

Laufstrecke mit einzigartigen Facetten gewürdigt

Wasser- und Schifffahrtsamt unterstützt MTV Rethmar

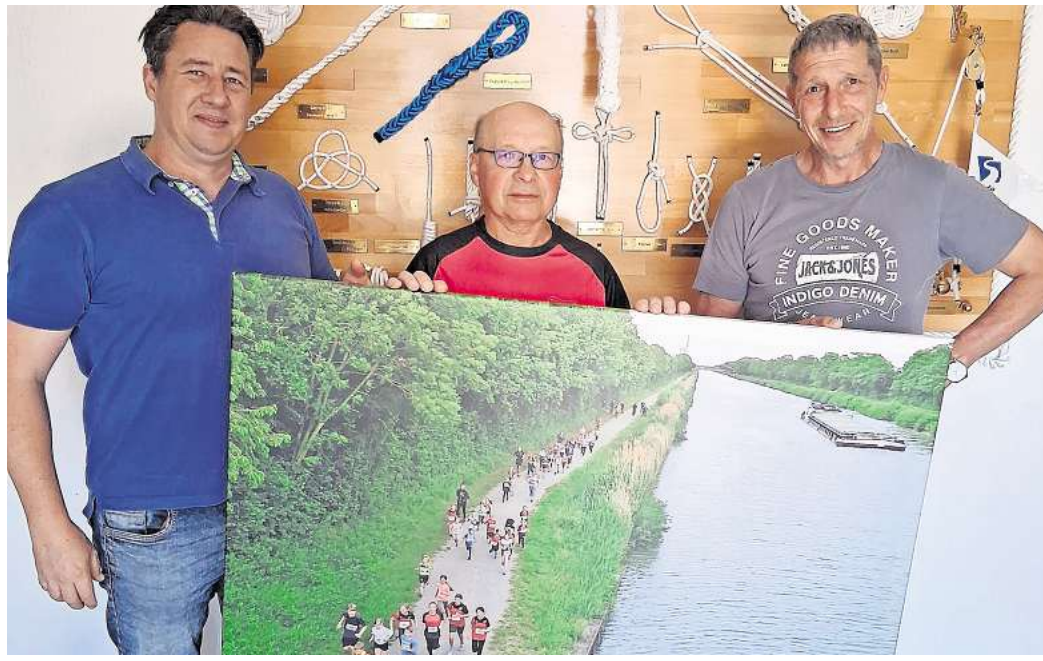
RETHMAR. Nachdem der MTV Rethmar für den Abend-Kanallauf den Weg am Mittellandkanal nutzen durften, bedankte sich die Sparte Laufen jetzt mit einem kleinen Geschenk beim Wasserstraßen- und Schifffahrtsamt (WSA) Braunschweig, Außenbezirk Sehnde. Kassenwart Nico Bonifazi und Jugendwart Peter Lieser überreichten hierfür, stellvertretend für das gesamte Orga-Team, ein Bild-Motiv vom Wettkampf an Michael Regus, WSA-Wasserbaumeister.

Die Zahl der Teilnehmer am Abend-Kanallauf war beeindruckend: 522 Läuferinnen und Läufer erreichten den Zielbogen auf dem Sportplatz, im Vorjahr waren es 398. „Zu diesem sensationellen Erfolg hat auch wieder die interessan-

te Streckenführung beigetragen“, so Peter Lieser. Von die vom Orga-Team der Laufsparte ausgearbeiteten Streckenführungen habe es von den Teilnehmern viele positive Rückmeldungen gegeben. Bereits der „10° Ost-Schülerlauf“ über 1.500 Meter führte auf dem Kanallängsweg entlang. Start war im Stadion. Nach dem Überqueren der Sportplätze ging es für die Teilnehmer vom MTV-Sportgelände auf den Kanallängsweg in Richtung Westen bis zu einer Stähle, die genau auf dem zehnten Längengrad der Erdkugel steht. Von diesem Wendepunkt ging es dann wieder zurück zum Ziel auf dem Sportplatz.

