

# REGIONALE RUNDSCHAU

TAGESZEITUNG FÜR STUHR · WEYHE · LANDKREIS DIEPHOLZ

MITTWOCH, 15. JULI 2015 | NR. 162 | REGIONALAUFGABE

## „Ich werde jede Sportart ausprobieren“

Der Läufer Oliver Sebrantke ist Pate für den Run for Help beim Tag des Sports am Sonntag in Rehden

Im Landkreis Diepholz ist Oliver Sebrantke aus Stuhr einer der erfolgreichsten und bekanntesten Läufer. Am Sonntag übernimmt er die Patenschaft für den Run for Help beim Tag des Sports in Rehden. Mit Eike Wienborg sprach er über die Bedeutung von Paten, den Lauf und die sportliche Vielfalt beim Tag des Sports.

**Herr Sebrantke, Sie stehen Pate für den Tag des Sports 2015 am Sonntag in Rehden. Wer stand für Ihre sportliche Karriere Pate?**

Man hat natürlich selber immer Vorbilder, die sich aber ändern im Laufe der Jahre. Am Anfang war es ein ganz großes Sportler hier aus dem Landkreis: Horst Wittmershaus, der auch mehrfacher Sportler des Jahres war und Iron-Man-Teilnehmer auf Hawaii. Er hat im Ausdauersport sehr viel getan, jetzt auch als Organisator für den Weyher Duathlon. Er war schon immer ein großes Vorbild, bis ich ihn irgendwann mal geschlagen habe. Das ist natürlich das Schönste für einen Sportler, wenn man sein Vorbild dann auch noch mal schlägt. So verändern sich auch die Vorbilder. Horst Wittmershaus war auf alle Fälle ein Vorbild und auch Hartmut Selz, der mich oft begleitet hat. Ich möchte nicht sagen, dass er mein Trainer war oder ist, aber wir haben sehr viel Kontakt und tauschen uns sehr viel aus im Sport. Das sind zwei Größen, die ich nennen möchte.

**Wie sehen Sie Ihre Rolle als Pate beim Tag des Sports?**

Ich bin so ein bisschen das Gesicht hier im Landkreis oder in der Gegend in Niedersachsen, das mit dem Laufen verbunden ist. Es ist der Tag des Sports, und ich bin im vergangenen Jahr zum Sportler des Jahres im Landkreis gewählt worden, von daher ist es ja genau mein Ding. Wenn man mit Sport dann auch noch etwas Gutes tun kann wie beim Run for Help, an dem ich ja auch teilnehmen werde beim Tag des Sports, dann ist es mir natürlich besonders wichtig, dabei mitzumachen. Da schauelt man sich von anderen Wettkämpfern, die sonst an dem Wochenende gewesen wären, frei, um daran teilzunehmen.

