

# Temporeiche Sprints an der Weser

Triathlon DM in Bremen – Stormarner dominieren die AK 50

Beim 8. City-Triathlon in Bremen-Überseestadt wurde die Deutsche Meisterschaft (DM) der Altersklassen über die Sprintdistanz ausgetragen. Am Start waren die beiden Bargteheider Triathletinnen Elke Andersen und Bettina Lange sowie der Großhansdorfer Udo van Stevendaal (alle AK 50).

**Bargteheide (bm/gS).** Bettina Lange und Udo van Stevendaal beendeten den Wettkampf in ihrer Altersklasse jeweils als erste und wurden somit Deutsche Meister über die Sprintdistanz. Nach dem Schwimmen stieg Lange mit den beiden Führenden des Damenfeldes gemeinsam aus der Weser und konnte nach dem flachen Radkurs, der zweimal zu umfahren war, als Gesamtzweite auf die Laufstrecke wechseln. Nach dem abschließenden Fünf-Kilometer-Lauf entlang der Weser kam Bettina Lange nach 1:09:22 als sechste aller gestarteten Damen ins Ziel. Dies bedeutete am Ende Platz eins der



Die Gewinner der AK 50: Udo van Stevendaal und Bettina Lange (Mitte).

Foto: Lange

W 50 mit gut vier Minuten Vorsprung auf die Zweitplatzierte in dieser Altersklasse. Elke Andersen belegte in diesem Feld mit 1:25:41 den siebten Platz von elf Starterinnen der W 50. Udo van Stevendaal hingegen lieferte sich von Beginn an ein beherztes Kopf-an-Kopf-Rennen mit dem späteren zweitplatzierten seiner

Wertungsklasse M 50. Nach der Schwimm- und Radstrecke hatte sein Mitstreiter noch einen knappen Vorsprung, den der Großhansdorfer auf dem abschließenden Laufkurs durch ein taktisches Rennverhalten und Tempoverschärfungen für sich entscheiden konnte. Am Ende siegte Udo van Stevendaal in

1:02:10 und belegte im Gesamtfeld aller Starter damit den achten Platz.

Auch der Hamburger Triathlet Matthias Heineke, der für das Bargteheider Team in der Regionalliga an den Start geht, beendete den Wettkampf in der M 45 nach 1:03:13 als erster und wurde somit Deutscher Meister seiner Klasse.

# Elmenhorster fahren nach München

Qualifikation für die DM Pistolen erreicht

**Elmenhorst (bm/gS).** Der Schützenverein ist besonders stolz auf die jüngsten Pistolenschützen. Die Schülermannschaft, bestehend aus Tizian Ziegler, Angélique und Yannik Thode, darf am 30. August bei den Deutschen Meisterschaften in München starten. Damit nimmt nach 17 Jahren erstmals wieder eine Schülermannschaft des Norddeutschen Schützenbundes in der Disziplin Luftpistole an einer DM teil. Die drei Jungschützen aus Elmenhorst holten sich zuvor bei den Landesmeisterschaften den Sieg in der Mannschaftswertung. In der Einzelwertung holte Angélique den ersten Platz bei den Mädchen, bei den Jungen belegte Tizian Platz zwei und Yannik den dritten Platz.



Yannik Thode, Angélique Thode und Tizian Ziegler (von links).

Foto: Behrens

# Bewegungskurse starten jetzt

Es gibt noch freie Plätze in vielen Angeboten

**Bargteheide (bm/gS).** Der DRK-Ortsverein Bargteheide bietet seit Jahren viele Kurse im Gesundheitsbereich an. Im September starten viele Angebote und es sind noch einige Plätze zu vergeben. Auch kann man noch in den laufenden Kurs

einsteigen: Faszien-Training, Feldenkrais, Fit im Kopf-Gedächtnistraining, Bewegung bis ins Alter und Wirbelsäulengymnastik. Genauere Informationen gibt es unter 04532/53 18 oder auch unter info@drk-bargteheide.de

