

Grünes Licht für den Start der Eislaufsaison

BREMERHAVEN. Nach 19 Monaten Pause geht es wieder los. Die Schlittschuhe können aus dem Keller geholt werden! Die Stadthalle Bremerhaven hat in enger Abstimmung mit dem Bürger- und Ordnungsamt sowie dem Gesundheitsamt ein sorgfältiges Hygienekonzept für den öffentlichen Eislauf entwickelt. Dem Start am Freitag, 1. Oktober, in der Eisarena steht nichts mehr im Wege.

Der öffentliche Eislauf findet wie bisher am Freitag von 15.45 bis 17.45 Uhr und am Sonnabend von 14.30 bis 16.30 Uhr statt.

Sonntags steht der De-

cathlon-Familieneislauf von 10 bis 12 Uhr auf dem Programm, eine Eislaufzeit speziell für Familien mit kleineren Kindern. Der öffentliche Eislauf findet in der Regel sonntags von 13 bis 15 Uhr statt.

Die aktuellen Termine werden auf der Homepage der Eisarena unter www.eisarena-bremerhaven.de bekannt gegeben. Bei Sonntags-Heimspielen des REV Bremerhaven am Vormittag oder der Fischtown Pinguins mit Spielbeginn um 14 Uhr oder 16.30 Uhr können entweder der Familien-Eislauf oder der öffentliche Eislauf ausfallen. ku/red



Foto: Hai-Dang-Duong

Die Kochzutaten gibts bei



S. Golly am Feldweg 15 • 27474 Cuxhaven

Überbackene Fleischtomaten

Mit der Profi-Küche immer etwas Leckeres zubereiten

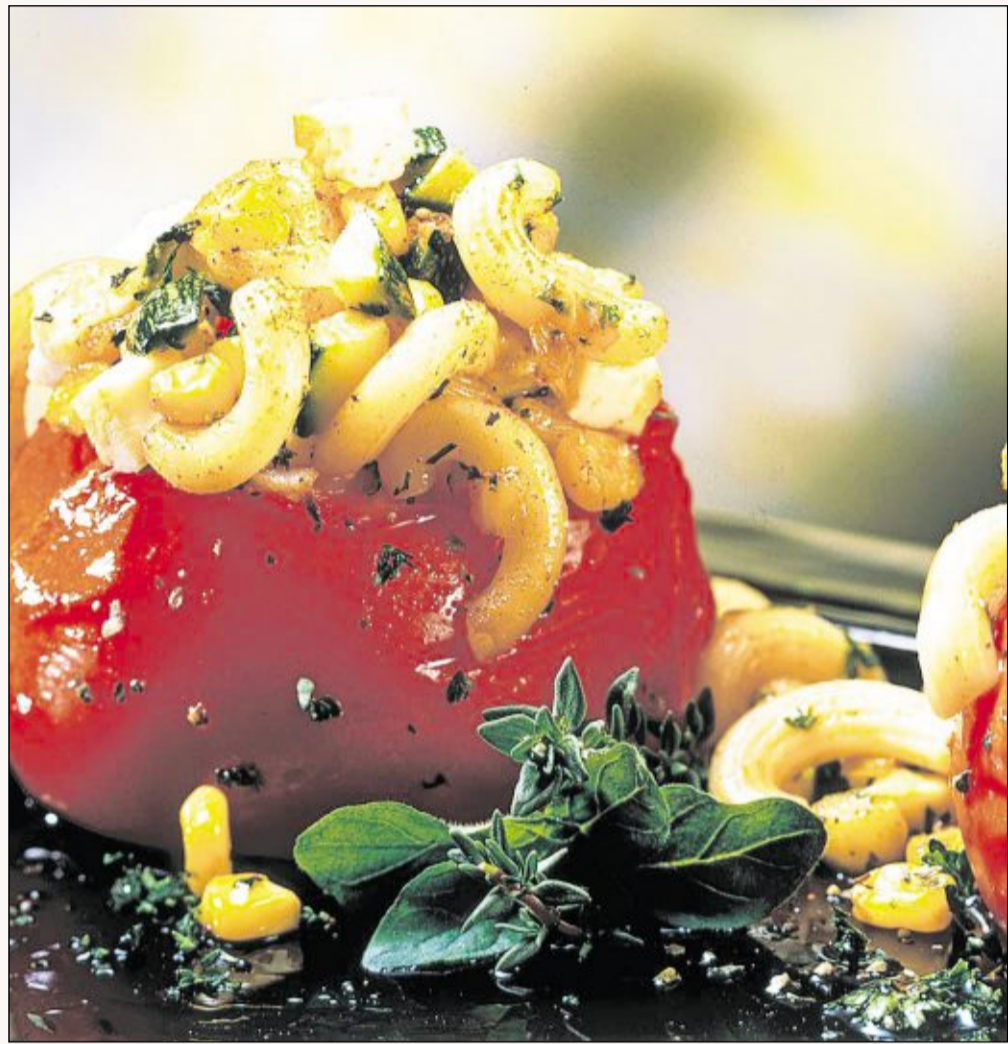
In der heutigen Ausgabe unserer „Profi-Küche“ möchten wir Ihnen zusammen mit Wirths PublicRelations folgendes zubereiten: Überbackene Fleischtomaten.

