

# Tempo – nichts fasziniert ihn mehr

Dennis Lattacz ist Speedskater. Auf seinen acht Rollen spurtet er fast so schnell wie ein Auto – und setzt sich bei Rennen regelmäßig an die Spitze.

VON SASKIA FRÖHLICH

Hildesheim. Mit fast 50 Kilometern pro Stunde durch die Feldmark düsen? Klar, mit einem Motor im Rücken ist das keine große Aktion. Aber bloß mit der eigenen Muskelkraft das Tempo eines fahrenden Autos zu erreichen – das sieht schon anders aus. Für Dennis Lattacz dennoch eine leichte Übung: Der 40-Jährige ist Speedskater. Auf seinen acht Rollen kann er manch anderen Verkehrsteilnehmer in die Tasche stecken.

Kann, wohl gemerkt. Denn freilich pesen Speedskater nicht mitten durch den Straßenverkehr. Sondern trainieren mehrmals in der Woche auf möglichst freien, glatten Fahrbahnen wie der alten Panzerstraße in Himmelstür. Vor allem aber schlägt Lattacz Herz für Rennen: „Die sind für mich am faszinierendsten.“ Kein Wunder: Lattacz und sein Team vom MTV 1848 Hildesheim fahren regelmäßig Bestzeiten ein. So verteidigte die Gruppe gerade die Spitzenreiter-Position in der Nordliga, in der sie 2011 bereits einmal Meister wurde. In der Wettkampfkategorie messen sich in rund zehn Teams die besten Speedskater Norddeutschlands. Eine Ebene darüber folgt die Bundesliga; darunter rangiert der Breitensport.

Letzterer hat Lattacz einstmals überhaupt zum Skaten gebracht. 1999 stand er zum ersten Mal auf Inlinern. „Relativ spät“, wie der Hildesheimer sagt – immerhin war er da schon 26. Sportlich unterwegs war Lattacz zwar schon zuvor, hatte Fußball gespielt oder war Laufen gegangen. „Aber da bin ich überall nicht hingekommen.“ Bei den Inlinern schon.

Auch wenn der erste Halbmarathon in Hannover nicht gleich ein Erfolgserlebnis brachte. „Ich bin in der Gruppe gefahren und hatte das Gefühl, eigentlich könnte ich viel schneller“, berichtet Lattacz und schmunzelt. Also nichts wie raus aus dem Feld – und damit auch raus aus dem schützenden Windschatten des Pulks. „Da hatte ich dann keine Chance mehr.“

Demotiviert hat Lattacz diese Schlappe aber nicht. Im Gegenteil: Inlinern, das ist



Im Wertungsrennen fährt Dennis Lattacz regelmäßig Bestzeiten ein – mit einer Durchschnittsgeschwindigkeit von mehr als 35 Kilometern pro Stunde.

genau sein Ding, merkte der Sportler schnell. „Aber ich wollte immer schneller sein.“ Lattacz, der als Diplomverwaltungswirt bei der Stadt Hannover arbeitet, hatte Glück: Im Freundeskreis traf er zwei Gleichgesinnte. Das Männer-Trio fuhr immer mehr und immer schneller. Bald machten sich die Drei auf die Suche nach Rennen. Und merkten: Mit den meisten Teilnehmern konnten sie mithalten.

Allerdings hatten die Skater keinen Verein, konnten also bei Liga-Rennen nicht antreten. Das änderte sich 2002 mit einem Anruf von Konrad Weber vom MTV 1848 Hildesheim. Mittlerweile sind die Speedskater seit elf Jahren Teil der Inliner-Abteilung des MTV. Lattacz ist Trainer und Abteilungsleiter. Die gesamte Sparte zählt gut 40 Mitglieder, der Speedskater-Bereich an die 20. Etwas mehr Männer als Frauen sind dabei. Und viele von ihnen halten dem Sport seit Jahren die Treue: „Der harte Kern ist beisammen geblieben“, sagt Lattacz.

Nichtsdestotrotz würde sich der zweifache Familienvater über neue Gesichter im Team freuen. Kommen kann prinzipiell jeder. Denn Lattacz macht keinen Hehl daraus, dass die Speedskater nicht gerade vom Nachwuchs überrannt werden. Der Boom, den die Sportart Anfang der 2000er-Jahre erlebte, ist vorbei. Und selbst, wenn einige dem Rollerblading an sich nicht abgeneigt sind: Viele Anfänger schrecken vor den Speedskatern mit ihren professionell anmutenden, eng anliegenden Rennanzügen und der hohen Geschwindigkeit erst einmal zurück.

