegen zwei Dohlen heran, mit ihren lauten Schreien Artgenossen anlockend. Hautnah von den immer hungrigen, schwarzgefiederten Flugkünstlern umgeben, sitzen wir im warmen Gras, drücken unsere Schweißbänder aus, vertilgen einen Energiebarren, saugen an unseren Trinkflaschen und lehnen uns wohlig zurück. Wir können uns beide nicht satt sehen in der klaren Herbstluft! Lohn der Anstrengung! Ich verstehe die Menschen, die es immer wieder in die Berge zieht. Nach einer guten Stunde reißen wir uns dann endgültig los und erreichen, auf latschengesäumtem Steig, ohne Höhenverlust das Stripsenjochhaus. Jetzt, um 14.30 Uhr nachmittags, sind so gut wie alle Plätze auf der Terrasse mit Tagesgästen belegt, die sich an einem „Radler“



Auf dem Weg zum Stripsenjochhaus. Im Hintergrund der Wilde Kaiser.

festhalten und die Nachmittagssonne genießen, bevor sie hinunter in die Grießner Alm steigen oder den weiten Weg durch das Kaisertal nach Kufstein antreten. Wir fragen den Hüttenwirt nach einem „Bett“ und haben das Glück, zwei der 63 vorhandenen zu ergattern. Wieder mal den Hütten schlafsack umsonst geschleppt. Macht nix. Dazu muß man sagen, daß in den meisten Hütten drei Kategorien an Übernachtungsmöglichkeiten angeboten werden. Kammer mit meist zwei oder vier Betten, richtig bezogen mit Kopfkissen, Zu- und Wolldecke. Oder Lager, und wenn es ganz voll wird, auch Notlager. Für die Nacht auf dem Lager ist aus Gründen der Hygiene ein „Hütten schlafsack“ vorgeschrieben, den man, wenn kein eigener vorhanden ist, auch vor Ort kaufen kann. So eine Nacht(wache) auf einem Lager, eng zusammengepfercht mit bis zu 30 bierdünstelnden, oft auch noch blähen-

den Schnarchern, kann härter sein als der Tag, den man hinter sich hat. Wehe dem, der hier zuletzt einschläft, kein Ohropax dabei hat oder zwischendurch aufwacht! Nicht erstrebenswert also, eine Nacht auf dem Lager. Um so mehr freuen wir uns über „unsere“ Kammer! Schnell sind die Rucksäcke abgestellt und wir schauen uns zufrieden an. „Wollen wir noch?“ mit einem Blick nach oben zum Gipfelkreuz des Stripsenkopf (1810 m), dem „Hüttenberg“. Unbeschwert, nur mit Fernglas und Fotoapparat ausgerüstet und der Windjacke um die Hüfte geschlungen, steigen wir in einer knappen Stunde den steilen Steig hinauf. Wiederum werden wir mit einer Aussicht belohnt, wie sie schöner nicht sein kann: Der helle Kalkstein der Ellmauer Halt, des Totenkirchl und Predigtstuhl zum Greifen nahe direkt gegenüber, die Loferer- und Leoganger Steinberge leuchten östlich im Sonnenlicht, der

Blick nach Norden streift über die Pyramiden spitze und bleibt schließlich in den Bayrischen Voralpen hängen. Und tief unten im Halbschatten des Kaiserbachtals schmiegt sich die Grießneralm in den Talschluß. Vom Stripsenkopf aus läßt sich schon ein Teil des Weges verfolgen, auf dem wir morgen weitergehen wollen: Der Anfang des „Eggersteig“ durch die „Steinerne Rinne“.