ZUTATEN

Für „Überbackene Fleischtomaten mit Hörnchen-Füllung“ benötigen wir für 4 Personen:

250 g Hörnchennudeln, 8 Fleischtomaten, 1 Zwiebel, 1 kleine Zucchini, 2 EL Olivenöl, 1 kleine Dose Mais, 2 EL gehackte Petersilie, Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Olivenöl zum Ausstreichen der Form und 200 g Feta.

Zunächst die Hörnchen nach Packungsanweisung garen, abgießen und abtropfen lassen. Fleischtomaten waschen, Deckel abschneiden, aushöhlen und umgedreht abtropfen lassen. Zwiebel abziehen, Zucchini putzen, waschen, beides würfeln und im erhitzten Olivenöl ca. 5 Minuten dünsten. Hörnchen,



Mais und Petersilie zugeben und pikant abschmecken.

Die Masse in die Fleischtomaten geben und diese in

eine leicht geölte Auflaufform setzen. Den Feta würfeln und über die Tomaten streuen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Gas

Stufe 3) ca. 25 Minuten backen.

Und schon sind wir fertig. Na dann, guten Appetit!

hwi/Foto: WirthsPR



www.barunkekuechen.de
Grodener Chaussee 63 – 65 · Cuxhaven
Telefon 04721 - 74410

Motorradfahren im Herbst

„Wer friert, verliert!“ Der Sommer ist vorüber, doch die Lust am Motorradfahren bleibt

ESSEN. Gerade vor dem sich langsam abzeichnenden Saisonklang werden Touren in der dritten Jahreszeit oft als besonders intensiv erlebt. Das Institut für Zweiradsicherheit (ifz) liefert die wichtigsten Tipps für unbeschwertere und sicheren herbstlichen Fahrspaß.

Auf Herbstmodus „runterschalten“ und mit allen Sinnen genießen, lautet die Empfehlung des ifz-Teams für alle, die Farbenrausch und wärmende Sonne auf dem Zweirad erleben wollen. Ein typischer Herbsttag auf dem Motorrad: Morgens ist es noch frisch, dann wird es wärmer. Nebelbänke lichten sich, die Straße trocknet ab, doch schattige Stellen bleiben oft feucht. Laub fegt über den Asphalt. Auf der Rückkehr steht die Sonne bereits tief, die Temperaturen fallen. „Wer sich der Besonderheiten herbstlicher Wetterlagen bewusst ist, sich entsprechend vorbereitet und seine Fahrweise quasi an den Kalender anpasst, bringt alle Voraussetzungen für eine gelungene und sichere Herbsttour mit“, fasst ifz-Forschungsleiter André Lang zusammen und erläutert, worauf es im Einzelnen ankommt.

Um dem Wechselspiel der Temperaturen zu begegnen, sollte man Bekleidung wählen, die klimatechnisch flexibel ist. Jacken und Hosen mit herausnehmbarem In-

nenfutter oder Kombinationen mit Außenjacken leisten hier gute Dienste. Dies gilt auch für die unterwegs einsetzbaren kleinen Helfer wie Sturmhauben, Hals- und Kniewärmer oder wind- und wasserabweisende Überzieher.

