

STOCKHAUSEN
DER ABHOLMARKT FÜR JEDERMANN

Hähnchenschenkel mit Rückenstück, frisch kg **2,45**

Schweinefleisch geschnetzelt natur/gewürzt, frisch kg **3,29**

Schweine-Kotelett frisch kg **4,49**

Microwellen-Popcorn Salz/Zucker, je 100 g Stück **0,59**

Angebote gültig vom 31. 07. 2013 bis 06. 08. 2013
Angebot freibleibend, Irrtümer vorbehalten!

Stockhausen Food Spezialitäten - Buxtehude - Hauptstraße 45
Tel. (0 41 61) 54 02 53 - www.stockhausen-gastro.de
Mo. - Fr. 8.00 - 18.30 - Sa. 8.00 - 14.00 Uhr

Fischereihafenausgabe Bremerhaven
Verkauf an Jedermann • Do. + Fr. von 8 - 13 Uhr • KW 31
Stade, Harburger Str., Haus 65 • Harsefeld, Marktstr. 6 • Buxtehude, Hauptstr. 41

Nordseekrabben in Schale 100 g **0,94** **Seeteufelfilet** 100 g **1,79**

Lachsfilet 100 g **1,79** **Schwarzes Heilbutfilet** 100 g **2,59**

Jede Woche neue Angebote in unseren Filialien!

Möbel Jähnicen center
Restaurant • Café

Tagesmenü vom 05.08. bis 10.08.13

Mo. 05.08.13	Currywurst mit Pommes	3,90
Di. 06.08.13	Putensalat mit Dressing und Baguette	5,50
Mi. 07.08.13	Hühner-Nudelsuppe mit Baguette, Dessert	4,90
Do. 08.08.13	Schnitzel „Tessier-Art“ mit Kartoffelecken	6,50
Fr. 09.08.13	Seelachs paniert mit Speckkartoffelsalat	5,90
Sa. 10.08.13	Putenerkeule mit Rotkohl und Kroketten	6,50

Wochengericht Grillteller mit Pommes und Steaksobe 6,50

www.moebel-jaehnicen.de • Telefon Restaurant 04141 / 8008-152
Öffnungszeiten Restaurant Mo. - Sa. 10.00 - 15.00 Uhr

www.Goldgewicht.de
Die beste Adresse für Goldankauf in Stade
Kostenlose Prüfung & Beratung - 2 x in Stade
Italienische Lederwaren Artdeco & Geschenke
Salzstraße 1/ Ecke Fischmarkt Beginnener 1 / neben Tchibo
Tel. 0160 / 96 84 36 80

Die Geschenkeidee!
Ballonfahrten über Marsch und Geest!
(04187) 7899
www.HeideBallon.de

Bücher, Filme und Musik

Stade (gw). Bücher, Bücher, Bücher: Am Sonntag, 4. August, wird in der Zeit von 11 bis 16 Uhr auf dem Gelände der Firma Pit-Stop direkt an der B 73 gegenüber von Marktkauf so einiges angeboten. Gegen eine Spende gibt es Bücher, DVDs, CDs, Schallplatten und andere Medien zu kaufen. Für Leseratten bestimmter Genres oder Schriftsteller haben die Veranstalter eine komplette Sortierung vorgenommen. Der Erlös kommt dem Kinderhospiz „Sternenbrücke“ zugute.

Freie Plätze in der Fahrradbox

Neu Wulmstorf (mj). Aufgrund frei gewordener Stellplätze in der Fahrradbox am S-Bahnhof Neu Wulmstorf (nördliche Seite) werden diese ab 1. August neu vergeben. Interessenten können unter www.neu-wulmstorf.de ein Formular herunterladen, ausfüllen und an die Gemeindeverwaltung senden. Die Vergabe erfolgt nach dem Eingang der Anträge.

Der Agent und die Kirche

Ahlerstedt (gw). Was hat Kirche mit James Bond zu tun? Genau darum geht es beim nächsten „Halbzeit“-Gottesdienst am Sonntag, 4. August, in Ahlerstedt. Ab 10.20 Uhr werden Bewegungslieder für Kinder gesungen, es gibt ein James-Bond-Quiz, ein Theaterstück und im Anschluss Klönschnack beim Bistro.