Tatsächlich hebt sich Speedskaten in einigen Punkten vom gemütlichen Inliner-Fahren ab. Zum einen – wie der Name schon sagt – in der Geschwindigkeit: Während Hobby-Skater im Durchschnitt höchstens mit Tempo 20 durchs Gelände steuern, preschen Speed-Fahrer mit mehr als 35 Stundenkilometern über die Piste. Spitzengeschwindigkeiten beim Marathon liegen sogar bei bis zu 60 Sachen. Voraus-

setzung dafür ist zum einen eine gute Kondition. Zum anderen ist vor allem die richtige Technik wichtig. Denn die unterscheidet sich ebenfalls deutlich vom hobbymäßigen Rollschuh-Fahren.

„Wichtig ist die Gewichtsverlagerung“, erklärt Lattacz. Das heißt: Speedskater gehen deutlich mehr in die Hocke und verlagern das Körpergewicht auf ein Bein, um sich dann mit dem anderen Fuß möglichst weit abzustößeln. Diese Umstellung fällt vielen schwer: „Ich habe ein halbes Jahr gebraucht, bis ich das verinnerlicht hatte“, sagt Lattacz.

Trotzdem: Berührungsängste zum Speedskating seien absolut unnötig. Nur die Ausdauer muss stimmen – dann ist alles andere eine Frage des Trainings. „Viele unserer Mitglieder sind aus anderen Sportarten zu uns gewechselt“, berichtet der MTV-Teamkapitän. Zwingende Voraussetzung ist eine sportliche Karriere dennoch nicht. „Wer eine Skate Night mit 15 Kilometern mitfährt und Kondition hat, der kann auch einen Halbmarathon fahren.“ Vorteil am Skaten sei zudem, dass der Sport viel schonender als beispielsweise Joggen sei. Wer beim Laufen Beschwerden habe, könne häufig immer noch gut Inliner fahren, sagt Lattacz. So sind zwei MTV-Abteilungsmitglieder über 60 – und halten beim Training locker mit.



Ohne Skates geht's nicht: Dennis Lattacz.

Das Packendste am Speedskaten ist und bleibt aber die Geschwindigkeit, findet Lattacz. Und vor allem, dass er dieses Tempo eben nur mit eigener Muskelkraft erreicht: „Ich kann mir nicht vorstellen, aufzuhören.“

## Kicken, damit Kinder gesund essen können

TuS Nettlingen richtet ein Benefiz-Fußballspiel aus und spendet 1000 Euro an das Hildesheimer Kinder- und Jugendrestaurant K.bert



Kira Scheffler (links) und Mirko Nolte überreichen Annelore Ressel vom K.bert den Scheck über 1000 Euro. Foto: Fröhlich

Hildesheim (kia). Was haben 200 Liter Bier, eine Auswahl Profi-Fußballer, 1000 Euro und ein Kinder-Restaurant miteinander zu tun? Eine ganze Menge – zumindest bei der großen Vereinsfeier des TuS Nettlingen. Die hatte der TuS anlässlich des 30-jährigen Bestehens seiner Damenfußball-Sparte organisiert. Höhepunkt der Feier: ein Benefizspiel der U40-Herren aus Nettlingen-Hoheneggelsen-Schellerten gegen die so genannten Herrenhäuser Allstars. Für die Mannschaft laufen etliche frühere und jetzige Profis auf, darunter auch Björn Zimmermann (VfV Borussia 06 Hildesheim), Maik Perle (SG Wehrstedt/Salzdorf) und Jürgen Prange (ehemals Hannover 96).

„Gegen die hatten wir natürlich keine Chance“, gibt TuS-Spieler Mirko Nolte unumwunden zu. Hatten die Gastgeber bis zur Pause noch Hoffnungen, die Gegentore im einstelligen Bereich halten zu können, mussten sie sich am Schluss doch mit 0:11 geschlagen geben. Grund zum Feiern gab es aber trotzdem. Nicht nur, weil die Damen vom Mannschaftsführerin Kira Scheffler das Drumherum zur vollen Zufriedenheit der gut 150 Besucher organisiert hatten. Sondern vor allem, weil die Allstars 2000 Liter Bier stifteten. Voraussetzung: Der Erlös aus dem Verkauf muss für einen guten Zweck gespendet werden.

