



# Ironman aus Linden

**Olaf Lechtenfeld von TSV Viktoria Linden hat sich für den Ironman auf Hawaii qualifiziert. Foto: Triller**

## Hawaii ruft Olaf Lechtenfeld

LINDEN (bt). Der Ironman auf Hawaii gilt als der härteste Triathlon der Welt. Wer hier dabei ist, kann auf seine sportliche Leistung mehr als stolz sein. So wie Olaf Lechtenfeld. Im Hauptberuf Professor für Theoretische Physik an der Leibniz Universität Hannover, trainiert der 55-Jährige in seiner Freizeit in der Triathlon-Sparte des Sportvereins Viktoria Linden. Mit Erfolg. Im Mai qualifizierte sich Lechtenfeld auf Lanzarote im Dreier-Wettkampf für den Ironman auf Hawaii im Oktober.

### Traum erfüllt

In den drei Disziplinen Schwimmen, Radfahren und Laufen belegte er in der Altersklasse der 55- bis 59-Jährigen den dritten Platz. In 11:15 Stunden schaffte Lechtenfeld 3,8 Kilometer Schwimmen, 180 Kilometer Radfahren und 42,195 Kilometer Laufen. Das entspricht etwa der Entfernung vom Kröpcke bis zur Maschseequelle (Schwimmen), vom Hauptbahnhof Hannover nach Stade (Radfahren) und von Laatzen-Zentrum bis Flughafen Langenhagen (hin und zurück laufen). „Als ich endlich im Ziel war, habe ich vor Freude geweint. Ich war total erleichtert“, sagt Lechtenfeld. Mit der Teilnahme am Ironman Hawaii habe sich für ihn ein Traum erfüllt.

Schwimmen, so sagt Lechtenfeld, sei nicht so seine Stärke. „Ich komme vom Laufen. Wenn andere am Ende des Wettkampfes schlapp machen, rolle ich das Feld

von hinten auf“. Seinen ersten Triathlon hat Lechtenfeld 2004 absolviert. Das habe ihm gleich viel Spaß gemacht. Ungefähr ein halbes Jahr hat er sich auf den Dreier-Wettkampf auf Lanzarote vorbereitet. Rund 20 Stunden hat Lechtenfeld jede Woche dafür trainiert, neben seiner Arbeit an der Universität. „Sport macht den Kopf frei. Das kann bei geistiger Arbeit sehr hilfreich sein“, erklärt Lechtenfeld. Zurzeit sei seine Fitness gut. Bis August will er sich noch erholen, dann aber seine Form für den Ironman auf Hawaii aufbauen.

### Leistung? Ehrensache!

„Ich habe mir vorgenommen, unter elf Stunden ins Ziel zu kommen“, sagt Lechtenfeld. Auch wenn er betont, dass es schon Belohnung genug für ihn sei, bei dem wichtigen Triathlon dabei sein zu dürfen, ist für ihn Ehrensache, eine anständige Leistung abzuliefern.

Schon jetzt holt er sich Tipps von Sportlern, die bereits auf Hawaii dabei waren. Der starke Wind, die feuchte Hitze – die klimatischen Bedingungen auf der Insel im Pazifischen Ozean sind schwierig. Wenn am 11. Oktober rund 1800 „Eisenmänner und Eisenfrauen“ morgens um 7 Uhr in Kailua auf Hawaii an den Start gehen, wird Olaf Lechtenfeld einer von ihnen sein. Seine Vereinskollegen von Viktoria Linden werden den Wettkampf mit Spannung verfolgen und die Daumen drücken.

[www.viktoria-linden.de](http://www.viktoria-linden.de)

# Gehrden - Dammtor

Die Einkaufszeile mit Ihren Fachgeschäften

Öffnungszeiten: durchgehend Mo. - Fr. bis 18.00 Uhr, Sa. bis 13.00 Uhr · Parkplätze vor der Tür

## 20 Jahre Dammtor Optik in Gehrden Jubiläums - Aktionen zum Geburtstag und vieles mehr

GEHRDEN. Die Dammtor Optik feiert am Freitag, 20. Juni von 9 - 21 Uhr und am Sonnabend, 21. Juni von 9 - 13 Uhr das zwanzigjährige Bestehen mit zahlreichen Aktionen. So gibt es unter anderem 20 % Rabatt auf Sonnenbrillen. Auf dem Wochenmarkt am Donnerstag und Sonnabend werden wertvolle Aktions-Gutscheine verteilt. Zusätzliche Kollektionen der Trendmarken TOM TAILOR und JOOP sind an diesen beiden Tagen exklusiv bei der Dammtor Optik anzuschauen.

