



# aktuell

Vereinszeitung des Turnverein Langen von 1908 e.V.

## Vorstand

Nachlese zum Sportfest,  
erfolgreiche REWE-Aktion,  
ab S. 3

## Turnen

Qi Gong in fünf Prozessen,  
S. 9

## Karate/Aikido

Kyushu-Jitsu-Lehrgang,  
Rückblick Sportfest, ab S. 10

## Fußball

Vereinswechsel Lotta Pontow,  
Trainersuche C-Mädchen, U15  
mit Klassenerhalt, U16 bleibt  
in der Landesliga, große  
Veränderungen in der U19,  
ab S. 13

## TVL Info

Sportliche Angebote des  
Vereins, News, S. 17-19

## Badminton

Neuer Abteilungsleiter,  
Rückblick Sportfest, S. 24

## Leichtathletik

Kreis-, Bezirks- und  
Landesmeisterschaften,  
ab S. 25

>>> Noch viel mehr  
Bilder vom Sportfest (S.4)  
findet ihr auf  
[www.tvlangen.de!](http://www.tvlangen.de!)



# HEIKO KÖTER

• **Automobile** •  
**Transporter**  
**& LKW**  
**Vermietung**  
**mit Ladebordwand**

27574 Bremerhaven  
Im Felde 13  
Tel. (0471) 30 35 55



**marien**  
APOTHEKE

[www.marien-apotheke-langen.de](http://www.marien-apotheke-langen.de)

Leher Landstraße 38 • 27607 Geestland

T 04743 84 62 • F 04743 2 76 04 61

[info@marien-apotheke-langen.de](mailto:info@marien-apotheke-langen.de)

**Öffnungszeiten**

**Mo. - Fr.** 8.00 - 19.00 Uhr &

**Sa.** 08.00 - 13.00 Uhr



KOMPETENZ UND ERFAHRUNG  
FÜR IHRE GESUNDHEIT



**REHABILITIEREN**  
**ERHALTEN**  
AUFTANKEN  
**ENTSPANNEN**  
**WOHLFÜHLEN**

Wir freuen uns auf  
Ihren Besuch!

Praxis Thomas Krusche  
Am Tannenkamp 2  
27607 Geestland OT Langen  
04743 / 95 96 48  
[www.praxis-krusche.de](http://www.praxis-krusche.de)

**WENN**

schnelle Hilfe  
gefragt ist,

**DANN**

fragen Sie mich!

Heiko Barkhorn e.K.  
Debstedter Str. 54 27607 Geestland  
Tel. 04743 8250 [barkhorn@vgh.de](mailto:barkhorn@vgh.de)



**Lose Brände**  
**und Liköre**

**Wein Mobil**  
**Ahlfeld**



Öffnungszeiten:

Mi, Do + Fr von 10-13 Uhr und 15-18 Uhr  
Sa 10-13 Uhr

Leher Landstr. 26 · 27607 Geestland · Tel. 047 43-3 44 54 74  
[www.ahlfeldwein.de](http://www.ahlfeldwein.de)

Kfz-Meisterbetrieb  
seit 1986



**AUTODIENST VOGEL GmbH & Co. KG**  
FREIE WERKSTATT

Mit uns fahren Sie gut und günstig!

- PKW Instandsetzung
- Verkauf von EU-Neuwagen
- Verkauf von Gebrauch- u. Jahreswagen

Ernst und Harald Vogel  
Dorfmitte 18 · 27607 Neuenwalde/Geestland  
Tel. 04707-930016  
[www.autodienst-vogel.de](http://www.autodienst-vogel.de)  
[autodienst-vogel@t-online.de](mailto:autodienst-vogel@t-online.de)

**Ich möchte Ihre Immobilie verkaufen!**

**Ihr Erfolg steht im  
Mittelpunkt!**

- Marktgerechte Bewertung
- Ausführliches Exposé
- Anzeigen auf den wichtigsten Internetportalen
- Streuung durch Immobilienbörsen
- Eigene Immobilienzeitschriften
- Begleitung bis zum Kaufvertrag

Ihr Walter M. Brogsitter



**RAT**  
Immobilien

IMMOBILIEN  
VERMIETUNG  
HAUSVERWALTUNG  
FINANZIERUNG

Alsumer Str.1 · Dorum · Tel. 04742-92100 · [www.rat-immobilien.de](http://www.rat-immobilien.de)

*Licht - Ambiente*

**Leuchtenfachgeschäft**

Inh. Tim Kohrs

Langen

Sieverner Str. 4  
27607 Geestland

Tel: 04743/2760620

E-Mail: [lichtambiente@t-online.de](mailto:lichtambiente@t-online.de)

[www.licht-ambiente-langen.de](http://www.licht-ambiente-langen.de)



## Nachlese(n) zum Sportfest

Einige Wochen ist es jetzt her, dass wir unser erstes Vereins-Sport-Fest des TV Langen auf dem Sportpark am Nordeschweg gefeiert haben. Wenn ich an das Wochenende zurückdenke, überwiegt immer noch der positive Eindruck einer sehr gelungenen Veranstaltung!

Aber der Reihe nach: Die Vorbereitung hat uns schon ganz schön viel abverlangt. Besonders, wenn man bedenkt, dass es das erste Fest war, das es auszurichten galt. Verunsichert haben uns sicher auch die Versprechungen und Planungen von externen „Experten“, die uns eigentlich bei der Planung und Durchführung unterstützen wollten.

Irgendwann – wir warteten immer noch auf Rückmeldungen – hat der Vorstand die Reißleine gezogen und sich darauf verständigt, lieber ein kleines Fest zu planen, als ein zu großes Event. Das wäre nicht unser Fest geworden!

An dieser Stelle möchte ich mich ganz ausdrücklich bei Jan Ahlfeld vom Weinmobil Ahlfeld bedanken, der uns als erfahrener Gastronom sehr geholfen hat und uns auch Kontakte zu wichtigen Bereichen wie Hygiene und Security hergestellt hat.

Im Vorfeld des Festes konnten wir an mehreren Wochenenden mit Arbeitseinsätzen unseren Sportpark am Nordeschweg „aufhübschen“. Garagen streichen, Unmengen von Unkraut in den Ecken entfernen, Pflasterarbeiten durchführen und vieles mehr. So wurde unser Gelände an den Festtagen zu einer tollen Location. Vielen Dank allen freiwilligen Mitarbeiter:innen für eure tatkräftige Hilfe! Besonders möchte ich hier aber unseren Platzwart Torben erwähnen, der jedes Wochenende dabei war und uns immer mit Rat und Tat zur Seite stand.

Nachdem so alle Vorbereitungen für den Jahreshöhepunkt im Vereinsleben des TV Langen geschaffen waren, blieb nur zu hoffen, dass das Wetter mitspielen würde. Allen Befürchtungen zum Trotz hatten wir Sonne satt – vielleicht sogar ein bisschen zu viel. Gut, dass wir für einige Schattenplätze gesorgt hatten.

Pünktlich um 11.00 Uhr am Samstag begann unser Fest auf dem Beachhandball-

platz. Im Laufe des Tages konnten Interessierte sich auf dem gesamten Gelände über die verschiedenen Sportangebote freuen. Neben Handball auch Turnen und Aikido auf dem Outdoor-Turnfeld, Tischtennis und Leichtathletik auf dem Basketballfeld, Tennis und Badminton auf der Tennisanlage, Fußballturniere und Fußballparcours auf dem Sportplatz 2, Yoga und Qi Gong im Schatten der Rotbuche im Stadion. Da gab es viel zu sehen und zu staunen. Alle Abteilungen haben sich mit vielen Aktionen eingebracht. Als krönender Abschluss dann die Begegnung unserer U19-Fußballer in ihrem letzten Saisonspiel der Niedersachsen-Liga gegen Braunschweig. Hier ging es um den Klassenerhalt im Falle eines Sieges. Die Jungs haben es sehr spannend gemacht und erst kurz vor Schluss den wichtigen Siegtreffer zum 3:2 vor vielen Zuschauern erzielt.

Sportlich war der Samstag ein voller Erfolg. Das gilt aber auch in Bezug auf das Rahmenprogramm. Das Weinmobil Ahlfeld, der Fischbrötchenstand und der Imbissstand von Henny König, (die kurzerhand einsprang – dafür unseren herzlichen Dank!), sowie die Kaffeetafel, die Sabine und Angela organisiert hatten und von zahllosen Kuchenspenden und vielen Helfern profitierten. So konnten wir den Gästen vielfältige kulinarische und erfrischende Angebote machen und die vielen Kinder freuten sich ganz besonders über den Eiswagen.

An dieser Stelle möchte ich mich auch noch bei Falko und Janina Brandt bedanken, die während des gesamten Festes als Ersthelfer zur Verfügung standen und zum Glück nicht oft eingreifen mussten. Vielen Dank!

Besonderen Anklang fanden das Kinderschminken von Agneta Goldenbogen, die Hüpfburg, sowie die diversen Kinderspielgeräte zum Ausprobieren. Als größte Attraktion stellten sich aber die Wasserpistolen und Pumpguns heraus, die bei der großen Hitze von Groß und Klein genutzt wurden, um sich gegenseitig Abkühlung zu verschaffen. Immer wieder mussten die Wasserwannen aufgefüllt werden. Selbst die Kinder der verschiedenen Handball- und Fußballmannschaften verschafften sich so zwischen den Spielen ihres Turniers Abkühlung und nicht wenige Spieler gingen anschließend „durchnässt“ ins nächste Spiel. Der Spaß und die Freude waren ihnen anzusehen.

Als besonders gelungen muss auch die Zusammenarbeit mit der Stadt Geestland erwähnt werden. Das Sportfest war zugleich auch die Abschlussveranstaltung der Aktion „Stadtradeln“. Viele Kilometer der einzelnen Teilnehmer wurden zusammengerechnet und es kamen viele aktive Radler, um an der Fotoaktion und der Tombola teilzunehmen. Auch unsere Bürgermeisterin, Frau Kasten, war mit dem Rad aus Bederkesa gekommen. Die Feuerwehr-Droh-

**VERKAUF  
MONTAGE  
SERVICE**

**MICHAEL  
STÜRMEER**

Miele Spezialist

**Miele**

**Miele Service**

Langener Landstraße 267  
27578 Bremerhaven  
**Telefon 0471 8009111**

[stuermer-bremerhaven.de](http://stuermer-bremerhaven.de)



nen-Gruppe aus Sievern konnte so eine Luftaufnahme von gut 120 Radlern machen, die sich in Form eines Fahrrades aufgestellt hatten. Ein tolles Event.

Der Abend klang dann so aus, wie wir es uns vorgestellt hatten: gemütlich beieinander sitzen und den Sporttag gemeinsam ausklingen lassen. Viele Mitglieder des TV Langen nutzten diese Möglichkeit.

Als dann noch die Handball-B-Mädchen von ihrem Qualifikationsturnier zur Landesliga aus Damme zurückkehrten und vom Sieg und Aufstieg berichteten, war der Jubel groß – herzlichen Glückwunsch!

Am Sonntag ging es etwas ruhiger zur Sache. Zwar waren viele Angebote vorbereitet worden, aber die große Hitze hielt doch viele Besucher ab. So verlief der Vormittag unaufgeregt und ruhig. Trotzdem freuten wir uns über den Besuch unseres Landrates, Herrn Krüger, der dem TV Langen im-

mer sehr verbunden war. Seinem Einsatz ist es u.a. zu verdanken, dass wir einen neuen Fußballplatz bekommen haben.

Die Sorge des Vorstandes, nicht genug Helfer für das Aufräumen und Abbauen zu finden, war grundlos. In kurzer Zeit war alles bereinigt und der Platz zeigte sich wieder in seiner ganzen Pracht.

So ein Fest mit etwa 2000 Teilnehmern und Gästen ist etwas ganz Besonderes. Es bringt Menschen zusammen und macht Spaß und Freude. Auch wenn, und das darf man nicht vergessen, es so manche Stunde der Vorbereitung, so manches Treffen und so manche Schweißperle gebraucht hat, um das vorzubereiten.

Wir werden uns im Vorstand zusammensetzen, die Planung, den Verlauf und das Er-

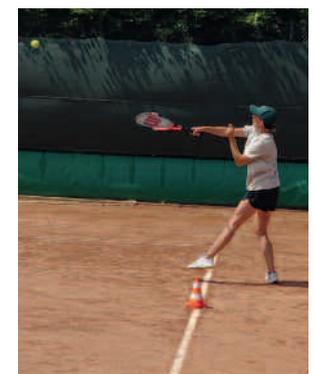
**Noch viel mehr schöne Bilder vom Sportfest gibt es auf unserer Homepage [www.tvlangen.de](http://www.tvlangen.de)**

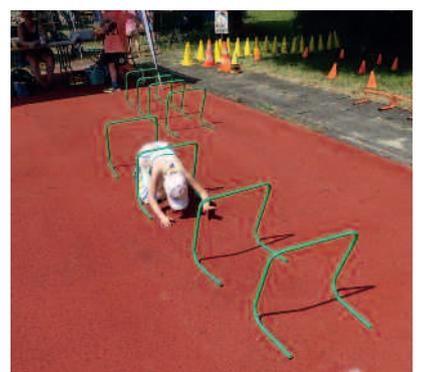
gebnis und die Eindrücke besprechen und dann überlegen, wie es mit dem 2. Vereins-sportfest weitergeht.

Wir danken allen Beteiligten und Gästen, die dieses Fest zu etwas ganz Besonderem gemacht haben!

*Ralf Patzelt*







## Wieder eine erfolgreiche REWE-Aktion!

Die REWE-Aktion „Scheine für Vereine“ war mal wieder ein voller Erfolg! Dank der Kauffreude und voll ausgelebten Sammelleidenschaft vieler Vereinsmitglieder und Freunde wurden insgesamt 9724 REWE-Scheine für unseren Verein gesamt.

Die Scheine sind teilweise in der Geschäftsstelle eingegangen oder wurden aus den Kästen geholt, die wieder in den Langener Märkten aufgestellt waren. Die Kästen mussten sogar mehrfach geleert werden und die zahlreichen Scheine über den QR-Code eingesehen werden. Vielen Dank dafür an Beate und Marc, die bestimmt 7000 Scheine einzeln gesamt haben, damit ihre Handys zum Glühen gebracht haben und anschließend gegenseitig ihre Schultern massieren mussten!

Leider sind nach dem Zuordnungsschluss noch zahlreiche weitere Scheine bei uns eingegangen, die wir nicht mehr verwenden konnten – wir hätten sonst bestimmt die 10.000 geknackt!

Sollte also REWE eine weitere Aktion starten, bitte unbedingt den Zuordnungsschluss beachten und gern die QR-Codes selbst mit dem Handy einscannen, dass wäre uns eine weitere große Hilfe. Wir nehmen aber natürlich weiterhin auch gern die Scheine direkt an.

Durch vergangene Aktionen haben wir bereits einen Laptop, einen großen TV Bildschirm, eine Outdoor-Tischtennisplatte und viele kleinere Sportutensilien erhalten. Dieses Mal soll Tennis mit Bällen und Schlägern, Karate mit Handschlagpolstern, Leichtathletik mit Sprungkrafttrainer, Harken und Schwimmbrettern und

Fußball mit Markierungstellern ausgestattet werden. Außerdem bekommen wir weitere Müllbehälter für die Sportanlage. Diese „Kleinigkeiten“ müssten sonst für viel Geld erworben werden, die Scheine helfen uns wirklich weiter. Vielen Dank an alle Sammler!

Angela Kassi, Geschäftsführerin



seit **1965** für Sie  
in Bremerhaven

**JETZT**  
einen Termin  
zum kostenlosen  
Sehtest  
vereinbaren!

Bremerhaven  
Debstedter Weg 8  
Telefon: 0471 84282  
Mo. bis Fr. 8.45 - 19.00 Uhr  
Sa. 9.00 - 13.00 Uhr  
[grienig.de](http://grienig.de) |

**GRIENIG**  
Optik & Akustik

Quelle:  
[https://www.sportjugend-nds.de/fileadmin/user\\_upload/NEU\\_Angebote\\_Betroffene.pdf](https://www.sportjugend-nds.de/fileadmin/user_upload/NEU_Angebote_Betroffene.pdf)

1

# Beratungsangebote für Betroffene

Hilfe für Betroffene von (sexualisierter) Gewalt (im Sport): bundesweit, in Niedersachsen und auf kommunaler Ebene.

70 Prozent aller befragten Vereinsmitglieder aus der jüngsten Studie „SicherImSport“<sup>1</sup> berichten von Gewalterfahrungen im Sport, sei es psychische, körperliche oder sexualisierte Gewalt. Schnelle qualifizierte Hilfe und Unterstützung ist neben der Installation von Präventionskonzepten ein weiterer Schritt in Richtung Schutz vor (sexualisierter) Gewalt im Sport. So ist die am 11. Juli 2023 eröffnete, vom organisierten Sport unabhängige Beratungsstelle „Safe Sport“ ein notwendiger Beitrag, um kompetente schnelle Hilfe für Betroffene zu leisten. Auf Bundesebene, in Niedersachsen und auf kommunaler Ebene arbeiten wei-

tere qualifizierte (Fach)Beratungsstellen vertraulich und kostenfrei in spezifischen Themenfeldern mit zahlreichen Angeboten für unterschiedliche Zielgruppen.



