Start & Ziel

Ausgabe 1/2013

MARATHON STEINFURT

„…mehr Sport, mehr Spaß“

Kreissparkasse
Steinfurt

„Dass da mehr **der Bürger im Fokus** steht und weniger die Gewinnmitnahme ...“

Michael Pieper -

So denken die Menschen in der Region. Und so denken auch wir. Deshalb übernehmen wir Verantwortung im Kreis und leben sie: Wir wirken und gestalten mit. Wir fördern soziale Belange finanziell und sind in Netzwerken aktiv. Für den Sport, für die Schulen und die Jugend, für Kunst, Kultur und Karitatives ebenso wie für die Umwelt. Viele unserer Mitarbeiter engagieren sich ehrenamtlich. Anders als andere sind wir auch als Finanzdienstleister: Fair. Menschlich. Nah. Mehr unter **www.prinzip-mehrwert.de.**

Prinzip **MehrWert:**

Gut für die Wirtschaft. Gut für die Umwelt. Gut für die Menschen.

www.prinzip-mehrwert.de

Vorwort

Liebe Marathonis,

2012 hat es kleine und große Erfolge von unseren Vereinsmitgliedern gegeben. Für die/den Eine/n ist es ein großer Erfolg, regelmäßig am Lauftreff teilzunehmen und den ewigen Kampf mit dem inneren Schweinehund zu gewinnen. Für manch andere/n Sportler/in ist es ein großer Erfolg 5, 10 oder mehr Kilometer bis hin zum Marathon im Wettkampf zu laufen, an einem Triathlon, oder sogar einem Ironman teilzunehmen. Jeder steckt seine Ziele selbst. Das ist auch gut so. Da wir eine Gemeinschaft sind können wir uns mit jedem freuen, der seine Ziele erreicht.

Seit fast vier Jahren bin ich Vorsitzende unseres Vereins. Die Arbeit im Vorstand hat mir sehr viel Spaß bereitet. Aus privaten Gründen stehe ich 2013 nicht zur Wiederwahl zur Verfügung.

Deshalb wende ich mich an alle Vereinsmitglieder. Vielleicht kann sich einer von euch vorstellen Vorsitzende/r zu werden. Sprecht mich oder ein anderes Vorstandsmitglied an. Wir freuen uns, wenn jemand mit Begeisterung und Engagement unseren Verein vertreten möchte.

Einladung zur Mitgliederversammlung

Am 08. März 2013 um 20:00 Uhr im Gasthof „Teepe“, Veltrup 5, Steinfurt-Burgsteinfurt, lade ich alle Mitglieder recht herzlich ein.

Es stehen folgende Tagesordnungspunkte auf dem Programm:

1) Entgegennahme der Berichte
2) Kassenbericht und Bericht des Kassenprüfers
3) Aussprache über die Berichte
4) Entlastung des Vorstandes
5) Wahlen des Vorstandes lt. der Satzung Vorsitzende/r, Kassenbeauftragte/r, Sportbeauftragte/r für Laufen und Triathlon, Kassenprüfer/in
6) Beschlussfassung über vorliegende Anträge
7) Sportlerehrungen
8) Fragen und Anregungen

Ich freue mich, wenn viele LäuferInnen, WalkerInnnen, Triathleten und TeilnehmerInnen der Gymnastikgruppen an der Sitzung teilnehmen werden.

Herzliche Grüße

B. Huge

Bärbel Huge
(Vorsitzende)

Inhalt

2 Mitgliederbeiträge
18 Termine
27 Organisation
28 Spezial

Ganz herzlich begrüßen wir
unsere neuen Mitglieder

- Marion Althoff
- Jörg Beckschulte
- Daniel Brandt
- Monika Brocks
- Ralf Brüggemann
- Karin Crone
- Maria Flothmann
- Dorthe Flothmann
- Marcel Gerks
- Hanna Gremplinski
- Katharina Hallau
- Stefan Heidl
- Marlies Hinz
- Margit Jordan
- Dieter Kater
- Claudia Klemann
- Janina Knüver
- Petra Knüver
- Melanie Lemke
- Heike Nolte
- Ludger Nolte
- Holger Palstring
- Stefan Schmedding
- Karin Scholaske
- Lea-Marie Siemens
- Frank Termühlen
- Birgit Verlage-Lilienbecker

Viele Neue kommen aus dem Laufkurs 2012

Jubilare
25 Jahre Vereinszugehörigkeit

- Franz Heler (Eintritt 01.01.1987)
- Michael Overesch (Eintritt 01.03.1987)
- Margret Hassmann (Eintritt 01.03.1987)
- Heinz Hassmann (Eintritt: 01.08.1986)
- Erwin Raeker (Eintritt 01.04.1987)
- Udo Thiemann (Eintritt 01.06.1987)
- Ute Thiemann (Eintritt 01.06.1987)
- Wilhelm Klaassen (Eintritt 01.07.1987)
- Hans Joost (Eintritt 01.07.1987)
- Klärchen Joost (Eintritt 01.07.1987)
- Marlies Hille (Eintritt 01.07.1987)
- Maria Hinnemann (Eintritt 01.07.1987)
- Anneliese Korb (Eintritt 01.09.1987)
- Ulrich Guddorf (Eintritt 01.12.1987)
- Ingrid Schlecht (Eintritt 01.12.1987)

Die Ehrenmitglieder Klärchen und Hans Joost (hier beim Jubiläumssommerfest 2005) sind 25 Jahre im Verein

„Laufen Sie für mich mit!“

In unserem Wohnviertel kam ich in Kontakt zu einem etwas älteren Mann. Wir unterhielten uns über das Wetter, Pizza und einige sonstige Dinge. Es waren immer nette Plaudereien. Sicherlich kannte ich den Mann mit seiner Ehefrau schon seit mehreren Jahren. Sein Name war mir jedoch unbekannt.

Eines Tages machte ich mich zu einer kleinen Laufrunde auf. Ich bog in den Fußweg ein und wollte die Brücke am Dortmund-Ems-Kanal überqueren. Bei einer Sitzbank auf der Grünfläche sah ich den Mann mit seiner Ehefrau. Seine Frau saß auf der Sitzbank; er saß im Rollstuhl daneben. Ich schaute sehr erstaunt. Ich hatte nie etwas von körperlichen Problemen bemerkt und er hatte auch nie etwas erwähnt. Ich grüßte ihn und zeigte fragend auf den Rollstuhl. Er grüßte mich ebenfalls, gab mir aber ein Zeichen, dass ich nicht stoppen, sondern weiterlaufen solle. Dabei sagte er: „Laufen Sie für mich mit!“ Das tat ich dann auch. Danach sah ich ihn nicht mehr wieder. Kurze Zeit später verstarb er. Er litt schon seit Jahren an der heimtückischen Krankheit Leukämie.

Wenn ich heute an der Sitzbank vorbei komme, denke ich manchmal an unsere letzte Begegnung…

Rainer Wachsmann

„Wir trauen uns“

„Wir trauen uns“ haben Maria Hinnemann und Jürgen Fuchs gesagt und so empfingen am 22. September viele Marathonis vor dem Rathaus in Laer das frisch getraute Paar, um es hochleben zu lassen.

Maria und Jürgen sind seit vielen Jahren Vereinsmitglieder, Maria war lange Zeit unsere Vereinsvorsitzende.
Marathon Steinfurt freut sich mit dem Paar und wünscht Ihnen für ihren gemeinsamen Lebensweg alles Gute.

Röntgenlauf

Früh aufstehen mussten einige Marathonis am Sonntag, 28.10.2012, um an einem Laufereignis der ganz besonderen Art teilzunehmen: Der traditionelle Röntgenlauf startete zum 12. Mal gleich morgens um 8:30 Uhr bei strahlendem Sonnenschein und Temperaturen um null Grad auf dem knapp 60km langem Rundwanderweg, der die gesamte Stadt Remscheid umschließt. Benannt wurde der Weg nach dem Entdecker der Röntgenstrahlen, Wilhelm Conrad Röntgen, der aus Remscheid – Lennep stammte. Angeboten werden auf einem anspruchsvollen und hügeligen Gelände die Distanzen Halbmarathon, Marathon und Ultramarathon. (63,3km)
Gestartet wurde in Remscheid – Lennep, wo nach 5km die Laufstrecke durch wunderschönes profiliertes Terrain im Wald und über Feldwegen mit zum Teil beeindruckendem Landschaftspanorama führt.