Auf dem Abstieg zu unserer Unterkunft hören wir plötzlich über uns bayrische Laute. Wir blicken nach oben und beobachten einen Vater mit seiner etwa 13-jährigen Tochter, die angeseilt im Klettergarten üben. Er erklärt ihr geduldig, wie ein Standplatz eingerichtet wird, die Sicherungsmöglichkeiten beim Klettern und die Technik des Abseilens. Muttern liegt derweil am Wandfuß in der Sonne. Ich bin irgendwie berührt: Es gibt also doch Eltern,

die ihren Kindern statt Fernseher und Nintendo etwas viel kostbareres schenken: Ihre Zeit! Unten angekommen, werden wir nochmals überrascht von den Annehmlichkeiten der Hütte: Aus der Leitung im Waschraum fließt warmes(!) Wasser. Der reine Luxus! Nach dem Abendessen sitzen wir dann mit sonnengeröteten Wangen bei einem Schoppen Roten in der holzgetäfelten Gaststube und unterhalten uns angeregt mit einem bergbegeisterten Paar aus Hannover, das auf einem anderen Weg von Walchsee aufgestiegen ist, im Gegensatz zu uns aber noch zwei Wochen Urlaub vor sich hat. Ein Blick durch die Gaststube zeigt ein Bild, wie es gegensätzlicher nicht sein kann: Familien, Jugendliche, sehnige Senioren, Stamm-tischbrüder. Friedlich sitzen sie hier an den Tischen zusammen, reden über Gott und die Welt und allen gemein ist die Freude an der Natur und den Bergen. Mü-



Steiler Pfad zum Stripsenkopf. In der Tiefe das Stripsenjochhaus.



Blick von der Goinger Halt auf die Fleischbank-Ostwand gegenüber.

de verziehen wir uns später in unsere Kammer. Reichlich frisch, jetzt nach Sonnenuntergang. Ein kühler Wind fegt aus dem Kaisertal den Hang hoch.



Obwohl erst um 7.30 Uhr Frühstück ausgegeben wird, werden wir schon eine Stunde früher von dem Hin- und Hergerenne einiger nervöser Mitmenschen geweckt. Also, raus aus den Federn! Waschen, anziehen, packen! Zu sehen gibt es draußen nicht viel. Ein starker Wind wirbelt den Nebel nur durch, ohne ihn zu vertreiben. Mit leicht muskelverkaterten Beinen sitzen wir schließlich beim Frühstück, füllen uns den restlichen Tee in die Flaschen und schmieren ein paar Brote für unterwegs. Beeilen brauchen wir uns nicht, weil sich der Nebel nach meiner Einschätzung nicht vor Mittag auflösen

wird. Trotzdem tragen wir uns im Hüttenbuch aus, schultern die Rucksäcke und stapfen los.



Gut 100 Höhenmeter tiefer zweigt unser Steig ab, windet sich drahtseilversichert auf einem Felsband in die „Steinerne Rinne“, dem wohl beeindruckendsten Felszenario in den Nördlichen Kalkalpen. Steil, aber immer gut gestuft und versichert, führt hier der Steig bergauf, gesäumt von den senkrecht abfallenden Wänden des Predigtstuhl und Fleischbank. Ein gewaltiges Echo wirft Wortfetzen von Bergsteigern weiter oben zwischen den Wänden hin und her. Heute gibt's bestimmt noch mehr zu beobachten außer den Gamsen, die sich hier auf den steilen Felsplatten beneidenswert sicher bewegen. Sie haben sich inzwischen an die Menschenmassen gewöhnt, die sich im Sommer täglich auf das „Ellmauer Tor“ quälen. Ob sie auch satt werden von den wenigen Grasbüscheln, die sich in dieser Steinwüste verlieren? Jeder Schritt bringt uns nun höher, die Rinne ist im oberen Teil nicht mehr ganz so steil und so sitzen wir nach gut drei Stunden seit dem Aufbruch heute morgen kurz unterhalb des „Ellmauer Tor“ in einer windgeschützten Felswanne – und frieren bei einer Temperatur knapp über 0 Grad. Schnell tauschen wir die verschwitzten Sachen gegen trockene, ziehen den Anorak drüber und schon ist die Welt wieder in Ordnung. Wer hier aus „gewichtigen“ Gründen außer T-Shirt und Shorts nichts weiter dabei hat...