Die Übersicht als Download-Dokument

✉  
**Thekla Lorenz,**  
[tlorenz@lsb-niedersachsen.de](mailto:tlorenz@lsb-niedersachsen.de)



[www.Apotheke-am-Lindenhof.net](http://www.Apotheke-am-Lindenhof.net)

## GLASEREI STERZ

- Neu- und Reparaturverglasung
- Wärme-/Kälte-/Schallschutzglas
- Einbruchhemmende Verglasung
- Ganzglastüren/-anlagen
- Umglasungen
- Duschkabinen und Spiegel auf Maß
- Fliesenspiegel aus Glas
- Dachverglasungen
- Fenster/Türen



Sven Sterz · Glasmeister · An der Autobahn 1 · 27607 Geestland  
 Sterzruf: 0 47 43/27 86 12 [www.glaserei-sterz.de](http://www.glaserei-sterz.de)

## DIPL.-FINANZW. (FH) FRANZ WETZEL STEUERBERATER

NEUENWALDE | SÜDERFELD 7 | 27607 GEESTLAND  
 TEL. 04707 7208195 | FAX 04707 7208199

## AXHAUSEN MÜLLER ZIMMERMANN RECHTSANWÄLTE · FACHANWÄLTE · NOTAR

### Ulrich Axhausen

Rechtsanwalt, Notar a.D.  
 Fachanwalt für Familienrecht  
 Ehe- und Scheidungsfolgenrecht  
 Baurecht  
 Erbrecht  
 Verwaltungsrecht  
 Landwirtschaftsrecht

### Ralph Zimmermann

Rechtsanwalt (Zweigstelle)  
 Fachanwalt für Arbeitsrecht  
 Arbeitsrecht  
 Straßenverkehrsrecht  
 Zivilrecht  
 Mietrecht  
 Strafrecht

### Frank Müller

Rechtsanwalt u. Notar  
 Medizinrecht  
 Schadensersatzrecht  
 Versicherungsrecht  
 Familienrecht  
 Erbrecht

Hinschweg 3 · 27607 Geestland/Langen · ☎ 0 47 43/93 31-0  
[www.axhausen-pp.de](http://www.axhausen-pp.de) · E-Mail: [kanzlei@axhausen-pp.de](mailto:kanzlei@axhausen-pp.de)

## Qi Gong in 5 Prozessen

Bei einem meiner Seminare zur Qi Gong Weiterbildung lernte ich eine neue Form des Qi Gong kennen. Sie wird so im Tai Chi Stil des I Liq Chuan unterrichtet und angewendet. Dieses Qi Gong gilt als Ergänzung und Bereicherung des regulären Tai Chi Trainings, welches sich insbesondere mit der Ausbildung und Entwicklung der persönlichen Achtsamkeit auf die im Körper ablaufenden inneren Prozessen befasst, um diese für die Kampfkunst nutzbar zu machen.

Das Qi Gong in 5 Prozessen gliedert sich in folgende 5 Abschnitte:

1. Schwingübungen
2. Vibrieren
3. Dehnübungen
4. Atemübungen
5. Ausklopfen/Reiben/Massageübungen

Das übergeordnete Ziel dieser Qi Gong Übungen ist, wie bei allen anderen Qi Gong Arten auch, die Stärkung des Immunsystems und das Erreichen eines ausgeglichenen Verhältnisses von Yin und Yang. Die Übungen wirken belebend und erfrischend auf Körper und Geist. Im Einzelnen sprechen die Übungsprozesse unterschiedliche Ebenen unseres Geistes und Körpers an.

Bei den **Schwingübungen** wird das Immunsystem unterstützt, das lymphatische System aktiviert und die beiden Hauptmeridiane (Ren Mai und Du Mai) auf der Körpervorder- und Rückseite geöffnet. Zudem werden die Arm- und Beingelenke erwärmt und gelockert und der Körper so auf die folgenden Übungen eingestimmt. Beim Vibrieren werden der gesamte Körper und insbesondere die Knochen angesprochen. Ziel ist es hier, den Flüssigkeitsaustausch zwischen den Zellen unseres Körpers und im Knochenmark zu stimulieren. Denn jegliche Heilung im Körper beginnt im innersten unserer Knochen durch Blutbildung und Unterstützung des lymphatischen Systems.

Bei den **Dehnübungen** werden Muskeln, Bänder und Sehnen erwärmt und gedehnt, um so dem Körper eine größere Beweglichkeit und Weichheit zu ermöglichen. Darüber hinaus werden alle wichtigen Meridian-Leitbahnen im gesamten Körper angeregt und gedehnt, welches im Hinblick auf unseren Qi-Fluß, bestehende Blockaden mindert oder sogar beseitigt, den freien Qi-Fluß verstärkt und bestehende Ungleichgewichte von Yin- und Yang ausbalanciert.



Bei den **Atemübungen** geht es darum, unser Nervensystem zu regulieren. Hierzu werden Atmung und Bewegung koordiniert und harmonisiert. Über die Atmung werden Körper und Geist verbunden, um so mehr innere Achtsamkeit zu entwickeln. Auch wird hierbei der gesamte Körper eingebunden. Es gilt, die Verbindung von den Füßen zur Kopfoberseite, bei aufrechter und ausgerichteter Wirbelsäule, zu erhalten und die Bewegungen mit der Atmung (und der nötigen geistigen Aufmerksamkeit) zu begleiten. Zusätzlich können hier auch La-Qi Übungen zum Spüren des Qi und Balance-Übungen zur Förderung des Gleichgewichtssinns mit eingebunden werden. Dieser Prozess endet mit einer abschließenden Übung zu Speicherung des Qi im Körper.

Im letzten Prozess **Ausklopfen-Reiben** wird der Körper abgeklopft, um eventuel-

le Verspannungen, Stauungen oder Irritationen zu beseitigen und unser „normales“ Empfinden wiederherzustellen. Mit den anschließenden Massageübungen werden dann alle wichtigen Bereiche unseres Kopfes „energetisiert“ und ein harmonisches Ganzkörpergefühl erzeugt.

Die Teilnehmer der Qi Gong Gruppe empfanden diese Übungsfolge mental als sehr angenehm und körperlich ausgewogen. Sie wird in Zukunft ein wichtiger Bestandteil unseres Qi-Gong-Übens sein.

Sollten Sie sich angesprochen fühlen und möchten diese Übungen auch einmal kennenlernen, so lade ich Sie zu einem unserer Übungsabende am Montag ein. Es ist nie zu spät, um mit Qi Gong zu beginnen.

Walter Runge

*Hof Siats*  *De groote Deel achten Diek*

Ferienwohnungen  Flammkuchen

Familienfeiern

Cappel-Neufeld ~ Deichweg 103 ~ 27639 Wurster Nordseeküste  
Telefon 04741/1329 ~ www.hof-siats.de  
Mobil 0151 708 77 22 6

**Flammkuchen**  
jeden Mittwoch + Freitag  
ab 17.00 Uhr  
Reservierung erforderlich

**Autohof**  
**Stöppelkamp**

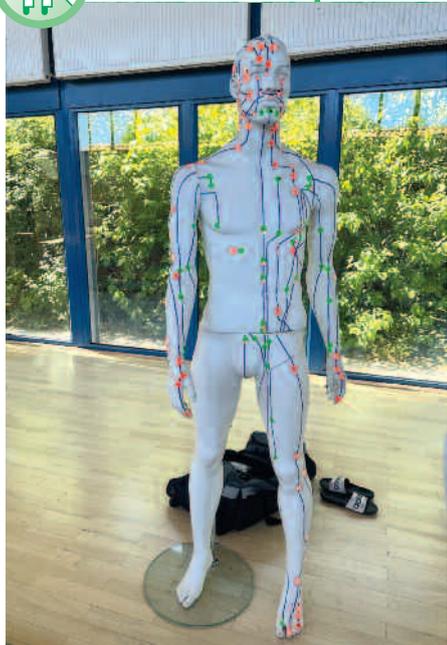
Debstedter Straße 67 · 27607 Geestland OT Langen · Telefon (0 47 43) 64 20 + 80 03

 **Service für alle Marken**

Karosserie & Lack [www.stoeppekamp.de](http://www.stoeppekamp.de)

Keine Reparaturkosten mehr! Dank 



## Kyushu-Jitsu-Lehrgang am 10.06.2023 in Langen

„Kyushu-Jitsu ist wie Akupunktur – nur das genaue Gegenteil.“ Frank Carmichael

Denn wo Akupunktur durch die Verwendung von Nadeln an bestimmten Körperstellen Schmerzen lindern soll, geht es beim Kyushu-Jitsu darum, durch drücken (reiben oder schlagen) auf Nervenpunkte, Schmerzen zu verursachen. Um uns zu zeigen, wie wir dies als Ergänzung unserer Kampfkunst sinnvoll in der Selbstverteidigung anwenden, hatten wir Frank Carmichael eingeladen. Einzige Voraussetzung für diesen Lehrgang war die Vollendung des 16. Lebensjahres.

Beginnend mit dem kleinen Finger, arbeiteten wir uns unter Anleitung (und unter strenger ärztlicher Aufsicht) zunächst den Arm unseres Partners entlang, weiter ging es an Hals, Gesicht, dem Rumpf bis hin zum Bein. Belohnt wurde die richtig ausgeführte Technik durch schmerzhaftes Zucken oder erstauntem Ausruf des Partners (natürlich gefolgt von freundlichem

Lächeln und der immer ernst gemeinten Entschuldigung). Praktisch war auch, dass man nach längerer Übung, die entsprechenden Punkte noch einige Tage lang in Form blauer Flecken auf der Haut sehen konnte. So fiel das Nachbereiten und weiter üben zu Hause und in den folgenden Trainingseinheiten leicht.

Jeder Nervenpunkt im Kyushu-Jitsu steht sowohl in Verbindung mit einem Organ (Leber, Gallenblase, Milz, Herz und Dickdarm seien beispielhaft genannt) und in Gruppen nach den chinesischen Elementen Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser zusammengefasst. Bestimmte Kombinationen dieser Elemente sollen die Wirkung der Techniken noch verstärken. Praktisch können Nervenpunkte beim Lösen von Griffen (bei sich selbst und anderen) oder in unübersichtlichen Situationen bedient werden; Personen können auf Abstand ge-



halten, Schläge, Tritte und auch schon Blocktechniken auf Nervenpunkte gerichtet werden, um eine entsprechend größere Wirkung zu entfalten.

Es hat weh getan, aber wir haben viel gelacht (I'm very sorry. Milz 6: viel Spaß!).

Dennis Lahg

**KOMPETENZZENTRUM LANGEN**

KFZ-Sachverständiger  
Michael Pollack-Weinandy

Schadengutachten • Wertgutachten  
• Fahrzeugbewertung  
• Oldtimer-Wertermittlung

**WIR KOMMEN AUCH ZU IHNEN!**

Sieverner Straße 7 · Driftweg 14  
27607 Geestland  
Tel. 04743-1010 · Fax 04743-8584  
Mobil 0172-91 84 555  
vertrieb@pollack-kfz.de  
www.pollack-kfz.de

Seit über 60 Jahren für Sie vor Ort!

 **LWB**  
STEUERBERATUNG

 [www.lwbsteuerberatung.de](http://www.lwbsteuerberatung.de)  0471 30845-50

Beratung aus Leidenschaft seit 1962



## TurnvereinLangen von 1908 e.V.



### Kyusho-Jitsu Lehrgang

mit

**Frank Carmichael**

(6. Dan Karate, 1. Dan Aikido, 1. Dan Kyusho)

„Kyusho-Jitsu in der Anwendung“



#### Thema

Anwendung von Druck- & Nervenpunkten in der Selbstverteidigung

**Samstag, 18.11.2023**

in 27607 Geestland

#### Zeit

10:30 Uhr bis ca. 16:00 Uhr

#### Ort

Sporthalle der Grundschule „Am wilden Moor“  
Alter Postweg Ost 28, 27607 Geestland

Weiter Infos über [www.karate-langen.de](http://www.karate-langen.de)

## Was tun, wenn die Halle nicht zur Verfügung steht?

Aufgrund der Einschulungsfeierlichkeiten stand in der letzten Ferienwoche unsere geliebte Halle der Grundschule am Wilden Moor nicht zur Verfügung.

Trainingsausfall war für unseren Aikido-trainer keine Option. Also schickte er prompt an alle Aikidokas und Karatekas eine Einladung zum Training im eigenen Garten mit anschließendem Grillen los.

13 Trainierende nahmen diese Möglichkeit sehr gerne an. So wurden Angriffe und Verteidigungen mit dem Jo-Stock geübt.

Das anschließende Grillen mit den mitgebrachten Salaten und Broten haben wir uns alle verdient und ließen es uns gut schmecken.

Vielen Dank für diese Möglichkeit! Ich freue mich schon, wenn es das nächste Mal heißt, dass wir nicht in die Halle können.

*Beate Reents*





## Sportfest TV Langen – Aikido stellt sich vor!

Bei allerbestem Sommerwetter nutzte die Aikido Abteilung des TV Langens die Möglichkeit sich auf dem Sportfest vorzustellen. Zum einen wollte die Abteilung zeigen, was mit Aikido alles möglich ist. Niels und Walter zeigten wie man Angriffe mit dem Messer abwehrt bzw. Faustschläge pariert.

Zum anderen wollten wir Interessierte begeistern und motivieren an unserem Training teilzunehmen. Deshalb gab es eine ganz normale Trainingseinheit, in der die Zuschauer sich davon überzeugen konnten, das Aikido ohne Vorwissen lernbar und für jede Altersgruppe attraktiv ist.



Natürlich haben wir uns erhofft, dass nach dieser Vorstellung Scharen von Interessenten an unserm Training teilnehmen. Dass das noch nicht geschehen ist, liegt wahrscheinlich an den Sommerferien ;-).

Neben dem Selbstverteidigungsgedanken hat die Abteilung natürlich auch das Ziel gesund und beweglich zu bleiben und vor allem Spaß beim Training zu haben. Wer also einsteigen möchte, kann montags um 19.30 Uhr bzw. dienstags um 19 Uhr mit dem Training beginnen. Wir freuen uns auf euch. Eine Jogginghose und ein langärmeliges T-Shirt reichen fürs erste völlig aus.

Im Anschluss an die Vorstellung gab es natürlich für alle noch ein kühles Getränk. Uns hat's Spaß gemacht

*Walter B.*





## Lotta Pontow wechselt in die Juniorinnen-Bundesliga

Zum Ende der laufenden Saison gab es erfreuliche Nachrichten bei der JSG Langen Debstedt U15. Unsere U15-Spielerin Lotta Pontow teilte uns mit, dass sie mit Beginn der Saison 2023/24 zur SpVg Aurich (Frauen- und Mädchenfußball) wechseln wird.

Im Team der U17-Juniorinnen wird sie zukünftig in der B-Juniorinnen Bundesliga auflaufen und ihre weitere Entwicklung vorantreiben. Mit Mannschaften wie SV Meppen, VFL Wolfsburg, SV Werder Bremen oder dem Hamburger SV warten zukünftig namhafte Gegner auf sie.

Das Trainergespann um Michael Zorn und Sören Kipke freut sich sehr über den neuen Weg von Lotta und dankt ihr für die tolle Zeit im Team! Alle Verantwortlichen sind sich sicher, dass Lotta ihren Weg gehen und die neuen Aufgaben mit Bravour meistern wird.

*Abteilungsvorstand  
TV Langen Fußball*



Quelle Foto: Facebook Seite SpVg Aurich (Frauen- und Mädchenfußball)

## Unsere C-Mädchen suchen eine weitere Trainerin!



Wir, die C-Mädchen der JSG Langen/Debstedt, spielen jetzt schon seit zwei Jahren begeistert Fußball bei uns im Verein. Unser Trainer Michael Zorn hat unsere Mannschaft neu ins Leben gerufen, worüber wir uns sehr freuen! Um unser Team weiter zu verstärken, suchen wir jetzt eine weitere Trainerin neben Michael.

Du spielst vielleicht selber gerade Fußball in einer Mädchen-/Frauen Mannschaft und wolltest schon immer mal auch die Seite der Trainerin kennenlernen? Du möchtest deine Erfahrung und dein Wissen jungen Mädchen weitergeben, sie fördern und fordern, um den Mädchenfußball weiter nach vorne zu bringen - dann melde dich bei uns!

Wir freuen uns, mit dir gemeinsam das Fußballspielen weiter zu lernen und deine Leidenschaft für den Mädchenfußball zu spüren. Gemeinsam verbringen wir dann unsere Freizeit auf den Sportplatz.

