Mit dem Rad quer durch Deutschland

Tradition Ulf Albrechtsen fährt einmal im Jahr mit dem Drahtesel von Hamburg nach Idar-Oberstein

Von unserem Redakteur
Peter Bleyer

Idar-Oberstein/Hamburg. Ein bisschen mehr als 600 Kilometer muss man zurücklegen, wenn man von Hamburg nach Idar-Oberstein tingeln möchte. Eine ganz schöne Strecke, für die man je nach Zähigkeit des Verkehrs gut und gern sieben bis acht Stunden braucht. Mit dem Auto, wohl gemerkt. Wer würde da auf die Idee kommen, diese weite Kluft zwischen dem hohen Norden und dem beschaulichen Hunsrück mit dem Fahrrad zu überbrücken? Für Ulf Albrechtsen ist das schon Normalität geworden: Jedes Jahr radelt der 60-Jährige von Hamburg nach Idar-Oberstein, um seine Schwiegereltern zu besuchen, kürzlich war er wieder da. Er ist mit Gabi Schick verheiratet, die aus Idar-Oberstein stammt, mittlerweile seit 30 Jahren im Norden wohnt und sich als Autorin einen Namen gemacht hat.

„2001 bin ich zum ersten Mal mit meinem ältesten Sohn, der damals zehn war, mit dem Fahrrad nach Idar-Oberstein gefahren", erzählt Ulf Albrechtsen, der zusammen mit seiner Frau insgesamt vier Kinder – zwei Söhne und zwei Töchter – hat. „Allerdings haben wir die Strecke von Hamburg bis Köln mit dem Zug zurückgelegt." Im folgenden Jahr dachte sich der passionierte Radfahrer, er könne ja auch den kompletten Weg auf dem Drahtesel meistern. Gesagt, getan. So entstand eine Tradition. Mittlerweile ist er zehnmal allein von Nord nach Süd gefahren, zweimal mit seinen Töchtern, nur ein paar Mal musste er die Tour ausfallen lassen. Rund sieben Tage braucht er für die Strecke, am Tag schafft er bis zu 100 Kilometer. „Früher habe ich auch im Zelt geschlafen, aber mit zunehmendem Alter wird man bequemer", erzählt er lachend. „Deshalb schaue ich mich meist nach einer Unterkunft um." Bei seiner Tour legt Ulf Albrechtsen großen Wert auf Abwechslung, das heißt, er wählt nicht immer dieselbe Route. „Die westlichste Strecke führte durch Holland, die östlichste an Elbe und Saale entlang", berichtet er. „Ich konzentriere mich auf die Flussradwege, die touristisch gut ausgebaut sind."

Und worauf freut er sich bei seinen Besuchen am meisten? „Auf den Spießbraten natürlich", sagt er wie aus der Pistole. Auch diesmal stand der wieder auf dem Tisch. „Ansonsten ist auch die Landschaft toll." Er schwärmt vom Saar-Hunsrück-Steig und den Traumschleifen. Seine Frau lässt ihn übrigens nicht allein bei den Schwiegereltern, sondern reist mit dem Zug an. Gemeinsam geht es dann mit der Bahn zurück. Diesmal war es schon nach drei Tagen so weit. Doch der nächste Besuch kommt bestimmt.

Schon Zigtausende Kilometer hat Ulf Albrechtsen mit dem Fahrrad zurückgelegt. Er hat es sich zur Tradition gemacht, jedes Jahr mit dem Drahtesel von seinem Wohnort Hamburg nach Idar-Oberstein zu fahren. Dort besucht er seine Schwiegereltern. Foto: Hosser

Sport und gutes Essen

TuS Vereinspicknick im Staden für die Familie

Idar-Oberstein. Der TuS Tiefenstein veranstaltet am Samstag und Sonntag, 18. und 19. August, auf dem Sport- und Freizeitgelände „Im Staden" sein Vereinspicknick. Neben Sport und Spiel werden auch gutes Essen und Getränke geboten. Unter anderem gibt es Kaffee und Kuchen, Speisen vom Grill und die beliebte Turnerpizza. Am Sonntagmittag gibt es ab 12 Uhr zudem gefüllte Klöße, für die allerdings eine Vorbestellung erforderlich ist.