Aus der Pause wird eine Zwangspause, weil Nebel die Gipfel immer noch verhängt. Wir haben uns vorgenommen, die etwa 200 Meter höher gelegene „Hintere Goinger Halt“ (2192 m) zu besteigen. Unser Warten sollte sich lohnen. Bald darauf hat sich die Sonne endgültig durch

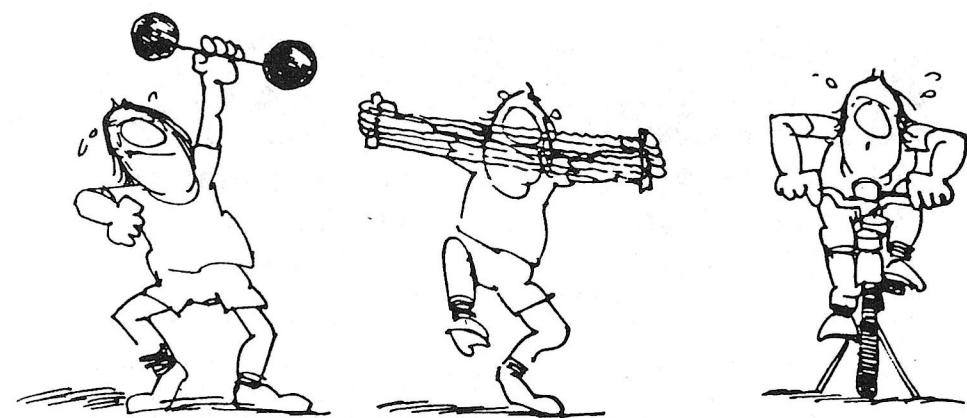
den Nebel gekämpft, sie wärmt uns und gibt den Blick endgültig frei! Nach einer knappen Stunde haben wir über steile Schrofen, zuletzt in leichter Blockkletterei, endlich unseren Gipfel erreicht und teilten uns die wenigen Quadratmeter mit fünf anderen Bergwanderern. Geschafft! Die gespitzten Lippen meiner Frau erinnern mich an den überfälligen Gipfelkuß. Danach Schauen ohne Ende! Die beiden Kletterer in der Fleischbank-Ostwand gegenüber haben noch eine Seillänge zu klettern, dann sind auch sie am Ziel.



Wir wollen abends noch den Postbus erreichen, der uns zurück nach Walchsee bringen soll. Im Brixental, weit draußen, glitzern die Dächer von Ellmau – da wollen, da müssen wir noch hin. Und ich ahne, daß uns heute abend die Füße qualmen werden. Über ein unangeneh-

mes Geröllfeld erreichen wir schließlich den Steig, der auf der Südseite hinunter zur Grutten- und Gaudeamushütte führt. Die Hitze wird immer größer je weiter wir absteigen. Und wer etwa denkt, nur der Aufstieg sei anstrengend, der hat noch nie einen Abstieg über 1500 Höhenmeter erlebt! Dehydriert, verschwitzt und durstig erreichen wir schließlich die Terrasse der Gaudeamushütte (1268 m), wo uns ein großes Stück Nußkuchen mit einer Radlermaß – was für eine Mischung! – wieder auf die Beine bringt. Zum Glück brauchen wir jetzt nicht mehr so konzentriert zu gehen. So hängen wir müde und glücklich unseren Eindrücken und Gedanken nach, schlendern die restlichen fünf Kilometer über die Wochenbrunneralm hinaus nach Elmau, wo uns ein Postibus nach einer kurzen Wartezeit aufnimmt.

-pv





Rolf Saß

Bautischlerei - Innenausbau

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

27638 Wremen

Wurster Landstraße 166

☎ (04705) 236

Fax (04705) 795

Appartement-Ferienhaus

KRABBE

Marion Herfort

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

Ganzjährig geöffnet



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

Bei Abgabe dieser Anzeige erhalten Sie im SPAR-Markt Dorum:
3 kg Bananen für 5,00 DM

KOMMEN SIE ZU UNS:
Das freundliche SPAR-Markt-Team erwartet Sie. Parkplatz rund um den SPAR-Markt.
Öffnungszeiten: Mo - Fr 8.00 - 19.00 Uhr · Sa 8.00 - 13.00 Uhr
Filiale: SPAR-Markt Midlum · Dorfstraße 8 · Telefon (04741) 3197

SENSATIONELL – DANK WREMER KARTE – NEUE REIFEN FÜR KALKKARRE

Seit Beginn der Fußball-Spielsaison 1997/98 ist beim TuS Wremen 09 nicht nur der Fan-Schal, sondern auch die „Wremer Karte“ käuflich zu erwerben. Und, man glaubt es kaum, was ursprünglich nur als Jahres-Eintrittskarte für die Spiele einer Kreisliga-Mannschaft angehacht war, entpuppte sich als MEILENSTEIN und MEGAHAMMER für die sportliche Entwicklung des Vereins und für die wirtschaftliche Entwicklung fast der gesamten Region zwischen Oste und Weser. Ein Ende der Erfolgsstory ist bislang nicht in Sicht.