Senioren in Fredenbeck

Fredenbeck (gw). Der Seniorenbeirat der Samtgemeinde Fredenbeck lädt Interessierte zur nächsten Einwohnereinführung, Sprech- und Klönschnackstunde am Mittwoch, 7. August, von 17.30 bis 19.30 Uhr in das Restaurant Valentino in Groß Fredenbeck ein. Infos über die Arbeit des Seniorenbeirates gibt es auch im Internet unter www.seniorenbeirat-sgfredenbeck.de.

Keine Kräuter im Herbst

Drochtersen (mj). Der DRK-Ortsverein Drochtersen startet wieder mit dem Seniorenachmittag: Treffen ist am Montag, 5. August, von 15 bis 17 Uhr im Kehdinger Bürgerhaus. Die für diesen Tag mit Christina Bahr vorgesehene Veranstaltung „Kräuter im Herbst“ wird verschoben.

Sommerfest an der Kirche

Stade (mj). Der Verein „Die Brücke – Hilfe und Halt“ und die Birkenhof Tagessstätte Stade feiern am Freitag, 2. August, ihr großes Sommerfest. Das Fest findet auf dem Grundstück an der St. Wilhadi Kirche statt. Beginn ist um 13 Uhr. Es wird gegrillt, und es gibt ein vielfältiges Kuchenbuffet. Das Fest ist für alle offen.

Absolut verrückt aufs Laufen

Simon Bäcker: Sport bestimmt das Leben des 17-Jährigen, ob in Harsefeld oder in Nebraska

Von Katja Knappe

Harsefeld. Simon Bäcker ist verrückt aufs Laufen. Noch schneller und besser zu werden, das ist sein Ziel. Das, und die Teilnahme an den Deutschen Meisterschaften.

In einem Alter, in dem viele Jugendliche seines Alters – durchaus auch die sportlich geprägten – sich in ihrer Freizeit doch verstärkt jungen Lieben und heißen Partys widmen, schmiedet der 17-jährige Harsefelder mit Feuereifer und Disziplin ausgeklügelte Trainingspläne. Gerade hat er ein Schuljahr auf einer US-High School in Nebraska verbracht – auch da war das Laufen Dreh- und Angelpunkt seines Tuns, er rannte auf Anhieb ins erste Boys-Laufteam der Schule und nutzte die Wintersaison, um seinen Laufstil auf das sogenannte „Natural Running“ umzustellen.

Im Jahr 2011 hat er unter anderem den Buxtehuder Altstadtlauf über fünf Kilometer gewonnen – das war sein erster Gesamtsieg vor Publikum und deshalb sehr motivierend, auch beim Buschthieflauf Dollern und beim Krautsander Inselfaß hatte er die Nase vorn. 2012 gewann er unter anderem beim Oldendorfer Winterlauf (zehn Kilometer), beim Buchholzer Stadtlauf und beim Harsefelder Lauf. 15 Top-Ten-Platzierungen in 18 Wettkämpfen in 2012 bilanziert seine Mutter.

Braungebrannt, durchtrainiert, wach bis in die Fingerspitzen – ganz klar, Simon Bäcker geht es gut, physisch wie psychisch, er ist ausgeglichen und strahlt Optimismus aus. Täglich ist Sport angesagt: Laufen, Radeln, Fitness, Schwimmen. Wenn er bis zum frühen Nachmittag noch keinen Sport getrieben hat, ist von ihm bereits der Satz zu hören: „Es juckt mir schon wieder in den Beinen“. An gänzlich sportfreien Tagen, „da fühle ich mich schlecht“, sagt er. Dann wird er ein bisschen „nötig“, bestätigt Mutter Bettina Bäcker.