**Sie haben gerade schon gesagt, Sie nehmen am Run for Help teil. Auf welcher Strecke?**

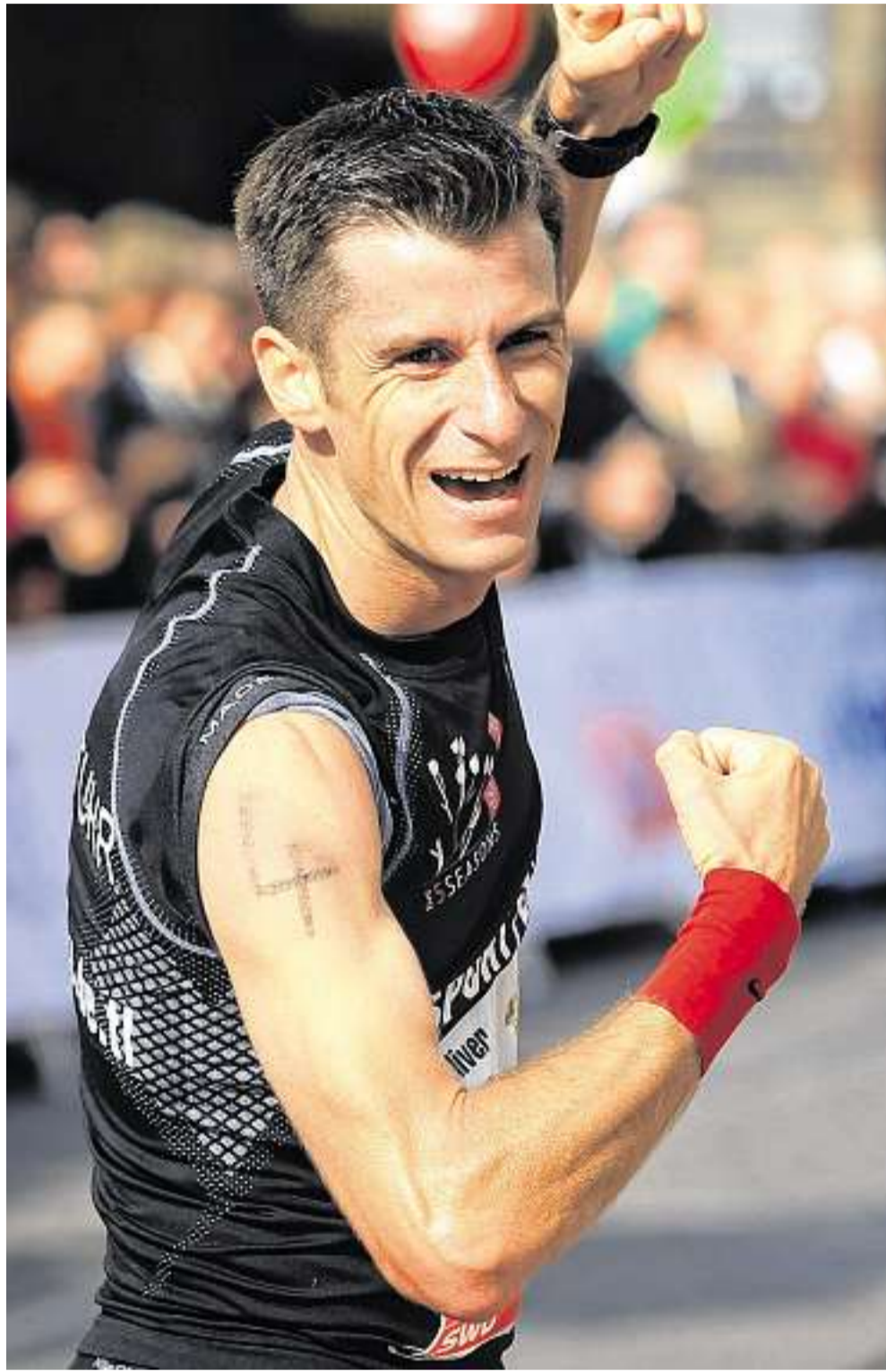
Den Halbmarathon, die längste Strecke.

**Es werden auch viele Amateure an dem Lauf teilnehmen. Welche Tipps haben Sie für die Teilnehmer, um die Strecke gut zu schaffen, die sie sich vorgenommen haben?**

Naja, es kommt immer darauf an, welche Strecke man läuft. Die fünf Kilometer, die zehn Kilometer oder den Halbmarathon. Ich denke, die fünf Kilometer sind für jedermann etwas. Es geht nicht unbedingt um Geschwindigkeit. Unter den Leuten, die an diesem Lauf teilnehmen, sind vielleicht fünf Prozent, die das Rennen wirklich gewinnen wollen. Die anderen machen nur zum Spaß mit. Genau dafür ist auch so ein Volkslauf vorgesehen, dass der Spaß im Vordergrund bleibt. Und wenn man damit auch noch Gutes tun kann, wie bei diesem Run for Help, dann ist es natürlich besonders wichtig, einfach nur teilzunehmen. Welche Zeit man sich vornimmt, ist völlig egal.

