



Der Turnkreis Friesland veranstaltete in der Sporthalle in Sande einen Lehrgang im Bereich des Gesundheitsports. Dabei ging es um funktionelles Training ohne

Handgeräte. Lehrgangleiterin Doris Wilken konnte 23 Übungsleiterinnen und -leiter aus den Turnkreisen Wilhelmshaven, Oldenburg, Ammerland und Friesland

begrüßen. Referentin Brita Schirmmacher stellte in zwei Stunden ein Kraftausdauertraining für Rumpfmuskulatur und Beine vor, bei dem nur mit dem eigenen Kör-

pergewicht und der Schwerkraft gearbeitet wurde. Dabei ging es neben der Muskelkräftigung auch um Mobilisation. Anschließend wurden die vorgestellten

Übungen mit ihren Differenzierungen und der Zielsetzung erläutert. Die Teilnehmer freuten sich über neue Ideen und Anregungen.

FOTO: PRIVAT

Waves bleiben in Bezirksliga ungeschlagen

WILHELMSHAVEN/SR – In der Baseball-Bezirksliga bewiesen die Wilhelmshavener Waves großen Kampfeifer und gewannen bei den Osnabrück Basebusters erst in der Verlängerung mit 10:9. Damit bleiben die Jadestädter weiterhin ungeschlagen.

Bei starkem Wind fanden die Jadestädter nach fünfwöchiger Spielpause nur schwer ins Spiel. Die Osnabrücker hatten als Werfer einen ihrer erfahrensten Spieler aufgestellt, auch in der Offensive erspielten sie sich Vorteile, die die Gastgeber zu einer 8:0-Führung nutzten.

Nach einigen Umstellungen im Team gelang den Waves dann die Wende. Sowohl Offensive als auch Defensive fanden in die Partie, ein Run nach dem anderen wurde den Waves gutgeschrieben. Nach der regulären Spielzeit stand es 9:9, die Verlängerung musste die Entscheidung bringen. Im achten Durchgang brachte sich Fabian Marcinkowski durch einen weit geschlagenen Ball in aussichtsreiche Position. Einen flach geschlagenen Ball von Nils Kapfermann konnten die Osnabrücker nicht unter Kontrolle bringen und Marcinkowski erzielte den siebringenden Punkt.

Bezirksliga West

Osnabrück – Wilhelmshaven Waves		9:10
Oldenburg Hornets – Cornau Buffaloes		13:17
1. Wilhelmshaven	3 3 0	1.000
2. Osnabrück	6 5 1	.833
3. Cornau	6 3 3	.500
4. Lönningen	4 1 3	.250
5. Oldenburg	7 1 6	.143

Premiere des Urwaldlaufs

WILHELMSHAVEN/JH – Der 1. Urwaldlauf des TuS Zetel erlebte im und um das Naturfreibad eine gelungene Premiere. Angeboten wurde ein 1-Kilometer-Kinderlauf sowie Läufe über 5 und 10 Kilometer.

Beim Kinderlauf kamen Michel Holtrup (MKU 10/STV Voslapp) und Till Holtrup (MKU 12/TuS Glarum) zeitgleich in 4:10 Minuten ins Ziel. Olaf Hupe (LG/TSR) lief über 5 Kilometer in 18:51 Minuten als Gesamtvierter (3. M 45) über die Ziellinie. Klassensiege über diese Distanz erliefen Andreas Tempel (Runners Point WHV) in der M 30 (20:13), Mario Kretschmer (TSR, M35, 23:54), Rolf Schmettmann (Neustadtgödens, M55, 26:20), Ricarda Pfaffenroth (WSSV, W30, 27:58) und Monika Sandelmann (Kirche läuft, W55, 30:56). Peter Wiemann (3.M50/Marine) und Marco Julian Schäfer (2.MH/Manitowoc) waren über die 10 Kilometer zeitgleich in 43:22 die schnellsten Wilhelmshavener.

Kinderlauf: Schortens: Mika Oberfranz 4:52 (5. MJU 14); **5 Kilometer:** LGW: Horst Becker 20:53 (4. M 45); Runners Point: Christian Claassen 20:08 (2. M 40); Ultrafriesen: Frank Dams 21:25 (2. M 50); Kirche läuft: Karol Dawidowicz 22:17 (7. M 45); Justin Hiebenga 24:43 (2. MJU 16); Dieter Sandelmann 30:47 (2. M 60); Fedderwarden: Ilona Kummel-Holtrup 27:48 (5. W 40); WHV: Josephine Normann 33:59 (7. WH); Vanessa Marjanovic 33:59 (8. WH); Jever: Jessica Antons 29:01 (3. WH); Jasmin Antons, 4.WH, 29:05 (4. WH); FSV Jever: Julia Haschenburger 26:28 (3. WJU 14); BSG Voba Jever: Werner Haschenburger 26:45 (2. M 55); Neustadtgödens: Anneliese Schmettmann 34:44 (3. W 45); **10 km,** WHV: Uwe Tietker 1:01:48 (19. M 45); Yannick Claassen 1:01:48 (5. MH); Metalhead: Bernd Hödl 44:23 (4. M 40); Kirche läuft: Karol Dawidowicz 45:23 (7. M 45); Ultrafriesen: Frank Dams 47:16 (7. M 50); TuS Sande: Eddi Dreyer 44:30 (5. M 40); HFC: Sandra Bode 54:54 (3. W 45); Actic Fitness: Dieter Hoffrogge 47:05 (4. M 55); MTV Jever: Matthias Rudolph 53:01 (14. M 40); FW Gödens: Frank Schepker 53:48 (14. M 45); Sillensteder: Sven Drewecke 47:05 (8. M 40); Christiane Campen 58:32 (6. W 45).