Sport gehört für Simon Bäcker zum Leben wie das tägliche Brot. Und das schon seit vielen Jahren: Etwa im Alter von sechs, sieben Jahren, landete er beim TuS Harsefeld in der Leichtathletik-Abteilung, Fußball spielte er da schon seit drei Jahren. Ein agiler Stepke wie viele andere auch. Sprinten, Werfen, Weitspringen, Spiele, Kicken. „Je älter ich wurde, desto mehr habe ich mich dem Laufen zugewandt“, erzählt Simon Bäcker. Er war gut darin, und das machte Spaß. Zwei- bis dreimal war Leichtathletik-Training, ebenso oft Fußball-Training.

Seine Familie zeigte damals wie heute Verständnis für den sportlichen Eifer Simons – „wir haben uns für ihn gefreut, ihn aber nicht gepusht, das hat sich so entwickelt“, erzählt die Mutter. Natürlich bietet die Familie Simons Leidenschaft einen guten Rückhalt: Hier sind sie nämlich alle sportlich, die beiden Brüder und die Schwester laufen, spielen Fußball und Handball. Stiefvater Karsten Janßen trainiert seit 14 Jahren Fußball-Jugendteams, und Mutter Bettina Bäcker joggt und betreut als Physiotherapeutin Fußballteams. Natürlich wird auch der eigene Sprößling bei Bedarf mit fachkundigen Massagen und Kinesio-Tapes versorgt – aber eher unterstützend als behandelnd: „Ernstere laufbedingte Sportverletzungen hatte ich eigentlich noch nie“, überlegt Simon Bäcker.

Bei seinem selbst zusammengestellten Trainingspensum legt Simon Bäcker Wert auf Abwechslung. Wöchentlich stehen fünf bis sechs Laufeinheiten auf dem Programm – teils trainiert er auf Tempo, oder in unterschiedlichen Intervall-



Simon Bäcker: Laufen ist seine größte Leidenschaft.

Einheiten. „Ab und zu gönne ich mir auch mal einen Lauf ohne Uhr, das muss sein, um den Spaß am Laufen nicht zu verlieren“. Bei Wettbewerben läuft Bäcker meist 5000 bis 10 000-Meter-Distanzen. Drei- bis viermal absolviert er Krafttraining, bevolligt auf dem Mountain-Bike mit Vorliebe holprige Untergründe und Sprünge, außerdem spielte er bis dato engagiert Fußball. Surfen ist eine weitere seiner sportlichen Leidenschaften. Im Kletterpark oder auf Fels. Regelmäßiges flottes Schwimmen im Harsefelder Freibad bezeichnet Simon Bäcker als willkommenes gelenkschonendes „Work-

out“. Selbstverständlich wird auch im Winter trainiert – da hält sich der Harsefelder an den Leitspruch: „Die guten Zeiten werden im Winter gemacht“.

Kaum zu glauben, aber wahr: Simon Bäcker hat auch noch ein anderes – „nicht-sportliches“ Hobby. Er spielt Gitarre. „Da kommt allerdings das Üben etwas zu kurz“, räumt er ein. Der 17-Jährige trinkt keinen Alkohol und wegen Training und Wettbewerben „kann ich eben nicht zu jeder Party gehen“. Trotzdem hat er nicht nur Sportlerfreunde: „Meine guten Freunde haben auf jeden Fall Verständnis fürs Laufen“. Eine feste Freundin hat Simon Bäcker nicht – „Dafür wäre keine Zeit“, sagt der 17-Jährige nüchtern; das klingt erstaunlich entschieden. Er weiß,



Simon Bäcker bei einem Fun- (und Schlamm-) Lauf in den USA: Er ist der mit der schwarz-rot-goldenen Brille.



Simon Bäcker als Zehnjähriger.

nur das: An einem sonnabend angekommen, absolvierte er bereits am Montag einen Testlauf für das Laufteam der Schule. Er war der Zweitschnellste, wurde vom Coach gleich ins Boys-Laufteam gesteckt – erstmalig zweite. Nur drei Tage später folgte dann der erste Wettkampf mit etwa 200 Startern aus mehreren Schulen. Simon Bäcker holte den Sieg und klappte nach dem Zieleinlauf ohnmächtig um – in Nebraska herrschten an diesem Hochsommer tag Temperaturen um 40 Grad. Mit diesem fulminanten Sieg war Simon Bäcker, der Junge aus Germany, schon in seiner ersten



