

# Claas Frerichs gewinnt auf »Cassies« den Jugendcup

Nachwuchsreiter kämpfen in Bunderhee um Ostfriesischen Hallenmeistertitel und Enova-Cup

Am zweiten Turnierwochenende des Reit- und Fahrverein Rheiderland ging es in Bunderhee um die Ostfriesischen Hallenmeisterschaften der Junioren sowie den Enova-Cup. bei den »Youngstern« war mit Aiske Lübbers eine Rheiderländerin erfolgreich.

Von Karsten Gleich

**BUNDERHEE.** In der Dressur wurde in diesem Jahr Hanna Graalman (RFV Leer-Bingum) auf »Bella Cavalla« Ostfriesische Hallenmeisterin der Junioren. Vizemeisterin wurde Celina Berg (RFV Hesel) auf »Caliano Clarence« vor Bronzegewinnerin Mareke Tergast (RV Petkum-Oldersum) auf »Ronaldo Nature«.

Im Springparcours holte sich Finja Frerichs (RFV Leer-Bingum) auf »Ms. Morningstar« den Titel und verdrängte Hanna Ligmann (RFV Leer-Bingum) auf »Second Chance AS« auf den Vizerang. Für Pia Schmüling (RFV Hesel) und ihr Pferd »For ever Pleasure« blieb Platz drei. Der Sonntag stand ganz im Zeichen der Enova-Cups. Das Finale des Dressurcups mit Pferdewechsel gewann Maya de Lege (HPC Esens) auf »Samira« vor Rubina Rieke und Eefke Feldmann, beide RFV Overlinderland-Ihrhove. Den Youngstercup, einen kombinierten Wettbewerb der Klasse E aus Dressur und Springen holte sich, wie



Imko Frerichs vom RFV Leer-Bingum belegte im Youngster-Cup Platz 3.

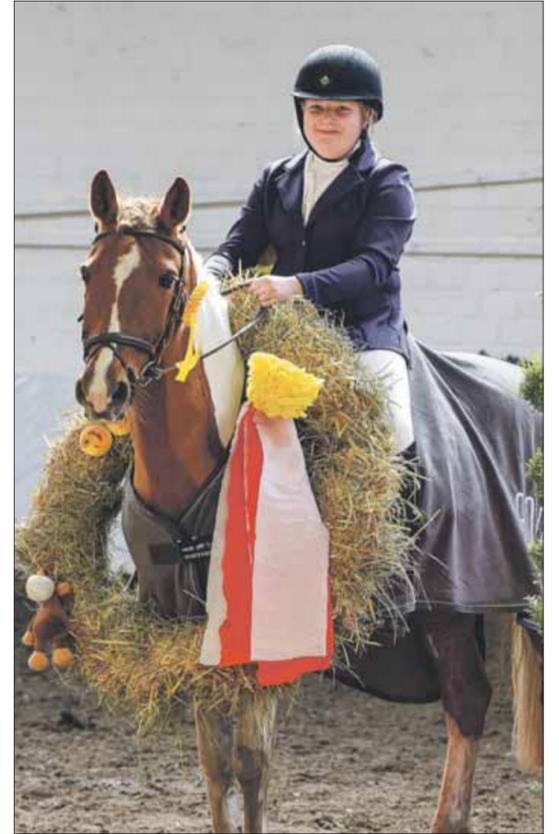
Fotos: Gleich (1), Klemmer (1)

schon im Vorjahr, die elfjährige Aiske Lübbers vom gastgebenden Verein auf »Nagano« vor Marje Gronewold (RFV Uplengen) und Imko Frerichs (RFV Leer-Bingum). Im Enova-Springcup am späten Sonntagnachmittag hatte schließlich Claas Frerichs (RFV Rheiderland), äl-

tester Sohn von Springreiter Carsten Frerichs aus Weener, auf »Cassies« die Nase vorn und gewann den vom Energiedienstleister Enova gesponserten Jugendcup. Platz zwei ging an Melle Pläsiar (FRG Krummhörn) und Platz drei an Valesca Braam (RFV Rheiderland).

Über weitere Siege in Dressurprüfungen der Klasse E freuten sich Maya de Lege (HPC Esens) und Finja Tebben (FRV Timmel). In einer weiteren A-Dressur gewann Hanna Graalman (RFV Leer-Bingum). In den E-Springen und Springwettkämpfen gab es

Siege für Anna Rena Frerichs (RFV Leer-Bingum), Marje Gronewold (RFV Uplengen) und Valesca Braam (RFV Rheiderland). In den A-Springen gewannen Finja Frerichs (RFV Leer-Bingum) und Marieke Twellaar (RFV Tammingsburg). Die Reiterwettkämpfe entschieden



Die elfjährige Aiske Lübbers gewann auf »Nagano«.

am Wochenende Martina Harms (RFV Rheiderland) und Kirsten Jütting (RFV Leer-Bingum) für sich. In den Ponyreiterwettkämpfen gewannen Finja Tebben (FRV Timmel), Laura-Sophie Wichmann (RFV Leer-Bingum), Tomke Meyer (FRV Timmel), Hanna Meyer RFV

Leer-Bingum und Charlotte Eilers (RV Südgeorgsfehn). Die jüngsten Teilnehmer des 17. Enova-Jugendturniers starteten in der Pony-Führzügelklasse. Gewonnen haben hier Romy Spiegel (RV Südgeorgsfehn) und Laura Hollenbach (RFV Leer-Bingum).

## Ostfriesischer Schachmeister wird gesucht

**RZ HEISFELDE.** Die Schachabteilung des VfR Heisfelde richtet ab Freitag, dem 20. April, die Offenen Ostfrieslandmeisterschaften im Schach aus.