Von Marathon Steinfurt starteten über die Halbdistanz Dieter Brandt, Martina Stienemann, Peter Holthues und Stefan Völlmecke. Wilfried Weiß hatte sich für den Marathon angemeldet. Für ihn lief es nach 42,195km noch so gut, dass er sich entschied, die Ultramarathonstecke unter die Sohlen zu nehmen und auch finishte.

Alle Läufer waren mit ihren Ergebnissen sehr zufrieden und genossen die herbstliche Landschaft.

Frühaufsteher: Dieter Brandt, Martina Stienemann, Peter Holthues und Stefan Völlmecke liefen den Halbmarathon in Remscheid. Nicht auf dem Bild ist Wilfried Weifl. Er lief den Ultramarathon über 63,3km.

Nordic Walking
mit Anni Graweloh

„Nordic Walking ist durchaus ein leistungsfordernder Sport"!

Das erfuhren die Teilnehmerinnen und der Teilnehmer in dem Wochenend-Intensivkurs mit Anni Graweloh. An zwei Wochenenden erlernten sie den richtigen Umgang mit den Stöcken und nun steht einem effektiven Training nichts mehr im Wege.

Marathon Steinfurt im herbst-
lichen Teutoburger Wald

Der Teutolauf in Lengerich-Hohne ist immer wieder eine besondere Herausforderung für Läufer und Walker aus dem doch eher flachen Steinfurt. Am vorletzten Wochenende im Oktober nahm eine stattliche Zahl von Mitgliedern unseres Vereins an diesem Lauf teil. Strecken über 29,0 km, 12,5 km, 12,2 km und 6,0 km waren zu bewältigen. An diesem schönen Herbsttag war es eine besondere Freude durch den herbstlich gefärbten Teutoburger Wald zu laufen oder zu walken. Die ungewohnten Steigungen wurden von allen Teilnehmern mehr oder weniger gut, teils unter kräftigem Schnaufen, bewältigt. Alle erreichten ohne größere Kampfspuren das Ziel. Zum Abschluss des Tages wurde die Gaststätte „Malepartus", eine auf 225m ü. M. mitten im Wald gelegene Jausenstation angesteuert. Dort ließ man den Abend bei bayerischen Speisen und Getränken ausklingen. Von vielen Teilnehmern wurde der Wunsch geäußert, diese Fahrt im nächsten Jahr zu wiederholen.

Willi Hemker

Vereinstriathlonfahrt zur COLOGNE226

(Kölntriathlon) (Halbdistanz 1,9 /90 /21 km und Staffel)

Teilnehmer und Teilnehmerin an der Vereinsfahrt beim Kölntriathlon

Reisebericht aus Sicht einer 11 jährigen Mitfahrerin

Am 01.09.2012 fuhren wir mit 19 Leuten zum Köln Triathlon. Erstes Highlight war das gemeinsame Mittagessen bei MC Donalds kurz vor Köln.
Danach ging es zu einem großen See mit großem Parkplatz (Regattabecken am Fühlingersee), wo Papa und die anderen Triathleten ihre Fahrräder auspackten und zum Start (in die Wechselzone) gebracht haben. Dort konnte man auch die Startnummern abholen, lecker Pommes und Eis essen und neue Sportsachen (Triathlonmesse) kaufen.
Nach „kurzem Aufenthalt“ sind wir dann zur Jugendherberge gefahren und haben unsere Koffer ausgepackt. Abends ging es dann mal wieder in die Stadt zum Essen. Hierbei sind wir über eine Brücke gelaufen (Hohenzollernbrücke), wo ca. 1 Millionen Vorhängeschlösser an Gitter befestigt wurden und die Schlüssel danach in den Rhein geschmissen werden….warum die Leute das machen weiß ich auch nicht.
Gegessen wurde in einem großen italienischen Restaurant (12 Aposteln) in der Innenstadt . Das war ganz witzig, weil mein Kinderteller Spaghetti (für 4,60 Euro) doppelt so groß war wie die Portionen (für 14,30 Euro !) der andern Mitfahrer.
Demnach waren die Erwachsenportionen auch ganz schnell aufgegessen. Dominik fand das gar nicht lustig und hat sich daraufhin erstmal beim Kellner und bei der weiblichen Bedienung beschwert. Nachdem auch Andreas, Stefan, Michael und die anderen sich beschwert hatten, kam dann auch noch der Koch aus der Küche und brachte einen halben Meter großen Teller mit Nudeln für alle – ohne zu bezahlen! Das war echt lol (Begriff für witzig, lachen).

Sonntags war dann der Wettkampf. Wir fuhren alle wieder zu dem See, diesmal aber mit einem Shuttle Bus. Der Schwimmstart der fast 900 Triathleten erfolgte in 3 Etappen. Zum Startschuss wurde ein großes Feuerwerk gezündet – eigentlich Quatsch, weil es ja nicht dunkel war. Aber auch mal schön am helllichten Tag so was zu sehen.

Nach ca. 2 km Schwimmen fuhren alle mit den Rädern weg und wir fuhren mit dem Bus wieder in die Innenstadt – ….weil hier am See war ja nichts mehr los.
Die 90 km Radstrecke ging über 3 Runden und wir konnten Papa und die anderen immer wieder sehen. Auf der anschl. 21 km Laufstrecke dann auch wieder, weil die immer wieder an der „Schlossbrücke“ vorbei liefen.

Zwischen 17 – 18 Uhr waren dann wieder alle glücklich im Ziel angekommen. Nachdem alle geduscht, ihre Rennräder und Sachen aus der Wechselzone abgeholt hatten, haben wir die Heimfahrt angetreten. Dominik und Papa haben sich dann auf der nächstbesten Autobahntankstelle erst mal eine Dose Gerstensaft gekauft.

Im nächsten Jahr wollen wir dann vielleicht nach Kraichgau (Challenge) oder Wiesbaden (Ironman70.3) fahren – mal sehen….

Hang Loose,
Marie Hallau

5. Women's Run in Köln

Teilnehmerinnen von Marathon Steinfurt am 5. Women's Run in Köln, Samstag, 11.08.2012.

Mit dabei, die älteste Läuferin, Klärchen Joost. (Foto: untere Reihe ganz links) Einen Tag vor ihrem 86. Geburtstag lief sie zusammen mit ihrer Enkelin die Strecke von 8km.

Mit dabei auch die jüngste Läuferin, Katja Strakeljahn. (Foto: obere Reihe, 3.v. links) Ihr gelang über 5km ein sehr guter Lauf.

Und mit dabei, die schnellste Läuferin, Sandra Lüring, (Foto: untere Reihe, 3.v.rechts) die nach 8km mit einem Vorsprung von über einer Minute als erste durchs Ziel lief. Sandra Lüring hat ihre läuferischen Wurzeln bei Marathon Steinfurt, startet inzwischen aber für die LG Ratio Münster.

Volksbank-Münster
Marathon

7800 Läufer gingen an den Start, rund 100.000 Zuschauer säumten die Strecke beim 11. Volksbank-Münster-Marathon im September. Von Marathon Steinfurt kamen ins Ziel:

Josef Grond (M55; 3:16:28), Thomas Wesbuer (M45; 3:19:39), Günter Giehler (M 50; 3:25:36), Fred Tinnefeld (M45; 3:30:37), Guido Bresler (M45; 3:31:06), Hans Effinger (M50; 3:39:54), Jürgen Menzel (M50; 3:40:39), Volker Miklasz (M40; 3:45:17), Franz Ahmann (M 45, 3:50:21), Stefan Hallau (M40; 4:03:28), Ansgar Kaul (M50; 4:27:28), Reinhard Schroll (M60; 4:38:01).

