

Marschieren mit Blick auf die Werra-Burgen

FULDATAL. Der Zweigverein Fuldata des Hessisch-Waldckischen Gebirgs- und Heimatvereins lädt für Sonntag, den 14. Mai, zu einer Wanderung auf dem Qualitätswanderweg „Werra-Burgen-Steig Hessen X5 H“ zur 5. Etappe Weißenborn/Holzhausen ein.

Die A-Gruppe beginnt in der Gemarkung Weißenborn mit 19 Kilometern. Nach einem Kilometer Anstieg geht es bis zur Erika-Hütte (495 Meter) die über der Felswand der Graburg einen herrlichen Ausblick in das Eschweiger Becken, Meißner und die Randhöhen des Eichsfeldes bietet.

Verschiedene Gruppen

Die B-Gruppe mit zwölf Kilometern startet ohne Anstiege bei Manrode. Ab hier wandern beide Gruppen auf derselben Route, die ins Tal abfallend durch die Orte Rittmannshausen und Lüderbach führt. Leicht ansteigend geht es nach Altenfeld, Markershausen, unterhalb des Schlossbergs an Holzhausen vorbei nach Hohenhaus. Gegen 15 Uhr kehren die Wanderer im Schlosshotel Hohenhaus ein.

Die Abfahrt ist um 8 Uhr ab Simmershausen, Haus Schönewald und ab 8.10 Uhr, Ihringshausen Rathaus. Fahrtkosten: 13 Euro. Rückfahrt ist um 17 Uhr. Wanderführer:

• Gruppe A: A. Schmidt, Tel. 0561/8169949, G. Lauff, Tel. 0561/819155.

• Gruppe B: B. Schönfeldt, Tel. 0561/812645, H. Pahlke, Tel. 0561/812333. Angemessene Kleidung und Wanderstöcke werden empfohlen. Eintragungen in ausliegende Wanderliste bei Schuhhaus Kompenhans, Ihringshausen ist bis Donnerstag, 11. Mai, 17 Uhr möglich. (cge)

Wanderung: Von Meimbressen nach Calden

VELLMAR. Der Vellmarer Wanderverein veranstaltet am Dienstag, 9. Mai, einen Spaziergang in Meimbressen. Von dort aus geht es am alten Flughafen vorbei nach Klein-Calden, weiter geht es auf den Märchenlandweg zur Gaststätte Waldschwimmbad Calden.

Alle interessierten Wanderer treffen sich um 12.15 Uhr an der Haltestelle Vellmar Nord, von dort geht es mit der Linie 47 um 12.27 Uhr bis Flughafen Calden, weiter geht es mit der Linie 46 nach Meimbressen. Nach der Wanderung wird die Linie 47 ab Calden am Kaiserplatz um 17.05 Uhr wieder zurückgenommen. Voraussichtliche Rückkehr in Vellmar Nord ist um 17.22 Uhr. (cge)

Bis zum 8. Mai um 12 Uhr können sich interessierte Wanderer beim Sporttreff im Herkulesmarkt anmelden. Wanderführer sind Ingrid und Jürgen Kock Tel. 0561/82 23 72.

Kurz notiert

Konzert im Raum der Hoffnung

VELLMAR. Das Duo Cha-Li-Ro ist am Freitag, 28. April, ab 19 Uhr zu Gast im Raum der Hoffnung der Heilig Geist-Gemeinde in Vellmar, Brüder-Grimm-Str. 9. Präsentiert werden Vertonungen von Vadim Krishtopow nach Texten von Rose Ausländer, Mascha Kaléko, Bert Brecht und Erich Fried. Eintrittskarten: zwölf Euro, erhältlich im Pfarrbüro. (bar)



Väter bastelten mit ihren Kindern Sockenpuppen

Um mit ihren Vätern ein echtes Abenteuer zu erleben, mussten 17 Mädchen und Jungen aus der Kindertagesstätte Frommershausen in Vellmar nicht weit reisen: Als aufregend empfanden es die Fünf- und Sechsjährigen bereits, mit ihren Papas Hand-

puppen aus Socken zu basteln. „Zeit mit Papa!“ lautete das Motto des erlebnispädagogischen Vater-Kind-Tages, den Dennis Beer und Achim Mathuse von der Vätergruppe Kassel organisiert hatten. Der Aktionstag gehört zu der Ausbildung für

