



# TuS Müden - Dieckhorst von 1910 e.V.

Bericht der Bewegungsabteilung 2020/2021

„Hier ist was (neues) drin!“

Die Bewegungsabteilung scheint immer mitzulaufen, im wahrsten Sinne des Wortes, ohne große Aufmerksamkeit und allzu viel Egozentrik, aber die Aktivitäten sind vielfältig. Das Gegenteil ist also der Fall. Und das darf und wird hoffentlich noch mehr werden.

**Zuallererst möchte ich mich sehr, sehr herzlich bei unserem langjährigen Spartenleiter Gerhard Schneider bedanken.**

Über Jahre, nein, Jahrzehnte hat Gerhard hier einen Platz fürs Zusammenkommen und für das sich gemeinsam Bewegen organisiert und aufrechterhalten und Geschichten werden erzählt, dass Gerhard einer derjenigen ist, der vor vielen, vielen Jahren das Nordic Walking maßgeblich in die Südheide, mindestens nach Müden gebracht hat. Gerüchte -vielleicht, aber wer weiß. Und nach anfänglicher Überraschung über das Klackern wundert sich heute niemand mehr, wenn eine Gruppe mit gutem Tempo und unterstützt durch die Stöcke, die eben auch den Oberkörper und die Arme mit in die Bewegung einbeziehen, in einem „Workout“ temporeich an einem vorbeizieht.

Gerhard – vielen herzlichen Dank.

Auch für Deine Radfahraktivitäten. Ungezählte Kilometer, wenn Ihr die Umgebung von Müden unter die Pneu genommen habt. Und das hoffentlich bald wieder tut. Und selbst bist Du, hast Du mir erzählt, auch nahezu jeden Tag gefahren. Hunderte, nein, tausende von Kilometern kommen so zusammen pro Jahr. Großartig.

Das Corona auch Deine und Eure Aktivitäten nicht so gänzlich unterstützt ist uns allen klar. Wenn es richtig wieder losgehen kann, gib mir, und an alle gerichtet, gebt mir gerne Bescheid, sodass ich für entsprechende Veröffentlichungen und Aktualisierungen sorgen kann.

## Die bisherigen Zeiten waren

Walken	Radfahren
Mittwoch und Samstag	Donnerstag
Treffen Bokelberger Weg 22	Treffen am Sportheim
Winterzeit 17h	14h
Sommerzeit 19h Dito.	

Aber nochmal, gebt mir ein Zeichen, wenn es wieder losgehen kann oder genauso bitte, wenn es neue Ideen, neue Impulse oder neue Termine und Startzeiten gibt. Ich freue mich.

## Kommen wir zu einer Top-Speed-Sportart:

**Badminton, die bei uns von Michael Bendewald angeboten.**

Danke dafür, Michael.

Eure Hallenzeiten in der Zweifeldhalle sind der Freitag von 19h30 an.

Also: **Badminton Freitag 19h30 Zweifeldhalle**

Ohne dass wir uns tiefer abstimmen konnten, wart sicherlich auch Ihr, die Spieler: innen des schnellen „Shuttlecocks“, der schnellen Federbälle wie wir alle von Corona und den Restriktionen eingeschränkt.

Ich kann jetzt heute, hier, für die Hauptversammlung leider nicht viele Details berichten, Ihr seid nach meiner Information eine engagierte Truppe von 4 bis zu 12 Spieler: innen, davon 4 aus Müden, was ja auch schon wieder zeigt, wie „einladend“ unsere, und damit auch Deine Aktivitäten im TuS für unser Ortsumfeld sind.

Wer es noch nicht wusste, Badminton gilt mit einem Spitzenwert von 493 km/h als die schnellste Rückschlagsportart der Welt. Holla. Das sind Geschwindigkeiten, von denen andere nur träumen können.

### **Zum Beispiel Radfahrer.**

Ende 2018 konnte ich Bernd endlich erweichen, mir den Treffpunkt einer großartigen Radsportrunde zu nennen, in die ich mich 2019 im Frühjahr integrieren durfte.

### **Der unglaubliche „Fährtenleser“ Hansel hatte jeweils**

#### **Radfahren S Dienstag 18h30 Sportheim Ab der Sommerzeitumst.**

eine Gruppe Unerschütterliche um sich gescharrt und je nach Wind nach Osten, Süden, Westen oder Norden auf tollen Schleifen raus aus Müden geführt. Gefahren wurde immer zwischen 40 und 60 Kilometer.

Inzwischen gibt es 2 Gruppen, und die zweite Gruppe trifft sich meistens

#### **Radfahren K Mittwoch NV Sportheim Ab der Sommerzeit**

Anfang 2020 durfte ich in der Dienstagsgruppe die Verantwortung und die Ideen für die Routenvorschläge übernehmen.

Wir verabreden uns immer über die „Die Goldene Fahrradkette“, die ultimative Radsport-WhatsApp-Gruppe, bei der man dabei sein muss. Also: Wer Interesse hat meldet sich bitte unbedingt bei mir, und Zack – seid Ihr dabei.