Was bisher geschah: Unmittelbar nach Herausgabe der ersten „Wremer Karten“ begannen Geschäftsleute in der Region den Karteninhabern Sonderkonditionen einzuräumen. Beim Bäcker gab's ein Brötchen extra, der Friseur schnitt zum gleichen Preis einen Zentimeter mehr ab, in den Gaststätten und Restaurants erhielten die Gäste bei Vorlage der „Wremer Karte“ nach dem Menü die Tasse Kaffee gratis, in den Kneipen ging der fünfte Halbe auf Kosten des Hauses, beim Juwelier kostete der zweite Ehering nur die Hälfte, beim Blumenladen wurde das Dutzend auf 13 erhöht, der Einzelhändler gewährte auf Einkäufe monatlich einen Bonus von zwei Prozent gegen Vorlage der Kassenzettel und das Baugeschäft pflasterte den letzten Meter Verbundsteine bis zur Garage kostenlos und umsonst.

Warum machten die Geschäftsleute das? Ganz einfach – Gewinnmaximie-

rung! Mit geringstem Aufwand gewinnt man zahlreiche neue Kunden, die natürlich dort kaufen, wo es etwas EXTRA gibt. Die Kosten amortisierten sich in Windeseile durch die Masse der guten Geschäftsabschlüsse. Eine hohe lokale/regionale Kaufkraftbindung wurde realisiert, externe Finanzströme flossen in die Gemeinde Wremen (Primäreffekt). Die Steigerung der Zentralitätskennziffer wurde erreicht.

Warum machten die Verbraucher das? Ganz einfach, die Leute kaufen natürlich dort, wo es am günstigsten ist oder wo es noch etwas EXTRA gibt.

Und was hat der TuS davon?

Da man nur mit der Vorlage der „Wremer Karte“ in den Genuss dieser Vorteile kam, begann folgerichtig ein Ansturm auf dieses „Papier“. Zeitweilig waren nicht einmal die leistungsfähigsten Wremer Druckereien in der Lage, die exorbitant hohe Nachfrage zu befriedigen. Nachdem

DIE WREMER KARTE

Spielzeit 1997/98



Heimspiele 1. Herren
SG Wremen / Mülsum

Nr. 0001

DM 40,-

So sieht sie aus

dieser Engpaß abgestellt wurde, sah man sich im Vereinsvorstand zu einem Kassensturz veranlaßt.

In der Folge des Auszählungsergebnisses wird die Fußballspielgemeinschaft Wremen/Mulsum als erste deutsche Fußballmannschaft in eine Kapitalgesellschaft umstrukturiert, der Vorstand erhält markt- und branchenübliche Geschäftsführerverträge, der Kassenwart wird Finanzmanager auf Lebenszeit und das sportliche Direktorium wird beauftragt, auf internationaler Szene, insbesondere in Italien, umgehend mit Spielerabwerbungen zu beginnen, um sie für die Wremer Reservebank fit zu machen. Für die zu erwartenden Pokale und Sportehrenpreise wird eine Glasvitrine mit Beleuchtung eingekauft. Zur Unterstützung des Trainers erhalten Otto Torhagel und Bud Spencer ihre lang ersehnten Beraterverträge.

DIVERSES

VOGEL FLIEGT, FISCH SCHWIMMT, MENSCH SCHWIMMT UND LÄUFT?!

Seit einiger Zeit fahre ich, meistens mit meinen Jungs, eher unregelmäßig zum Baden nach Bad Bederkesa. Wir würden auch ganz gern mal zum Baden ins OSC-Stadionbad fahren, aber leider ist dort Schwimmen angesagt. Und das auch noch bei mindestens 10 Grad niedrigeren (gefühlt) Temperaturen und ohne Massagedüsen, Wasserrutsche, Wasserfall etc.