Die Augenoptikermeisterin Silvia Krone und ihr Team beraten in einem freundlichen, modernen Ambiente über aktuelle Trends der Brillenmode und der neuesten Brillenglastechnologie der Firma Essilor, Weltmarktführer und Erfinder der Gleitsichtgläser. Durch gezielte Fort- und Weiterbildung steht das vierköpfige Team mit den neuesten Kenntnissen aus der Augenoptik und aktueller Beratungskompetenz zur Verfügung.

Da die Sehleistung bei älteren Menschen immer mehr abnimmt, so dass eine stärkere Brille oft keine Verbesserung bringt, ist die Beratung über vergrößerte Sehhilfen selbstverständlich. Mit zusätzlichen Hilfsmitteln kann die Sehleistung nicht selten noch verbessert werden. Ebenfalls zu den Leistungen gehört auch die Anpassung von Kontaktlinsen jeglicher Art. Egal ob Tages-, Monats oder Jahreslinsen für die Ferne, sowie Gleitsicht - Kontaktlinsen, alles ist heutzutage möglich. Zum Service gehört selbstverständlich die Überprüfung der Sehleistung - jederzeit auch für den Führerscheinsehtest. Seit neuesten kann mit modernster Technik der aktuelle Auge-

ninnendruck überprüft werden. Bei Auffälligkeiten wird hier dem Kunden der Besuch beim Augenarzt empfohlen, den viele mittlerweile vernachlässigen. „Neueste Technologie und Fortbildung für genaues Sehen ist neben der aktuellen Mode, Qualität und Service für uns sehr wichtig“, betont Silvia Krone. Bereits seit drei Jahren ist die Dammtor Optik in der Lage Brillengläser durch Computertechnologie speziell zu vermessen und somit dem Brillenträger ein möglichst beschwerdefreies Sehen ermöglichen zu können.

Immer beliebter und vom Markt kaum mehr wegzudenken, sind Brillen mit Wechselsystemen von der Marke eye:max. Der Kunde kann aus vielen verschiedenen Farben seine Lieblingsbügel auswählen und sie selbstständig durch ein einfaches Klicksystem tauschen. „Zusätzliche Bügel kosten nur wenig, womit die Brille zur kompletten Typveränderung werden kann. Zudem kann man sich auch mal für eine kräftige Trendfarbe entscheiden“, sagt Silvia Krone. Als Geburtstagsaktion sind alle möglichen Bügel (über 300 verschiedene) bei der Dammtor Optik zu sehen. Zwei Paar Bügel gibt es zum Geburtspreis von 49 Euro!

Wer sich noch nicht mit einer passenden Sonnenbrille versorgt hat, sollte schnell vorbeikommen. Bis Ende August gelten attraktive Preise für Sonnenschutzgläser, sowohl für Einstärken- als auch für Gleitsichtgläser. Die Sonnenbrillenauswahl bei der Dammtor Optik ist sehr groß, da diese mittlerweile fast ganzjährig getragen werden. Die beliebten Marken wie RAY BAN, MEXX, JOOP und TOM



Bei den Augenoptikermeisterin Silvia Krone und Stefan Schnor gibt es fachkompetente Beratung.

Bild: Rabenhorst

TAILOR Sonnenbrillen stehen in großer Auswahl zur Verfügung. Unter dem Motto „Die Welt besser sehen“ besteht die Möglichkeit, Brillen zu finanzieren. Eine Brillenfinanzierung ist ab 300 Euro möglich und umfasst Brillen mit Gläsern, Sonnenbrillen und Kontaktlinsen. „So können auch Pakete zum Beispiel Brille und Sonnenbrille komplett finanziert werden“, erklärt Silvia Krone. In kleinen monatlichen Raten zu 0% wird der Betrag eingezogen. Kinder spielen bei der Dammtor Optik eine besondere Rolle. Die Bestimmung der altersgerechten Sehtwicklung ist sehr wichtig. Frühzei-

tige Entwicklungsrückstände und Fehlsichtigkeiten aufzudecken, kann viele Probleme vermeiden helfen, besonders in der Grundschule, wenn in sehr kurzer Zeit die entscheidenden Fähigkeiten zum Lesen und Schreiben erlernt werden müssen. „Schulische und berufliche Leistungsfähigkeit hängen direkt von der Qualität des Sehvermögens ab“, betont Silvia Krone. Nach dem Motto „Ihr Aussehen liegt uns am Herzen“ laden Silvia Krone und ihr Team zu Kaffee, Prosecco und einer frischen Sommerbowle zum Geburtstag ein.