Was bieten wir:

- Eine tolle Sportanlage mit vier Naturrasenplätzen
- Ein großes Sportheim mit acht modernen Umkleidekabinen
- Erstklassige Ausrüstung/Trainingsequipment
- Aus- und Weiterbildung von Trainern
- Zwei Vereinsbusse

Kontaktdaten: **Trainer Michael Zorn**  
Mobil & WhatsApp: 0171 – 4769211

**Jugendleiter Sören Kipke**  
Mobil & WhatsApp: 0174 – 3838980

*Vorstand Fußball Abteilung*



# U15 sichert sich den Klassenerhalt und ärgert die Top-Teams

*Erste Teilnahme am internationalen Turnier in den Niederlanden*

Nach einer intensiven und vielversprechenden Vorbereitung wurde für das 22-köpfige Team Anfang März das Spieljahr 2023 mit dem Pokalviertelfinale gegen den FC Rosengarten eingeläutet. Auf einem doch sehr gelittenen Geläuf tat sich die Truppe von Zorn und Kipke schwer gegen den klassentiefere Gegner. Nach einem frühen Rückstand fanden die Grün-Weißen jedoch ins Spielgeschehen und konnten die Partie mit 3:1 für sich entscheiden und zogen somit in das Halbfinale ein. Mit dem VfB Oldenburg wollte man sich noch mal vor dem Ligastart mit einem spielstarken Gegner messen, um das ein oder andere Vorhaben in Drucksituation auszuprobieren.

Wie erhofft trat der Gast sehr lauf- und spielstark auf und forderte unser defensives Verhalten. Mit einem 0:1 Rückstand wurden die Seiten gewechselt und nach klaren Worten und Vorgaben fanden wir im zweiten Durchgang besser in die Partie. So waren wir enger am Gegenspieler dran und die Zweikämpfe wurden konsequenter bestritten. Im weiteren Verlauf musste der VfB dann seinem hohen Spieltempo Tribut zollen und wir kamen zu klaren Torchancen. Am Ende konnten wir die Partie für uns drehen und die Oldenburger mit 4:1 besiegen. Mit dieser guten Vorbereitung war man hoch motiviert für die ersten Spiele in der Landesliga.

Leider ließ der damalige Schneefall die ersten beiden Spiele ausfallen. Somit stand das zwischenzeitlich terminierte Pokalhalbfinale auf dem Plan. Wir trafen auswärts auf unseren Ligakonkurrenten FC Verden 04. In einer Regenschlacht auf dem dortigen Kunstrasen taten wir uns schwer und luden den Gegner immer wieder durch einfache Fehler zu klaren Torchancen ein. So ging es erneut mit einem 0:1 Rückstand in die Pause. Mit leichten Veränderungen fanden wir dann im zweiten Durchgang zurück ins Spiel und verlagerten das Spielgeschehen in die Hälfte der Hausherren, mussten aber im Gegenzug immer wieder blitzschnelle Konter verteidigen. Nachdem wir in der 52. Spielminute endlich den Ausgleichstreffer erzielten, waren wir nur eine Minute später bei einer Ecke nicht wach genug und kassierten erneut einen Treffer, welcher auch zeitgleich den Endstand markieren sollte. Somit wur-



de es nichts mit einer Busfahrt zum Pokalfinale nach Rotenburg.

Mit diesem Rückschlag ging es in die Osterferien, wo man noch mal intensiv am spielerischen Verhalten und den letzten Stellschrauben arbeiten wollte. Mit dem TV Oyten traf man auf einen sehr guten Kreisligisten, welcher uns das Leben im letzten Spieldrittel sehr schwer machte. Dennoch konnten wir uns mit 3:0 durchsetzen. Das Spiel zeigte jedoch unsere Schwächen im letzten Angriffsdrittel auf. Mit dem FC Huchting trafen wir noch mal auf einen Bremer Verbandsligisten. Hier wollte man das körperliche Spiel in den Fokus setzen und entsprechende Spielideen gegen solche Mannschaften entwickeln. Wieder hatten wir in der ersten Halbzeit viele Probleme im eigenen Aufbau, aber auch mit der gewünschten Spielhärte des Gegners. So liefen wir erneut einem Rückstand hinterher. Im zweiten Durchgang kamen wir dann wieder besser ins Spiel. Zwar ergaben sich nicht mehr viele Torchancen auf dem Acker, aber die wenigen nutzen wir dann gut und gewannen mit 5:1. Das letzte Spiel der Vorbereitung ging gegen den JSG SC Lehe-Spaden völlig in die Hose und man verlor 2:3.

## Fast alle Punktspiele im Monat April

Durch die beiden Ausfälle im März entwickelte sich der Monat April zu einem sehr spielintensiven Monat. Von neun Ligaspielen fanden alleine fünf davon im April statt. Den Auftakt legte man zu Hause gegen den FC Verden hin. Ein topeingestellter Gegner ließ uns an diesem Tag keine Son-

ne sehen und stellte bereits im ersten Durchgang die Weichen auf Sieg. Am Ende gingen wir mit leeren Händen und 0:3 vom Platz.

Die wohl weiteste Fahrt folgte nur wenige Tage später: Bei der JSG Celle wollte man den verkorksten Auftakt wieder gut machen. Wir fanden jedoch kein Mittel gegen die körperbetonte Spielweise der Hausherren und kamen deshalb erst kurz vor Schluss so richtig ins Spiel. So fuhren wir mit einem 0:2 im Gepäck wieder zurück in die Heimat. Mit 0:5 Toren und 0 Punkten auf der Habenseite war das kein Auftakt nach Maß für die Zorn/Kipke-Truppe.

Wie gut, dass im dritten Spiel der neue Lieblingsgegner aus Osterholz folgte. Mit einer komplett anderen Einstellung und Auftreten spielte man den VSK an die Wand. So ging man bereits in der ersten Halbzeit mit 4:1 in Führung. Das Trainer-team wusste aber um die Stärke des VSK und besänftigte die Euphorie in der Halbzeitpause und warnte die Truppe. Mit dem erneuten Anpfiff kamen die Osterholzer auch viel stärker zurück und wir verloren allmählich unseren roten Faden und die präsenste Spielweise. Das Highlight der Partie waren dann die Spielminuten 43-45. Mit zwei Treffern von VSK und einem wichtigen Treffer von uns stand es auf einmal 3:5 aus Sicht der Hausherren. Diese warfen alles hinein in die Schlussphase und wir fingen weiter das Schwimmen an. Am Ende konnten wir jedoch den Druck standhalten und wir ließen keinen weiteren Treffer zu und sicherten uns den ersten Sieg. Mit dem TSV Bardowick reiste der Top-

favorit der Liga an den Nordeschweg an. Bei hochsommerlichen Temperaturen sahen die Zuschauer ein richtiges Schmankekl. Von der ersten Minute an zeigten die Gäste ihre Spielstärke. Blitzschnell wurde der Ball und uns als Gegner laufen gelassen. In der 3. Spielminute dann auch direkt die Führung, welche in der 12. Minute erhöht wurde. Wir kamen zwar in der 19. Spielminute zum Anschlusstreffer und hatten auch im zweiten Durchgang noch richtig gute Chancen, aber wir mussten uns dann unglücklich geschlagen geben. Im letzten Aprilspiel dann erneut ein Heimspiel.

Ein weiterer spielstarker Gegner fand den Weg an den Nordeschweg. In einer sehr disziplinierten Spielweise und vielen Zweikämpfen war die Partie gegen den JFV A/O/B/H/H lange torlos. Mit einem Abstauber in der 54. Spielminute gingen wir in Führung, aber diese sollte nicht lange halten. Ein Sonntagsschuss aus 40 Metern schlug unter der Latte ein. Trotz allem hatten man den Sieg in der Nachspielzeit auf dem Fuß. Am Ende ein wichtiger Punktgewinn mit einem leichten Beigeschmack, weil es auch mehr hätte sein können.

Mit dem nächsten Auswärtsspiel in Asendorf begannen somit die Endspiele um den Klassenerhalt. Man traf auf einen tief stehenden Gegner, der nur mit langen Bällen und Kontern agierte. Mit schnellen Bällen über die Außenbahn wollten wir immer wieder in den Rücken der Abwehr gelangen. Damit hatten wir auch in der 7. Spielminute Erfolg und gingen verdient in Führung. Im weiteren Spielverlauf der ersten Halbzeit verpassten wir es jedoch, die Führung auszubauen und mussten auf die Konter der Asendorfer aufpassen. Nach dem Seitenwechsel dann aber direkt der nächste Paukenschlag: Wir erwischten die Hausherren eiskalt, konnten erneut einen guten Spielzug über die Außenbahn verwandeln und gingen mit 2:0 in Führung. Mit dem Anschlusstreffer zum 1:2 kam noch mal Spannung auf, aber wir konnten die Partie gut im Griff behalten und ließen keinen weiteren Treffer zu. Ein wichtiger Dreier gegen einen direkten Abstiegs konkurrenten wurde somit eingefahren.

Es folgte das Kreisderby gegen den JFV Cuxhaven, welcher selbst unten im Keller stand. Also war von Beginn an klar, dass wir wieder einen wichtigen Sieg gegen einen direkten Konkurrenten brauchen. Mit einem 3:1 konnten wir das Derby für uns entscheiden, obwohl uns die Partie durch einen Anschlusstreffer des Gegners und eine hektische Schlussphase fast wieder aus den Händen gegliitten wäre.

### Teilnahme an der Veluwe Trophy in Hattem über Himmelfahrt

Über Himmelfahrt nahm fast das ganze Team sowie einige Eltern und Geschwister erstmalig an einem internationalen Turnier teil. Nach langer Vorbereitung und Anreise ging es nach der Ankunft im Walibi Village erst einmal direkt in den Freizeitpark, wo 30 Top-Attraktionen genutzt werden konnten.

Am Freitagmorgen ging es dann für uns mit den Spielen der Vorrunde los. Mit einem ersten Spiel morgens um 9.00 Uhr kamen wir noch nicht so wirklich klar. Das Auftaktspiel gegen das französische Team von AS Talmas konnten wir mit viel Mühe und Not mit 1:1 retten. Im zweiten Gruppenspiel ging es gegen den belgischen Vertreter von K.Nordstar V.V., welchen wir deutlich mit 6:1 besiegt konnten. Mit der Truppe von LunderskovBoldklub I folgte der bis dato ungeschlagene dänische Vertreter. In einem umkämpften Spiel mussten wir uns am Ende 0:1 geschlagen geben. Somit war klar, dass wir im letzten Spiel einen Sieg brauchten, um eine Chance auf den Gruppenzweiten zu haben. In

einem engen Spiel konnten wir uns mit 1:0 gegen das niederländische Team von V.V. Ruurlo durchsetzen. Allerdings reichte es am Ende doch nicht für den 2. Platz und wir wurden Gruppendritter. Damit war klar, dass wir am zweiten Turniertag um die Plätze 9 bis 12 spielen würden. Mit einer eigenen Freizeitgestaltung klang der erste Turniertag aus.

Am zweiten Tag ging es dann in die zwei letzten KO-Spiele. Im Halbfinale um Platz 9 und 10 trafen wir auf den Lokalrivalen vom VV Hattem. Mit 5:0 konnten wir uns ungefährdet durchsetzen. Nach einer langen Pause ging es im Finalspiel dann gegen die zweite Vertretung von LunderskovBoldklub. In einem erneut engen und sehr ausgeglichenen Spiel stellten sich fast alle schon auf ein 11-Meter schießen ein, aber kurz vor dem Spielende konnten wir das glückliche 1:0 erzielen und sicherten uns somit den 9. Platz im Turnier von 22 Teilnehmern. Ein toller Erfolg beim ersten Auftreten auf internationaler Bühne. Zeitgleich waren wir auch das beste deutsche Team im Teilnehmerfeld. Mit einer Open-End Veranstaltung bis in die Morgenstunden ging das Turnier dann zu Ende. Wir ha-





ben tolle Eindrücke und spannende Geschichten erlebt. Vielleicht die eine oder andere nationale, aber auch internationale Bekanntschaft geknüpft. Auf jeden Fall ein Erlebnis, was man gerne wiederholen möchte.

### Spannende Schlussphase in der Landesligasaison

Mit einem 4:0 Testspielsieg gegen den ESCG wollte man sich erneut optimal auf den kommenden Gegner vorbereiten. Im Freitagabendspiel beim VfL Westercelle klappte aber mal nichts im eigenen Spiel. Trotz der bekannten Spielweise des VfL lief man immer wieder ins Hinterstübchen und ließ den Gegner völlig blank vor dem eigenen Tor zu Torchancen kommen. Am Ende konnte man glücklich sein, dass man das Spiel mit nur 4:0 verloren hatte. Aufgrund der vorgezogenen Spiele musste man dann in den kommenden zwei Wochen sich das Spielgeschehen in der Liga anschauen und gucken, was die Konkurrenz machte. Um trotzdem im Spielrhythmus zu bleiben, fuhren wir Mitte Juni zur U17 vom TSV St. Jürgen. In einem ausgeglichenen Spiel konnte wir noch einmal die richtigen Impulse und Ansätze zeigen, auch wenn wir uns am Ende 3:4 geschlagen geben mussten. Die gezeigte Leistung machte Mut für das letzte Saisonspiel.



Platz	Mannschaft	Spiele	G	U	V	Tore +	Tore -	Diff.	Punkte
1.	U15 TSV Bardowick	9	7	1	1	26	6	+20	22
2.	U15 MTV TB Lüneburg	9	4	4	1	30	11	+19	16
3.	JFV A/O/B/H/H U15	9	4	3	2	14	7	+7	15
4.	<b>JSG Langen Debstedt U15</b>	9	4	1	4	13	17	-4	13
5.	VfL Westercelle U15	9	3	3	3	13	6	+7	12
6.	JSG Celle U15	9	3	3	3	8	15	-7	12
7.	FC Verden 04 U15	9	2	4	3	14	17	-3	10
	JFV Cuxhaven U15 I	9	3	1	5	10	19	-9	10
8.	VSK Osterholz Scharmbeck U15	9	2	1	6	17	37	-20	7
9.	TV Asendorf-Dierk	9	1	3	5	9	19	-10	6

Tabelle Stand: 17.06.2023

### Herzschlagfinale in Lüneburg

Aufgrund der Partien in der Zwangspause war man zwar schon gerettet und der Klassenerhalt war damit perfekt, wollte man sich aber dennoch anständig aus der Saison verabschieden. Mit dem Reisebus ging es nach Lüneburg zum MTV Treubung.

Unsere Marschroute war klar gesteckt, kompakt stehen und den Gegner immer wieder mit Nadelstichen fordern und auf

das Quäntchen Glück hoffen. Unsere Kompaktheit und eng geführten Zweikämpfe brachten die Hausherren zum Verzweifeln. Klar hatten sie die ein oder andere gute Gelegenheit zur Führung, aber wir hatten das Glück auf unserer Seite. Im zweiten Durchgang zeigte sich weiterhin dasselbe Geschehen. Der MTV biss sich die Zähne aus und wir hatten durch Konter immer mehr Chancen zum Führungstreffer. Man kann sagen, der Führungstreffer zum Sieg

lag auf beiden Seiten in der Luft. In der 62. Spielminute zeigte sich jedoch, dass der Fußballgott heute ein Langener war. Mit einer tollen Aktion über Außen und einem Querpass in die Mitte erzielten wir das 1:0 zum Sieg. Durch diesen wichtigen Dreier sicherten wir uns am Ende den 4. Platz und fuhren mit einer großen Partystimmung in Richtung Heimat.

Trainerteam Zorn und Kipke



# Turnverein Langen von 1908 e.V.

## Informationen des Vorstands

Jetzt läuft wieder das gesamte Sportprogramm im Outdoor- und Hallenbereich. Nach den Herbstferien beginnt dann vermehrt das Hallentraining. Bis dahin nutzt die dem Wetter angepassten sportlichen Möglichkeiten im Outdoor-Bereich. Unser Sportprogramm dazu findet ihr auf den nächsten Seiten. Informationen gibt es auch in den Ferien über die Geschäftsstelle per Mail und Anrufbeantworter.

**Der TV Langen freut sich immer über neue und interessierte Sportler in allen Bereichen, ob mit oder ohne körperliche und sprachliche Beeinträchtigungen, Flüchtlinge inbegriffen; es sind alle willkommen! Vor Ort sind wir bestmöglich bemüht Sport für alle möglich zu machen; bitten aber um Verständnis für alle ehrenamtlichen Trainer/innen, Übungsleiter/innen und Helfer/innen und für unsere sportlichen Gegebenheiten.**

**Ebenso willkommen ist weiterhin jede Unterstützung im ehrenamtlichen Bereich, ob sportlich oder im Vorstand! Bitte meldet euch!**

**Bleibt alle sportlich und gesund!**

*Vorstand Turnverein Langen von 1908 e. V.*

## Neue Beitragssätze ab 01.01.2023\*!

**Aufnahmegebühr:** € 13,00 einmalig  
*monatlich*

Erwachsene	€ 11,80
mit gült. Studien-/Schulbescheinigung	€ 10,30
Jugendliche /Kinder	€ 10,30
1 Erwachsener und Kind	€ 16,90
(„Mutter-und-Kind-Turnen“, mit dem 4. Geburtstag des Kindes ändert sich der Beitrag in Familie 2 Personen)	
Familien	€ 20,80
ab 2 Personen und mind. 1 Erw. dabei	
Familien	€ 21,40
ab 3 Personen und mind. 1 Erw. dabei	
Passiv	€ 6,20

Laut Satzung des TV Langen beträgt die Mindestmitgliedschaft ein Jahr, danach ist die Kündigung schriftlich zum Quartalsende möglich.

