

# Dritter Platz in Kaiserwinkl-Walchsee

Lehrer Triathlet Justus Nieschlag zuversichtlich

**LEHRTE.** Justus Nieschlag, ehemals LSV-Triathlon, sicherte sich bei seinem Start bei der Triathlon Challenge Kaiserwinkl-Walchsee den dritten Platz! Nach einem starken Schwimmen kam Justus „first out of the water“ und drückte bereits auf den ersten Radkilometern mächtig aufs Gas. So fuhr er am Ende durch seinen Soloride mit circa zwei Minuten Vorsprung in die Tauschzone. Unglücklicherweise unterlief Justus beim Einhängen des Rades ein Fehler, weshalb er eine 1-Minute-Zeitstrafe verbüßen musste. Nachdem Justus beim Laufen aufgrund von Magenproblemen etwas Power herausnehmen musste, wurde er noch vom späteren Sieger Panagiotis Bitados und zweitplatzierten Tom Hug überholt.



Justus Nieschlag auf der Strecke Kaiserwinkl-Walchsee. Foto: Privat

Beim Schwimmen lag Justus Nieschlag erwartungsgemäß an der Spitze des Feldes. Der Lehrer hatte allerdings mit dem Freiburger Magnus Männer und Panagiotis Bitados zwei Mitstreiter in seinem Wasserschatten. Nach 22:50 min kam das Spitzentrio aus dem mit 19,9 Grad fürs Wet-suit-Schwimmen perfekt temperierten Walchsee.

Mit einer knappen Minute Rückstand führte dahinter Justus Sperl eine neunköpfige Verfolgergruppe an, in der unter anderem die Deutschen Maurice Clavel, Jannik Stoll, Thomas Ott, Joshua Berles und Jakob Breinlinger vertreten waren.

Auf dem Rad schüttelte Justus Nieschlag bereits auf den ersten Kilometern seine beiden Mitstreiter ab. Schnell ging die Lücke auf über eine Minute auf, wobei nun Männer, Bitados und der Luxemburger Stefan Zachäus sich zur ersten Verfolgergruppe formierten. Im weiteren Verlauf schaffte auch Tom Hug den Anschluss an die Verfolger. Sehr offensiv fuhr zudem Jannik Stoll, der sich zwischenzeitlich allein an Position zwei setzte, dann aber kurz vor der T2 wieder gestellt wurde.

Mit zwei Minuten Vorsprung kam Nieschlag vor den Verfolgern in die Tauschzone, wo ihm allerdings ein Mißgeschick unterlief. Er stellte sein Rad falsch ab und kassierte dafür eine einminütige Zeitstrafe. Auf den vier Laufrunden rund um den Walchsee zeichnete sich schnell ab, dass vor allem Bitados noch zur ernsthaften Gefahr für Nieschlag werden könnte, der zudem mit Magenproblemen kämpfte. Nach der Hälfte der Laufrunde hatte Bitados den Rückstand bis

auf 35 Sekunden verkürzt. Ebenfalls auf Podiumskurs unterwegs war Tom Hug, der mit exakt einer Minute Rückstand auf Position drei rangierte und sich schon deutlich von den weiteren Verfolgern um Zachäus und Ott absetzen konnte.

Wenig später war Nieschlags Solo zu Ende. Bitados schloss die Lücke und ging in Führung. Der erste Profisieg des jungen Griechen (Jahrgang 2003) war damit perfekt, der bereits im Vorjahr mit Rang drei am Walchsee sein Potenzial andeutete, ansonsten aber im Weltcup auf den kurzen Distanzen unterwegs ist. Dahinter tauschten auch Hug (2.) und Nieschlag (3.) noch die Plätze. Hinter Zachäus (4.) platzierte sich Thomas Ott als drittbesten Deutscher auf Rang fünf. Jannik Stoll wurde Siebter.

„Grundlegend kann ich mit dem Rennen zufrieden sein. Besonders mit dem Schwimmen und Radfahren bin ich sehr zufrieden, einzig die Zeitstrafe und

## Anleitung zur Selbstverteidigung



Schnuppertraining Selbstverteidigung mit Martial Arts Champion Bahman Prante (Mitte, hinten). Privat

**LEHRTE.** In Zusammenarbeit mit der Stadt Lehrte zum Gesundheitstag fand ein Schnuppertraining zur Selbstverteidigung statt. Aufgeteilt in zwei Gruppen haben die Mitarbeiter der Stadtverwaltung erste Eindrücke beim Training des Martial Arts Champion Bahman Prante sammeln können.

Dabei handelt es sich unter anderem um Möglichkeiten sich aus verschiedenen Situationen zu befreien. Welche Schlag- und Trittechniken hilfreich sein können und was bei Nähe oder einer Distanz zu beachten ist, wurde als kurzer Einblick für das weitere Training vermittelt. Egal ob alt oder jung - wer etwas für seine Sicherheit tun möchte, kann sich gerne bei Bahmans Fit und Fight Dojo unter der Telefonnummer 0178 63 16 341 melden und ein kostenloses Probetraining vereinbaren.

# Pavillon für die THW-Jugend

Stadtwerke unterstützen den guten Zweck

**LEHRTE.** Die THW-Helfervereinigung hat eine Spende der Stadtwerke Lehrte GmbH erhalten. Ein Pavillon der Firma Mastertent wird für die Jugendarbeit aber auch für die ehrenamtlichen Helfer des THW-Ortsverbands sowie für den Förderverein selber zur Verfügung gestellt und wird somit die zukünftige Arbeit erheblich verbessern.

Der gespendete Pavillon ist ein vielseitiger, mobiler Unterstand, der sowohl bei öffentlichen Veranstaltungen als auch an Einsatzorten genutzt werden kann. Er bietet einen wettergeschützten Raum, der als Infostand, Schulungsraum und logistische Basis dient.

