

Pedelec: Mehr Sicherheit für Senioren

**RATEKAU.** Der Seniorenrat der Gemeinde Ratekau bietet in Zusammenarbeit mit der Verkehrswacht Kreis Ostholstein Süd e.V. am 16. April von 14 bis 17 Uhr auf dem Parkplatz der Cesar-Klein-Schule Ratekau für max. 20 Teilnehmerinnen und Teilnehmer ein Fahrsicherheitstraining an. Eingeladen sind alle Pedelec-Fahrerinnen und -Fahrer an. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr (Haftungsausschluss). Ein Fahrradhelm ist mitzubringen. Zu Beginn des Trainings wird in der Aula der Schule eine theoretische Einweisung durch die Fahrtrainer erfolgen. Der Fahrsicherheitskurs findet in kleinen Gruppen, lockerer Atmosphäre und unter Leitung erfahrener Fahrsicherheitstrainer statt. Anschauliche Erklärungen und Hilfestellungen während der Übungen sind selbstverständlich. Am Ende des Kurses treffen sich Trainer und Teilnehmende zu einem gemeinsamen Abschlussgespräch. In den Trainingspausen wird ein Informationsstand des Landesseniorenrates S-H über seine Arbeit informieren und für Abwechslung, u.a. mit Reaktions- und Geschicklichkeitstest, sorgen. Die Präventionsstelle der Polizei Lübeck bieten die kostenlose Möglichkeit, sich über Betrügereien am Telefon oder im Internet zu informieren. Zum Thema Sicherheit im Verkehr sowie Mobilität im Alter kann zusätzlich ein Fahrlernlehrer Fragen beantworten.

Die Anmeldung für das Training kann ab sofort erfolgen: Mobil: 0157 / 7381 5432 oder E-Mail: seniorenrat@ratekau.de. Der Teilnahmebeitrag beläuft sich auf 10 Euro und wird vor Beginn des Trainings entrichtet.

5000 Anmeldungen für Megamarsch

Event findet am 26. April statt – Die Wanderstrecke zwischen Grömitz und Scharbeutz führt direkt am Meer entlang

**GRÖMITZ/SCHARBEUTZ.** Der Megamarsch Ostsee hat sich als beliebtes Frühjahrsevent etabliert. Und schon jetzt zeichnet sich ab: Am 26. April wird es wohl einen neuen Teilnehmerrekord geben. Rund 4900 Wanderer und Wanderinnen haben sich laut dem Veranstalter, der Hundert24 GmbH aus Mönchengladbach, bereits angemeldet. 2023 waren rund 3000 Küstenläufer dabei, im letzten Jahr marschieren fast 4400 mit.

Das Event findet mittlerweile an weiteren 15 Standorten in Deutschland, der Schweiz und Österreich statt. Zudem gibt es eine Ausgabe auf Mallorca.

Das Besondere in Ostholstein: Die 50 Kilometer lange Strecke an der Lübecker Bucht ist nicht nur die einzige in Schleswig-Holstein, sondern liefert den Meerblick gleich mit. Sie führt – über 150 Höhenmeter – größtenteils direkt an der Küste entlang. Eine Teilnahme ist ab 16 Jahren möglich, sofern eine Einverständniserklärung der Eltern vorliegt. Der Großteil der Wanderer in diesem Jahr sei zwischen 35 und 50 Jahren alt und komme aus Norddeutschland, heißt es vom Veranstalter. Wobei „immer mehr jüngere Leute dabei sind“.

**ZWEI STARTPUNKTE: KURPARK UND SEEBRÜCKENVORPLATZ**

Beim Megamarsch Ostsee gibt es auch in diesem Jahr zwei Start-



50 Kilometer entlang der Ostsee: Das schafften beim Megamarsch 2024 mehr als 4000 Teilnehmerinnen und Teilnehmer. Foto: Maxwitat

punkte: den Kurpark in Scharbeutz und den Seebrückenvorplatz in Grömitz. Hat man sich einmal für einen entschieden und angemeldet, lässt er sich allerdings nicht mehr ändern. Die Strecke wird der aus dem vergangenen Jahr stark ähneln, ein detaillierter Plan soll zwei Wochen zuvor veröffentlicht werden – alle Informationen gibt es unter megamarsch.de. Zwei Tage vor dem Event, am 24. April, wird der Kurs noch mal genau gecheckt und markiert.