### Sie finden die TV Langen Geschäftsstelle

im Nordeschweg 50, an der „Bunten Schule“, im Sportheim

Telefon: 04743-8511 · Fax: 04743-275287

E-mail: [info@tvlangen.de](mailto:info@tvlangen.de) · Homepage: [www.tvlangen.de](http://www.tvlangen.de)

### Öffnungszeiten Geschäftsstelle – am Fenster:

Mittwoch: 09.00 - 13.00 Uhr, Frau Kassl

Donnerstag: 15.00 - 18.30 Uhr, Frau Kassl

(Geschäftsstelle in den Ferien geschlossen)

**Spartenbeitragssätze:** *monatlich*

<b>Fußball</b>	
Erwachsene	€ 2,00
Kinder/Jugendliche	€ 1,00
<b>Aikido</b>	
pro Person	€ 6,50
<b>Karate</b>	
pro Person	€ 8,00
<b>Karate und Aikido</b>	
pro Person	€ 8,00
<b>Gesundheitssport</b>	€ 1,00
<b>Handball</b>	
Erwachsene 18-21 Jahre	€ 2,30
Erwachsene ab 22 Jahre	€ 4,00
Kinder/Jgdl.	€ 2,30
Fam. ab 3 Personen, Erw + Kinder	€ 7,40
Fam. 3 Kinder ohne Erw.	€ 5,40
<b>Tennis</b>	
Erwachsene	€ 4,10
Kinder/Jgdl.	€ 2,10
Kinder/Jgdl. erm. bis 18. Lebensj., wenn mind. ein Elternteil in TE-Abtl.	€ 1,10
1 x jährlich (Abbuchung im 2. Quartal) Tennisplatz- aufbereitung: ab 18 Jahre € 15,00 / ab 16 Jahre € 7,50	

\* Beschluss der Jahreshauptversammlung am 26.03.2009, gemäß Satzung

## Sportangebot Turnverein Langen

	Tag	Uhrzeit	Ort	Übungsleiter*in	Telefon/E-Mail
<b>Aikido</b>				Info: <a href="http://www.karate-langen.de">www.karate-langen.de</a>	
ab 16 Jahre	Montag	19.30 - 21.30 Uhr	Halle Wildes Moor	Bert Nijsen	b.nijsen@t-online.de
<b>Badminton</b>					
Jugend ab 10 Jahre	Mittwoch	18.00 - 20.00 Uhr	Halle Hinschweg	Marvin Müller	0157-83688479
Erwachsene	Mittwoch	19.30 - 22.00 Uhr	Halle Hinschweg	Thorben Simon	0160-6940818
<b>Faustball</b>					
	Donnerstag	ab 19.30 Uhr	Halle Hinschweg	Hartmut Albers	0175-5336824
<b>Fußball</b>				Info: <a href="http://www.tvlangen-fussball.de">www.tvlangen-fussball.de</a>	
<i>Training Wintersaison überwiegend in der Halle</i>					
C-Mädchen 2010	Mo + Do	16.00 - 17.00 Uhr	Sportplatz	Michael Zorn	0171-4769211
U11 I 2013/14 - E1	Mittwoch	17.00 - 18.30 Uhr	Sportplatz	Michael Struhalla	01522-8503822
	Freitag	15.30 - 17.00 Uhr	Sportplatz	Michael Struhalla	01522-8503822
U16 2008 - B2	Mo, Di + Do	17.30 - 19.00 Uhr	Sportplatz	Michael Zorn	0171-4769211
U19 I 2005 - A1	Mi + Fr	19.00 - 21.00 Uhr	Sportplatz	Torge Thikötter	0179-9582842
Ü18 2. Herren Senioren	Donnerstag	19.30 - 21.00 Uhr	Sportplatz	Malte Söntgerath	0173-7277671
Ü18 1. Herren Senioren	Di + Do	18.45 - 21.00 Uhr	Sportplatz	Frank Almer	0177-2166966
Jugendspielgemeinschaft mit Debstedt U7 - U17				Info über Olof Ahrens: <a href="mailto:jan_olof.ahrens@ewe.net">jan_olof.ahrens@ewe.net</a>	
<i>Bitte immer mit dem jeweiligen Trainer telefonische Rücksprache halten, aufgrund von kurzfristigen Änderungen.</i>					
<b>Handball</b>				Info: <a href="http://www.tvlangen-handball.de">www.tvlangen-handball.de</a>	
<i>Spielgemeinschaft mit Bederkesa</i>					
Minis 4-8 Jahre	Freitag	14.00 - 16.30 Uhr	Bad Bederkesa, Halle Beerster Mühlenweg, Henni König,	0173-9387085	
	Freitag	16.00 - 17.30 Uhr	Halle Hinschweg	Kevin Schalk	0160-95816172
wE Mix 8-10 Jahre	Di + Fr	16.00 - 17.30 Uhr	Halle Nordeschweg	Frank Bendiks	0171-2600336
wD	Mo	16.00 - 17.30 Uhr	Halle Nordeschweg, Per-Ole Peterson,	0176-30317808	
	Freitag	16.00 - 17.30 Uhr	Bad Bederkesa, Halle Beerster Mühlenweg		
wB 14-16 Jahre	Mo, Mi, Fr	19.00 - 21.00 Uhr	Halle Nordeschweg	Lena König	0171-2100804
Damen ab 18 Jahre	Mo, Mi, Fr	19.00 - 21.00 Uhr	Halle Nordeschweg	Klaus Schreiner	0177-3948603
mD 10 - 12 Jahre	Montag	17.30 - 19.00 Uhr	Bad Bederkesa, Halle Beerster Mühlenweg		
	Freitag	17.30 - 19.00 Uhr	Halle Nordeschweg	Dimo Bach	0162-9764012
mC 12 - 14 Jahre	Montag	17.30 - 19.00 Uhr	Halle Nordeschweg	Dimo Bach	0162-9764012
	Freitag	17.30 - 19.00 Uhr	Bad Bederkesa, Halle Beerster Mühlenweg		
mB 14 - 16 Jahre	Di + Fr	17.30 - 19.00 Uhr	Halle Nordeschweg	Frank Bendiks	0171-2600336
mA 16 - 18 Jahre	Dienstag	17.30 - 19.30 Uhr	Halle Nordeschweg	Lutz Habermann	0171-7548432
	Freitag	17.30 - 19.30 Uhr	Bad Bederkesa, Halle Beerster Mühlenweg		
Herren ab 18 Jahre	Di + Do	19.30 - 22.00 Uhr	Halle Nordeschweg	Thomas Hallmann	0157-37574725
<b>Karate</b>				Info: <a href="http://www.karate-langen.de">www.karate-langen.de</a>	
Kinder, Jugend und Erwachsene			Halle Wildes Moor	Marc Reents	0171-6886753
<b>Leichtathletik</b>				Info: <a href="mailto:leichtathletiktvlangen@gmx.de">leichtathletiktvlangen@gmx.de</a> oder über Sabine Harms, Tel. 04743-7361	
ab 6. Geb. bis Jg. 2014	Mittwoch	15.30 - 17.00 Uhr	Sportplatz Nordeschweg	Sabine und Wiebke Harms	
Jg 2013-2011	Montag	16.30 - 18.00 Uhr	Sportplatz Nordeschweg	Sven Harms	
	Mittwoch	17.00 - 18.00 Uhr	Sportplatz Nordeschweg	Lauftraining mit Matthias Beyer	
	Donnerstag	16.30 - 18.00 Uhr	Sportplatz Nordeschweg	Sven Harms	
Jg. 2010-2001	Montag	16.30 - 18.00 Uhr	Sportplatz Nordeschweg	Sven Harms	
	Mittwoch	17.00 - 18.00 Uhr	Sportplatz Nordeschweg	Lauftraining mit Matthias Beyer	
	Donnerstag	16.30 - 18.00 Uhr	Sportplatz Nordeschweg	Sven Harms	
Männer/Frauen u. Sen	Montag	19.30 - 21.00 Uhr	Sportplatz Nordeschweg	Sabine Harms	
	Dienstag	18.00 - 19.30 Uhr	Sportplatz Nordeschweg	Info s. Homepage	
	Donnerstag	18.00 - 19.30 Uhr	Sportplatz Nordeschweg	Info s. Homepage	
Sportabzeichen	letzte Abnahme im Oktober auf dem Sportplatz nach Absprache mit Rüdiger Bordel, Tel. 04743-7754				

Aktuelle Informationen zum Sportangebot bitte der Homepage entnehmen!

**Schwimmgruppe für Leichtathleten**    Dienstag    17.00 - 18.00 Uhr    Falko Brandt  
Teilnahme ab Seepferdchen, separate Anmeldung für jeden Termin über WhatsApp-Gruppe  
Schwimmabnahme für das Sportabzeichen und Schwimmabzeichenerwerb

#### Tischtennis

Jugend ab 9 Jahre	Mo, Do + Fr	18.00 - 19.30 Uhr	Halle Lankenweg	Manfred Endres	0157-36178077
Erwachsene	Mo, Do + Fr	20.00 - 22.00 Uhr	Halle Lankenweg	Helge Rebhan	0157-74183093

#### Tennis

Tennisplätze nach Wetterlage bis Oktober geöffnet, Info über die Geschäftsstelle.

## Aktuelles Turnangebot

Hier findet ihr alle Sportangebote der Turnabteilung. Die Angebote für Erwachsene sind nach den Wochentagen sortiert, an denen sie stattfinden und zeigen ggf. auch weitere Informationen auf. Die Angebote für Kinder sind nach Altersgruppen sortiert. In den Schulferien finden in der Regel keine Angebote statt.

### Erwachsene

#### Qi Gong

mit Walter Runge  
montags, 18.30 Uhr  
Halle Am Wilden Moor

#### Qi Gong

mit Manfred Schramm  
jeden 1. Dienstag  
im Monat, 18.00 Uhr  
Halle Lankenweg (kleine Halle)

#### Wirbelsäulengymnastik

**moderat** (auch für Herzsportler)

mit Birgit Saretzki  
dienstags, 18.00 Uhr  
Halle Lankenweg (große Halle)

#### intensiv

mit Birgit Saretzki  
dienstags, 19.00 Uhr  
Halle Lankenweg (große Halle)

#### Yoga (und Meditation)

mit Friederike Zierenberg  
dienstags, 19.15-20.45 Uhr  
Halle Lankenweg (kleine Halle)  
mittwochs, 19.45-21.15 Uhr  
Halle Lankenweg (große Halle)

#### Senioren-sport – Walken

mit Daniela Goiny  
mittwochs, 9.00 Uhr  
Treffpunkt Vereinsheim

#### Step und Aerobic

mit Nadine Behme  
mittwochs, 19.00 Uhr  
Halle Lankenweg (kleine Halle)

#### Gymnastik Frauen

mit Friederike Zierenberg  
mittwochs, 18.30 Uhr  
Halle Lankenweg (große Halle)

#### Walken

mit Bernd Müller  
freitags, 10.00 Uhr  
Treffpunkt Ohldorpsweg 10

#### Senioren-sport

mit Daniela Goiny  
freitags, 10.00 Uhr  
Gemeindehaus St. Petri

#### Schweigender (Wald-)Spaziergang und Meditation

(etwa 30 + 30 Minuten)  
jeden 1. Samstag im Monat  
um 8.00 Uhr  
Halle Am Wilden Moor

### Kinder

#### Eltern-Kind-Turnen 1-3 Jahre

mit Alja Kopatz, Freia Götting, Pia Lutz  
z.Zt. **Aufnahmestopp**  
Tel. 01512-4056476 (Freia Götting),  
Tel. 0176-30453324 (Alja Kopatz)  
donnerstags, 15.45-17.00 Uhr  
Halle Lankenweg

#### Kinderturnen 3-5 Jahre

mit Agneta Goldenbogen  
mittwochs, 15.30-16.25 Uhr  
z.Zt. **Aufnahmestopp**  
nur mit Anmeldung,  
Tel. 0160-94 440 404  
Halle Lankenweg

#### Kinderturnen 5-6 Jahre

mit Agneta Goldenbogen  
mittwochs, 17.00 Uhr  
z.Zt. **Aufnahmestopp, nur mit**  
**Anmeldung, Tel. 0160-94 440 404**  
Halle Lankenweg

#### Trampolin Anfänger (ab 6 Jahren)

mit Sabine Schmidt  
mittwochs, 15.30 - 17.00 Uhr  
nur mit Anmeldung,  
Tel. 0173-4808756  
Halle Nordeschweg

#### Trampolin Leistungsgruppe

mit Sabine Schmidt  
mittwochs, 17.00- 19.00 Uhr  
nur mit Anmeldung,  
Tel. 0173-4808756  
Halle Nordeschweg

#### Kinderyoga 5-6 Jahre

mit Gesa Meinardus  
dienstags, 15.30-16.30 Uhr  
**Anmeldung und Fragen,**  
Tel. 0174 - 402 40 46  
Halle Lankenweg



# U16 startet in eine weitere Landesliga-Saison

## Teams aus der Regionalliga und Niedersachsenliga als Vorbereitung

Auch in der Saison 2023/24 geht die Mannschaft vom Trainergespann Michael Zorn und Sören Kipke in der Landesliga Lüneburg an den Start. Zwar musste man einige Abgängen verbuchen, jedoch konnte man auf dem Transfermarkt auch ein glückliches Händchen beweisen. Das Team geht neben zwei Torhütern wieder mit 21 Feldspielern: innen in die neue Saison.

Am 29. Juli begann die Vorbereitung mit einem Kaltstart im ersten Testspiel gegen die JSG Nordenham/Abbehausen. Urlaubsbedingt mussten zwar beide Mannschaften auf zahlreiche Spieler verzichten, dennoch reichte es am Ende zu einem 11vs11. In einem 6:6 zeigten beide Teams ihre Stärken und Schwächen.

In einer gut geplanten Vorbereitung warten aber weiter hochkarätige Testspielgegner auf die Mannschaften. Mit JFV Weyhe-Stuhr CI, VfB Oldenburg CI, JFV Cloppenburg BII, JFV Cuxhaven U17 I hat man sich entsprechende spielstarke Mannschaften aus der Regionalliga und Niedersachsenliga gesucht. Somit wird das Team bereits in der Vorbereitung sehr stark gefordert und intensiv auf die beginnende Landesliga-Saison vorbereitet. Mit dem

TV Oyten und SC Borgfeld trifft man auch noch einmal auf zwei Teams, um die ein oder anderen Änderungen im Team einzuspielen.

Anfang September gehen dann wieder 10 Mannschaften an den Start und kämpfen und den Verbleib in der Landesliga. In den vier Heimspielen warten Gegner wie SV Eintracht Lüneburg, JFV A/O/B/H/H, SV

Drochtersen/Assel und VfL Westercelle auf uns. In den fünf Auswärtsspielen muss man hingegen wieder weite Fahrten in Kauf nehmen. Es geht zum Auftakt direkt zum MTV Eintracht Celle, man darf zum neu formierten JFV Lüneburg in den Hasenburger Grund reisen und auch nach Bardowick. Die kürzesten Fahrten sind nach Verden und zum Kreisderby nach Cuxhaven.

*Trainerteam Zorn und Kipke*

### Spielplan Landesliga

Datum	Anstoß	Heimteam	Auswärtsteam
02.09.2023	14:00	MTV Eintracht Celle U16	JSG Langen Debstedt U16
09.09.2023	13:00	JSG Langen Debstedt U16	U16 SV Eintracht Lüneburg
16.09.2023	16:00	JFV Lüneburg U16	JSG Langen Debstedt U16
23.09.2023	13:00	JSG Langen Debstedt U16	JFV A/O/B/H/H (U16)
07.10.2023	11:00	FC Verden 04 U16	JSG Langen Debstedt U16
04.11.2023	13:00	JSG Langen Debstedt U16	SV Drochtersen/Assel (U16)
11.11.2023	14:00	JFV Cuxhaven U16 I	JSG Langen Debstedt U16
25.11.2023	13:00	JSG Langen Debstedt U16	VfL Westercelle U16
09.12.2023	12:00	U16 TSV Bardowick	JSG Langen Debstedt U16

**smile designer®**  
Willkommen im Land des Lächelns.

*Ein schönes Lächeln kann so einfach sein.*

**SMILEDESIGNER-LOUNGE GEESTLAND**  
Ziegeleistr. 1 | 27607 Geestland  
☎ 04743-91323-33  
[www.smiledesigner.de](http://www.smiledesigner.de)

# Runter vom Holzweg Ab aufs Holzrad

**DRANTESEL**  
Der Fahrradladen der Lebenshilfe

**MY ESEL** Innovativ, nachhaltig, einzigartig! In Bremerhaven exklusiv bei uns.

Fahrradverkauf & -reparatur  
Heinrich-Brauns-Str. 6 · 27578 Bremerhaven  
Tel. 04 71 - 80050-911 · [www.lebenshilfe-bremerhaven.de](http://www.lebenshilfe-bremerhaven.de)

Öffnungszeiten: Montag bis Mittwoch, 10 bis 16 Uhr  
Donnerstag und Freitag, 10 bis 18 Uhr

3/2023



Das letzte offizielle Foto der U19 – ausgelassene Stimmung nach dem Klassenerhalt

## U19 beendet Niedersachsenliga-Saison mit Last-Minute-Klassenerhalt

Nach einer durchwachsenen ersten Hälfte der Rückrunde stand unser Team am 19. Spieltag auf dem 8. Tabellenplatz mit nur drei Punkten Vorsprung auf den Abstiegsplatz. Für die letzten Spiele nahmen wir uns viel vor, mussten aber herbe Rückschläge gegen Havelse II (2:2), SC Hemmingen-Westerfeld (0:8), Viktoria Georgsmarienhütte (0:2) und BW Lohne (2:13) hinnehmen. Am 24. Spieltag standen wir zum ersten Mal in der Saison auf Platz 11 und somit auf einem Abstiegsplatz.