Philipp Brouwer siegt beim Auftakt

1. Bagno-Buchenberg-Marathon „Steinhart500“

Steinfurt. - Philipp Brouwer ist in seine alte Heimatstadt zurückgekehrt und hat auch gleich Geschichte geschrieben. Der 30-jährige Langstreckenläufer, der für den Active Laufshop Münster startet, ist der Sieger des ersten Bagno-Buchenberg-Marathons „Steinhart500“.

Ein Küsschen für Sieger Philipp Brouwer

Christoph Hakenes (Bretten), der zweieinhalb Jahre in Steinfurt lebte, landete auf dem zweiten Platz. Thomas Ryba vom SC Siedlinghausen wurde Dritter. Beste Frau wurde die 53-jährige Rita Nowottny-Hupka, die für den LT Wischlingen Dortmund an den Start ging.

576 Läuferinnen und Läufer nahmen die Strapazen auf sich, diesen spektakulären Cross-Lauf auf unterschiedlichen Streckenlängen zu absolvieren. Davon haben 563 gefinisht. Starter, die eine Runde gebucht hatten, mussten nach 16 Kilometern durch das Bagno und den Buchenberg durch den Zielbogen laufen. Läufer, die sich für zwei Runden entschieden hatten, liefen 29 Kilometer. Drei Runden entsprachen der Marathondistanz. Darüber hinaus durften es sich diejenigen, die ein Flex-Ticket gebucht hatten aussuchen, ob sie eine, zwei oder drei Runden absolvieren wollen.

Sieger Philipp Brouwer sah nach seinen 2:43:27 Stunden noch ganz gut aus. „Es war trotzdem ziemlich hart. Ich habe den Fehler gemacht, dass ich viel zu schnell angegangen bin. Eigentlich wollte ich piano angehen. Aber wie das halt beim Wettkampf ist. Man versucht schnell eine Lücke zu laufen“, sagte Brouwer.

Der 30-jährige Steinfurter hatte sich für das Flex-Ticket entschieden: „Ab Kilometer 30 verstärkten sich bei mir die Krämpfe. Aber da war es schon zu spät, abzubrechen. Dann bin ich halt kurzerhand durchgelaufen“.

Sandra Lüring

Sandra Lüring (LG Ratio Münster, vormals Marathon-Steinfurt) aus Horstmar-Leer beherrschte das Rennen über 16 Kilometer. Und das nicht nur bei den Frauen, sie war auf dieser Strecke sogar die Gesamterste. Martina Stienemann von Marathon Steinfurt wurde bei den Frauen auf der 29 Kilometer-Distanz Zweite. „Das war eine tolle Geschichte. Ich hatte auch das Flex-Ticket und habe gedacht, wenn ich mich gut fühle, laufe ich die 29 Kilometer. Ansonsten steige ich bei 16 Kilometer aus. Aber es lief optimal. Super Bedingungen, das Wetter stimmte und die Stimmung war super“, sagte Stienemann.
Organisator Claus Muchow aus Steinfurt zeigte sich mit dem Ablauf der Veranstaltung zufrieden. Muchow: „Diejenigen, die ich über die Ziellinie habe laufen sehen, hatten alle ein leichtes Grinsen im Gesicht und kein gequältes Lächeln.“ Insgesamt wurde nur ein Bruchteil der Helferinnen und Helfer wie bei den Steinfurter Marathons benötigt. „Wir hatten nur noch rund 100 Helfer an der Strecke. Beim früheren Marathon waren es 500. Auch die Polizei musste uns nur noch mit zwei Streifenwagen unterstützen, anstatt mit sechs oder sieben, wie früher. Darüber hinaus mussten wir nur noch einen großen Versorgungsstand an der Strecke vorhalten. Beim Marathon waren es fünf oder sechs.“

Impressionen vom 1. Bagno-Buchenberg-Marathon

„Das war hammerhart“

Triathlon: Petra Stöppler beim Ironman auf Hawaii

7 Uhr morgens: Ab in den Pazifik.

STEINFURT. - Petra Stöppler, Marathon Steinfurt-Mitglied, zweifache Mutter und 46 Jahre alt, hat eine herausragende Leistung vollbracht. Die Borghorsterin finishte Mitte Oktober unter großen körperlichen Strapazen beim Ironman auf Hawaii, der Triathlon-Weltmeisterschaft. In einem mörderischen Rennen bei Temperaturen von fast 40 Grad im Schatten beendete Petra Stöppler den Wettkampf nach insgesamt 12:44:24 Stunden. Das Ticket für die Langdistanz auf Hawaii (3,6 km Schwimmen – 180 km Radfahren – 42,2 km Laufen) hatte sie sich Anfang Juli beim Ironman Frankfurt gesichert, wo sie sich in ihrer Altersklasse 45-49 den Europameistertitel sicherte.

Auf Hawaii lief es beim Schwimmen über 3,86 Kilometer im Pazifik ausgezeichnet. Um 7 Uhr Ortszeit nahmen rund 1900 Age-Grouper in Kailua-Kona beim Massenstart die Strecke hinaus aufs offene Meer und zurück in Angriff. Nach nur 1:08:16 Stunden stieg Stöppler, ehemalige Bundesligawasserballerin, auf Platz 15 in ihrer Altersgruppe AK 45 bis 49, aus dem Ozean. Nach einer Wechselzeit von dreieinhalb Minuten ging es auf die 180,2 Kilometer lange Radstrecke durch die Lavafelder Richtung Norden auf dem Queen K-Highway mit dem Wendepunkt in Hawi. Nach 6:40:43 tauschte Petra Stöppler das Rad wieder in Kailua Kona gegen die Laufschuhe aus. Allerdings benötigte sie für den Wechsel auf die 42,2 Kilometer lange Marathonstrecke eine lange Pause. Über sieben Minuten Zeit nahm sie sich dafür. Der Marathon führte durch das Natural Energy Lab, eine Forschungsstation zur Nutzung von Meeres- und Sonnenenergie. Nach einer Laufzeit von 4:44:42 Stunden kam Petra Stöppler auf dem Alii Drive in Kona überglücklich ins Ziel. Der 46. Platz in ihrer Altersklasse geriet zur Nebensache. Wir sprachen mit ihr Anfang November über die „Mutter aller Triathlon-Veranstaltungen“.

Petra, das war dein erster Hawaiistart. Ist es auch dein letzter gewesen?

Petra: Das kann ich gar nicht beantworten. Man muss sich erst einmal dafür qualifizieren. Ich habe insgesamt vier Anläufe in vier Jahren gebraucht, bis ich mich überhaupt qualifizieren konnte.

Hat dein Zögern sportliche Gründe?

Petra:Nein, überhaupt nicht. Schließlich bekommt man diese Chance nicht zum Nulltarif. Dieser Ausflug kostet natürlich Einiges.

Du warst mit der Familie schon eine Woche vor dem Start auf Hawaii. Wird man, je näher der Termin rückt, zunehmend nervöser?

Petra: Nein, das nicht. Man bereitet sich auf den Ironman vor und muss sich erst mal an das Klima gewöhnen. Du hast alle Profis und Age-Grouper um dich herum. Auch beim Laufen und Radfahren. Ich bin zum Beispiel jeden Morgen ab 7 Uhr auf der Schwimm-Wettkampfstrecke geschwommen. Es lohnt sich auch. Das Wasser ist glasklar. Gehst du das erste Mal rein, denkst du, du bist im Aquarium. Überall Schildkröten und bunte Fische. Wie bei „Findet Nemo“, atemberaubend.

Auf der Radstrecke hatte Petra Stöppler mit Querwinden zu kämpfen.

Für den abschließenden Marathon benötigte Petra Stöppler 4:44:42 Stunden.

Wie ist der Ironman auf Hawaii im Vergleich zu europäischen Triathlon-Veranstaltungen?
Petra: Aufgrund der klimatischen Bedingungen schon sehr hart. Aber auch in Europa gibt es einige schwere Veranstaltungen, zum Beispiel auf Lanzarote.