**Beim Tag des Sports wird das erste Mal die Zeit elektronisch mit einem Chip in der Startnummer gemessen und nicht mehr mit der guten alten Stoppuhr. Wenn Sie einen Lauf haben, was ist Ihnen persönlich wichtiger: Ein Rennen zu gewinnen oder eine gute Zeit zu absolvieren?**

Das kommt auf den Lauf an. Erstmal was für eine Strecke es ist, also die Länge der Strecke. Ich bin tendenziell gesehen auf kürzeren Strecken eher nicht so gut. Kurz bedeutet für mich fünf oder zehn Kilometer. Sobald es über einen Halbmarathon geht, werden meine Zeiten im Verhältnis



Wenn es um den guten Zweck geht, ist ihm die Platzierung egal: Läufer Oliver Sebrantke ist Pate für den Run for Help beim Tag des Sports. FOTO: FRANK THOMAS KOCH

zu den anderen starken Läufern besser. Es kommt halt drauf an: Bei Meisterschaften ist die Platzierung entscheidend. Bei Läufen wie dem Run for Help kommt es auch nicht auf die Zeit an. Da will ich einfach nur teilnehmen. Ob ich im Endeffekt Erster, Fünfter oder Letzter werde, ist bei so einem Lauf total egal. Man muss sich die Kräfte auch über das ganze Jahr einteilen. Man kann nicht jedes Wochenende bei jedem Wettkampf Vollgas geben.

**Sie sind als Läufer auch schon international unterwegs gewesen. Wie wichtig ist der Kontakt in die heimische Sportszene, die gerade beim Tag des Sports gefördert werden soll?**

Der ist sehr wichtig. Wenn Sie in meine Historie schauen, dann sehen Sie, dass 90 Prozent meiner Wettkämpfe hier in der Heimat stattfinden, im Umkreis von 100 Kilometern oder in Niedersachsen. Da es mir sonst auch zu aufwendig ist, soweit zu fahren. Irgendwo zwei Stunden hinzufahren, um eine Stunde zu laufen ist zu viel. Das kann man mal machen, ich fliege ja zum Beispiel auch zu internationalen Wettkämpfen. Das geht aber nicht jede Woche. So ein paar Mal im Jahr mache ich das ganz gerne.

**Beim Tag des Sports geht es vor allem um**

alle Sportarten, die angeboten wurden, auch ausprobiert. Ich kann mich noch sehr gut erinnern: Baseball habe ich auch gespielt, und ich habe auch mit einer Pistole und verbundenen Augen auf eine Scheibe geschossen. Ich hatte nur den Ton im Ohr. Wenn der Ton heller wurde, dann kam man dem Ziel näher und musste abdrücken und die Zehn treffen. Das Blindenschießen ist auch ein Beispiel für eine Sportart, die ich vorher nicht kannte. Das war sehr interessant. Ich weiß, dass es dieses Jahr auch wieder ein paar Sportarten mehr gibt, die ich nicht kenne. Ich freue mich jetzt schon darauf, sie kennenzulernen. Ich verspreche, ich werde jede Sportart ausprobieren. Sport ist ja ein bisschen mein Leben, er gehört jeden Tag dazu. Dann freue ich mich besonders, wenn so was angeboten wird. Man hat ja nicht immer die Möglichkeit dazu.

**Welchen Sport hätten Sie ausgeübt, wenn Sie nicht zum Laufen gekommen wären?**

Ich hab schon vor dem Laufen Sport gemacht, also sportlich war ich schon immer. Ich habe Fußball gespielt, Tennis habe ich auch eine Zeit lang gespielt. Ich mag eigentlich jede Art von Bewegung.