Die 5.000-Meter- und 10.000-Meter-Strecke waren vermessen und somit besten-

tenfähig. Hier ging es für die Teilnehmer ebenfalls auf den Kanallängsweg, aber diesmal in Richtung Osten. Nach etwas mehr als einem Kilometer war die Kanalbrücke in Evern erreicht. Diese musste überquert werden, bevor es auf der Südseite des Mittellandkanals wieder in Richtung Rethmar ging. Nach einer Schleife über Gras-, Schotter- und Kopfsteinpflasterwege führte die vermessene Laufstrecke wieder über die Kanalbrücke Evern und dem Kanallängsweg zurück zum Ziel im Rethmarer Kanalstadion. Aufgrund des Streckenprofils mit Start auf dem Sportplatz, dem fein geschotterten Kanalweg, dem gegenüberliegenden Kanalweg mit Rasenuntergrund, einem Teil Feld- und Wirtschaftsweg (Ra-



sen, Schotter) und etwa 285 Meter Kopfsteinpflaster hatte die Strecke einen echten Cross-Charakter. Bestzeiten für Spitzenläufer sind daher eher nicht möglich. Dafür führt die Strecke durch die Natur, kommt ohne öffentliche Straßen aus und bietet eine tolle Abendstimmung mit untergehender Sonne über dem Kanal.

Impression vom Wettkampf am Mittellandkanal im Bild überreicht (von links): Kassenwart Nico Bonifazi, MTV-Jugendwart Peter Lieser und Michael Regus, Wasserbaumeister des WSA des Außenbezirk Sehnde. Foto: Susanne Hanke

Kampfkunst im Kloster trainiert

Workshop der Kyushin Iaidokas in Duderstadt



Aiki-Dojo Sehnde: Teilnehmer des Workshops in Duderstadt.

Foto: Privat

SEHNDE. Unter der Regie der Trainer und Lehrgangsleiter Thomas Schünemann und Jürgen Lippel aus dem Aiki Dojo Sehnde und in Kooperation mit dem Trainingszentrum Turn-Klubb Hannover haben 20 Kyushin Iaidokas am Ken-Jutsu-Workshop teilgenommen. Im Ursulinenkloster in Duderstadt ist das eine jährliche Routine, die sich schon seit 2016 bewährt.

Meditation unter der Leitung von Stephan Wrede, sowie Chi Gong und Tai Chi unter der Leitung Ole Bauer gehörten zum Workshop, denn „es geht nicht nur darum, das Iaito, also eine perfekte, aber stumpfe Nachbildung des japanischen Katana, der überaus scharfen Waffe der Samurai, zu beherrschen, sondern auch den eigenen Körper. Den Körper, Geist und Schwert sollen eine Einheit bilden. Dies gehört zur Philosophie des Kyushin Iaido Ken-Jutsu“, so Jürgen Lippel. Zum Ablauf erklärt er: „Natürlich lag in diesem Workshop der Schwerpunkt auf der Arbeit mit dem Iaito und dem Bokken. In Gewicht und Abmessung vergleichbar dem Iaito, aus Holz gefertigt, für die Partnerübung mit Kontakt. Ob-

wohl nicht scharf, ist dies kein Spielzeug und das Arbeiten mit dem Bokken und einem Partner erfordert höchste Konzentration.“

Der Workshop sollte über das wöchentliche Training hinausfordern. Längere Trainings-Einheiten, spezielle Anforderungen wie Kata, Embu (Partnerübung), Shinkai Kumite (Halbfreier Kampf), die in diese Intensität sonst nicht zu trainieren sind, standen auf dem Programm. Unter Anleitung der Sensei (Dan-Träger) gab es zusätzliche Übungsstunden.

Nicht zu kurz kamen die geselligen Aspekte. Die abendliche Runde auf der Terrasse bei kühlen Getränken und diversen Leckereien wurde zum Fachsimpeln oder einfach nur zum Klönen genutzt. So klang jeder Tag entspannt aus. Am letzten Tag gab es die obligatorische Runde zur Abschluss-Besprechung. Und natürlich hieß es wieder aus aller Munde: „Nächstes Jahr wieder im Ursulinenkloster Duderstadt!“

Infos zum Kyushin Iaido Ken-Jutsu und Trainingszeiten gibt es auf der Internetseite www.aiki-dojo-sehnde.de.

Sechs Kandidaten im Verzeichnis

SEHNDE. Für die Wahl zum Seniorenbeirat gibt es sechs Kandidaten: Brunhilde Ahlfeldt (Sehnde), Peter Bartl (Sehnde), Karlheinz Drewes (Sehnde), Barbara König (Ilten), Jörg Langenbartels (Müllingen), Gabriele Löhr (Sehnde) und Martha Priesemann (Bilm).