Welchen Umfang hatte dein wöchentliches Trainingspensum die letzten Wochen vor dem Hawaii-Start?
Petra: Pauschal 12 bis 15 Stunden die Woche für alle drei Sportarten zusammen. Es lag mal drüber und mal drunter.

Wie hast du dich beim Wettkampf über Stunden motivieren können?
Petra: Nach dem Schwimmen musste ich mich nicht motivieren. Ich hatte keine Probleme. Das lief einfach super (Petra schwamm zwei Minuten schneller als die beste Deutsche Sonja Tajsich, die auf Platz vier landete). Ich habe den gesamten Wettkampf ohne Uhr absolviert. Ich wollte einfach nur ankommen. Es ging mir nicht um irgendwelche Zeiten.
Beim Radfahren lief es bis Kilometer 70 hervorragend. Vor Hawi kamen plötzlich Querwinde auf, die mir seitlich ins Rad bliesen. Deshalb konnte ich nicht mehr in der Aeroposition fahren, sondern musste aufrecht sitzen, damit ich nicht von einer plötzlichen Böe erfasst worden wäre. Vielleicht hatte ich auch die falschen hohen Laufräder mit. Nachdem ich den Wendepunkt bei Kilometer 90 erreicht hatte, drehte sich auch noch der Wind. Der blies mir dann über drei Stunden ins Gesicht. Vom Kopf her ist der plötzliche Tempoverlust schwer zu verarbeiten. Dazu kommt noch dieser eintönige Highway mit den Lavafeldern links - und rechts nur das Meer. Dann noch die ewigen Erhebungen. Du fährst nur noch rauf und runter und hast das Gefühl zu stehen. Hast du einen Hügel geschafft, kommt der nächste. Und durch den Gegenwind rollst du auch nicht einfach runter, du musst immer treten. Das war hammerhart für mich und das Schlimmste, was ich bisher bei einem Wettkampf durchmachen musste. Da kommt man mental an seine Grenzen. Aber man darf auch an diesem Punkt nicht aufgeben.

Was ging dir da durch den Kopf?
Petra: Ich habe nur noch gedacht: Du willst hier finishen, das blöde T-Shirt und die Medaille kriegen. Als ich mit meinem Rad die Laufstrecke kreuzte, hatte ich gedacht, dass ich das berühmte Energy Lab auf der Marathonstrecke heute wohl nicht mehr sehe.

Wie ging es dann doch weiter?
Als ich in die zweite Wechselzone kam, habe ich mich im Zelt erst einmal hingesetzt, alles sacken lassen und zwei Cola getrunken. Als ich dann den Marathon startete, wunderte ich mich, dass es trotz der 40 Grad im Schatten gut lief.
Bis Kilometer 35 bin ich konstant durchgelaufen. Dann bekam ich aber große Verdauungsprobleme, und musste von da an öfter das Dixi-Klo aufsuchen. Unter meinem rechten Fuß hatte ich mir auch noch zu allem Überfluss mehrere Blasen gelaufen. Gott sei Dank hatte ich mir den Marathon richtig eingeteilt. Alle 2,5 Kilometer habe ich den Verpflegungs- und Getränkestand genutzt. Ich habe zu allem gegriffen was ich kriegen konnte. Eis, Wasser, Schwämme, Cola, Gels, Salztabletten, Salzcracker. Immer wieder das Gleiche.

Der Zielleinlauf soll beim Ironman auf Hawaii etwas ganz Besonderes sein?
Petra: Da ist natürlich alles voll mit Zuschauern, die klatschen dich ab. Aber das ist in Frankfurt auch nicht anders. Zum Ironman auf Hawaii gehört aber noch Mike Reilley, „die Stimme des Ironman", der den Triathlon von morgens bis abends kommentiert. Wenn der am Ziel ins Mikro ruft: „Your are an Ironman!", das ist Gänsehaut pur.

Was war das für ein Gefühl, als du nach fast 13 Stunden die Ziellinie auf dem Alii Drive in Kona überquert hast?
Petra: Ich war einfach nur froh. Total glücklich und happy. Ich bin dorthin geflogen, um ins Ziel zu kommen, und das habe ich geschafft.

An was wirst du gerne zurückdenken?
Petra: An alles.

Nach fast 13-stündigem Wettkampf hat Petra Stöppler das Ziel erreicht.

Kundenkarte / Rabatte

Seit ein paar Jahren bieten unsere Partner, das Mode- und Sporthaus Vorgerd in Burgsteinfurt sowie das Brillenfachgeschäft Willner, Borghorst, attraktive Vereinsrabatte an. Jedes Vereinsmitglied kann diese nutzen. Denkt bitte beim Einkauf an eure **Kundenkarte.**

Der Verein erhält zusätzlich eine Vergütung in Höhe von 2 bzw. 3 % aller Umsätze, die dort realisiert werden. Diese Vergütung wiederum wird gezielt in den Ausbau unserer Aktivitäten investiert.

Newsletter

Immer gut informiert mit dem **Newsletter** von Marathon Steinfurt

Viele Vereinsmitglieder nutzen bereits den Vereins-Service und erhalten den Newsletter. Mit diesem Online-Rundschreiben werdet ihr immer über wichtige Vereinsaktivitäten informiert.

Wie erhaltet ihr den Newsletter?

Besucht einfach unsere Homepage unter
www.marathon-steinfurt.de
und meldet euch unter „Newsletter“ an.

nah · zuverlässig · kompetent

Brümmer & Woltering
Die freundliche Buchhandlung

Steinstraße 15 · 48565 Steinfurt
Telefon 0 25 51 - 29 45 · www.bruemmer-woltering.de

Marathonglück –
Warum gerade Marathonlaufen glücklich macht

Laufen macht glücklich. Ist hinlänglich bekannt. Jede Menge Glückshormone werden beim Laufen ausgeschüttet. Allen voran Serotonin und Dopamin. Letzteres gibt es sogar als verschreibungspflichtiges Medikament. Wir Läufer brauchen so etwas nicht. Auch Endorphine mischen im Glückscocktail mit. Das sind körpereigene Opiate, unter Läufern auch als »Runners High« bekannt. Hormone hin, Opiate her, was aber genau macht uns Läufer so glücklich? Was löst die Glücksbotenstoffe aus? Ich meine hier nicht den Stoffwechsel. Ich meine, was ist dran am Laufen? Und warum ist gerade das Marathontraining ein wahrer Glücksbrunnen?

Marathon als Ziel

Mit einem attraktiven Ziel vor Augen geht alles leichter. Das »Ziel des Ziels« kann man wunderbar visualisieren:

- Die Ziellinie.
- Den Zieleinlauf.
- Die Finisher-Medaille.
- Hochgereckte Arme.
- Jubelnde Zuschauer.
- Die Urkunde.
- Den eigenen Namen in der Ergebnisliste lesen.
- Am Montag in der Firma den Kollegen davon berichten.

Einen Marathonlauf als Ziel gibt dem Laufen einen übergeordneten positiven Sinn. Laufen, um gesund zu werden oder Trainieren, um abzunehmen, alles auch lohnende und vernünftige Ziele. Aber stets begleitet von negativen Gedanken, wie krank bleiben oder weiter zuzunehmen. Sich selbst bei einem Marathonfinish vorzustellen hat nicht unbedingt etwas mit Vernunft zu tun. Ist aber für immer mehr Menschen eine äußerst attraktive Vorstellung. Und positive Selbstbilder machen nun mal glücklich.

Marathontraining als Motivation

Der Marathon als Ziel (Motiv) sorgt für die erste Bereitschaft mit dem Laufen zu starten. Ein gelungenes Marathontraining bewirkt in der Folge die permanente Erneuerung dieser Bereitschaft. Nichts anderes bedeutet Motivation.
Ein guter Marathontrainingsplan ist der perfekte Weg zur Selbstmotivation. Er sorgt dafür regelmäßig am Laufen zu bleiben und kontinuierlich Fortschritte zu machen.
Das motiviert. Das hält am Laufen. Motivierte Menschen sind glücklich.