Tolle Wettkampfbilanz für Jannis Memmen

SCHWIMMEN 26. Vergleichsschwimmfest „Alln's Chlor“ vom Heidmühler FC im Schortenser Aqua-Toll

Der HFC freute sich über insgesamt 15 erste Plätze. Spannend waren die Finalläufe um den „Heidmühler Glasbären“.

HEIDMÜHLE/SR – Der Heidmühler FC lud zu seinem 26. Vergleichsschwimmfest „Alln's Chlor“ ins Aqua-Toll ein. Zehn Vereine schickten über 200 Aktive in das Becken. Viele Vereine nutzten den Wettkampf, um ihren Nachwuchsschwimmern erste Wettkampferfahrungen zu vermitteln. Gastgeber HFC freute sich über 15 erste Plätze, 56 zweite und dritte Plätze. Neben dem Gastgeber stellte der MTV Aurich und STV Voslapp die zahlenmäßig stärkste Vertretung im Bad.

Mit der lupenreinen Wettkampfbilanz von fünf Siegen für den HFC beendete Jannis Memmen (Jg. 97) seinen Wettkampftag. Er dominierte in seinem Jahrgang über alle ausgeschriebenen Strecken. Mit drei Erfolgen über 50 m Freistil, Brust und 100 m Lagen krönte Maximilian Esch (Jg. 01) seine Starts. Weiterhin rundeten zwei 2. Plätze über 50 m Rücken und Schmetterling und ein 3. Platz im Sprintfinale über 25 m Freistil den Nachmittag für ihn ab.

Lilly Hooke (Jg. 02) setzte mit zwei 1. Plätzen über 50 m Freistil und Schmetterling,



Philipp Brandt (li., VfL) und Jorick Memmen (HFC) starteten beim Schwimmfest. FOTOS: ALTMANN



einem 2. Platz über 50 m Rücken und dem 3. Platz im 25 m Freistilfinale die positiven Akzente des Tages. Jeweils einen Sieg erkämpften Dana Schortmann (Jg. 99) über 50 m Brust (+ Platz 3 über 50 m Rücken), Sven Willms (Jg. 02) über 50 m Schmetterling (+ Platz 2 über 50 m Freistil), Jan Willms (Jg. 99) über 50 m Rücken und Yannick Björn Krüger (Junioren) über 100 m Lagen. Über alle 50 m Strecken und im 25 m Brustfinale erreichte Yannick weitere 2. und 3. Plätze.

Seitens des Gastgebers kämpften sich noch weitere zwei Schwimmer in die 25 m-Freistilfinals. Sophie Hooke (Jg. 02) belegte den 4. Platz und Tjark Niklas Krüger (Jg. 96) kam auf den 5. Rang. Über die 50 m Freistil



Die erfolgreiche Damenstaffel des HFC mit Sophie Hooke, Jessica Schneider, Deike Wollenhaupt und Lilly Hooke. FOTO: PRIVAT

und 100 m Lagen hatte Sophie vorher jeweils den 2. Platz belegt und Tjark glänzte mit 2. und 3. Plätzen über 50 m Freistil, Brust und Rücken sowie die 100 m Lagen. Ohne einen ersten Platz, aber mit zusammen siebzehn 2. und 3. Plätzen stellten Sören Nawratil (Jg. 98), Jorick Memmen (Jg. 02), Kjell Cedric Krüger (Jg. 02) und Deike Wollenhaupt (Jg. 2000) ihre Qualitäten unter Beweis. Weitere zweite- und dritte Plätze für den HFC über alle Lagen erreichten: Timm Petzold (1), Mia Schmalz (1), Jessica Schneider (1), Samira Topel (1), Lennard Viertel (1), Kim-Sally Klante (1), Laura Landwehr (1), Jolien Memmen (1), Lena Blumenthal (1), Phillip Esch (3), Alexander

Manja Weber über 50-m-Freistil erstmals unter 30 Sekunden

SCHWIMMEN WSSV-Mannschaft startete in Heidmühle – Zahlreiche neue persönliche Bestzeiten

WILHELMSHAVEN/BA – Mit ausgezeichneten Ergebnissen präsentierten sich 21 Aktive des Wilhelmshavener SSV beim 26. Vergleichsschwimmfest „Alln's Chlor“ des Heidmühler FC. 31 erste, zwölf zweite und 14 dritte Plätze bei 95 Starts, dazu noch eine ganze Reihe vordere Platzierungen, beweisen die hohe Leistungsfähigkeit der Schwimmerinnen und Schwimmer zwischen neun und 17 Jahren.