Vater-Kind-Angebote, die Dennis Beer aus Vellmar derzeit absolviert. Mit Nadel, Faden und der hilfreichen Unterstützung ihrer Kinder fertigten die Männer nach dem gemeinsamen Frühstück Strumpffiguren an, die sie vor dem Grillen am Nach-

mittag auf einer Bühne präsentierten. Begeistert von den „exklusiven Stunden miteinander“, zeigten sich auch (von links) Carsten Schönauer mit Anna, Klaus Koschnik mit Matheo und Markus Endert mit Paul (vorne). (pri)

Foto: Rogge-Richter

Vizemeister mit 76 Jahren

Helmut Braun vom OSC Vellmar holt erneut Silbermedaille im Gewichtheben bei den Deutschen Meisterschaften

VON WERNER BRANDAU

VELLMAR. Eine echte Überraschung war es nicht, dass der Vellmarer Gewichtheber Helmut Braun bei den Deutschen Gewichtheber-Weltmeisterschaften der Masters in Schifferstadt erneut auf dem Treppchen stand. Hatte der OSC-Schwerathlet doch in den vergangenen Monaten im Training konstant gute Leistungen gezeigt und sich sogar noch steigern können. Jetzt holte sich der 76-Jährige erneut die verdiente Belohnung in Form einer Silbermedaille ab.

„Ich hatte damals eine Bandscheiben-Operation hinter mir und der Physiotherapeut hatte mir die Stärkung der Rückenmuskulatur empfohlen.“

HELMUT BRAUN

„Seit 2012 trainiere ich in der Kraftsport-Abteilung des Obervellmarer-Sport-Clubs, wo ich auch ältester Aktiver bin“, erklärt Braun. Dabei war es Zufall, dass der Heckerhäuser seine Leidenschaft fürs Gewichtheben entdeckte. „Ich hatte damals eine Bandschei-



Großartige Leistung: Zum wiederholten Mal errang der OSC-Gewichtheber Helmut Braun eine Silbermedaille bei den Deutschen Gewichtheber-Meisterschaften der über 35-Jährigen. Foto: Brandau

ben-Operation hinter mir und der Physiotherapeut hatte mir die Stärkung der Rückenmuskulatur empfohlen“, erinnert sich Braun. „So bin zum OSC-

Kraftsport gekommen, wo ich hervorragend aufgenommen wurde. Es passte einfach und die Kameradschaft stimmte.“ Man schätzt sich und hilft sich

gegenseitig und im Lauf der Zeit entstehen auch private Freundschaften, was Helmut Braun besonders freut.

„Sportlich aktiv war ich

schon in jungen Jahren, damals noch als Feld- und Hallenhandballer beim TuSpo Obervellmar. Später kam ich zum Alpinsport, war geprüfter Bergwanderführer und habe Skihochtouren auf mehr als zwanzig Dreitausendern durchgeführt.

Auf Anhieb wurde es Silber

„Bereits 2013 habe ich im Alter von 72 Jahren an den ersten Deutschen Gewichtheber-Meisterschaften in Kassel teilgenommen und auf Anhieb den zweiten Platz belegt. Das hat mich beflügelt.“

Voraussetzung für den Erfolg ist allerdings regelmäßiges Training, denn Brauns Motto lautet: „Ein Shirt schwitzt nicht von selbst“. Außerdem gehöre ein guter Trainer dazu, der in der Lage sei, einem die richtige Technik zu vermitteln, bestätigt der Vizemeister. Diesen erfahrenen und qualifizierten Trainer hat er mit Erich Figge gefunden.

„Er kennt mich ganz genau, erstellt meinen Trainingsplan und betreut uns Athleten bei Wettkämpfen in allen Situationen. Und wenn es der Herrgott so will, werde ich noch einige Wettkämpfe bestreiten“, gibt sich der Vizemeister zuversichtlich.