Als Reaktion auf diese Negativserie, setzte sich das Team vor dem Spiel gegen Hildesheim zusammen, diskutierte die Situation und setzte sich klare Ziele für die letzten beide Spiele. Im Spiel gegen Hildesheim machten wir klar, dass wir die Saison nicht als Absteiger beenden wollen. Nach dem wir zur Halbzeit 0:2 zurücklagen, zeigten wir Moral und konnten den Spielstand binnen 10 Minuten durch Treffer von Daniel von Gunten und Lukas Olschewski auf 2:2 stellen. Trotz deutlicher Steigerung im Vergleich zu den letzten Spielen, konnten wir auch dieses Spiel nicht erfolgreich zu Ende bringen und verloren durch einen Foulelfmeter unglücklich mit 2:3.

Vor dem letzten Spiel war klar, wir müssen gegen den Tabellenzweiten FT Braunschweig gewinnen, um zurück auf einen Nichtabstiegsplatz zu springen. In der 20. Minute gingen allerdings die Gäste in Führung. In der zweiten Halbzeit drückten wir auf den Ausgleich und konnten das Spiel durch einen Doppelschlag des eingewechselten Jasper Seelke drehen. In der



Mit vereinten Kräften zum 3:2 Erfolg gegen Vizemeister FT Braunschweig



**Karl-Heinz Wilcken**  
Rechtsanwalt  
Fachanwalt für Verkehrsrecht

Leher Landstraße 111  
27607 Geestland (Langen)

Tel. 0 47 43/913 19 39  
Fax 0 47 43/913 19 40

kanzlei@rechtsanwalt-wilcken.de  
www.rechtsanwalt-wilcken.de



77. Minute glichen die Gäste aus, sodass wir in den letzten Minuten volles Risiko gehen mussten. In der Nachspielzeit bekamen wir nochmal einen Freistoß, der über Umwege zu Lukas Bahr gelangte, der den Ball aus kurzer Distanz über die Linie drückte. Der Treffer sorgte für ausgiebigen Jubel auf unserer Seite, da der Schiri wenige Momente später das Spiel beendete und somit der Klassenerhalt besiegelt war. Am Abend nach dem letzten Spiel stand für uns noch die große Abschlussfeier mit Eltern, Sponsoren, Freundinnen und Fans des Teams auf dem Programm. Mit dem erreichten Saisonziel „Klassenerhalt“ im Rücken, feierten alle Beteiligten ausgiebig bis spät in die Nacht, wobei auch noch die ein oder andere Abschiedsträne floss.

Die fast 15-jährige Reise des „Dreamteams“, die in der Kreisklasse begann und in der Niedersachsenliga mündete, nimmt also ein würdiges Ende. Ein großer Dank geht an unsere ehemaligen Trainer Thorsten Spengler, Marten Schröder, Pedro Marcelino und unseren Torwarttrainer Frank Almer, die uns zeitweise auf diesem langjährigen Weg begleiteten. Ein noch größeres Dankeschön geht aber an das Trainerduo Marco Raschen und Holger Vincon, die das Team seit Beginn bzw. seit 13 Jahren betreut haben und großen Anteil an der sehr erfolgreichen Entwicklung der Mannschaft haben.

*Bjarni Vincon*



Der Abteilungsvorstand freut sich mit den Trainern über den tollen Saisonabschluss



Die treue Expertenrunde am Spielfeldrand



... mehr als Farbe

Maler- und Tapezierarbeiten  
Fußbodenverlegung  
Reparatur- und Umverglasung  
Wärmedämmung

[WWW.PAPE-MALEREI.DE](http://WWW.PAPE-MALEREI.DE)

Malerei Pape GmbH  
Langen, Im Steinviertel 22-24  
27607 Geestland  
Telefon (04743) 52 59  
info@pape-malerei.de

## Qualitätszahnersatz made in Bremerhaven.

- Wir fertigen Ihren Zahnersatz ausschließlich vor Ort
- Wir kooperieren mit den führenden deutschen Universitäten
- Wir schaffen Arbeitsplätze hier in Bremerhaven

Rübeling Dental-Labor GmbH  
Langener Landstraße 173  
27580 Bremerhaven  
[www.ruebeling.de](http://www.ruebeling.de)

**Rübeling**  
DENTAL-LABOR



**GEBÄUDE TECHNIK**  
Fachbetrieb



**ELEKTRO SCHÖPF** GmbH

- Elektroinstallationen aller Art
- Kabelfernsehinstallationen
- Gebäude-Energieberatung
- Reparaturen und Kundendienst
- Steigerarbeiten
- Blitzschutz
- Antennenbau
- Sicherungstechnik

ihre Partner für den



Mecklenburger Weg 113 • 27578 Bremerhaven • ☎ 04 71/6 67 79 • Fax 04 71/6 73 97

# Spieler der U19 zieht es leider zu anderen Vereinen

## 18 Spieler des 23-köpfigen Kaders wechseln altersbedingt in den Herrenbereich

Leider ist es uns nicht gelungen, das Team davon zu überzeugen, den Weg hier beim TV Langen noch gemeinsam weiterzugehen und die 1. Herren zu verstärken, um diese wieder in höhere Ligen zu führen. Die Zeit des „Dreamteams 2004“ beim TV Langen geht somit zu Ende.

Allerdings kein Vorwurf an die Jungs, da viele von ihnen aufgrund ihrer fußballerischen Qualität höhere Ambitionen haben und sportlich attraktivere Möglichkeiten besitzen, als in der 1. Kreisklasse zu kicken. Wir Trainer hätten zwar gerne mit den Jungs weitergemacht, freuen uns aber auch, dass sie gute Vereine gefunden haben, um den nächsten Schritt in ihrer Entwicklung zu gehen.

Kjell Spengler bleibt dem TVL erhalten und verstärkt die 1. Herren von Trainer Frank Almer. Aike Horstmann und Ole Scheithauer, die beide Jahrgang 2005 sind, werden ihr letztes Jugendjahr in der U19 des JFV Bremerhaven bestreiten. Jasper Vogler, Lukas Olschewski (beide ESCG) und Mauritz Niemann (LTS) wechseln in die Bremenliga. Torwart Ben Bruns hat sich dem Landesligisten FC Hagen Uthlede angeschlossen. Auf Bezirksebene werden wir Jarno Krahl, Lukas Bahr, Nicolai Steuer (alle RW Cuxhaven), Sören Fülle (LTS II), Jannik Kobert (Surheide II), Jan-Hendrik Kluck und Jasper Seelke (beide SC Lehe-Spaden) wiedersehen. Und schließlich wechseln Daniel von Gunten, Neo Döscher, Michel von Döhlen und Bjarni Vincon zum FC Geestland in die Kreisliga Cuxhaven. Bei Kevin Lewandowski, Kassem Moubarak, Justin Lappoehn und Leon Mühl war bis zum Redaktionsschluss die weitere fußballerische Zukunft noch offen.

Wir wünschen allen Spielern viel Erfolg bei ihren neuen Vereinen und hoffen, dass sie ihre gute sportliche Entwicklung dort weiterführen können!

Viele tolle Momente, die uns für immer in Erinnerung bleiben werden, durften wir Trainer mit dieser Mannschaft erleben. Allen voran die sportlichen Erfolge mit vier Aufstiegen von der Kreisklasse bis zur Niedersachsenliga und zwei Kreispokalsiegen, aber natürlich auch die Reisen zu vielen internationalen Turnieren in die Niederlande, nach Dänemark, Spanien oder Italien. Und zum krönenden Abschluss gab es dann eine tolle Saison in der A-Junioren Niedersachsenliga, in der das Team ge-

zeigt hat, dass es auch auf diesem Niveau mehr als nur mithalten kann.

Das Trainerteam bedankt sich bei allen Spielern, die im Laufe der letzten 15 Jahre Teil des „Dreamteams 2004“ waren! Es war eine große Freude euch zu trainieren und auf dem Weg von den Bambinis bis in den Herrenbereich zu begleiten. Wir

werden uns auf den Sportplätzen der Region wiedersehen.

Und es bleibt natürlich auch die Hoffnung, dass wir einen großen Teil des Teams irgendwann wieder zusammen in einer Mannschaft spielen sehen. Am besten natürlich hier am Nordeschweg beim TV Langen.  
*Holger Vincon*

### Abschlusstabelle der Niedersachsenliga

Platz	Mannschaft	Spiele	G	U	V	Torverhältnis	Tordifferenz	Punkte
→ 1.	 SC Hemmingen-Westerfeld	26	20	2	4	98:34	64	62
→ 2.	 FT Braunschweig	26	18	2	6	93:42	51	56
→ 3.	 BSC Acosta Braunschweig	26	16	2	8	66:42	24	50
→ 4.	 TuS BW Löhne	26	14	2	10	80:61	19	44
→ 5.	 VfV Borussia 06 Hildesheim	26	14	1	11	62:41	21	43
→ 6.	 JfV RWD Rehden	26	11	8	7	54:42	12	41
→ 7.	 I. SC Göttingen 05	26	12	3	11	63:58	5	39
→ 8.	 SV Viktoria 08 Georgsmarienhütte	26	12	2	12	65:54	11	38
→ 9.	 JfV Cloppenburg	26	10	4	12	61:65	-4	34
↗ 10.	 TV Langen	26	9	5	12	44:78	-34	32
↘ 11.	 TSV Havelse II	26	9	4	13	47:66	-19	31
→ 12.	 MTV Treubund Lüneburg	26	8	1	17	41:83	-42	25
→ 13.	 SV Olympia Laxten	26	6	2	18	65:87	-22	20
→ 14.	 MTV Gilhorn	26	2	2	22	27:113	-86	8



## Harrje GmbH

[www.recyclinghof-debstedt.de](http://www.recyclinghof-debstedt.de)

- Abbruch
- Containerdienst (4 bis 35 Kubikmeter)
- Grundstücksräumung
- Winterdienst und vieles mehr

- Erd- und Pflasterarbeiten

**1A Qualitäts-Rindenmulch und Muttererde (unter Folie gelagert)**

**Verkauf von:** Muttererde · Splitt · Kies · Sand · Rindenmulch · Hackschnitzel  
**Annahme von:** Grüngut · Bauschutt · Beton · Elektrogeräte · Altholz und vielem mehr

**Bördestraße 12**  
 27607 Geestland · OT Debstedt  
 Telefon: 0 47 43 / 27 60 300  
 E-Mail: [info@recyclinghof-debstedt.de](mailto:info@recyclinghof-debstedt.de)





## Autohaus Rieper GmbH

Mitsubishi- und Nissan Vertragshändler · [www.autohaus-rieper.de](http://www.autohaus-rieper.de)  
**Zum Schönenfelde 1 · 21775 Ihlienworth · ☎ 0 47 55/2 96**

Neu- und Gebrauchtfahrzeuge – Abschleppservice – Unfallschadenbeseitigung  
 Reifendienst/Einlagerung – Reparaturen aller Kfz-Fabrikate  
 TÜV/AU-Abnahme ... und Klimaanlage-Service – jetzt checken lassen.

### Wir reparieren auch Glasschäden!



## Neuer Abteilungsleiter Badminton und neuer Jugendwart

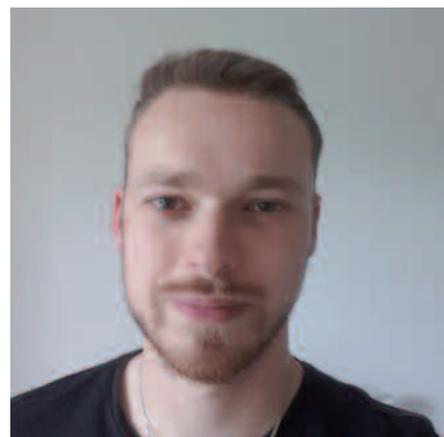
Nachdem in der letzten Ausgabe unser langjähriger Abteilungsleiter Stephan Kannengießer verabschiedet wurde, möchte ich mich als neuer Abteilungsleiter kurz vorstellen. Mein Name ist Thorben Simon, ich bin 23 Jahre alt und leite seit März 2023 die Badmintonabteilung des TV Langen. Ich danke meinem Vorgänger Stephan Kannengießer für seinen stets unermüdlischen Einsatz für den Badmintonsport und den TV Langen.

Zum Badminton sei gesagt, dass uns jede/r willkommen ist, egal ob Anfänger oder

Fortgeschrittene. Wir trainieren jeden Mittwoch von 18-20 Uhr (Jugendtraining) und 20-22 Uhr (Erwachsenentraining) in der Halle am Hinschweg.

Zugleich bin ich auf der Jahreshauptversammlung zum Jugendwart des TV Langen gewählt worden. Ich bedanke mich für das Vertrauen und freue mich darauf, mich beim TV Langen einbringen zu können.

Bei Fragen zur Badmintonabteilung oder Themen, die die Jugend des Vereins betreffen bin ich Ihr Ansprechpartner:



Tel. 0160-6940818, E-Mail: thorben007@googlemail.com

*Thorben Simon*

*Abteilungsleiter Badminton; Jugendwart TV Langen*

## Das Vereinssportfest

Auch die Badminton-Abteilung hat sich am Vereinssportfest Ende Juni beteiligt. Los ging es bereits an den Samstagen vor dem Fest, an denen sich einige SpielerInnen an den Aufräum- und Säuberungsarbeiten beteiligt haben. Mit Pinsel und Gartengeräten ausgestattet halfen sie beim Strei-

chen, Aufräumen und Unkrautjäten, um den Außenbereich, auf dem das sportliche Ereignis stattfinden sollte, in einem guten Zustand präsentieren zu können. Wir danken den Helfern unserer Abteilung für ihren Arbeitseinsatz und für die Vertretung der Badminton-Abteilung bei dieser ge-

meinsamen Vereinsarbeit! Am Wochenende 24./25. Juni fand dann bei herrlichem Sonnenschein das Vereinssportfest statt. Weil wir unseren Badminton-Sport nicht so einfach nach draußen verlegen können, da auch schon der kleinste Windzug den Federball aus der Flugbahn bringen kann, hatten wir eine andere Lösung gefunden. Wir durften einen der beiden Tennisplätze für unseren Bereich nutzen. Dort wandelten wir das Badminton-Spiel kurzerhand in ein für draußen geeignetes Speedminton-Spiel um. Wir hatten dafür spezielle Schläger zur Verfügung, konnten allerdings genauso mit unseren Badminton-Schlägern spielen. Einer der großen Unterschiede zum Badminton ist dabei der Ball, der beim Speedminton zwar ähnlich aussieht, aber etwas kürzer und schwerer und dadurch windstabiler ist. Außerdem liegt dieser Ball schneller und weiter als einer unserer Federbälle.



Die fleißigen Helfer bei den Vorbereitungen für das Vereins-Sportfest.

An beiden Tagen waren wir mit jeweils fünf Spielern vor Ort und demonstrierten interessierten Besuchern das Spiel und ließen sie diese abgewandelte Badminton-Version selbst ausprobieren. So konnten wir uns an beiden Tagen sportlich betätigen und ebenfalls das Speedminton-Spiel ausprobieren. Nun hoffen wir, dass die Interessierten auch das Badminton-Spielen ausprobieren möchten und zu unseren Trainingszeiten in der Halle am Hinschweg vorbeikommen, wir freuen uns au euch!

**Wir trainieren immer mittwochs:**  
Schüler / Jugendlichen 18.00-20.00 Uhr  
Erwachsenen ab 20.00 Uhr

**HEIZUNG- & SANITÄRTECHNIK**

**Thorsten Hahn**

Heizungsanlagen · Wartung · Badsanierung  
Solartechnik · Kundendienst

*Wir bringen die Wärme ins Haus!*

Stieglitzweg 4c      Telefon 0 47 43/27 53 63  
27607 Geestland-Langen      Mobil 0 170-52 42 607

*Eure Badminton-Abteilung*

## „Trainingswettkampf“ in Stuhr

Als Trainingswettkampf nutzte Tamina Heller, W13, die Gelegenheit am 6. Mai in Stuhr zu starten.