Erfolgreichste Teilnehmer waren David Beser, Merlin Thordas Tesch, Marie Palm und Anne-Katrin Heinrich mit je vier ersten Plätzen. Dabei tat sich Tesch besonders hervor, waren doch zwei seiner Siege die in den offen gewerteten (Jahrgänge 2000-2005) Sprint-Finalen über 25 m Brust und Freistil. Auch Heinrich gewann über 25 m Freistil



Das WSSV-Team in Heidmühle. FOTO: PRIVAT

das Finale dieser Jahrgänge. Darüber hinaus konnten zahlreiche neue persönliche Bestzeiten notiert werden. Manja Weber zum Beispiel schwamm die 50 m Freistil

erstmals unter 30 Sekunden. Zwei Staffelsiege über 4 x 50 m Freistil wurden leider verschenkt, weil die beiden Sieger-Mannschaften des Vereins – von der Ausschreibung ab-

weichend gemeldet – nachträglich disqualifiziert werden mussten. So blieb es in den Lagen-Staffeln bei zwei Drittplatzierungen.

Erste Plätze: Jasmin Elpel (2005) 50 m Brust 0:52,21. Anni Beser (2004) 50 m Rücken 0:47,31, 100 m Lagen 1:46,79. Muriel Sudhoff (2001) 50 m Brust 0:43,56. Anne-Katrin Heinrich (2001) 50 m Freistil 0:32,44, 50 m Schmetterling 0:40,68, 100 m Lagen 1:28,57, 25 m Freistil 0:14,62. Emilia Hoppe (2000) 50 m Freistil 0:34,03, 50 m Schmetterling 0:42,28, 100 m Lagen 1:35,59. Annika Mühlbach (1999) 50 m Freistil 0:33,47. Manja Weber (1998) 50 m Freistil 0:29,69, 50 m Brust 0:37,84, 100 m Lagen 1:18,32. Marie Palm (1996) 50 m Freistil 0:31,21, 50 m Rücken 0:38,88, 50 m Schmetterling 0:40,78, 100 m Lagen 1:24,18. David Beser (2003) 50 m Freistil 0:37,15, 50 m Brust 0:44,41, 50 m Schmetterling 0:49,35, 100 m Lagen 1:33,69. Merlin Thordas Tesch (2000) 50 m Freistil 0:30,72, 50 m Schmetterling 0:36,93, 25 m Freistil 0:13,87, 25 m Brust 0:17,34. Oliver Hergert (1998) 50 m Rücken 0:32,86, 50 m Schmetterling 0:33,34, 100 m Lagen 1:16,84. Marcel

Gette (1998) 50 m Freistil 0:29,63, 50 m Brust 0:39,63. Falko Wienecke (1996) 50 m Freistil 0:26,50, 50 m Brust 0:34,58.

Zweite Plätze: J. Elpel 50 m Freistil 0:47,50, 50 m Rücken 0:54,59. A. Beser 50 m Freistil 0:41,61, 50 m Schmetterling 0:56,03. Lisa Bleek (2003) 50 m Brust 0:54,25. M. Sudhoff 50 m Rücken 0:44,80, 25 m Brust 0:19,68. E. Hoppe 50 m Rücken 0:42,59, 25 m Freistil 0:15,43. M. Weber 50 m Schmetterling 0:35,44, 25 m Brust 0:17,44. Constanze Gaul (1998) 50 m Rücken 0:37,35. M. Tesch 50 m Brust 0:39,97, 100 m Lagen 1:22,26. F. Wienecke 100 m Lagen 1:10,07, 25 m Freistil 0:12,06.

Dritte Plätze: Silke Amelsberg (2005) 50 m Brust 0:59,56, 50 m Rücken 1:01,46. L. Bleek 50 m Rücken 0:50,56. M. Sudhoff 50 m Freistil 0:38,17, 100 m Lagen 1:39,31. A. Heinrich 50 m Brust 0:46,59. A. Mühlbach 50 m Brust 0:45,47, 50 m Schmetterling 0:39,34. C. Gaul 50 m Freistil 0:32,15. 4x50 m Lagen (Gaul, Mühlbach, Weber, Palm) 2:27,88. (Hergert, Tesch, Wienecke, Gette) 2:11,84. Benedict Heinrich (2003) 50 m Brust 1:09,72. M. Gette 100 m Lagen 1:20,72. F. Wienecke 50 m Schmetterling 0:31,08, 25 m Brust 0:16,21.