## sonnen-schutz!

**Einstärken-Kunststoffgläser**  
in braun, grün und grau, 75% getönt  
sph. +/- 6,0 cyl. 2,0

# 29,-

1 Paar

**Gleitsichtgläser ab 169,-**

### Dammtor OPTIK

Krone GmbH  
Dammtor 9 · 30989 Gehrden · Telefon 0 51 08 / 92 57 11  
Durchgehend geöffnet · Parkplätze direkt vor dem Haus  
**SEHTEST JEDERZEIT MÖGLICH!**

## Weltmusikalische Reise

Michael Seubert gibt ein Gitarrenkonzert in St. Nikolai Limmer



Michael Seubert tritt in St. Nikolai auf.

Foto: r

LINDEN-LIMMER (tr). Eine Klangreise mit anspruchsvoller Gitarrenmusik: Michael Seubert spielt am Sonntag, 29. Juni, ab 17 Uhr in der St. Nikolai-Kirche in Limmer impressionistische Stücke, historische Interpretationen, südamerikanische Musik, skandinavischen Jazz und Eigenkompositionen.

Mit „Crystal Silence“ präsentiert Seubert, der an der Musikhochschule Hannover Konzertgitarre studierte, ein Programm, das klassische Gitarre mit Weltmusik verbindet. Der Eintritt kostet, 7, ermäßigt 5 Euro.

[www.nikolai-limmer.de](http://www.nikolai-limmer.de)

## Spielnachmittag für Senioren

RICKLINGEN. Das Team des Diakonie Seniorenbüros Michaelis lädt am Donnerstag, 19. Juni, von 15 bis 17 Uhr zum letzten Mal vor der Sommerpause zum Spielenachmittag ein.

Die Veranstaltung findet im Pflegeheim Wrampenhof, Düsternstraße 3, statt. Es können unterschiedliche Gesellschaftsspiele wie Rommé, Kniffel oder Uno gespielt werden. Außerdem gibt es Kaffee und Erfrischungen. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

# real-

... auch shoppen auf real.de!

ALLES FÜR „GRILLEN WIE ES SEIN SOLL“.  
UND NOCH VIEL MEHR FÜR IHR GRILLVERGNÜGEN AUF real.de

Impressum • Gesellschaft: real-, SB-Warenhaus GmbH, Sitz: Alzey, Friedrichstraße 12 Woche 25, gültig von 18.06. bis 21.06.2014

**Frische Holzfällersteaks**  
aus der Schwäbischschulter, wie gewachsen, natur oder gewürzt, ideal zum Grillen, je 1 kg

3,33

**Fürst Bismarck Kornbrand**  
38% Vol., jede 0,7-l-Flasche  
Grundpreis: 1 Liter = 8,56

5,99

**Herrenhäuser Alster**  
24 x 0,33/20 x 0,5 Liter, jeder Kasten (+3,42/3,10 Pfand)  
Grundpreis: 20 x 0,5 Liter: 1 Liter = 0,90  
24 x 0,33 Liter: 1 Liter = 1,14

8,99

**Frische Cevapcici oder BBQ Hacksteaks**  
aus Schweine- und Rindfleisch, versch. gewürzt, je 100 g

0,59

**Holz-Balkon-Set Zamora**  
bestehend aus 2 Klappstühlen und 1 Klapptisch, Maße: ca. 65 x 65 cm, Eukalyptus-Hartholz, FSC®-zertifiziert (aus verantwortungsvoller Waldwirtschaft)

69,95

**Rundgrill**  
Grillfläche: ca. Ø 53 cm, fahrbar, emaillierte Feuerschale, mit Grillspieß und Warmhalterost

22,00

Das Zeichen für verantwortungsvolle Waldwirtschaft

alle Artikel ohne Dekoration

real- Hannover-Linden • Davenstedter Str. 80 • Tel.: 0511 / 9239930 • Öffnungszeiten: Mo. - Sa. 8 - 22 Uhr