**Haben Sie einen Tipp für Jugendliche, die sich noch nicht auf eine Sportart festlegen können?**

Festlegen muss man sich gar nicht. Am Anfang ist für mich immer eins sehr wichtig: der Mannschaftssport. Und dann kann man sich immer noch entscheiden, was man wirklich machen möchte. Erstmal mit einem Mannschaftssport anfangen, mit anderen zusammen trainieren, und dann findet sich das von alleine. Wichtig ist erstmal anzufangen, das ist immer auch der größte Schritt. Irgendwo hingehen, am besten zu einem Verein, und sagen: „Hier, ich möchte mitmachen. Was habe ich bei euch für Möglichkeiten?“

**Der Tag des Sports dreht sich auch um die Begegnung von Menschen, den Behindertensport und Inklusion. Wie wichtig ist für Sie der Kontakt zu anderen Sportlern bei Wettkämpfen?**

Jeder, der mich kennt weiß, dass man mich dort ganz normal ansprechen kann. Also das sehe ich alles ganz locker. Das ist mir auch sehr wichtig. Ich bin meist der Erste, der bei Wettkämpfen da ist, und der Letzte, der am Ende noch da bleibt. Das zeigt, dass ich auch Spaß daran habe.

**Was wünschen Sie sich für den kommenden Sonntag?**

Ganz wichtig ist schon mal gutes Wetter, das ist für Draußen-Sportarten das Schönste und macht sie noch schöner. Und ansonsten wünsche ich mir, dass es eine friedliche, gute Veranstaltung wird, wo man schön als Familie seinen Sonntagnachmittag verbringen kann.

### IN DIESER AUSGABE

**SCHLAGERSÄNGER MICHA WAGNER**  
Videodreh bei WM-Pokal-Party

**Stuhr-Brinkum.** Mit „Die Nummer 1 der Welt sind wir“ wird Schlagersänger Micha Wagner am Sonntag auf der Zentralsportanlage in Weyhe auftreten. Aber er wird nicht nur das Programm am Weltpokal-Tag bereichern, er will nebenbei auch sein neues Video drehen. Mitmachen erwünscht.  
Stuhr/Landkreis Seite 2



**Ihr neues Garagentor – von Hörmann an einem Tag!**  
E. Koch · Weyhe · 042 03 / 1056  
Heizöl · Baustoffe · Bauelemente

### WASSERMÜHLE SUDWEYHE

**Prills Griffe in die Trickkiste**

**Weyhe-Sudweyhe.** „Wald“ lautet der Titel der Ausstellung von Ingrid Prill, die am Sonnabend, 18. Juli, in der Sudweyher Wassermühle eröffnet wird. Und von Wald handelt dabei auch jedes ihrer Bilder. Wobei die Wälder der Künstlerin aus Verden nicht immer der Wirklichkeit entsprechen.  
Weyhe/Stuhr Seite 3



### SPORT

**Anna-Lena Freese im Gespräch**

**Brinkum.** Den gestrigen Tag verbrachte sie im heimatischen Brinkum. Dort wollte Anna-Lena Freese ein bisschen abschalten, runterkommen. Schließlich war das Wochenende zuvor prall gefüllt mit sportlichen Höhepunkten. Die Sprinterin vom FTSV Jahn Brinkum hatte bei der Leichtathletik-EM der U23 Silber und Gold gewonnen und hat mit uns das Wochenende nochmals Revue passieren lassen.  
Seite 8

### Knotenpunkt: Arbeiten starten Anfang August

**Weyhe-Dreye (sek).** Fest steht, dass bald enorme Verkehrsbehinderungen auf Autofahrer zukommen, die oft die Südweyher Straße (L331) oder die Kirchweyher Straße (L334) nutzen (wir berichteten). Doch wann genau beginnen die angekündigten Sperrungen am Knotenpunkt? Ein exakter Termin dafür könne erst bei der Bürgerinformation im Weyher Rathaus am Montag, 20. Juli, ab 17.30 Uhr genannt werden, so Carolin Gesell von der Landesbehörde für Straßenbau und Verkehr in Nienburg. Klar sei dafür, dass die beauftragte Firma bereits in der ersten Augustwoche mit den Vorarbeiten loslegen wird. Das sei aber, wie Gesell betont, nicht gleichbedeutend mit dem Start der Umleitungsphase.