Los geht es am Samstag um 14.45 Uhr mit dem Meisterschaftsspiel TuS Tiefenstein II gegen SV Nohen II (C-Klasse Mitte), um 16.45 Uhr spielt die erste Herrenmannschaft des TuS gegen die des SV Nohen (A-Klasse). Danach folgt um 18.30 Uhr ein Match der Ü 32 der SG Steinbachthal gegen den FC Hohl. Der Abend klingt mit einem Dämmerschoppen aus.

Das Programm am Sonntag startet um 11 Uhr mit einem musikalischen Frühschoppen des Musikvereins Tiefenstein, bevor es Mittagessen gibt. Ab 15 Uhr ist für die jüngeren Besucher Kinderbelustigung vorgesehen – unter anderem mit Sackhüpfen, einer Bachwanderung und Ponyreiten. Um 16 Uhr folgen Auftritte der Mini Dancer und der Flower Power Girls. Beim Idarbach-Roulette um 18 Uhr gibt es Geld- und Sachpreise zu gewinnen.

Vorbestellungen für die Klöße sind unter Telefon **06781/334 34** möglich, zudem liegen in der Stadengaststätte und der Metzgerei Schuler Listen für das Mittagsmahl aus.

Kurs in der Kita: So hält man die Zähne fit

Gesundheit Kinder lernten in Göttschied Wichtiges zur Zahnpflege

Idar-Oberstein. Die Landesarbeitsgemeinschaft Jugendzahnpflege Rheinland-Pfalz bietet in Zusammenarbeit mit Zahnärzten und zahnmedizinischen Fachangestellten (ZFA) ein Programm zum Thema „Zahngesundheit" für Kitas an. In der Kita Göttschied wurden jetzt die Powerkids, die zukünftigen Schulkinder, von einer zahnmedizinischen Fachangestellten spielerisch über dieses wichtige Thema aufgeklärt.

Die frühen Jahre in der Entwicklung eines Kindes sind die beste Zeit, um ihm etwas über die Zahngesundheit beizubringen und eine positive Einstellung zur Zahnpflege zu vermitteln. Dabei erfahren die Kinder unter anderem, warum es wichtig ist, die Zähne gesund zu halten, oder was die Zähne brauchen, um zu kauen, zu sprechen und ein gesundes Lächeln zu haben. Dieser altersgerechten Aufklärung über zahngesunde Ernährung folgten die Powerkids der Göttschieder Kita mit aufmerksamer Mitarbeit und Wissen.

Walross Max Schrubbel unterstützte die Powerkids der Kita Göttschied beim fachgerechten Zähneputzen. Foto: Stadtverwaltung

Zur spielerischen Wissensvermittlung von Zahn- und Mundhygiene setzte die ZFA auch ein kindgerechtes Medium ein. Während der praktischen Übungen kam die Walross-Handpuppe Max Schrubbel zum Einsatz. Max forderte die Kinder auf, ihm zu zeigen, wie gut sie ihre Zähne schon putzen können. Und das demonstrierten ihm die Powerkids gemeinsam mit der Referentin.

Damit die Zähne auch wirklich gründlich geputzt werden, gibt es zur Unterstützung die Zahnputzregel namens „KAI". Dabei steht das „K" für Kauflächen hin- und herbürsten, das „A" für Außenflächen kreisen und das „I" für Innenflächen wischen von rot nach weiß. Durch ihr aktives Mitarbeiten zeigten die Göttschieder Powerkids ihr großes Interesse an dieser gelungenen Aktion, die noch dazu viel Spaß machte. Dazu trug insbesondere der freundliche und kompetente Umgang der zahnmedizinischen Fachangestellten bei, die die Kinder zum Mitmachen motivierte und zum Abschluss des Projektes jedem Teilnehmenden noch einen Zahnputzbecher und eine Zahnbürste überreichte. Hierfür gilt ihr ein besonderer Dank der Kita Göttschied.