Wir bleiben also beim warmen und komfortablen Bad in Bad Bederkesa und möchten, gerade in der bevorstehenden

Darüber hinaus soll mit der verfügbaren Finanzvolumina der Zuschauerunterstand auf dem Sportplatz nun doch höherwertig als ursprünglich geplant mit Xyladecor imprägniert werden und eine Neubereitung der Kalkkarre befindet sich ebenfalls in Vorbereitung.

Es ist unschwer zu erkennen, welche Vorteile die „Wremer Karte“, die übrigens wieder zu einem Spottpreis bei den hinlänglich bekannten Verkaufsstellen zu haben ist, für die Betriebe, die Verbraucher und für den TuS Wremen 09 hat.

Übrigens: Als Eintrittskarte funktioniert sie schon – die „Wremer Karte“. Und wenn der Rest der Geschichte nicht ganz so klappen sollte, so schlecht sind die Reifen der Karre nun auch wieder nicht. Ihre TuS Merchandising Sellspromotion and Marketing Agency

„bewegungsarmen“ Herbst- und Winterzeit, unsere Besuche dort regelmäßiger abstatten. Natürlich wollen wir hier nicht zur Gründung einer TuS-Sparte namens „Seepferdchen“ o. ä. aufrufen. Aber vielleicht ist für den einen oder anderen der Badesport ja ganz interessant. Bei Bedarf ist es dann sicher auch sinnvoll, einmal über die Organisation von Mitfahrgemeinheiten nachzudenken. Arno Zier

Bremer Marathon-Veranstaltung ein lebendiges Laufspektakel machen. Nicht durch die grünen Wiesen, ein City-Marathon soll es werden, mit allem Drum und Dran.

Kalkuliert werden 2.000 bis 3.000 Teilnehmer, die sich am 30. August 1998 auf die 42.195 Meter lange Strecke machen sollen.

Es gab schon mal ein Jahr, Anno 1988 muß es wohl gewesen sein, da hat zahlenmäßig ein Prozent der Wremer Bevölkerung am Bremen Marathon erfolgreich teilgenommen. Wollte z. B. Bremerhaven das von sich behaupten, müßte die Stadt rund 1.300 Teilnehmer stellen.

Vielleicht gelingt es den Langstrecklern des TuS im nächsten Jahr den fast zehn Jahre alten Teilnehmerrekord einzustellen. Vielleicht sollte unser Sportverein einer anderen sportlichen Langstrecklergemeinde einmal eine Marathon-Challenge vorschlagen. Vielleicht sollten Interessierte aber auch einfach nur einmal die Köpfe zusammenstecken, um über den Trainingsplan zu diskutieren. Denn – Neujahr ist gleich um die Ecke und August ist dann auch nicht mehr weit. Arno Zier

OHNE MEINE BEINE BIN ICH EIN NICHTS

Nach einem Aufruf „Bitte melde Dich“ in einer der letzten Vereinszeitungen, hast Du mich, das Grillrost, hervorgeholt und dem TuS zurückgebracht. Nun fehlt mir zu meinem Glück aber immer noch das Untergestell aus drei Beinen. So allein bin ich immer noch einsam und traurig. Muß ich hier ungenutzt alt werden? Wie gerne wäre ich wieder dabei, bei all den Festlichkeiten, Grillabenden usw. Guck' doch bitte noch einmal nach, und bringe auch meine Beine zurück. Nun wünsche ich mir nur noch, daß ich in der nächsten Sportwoche wieder mitfeiern kann.

Das Grillrost vom Schwenkgrill aus Kirschweiler



30. AUGUST 1998 WIEDER BREMEN-MARATHON?

Ein neu gegründeter Verein, der „Bremen Marathon e.V.“ will aus der mausetoten

TERMINE

13. Dezember 1997

Weihnachtsfeier aller Sparten des TuS Wremen 09 im Misselwardener Pastorenhaus

27. Februar 1998

Jahreshauptversammlung in der „Wremer Fischerstube“ (Fam. Friedhoff)

Berichtigung - Heft 9 - Seite 37:
Dritte von links ist Elisabeth Brandt!