Marathon erntet Anerkennung

Das Schaffen von 42,195 Kilometer im Laufschritt ist trotz anhaltendem Marathonboom immer noch die Ausnahme. Gerade mal jeder siebenhundertste Deutsche läuft dieses Jahr einen Marathon. Und wer dies gut vorbereitet macht, hat mindestens ein Jahr lang mindestens drei Mal pro Woche die Laufschuhe angezogen. Dies ist umso bemerkenswerter, wenn man Zahlen Glauben schenken darf, die von nur 700 bis 900 Metern sprechen, die der Deutsche im Durchschnitt täglich zu Fuß unterwegs ist. Für die meisten bleibt der Marathon eine unvorstellbare Leistung, die sie mit großer Anerkennung honorieren. Anerkennung macht glücklich.

Marathon macht selbstbewusst

Wie oft bietet einem der Alltag einen Grund stolz zu sein? Stolz auf das aus eigenem Antrieb Geleistete. Der Marathon an sich, aber auch das anhaltende Training bietet solche eine Gelegenheiten:

- Eine Woche mit drei oder vier Laufeinheiten, trotz Beruf, Familie und Freunde? Stolz.
- Eine neue Distanz geschafft, das erste Mal 10, 20 oder 30 Kilometer? Stolz!
- Der erste, zweite, x-te gelaufene Marathon? Stolz.

Alles Siege über die eigene Bequemlichkeit und Gelegenheiten auf sich stolz zu sein.

Stolz ist nichts Verwerfliches. Stolz ist die Zufriedenheit mit sich selbst, wenn man etwas geleistet hat. Zum Beispiel das gute Gefühl nach einem absolvierten Training, die Dusche danach. Und Stolz auf die eigene Leistung macht selbstbewusst. Die Verbesserung der »Selbstbild-Hypothese« sagt der Fachmann. Ich sage: Marathonlaufen macht glücklich.

Lesen Sie weiter auf der nächsten Seite

Marathonglück –
Warum gerade Marathonlaufen glücklich macht

Marathonlaufen ist natürlich

Wir Menschen sind das Ergebnis einer mehrere Millionen Jahre andauernden Evolution. Legen wir nur die 2,5 Millionen Jahre der Gattung Homo zu Grunde, so ergibt die Zeitspanne der letzten 50 Jahre gerade mal 0,002 Prozent dieser Evolution. Und nur diese letzten 50 Jahre haben die zivilisierte Menschheit zu dem bewegungsarmen Menschen gemacht, den wir heute erleben. 99,998 Prozent unserer Menschwerdung waren wir andauernd, ausdauernd unterwegs.

Wenn wir heute durch die Wälder laufen, machen wir nichts anderes, als das was unsere Gene von uns erwarten. Wir sind glücklich beim oder nach dem Laufen, weil wir uns das geben, was wir von der Veranlagung her brauchen. Bewegung zu Fuß.

Der Mensch als Sammler, Jäger und Krieger hatte immer einen großen Aktionsradius. 20 Kilometer zu laufen ist auch für heutige Generationen von der Veranlagung her problemlos möglich. Es ist nicht nur möglich, im Sinne der Evolution und genetischen Veranlagung ist es vor allem natürlich.

Wer im Marathontraining ist, läuft - je nach eigenen Ambitionen und zeitlichen Möglichkeiten - 40 bis 100 Kilometer pro Woche. Der Marathonläufer gibt sich damit ein Stück natürlichen Lebensstils zurück. Und natürlich zu leben macht glücklich.

Marathontraining ist der gesündeste Sport

Laufen gilt als der gesündeste Sport überhaupt. Der komplette Bewegungsapparat, Muskeln, Bänder und Sehnen werden beim Laufen trainiert. Das Herzkreislaufsystem und die Lunge werden leistungsfähiger. Der Stoffwechsel wird angeregt und der Blutzucker-und Cholesterinspiegel gesenkt. Das Immunsystem, also die Abwehrkräfte werden stärker. Soweit zum Laufen. Was aber lässt das Marathontraining hier nochmal besonders herausragen? Es sind vor allem zwei Aspekte: Die notwendige Regelmäßigkeit und die Art des Lauftrainings.

Während Spaziergänge, Wanderungen oder sogar längere Radausflüge selbst für Untrainierte meist aus dem Stand heraus möglich sind, und das Schaffen von 5-Kilometerläufen für gesunde Menschen auch schon nach zwei bis drei Monaten Lauftraining machbar ist, erfordert Marathonlaufen eine deutlich längere Vorbereitung. Erst mindestens drei Laufeinheiten pro Woche und das mindestens ein Jahr lang, sorgt für die notwendige Marathonfitness und damit zwangsläufig für die Regelmäßigkeit der körperlichen Ertüchtigung. Das Ziel Marathon ist damit ein Garant für die Gesunderhaltung oder Gesundwerdung.

Der andere Garant ist die Art des Trainings. Läufe bis zum Halbmarathon verzeihen noch den Verzicht auf das effektivste Ausdauertraining überhaupt. Beim Marathonlaufen kommt aber keiner drum herum: Den langen, langsamen Lauf.

Die Langsamkeit des Trainings schützt zum einen vor körperlicher Überforderung. Verletzungen des Bewegungsapparates oder eine Überbelastung des Herzkreislaufsystems kommen bei langsamem Lauftraining praktisch nicht vor (Vorausgesetzt man hat das richtige Schuhwerk und beherrscht das natürliche Mittelfußlaufen. Aber das ist ein anderes Thema). Zum anderen bewirkt die Kombination von Langsamkeit und Dauer die Verbesserung des Energiestoffwechsels. Hier besonders im Fokus: Der Fettstoffwechsel. Nur diejenigen Läufer, die genügend lange und langsame Läufe über zwei- bis dreieinhalb Stunden gemacht haben, können den Marathonlauf auch genießen und dem ominösen »Mann mit dem Hammer« sicher aus dem Weg gehen.

Wegen der Regelmäßigkeit und der vielen langen Einheiten ist Marathontraining daher der gesündeste Ausdauersport überhaupt. Und jeder der schon mal länger krank war weiß, wie glücklich Gesundheit macht.

Marathonlaufen macht erfolgreich

Marathonlaufen ist nicht nur der Sport der Erfolgreichen. Viele Unternehmer und Top-Manager laufen Marathon. Marathonlaufen macht auch erfolgreich.

- Über die Anerkennung habe ich schon geschrieben. Marathonläufer gelten in der Wahrnehmung anderer als zielstrebig, ausdauernd und leistungsfähig. Alles Attribute, die bei der Karriere helfen. Die Außenwirkung eines Marathonläufers ist also meist sehr positiv.

- Auch das Selbstbild ist positiv. Das Training für einen Marathon macht die eigenen Erfolge erlebbar und damit selbstbewusst. Auch darüber habe ich bereits geschrieben.

- Weil die Leistungsfähigkeit zu einem ganz wesentlichen Teil von der Gesundheit und damit einem gesunden Lebensstils abhängig ist, hilft Marathonlaufen auch hier. Auch dazu siehe oben.

Wenn zur Gesundheit, dem Selbstbewusstsein und der positiven Ausstrahlung auch noch der Lerneffekt aus dem eigenen Schaffen hinzu kommt, kann das Erlebnis Marathon auch in vielen anderen Bereichen erfolgreich als Beschleuniger wirken.

Der Marathon als langes Projekt, mit vielen kleinen Zwischenetappen, möglicherweise vorübergehenden Rückschritten, aber letztendlich einem finalen Happy End. Vom Marathonlaufen lernen heißt für das Leben zu lernen.

Wenn eine gute Planung, Ausdauer und Zielstrebigkeit beim Marathonlaufen hilft, dann hilft diese Herangehensweise auch in vielen anderen Lebenslagen. So die oft unbewusste, manchmal auch bewusste Erkenntnis, immer aber prägende Erfahrung.

