

Selbst ist es, dass Frauen lernen, Grenzen zu setzen und diese gegenüber anderen auch zu behaupten. Die Opferrolle von Frauen soll mit gezielter Selbstverteidigung der Vergangenheit angehören.

Der sechswöchige Kurs „Selbstverteidigung und Selbstbehauptung für Frauen“ startet am 26. Oktober. Trainiert wird jeweils freitags in der Zeit von 20 bis 21.30 Uhr im Trainingszentrum der JKG in der Gartenstraße 1.

Der Teilnehmerbeitrag beträgt 50 Euro (für Vereinsmitglieder 40 Euro). Anmeldungen nimmt Heide Giesenberg unter der Telefonnummer 01525/1337643 oder per E-Mail unter heide.giesenberg@judo-kg-nord.de entgegen.

Leichtathletik

Amke und Enno Dirks steigern sich noch einmal

LEICHTATHLETIK Fortuna Wirdum richtet in Marienhafte letzte Freiluft-Veranstaltung des Jahres aus

MARIENHAFTE - Mit einem „Heimspiel“ haben die Leichtathleten von Fortuna Wirdum ihre Freiluftsaison beendet. Zum Saisonabschluss veranstaltete der Gastgeber einen Werfertag, an dem 20 Athleten aus fünf Vereinen teilnahmen und dabei insgesamt 47 Starts absolvierten.

Mit der Beteiligung und vor allen Dingen mit den äußeren Gegebenheiten waren die Ausrichter sehr zufrieden. „Ein besonderer Dank galt hier einmal mehr Platzwart Hinrich Saathoff. Dank seiner guten Vorbereitung konnten alle

Wettkämpfe problemlos abgewickelt werden und einige Sportler konnten sich nochmals über Bestleistungen freuen“, lobte Fortuna-Spartenleiter Frank Fengkohl.

Dieses galt an diesem Tag besonders für die Geschwister Enno und Amke Dirks. Nach einem für sie herausragenden Jahr gelang Amke in der Altersklasse W15 zum Ausklang noch einmal eine Verbesserung ihrer Bestleistung im Hammerwurf. Auch wenn es noch nicht ganz für die 40-Meter-Marke reichte, freute sie sich doch über die Verbesserung auf

38,04 m, mit der sie ihren zweiten Platz in der Bestenliste des Niedersächsischen Leichtathletik-Verbandes (NLV) bestatigte.

Groß war auch die Freude bei ihrem Bruder Enno Dirks in der Altersklasse M12. Ihm gelang mit dem Diskus eine deutliche Steigerung auf 25,08 m und der Sprung auf Rang fünf der NLV-Bestenliste. Auch beim Hammerwurf, zu dem der junge Wirdumer erstmals antrat, gehört er zu den Besten im Land.

Die Vereinskameraden Immo Peters und Elke Georgs

zeigten sich ebenfalls sehr zufrieden. Immo Peters steigerte sich mit dem Diskus auf 27,66 m. Elke Georgs verbesserte sich im Hammerwurf nach einer sehr guten Serie auf 28,63 m.

Die weiteste Anreise hatte Hans-Joachim Büscher vom ASC Düsseldorf. Er nutzte einen Besuch in Ostfriesland, um erneut bei den Fortunen an den Start zu gehen. Auch wenn er nicht ganz an seine Jahresbestmarken herankam, zeigte er vor allen Dingen im Kugelstoßen mit 12,70 m eine sehr gute Leistung.

Deutlich kürzer war die An-

reise von Daniel Göken vom TV Marienhafte. Umso größer war seine Freude, denn mit 30,40 m im Diskuswurf verbesserte er sich deutlich und sprang auf Platz sieben der Bestenliste. Seine Vereinskameradin Antke Schmidt schaffte ebenfalls den Sprung in die Bestenliste. Mit 9,00 m im Kugelstoßen, 28,08 m im Diskuswurf und im Hammerwurf mit 21,14 m gelang ihr der Einzug in die Rangliste.

Gemeinsam mit den Kampfrichtern und Helfern ließen die Sportler beim gemütlichen Beisammensein die Saison ausklingen.