

KURZ NOTIERT

Vorlesewettbewerb

WIEFELSTEDE – Der Regionalentscheid des 67. Vorlesewettbewerbes findet am Samstag, 21. Februar um 15 Uhr in der Gemeindebücherei Wiefelstede, Kirchstraße 10, statt. Sechs Schülerinnen und Schüler treten vor Publikum an, um in zwei Durchgängen der Jury zu beweisen, dass er oder sie den Siegertitel verdient hat. Der Sieger oder die Siegerin darf zum nachfolgenden Entscheidungsfahren. Die Etappen führen von den Schülentscheiden über Stadt-/Kreis-, Bezirks- und Länderebene bis zum Bundesfinale mit den 16 Landes Siegern im Juni.

Schnuppernachmittag

WESTERSTEDE – An diesem Donnerstag, 19. Februar, sind die Erziehungsberechtigten sowie Schülerinnen und Schüler der 4. Klassen aller umliegenden Grundschulen ab 14.30 Uhr eingeladen, sich über die Europaschule Gymnasium Westerstede zu informieren. Den Teilnehmenden wird an diesem Schnuppernachmittag die Gelegenheit gegeben, sich über die Arbeit in den Unterrichtsfächern, die zweite Fremdsprache, die Arbeitsgemeinschaften sowie über das Angebot im Musikzweig zu informieren. Die verschiedenen Fächer stellen sich vor und laden zu Aktivitäten ein. Für das leibliche Wohl sorgen die 5. Klassen und der Förderkreis.

Kaffeeeklatsch

NETHEN – Der Ortsbürgerverein Nethen (OBV) lädt zu nächsten Kaffeeeklatsch, ehemals Seniorennachmittag, am Samstag, 7. März ein. Beginn ist um 14.30 Uhr im Dorfgemeinschaftshaus Nethen, Werkstraße 1. Um Anmeldungen bei Andrea Knutzen unter Telefon 04402/970235 bis zum 1. März wird gebeten.

Jahreshauptversammlung

BAD ZWISCHENNAHN – Der SoVD Ortsverband Bad Zwischenahn lädt am Samstag, 28. Februar, zur Jahreshauptversammlung ein. Beginn ist um 14 Uhr in der Querensteder Mühle. Alle Mitglieder und Gäste sind willkommen. Im Anschluss gibt es ein Grünkohl- oder Schnitzessen.

Ausflug der Herrenrunde

OCHOLT – Die Ocholter Herrenrunde fährt am Montag, 2. März, zur Firma Brötje -Heizungsbau nach Rastede. Abfahrt ist pünktlich um 13.15 Uhr am Doerps-Kroog. Das große Vertriebslager der Firma soll dabei auch besucht werden. Die Veranstaltung ist öffentlich. Wer mitfahren möchte, wird gebeten, sich bei Günther Bohlken unter Telefon 04409 /1816 anzumelden.

Konzert entfällt

OFENERFELD – Das geplante Konzert am heutigen Donnerstag, 19. Februar, mit „Schangsongs“ von Hannes Flesner im Heinrich Kunst Haus fällt wegen Erkrankung eines Musikers aus. Die Karten behalten ihre Gültigkeit. Ein neuer Termin wird gesucht und schnellstens mitgeteilt. Wer seine Karte zurückgeben möchte, setzt sich mit dem Verein Begegnungsstätte Heinrich Kunst e.V. in Verbindung.

„Man kann beim Laufen gut abschalten“

SERIE „DAFÜR BRENNE ICH“ Die Gristederin Heike Behrens ist erfolgreiche Triathletin und Trainerin

VON CORINNA TONNER

GRISTEDE – An ihren ersten Marathon erinnert Heike Behrens sich noch ganz genau: „Das war im Mai 2006 in Hannover. Mit einer Zeit von 4 Stunden und 34 Minuten“, erzählt sie stolz. Und damals war noch Luft nach oben, Behrens hatte das Wettkampffieber gepackt. Denn ein Hobby-Läufer steht immer erstmal im Wettstreit mit seiner eigenen Bestzeit. Die erreichte sie im Jahr darauf: „Meine beste Zeit war bei dem Marathon in Cuxhaven 2007, da bin ich 4 Stunden und 9 Minuten gelaufen.“

Eine gute Zeit und dabei begann alles ganz unspektakulär, so Behrens: „Ich wollte eigentlich nur ein bisschen abnehmen.“ Laufen schien der heute 52-Jährigen dafür die richtige Idee zu sein. Daraus wurde eine Leidenschaft, die heute ihr Leben bestimmt: Die Medaillen von 20 Marathonläufen hängen daheim an der Wand, dazu drei Medaillen für den Ironman, also einem Triathlon mit 3,8 Kilometern Schwimmen, 180 Kilometern Radfahren und 42 Kilometern Laufen. Zuletzt 2022 in Frankfurt am Main, 2024 im fränkischen Roth südlich von Nürnberg und 2025 in Hamburg. Den nächsten Marathon will sie im Dezember in Valencia laufen und vielleicht am Ironman 2027 in Hamburg teilnehmen.