Mark Herfurth, [tmherfurth@gmail.com](mailto:tmherfurth@gmail.com), 0172-4531238, Spartenleiter Bewegungsabteilung Radfahren S steht für schmalere Reifen. Meistens übernimmt „Michi“ die ersten Kilometer und bringt uns, völlig unabhängig und unberührt vom Wind, auch Gegenwind, schon mal in einen guten Geschwindigkeitskorridor. Ab da fährt jeder mal „im Wind“. An dem berühmten „Belgischen Kreisel“ arbeiten wir noch. Wenn wir mal vor einer Gewitterwolke fliehen, um mit etwas Glück vielleicht noch trocken nach Hause zu kommen kann die Geschwindigkeit auch schon mal über die 30 km/h gehen.

Nicht selten kommen wir über Nienhof und dann Flettmar-Bahnhof wieder nach Hause und dann brennt natürlich dem ein oder anderen die Sicherung durch und wir fahren einen Lead Out. Erhöhen also etwa 4 km vor der Tempotafel am Ortseingang kontinuierlich das Tempo um dann schließlich, nach einem sicheren Linksabbiegen auf die Flettmarer Straße, nochmal richtig anzutreten, zu beschleunigen für eine Ortseingangssprint. Gerne darf dann an ganz guten Tagen auf der Tempotafel auch mal etwas rot aufleuchten. Zugegeben - dafür müssen wir wirklich sehr gut in Form sein.

Radfahren K steht für Kondition und ist auch richtig stark unterwegs. Wir tauschen unsere Tourdaten und unsere Beteiligung immer in der „Die goldenen Fahrradkette“ aus und nicht

selten muss mehr als anerkennend festgestellt werden: „Hollaholla, da hätten wir aber auch wieder zusammenfahren können!“ – so schnell seid Ihr dann wieder unterwegs gewesen. Vom 27. bis 28.06.2021 haben wir die 2. 24h-Müden-Free-Solo veranstaltet. Eine 24h-Stunden-Ausfahrt Non-Stop um Müden herum.

Durch eine grandiose Beteiligung, pro mitgefahrene Runde haben wir um eine Spende von 3 Euro für den Verein gebeten, konnten wir über 500 € einnehmen. Der Betrag passt gut zu der Fahrleistung: 2 Dauerfahrer kamen auf 510 Kilometer in den 24h.

#### **Termine 2022:**

- Ab der Sommerzeitumstellung wieder jeden Dienstag ab 18h30 ab Sportheim, Anmeldung über "Die goldene Fahrradkette".
- Dito Mittwoch.
- Die 3. 24h-Müden-Free-Solo sollen am 18. und 19.06.2022 stattfinden.
- Am 30.04. möchte ich eine Fahrt in den Mai anbieten. Aber keine Sorgen, nicht in die Nacht hinein. Im Moment steht die Strecke noch nicht fest, aber wenn das Wetter es zulässt, würde ich gerne mit allen, die Lust und Ambitionen haben auf den Brocken fahren.
- Badminton unverändert
- Walken und Radfahren mit Gerhard nach Wiederaufnahmeinfo auf unserer Sub-Page.

Termine notieren und mir Bescheid geben bitte.

Wir haben inzwischen neben dem Badminton auch für ein radsportspezifisches Konditionstraining eine Hallenzeit, und zwar Donnerstag ab 19h in der Grundschulsporthalle. Leider konnte das geplante Konditionstraining aufgrund einiger Coronaimplikationen noch nicht wie geplant aufgebaut werden.

Ich halte Euch über eine in Kürze neu gestaltete Darstellung der Sub-Page der Bewegungsabteilung auf der Seite des TuS informiert.

Also. Zusammenfassung. Die Bewegungsabteilung ist divers. In Alter, Aktivität und Angebot.

Wir sind noch nicht so wettkampforientiert, aber das kann ja noch werden.

- a) **Wer den schnellen Bällen hinterherjagen will, Badminton, wendet sich bitte an Michael.**
  
- b) **Walken- und Radfahrinteressierte für Senioren wendet sich bitte an Gerhard, sowie wir die Wiederaufnahme der Aktivitäten anzeigen.**
  
- c) **Radfahren aktiv-Interessierte wenden sich bitte an mich.**

Und jetzt noch eine Nachricht an alle, die Kinder haben, die Interesse am Radsport haben. Bitte meldet Euch bei mir. Wir planen in der Bewegungsabteilung den Aufbau einer Radsport-Gruppe – und gerne mit einer Jugendabteilung. Dafür ist nicht gleich ein Rennrad oder ein Mountainbike nötig. Aber wenn es schon da ist, dann soll es natürlich auch bewegt werden. Für Mountainbike konnte ich Dirk Meier-Plate als ersten Ansprechpartner gewinnen. Straßenradsport bin ich ansprechbar. Ich freue mich auf Euch.

Spartenleitung Bewegungsabteilung  
Mark Herfurth