Die Wahlunterlagen werden bis zum 28. Juli per Post an die 7.502 Wahlberechtigten zugestellt. Wahlberechtigt sind alle Anwohner, die das aktive Wahlrecht zum Rat der Stadt besitzen und im Wahljahr mindestens das 60. Lebensjahr vollenden. Das Wählerverzeichnis liegt in der Zeit vom 30. Juli bis zum 12. August im Rathaus, Nordstraße 21, Zimmer 117, öffentlich zur Einsichtnahme aus. Für die Einsichtnahme in das Wählerverzeichnis ist vorab einen Termin

zu vereinbaren: Telefon (05138) 70 72 01 oder E-Mail wahler@sehnde.de.

Vom 28. Juli bis 18. August haben Wahlberechtigte die Möglichkeit, ihre Stimme per Briefwahl abzugeben. Die Wahlunterlagen können persönlich abgegeben, in den Briefkästen am Eingang des Rathauses eingeworfen oder per Post versandt werden. Die öffentliche Auszählung der Stimmen findet am 20. August um 14.00 Uhr im Ratssaal statt. Damit die Wahl gültig ist, wird eine Wahlbeteiligung von mindestens 20 Prozent benötigt.

Die konstituierende Sitzung des neuen Seniorenbeirates wird voraussichtlich am 18. September stattfinden. Anschließend wird der neue Seniorenbeirat seine Arbeit aufnehmen.

FREITAG
1.
AUGUST

SAMSTAG
2.
AUGUST

NUR AN DIESEN TAGEN

WIR STELLEN ALLES IN DEN SCHATTEN!

BIS ZU
35%
AUF MÖBEL UND
TEPPICHE

EXKLUSIV FÜR SIE
20%
AUF ALLES
ohne Wenn
und Aber*2

Nur gültig im Einrichtungshaus.

AUSSTELLUNGSSTÜCKE

BIS ZU
70%
RADIKAL REDUZIERT

Zwischenverkäufe vorbehalten.

0%

FINANZIERUNG ohne Anzahlung

BIS ZU
36
MONATE.

BURGER MIT KNUSPERHÄHNCHEN

mit frischem Lollo Bionda und Trüffel-Mayonnaise

5.⁹⁰

je 4.⁹⁰

Beispielabbildung. Angebot nur im porta Café Hannover erhältlich. Nicht in Laatzen. Solange der Vorrat reicht! Nur gültig am 01.+02.08.2025. Öffnungszeiten unter porta.de/gastronomie

Alle Rabatte am 01.+02.08.2025 gültig!

30916 Hannover/Altwarmbüchen • Porta Möbel Handels GmbH & Co. KG Hannover • BAB-Abfahrt Lahe/Altwarmbüchen • Opelstraße 9
Tel.: 0511 47566-0 | 30880 Hannover/Laatzen • Porta Möbel Handels GmbH & Co. KG Laatzen • Lüneburger Straße 3 Telefon: 05102 7361-0

*1 Ausgenommen sind bereits reduzierte Artikel, mit „Dauertiefpreis“, „Preisknaller“ und „Knallerpreis“ gekennzeichnete Artikel, Ausstellungsstücke, Gartenmöbel, Produkte aus dem Onlineshop, der Abteilung Quartier und die Marken WK Wohnen, Phill Hill, JOOP, Schöner Wohnen, Musterring, Stressless und Kave Home. Nicht in Verbindung mit anderen Aktionen. Gültig nur für Neukäufe und gegen Vorlage des Coupons bis 02.08.2025. *2 Nicht in Verbindung mit anderen Aktionen. Gültig nur für Neukäufe und gegen Vorlage des Coupons am 01.+02.08.2025. Alle in Anzeigen, Prospekten, postalischen Schreiben und Newslettern angegebenen Preise sind Endpreise, die etwaige Rabatte und Aktionsvorteile bereits beinhalten. *3 0,0% effektiver Jahreszins, keine Anzahlung, Mindesteinkaufswert 150€, monatliche Mindestrate 10€. Verbrauchern steht ab einem Nettodarlehensbetrag von 200€ ein Widerrufsrecht zu. Finanzierung durch die TARGOBANK AG, Kasernenstr. 10, 40213 Düsseldorf. Bonität vorausgesetzt. Gültig nur für Neukäufe am 01.+02.08.2025.