JUBILÄUM IN MULSUM

DER MULSUMER SPORTVEREIN RICHTETE DEN 10. SPECKENLAUF AUS ZWEI WREMER SPORTLER GEEHRT

Am letzten Samstag im Juli fand wieder der traditionelle Mulsumer Speckenlauf statt. Die Organisatoren hatten wieder einmal keine Mühen gescheut, um auch den Jubiläumslauf gut über die Bühne zu bringen. Was 1988 im bescheidenen Rahmen begann, ist mittlerweile für Mulsumer Verhältnisse zum Top-Ereignis des Jahres geworden. Zwar starteten 1988 auch schon über 50 Läufer und Läuferinnen, doch stellte der TSV Mulsum davon alleine 35 Teilnehmer. Mittlerweile hat sich die Teilnehmerzahl zwischen 100 und 120 eingependelt. So kamen auch zum Jubiläum 116 Aktive, der eigene Sportverein stellte aber nur sechs Aktive.

Erstmals hatte sich auch eine Läufergruppe aus Iserlohn angemeldet. Mit 14 Sportlern nahmen die Westfalen am Lauf teil. Als einzige Läuferin konnte die Iserlohnerin Giesela Schneider-Endrowait einen der vier Streckenrekorde „knacken“ und erhielt dafür aus den Händen des 1. Vorsitzenden Helmut Klotzke neben dem Wanderpokal und einem Sachpreis noch einen nicht unbedeutlichen Geldpreis. Die Streckensieger 1997 waren:

5.300 m – Männer

Hauke Randhahn, TSV Bremervörde - 19:05 Min.

Frauen – Sandra Schröder, TSV Neuenwalde - 21:47 Min.

10.500 m – Männer

Thomas Mirz, LG Iserlohn - 37:39 Min.
Frauen – Giesela Schneider-Endrowait, ASV Iserlohn - 42:44 Min.

Außerdem konnte Klotzke zwei Wremer Sportler ehren, die an allen zehn Läufen teilgenommen haben. Dieses sind **Rudolf Hahn** (startet für LG Bremerhaven) und **Arno Zier** (TuS Wremen 09).

Einen besonderen Dank sprach Klotzke den Mulsumer Damen um Hella Herfort, Edna Herr und Rita Stückken aus, die die Kaffeetafeln wieder vorzüglich hergerichtet hatten. Aber auch allen anderen Helfern galt sein Dank.

Der 11. Mulsumer Speckenlauf findet übrigens am 25. Juli 1998 statt.

Mulsumer Termine:

Sonntag, 26. Oktober 1997, 14.00 Uhr:

Bunter Nachmittag in der Turnhalle

Freitag, 28. 11. 1997, 20.00 Uhr:

Preisskat TSV im Schießstand

Samstag, 6. 12. 1997, 19.30 Uhr:

Nikolaus-Dart- und Knobeltturnier in der Turnhalle

Samstag, 17. 1. 1998, 20.00 Uhr:

Jahreshauptversammlung in der Turnhalle

TUS WREMEN 09 / HALLENBELEGUNGSPLAN 97 / 98

ab 14:00	ab 15:00	ab 15:30	ab 16:00	ab 16:30	ab 17:00	ab 17:30	ab 18:00	ab 18:30	ab 19:00	ab 19:30	ab 20:00	ab 20:30	ab 21:00
----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------