Marathonläufer trauen sich mit diesen Erfahrungen auch an schwierigere berufliche Projekte heran, geben nicht so schnell auf und erleben dadurch auch größere Erfolge im Beruf. Und auch eine erfolgreiche Karriere kann glücklich machen.

„Was bleibt zusammenfassend festzuhalten? Wer nicht Marathon läuft, ist selber schuld.“

Andreas Butz

Zur Person:

Andreas Butz ist über 100-facher Marathonläufer, Buchautor und Lauf- und Motivationstrainer. Man trifft ihn als Experten sowohl in der »fit for fun« und bei »marathon4you.de« als auch im »manager magazin«. Kein Wunder bei einem Lebenslauf, der ihn vom Bank-Azubi über den Vorstandsposten eines börsennotierten Unternehmens zu einem der bekanntesten Lauftrainer in Deutschland gemacht hat. Seit über 10 Jahren bringt der Ex-Manager durch Vorträge, Seminare und Coachings Menschen und Unternehmen zum Laufen.

www.andreasbutz.com
www.laufcampus.com

Mit dem Crosslauf ins Neue Jahr starten!

Sonntag, 6. Januar 2013

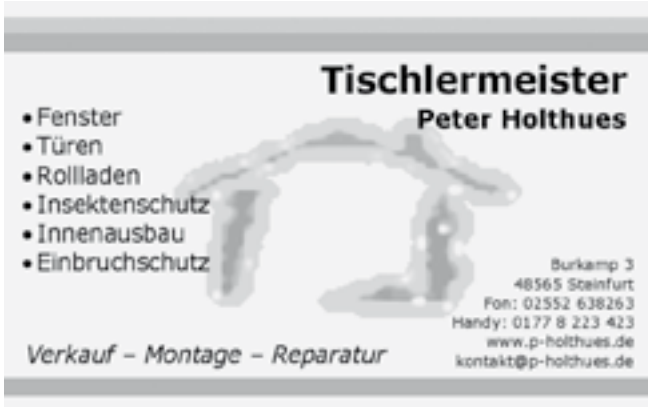
Dieser Rundkurs beginnt auf einer großen Wiese nahe dem „Volksbankstadion“ an der Liedekerker Straße und führt direkt in das angrenzende Waldgebiet rund um den „Buchenberg“. Vom Start bis zum Ziel sind ca. 100 Höhenmeter zu überwinden. Der Traillauf gibt nicht nur die ideale Gelegenheit, nach den Feiertagen wieder so richtig ins Jahr zu starten, sondern bietet auch mit seinen steilen und teils schlammigen Passagen alles was ein Traillauf braucht!

Start/Ziel: 13 Uhr am Volksbank-Stadion, Liedekerker Straße
Strecke: ca. 9 km (mit 100 Höhenmeter Unterschied)

Startgebühr: 6 Euro online / 1 Euro Nachmeldegebühr ab 11.00 Uhr vor Ort

Parkplätze /Umkleidekabinen:
Parkplätze gibt es direkt am Stadion, Umkleidekabinen stehen ebenfalls am Stadion zur Verfügung.

Besondere Hinweise:
Da wir uns auf öffentlichen Wald- und Forstwegen bewegen sind Spikesschuhe nicht erlaubt. Bei Zuwiderhandlung erfolgt eine Disqualifikation.



Großer Finnenbahneinsatz

Samstag, 23. März 2013, 9:00 Uhr

Beim Frühjahrseinsatz auf der Finnenbahn werden viele Helfer benötigt. Besonders die jüngeren Marathonis werden gebeten mitzuhelfen. Doch nicht nur Vereinsmitglieder, sondern alle Nutzer der Finnenbahn sind eingeladen, sich am Arbeitseinsatz zu beteiligen. Wer eigene Harken oder Schubkarren mitbringt, sollte diese kennzeichnen. Zur Stärkung der Helfer gibt's wieder ein leckeres Frühstück.

Auf „abenteuerlichen Wegen“ durch den Teutoburger Wald

Einladung zur Wanderung von Riesenbeck nach Ibbenbüren und zurück

Pfingstmontag, 20. Mai 2013

Wir starten um 10 Uhr vom Wanderparkplatz am Teutohang in Riesenbeck. Wer kennt den „Hexenpütt“, den „Dreihasenstein“? Wir werden es kennenlernen. In Ibbenbüren am/im Hubertushof (Hotel/Gaststätte) ist eine Mittagsrast vorgesehen. Danach geht es über verschlungene Wege und zuletzt über den H-Weg zurück zum Ausgangspunkt.

Geplant ist eine zügige Wanderung von ca. 4 – 5 Stunden.

Besondere Hinweise:
Die Abfahrt nach Riesenbeck erfolgt in eigener Regie; Fahrgemeinschaften werden empfohlen. Vorgesehen ist die gemeinsame Abfahrt in Borghorst, Parkplatz „Realschule am Buchenberg“ um 9.15 Uhr.
Die Wanderstrecke ist verkehrsfrei. Es sind einige Steigungen zu bewältigen.

Leitung und Info: Klaus Jöst, Tel. 0 25 73 / 750

Lauf- und Walkingexkursion in Rheine-Bentlage

Freitag, 7. Juni 2013

Am Freitag, 7. Juni 2013, findet die Lauf- und Walkingexkursion „Bentlager Wald“ in Rheine unter der Leitung von Reinhold Stricker statt.

Laufen: 8 km, 13 km, 20 km
Walking: 6,5 km und 10 km

Die Strecken führen entlang der Ems und durch den Bentlager Wald.

Abschließend bietet das Vereinsheim Gelegenheit zu einem gemütlichen Umtrunk mit kleinem Imbiss, wofür eine Umlage erhoben wird. Duschmöglichkeiten sind vorhanden.

Treffpunkt:	17.15 Uhr Busbahnhof Realschule Borghorst
	17.30 Uhr Busbahnhof Burgsteinfurt
	17.35 Uhr Opel Berkemeier Burgsteinfurt
Start:	18.00 Uhr am Auto Senger-Stadion in Rheine

Walkingexkursion „Strübberhoek“ in Laer

Freitag, 14. Juni 2013

Für die Walker/innen mit und ohne Stöcke organisieren Konny und Willi Hemker die Walkingexkursion in Laer.

Start: 18 Uhr an der Gaststätte „Waldschlösschen“ in Laer

Strecken: 7,5 km und 11,5 km

Die Gaststätte „Waldschlösschen“ liegt an der Landstraße Laer-Coesfeld. Hier ist auch ein gemütlicher Abschluss vorgesehen.

Gäste sind willkommen.

Langstrecken-Laufexkursion Münster / Werse

Freitag, 28. Juni 2013 (Nur für Fortgeschrittene!)

Start:	Stadtbad Ost, Münster, 18:00 Uhr
Strecken:	15 und 25 km
Tempo:	6 Min/km und schneller

Rainer Wachsmann organisiert diese Exkursion für Langstreckenläufer/innen unseres Vereins und die Laufsportfreunde Münster.

Die Highlights:
- der Dortmund-Ems-Kanal
- das alte Villenviertel St. Mauritz
- eine „Natur“-Finnenbahn
- das Landschaftsschutzgebiet und natürlich
- die Werse

Bei gutem Wetter ist ein gemütlicher Abschluss bei Kathrin und Rainer im Garten geplant.
Tipp: „Ihr könnt gerne eure Badesachen für ein anschließendes Bad im Dortmund-Ems-Kanal mitbringen.“

Lauf- und Walkingexkursion
Darfeld

Mittwoch, 3. Juli 2013

Am Mittwoch, 3. Juli 2013 findet die älteste Lauf- und Walkingexkursion des Vereins statt. Mit dem Bus geht's nach Darfeld und zu Fuß zurück. Auf dem Rückweg besteht an verschiedenen Stellen die Möglichkeit, in den Bus einzusteigen. Es wird auch wieder ein Zubringerbus eingesetzt, damit für die Teilnehmer keine Wartezeiten auf den Bus entstehen.