Wer dermaßen komfortabel den Witterungen trotzt, ist auch vor dem Auskühlen geschützt. Ein wichtiger Aspekt, betont Lang, denn wer friert, kann sich schlechter auf das Verkehrsgeschehen fokussieren, das Konzentrationsvermögen geht eher verloren. Die tiefer stehende Sonne bringt eine erhöhte Blendgefahr mit sich. Umso wichtiger ist es, dass das Helmvisier sauber und unverkratzt ist. Dies sollte man vor Fahrtantritt prüfen und gegebenenfalls einen Austausch vornehmen. Als hilfreich gegen temporären „Blindflug“ haben sich getönte Visiere, Sonnenbrillen oder die oft bereits in die Helme integrierten Sonnensvisiere erwiesen. Steht die Sonne im Rücken, heißt es ebenfalls Vorsicht.

Denn es besteht die Gefahr, dass man von entgegenkommenden Verkehrsteilnehmern, die jetzt in die Sonne blicken müssen, übersehen wird. Das frühere Problem beschlagener Visiere lässt sich heute übrigens leicht lösen. Viele Fahrerinnen und Fahrer sind bereits auf einen Helm mit doppel-

wandigem Pinlock-Visier umgestiegen. Alternativ kann man zu einem Visier mit einer Anti-Beschlag-Beschichtung greifen oder ein Beschlag hemmendes Mittel verwenden. Unterwegs sollte man der Fahrbahnoberfläche jetzt unbedingt eine gesteigerte Aufmerksamkeit entgegenbringen. Ein typischer Herbsttag wartet schon mal mit Raureif am Morgen und Feuchtigkeit am Abend bzw. ganztägig an schattigen Stellen auf. Auch Laub kann die Fahrbahn jetzt rutschig machen. In ländlichen Gegenden muss zudem mit vom Ernteverkehr verschmutzten Straßen gerechnet werden. Er-

höhte Vorsicht ist also angesagt, zumal der Reifengrip aufgrund der kühleren Temperaturen nachlässt. Kältere Reifen und kälterer Asphalt „verzahnen“ sich einfach nicht mehr so gut wie im Sommer bzw. bei höheren Temperaturen.

Starkes Beschleunigen, ausgeprägte Schräglagen und hartes Bremsen gehören deshalb nur bedingt in die bunte Jahreszeit, lautet daher der Tipp des ifz-Teams. Apropos Erntezeit: Auf plötzlich auftauchende Erntefahrzeuge, beispielsweise nach einer Kurve, sollte man gefasst sein. Eine umsichtige Fahrweise ist geboten, sobald Erntefahrzeuge in Sicht

sind. Es besteht die Gefahr übersehen zu werden, nicht nur, aber insbesondere im Bereich der Ein- und Ausfahrten von Feldern. „Aufpassen und sich wahrnehmbar machen, das ist generell ein zentraler Baustein der Unfallprävention, gerade auch im Herbst mit den gehäuft diffusen Sichtverhältnissen“, betont Lang.

Zur Steigerung der aktiven Sicherheit empfiehlt er daher das Tragen von auffälliger und kontrastreicher Kleidung – gerne auch mit reflektierenden Einsätzen. Für eine weitere unangenehme und gefährliche Begegnung können jetzt verstärkt auftretende Wildwechsel

sorgen. Erhöhte Aufmerksamkeit, ein vergrößerter Sicherheitsabstand zum Vorausfahrenden und besondere Vorsicht an Feldern und Wäldern tragen zu einem sicheren Ankommen bei. Diesbezügliche Warnschilder sollten ernst genommen werden. Der Herbst bietet reichlich Gelegenheit für Genussstouren, hält aber auch einige typische Herausforderungen bereit.

Wer die genannten Aspekte im Hinterkopf behält und den Verhältnissen angepasst unterwegs ist, wird den Herbst auf zwei Rädern „sicher“ von seiner schönsten Seite erleben können. ku/ifz



Foto: ifz

HERBST-CHECK

Vor der Fahrt:

- warme Kleidung („temperaturflexibel“)
- sauberes Visier ohne Kratzer (ggf. Sonnenschutz)

Unterwegs:

- feuchte, rutschige und verschmutzte Straßen
- weniger Grip
- Blendung durch tief stehende Sonne
- landwirtschaftliche Fahrzeuge und Erntemaschinen
- vermehrter Wildwechsel
- Sicht erschwerender Nebel
- Übersehenwerden