Sie nahm an drei Disziplinen teil und startete den gesamten Wettkampf in der W14, also einen Jahrgang höher. Erste Disziplin war der Hochsprung, wo sie ihre gute Form mit übersprungenen 1,53m bestätigte. Im anschließenden 80-m-Hürdenlauf

sprintete sie in 12,60sek. als Erste ins Ziel. Das war das erste Mal, dass Tamina über die Distanz von 80m Hürden an den Start ging. Diese hervorragende Zeit lässt aufhorchen, zu was Tamina im nächsten Jahr, wenn sie diese Strecke regulär läuft, fähig ist. In der deutschen Bestenliste belegt sie aktuell in der W14 den 6. Platz. über die 80m Hürdenstrecke. Im darauffolgenden Weitsprung verfiel sie wieder in ihr altes

Muster. Sie verschenkt bei jedem Sprung etwa 40-50cm, da sie immer wieder weit vor dem Absprungbalken abspringt. Am Ende standen hier gesprungene Weiten von 4,48m, 4,40m und 4,45m. Hier heißt es weiter im Training fleißig zu trainieren und diese Angewohnheit weit vor dem Balken abzuspringen zu überwinden und hinter sich zu lassen!

*Sven Harms, Trainer U14*

## Kreismeisterschaften Mittelstrecke in Langen mit Rahmenwettkampf Hürden und Sprint

*Viele beeindruckende Bestleistungen, Titel und sogar Rekorde*

Am 13. Mai richtete der TV Langen die Kreismeisterschaft 800m aus. Um die aufgebaute Zeitmessung auszunutzen, veranstalteten wir davor einen Rahmenwettkampf für U14 bis U18 über die Hürden und im Sprint. So hatten die Sportler in diesen Disziplinen außer der Reihe von Mehrkämpfen und Meisterschaften eine heimatnahe Startmöglichkeit – das ist keine Selbstverständlichkeit.

Beim Aufbau ist uns die Deichsel unseres Hürdentransportwagens kaputtgegangen und dank der Hilfe von Enno Gerdes wurde eine schnelle Lösung gefunden. Während der Wettkampf unbeirrt weiter lief, wurde der Wagen mit Muskelkraft vom Platz gebracht und mit dem Traktor nach Debstedt geschleppt. Dort schweißte der Opa von Hank von Glahn das gute Stück wieder zusammen und zur Beendigung

des Wettkampfes war der Wagen wieder einsatzbereit zurück. Toll, dass hat wirklich unkompliziert geklappt. Vielen Dank an alle Beteiligten!

Als eine der Ersten lief Emily Prüsch, U18, über die Hürden. Sie konnte ihre Blockade überwinden und lief die 100m Hürden durch.

Tabea König, Marla Pontow, Tamina Heller und Ole Poppe starteten ebenfalls im Sprint und über die Hürden. Eine willkommene Gelegenheit, um das Erlernte aus dem Training im Wettkampf zu testen.

Tamina ist eine sehr gute Hürdenläuferin und so startete sie sowohl im 80-m-Hürdenlauf der U16 als auch im 60-m-Hürdenlauf der U14. Über die 60m Hürden war sie wieder eine Klasse für sich und

konnte mit 9,81sek einen neuen Kreisrekord aufstellen. Auch im 80-m-Hürdenlauf siegte Tamina. Mit 12,42sek hat sie auf dieser Strecke die älteren Läuferinnen um mehr als zwei Sekunden abgehängt. Damit gehört unser 13-jähriges Talent zur bundesweiten Spitze. Die 75-m-Sprintstrecke dominierte Tamina dann auch in 10,13sek.

Ab dem späten Mittag strömten die zahlreichen Mittelstreckenläufer auf die Sportanlage und die Läufer wurden lautstark angefeuert. Direkt nach dem Lauf gab es für alle Teilnehmer eine Medaille. Den Anfang machten unsere ältesten Läufer der Junioren- und Jugendklassen. Der schnellste Lauf des Tages. Hier kam es zu einem spannenden Duell zwischen Finn Kersten aus Sellstedt und Asante Kwaku Twumasi. In hohem Tempo schenken die Beiden sich



**KOHRs · LAPPENBUSCH  
SEEFELDT · OHMES**

Rechtsanwalts- und Notarkanzlei

**DIETRICH KOHRs**

Notar a.D.  
Rechtsanwalt bis 2020

**MARCO SEEFELDT**

Rechtsanwalt und Notar

**ROLF LAPPENBUSCH**

Rechtsanwalt und Notar a.D.  
Fachanwalt für Verwaltungsrecht  
(im Angestelltenverhältnis)

**SÖNKE OHMES**

Rechtsanwalt und Notar  
Fachanwalt für Familienrecht

Ohldorpsweg 18 (am Amtsgericht) · 27607 Geestland-Langen  
Telefon (047 43) 70 71 · Telefax (047 43) 82 97 · E-mail: KoLaSe@t-online.de

*Wohnträume  
werden wahr!*



**MAHRENHOLZ**

Fenster · Türen · Terrassendächer

Am Bredenmoor 1-3  
27578 Bremerhaven

Telefon 0471 / 80629-0

www.mahrenholz.de  
bremerhaven@mahrenholz.de



Der Unterbau wird mit Muskelkraft zurückgebracht



Opa von Glahn und Enno Gerdes reparieren unseren Hürdenwagen



Gemeinsamer Start der W8 und M8



Emily Prüsch über die 100m Hürden



Ole Poppe geht über die Hürde



Paulina Linnemann siegt knapp vor Johanna Gerdes



Tamina Heller und Tabea König über die 80m Hürden



Start unserer jüngsten Läufer und Läuferinnen



Thede von Holten, M9, Sieg und Kreisrekord



Start 800m der W10



Siegerehrung für die M9, auf dem Treppchen Elias, Thede, und Thies, Carlos auf dem 5. Platz



Siegerehrung W11 Kreisbeste Maila Schwerdt, Platz 2 für Lotta Sandhop und Platz 4 für Amira Sincar



Kreisbeste 800m W9: Matilda Lipke mit Trainerin Wiebke Harms

Bennet Fitter	M6	aufgegeben	
Younes Benchikha	M7	3:36,64min	1. und Kreisbester
Felix Galczynsky	M7	3:48,74min	2.
Hannes Frohberg	M8	3:20,17min	2.
Thede von Holten	M9	2:52,44min	1. und Kreisbester
Elias Blum	M9	3:00,80min	2.
Thies Pontow	M9	3:07,70min	3.
Carlos Möbius	M9	3:11,82min	5.
Lasse Kramer	M11	2:57,91min	1. und Kreisbester
Ole Poppe	M13	2:44,10min	2.
Asante Twumasi	U20	2:13,06min	2.
Lisa Sandhop	W6	4:05,41min	1. und Kreisbeste
Lia Baumann	W8	3:23,50min	2.
Amelie Basch	W8	3:32,44min	3.
Tessa Bernreuther	W8	3:36,42min	4.
Amalia Beilke	W8	3:44,20min	5.
Matilda Lipke	W9	3:16,15min	1. und Kreisbeste
Theda Schmidt	W9	3:32,05min	2.
Elisa Bernreuther	W9	3:32,84min	3.
Anna Häring	W9	3:41,73min	5.
Paulina Linnemann	W10	2:50,04min	1. und Kreisbeste
Johanna Gerdes	W10	2:50,36min	2.
Emilia Pilgram	W10	3:15,43min	5.
Luisa Eggers	W10	3:22,47min	6.
Lina Benchikha	W10	3:23,37min	7.
Isabel Fitter	W10	3:27,09min	8.
Anastasia Torner	W10	3:31,15min	9.
Ella Brömmer	W10	3:37,45min	10.
Maila Schwerdt	W11	2:47,94min	1. und Kreisbeste
Lotta Sandhop	W11	2:50,60min	2.
Amira Sincar	W11	3:19,13min	4.
Tamina Heller	W13	2:26,46min	1. und Kreismeisterin
Lotta Pontow	W15	2:31,72min	1. und Kreismeisterin
Emily Prüsch	U18	2:53,33min	1. und Kreismeisterin

nichts und liefen beide so schnell wie noch nie. Kurz vor der Ziellinie kam Asante ins Trudeln und stürzte zu Boden. Aufrappeln und dann in 2:13,06min ins Ziel. Respekt, ohne Sturz wäre eine Zeit unter 2:10min möglich gewesen. Ein richtiger Leistungssprung und das ohne spezielles Mittelstreckentraining.

Tamina Heller lief beflügelt von der Konkurrenz aus Stade und Nordenham ebenfalls ein sehr schnelles Rennen und mit 2:26,46min ungefährdet zum Kreismeistertitel. Für die Trainer keine Überraschung, aber die Disziplin gehört auch mit ihrem Lauf Talent nicht zu ihren Lieblingen. Trotzdem ist sie wichtig, beispielsweise auch für den Siebenkampf.

Maila Schwerdt, Lotta Sandhop, Lasse Kramer und Paulina Linnemann liefen erstmals unter drei Minuten und können zu Recht stolz auf ihre Leistung sein.

Thede von Holten ist in der M9 ein super Rennen gelaufen und versetzte das Publikum mit seiner Zeit ins Staunen. Neben dem Titel hat Thede auch noch den Kreisrekord geholt. Herzlichen Glückwunsch!

Unsere U10-Athleten trainieren die zwei Stadionrunden jede Woche und auf der Kreismeisterschaft ist fast jeder Einzelne persönliche Bestleistung gelaufen. Wir konnten uns in allen Altersklassen über viele Titel, gute Zeiten und Platzierungen freuen.

Wiebke Harms, Abteilungsleitung

## 42. Nationales Pfingstsportfest in Zeven

**Tabea König, W15, und Tamina Heller, W13, starteten in Zeven beim traditionellen Pfingstsportfest.**

Dieses Sportfest ist seit Jahren bekannt dafür, das sich die besten Athleten aus ganz Deutschland in verschiedenen Disziplinen duellieren und gerne diese Gelegenheit nutzen, die ein oder andere Quali bei hervorragenden Bedingungen für Meisterschaften zu erzielen. Es waren mehr als 450 Teilnehmer am Start.

Tabea ist mit einem klaren Ziel angereist. Ihre 80m Hürdenzeit zu verbessern und möglichst die Qualifikation für die Landesmeisterschaften am 10.06. in Verden zu erlaufen. Ihre letzten Trainingseindrücke sind sehr vielversprechend. Tamina wiederrum musste im Training kürzertreten und hatte die zwei Wochen zuvor, aufgrund von Knieproblemen, kaum bis gar nicht trainieren können.

Das Teilnehmerfeld der 80m Hürden war gespickt mit Top Athletinnen. Im ersten Zeitlauf stand unsere Athletin Tamina am Start. Bei der guten Konkurrenz, die bis zu zwei Jahre älter waren, vergaß Tamina über der Hürde technisch sauber zu bleiben und kam mit 12,78sek. als Sechste ins Ziel. Ein ganz neues Gefühl für unsere junge Athletin, nicht unter den Erstplatzierten zu stehen. Es machte sich leider auch direkt das lädierte Knie bemerkbar. Dennoch reichte es mit der Zeit für den Endlauf.

Tabea ging schon fast routiniert an den Start und das obwohl sie die Hürden erst das dritte Mal läuft. Sie ging gewohnt konzentriert an die erste Hürde ran und lief sauber im 3er Rhythmus ins Ziel in einer neuen persönlichen Bestzeit von 13,47sek.

Bereits im Vorlauf hat Tabea ihr großes Ziel erreichen können und die Quali von 13,50sek. für die LM in der Tasche.

Im A-Finale lief Tamina dann geplagt vom dicken Knie, in 12,65sek. als Sechste ins Ziel. Tabea stand im B-Finale und konnte sich in einem nicht so technisch sauberen Lauf über die Hürden den zweiten Platz in 13,70sek. sichern.

Ein sehr gelungener Wettkampf für unsere zwei Athletinnen, auch wenn mir das Knie von Tamina echte Sorgen bereitet.

Sven Harms,  
Trainer U14+U16



# Hadeler Läufertag mit Kreismeisterschaft 2000m und 3000m in Otterndorf

Am 3. Juni und bestem Wetter fanden in Otterndorf die Kreismeisterschaften über die 2000m und 3000m statt. Als Rahmenprogramm wurde für die U10 und U12 Athleten 50m Sprint, Weitsprung und Kurzstaffeln angeboten. Da die U10 Athleten noch nicht 2000m laufen, wurde für sie ein 800m Lauf angeboten.

Bennet Fitter, M6, wollte nach dem abgebrochenen Lauf auf der Kreismeisterschaft in Langen zeigen, dass er die zwei Stadionrunden problemlos flitzen kann. In 4:06,22min ließ er daran keine Zweifel. Im Training klappt das ja auch immer.

Carlos Möbius, \*2014, stellte mit 2,81m eine neue persönliche Bestleistung auf. Auch Thies Pontow konnte sich im Weitsprung steigern und sprang 3,19m. Mit 3,17m sprang auch Elias Blum zu neuer Bestleistung. Leon Wehrmann und Thede von Holten springen zuverlässig eine Weite von über 3,40m. Im Sprint gehörten sie mit 8,48sek und 8,59sek zu den tagesschnellsten Jungen.

Da wunderte es auch nicht, dass die 4x50m-Staffel der U10 mit Leon, Thies, Thede und Elias nicht zu schlagen war. Mit 32,27sek siegten sie deutlich und stellten einen neuen Kreisrekord auf. Super! Im 800-m-Lauf blieb Thede mit 2:53,22min erneut deutlich unter den 3 Minuten.

Ole Poppe startete in der M13 zunächst über die 75m mit 11,25sek und Weitsprung mit 4,16m als Rahmenwettkampf. Über die 2000m holte er sich in 8:09,32min den Kreismeistertitel.

Im 800-m-Lauf versetzte Tessa Bernreuther uns ins Staunen. Die Strecke war konditionsmäßig noch nie ein Problem, aber die W8 Athletin hatte bisher noch nicht die Motivation für sich entdeckt diese auch als Wettrennen anzugehen. Diesmal komplett anders. Vom Start an lief Tessa vorne weg und konnte ihren Lauf in 3:17,64min als Siegerin beenden. Eine gewaltige Leistungssteigerung. Weiter so!

Unsere 2014er Mädchen Elisa Bernreuther, Anna Häring, Theda Schmidt und Matilda Lipke liefen gemeinsam in der 4x50m-Staffel und kamen in 34,93sek ins Ziel.

Anna hatte einen super Wettkampftag und war mit Eifer und Konzentration da-



bei. Mit 8,99sek konnte sie, wie schon im letzten Jahr, hier unter neun Sekunden auf den 50m bleiben. Im Weitsprung stellte sie mit 3,25m eine neue persönliche Bestleistung auf. Auf den 800m kämpften Anna, Elisa und Theda mit den hochsommerlichen Temperaturen.

Elisa verbessert sich im Moment stetig und freute sich im Weitsprung über 2,87m. Theda hatte in Otterndorf ihren besten Wettkampf der bisherigen Saison und steigerte sich in allen Disziplinen.

Matilda ist in den letzten Monaten in die Höhe geschossen und die Bewegungsabläufe müssen erst wieder aufeinander abgestimmt werden. Trotzdem springt sie mühelos über 3 Meter und legte die 50m in 8,60sek zurück. Der Start aus dem Startblock klappte schon sehr gut.

Durch den verletzungsbedingten Ausfall von Paulina Linnemann musste in der U12 Staffel etwas variiert werden. Amira Sincar unterstützte Lotta Sandhop, Johanna Gerdes und Maila Schwerdt. Lina Benchikha stand als Ersatzläuferin parat und absolvierte zuvor auch den Rahmenwettkampf.

Als zweite Staffel gingen Isabel Fitter, Anastasia Torner, Lara Kampe und Luisa Eggers an den Start. Anastasia zeigte hier in beiden Läufen eine technisch saubere Staffelübergabe.

Amira konnte sich, genau wie Isabel, in allen Disziplinen verbessern. Weiter so! Lara

machte mit 2,83m einen ordentlichen Satz in die Weitsprunggrube und hat nun eine neue persönliche Bestleistung.

In der U12 haben sich leider nur Luisa Eggers, Johanna Gerdes, Lotta Sandhop und Maila Schwerdt an die 2000m getraut und haben dabei den hohen Temperaturen getrotzt. Maila wurde in der W11 mit 8:35,06min Kreisbeste und Johanna in der W10 mit 8:04,96min. Johanna beeindruckte mit einem sehr schnellen Tempo und zeigte ihre läuferische Stärke. Luisa hielt trotz Seitenstichen super durch und kam nach 10:21,31min etwas enttäuscht ins Ziel. Die Vorjahresleichtigkeit fehlte bei Lotta ein wenig, als sie letztlich mit 8:45,83min die Ziellinie überquerte.

Leonie Prüsch ging im Rahmenwettkampf an den Start und steigert aktuell mit jedem Wettkampf ihre Leistung.

Lotta Pontow konnte ihr hohes Anfangstempo nicht ganz halten, lief aber ungefährdet in 7:22,09min zum Kreismeistertitel über die 2000m.

Asante Twumasi und Emily Prüsch, U20 und U18, starteten bereits über die nächst längere Laufdistanz, die 3000m. Asante ging das hohe Tempo des Laufrountiners aus Ihlienworth mit und wurde in 10:51,19min Kreismeister. Emily quälte sich über die 7,5 Stadionrunden und konnte sich mit einer Zeit von 14:00,20min auch den Kreismeistertitel sichern.