Sport in den Alltag integrieren

Von Beginn im Jahr 2000 beim Lauftreff in Cloppenburg bis zum Marathon in Hannover dauerte es ein paar Jahre, aber: „Ich bin schnell auf den Geschmack gekommen, denn die Bewegung tut gut. Und man kann beim Laufen gut abschalten“, findet sie. Nachdem sie ihren Mann kennengelernt hatte, zog sie 2007 nach Gristede, wo beide Mitglieder im SSV sind. Gemeinsam mit ihrem Mann, der so wie sie auch Trainer ist, hat sie die Abteilung für Leichtathletik gegründet.

Behrens arbeitet als Bürokauffrau in der Innenstadt von Oldenburg und versucht, den Sport in ihre Alltags-Routine zu integrieren. „Ich fahre zum Beispiel mit dem Fahrrad zur Arbeit.“ Oder sie fährt mit dem Zug von Bad Zwischenahn zur Arbeit und joggt abends zurück: „Alles eine Frage der Logistik“, sagt sie, die passenden Sportsachen hat sie im Rucksack dabei. Von ihrem Büro bis nach Hause sind es 16 Kilometer.

Geduldig und motivierend

Sie hat mit ihrem Mann den Lauftreff beim SSV Gristede eingeführt. Dirk Fortmann und seine Frau laufen dort seit vielen Jahren mit und auch die beiden Kinder, 20 und 22 Jahre alt, sind durch Heike Behrens zum Laufsport gekommen. „Die Kinder sind sehr ambitioniert, mein älterer Sohn hält den Kreisrekord im 5-Kilometer-Straßenlauf und auch der jüngere ist schon mehrere



Zieleinlauf auf dem Jungfernstieg: Beim Ironman in Hamburg am 1. Juni 2025.

BILD: PRIVAT



Im Uhrzeigersinn: Bei einem Triathlon am Arendsee in Sachsen-Anhalt, 20 Marathon-Medaillen hängen im heimischen Flur, dazu kommen drei Ironman-Medaillen aus Hamburg, Roth und Frankfurt.

BILDER: PRIVAT

Halbmarathons gelaufen. Heike hat die Kinder gut motiviert und geduldig bei der Stange gehalten.“ Auch als Trainerin hat Heike Behrens ihren Platz im Leben gefunden.

Ein echter Höhepunkt war 2011 der Marathon in New York, die größte Marathon-Veranstaltung der Welt mit rund 46.000 weiteren Läufern über fünf Brücken auf der exakt 42,195 Kilometer langen Strecke. Den liefen die beiden zusammen und für Heike Behrens war es ein Jubiläum, nämlich der zehnte Marathon. Für ihren Mann Frank war es der fünfte.

Mit dem Sparclub nach New York

Auf die Idee, in New York

anzutreten, waren sie zwei Jahre zuvor in Wilhelmshaven gekommen. Beim dortigen Gorch-Fock-Marathon stießen sie auf einen Reisesparclub, der auch Marathonreisen anbot. „Man zahlt monatlich einen bestimmten Betrag ein, finanziert so Stück für Stück die Reise nach New York und hatte eine Startplatzgarantie“, erinnert sich Heike Behrens. Sie und ihr Mann Frank gehörten zu den insgesamt 36 Teilnehmern, die nach New York reisten. Viele von ihnen liefen den Marathon mit. Ein Test in einem Sportleistungszentrum gehörte zum Angebot und ein Trainingsplan. Frank Behrens peilt in New York die Drei-Stunden-Marke an, seine Frau will es unter viereinhalb schaffen. So ganz ist es ihnen nicht gelungen, Heike Behrens lief 4

Stunden und 34 Minuten, ihr Mann 3 Stunden und 26 Minuten.

Radfahren als zweites Hobby

Ein Jahr nach dem Marathon in Cuxhaven wurde ihr Sohn Tammo geboren. Als Heike Behrens mit ihm schwanger war, lief sie noch im siebten Monat Wettbewerbe. „Und vier Wochen nach der Geburt habe ich schon wieder angefangen“, sagt sie. Wahre Leidenschaft eben. Das Radfahren ist als zweites Hobby dazugekommen. „Wir sind zum Beispiel schon abends um sieben in Dangast losgefahren bis auf den Brocken im Harz. Das sind 320 Kilometer“, so Behrens. Eine Nachttour mit Fahrradlampe und Kopf-



Als Vorläuferin für die Dreibis Sechsjährigen beim Bambini-Lauf im Rahmen des Gristeder Mailaufes.

BILD: PRIVAT

UNSERE SERIE

Dieser Artikel ist ein Teil unserer Serie „Dafür brenne ich“. In der Serie stellt die Nordwest-Zeitung Menschen aus dem Ammerland und Oldenburg vor, die für eine Sache eine besondere Leidenschaft entwickelt haben. Es geht um das, was sie antreibt, was sie seit Jahren begleitet und was ihren Alltag prägt.

Die Porträts erzählen von individuellen Wegen und von dem Außergewöhnlichen im scheinbar Gewöhnlichen. Sie zeigen, wie vielfältig Begeisterung sein kann.

Sie haben ein besonderes Hobby, für das Sie brennen? Dann schreiben Sie uns eine Email an folgende Adresse: red.ammerland@nwzmedien.de.

lampe am Helm. „Wir kamen am nächsten Morgen um zehn Uhr an.“ Und was macht sie, wenn sie einmal nicht läuft? „Ich koche gern und lese Krimis von Sebastian Fitzek“, sagt Behrens.