Vortrag Fotovoltaik für Privathaushalte

Verbraucherzentrale Neue Anlage wird eingeweiht

Idar-Oberstein. Die Sonnenenergie nutzen kann inzwischen jeder, bei dem sich die Rahmenbedingungen eignen. Am Donnerstag, 13. September, um 15 Uhr hält Werner Ehl, Energieberater der Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz, in der Grundschule Oberstein einen Vortrag zum Thema „Die Energie der Sonne zu nutzen – Fotovoltaik für Privathaushalte". Interessierte sind zur Teilnahme an diesem informativen Vortrag, der etwa eine Stunde dauert, eingeladen, informiert die Stadt.

Während der Sommerferien wurden auf den Dächern der Grundschule zwei Fotovoltaikanlagen errichtet. Die stadteigene dient vorrangig der Eigenversorgung der Schule, die zweite, für welche die OIE die Dachflächen gepachtet hat, speist den dort produzierten Strom ins öffentliche Netz ein. Die Anlagen werden am 13. September offiziell eingeweiht. Im Rahmen dieser Veranstaltung erfolgt auch der Vortrag. Der Energieberater erklärt die Grundregeln für den sinnvollen Einsatz von Fotovoltaik und informiert über die richtige Größe der Anlagen, den Einsatz von Batteriespeichern sowie die Einspeisevergütung.

Fotovoltaikanlage auf dem Dach der Grundschule Oberstein Foto: Stadt

Anmeldungen unter Telefon **06781/64 800** oder per E-Mail an **vorzimmer.bgm@idar-oberstein.de**

Sommerfest eine runde Sache

AWO-Seniorenzentrum Pantomimin holte Wunschsterne vom Himmel

Idar-Oberstein. Man nehme einen Nachmittag mit blauem Himmel, angenehmen Temperaturen und strahlender Sommersonne, dazu 90 gut gelaunte Bewohner, 150 begeisterte Gäste und die stimmungsvolle Musik der Bachwagge. Das waren die wichtigsten Komponenten für das Sommerfest im AWO-Seniorenzentrum Idar-Oberstein.

Dazu sorgte natürlich die Küche für das leibliche Wohl mit Kaffee und Kuchen, Getränken nach Wunsch, einem erfrischenden Cocktail und einem Abendessen mit Rollbraten sowie Leckereien vom Rost und Salaten. Und nicht zuletzt war das gebotene Programm auch Besonderes für Augen und Ohren.

Pfarrerin Angelika Röske eröffnete das Fest mit einer feierlichen Andacht. Die jungen Frauen und Mädchen der IKG-Tanzgarde I und II, begleitet von ihrer Betreuerin Monika Dahlheimer, präsentierten schwungvoll ihren Showtanz „Rockn´Roll". Bewohner und Gäste mussten nicht auf die Nacht der Sternenschnuppen warten.

Astrologin und Sternendeuterin Anke Breckner holte bereits am Festnachmittag in ihrer Pantomime Wunschsterne vom Himmel, die als Geschenk an Bewohner und Gäste verteilt wurden. Auch das 10-jährige Jubiläum der Pflegeoase im Haus wurde im Rahmen des Festes gewürdigt. Wohnbereichsleiterin Christa Nied berichtete über die Entstehungsgeschichte der Pflegeoase, einem Wohnkonzept für schwerstpflegebedürftige Menschen mit fortgeschrittener Demenz. Interessenten konnten sich dazu im Hauscafé einen Film und ausgestellte Materialien zur Betreuung der Oasenbewohner anschauen.

Einrichtungsleiter Fred Dreher freute sich besonders über den Besuch von Rudi Frick, dem Vorsitzenden des AWO-Bezirksverbands Rheinland, und Bürgermeister Friedrich Marx. Er dankte allen haupt- und ehrenamtlichen Mitarbeitern und Akteuren, die zum Gelingen des Festes beitrugen.

Mehr Infos auf **www.awo-rheinland.de**, Info-Blog: **www.awo-blog.info**

Die jungen Frauen und Mädchen der IKG Tanzgarde I und II, begleitet von ihrer Betreuerin Monika Dahlheimer, präsentierten schwungvoll ihren Showtanz „Rock'n'Roll". Foto: AWO