Nach der gemeinsamen Gymnastik in Darfeld geht es über das Paoter-Pättken nach Eggerode und von dort durch die Bauernschaft Schagern auf den Schöppinger Berg.
An Jannings Quelle laufen wir durch Leer und die Herswiesen nach Burgsteinfurt.

Strecken: 7, 11, 15 und 21 km.

Das Vereinsheim des SVB bietet nach dem Lauf Gelegenheit zum gemütlichen Umtrunk mit kleinem Imbiss, wofür eine Umlage erhoben wird. Duschmöglichkeiten sind vorhanden.

Abfahrt: 18:00 Uhr ab Volksbank-Stadion, Liedekerker Straße.

Kommen auch Sie zu uns: Von der Standardküche bis zur Küche in Maßanfertigung - und mehr...!

PALSTRING
Küche, Bad und mehr...!

Unser Service für Sie:

- Beratung + Planung
- Aufmaß + Herstellung
- Montage + Installation
- Kundendienst + Garantie

Sonnenschein 39 48565 Steinfurt

Made in Steinfurt

So erreichen Sie uns:

TEL 0 25 51 / 93 93 - 0
FAX 0 25 51 / 93 93 - 18
MAIL info@palstring.de
WWW palstring.de

Laufanfängerkurs
Infoveranstaltung

Mittwoch, 10. April 2013, 18 Uhr,
Ort wird noch bekanntgegeben.

Laufen: ab 13. April 2013,
mittwochs 18:00 Uhr und samstags 14:30 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz am Bagno-Restaurant

Dauer: 10 Wochen

Abschluss mit DLV-Laufabzeichenabnahme der Stufe 3
„60 Minuten Laufen ohne Pause“: Mittwoch, 19. Juni 2013

Beitrag: 30 Euro, 15 Euro für Vereinsmitglieder

Anmeldung: Renate Mischak, Tel. 0 25 52/60 90 3
oder pr@marathon-steinfurt.de

Regelmäßiges, richtig dosiertes Ausdauertraining sorgt für mehr Vitalität und Lebensfreude. Selbstbewusstsein und Körpergefühl werden gestärkt, Pölsterchen entgegen gewirkt. Laufen macht rundum fit.

NEU: Laufanfängerkurs
„30 Minuten“

Beginn: 23. April 2013, dienstags und freitags, 18 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz an den Technischen Schulen/Kreissporthalle, Liedekerkerstraße

Dauer: 10 Wochen

Abschluss mit DLV-Laufabzeichenabnahme der Stufe 2
„30 Minuten Laufen ohne Pause“: Freitag, 28. Juni 2013

Beitrag: 30 Euro, 15 Euro für Vereinsmitglieder

Anmeldung: Renate Mischak, Tel. 0 25 52/60 90 3 oder
pr@marathon-steinfurt.de

Der Kurs richtet sich an Laufanfänger ohne sportlichen Hintergrund. Langsam und in kleinen Schritten kommen die Teilnehmer in Schwung und können nach zehn Wochen dreißig Minuten ohne Pause laufen.

Laufgruppe für Wiedereinsteiger
Kurs 1

Beginn: 3. April 2013,
mittwochs 18:00 Uhr und samstags 14:30 Uhr, 60 Minuten

Dauer: etwa 3 bis 4 Wochen

Treffpunkt: Parkplatz am Bagno-Restaurant

Die Teilnahme ist **kostenlos**

Info: Renate Mischak, Tel. 0 25 52/60 90 3
oder pr@marathon-steinfurt.de

Im Winter schrauben viele Läufer ihr Trainingspensum herunter. Erst mit der Sonne und der Wärme kehrt die Motivation zurück. Marathon Steinfurt hilft wieder durchzustarten. Nach wenigen Wochen sollen alle Teilnehmer so fit sein, dass sie am „normalen“ Lauftreff teilnehmen können.

Kurs 2

Beginn: 4. September 2013,
mittwochs 18:00 Uhr und samstags 14:30 Uhr, 60 Minuten

Dauer: etwa 3 bis 4 Wochen

Treffpunkt: Parkplatz am Bagno-Restaurant

Die Teilnahme ist **kostenlos**

Info: Renate Mischak, Tel. 0 25 52/60 90 3
oder pr@marathon-steinfurt.de

In den Sommerferien fällt es vielen schwer, das Laufpensum aufrechtzuerhalten. Marathon Steinfurt hilft wieder durchzustarten. Nach wenigen Wochen sollen alle Teilnehmer so fit sein, dass sie am „normalen“ Lauftreff teilnehmen können.

Nordic Walking
Schnupperstunde

Wann: Sonntag, 7. Juli 2013, 11 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz an den Technischen Schulen/ Kreissporthalle, Liedekerkerstraße

Die Teilnahme ist **kostenlos**

Anmeldung: Anni Graweloh, 0 25 52-71 91
oder anni.graweloh@yahoo.de

Nordic Walking zum Ausprobieren für Trainierte und Untrainierte, für Läufer und Walker, für Vereinsmitglieder und Nichtmitglieder. Eingeladen sind alle, die schon immer einmal den Umgang mit den Stöcken ausprobieren wollten.

Nordic Walking
für Anfänger

Beginn: 15. Juli 2013,
8 x montags und donnerstags 18 Uhr bis 19.30 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz am Bagno-Restaurant

Beitrag: 32 Euro, 16 Euro für Vereinsmitglieder, Leihstöcke kostenlos

Anmeldung: Anni Graweloh, 0 25 52-71 91
oder anni.graweloh@yahoo.de

Die Lust an der Bewegung soll bei der Heranführung an den Sport mit den zwei Stöcken im Vordergrund stehen. Angesprochen sind bei diesem Angebot auch ältere Menschen, die schon lange nicht mehr sportlich aktiv waren, aber gerne wieder etwas für sich tun möchten. Richtig ausgeübt ist Nordic Walking ein Gelenk schonender Sport und daher bestens auch für etwas übergewichtige Personen geeignet.

Immer da, immer nah.

PROVINZIAL
Die Versicherung der Sparkassen

Ihr Versicherungsschutz in professionellen Händen.
Direkt vor Ort.
Die Provinzial – zuverlässig wie ein Schutzengel.

Volker Becker
Kolpingstraße 1b
48565 Steinfurt-Borghorst
Tel. 0 25 52 / 6 36 80
becker.steinfurt@provinzial.de

Hermann Lindhof **Johann Nefigmann** **Katharina Lindhof**
Wilhelmsplatz 5, 48565 Steinfurt-Burgsteinfurt
Tel. 0 25 51 / 14 92 - 0
lindhof-nefigmann@provinzial.de

Bewegungskurs
für Kinder von 8 bis 12

Beginn: 8. April 2013, montags 18 Uhr, 60 Minuten
Dauer: 10 Wochen

Treffpunkt: Parkplatz am Bagno-Restaurant

Beitrag: 20 Euro. Die erste Kursteilnahme ist kostenlos für Mitglieder von Marathon Steinfurt, TB Burgsteinfurt und TV Borghorst

Anmeldung: Anne Bussmann, Tel. 0 25 52/99 41 57
oder anne.bussmann@freenet.de

Es wird auf das unterschiedliche Laufvermögen der Kinder Rücksicht genommen. Keiner wird überfordert, aber alle werden gefördert. Laufspiele, Finnenbahn, Bastelaktionen, aber auch echtes Training sind die bewährten Programmpunkte. Die ersten beiden Stunden sind Schnupperstunden.