Gestartet wird ab 7.30 Uhr morgens im 15-Minuten-Takt und in Gruppen mit bis zu 300 Personen.

Innerhalb von zwölf Stunden muss das Ziel erreicht werden.

Wer das schafft, ist ein „Finisher“ und bekommt eine Medaille. Wer allerdings nur einen Teil der Strecke absolvieren möchte, auf den wartet bereits ab der zweiten Verpflegungsstation eine Teilnahmeerkunde.

Insgesamt gibt es vier unterschiedliche Stationen im Abstand von zehn Kilometern, mit Wasser, Obst, Riegeln, Tee, Kaffee, Brüste und Milchbrötchen. Dort befinden sich auch – zusätzlich zum Start- und Zielbereich – mobile Toiletten.

Anmeldungen sind weiterhin online bis zum Veranstaltungstag möglich, Tickets kosten 69,02 Euro und beinhalten Startgebühr und Verpflegung.

**Drahtesel**  
Fahrräder und mehr...

**Drahtesel ist für jeden da –  
Fahrräder für die ganze Familie!**

Lübecker Straße 31 · 23611 Bad Schwartau · 0451 4812590 · drahtesel-fahrrad.de

**Abnehmen  
durch Hypnose!**

Gräfin von Korff · T. 04192 - 819 28 59 · www.einmal-hypnose.de

**DIE BLOCKBUSTER-AUSSTELLUNG**  
**TITANIC**  
EINE IMMERSIVE REISE

**Ab 17. APRIL | HAMBURG | EXPO-Halle**  
10% LESER-RABATT, erhältlich in den LN-Ticketwelten

**Schinken-Nissen**  
Familienbetrieb in dritter Generation. Seit 1959

**Oster-Öffnungszeiten:**  
Mi. 16.04.: 8 - 18 Uhr  
Do. 17.04.: 8 - 18 Uhr  
Fr. 18.04.: Feiertag  
Sa. 19.04.: 8 - 12 Uhr

**Schinken und andere Köstlichkeiten!**  
Seit über 65 Jahren DIE Adresse für katengeräucherte Köstlichkeiten.

Entdecke Neues!  
Schinken-Nissen · Ahrensböcker Str. 122  
23617 Stockelsdorf · Tel.: 04 51 / 4 90 05-0 · www.schinken-nissen.de

Fleisch-Sprechstunde  
01520-6460476

**Gardinen SCHLICHTING**  
**Unsere Frühlingsangebote**

**35 %**  
auf den Nählohn  
Ihrer neuen Dekoration

- nicht in bar auszahlbar oder mit anderen Aktionen kombinierbar
- Angebot gilt bis 30.04.2025
- Rabatt nur für Neubestellungen

**Rabatt nur gegen  
Vorlage dieser Anzeige  
bei der Bestellung**

**Wir waschen  
Gardinen**

**35 %**  
auf maßgefertigte Plissees,  
ausgewählte Kollektion

- nicht in bar auszahlbar oder mit anderen Aktionen kombinierbar
- Angebot gilt bis 30.04.2025
- Rabatt nur für Neubestellungen

Schwartauer Allee 13a-15 · 23554 Lübeck  
5 Parkplätze vor den Schaufenstern · Haltestelle Wickede Str. Linie 1 + 10  
Montag - Freitag 10.00 - 18.00 · Sonnabend 10.00 - 13.00  
Tel. 0451-43115 · www.gardinen-schlichting.de

**World of Pipe Rock and Irish Dance**

**Die Geschichte der Highland-Rose**  
**Cornamisa**

**So 1. Juni 2025 Lübeck**  
**MuK - 18 Uhr eventim**  
**Tel. 01806-570070**

**schottisch - irisches Showerlebnis der Spitzenklasse**  
KARTENVORVERKAUF an allen bekannten Vorverkaufsstellen