MO	FAHRADWOCHEN vom 15. - 22.09.97												VOLLEYBALL: 19:30-20:00 Uhr Jugend & Damen, Ltg. Katrin Dahl & H. W. Grevenstein, 17:00-18:30 Uhr Kinder, Ltg. ????????	
DI	ELTERN & KINTURNEN, Ltg. Kerstin Röng & Anette Kentrath												VOLLEYBALL: 19:30-20:00 Uhr Jugend & Damen, Ltg. Katrin Dahl & H. W. Grevenstein, 17:00-18:30 Uhr Kinder, Ltg. ????????	
MI	FUSSBALL, Ltg. F. Knippenberg	FUSSBALL, F-Jugend, Ltg. H. Menke	FUSSBALL, E-Jugend, Ltg. Kay Schlutow	KINDERTURNEN ab 10 Jahre, Ltg. Meike Kracke	KINDERTURNEN ab 10 Jahre, Ltg. Meike Kracke	VOLLEYBALL Jugend, Ltg. Katrin Dahl	TRAMPOIN, Ltg. G. Rihlandt	DAMENTURNEN, Ltg. Dorte Kaschubat	DAMENTURNEN, Ltg. Dorte Kaschubat	VOLLEYBALL Jugend, Ltg. Katrin Dahl & H. W. Grevenstein, 17:00-18:30 Uhr Kinder, Ltg. ????????	AEROBIC Damen & Herren, Ltg. K. von Glahn	AEROBIC Damen & Herren, Ltg. K. von Glahn	VOLLEYBALL: 19:15 Uhr: FUSSBALL, Senioren, Ltg. Uwe Friedhoff	FREIZEIT, Ltg. Rick von Brückner
DO		BASKETBALL, Ltg. G. Kempf		Fußball D-Jugend Ltg. J. Deutinger & S. Schmidt	Fußball C-Jugend Ltg. J. Deutinger & S. Schmidt	FUSSBALL, C-Jugend, Ltg. Jens Schüßler / B. Menke					ab 19:45 FRAUEN GYMNASIUM, Ltg. Anette Kluge	ab 19:45 FRAUEN GYMNASIUM, Ltg. Anette Kluge		
FR			KINDERTURNEN ab 4 Jahre, Ltg. Meike Kracke	KINDERTURNEN ab 4 Jahre, Ltg. Meike Kracke	KINDERTURNEN ab 7 Jahre, Ltg. Meike Kracke	VOLLEYBALL, Jugend & Damen, Ltg. Katrin Dahl & H. W. Grevenstein, 17:00-18:30 Uhr Kinder, Ltg. ????????					Rufnummern der Übungsleiter			
SA						Dahl, Gisela								
SO						Dahl, Katrin								
						Deutlinger, J.								
						Friedhoff, Uwe								
						Kaschubat, Dorte								
						Kempf, G.								
						Kluge, Annette								

ÄNDERUNGEN SIND VORBEHALTEN

! DER HALLENORDNUNGSPLAN IST UNBEDINGT ZU BEACHTEN !

DIT UN DAT

Griechische Gemüsesuppe mit Schafskäse

200 g Kartoffeln
150 g Weißkohl
100 g Möhren
100 g Stangensellerie
1 große Gemüsezwiebel
2 - 3 Knoblauchzehen
3 EL Öl
850 ml Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer
2 EL Zitronensaft
etwas Schafskäse
Petersilienblättchen

schälen und zerkleinern.

 säubern und zerkleinern.

 zerkleinern und in
andünsten. Dann das Gemüse zugeben und
weitere ca. 5 Minuten mitdünsten. Mit
ablöschern und ca. 12 - 15 Minuten zugedeckt
kochen lassen. Mit
und
abschmecken. Suppe in den Teller geben und
(grob mit der Gabel zerkleinert) dazugeben und mit
garnieren.



Gesucht:
Redakteure/innen
Comiczeichner für „Die Wremer“



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



VEREINSORGANIGRAMM

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
Burwegen 36, 27638 Wremen,
Tel. 309

Sozialwirtin:

Ursel Allers
Nordersteinweg 11, 27638 Wremen,
Tel. 353

Jugendwart:

Manfred Uhde
Strandstraße 29, 27638 Wremen,
Tel. 661

Thomas Neubert

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, Telefon (04705) 95 00 36, Fax (04705) 95 00 37

Redaktionsmitglieder: Arno Zier, Anke Menke, Peter Valentinitisch, Renate Samsel,

Willy Jagielki, Henning Siats, Theodor Schüßler

Auflage: 1.000 Stück an alle Vereinsmitglieder und Wremer Haushaltungen

Druck: Fr. Riemann, Offsetdruck - Buchdruck, 27580 Bremerhaven

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

Torpstecker

RESTAURANT
BIERSTUBE



übersee GASTRONOMIE Tel.(04 71) 688 38
Adolf-Kolping-Str.2 (BAB-Zubringer Überseehäfen)