ANZEIGE

**Wir räumen unsere gesamten Lagerbestände**

**Schlussverkauf 2015** bis zu **70%** reduziert

**Total reduziert**

**Tep & Tap**  
HEIMDEKOR & FACHMARKT

**Alles muss raus!**

**größter Heimdekormarkt**

**Bremen-Habhausen Borgwardstr.5**

**Teppiche, Teppichboden, Gardinen, Rollos, Jalousien, Tapeten, Matratzen, Badtextilien, Bettwäsche**

### TAG DES SPORTS – DAS PROGRAMM

Der Tag des Sports im Landkreis Diepholz am Sonntag, 19. Juli, in den Waldsportstätten in Rehden, Dickeler Straße 22, wartet wieder mit einem großen Programm auf die Besucher. Rehden ist erstmals Ort der Veranstaltung.

**10 Uhr:** Beginn der Veranstaltung  
**10 bis 18 Uhr:** Rund um das Thema Sport wird den Gästen wieder die Möglichkeit geboten, zahlreiche Sportarten auszuprobieren. Mit auf der langen Liste stehen unter anderem folgende Betätigungen: Baseball, Bogenschießen, Boxen, Handball, Judo, Karate, Rudern, Volleyball, Wikingerschach, Riesen-Jenga, Klettern und Lichtpunktschießen. Auf der Bühne gibt es Vorführungen der einzelnen Sportarten. Neben Gruppen für Karate, Judo und Krav Maga zeigen auch die Latein-Tänzer des TSC Hansa Syke und die Tanzgruppe der Tanzschule Hopenburg (Halbzeitshow im Stadion) ihr Können.  
**11 bis 15 Uhr:** Das Blutspendemobil des Blutspendedienstes des Deutschen Roten Kreuz steht neben der Sporthalle für eine Blutspende bereit.  
**12.30 Uhr:** Übergabe der gesponserten Trikots der Firma Mallinat und Partner an die Lebenshilfe Diepholz.  
**Ab 13 Uhr:** Anpfiff der Inklusionsfußballspiele. Ziel der Spiele ist es, die Zusammenarbeit und die Integration von Menschen mit Beeinträchtigungen zu fördern und zu unterstützen.

Von 13 bis 13.30 Uhr treten die Spieler der Lebenshilfe Syke und Diepholz gegen die C-Junioren des BSV Rehden an. Zwischen 13.30 und 14 Uhr kommt es zum Aufeinandertreffen der Lebenshilfe-Mannschaft gegen die B-Junioren aus Rehden.  
**14 Uhr:** Startschuss für den Run for Help. Bei der Aktion treten Hobby-Läufer ein Rennen für den guten Zweck an. Interessierte können zwischen einer Laufdistanz von fünf oder zehn Kilometern sowie der Halbmarathon-Distanz wählen. Auf der Strecke ist für Verpflegung gesorgt. Die Startgebühr pro Person beträgt mindestens fünf Euro, sie kann aber auch freiwillig erhöht werden. Das Geld kommt in diesem Jahr der Mädchenwohngruppe Bethel im Norden in Rehden und dem Kinderhospiz Löwenherz in Syke zugute. Interessierte können sich im Internet unter der Adresse [www.tag-des-sports.com/run-for-help](http://www.tag-des-sports.com/run-for-help) anmelden. Gruppenanmeldungen sind per E-Mail an die Adresse [alena.scholz@tag-des-sports.com](mailto:alena.scholz@tag-des-sports.com) möglich. Der E-Mail sollte eine Liste mit Namen der Läufer und ihrer jeweiligen Geburtsjahrgänge sowie die Laufdistanzen und die gesamte Spendsumme angehängt werden. Eine Anmeldungen vor Ort ist ebenfalls möglich.  
**15 Uhr:** Anpfiff für das Fußballspiel der I. Herren der BSV Rehden gegen die Kreisauswahl des Landkreises Diepholz. Weitere Informationen zum Programm gibt es im Internet unter [www.tag-des-sports.com](http://www.tag-des-sports.com).