Für Nolte ein klarer Fall: Empfänger

wird das soziale Kinder- und Jugendrestaurant K.bert in Hildesheim. „Weil es nichts Schlimmeres gibt als Kinder, die nichts zu essen haben.“ Dem stimmt K.bert-Chefin Annelore Ressel zu – und ergänzt: „Und die, wenn überhaupt, nicht das Richtige bekommen.“ Deshalb steht bei ihr Vollwertkost auf der Speisekarte. Alles frisch, versteht sich. Und für wenige Euro zu haben. Doch es gibt auch Familien, die selbst 1,50 Euro nicht jeden Tag für warmes Essen aufbringen können. Deshalb will Ressel die Spende in Höhe von 1000 Euro für Patenschaften verwenden. Damit auch Kinder, deren Eltern es sich nicht leisten können, gesund und frisch essen können.

### Sport kompakt

#### 96 kommt mit Altin Lala

**Fußball:** Die Lebenshilfe Hildesheim (LH) feiert in diesem Jahr ihr 50-jähriges Bestehen. Aus diesem Anlass geht am Mittwoch, 21. August, auf der Sportanlage des SV Bavenstedt der LH-50-Jubiläums-Cup über die Bühne. Um 16.30 Uhr bestreiten die Mannschaften der LH und der Lametal-Werkstätten aus Lamspringe ein Fußball-Freundschaftsspiel. Nach dem Spiel sorgen die LH-Trommel-Wirbler für Stimmung. Um 18 Uhr beginnt das Jubiläums-Turnier mit der Traditionself von Hannover 96 (unter anderem mit Altin Lala, Carsten Linke und Martin Groth), einer Hildesheimer Promi-Auswahl und einer Auswahl der LH. Es spielt jeder gegen jeden, jeweils 30 Minuten. Die Ex-Profis stehen für Autogrammwünsche zur Verfügung. Bei einer großen Tombola gibt es attraktive Preise. Der Eintritt ist frei.

#### Schlappen zum Auftakt

**Fußball:** Zum Auftakt des Pokalturniers des TSV Hohenhameln um den Sauk-Cup 2013 und den Gemeindepokal haben der FC Algermissen und die Reserve des Gastgebers Schlappen kassiert. Im Eröffnungsspiel unterlag der FCA dem Bezirksligisten SV Adler Hämelerswald nach einer 1:0-Pausenführung durch Jan-Torben Sickfeld (9.) noch klar mit 1:4. Hohenhameln II (1. Krweisklasse) verlor ebenfalls deutlich mit 0:5 gegen den Bezirksligisten SV Lengede. Morgen geht es an der Ohlumer Straße so weiter: 18 Uhr Hämelerswald – TSV Arminia Vöhrum, 20 Uhr Lengede – SV Algermissen.

#### DJK hat zehn Neuzugänge

**Fußball:** Die DJK Blau-Weiß Hildesheim (1. Kreisklasse A) hat die ersten Testspiele der Vorbereitungsphase auf die neue Saison terminiert. Am Sonntag, 21. Juli, 15 Uhr, gastiert sie beim SC Barienrode (3. Kreisklasse B) und am Dienstag, 23. Juli, 19 Uhr, beim TuS Hoheneggelsen (2. Kreisklasse A). Am Sonnabend, 27. Juli, 16 Uhr, empfängt die DJK den SV Rot-Weiß Wohldeberg (1. Kreisklasse A) an der Lucienvörder Allee. Zum Abschluss besuchen die Blau-Weißen den SV Dünge/Heinde (2. Kreisklasse B). In diesen Testspielen möchte der neue Trainer Markus Kusche auch die Neuzugänge integrieren: Alexander Stein (eigene A-Jugend), Ali Alaa Nasser (wieder aktiviert), Ingo Albers (TuS Hoheneggelsen), Rafael Nowack (SV Sorsum), Johannes Moser (SV Türk Gücü), Sam Alavi, Ajmal Naderi, Schabib Nezan (alle SV Blau-Weiß Neuhof), Medcin Acur (VfV Borussia 06 Hildesheim) und Danny John (RSV Achtum). Weitere Infos unter [www.djk-bw-hildesheim-fussball.de](http://www.djk-bw-hildesheim-fussball.de).

#### Bockenem 1919/08 startet

**Fußball:** Das Trainergespann Yousef Souleiman/Frank Krüger startet mit der I. Herrenmannschaft des SV Bockenem 1919/08 heute um 18.30 Uhr auf dem Sportplatz Mählumer Straße in die Vorbereitung auf die neue Saison in der 3. Kreisklasse B. Große Veränderungen gab es nicht – lediglich Adil Maman hat den Verein in Richtung Northeim verlassen. Der neue Damentrainer Chris Vogt erwartet sein Team am 18. Juli um 18.30 Uhr zum ersten Training auf dem Platz.

