

# Für den guten Zweck in die Pedale treten

**Itzehoe/Eggstedt** In Eggstedt, einer Gemeinde im Kreis Dithmarschen, startet im Mai eine bemerkenswerte Reise: Sascha Grewe und Mario Ihfe haben sich vorgenommen, von ihrer Heimat aus bis zur Südspitze Spaniens nach Gibraltar zu fahren. Damit steht eine rund 3.000 Kilometer lange Strecke auf dem Programm, welche die Sportler in maximal 15 Tagen bewältigen wollen. Das Ziel dieser ambitionierten Aktion ist es, auf die zumeist ehrenamtliche Arbeit in Hospizen aufmerksam zu machen und Spenden für den Freundeskreis Hospiz Dithmarschen zu sammeln.

**„Charity Indoor Cycling Marathon“ am 21. April**

Bereits im Vorfeld konnten 3.000 Euro für den guten Zweck zusammengetragen werden. Diese beachtliche Summe soll noch weiter wachsen, weshalb am Sonnabend, 21. April, ein „Charity Indoor Cycling Marathon“ von 10 bis 14 Uhr in den



**Sascha Grewe und Mario Ihfe stehen kurz vor einer rund 3.000 Kilometer langen Reise mit dem Rennrad. Foto: Stefanie Rühmann**

Räumlichkeiten des Sport-Clubs Itzehoe stattfindet. 24 Fitness-Bikes wurden bereitgestellt, wobei acht bereits gebucht wurden. Wer alleine oder als Gruppe eines der Bi-

kes buchen möchte, kann gegen eine feste Anmeldegebühr von 50 Euro am Marathon teilnehmen. Anmeldungen werden per Mail an in [fo@gibraltar2018.de](mailto:fo@gibraltar2018.de) entge-

genommen, wobei auch eine spontane Teilnahme am Veranstaltungstag möglich ist, insofern noch Räder frei sind. Sämtliche Einnahmen kommen dem Freundeskreis Hospiz Dithmarschen zugute.

Sascha Grewe ist zuversichtlich, dass Mario Ihfe und er die Tour nach Gibraltar erfolgreich bewältigen werden: „Wir haben vor Kurzem ein Trainingslager auf Mallorca absolviert, das rund 1.400 Kilometer und 12.780 Höhenmeter umfasste. Mit der Königsetappe haben wir jegliche Tour von Gibraltar übertritten, was uns verdeutlicht hat, dass unser Vorhaben machbar ist. Jetzt ist natürlich die Vorfreude groß, dass es losgeht.“ Der Startschuss zur Gibraltarreise fällt am 5. Mai. Sascha Grewe und Mario Ihfe freuen sich dabei über Mitfahrer, die sie bis zur Fähre in Glückstadt begleiten. Das Treffen dafür findet um 9 Uhr in der Poststraße in Eggstedt statt, bevor um 9.30 Uhr die Abfahrt folgt. (bal)

## Fettverbrennung durch Joggen

Durch Sportarten wie Joggen, Walken oder Radfahren lässt sich die Fettverbrennung steigern. Dabei ist Regelmäßigkeit wichtig. Denn je besser man trainiert

umsatz. Während für Einsteiger zum Abnehmen viele kurze Einheiten bei niedriger Intensität als optimal gelten, müssen Fortgeschrittene vor allem ab-

ren. Das heißt, nicht immer im „gleichen Trott“ zu laufen, sondern zum Beispiel auch kurze Tempospitzen einzubauen und die Länge der Laufstrecke zu variere-

ist es, sich niemals zu überlasten! Bei Beschwerden können natürliche Arzneimittel wie Traumeel Tabletten und Creme – etwa als Salbenverband – unterstüt-