# Athletik und Krafttraining „Open Air“

**Bad Oldesloe (om/ka).** Ein neues Angebot von „Sport vor Ort“, Athletik und Krafttraining für junge Erwachsene, richtet sich an junge Menschen ab 15 Jahren. Das Ganzkörpertraining macht stärker, schneller, ausdauernder und beweglicher. Dafür werden Übungen mit dem eigenen Körper und einfachen Hilfsmitteln trainiert. Beispiele sind Klimmzüge, Liegestütze, Burpees, Bar-

renstütze, verschiedene Sprünge, Kniebeuge. Das Training freitags von 17.30 bis 19 Uhr auf dem Workout-Parcours am Exer, im Winter in einer Turnhalle, wird vom erfahrenen Fitnesstrainer Peter Buchmann geleitet und ist kostenfrei, jeder ist willkommen. Eine Anmeldung unter 04531 / 8960-304 oder per E-Mail an gf.vcbo@gmail.com ist erwünscht.

# Gold, Silber, Bronze – Medaillenregen!

Vierte Tremsbütteler Jugendolympiade wurde vom Nachwuchs organisiert

**Tremsbüttel (bm/gS).** Am vergangenen Wochenende war wieder Medaillenzeit: Auf dem Sportgelände des VfL Tremsbüttel fand die vierte Jugendolympiade statt. Planung und Durchführung der alle zwei Jahre stattfindenden Jugendolympiade wurde von den Mitgliedern der Jugendabteilung unter der Leitung von Annika Schnohr komplett selbstständig organisiert und probten sich anhand dieser Veranstaltung im Bereich Projektplanung und -durchführung. Insgesamt zehn Betreuer haben 44 teilnehmende Kinder in acht Gruppen durch die

Wettkämpfe der unterschiedlichen Sportarten des VfL Tremsbüttel geleitet. Mit viel Spaß trotzten Kinder und Betreuer dem wechselhaften Wetter. Den ersten Platz belegte Gruppe Acht mit: Jil Mandel, Sophia Ritscher, Felix Kranig, Mickel von Thienen, Liam von Thienen und Fynn Gottschalk. Die Silbermedaille sicherte sich Gruppe Fünf mit: Lynn Böttger, Lena Mosel, Mia Behmer, Mattis Stieper und Simon Börmann. Bronze erhielt Gruppe Eins mit: Amelie Nöhring, Finja Schult, Jamie Moldzio, Jan Hoffmann und Emil Thode.



Betreuerin Hanne Dabelstein mit der Siegergruppe: Jil Mandel, Sophia Ritscher, Felix Kranig, Mickel von Thienen, Liam von Thienen und Fynn Gottschalk (von links).

Foto: Jörg Baumann

Gültig vom 21.08. – 24.08.2019 | KW 34

Liebe Markant-Kunden, die Abgabe unserer Ware erfolgt nur in haushaltsüblichen Mengen und nur solange der Vorrat reicht. Irrtümer vorbehalten. Für Druckfehler keine Haftung. Fritz Feldmann GmbH & Co. Kommanditgesellschaft | Alte Weide 4-10, 24116 Kiel. Besuchen Sie uns im Internet [www.markant-online.de](http://www.markant-online.de)

# MARKANT

...fren Dich drauf!



**Kasseler Kotelett**  
ohne Filet  
im Stück oder in Scheiben  
1 kg

4.99



**Saftige Schweineschnitzel**  
in Scheiben  
Schnitzelbraten oder Rollbraten  
vom Schwein  
1 kg

4.99



**Tip Fettarme H-Milch**  
1,5% Fett  
1-Liter-Packung

-0.50

statt 0.63 nur



**Dr. Oetker Bistro-Baguette**  
verschiedene Sorten, gefroren  
250-g-Packung  
(100 g = 0,44 €)

1.11

statt 1.89 nur



**Warsteiner Pilsener**  
24/20 Flaschen à 0,33/0,5 Liter  
Kiste  
zzgl. 3.42/3.10 € Pfd  
(1 Liter = 1.26/1.00 €)

9.99

statt 13.49 / 13.99 nur



**Hofgut Mineralwasser**  
verschiedene Sorten  
12 Gl. à 0,7/0,75 Liter, Kiste  
zzgl. 3.30 € Pfd. (1 Liter = 0.33/0.36 €)

2.99

statt 3.79 nur

aus Norddeutschland