#### Finisher in Zermatt

**Leichtathletik:** Beim Zermatt-Marathon mit 1800 Teilnehmern zählten auch fünf Hildesheimer zu den stolzen Finishern – Marathon: Christian Hecht 95. der AK M35 in 6:13:02 Stunden, Kai Korbel (beide TSV Giesen) 73. der M50 in 6:22:12; Ultramarathon: Verena Schlemmeier 5. der F30 in 5:54:55, Wolfgang Schlemmeier (beide SV Sorsum) 148. der M40 in 7:56:48 und Tobias Thau 67. der M40 in 6:07:13.

# Netto

## Marken-Discount

### EINFACH BESSER

gültig von Donnerstag, 11.07.13 bis Samstag, 13.07.13

<p><b>Auch bei Netto-City</b></p> <p><b>iglo Schlemmer-Filet</b> tiefgefroren, versch. Sorten 380 g (4.37 / kg)</p> <p><b>Schlemmer-Filet à la Bordelaise</b> KNUSPRIG KROSS</p> <p style="font-size: 1.5em; font-weight: bold; color: red;">1.66</p> <p style="font-size: 0.8em; color: red;">-40% statt 2.79</p>	<p><b>Auch bei Netto-City</b></p> <p><b>Ehrmann Grand Dessert</b> versch. Sorten 200 g (-20 / 100 g)</p> <p><b>Grand Dessert Raffinesse</b> mit Schokolade</p> <p style="font-size: 1.5em; font-weight: bold; color: red;">-39</p> <p style="font-size: 0.8em; color: red;">statt -69</p>	<p><b>Auch bei Netto-City</b></p> <p><b>EDUSCHO Gala Kaffee</b> Nr. 1 oder Sanft &amp; Verträglich 500 g (7.58 / kg)</p> <p style="font-size: 1.5em; font-weight: bold; color: red;">-24%</p> <p style="font-size: 1.2em; font-weight: bold; color: red;">3.79</p> <p style="font-size: 0.8em; color: red;">statt 4.99</p>	<p><b>Auch bei Netto-City</b></p> <p><b>Krombacher Pils</b> 24 x 0,33 Liter Kiste zzgl. Pfand 3.42 (1.27 / l)</p> <p style="font-size: 1.5em; font-weight: bold; color: red;">-22%</p> <p style="font-size: 1.2em; font-weight: bold; color: red;">9.99</p> <p style="font-size: 0.8em; color: red;">statt 12.96</p>
<p><b>Auch bei Netto-City</b></p> <p><b>Pitahaya Vietnam</b> Stück</p> <p style="font-size: 1.5em; font-weight: bold; color: red;">1.49</p> <p style="font-size: 0.8em; color: red;">Aktionspreis</p>	<p><b>Auch bei Netto-City</b></p> <p><b>Pfifferlinge Weißrussland/ Russische Föd., Kl. I</b> 200 g Schale (1.25 / 100 g)</p> <p style="font-size: 1.5em; font-weight: bold; color: red;">2.49</p> <p style="font-size: 0.8em; color: red;">Aktionspreis</p>	<p><b>Auch bei Netto-City</b></p> <p><b>Schweine-Nacken-/Kamm</b> ohne Knochen, für saftigen Braten per kg</p> <p style="font-size: 1.5em; font-weight: bold; color: red;">4.99</p> <p style="font-size: 0.8em; color: red;">Aktionspreis</p>	<p><b>Auch bei Netto-City</b></p> <p><b>CAITRONIC Akku-Nass-/Trockensauger</b> 3 wiederaufladbare Akkus • Permanent-Staubfilter, auswaschbar • Fugendüse</p> <p style="font-size: 1.5em; font-weight: bold; color: red;">14.98</p> <p style="font-size: 0.8em; color: red;">Aktionspreis</p>

## BEACHTEN SIE AUCH UNSERE SAMSTAGSKRACHER!

Infos unter: [www.netto-online.de](http://www.netto-online.de)

Netto Marken-Discount AG & Co. KG Industriepark Ponholz 1 • 93142 Maxhütte-Haidhof

\*Dieser Artikel kann wegen begrenzten Vorrats schon am ersten Tag des Angebots ausverkauft sein - Abgabe nur in haushaltsüblichen Mengen! Gültig in KW 28 / HoNoSuVeOsWeSb

Bei den aufgeführten Angeboten kann es in den Filialen Bodenburger Str. 9, 31162 Bad Salzdetfurth, Ladestr. 7, 31028 Gronau und Bismarckstr. 8, 31195 Lamspringe zu Abweichungen kommen!