Gleich zwei Medaillen für die Gewichtheber

Mit drei Athleten waren die OSC-Gewichtheber bei den Deutschen Gewichtheber-Meisterschaften der Masters nach Schifferstadt am Start, erklärt Vellmars Trainer und Betreuer Erich Figge. Über Monate hatte er die Routiniers Helmut Braun und Heinrich Barth sowie Debütant Stefan Freund auf den Wettbewerb vorbereitet. Das Resultat kann sich mit zwei errungenen Silbermedaillen und einem 4. Platz durchaus sehen lassen und setzt die Erfolgsserie der Obervellmarer Gewichtheber konsequent fort

Rund 300 Männer und Frauen aus ganz Deutschland hatten sich in Schifferstadt zur Deutschen Meisterschaft der



Erfolgreiches Team. Gemeinsam freuen sich Helmut Braun (von links) Heinrich Barth, Stefan Freund und Coach Erich Figge über das hervorragende Abschneiden der OSC-Gewichtheber bei den Deutschen Meisterschaften in Schifferstadt.

Masters getroffen. In allen Alters- und Gewichtsklassen wurden die besten Leistungen der Gewichtheber im Alter

über 35 Jahren ermittelt. Nicht mit dabei war Erich Figge. Er musste aus gesundheitlichen Gründen auf eine Teil-

nahme verzichten. Dafür hielt der mehrfache Deutsche Meister, Europa- und Weltmeister sowie Olympiasieger den Vellmarer Aktiven den Rücken frei.

Beständige Leistungen

Helmut Braun, der als Erster auf die Heber-Bühne musste, steigerte seine bisherige Bestleistung im olympischen Zweikampf noch einmal und errang, wie bereits in den vergangenen Jahren, die Silbermedaille. Heinrich Barth hebt seit 1998 beim OSC Vellmar und ist beständig in seinen Leistungen.

Der 59-Jährige hielt in seiner Alters- und Gewichtsklasse sehr gut mit und gewann ebenfalls eine Silbermedaille.

Aufgrund seiner soliden Leistung qualifizierte sich Barth außerdem für die Teilnahme an der Europameisterschaft in Schweden sowie an den Weltmeisterschaften.

Einen beachtlichen Erfolg erreichte auch Stefan Freund. Der 47-Jährige trainiert seit 2010 beim OSC Vellmar und nahm in Schifferstadt erstmals gegen starke Konkurrenten aus ganz Deutschland an einer Deutschen Meisterschaft teil. Er belegte einen hervorragenden 4. Platz.

„Mit diesem Ergebnis können wir sehr zufrieden sein“, meint Coach Erich Figge, der seine Schützlinge jetzt schon auf die Teilnahme an den Nordhessischen Meisterschaften vorbereitet.

Musik aus New Orleans beim Fröhlichschoppen

ESPENAU. Die New Orleans Copycats sorgen am Sonntag, 30. April, beim Jazz-Fröhlichschoppen im Waldhotel Schäferberg von 11 bis 13 Uhr für gute Laune.

Mit einigen Wechseln in der Besetzung sorgt die Band seit über 25 Jahren für Jazz aus New Orleans in Nordhessen. Die Band spielt stets Musik der 20er und 30er Jahre – den fröhlichen Old-Time-Jazz, so die Pressemitteilung.

Kreative Soli

Auch in ihrer aktuellen Besetzung mit Wolfgang Fahnert (Piano und Gesang), Dieter Herwig (Banjo), Peter Zingrebe (Klarinette/Saxofon), Dr. Gerd Hemmen (Tuba) und Klaus Urban (Trompete) sorgt die Band in alter Frische für gute Laune bei ihren Zuhörern. Das liegt vor allem an ihren spontanen Arrangements, kreativen Soli und dem professionellen Gesang von Wolfgang Fahnert – und verbreitet bei jedem Auftritt mit ihrem eigenen, unverwechselbaren Sound rundherum gute Laune. So wollen sie es auch am kommenden Wochenende im Waldhotel schaffen. Der Eintritt ist frei.