Sieg: Simon Bäckers Zieleinlauf beim Buchholzer Stadtlauf 2012 nach zehn Kilometern.

erste Boys-Team der Schule aufgerückt. Und hatte sich damit zugleich einen guten Start in sein Austauschjahr gesichert – denn wer sich in den USA in den Sport-Teams der Schulen hervortut, der ist in der Regel gut angesehen bei Schülern und Lehrern. Seine besten Freunde in den USA fand Simon Bäcker vor allem in den Sportteams. Sportlich wie menschlich habe er sich in seinem Austauschjahr sehr stark weiterentwickelt, bilanziert der 17-Jährige.

In Nebraska waren die Läufe in der Regel Geländeläufe, zum Training gehörten deshalb auch anstrengende Sprinteinheiten am Berg. Vor allem aber – und das war für den Harsefelder, der in deutschen Landen das Laufen eher als Einzelkämpfersportart kannte, eine ganz neue und prägende Erfahrung – hat er in den USA das Laufen als Team sportart kennen- und schätzen gelernt: „Das Große ist dort das Team – vorrangig sind immer die Teamwertungen“.

Auch Spaß-Läufe hat er in Nebraska mit seinem Team absolviert: „Die boomten momentan in den USA“. Da sind die Läufer auch mal als Zombies oder mit Krawatte und Anzug auf der Strecke und in Schlammlöchern unterwegs.

Das Winterhalbjahr in den USA hat Simon Bäcker genutzt, um seine Lauftechnik komplett umzustellen. „Natural running“ heißt das Zauberwort, die Lauftechnik, die seit einigen Jahren weltweit immer mehr Anhänger findet. Simon Bäcker hatte sich ausführlich mit dieser Technik befasst, der Besteller „Born to run“, „das ist meine Bibel“, erzählt er lächelnd. Eigentlich ist der neue Laufstil ein ganz ursprünglicher: Gelaufen wird barfuß, in Zehenschuhen oder sehr flachen Laufschu-



Simon Bäcker hat sich dem „Natural Running“ verschrieben und seine Lauftechnik umgestellt. Fotos (3): Knappe



Beim „Barfußlaufen“ in Zehenschuhen wird vor allem auf dem Vorderfuß belastet.

loht. Es ist ein ganz neues Laufgefühl“, schwärmt der Harsefelder Bäcker, der beim Thema „Natural Running“ förmlich aufblüht vor Enthusiasmus. Wenige Tage nach seiner



Schon in der ersten Woche in Nebraska qualifizierte sich Simon Bäcker (vorne links) für das erste Laufteam der Schule in Gretna.

Rückkehr aus den Staaten startete Simon Bäcker gleich beim Kutenholzer Volkslauf – erster Platz über fünf Kilometer. Nach den Ferien wird der 17-Jährige in die elfte Klasse kommen. So langsam rückt für ihn auf dem Harsefelder Gymnasium eine neue Ziellinie in Sichtweite, das Abitur. Da wird er künftig in die Schule mehr Zeit investieren müssen, das ist ihm klar. Das Fußballspielen will er nun aufgeben, um sich neben der Schule ganz dem Lauftraining widmen zu können. Seine Bestzeiten liegen bislang bei 35,04 Minuten auf zehn Kilometern (in Celle, 2012) und bei 16,55 Minuten bei einem Geländelauf (Cross Country) über fünf Kilometer in den USA.

Mittelfristig will er sich erstmal ganz auf die Fünf-Kilometer-Distanz spezialisieren. Innerhalb der kommenden drei Jahre will er soweit sein, dass er auf der Fünf-Kilometer-Distanz reif ist für die Deutschen Meisterschaften – entweder Bahn oder Crosslauf, „oder beides“. Wie seine Zukunft später, nach der Schule, einmal aussehen könnte – das weiß Simon Bäcker freilich noch nicht. Aber selbstverständlich sollten Studium und Beruf „irgendwas mit Sport zu tun haben“, stellt der Harsefelder klar. Etwas anderes scheint jedem, der den 17-jährigen Sportfreikammerngelehrter hat, aber auch kaum vorstellbar.