# „Wehrmanns Lärchenhof“ macht's möglich

... und die Eltern werden zu Bauarbeitern

Seit Jahren schon versackt unser schwerbeladener Hürdentransportwagen je nach Witterung tief im Rasen. Die Aufbauhelfer mühten sich immer sehr ab unsere bis zu 60 Hürden von der Garage bis an ihren Einsatzort zu bringen. Der Hürdenwagen, seinerzeit von Frank Lutter erbaut, war da schon eine Riesenhilfe. Nur führte der Weg über unbefestigten Untergrund und das machte sowohl den Rücken unserer Helfer als auch das Gefährt selbst müde.

Auf unserer Kreismeisterschaft im Mai zerbrach es und konnte nur mittels Schweißarbeiten gerettet werden. Langfristig würde aber nur eine neue Zuwegung das Lastenproblem lösen. Unsere Eltern, allen voran Enno Gerdes, bildeten ein kleines Arbeitsteam und „Wehrmanns Lärchenhof“ stellte uns das Baumaterial zur Verfügung. Ennos Trecker und sein eigenes Engagement waren extrem hilfreich. Am Aktionstag war es sehr warm und die Eltern klotz-

ten mächtig ran. Schon nachmittags war unser Werk vollendet.

Familie Wehrmann ist die Förderung des lokalen Sports und der Vereine ein großes Anliegen. Daher unterstützte sie gern die Leichtathletikabteilung des TV Langen. Für eine Wegbefestigung spendete sie Pflastersteine, Sand und Pflastersplitt. Außerdem bekamen wir eine Rüttelplatte zur Verfügung, die auch gerne vom Pflasterteam vor der Tennisanlage genutzt wurde. Dort waren die Samstagshelfer für die Vorbereitung des großen Vereinssportfestes aktiv. Da hat man uns Leichtathleten auch gleich beim Abladen des Restmaterials geholfen. Stein um Stein wanderte von Hand zu Hand bis auf den großen Stapel. Eine echte Gemeinschaftsleistung.

„Vereine spielen eine wichtige Rolle in unserer Gesellschaft und erfüllen zahlreiche Aufgaben, die gerade Kindern und Jugendlichen eine Vielzahl an positiven Eigenschaften beibringen können.“, sagt Anne Wehrmann, Geschäftsführerin „Wehrmanns Lärchenhof“ aus Dorum.

Liebe Anne, lieber Wolle, liebe Bauarbeiter/innen – Herzlichen Dank!

*Sabine Harms, Vorstand Leichtathletik*



## Vier Athletinnen des TV Langen bei den Landesmeisterschaften

Am 10./11.06. fanden in Verden die diesjährigen Landesmeisterschaften der U16 statt

Lotta Pontow und Tabea König, beide W15, Marla Pontow, W14, und Tamina Heller, W13, machten sich mit mir auf die Reise nach Verden. Dieses Stadion ist uns bestens bekannt durch unser Oster-Camp im März, wo wir hier fünf Tage trainierten. Bei Temperaturen von bis zu 30 Grad waren es sehr schwierige Bedingungen, vor allem für die Langläufer im Verdener Stadion.

An Tag eins gingen Tabea, Tamina und Lotta an den Start. Lotta startete bei den 2000m und erlief sich in neuer persönlicher

Bestzeit 7:14,83min. Platz 6. Somit konnte sie ihre Leistung um mehr als acht Sekunden verbessern, trotz der hitzigen Temperatur. Glückwunsch, ein fantastisches Rennen!

Für Tabea und Marla war es eine Premiere bei den Landesmeisterschaften zu starten. Das ist nochmal etwas ganz anderes als an den üblichen Wettkämpfen teilzunehmen: Es gibt strenge Regularien mit Stellplatzkarten, die 90 Minuten vor dem Wettkampfbeginn abzugeben sind und den anschließenden Callroom, der 15 Minuten

bzw. 30 Minuten vor dem Start aufzusuchen ist, ansonsten wird man disqualifiziert und ist somit nicht startberechtigt.

Die 80m Hürden lief Tabea ganz unaufgeregt in einer neuen persönlichen Bestzeit von 13,43sek. und kam als Sechste im Vorlauf ins Ziel. Diese Zeit reichte zwar nicht für den Endlauf, aber mit einer neuen persönlichen Bestzeit waren Tabea und ich sehr zufrieden.

Bei Tamina war es sehr schwierig sich auf diesen Wettkampf vorzubereiten, auf-



Unsere Hürdenläuferinnen Tabea König und Tamina Heller

grund anhaltender Knieprobleme. Nach etlichen ärztlichen Untersuchungen und eines MRT, hatten wir endlich die Diagnose. Mit einer Enesthiopathie im Knie, kurz Patellasehnenreizung konnte, wenn nur moderat, trainiert werden. Das Knie schwillt immer wieder an, sodass wir zu dem Entschluss kamen, sie in allen Diszi-



Trainer Sven Harms mit seinen Athletinnen Tamina und Lotta auf den Landesmeisterschaften

plinen zu melden und dann zu sehen, was machbar ist. Tamina und ich wollten unbedingt diesen Wettkampf bestreiten, um eine gewisse Routine bei den Landesmeisterschaften zu bekommen und für das nächste Jahr bestens gewappnet zu sein, wenn die LM auch für ihren Jahrgang sind. Denn noch ist Tamina W13 Athletin und damit ein Jahr jünger als die Konkurrentinnen.

Die 80m Hürden lief Tamina im Vorlauf in einer Zeit von 12,68sek. und kam als Zweite ins Ziel. Damit war sie direkt für den Endlauf qualifiziert. Im Finale machte sich das Knie wieder mal bemerkbar, dennoch verbesserte sie sich noch einmal in ihrer Zeit und kam als Dritte in 12,54sek. über die Ziellinie. Glückwunsch!

Am zweiten Tag reisten wir wieder früh an und Tamina startete im Hochsprung. Dort machte sich das fehlende Training bemerkbar und sie übersprang „nur“ 1,49m und stand letztendlich bei der Siegerehrung auf den 4. Platz. Die Enttäuschung war ihr direkt nach dem Ausscheiden bei 1,54m anzusehen und nicht zu verbergen. Kopf hoch, mit regulärem Training und einem gesunden Knie springst du auch wieder deine gewünschten Höhen! Ganz sicher!

Marla hatte einen extra Fahrservice und reiste später gemeinsam mit ihrer Schwester Lotta samt Mutter und FahrerIn Inga an. Im Speerwurf ging Marla an den Start und konnte eine sehr gute Serie von Würfeln abliefern. 24,75m, 25,32m, 25,70m, 23,54m, 23,79m und 24,06m. Direkt im ersten Versuch eine neue persönliche Bestleistung, diese wurde dann noch zweimal getoppt!

Zum Ende des langen Tages lief Lotta noch die 2 Stadionrunden, sprich 800m. Sie lief das Rennen beherzt an und hielt lange mit den Favoritinnen mit. Im Schlussspurt musste sie jedoch den Kürzeren ziehen und ihre Konkurrentin aus Braunschweig vorbeiziehen lassen. Somit beendete Lotta ihren Lauf auf Platz 4. mit einer Zeit von 2:27,88min., nah an ihrer Hallenbestzeit von 2:25,61min. Aufgrund der heißen Temperaturen und vor allem den 2000m vom Vortrag in den Beinen ist diese Leistung sehr hoch zu bewerten. Ich bin mehr als zufrieden mit deiner Vorstellung an beiden Wettkampftagen! Zwei Starts und zwei neue persönliche Bestleistungen.

So ging ein langes, anstrengendes, aber erfreuliches Wochenende zu Ende. Mit vielen neuen Bestleistungen unserer Athletinnen und guten Platzierungen.

Sven Harms, Trainer U14 + U16



Marla Pontow beim Speerwurf

## Unser Leistungsspektrum u.a.:

- Krankengymnastik
- Manuelle Therapie
- Lymphdrainage
- Bobath
- Funktionelles Krafttraining
- Gerätetraining
- Rückenschule
- Beckenbodentherapie
- Partner von Hansefit

**Ab sofort:** Faszien- und Beweglichkeitstraining mit dem „five“-Konzept!



27607 Geestland-Langen  
 Debstedter Straße 65  
 Tel. 04743/9134277  
[www.impuls-geestland.de](http://www.impuls-geestland.de)



## Viele fleißige Helfer machen Kreismeisterschaft Einzel U8-U18 möglich

Am 17. Juni richtete der TV Langen die Kreismeisterschaften in den Einzeldisziplinen und Kurzstaffeln aus. Bundesweit gibt es mittlerweile immer weniger Wettkämpfe und so müssen wir selber aktiv werden, um unseren Wettkampfsport am Leben zu halten. Im Kreis Cuxhaven finden sich immer nur wenige Vereine die Kreismeisterschaften ausrichten. Da fallen dann auch einzelne Veranstaltungen komplett aus und unsere Athleten haben dann einfach keine Startmöglichkeit. Leichtathletikveranstaltungen sind sehr planungsintensiv und es wird viel Material und auch teure Technik benötigt. Besonders wichtig sind aber die vielen Helfer. Ohne Starter, Zeitmessung, Wettkampfbüro, Kampfrichter, Wettkampfhelfer und Riegenführer sind solche Veranstaltungen überhaupt nicht möglich. Und auch Grill und Kuchenbuffet tragen einen wichtigen Teil zum Gelingen bei. Vor- und Nachbereitungen und Auf- und Abbaumaßnahmen kommen auch noch dazu.

Bei uns hatten wir über 60 Helferpositionen zu besetzen. Auf unsere Kampfrichtertruppe ist Verlass und sie bilden das Rückgrat jedes einzelnen Wettkampfes bei uns.

Am Morgen starteten die U14-U18 Athleten in den Sprint- und Sprungdisziplinen. Erfolgreichste Titelsammlerin war hier Emily Prüsch, U18. Beginnend mit dem Kreismeistertitel über die 100m Hürden in 17,81sek, siegte sie auch 100m Sprint mit 13,98sek und im 200m Sprint. Der Weitsprung mit 4,85m konnte sich besonders sehen lassen und die Freude über 1,32m im Hochsprung war auch groß. Zusammen mit dem Staffelsieg, machte das 6x Platz 1. Anna Lewinski kämpfte mit einer Erkältung, ging aber trotzdem für die Staffel an den Start. Gemeinsam mit Emily Prüsch, Tabea König und Lotta Pontow siegten sie über die 4x100m der U18.

In der W15 gingen Tabea König und Sina Schulz an den Start. Tabea war im Hürdenlauf und Hochsprung nicht zu schlagen. Sina zeigte durchgehend solide Leistungen und hat sich auch an technisch anspruchsvolle Disziplinen wie Hochsprung und Hürdenlauf getraut.

Marla Pontow wurde in der W14 vierfache Kreismeisterin u.a. 80m Hürden, 100m und Hochsprung. In nahezu allen Disziplinen stellte Marla zudem neue persönliche Bestleistungen auf. Mit am meisten dürfte sie sich aber über die 4,08m im Weitsprung gefreut haben - die 3,99m sind endlich überwunden!

In der 4x100m Staffel der U16 gingen die beiden U14 Athletinnen Leonie Prüsch und Tamina Heller gemeinsam mit Sina und Marla an den Start und konnten sich den Titel sichern.

Leonie Prüsch und Tamina Heller sind beide Jahrgang 2010 und gingen als einzige U14 Athletinnen von uns an den Start. Schade, so konnte in der U14 keine Staffel laufen.

Leonie qualifizierte sich für den Endlauf über 75m und konnte ihre Leistung im Hochsprung auf 1,24m steigern, obwohl der Hochsprung bisher eher nicht zu ihren Lieblingsdisziplinen gehörte.

Tamina siegte überlegen und erwartungsgemäß in allen Disziplinen. Im Weitsprung steigerte sie ihre Bestleistung auf beachtliche 4,87m und auch da war noch Luft vor dem Absprungbalken...

Dennis Schmidt meldete sich in der M13 nach einer hartnäckigen Verletzung zurück. Durch mehrere Monate ohne Training waren zunächst nur 75m und Weitsprung als Formcheck angesagt. In den letzten Monaten hat Dennis einen ordentlichen Wachstumsschub hingelegt, der sich auch in den Leistungen wiederfinden lässt. Über 75m siegte Dennis in famosen 10,17sek und im Weitsprung mit tollen 4,87m. Da sind wir gespannt, wie es weitergeht.

Besonders erwähnenswert ist es, das die Athleten der U14-U23 Gruppe nach ihrem eigenen Wettkampf als Wettkampfhelfer am Nachmittag für die Jüngeren zur Verfügung standen. Asante Twumasi ist sogar nur zum Helfen gekommen und auch Leonie Kampe unterstützte als Riegenführerin. Das ist vorbildlich, vielen Dank!

Am Nachmittag gingen die 6-11 jährigen Leichtathleten an den Start. Hier wuselten viele Kinder, Eltern und Trainer auf der Anlage. Ein schöner Anblick.

Bennet Fitter und Lisa Sandhop sind unsere jüngsten Athleten und auch jüngsten Kreisbesten. Bennet siegte im 50m Lauf und konnte im Endlauf seine Leistung nochmal steigern. Lisa wurde sogar in allen drei Disziplinen Erste.

Younes Benchikha, Felix Galczinsky und Jonte Hahl gingen in der M7 an den Start. Jonte wurde Vize im 50m Lauf und Felix im Weitsprung und Schlagballwurf. Younes konnte seine Leistung vom Vor- zum Endlauf steigern.

Pia Sommer, W7, ist noch ganz frisch dabei und bewies ihr Können direkt auf dem Wettkampf. Pia konnte den 50m Sprint in 9,75sek gewinnen und darf sich damit jetzt auch Kreisbeste nennen.

In der U8 haben wir leider nur eine Jungenstaffel zusammenbekommen. Viel-



Gemeinsames Aufwärmprogramm mit Elisa Kramer und Sven Harms



Matilda, Theda, Anna und Lena als gemeinsames Staffelteam



Die 2014er Jungen warten auf die Staffel



Emilia-Luisa-Anastasia-Lara

leicht finden sich ja noch weitere schnelle Mädchen und Jungen, die bei uns mittrainieren möchten.

Die 4x50m Staffel von Younes, Bennet, Felix und Jonte wurde leider durch das Übertreten der Bahn disqualifiziert. Mangels Konkurrenz hätten sie den Titel sonst sicher gehabt.

In der M8 ging Hannes Froberg an den Start. Hannes trainiert ebenfalls erst seit Kurzem und erreichte Platz drei im Weitsprung mit 2,72m.

Tessa Bernreuther, Amalia Beilke und Amelie Basch sind in der W8 Riege gemeinsam durch den Wettkampf gegangen. Tessa konnte im 50m Lauf in 9,47sek eine neue Bestleistung aufstellen und wurde Zweite. Amalia legte mit 2,86m im Weitsprung einen ordentlichen Satz hin und wurde dafür mit dem Vizetitel belohnt. Der Weitsprung war auch die beste Disziplin bei Amelie.

In der M9 Riege waren unsere Jungen zahlreich vertreten. Hier ist die Konkurrenz besonders groß und vor allem leistungstark. Leon Wehrmann siegte im 50m Lauf mit schnellen 8,35sek und Weitsprung mit fantastischen 3,70m. Im Ballwurf reichten die grandiosen 39,00m „nur“ für den Vize-Titel. Thede von Holten wurde in 8,45sek diesmal Zweiter. Im Weitsprung mit 3,53m Dritter und auch Platz drei im Ballwurf mit 32,00m. Mit diesen Leistungen gehören Leon und Thede zu den besten Jungen im Bezirk Lüneburg und können sich auch mit wesentlich älteren Athleten messen.

Elias Blum erreichte im Endlauf mit 8,82sek eine neue persönliche Bestleistung und konnte unter den neun Sekunden bleiben. Thies Pontow konnte sich routiniert im Weitsprung und Schlagball für den Endkampf der besten acht Athleten qualifizieren. Johannes Schlereth konnte seine bisherigen Bestleistungen im Weitsprung und Ballwurf nochmal steigern. Auch Carlos Möbius konnte sich im Wettkampf wieder steigern.

Leon, Thede, Thies und Elias sind schon eine eingespielte Staffel. Die 4x50m der männlichen U10 konnten sie in 33,58sek mit großem Abstand gewinnen.

In der W9 dominierte Matilda Lipke über 50m mit 8,51sek. Zudem siegte sie auch im Weitsprung mit 3,29m. Anna Häring folgte mit nur 2cm Unterschied auf Platz zwei. Eine tolle Leistung. Lena Makurat startete nach ihrem Armbruch erstmals wieder und konnte sich im Endlauf und allen Endkämpfen behaupten. Elisa Bernreuther konnte sich ebenfalls für die Endkämpfe qualifizieren. Theda Schmidt hat langsam Wettkampflust entwickelt und extra für die Kreismeisterschaften den Kurzurlaub unterbrochen.