Das Turnier geht über fünf Runden. Gespielt wird jeweils Freitags ab 20 Uhr im Vereinsheim des VfR Heisfelde, Heisfelder Straße 192. Das Turnier ist offen für alle interessierten Schachspieler, allerdings ist die Anzahl der Teilnehmer auf 24 begrenzt. Eine Vereinsmitgliedschaft ist nicht notwendig. Anmeldungen sind bis zum 20. April bei Dagmar Aden unter der Tel. 04954-6936 oder per Mail an dagmar@aden-online.de möglich. Nähere Informationen gibt es auch im Internet: www.aden-online.de/schach.htm.

## Viele Ausfälle und eine bittere Niederlage

**RZ RHEIDERLAND.** In der Ostfrieslandklasse C blieb es am Wochenende ruhig. Die Spiele des BSV Bingum II, des TV Bunde III und der SG Ditzum/Ditzumerverlaat II wurden abgesagt. Einzig die erste SG-Herrenmannschaft musste antreten.

## Eiche Ostrhauderfehn II - SG Ditzum/Ditzumerverlaat 2:0

Nach dem Sieg zum Jahresauftakt musste die SG am vergangenen Wochenende eine bittere 2:0-Niederlage hinnehmen. Dabei konnten die Gäste in der ersten Halbzeit noch recht gut mithalten.

Nach der Pause ging Eiche dann mit zwei Treffern in Front und entschied so das Duell.

**Tore:** 1:0 Meisterling (62.), 2:0 Wilk (87.).

## »Kickboxen ist nicht nur draufhauen«

Marcel Tooren leitet die Kickbox-Gruppe des TuS Weener und will Vorurteile und Klischees abbauen



Die TuS-Kickboxer: Celine Sorgatz, Wim Nanninga, Coach Marcel Tooren, Jann Lübbers und Thorben Gossling. Foto: privat

**pia WEENER.** Ihm selber hat das Training geholfen, selbstsicherer zu werden. »Du entwickelst einfach ein besseres Verständnis für dich«, erklärt Marcel Tooren. Und das kann Menschen in ganz unterschiedlichen Lebenslagen helfen.

»Ich war immer überall der Kleinsten«, erinnert sich Marcel Tooren. Immer zurückhaltend, sehr vorsichtig und leicht eingeschüchtert. Mit Stress konnte er schlecht umgehen. »Und jetzt mache ich mein Ding«, sagt er entschlossen. Denn er hat durch den Sport gelernt, anders damit umzugehen. Das Kickbox-Training hat ihm geholfen, ein besseres Verständnis für sich selber zu entwickeln und Stresssituationen machen ihm schon lange nichts mehr aus.

Und das ist für den Sportler genau das, was der Kampfsport für die Menschen tun kann. »Denn Kickboxen ist nicht nur draufhauen«, stellt Tooren klar. Der Sport könne in ganz

unterschiedlichen Lebensbereichen helfen. Dabei tut es jeder nichts zur Sache, wie alt ein Mensch ist. Das Training muss sowieso individuell auf den Einzelnen angepasst werden.

Tooren trainiert jeden Montag eine Gruppe für

Kinder im Alter von Zehn bis 14 Jahren. Danach trainieren die Erwachsenen, dort ist das Alter ganz egal. Der jüngste Teilnehmer zur Zeit ist 14 Jahre alt, der älteste um die 50. Und dort sei laut Tooren auch noch Luft nach oben. »Du kannst mit jedem

Alter einsteigen.«

Das Training müsse sowieso individuell auf die unterschiedlichen Teilnehmer angepasst werden. Eine Eins-zu-Eins-Betreuung ist dem Trainer deshalb sehr wichtig. Weil jeder Teilnehmer ein ganz anderes Bewe-

gungsbild hat. So müssen die Kickboxer selber herausfinden, wie sie welche Bewegung am besten ausführen können. »Ich lege quasi den roten Faden, den Weg müssen die Teilnehmer dann selber gehen. Ich stütze sie hier und da nur etwas«, erklärt

er. Dafür braucht es im Training einen festen Ablauf. Die Begrüßung findet vor jeder Stunde statt. Damit die Sportler im Training ankommen. Alle Alltagsgedanken sollen in dieser Zeit vergessen werden. Das Leben ist quasi auf Pause.

Danach folgen eine Aufwärmphase und der Hauptteil. Verschiedene Themen stehen dort auf dem Plan. Ob Prüfungsvorbereitung oder Koordination - das kommt immer darauf an, was gerade ansteht. Prüfungen und Wettkämpfe sind allerdings freiwillig. Die momentanen Gruppe bewegt sich im Anfängerbereich. Ein weiteres beliebtes Thema ist Selbstverteidigung.

Kommen kann zum Training beim TuS eigentlich jeder. »Einfach mal zwei oder drei Stunden mitmachen und schauen, ob es einem gefällt - ganz ohne Anmeldung«, so Tooren. Dann kann sich jeder selber davon überzeugen, das Kickboxen nicht nur »draufhauen« ist.

## 100 Auricher bereiten sich auf den diesjährigen Ossilooop vor



**Auch in diesem Jahr** haben sich die Läufer des Lauffreize TuS Aurich-Ost, unter der Leitung von Marion Geiken, auf dem am

Dienstag startenden Ossilooop über sechs Etappen erfolgreich vorbereitet. Ebenfalls werden vier Busse (ausgebucht)

ab Aurich für einen stressfreien und umweltschonenden Transfer eingesetzt. Der Auricher Verein reist mit rund 100 Mitglie-

dern an. Infos zum Ossilooop veröffentlicht der Verein auf seiner Homepage unter [www.lauffreize-aurich.de](http://www.lauffreize-aurich.de).

Foto: privat