„Die Unterstützung durch die Stadtwerke Lehrte ist für uns von

großem Wert,“ sagt Andreas Flörke, Vorsitzender der THW Helfervereinigung, „Der Pavillon wird uns helfen, unsere Präsenz in der Öffentlichkeit zu stärken und gleichzeitig die Arbeitsbedingungen für die ehrenamtlichen Helfer bei Ausbildungen und Einsätzen zu verbessern. Besonders dankbar sind wir für die sehr schnelle und spontane Zusage.“

Lisa Döpke, Marketing der Stadtwerke Lehrte GmbH, erklärt: „Als kommunales Unternehmen sind wir stolz darauf, die THW Helfervereinigung Lehrte und ihre wichtige Arbeit in unserer Gemeinschaft zu unterstützen. Der Pavillon wird den Helfern in vielerlei Hinsicht zugutekommen.“



Unterstützung für den guten Zweck (von links): Patrick Bloch, Lisa Döpke, Benedikt Glauner und Andreas Flörke. Foto: THW/Stadtwerke Lehrte GmbH

## Hoppe

mein Fleischer

Öffnungszeiten  
Mo Ruhetag  
Mi und Sa  
7-19.30 Uhr  
Di, Do, Fr  
7-18.00 Uhr

**Unsere Angebote vom 30.07. bis 03.08.2024**

<b>Suppenfleisch</b> Brust- und Querrippe	kg €	<b>8,99</b>	Montag, 29.07.2024 <b>Ruhetag</b>
<b>Nackensteak</b> verschieden mariniert	100g €	<b>1,19</b>	Dienstag, 30.07.2024 <b>Tortellini-Pfanne „alla Panna“</b> mit Erbsen
<b>Filetspieß</b> Schweinefilet mit Bauchspeck und Oregano	100g €	<b>1,99</b>	Mittwoch, 31.07.2024 <b>Backeibekäse</b> mit Soße, Sauerkraut und Kartoffeln
<b>Käsebratwurst</b> mild im Geschmack	100g €	<b>1,29</b>	Donnerstag, 01.08.2024 <b>Herzhafte Gulaschsuppe</b> vom Rind
<b>Kasseler Aufschnitt</b> mild und zart	100g €	<b>2,19</b>	Freitag, 02.08.2024 <b>Rinderbrust</b> mit Meerrettichsoße, Speckbohnen und Salzkartoffeln
<b>Thüringer Mett</b> laufend frisch	100g €	<b>0,99</b>	Samstag, 03.08.2024 <b>4 Schweinemedaillons</b> im Speckmantel mit Cognac-Sahnesoße

**Unser Feierabendmenü**  
für Dienstag, den 30.07.2024 von 16.30 bis 18.00 Uhr

**Jägerschnitzel mit Pilzsoße und Pommes** Port. **8,50 €**

Steindamm 26 · 31311 Hängen · Mail: info@fleischer-hoppe.de  
Telefon: 05147-978550 · Internet: www.fleischer-hoppe.de

**Anzeigenschluss für die nächste Ausgabe: Donnerstag, 12.00 Uhr**

## GOURMET & GARDEN

**Gut Wienhausen/Celle**  
am Kloster Wienhausen  
**1. - 4. August**

Das große Gartenfestival zum Kaufen und Genießen

Zahlreiche Aussteller aus ganz Europa präsentieren: Pflanzenraritäten, Landschaftsgärten, Wohn- und Gartenaccessoires, Gartenmöbel, Tischdekorationen, Landhausmode, französische Stoffe, Kunst, Schmuck und Gourmetspezialitäten.

**Donnerstag bis Samstag:**  
von 10 - 18 Uhr

**Sonntag:**  
von 11 - 18 Uhr

Veranstaltungsort: Gut Wienhausen, Mühlenstraße 8, 29342 Wienhausen

www.schloss-romantik.de Hunde sind erlaubt!

**HOFFNUNG IN NOTLAGEN. IHRE SPENDE HILFT!**

Die Johanniter sind in Deutschland und in der Welt für die Menschen da.

**Spendenkonto:**  
Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.  
IBAN: DE94 3702 0500 0433 0433 00  
BIC: BFSWDE33XXX  
Bank für Sozialwirtschaft

Jetzt spenden:

**JOHANNITER**

www.bauhaus.info

Wenn's gut werden muss.

SUMMER SALE

Sommermöbel, Pools, Grills und vieles mehr stark reduziert!

statt 599,-  
**499,-**

**Bestway Frame-Pool 'Power Steel'**  
L 549 x B 274 x H 122 cm, grau, 14.812 l Beckeninhalte, einfacher und schneller Aufbau ohne Werkzeug möglich, Außenseite in moderner Rattan-Optik, stabile Rahmenkonstruktion mit robuster Poolfolie, mit umfangreichem Zubehöropaket  
2857746

statt 499,-  
**399,-**

**Kingstone KMS Gasgrill 'Cliff 350-1'** 29281785  
Grillfläche B 59 x T 45 cm, 13,5 kW, 3 individuell regelbare Edelstahlhaupteinheiten, BEAST ZONE Hochtemperatur-Brenner im Seitentisch, emaillierte Gusseisen Grillroste mit KMS Einsatz für ein schönes Grillbranding, per LED beleuchtete Bedienregler, für direktes und indirektes Grillen geeignet

**BAUHAUS** 30880 Laatzen, Erich-Panitz-Str. 1  
30165 Hannover, Schulenburger Landstr. 125

BAUHAUS GmbH & Co. KG Mitte, Sitz: Schulenburger Landstraße 125, 30165 Hannover