Lena, Theda, Anna und Matilda gewannen die 4x50m Staffel in der weiblichen U10. Auch der Vizetitel ging an Langen in der Besetzung Amelie, Elisa, Amalia und Tessa. Die W10-Riege war schon von Weiten an den vielen Langener Athletinnen zu erkennen.

Johanna Gerdes siegte überlegen im Sprint mit 8,13sek. Weitere Titel sammelte sie im Weitsprung mit 3,68m, der Staffel und im Hochsprung mit 1,12m. Paulina Linnemann konnte sich trotz krankheitsbedingten Trainingsrückstands für den Endlauf und die Endkämpfe qualifizieren. Mit 8,98sek über 50m sicherte sie sich genau wie im Weitsprung mit 3,39m den fünften Platz. Im Ballwurf konnte sie mit 26,00m den Vizetitel erreichen. Im Hochsprung wollte der Anlauf nicht so richtig passen und Paulina ist zweimal doof auf der Latte gelandet - dranbleiben! Im Weitsprung konnte Emilia Pilgram erstmals die 3-Meter-Marke knacken und sprang mit 3,12m auf Platz sieben. Ella Brömmer kämpfte wie viele andere auch mit den heißen Temperaturen und verpasste den Endkampfeinzug im Weitsprung nur um wenige Zentimeter. Im Schlagballwurf verbesserte Luisa Eggers ihre persönliche Bestleistung auf 18,00m und verpasste hier auch nur knapp den Endkampf. Ana-

stasia Torner verbesserte sich ebenfalls im Ballwurf. Lina Benchikha schaffte es sogar in drei Disziplinen eine neue persönliche Bestleistung aufzustellen. In ihrem 50m Vorlauf siegte Lina sogar in 9,40sek. Lara Kampe und Isabell Fitter bestätigten ihre Trainingsleistungen.

Vielleicht trauen sich nächstes Mal ja auch die anderen an den Hochsprung heran - ihr macht das die erste Saison, da erwartet niemand Rekorde ;-) Einfach versuchen!

Lasse Kramer startete in der M11 und schaffte es in jeder Disziplin Kreisbester zu werden. Sieg im 50m Lauf mit 8,52sek, im Weitsprung 3,59m, im Hochsprung 1,12m und Schlagball 32,00m. Dazu noch der Sieg in der Staffel. Gemeinsam mit der Unterstützung der U10 Athleten A., Johannes und Carlos konnte die 4x50m Staffel der U12 gewonnen werden.

In der W11 haben wir mit Lotta Sandhop und Maila Schwerdt zwei Kreisbeste. Lotta siegte neben der Staffel auch im Schlagballwurf mit 29,50m. Im Weitsprung 3,55m, Hochsprung 1,12m und 50m Lauf 8,55sek sicherte sie sich den Vizetitel hinter Freundin und Teamkollegin Maila.

Maila wurde mit 4,13m im Weitsprung überlegen Kreisbeste. Im 50m Lauf war Maila mit 7,84sek an diesem Tag die Schnellste. Im Hochsprung konnte sie 1,16m überspringen, kann aber, wenn sie ihre Angst vor der Latte ablegt, noch viel mehr.

Maila und Lotta bilden zusammen mit Johanna und Paulina eine schnelle Staffel. Die 4x50m der U12 gewannen sie in 32,97sek.

Emilia, Anastasia, Luisa und Lara liefen als TV Langen 2 zum Vize-Titel.

Am Ende eines langen Wettkampftages gab es viele glückliche und geschaffte Gesichter, medaillenumhängte Kinder, viele persönliche Bestleistungen und auch eine große Anzahl an Kreismeistertitel für den TV Langen.

Wiebke Harms, Abteilungsleitung

# Norddeutsche Meisterschaften in Hamburg – Abschied von Lotta Pontow

Am 18.06.2023 standen für Lotta Pontow, W15, die Norddeutschen Meisterschaften in Hamburg an.

Auf der Jahnkampfbahn konnte unsere Athletin in einem sehr guten Teilnehmerfeld ihre hervorragende Form bestätigen. Nachdem sie in Verden auf den Landesmeisterschaften über 2000m und 800m an den Start gegangen ist, konzentrierten wir uns in Hamburg auf die kürzere Distanz.

Sie startete im schnelleren Lauf von zwei Zeitläufen und konnte bis zur 600m Marke vorne mitlaufen. Der Lauf wurde unerwartet sehr schnell angegangen und erst auf den letzten 200m zog das Feld sich auseinander und die Favoritinnen sprinteten um den Sieg. Da Lotta bekanntermaßen keine großen Sprintqualitäten besitzt, musste sie abreißen lassen. Sie lief ihr Rennen aber konsequent, kämpferisch und mit großen Schritten zu Ende und sicherte sich Platz sechs in ihrem Lauf. Im Ziel erschöpft, traurig, aber auch stolz dauerte es ein Moment bis die Zeiten durchgegeben wurden. Lotta konnte ihre persönliche Freiluft Bestzeit unterbieten und lief in 2:26,30min. im Gesamtklassement zu Platz acht. Dies reichte zur Siegerehrung und Urkunde. Geehrt werden jeweils nur die ersten acht Läufer. Glückwunsch, toller Lauf! Für Lotta waren die Norddeutschen Meisterschaften ein Abschied von der Leichtathletik Bühne. Anfang Juni informierte mich Lotta, das sie zum Juli ihren Wohnsitz nach Aurich verlegt, um dort Fußball in der U17 Bundesliga zu spielen. Damit verlässt Lotta völlig unerwartet unsere Leichtathletik Abteilung, konnte in Hamburg aber nochmal ihre läuferischen Fähigkeiten demonstrieren und gehört in ganz Norddeutschland zu den acht schnellsten Athletinnen der W15 über 800m. Toller Erfolg und ein besseres Ende hätte ich mir kaum ausmalen können. Mit Tränen in den Augen traten wir die Heimreise an. Wir wünschen dir alles Gute für deinen neuen Lebensabschnitt und drücken dir ganz fest die Daumen!

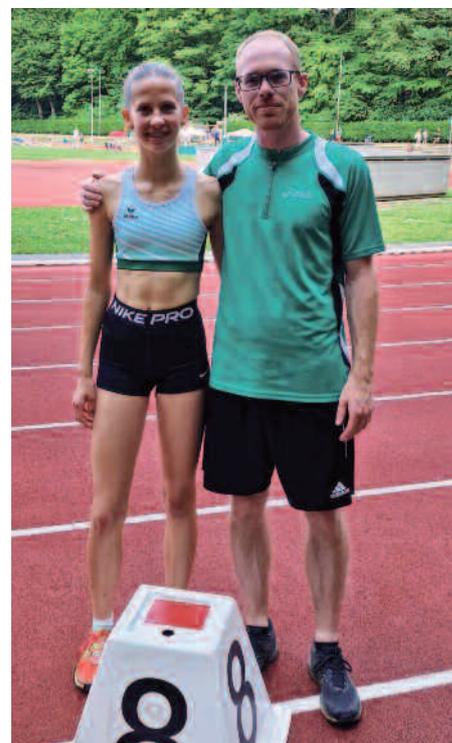
Lotta ist mit sechs Jahren zum ersten Mal zum Leichtathletiktraining gekommen – und an das kleine Mädchen, das vollkommen unbeeindruckt direkt freudestrahlend die 800m mit einer Leichtigkeit lief, erinnern wir uns noch gut. In den nächsten Jahren haben wir viele Trainingseinheiten, Volksläufe, Wettkämpfe und auch das

Oster-Sport-Camp gemeinsam erlebt und verbracht. Insgesamt fast 10 Jahre. Da werden aus Kindern langsam Erwachsene. Wir haben Lotta sehr gerne auf ihrem sportlichen Weg begleitet und unsere Türen werden immer offen stehen. Viel Erfolg in Aurich, wir werden dich vermissen!

*Sven Harms, Trainer U16  
Sabine und Wiebke Harms, Trainer U10*



Lotta Pontow mit 6 Jahren auf ihrem erstem Wettkampf



Trainer Sven Harms mit Lotta Pontow nach ihrem letzten Wettkampf



Lotta im starken Teilnehmerfeld über die 800m



## Moderne Heizsysteme Heizungs- und Sanitärservice

OT Dorum · Alsumer Straße 34  
27639 Wurster Nordseeküste · Tel. 0 47 42 – 25 42 96  
[www.heisse-heizung.de](http://www.heisse-heizung.de)



## Bezirkstitel für unsere Staffeln in Sottrum

Am 24. Juni fanden in Sottrum die Bezirksmeisterschaften für die Kurz- und Langstaffeln statt. Leider war der Wettkampf erneut nur für U12 aufwärts ausgeschrieben. In den Vorjahren haben wir regelmäßig in der U10 gewonnen.

Wir reisten mit zwei Staffeln in der weiblichen U12 und einer männlichen U12 Staffel, die allerdings nur aus dem ältesten U10 Jahrgang bestand, an. Die Aufregung und Anspannung war groß, schließlich wollten wir um den Titel mitkämpfen.

Der Wettkampf startete mit den Kurzstaffeln. Maila Schwerdt, Paulina Linnemann,

Johanna Gerdes und Lotta Sandhop starteten wie der Blitz und konnten sich in 31,17sek den Bezirksbestentitel in der 4x50m Staffel vor der LG Lüneburg in 33,56sek sichern. Auf Platz drei folgte unsere zweite Staffel mit Matilda Lipke, Anastasia Torner, Luisa Eggers und Elisa Bernreuther in 34,34sek. Matilda und Elisa sind beide Jahrgang 2014 und sind somit höher gestartet.

In beiden Staffeln haben die Wechsel funktioniert und die Mädels haben sich toll geschlagen. Die Einzelleistungen haben gestimmt und auch als Staffelteam hat alles gut harmoniert.



Carlos Moebius, Leon Wehrmann und Thede von Holten auf der Bezirksmeisterschaft Staffel

Nach einer kurzen Verschnaufpause ging es mit den Langstaffeln weiter. Hier ging es direkt zum nächsten Titel. Maila, Paulina und Johanna liefen ein beherztes Rennen und konnten den Lauf in 8:45,63min sehr deutlich und mit viel Abstand für sich entscheiden: bezirksbeste 3 x 800-m-Staffel in der weiblichen U12.

Dahinter folgte in 9:39,60min der LAV Zeven und dann auf dem dritten Platz TV Langen 2 mit Elisa Bernreuther, Matilda Lipke und Lotta Sandhop in 9:40,97min. Erst danach folgten die Staffeln der Cellerland und LG Lüneburg.

Nach dem Erfolg der Mädchen wollten auch unsere Jungs auf die Strecke und zeigen was sie können. Die U12 Konkurrenz war zwei Jahre älter und im gleichen Lauf starteten auch die U14 Mädchen. Da konnte man doch gut einen Größenunterschied erkennen. Lauffloh Carlos Möbius stand als Startläufer neben den wirklich großgewachsenen Mädchen und überraschte diese dann aber mit seinem hohen Tempo. So schnell war Carlos bisher noch nie und auch Leon Wehrmann lief persönliche Bestzeit. Als Schlussläufer machte Thede von Holten noch ordentlich Meter gut und brachte das Staffelholz in 8:49,81min ins Ziel – und das auf Platz 2, nur 10 Sekunden hinter den Bezirksbesten von der LG Lüneburg! Im Übrigen nur knapp am Bezirksrekord der U10 vorbei. Eine starke Leistung!

Nach der Siegerehrung enterte ein Teil der Athleten, Eltern und Trainer das angrenzende Freibad und ließ den Tag dort entspannt mit Wasserspielen und Imbiss ausklingen. So ein Freibad wünschen sich alle auch neben unserer Bahn.

Wiebke Harms,  
Trainerteam



Unsere Mädels in Sottrum

## Abendsportfest in Delmenhorst

Am 14.07.2023 startete Asante Kwaku Twumasi, MJ U20, über die 800m in Delmenhorst.

Wir erhofften uns ein sehr schnelles Rennen, da sich die Läuferelite aus Niedersachsen an diesem Abend traf. Sehr viele Läufer hatten eine Meldezeit von knappen zwei Minuten bei diesem Wettkampf. Asante, eigentlich ein Allrounder, ist noch sehr unerfahren, sodass er praktisch einen Tempomacher braucht. Also optimale Bedingungen, denn das Wetter spielte auch mit. Er stand mit seiner Meldezeit aus Oerel 2:08,75min. in Lauf 1 und somit im

schnellsten Lauf. Die Jungs rannten wie die Verrückten los und die erste Runde wurde in 60sek. absolviert. Dieses Tempo ging Asante zwar an Position drei mit, aber nach 600m machte sich das Laktat in den Beinen bemerkbar und die Luft wurde knapp. Die Konkurrenz zog praktisch an einem stehenden Langener vorbei, der sich noch mit 2:06,45min. ins Ziel rettete.

Dies bedeutet dennoch neue persönliche Bestzeit! Glückwunsch, Ziel erreicht! Diese Zeit ist spitzenmäßig. Asante hat sich mit Spezialisten gemessen und konnte durchaus überraschen.

Sven Harms, Trainer U20

Weitere Wettkampfbereichte der Leichtathleten gibt es auf der Homepage [www.tvlangen.de](http://www.tvlangen.de)

## Herausgeber

Turnverein Langen  
von 1908 e.V.  
Sportheim Nordesch  
Nordeschweg 50, 27607 Geestland  
Tel. 04743/8511, Fax: 04743/27 52 87  
info@tvlangen.de  
Internet: www.tvlangen.de

**Die Geschäftsstelle ist in den Ferien geschlossen!**

## Geschäftsstunden

Mi: 9.00 - 13.00 Uhr  
Do: 15.00 - 18.00 Uhr

## Bankverbindung Vereinskonto:

Weser-Elbe Sparkasse  
IBAN: DE25 2925 0000 0130 2511 00  
BIC: BRLADE21BR5

## Folgende Sportarten werden angeboten:

Aerobic	Kinder-Yoga
Aikido	Leichtathletik
Badminton	Qi Gong
Eltern-Kind-Turnen	Tennis
Faustball Turnierspiele	Tischtennis
Fußball	Trampolin
Gymnastik	Turnen
Handball	Walken
Karate	Wassergymnastik
Kinderturnen	Yoga (mit Meditation)

## Vorsitzender

Ralf Patzelt

## Stellvertretender Vorsitzender

Thomas Hallmann

## Schatzmeisterin

Friederike Zierenberg

**Sporttechn. Leiter** stellv. Sporttechn. Leiter  
Sören Kipke Marc Reents

**Sozialwartin** **Jugendwart**  
Antje Führer Thorben Simon

**Pressewart** **stellv. Pressewart**  
Steffen Tobias n.n.

**Schriftwartin** **stellv. Schriftwartin**  
Angela Kassl Doris Schniedewind

**Geschäftsführerin** **Buchhaltung**  
Angela Kassl Doris Schniedewind

## Ehrevorsitzender

Steffen Tobias

## Redaktion:

Beate Reents,  
E-Mail: redaktion@karate-langen.de  
Steffen Tobias,  
E-Mail: steffen.tobias@nord-com.net

## Produktion und Anzeigenverkauf

NORDSEE-ZEITUNG GmbH  
Hafenstraße 140, 27576 Bremerhaven  
Tel. 0471/597-0  
mediaberatung@nordseemedienverbund.de

## Gestaltung / Satz

Meike Jaklin-Niesche Grafikdesign  
Tel. 04744/731 0080  
jaklin.grafikdesign@posteo.de

**Redaktionsschluss  
für die Ausgabe 4/23:  
1. November 2023**

*Wir gratulieren*

... Rita und Frank Kroeschell zur Goldenen Hochzeit

*und wünschen alles Gute!*



Turnverein Langen  
von 1908 e.V.  
Der Vorstand

## Zum Gedenken

Der TV Langen trauert um sein verstorbenes Mitglied:

**Ernst H. Scheper**

\* 03.02.1928 † 02.02.2023

Mitglied seit 1946.

Wir werden ihm ein ehrendes Gedenken bewahren.



Turnverein Langen  
von 1908 e.V.  
Der Vorstand

## Tabak & Presse Lindenhof

### Detlef Harders

27607 Geestland

**Tel. (04743) 50 77**  
**E-Mail: info@presse-harders.de**

werk & freid  
Rechtsanwälte/Notare



Guido Wurtz  
Rechtsanwalt und Notar

### Erbrecht

- Testament
- Nachlassverfahren, Erbauseinandersetzung
- Pflichtteil, Erbengemeinschaft
- Regelung der Nachlassverbindlichkeiten
- Unternehmensnachfolge bei Generationswechsel

### Norbert Werk

Familienrecht  
Baurecht  
Vertragsrecht

### Guido Wurtz

Fachanwalt für:  
- Erbrecht  
- Arbeitsrecht  
- Verkehrsrecht  
- Gesellschaftsrecht  
- Vertragsrecht

### Carlos Freidl

Fachanwalt für:  
- Familienrecht  
- Mietrecht  
- Gewerbemietrecht  
- Arbeitsrecht

[www.volksbankeg.de](http://www.volksbankeg.de)



**Morgen kann kommen.**

**Wir machen den Weg frei.**

**Volksbank im  
Elbe-Weser-Dreieck**