„Pfundige“ Kinder in Bewegung
für Kinder von 8 bis 12

Beginn: 9. April 2013, dienstags 18 Uhr, 60 Minuten
Dauer: 10 Wochen

Treffpunkt: Parkplatz an den Technischen Schulen/Kreissporthalle, Liedekerkerstraße

Beitrag: 20 Euro. Die erste Kursteilnahme ist kostenlos für Mitglieder von Marathon Steinfurt, TB Burgsteinfurt und TV Borghorst

Anmeldung: Anne Bussmann, Tel. 0 25 52/99 41 57
oder anne.bussmann@freenet.de

Schwergewichtige Kinder verlieren oft die Lust auf Bewegung. Im Schulsport sind die anderen schneller, besser und geschickter. Dadurch leidet das Selbstbewusstsein. In der Gruppe mit Gleichgesinnten wird ihnen durch leichtes Spiel Lust auf Bewegung gemacht. Geschicklichkeit und Ausdauer werden verbessert. Erfolgserlebnisse motivieren die Kinder, das Selbstbewusstsein steigt.

Runde Geburtstage

1. Halbjahr 2013

Wolfgang Brocks	01.01.	75 Jahre
Rüdiger Metzner	01.01.	70 Jahre
Matthias Janning	16.01.	50 Jahre
Markus Hengstmann	19.01.	40 Jahre
Ewald Neiteler	24.01.	60 Jahre
Manfred Dauke	28.01.	30 Jahre
Ulrike Ratert	29.01.	50 Jahre
Ute Erdenberger	01.02.	40 Jahre
Marion Dirkes	02.02.	50 Jahre
Heinz Diekmann	06.02.	75 Jahre
Joke Metzner	10.02.	70 Jahre
Michael Pohl	13.02.	50 Jahre
Katrin Weber	27.02.	30 Jahre
Elke Fülling	04.03.	70 Jahre
Adele Kirsch	04.03.	60 Jahre
Gudrun Andree	04.03.	75 Jahre
Ingrid Schlecht	05.03.	65 Jahre
Lisa Henrichmann	12.03.	50 Jahre
Susanne Blum	13.03.	40 Jahre
Annette Tertünte	17.03.	50 Jahre
Josef Grond	20.03.	60 Jahre
Hans-Dieter Sitte	29.03.	50 Jahre
Hermann-Josef Lücker	01.04.	65 Jahre
Sieglinde Entrup	03.04.	70 Jahre
Willi Haase	04.04.	60 Jahre
Melanie Edith Lennerz	20.04.	40 Jahre
Luisa Barth	24.04.	65 Jahre
Gerhard Köster	04.05.	70 Jahre
Eva-Maria Dankel	05.05.	60 Jahre
Irmgard Meyborg	08.05.	65 Jahre
Maria Kormann	11.05.	60 Jahre
Rabea Köhler	16.05.	40 Jahre
Heinz Hassmann	21.05.	65 Jahre
Erika Köninck	24.05.	75 Jahre
Ralf Schaarschmidt	06.06.	70 Jahre
Waltraud Breilmann	12.06.	65 Jahre
Klaus-Jürgen Stahlhut	14.06.	65 Jahre
Sabine Michael	24.06.	50 Jahre
Angela Dürre	28.06.	50 Jahre
Sigrid Kosok	30.06.	50 Jahre

Startkostenübernahme
für alle Wettkämpfer

Einen Anreiz für die Teilnahme an Wettkämpfen (Laufen, Walking, Triathlon, Radrennen) schafft der Verein auch weiterhin mit der anteiligen Übernahme der Startkosten: alle Finisher bekommen die Hälfte der Startgebühren bis zu einem jährlichen Betrag von hundert Euro erstattet.

Folgende Kriterien müssen erfüllt werden:

- 1 Jahr Mitgliedschaft im Verein MARATHON STEINFURT
- es muss für den Verein und in Vereinskleidung gestartet werden
- Nachweis über Veranstaltung, Ergebnis, Startgeld (ohne Nachmeldegebühr)
- Zielzeit muss in der Ergebnisliste unserer Homepage gelistet sein

Den Vordruck findet ihr auf der Homepage unter **„Service/Downloads/Startkostenübernahme“.**

Bitte reicht diesen bis zum 30.11. des laufenden Jahres beim Sportbeauftragten Frank Hallau, Stehrstr. 85, 48565 Steinfurt ein.

Hier übernimmt der Verein
die kompletten Startgebühren

- RTF Pumpernickel-Tour, Samstag, 13.04.2013
- Rund um den Offlumer See in Neuenkirchen, Freitag, 21. Juni 2013
- Volkslauf in Holthausen/Beerlage, Freitag, 9. August 2013
- Triathlon Riesenbeck, Sonntag, 25. August 2013
- Altenberger Berglauf, Samstag, 31. August 2013
- Teutoburger Waldlauf, Samstag, 19. Oktober 2013
- Allerheiligenlauf Nordwalde, Samstag, 26. Oktober 2013

Weitere Infos findet ihr rechtzeitig unter **www.marathon-steinfurt.de**

Achtung!
Sollte sich jemand zum Wettkampf anmelden, dann aber doch nicht teilnehmen, ist die Startgebühr von ihm selbst zu tragen.

Die Nachmeldegebühr wird nicht übernommen.

Termine im Überblick

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
8:30 Lauftreff						
9:00 Walkingtreff			9:00 Walkingtreff		14:30 Lauf- u. Walkingtreff	9:00 Edeka Schramke Langer Lauf
		16:00 Lauftreff (2)				
18:00 Walkingtreff (9)	18:30 Schwimm- training (8)	18:00 Lauf- u. Walkingtreff (1) + Intervalltraining (4)	18:00 Walkingtreff (9) Radsport (7)			
19:30 Krafttraining (6)	19:30 Gymnastik					
	19:20 Einlaufen (5) 20:30 Gymnastik	20:00 Schwimmtraining (8)	20:00 Stammtisch (10)			

Treffpunkt: Parkplatz an der Bagnogaststätte – im Winter am Volksbankstadion, Liedekerker Straße
Gymnastik in der St. Elisabeth Schule, Liedekerker Straße 56

1) in der Winterzeit ab Volksbankstadion, Liedekerker Straße
2) nur in der Winterzeit; um der einsetzenden Dunkelheit zu begegnen, wird dieser Termin ggf. verlegt
3) Zur Zeit nicht besetzt!
4) Siehe Ankündigung S. 11
5) 19:20 Uhr Laufen vor der Gymnastik, Treffpunkt: Elisabeth Schule
6) Nikomedessporthalle Borghorst
7) in der Sommersaison donnerstags 18:00 Uhr ab Parkplatz an der Bagnogaststätte,
8) in der Sommersaison im Freibad Burgsteinfurt, in der Wintersaison im Kombibad Borghorst
9) in der Winterzeit ab Parkplatz an der Kreissporthalle, Liedekerker Straße
10) jeweils der letzte Donnerstag im Monat in Eppings Biercafé in der Sommersaison 20:30 Uhr, in der Wintersaison 20:00 Uhr

Ansprechpartner

Lauftreffleiterin	Jutta Nerlich	02573/1275
Vertretung	Doris Wiemeler	02551/82568
	Heinz Diekmann	02552/1305
Montagmorgen	Dagmar Laschke	02551/4718
	Claudia Balster	02552/63510
Intervalltraining	Frank Hallau	02551/82103
Walkingtreffleiter		
morgens	Jörg Fülling	02551/4272
Vertretung	Kornelia und Willi Hemker	02551/2234
abends	Willi Haase	02552/97677

Gymnastik		
19:30 Uhr	Aloys Schacht	02552/3735
20:30 Uhr	Christian Ottersbach	02551/82949
Krafttraining	Matthias Janning	0151/10621873
Vertretung	Roland Alfert	0176/19391008
Schwimmtraining	Elke Strakeljahn	02552/996330
	Matthias Janning	0151/10621873
Radsport	Jürgen Bauland	0151/15239883

Organisation

Der Vorstand

Vorsitzende
Bärbel Huge
48565 Steinfurt, Fröbelstraße 12
Tel.: 02552 / 63197
1-vorsitzende@marathon-steinfurt.de

Stellvertretender Vorsitzender
Andreas Tiemann
48565 Steinfurt, Wilmsberg 51
Tel.: 02552 / 610962
stellv-vorsitzender@marathon-steinfurt.de

Schriftführer
Dieter Brandt
48565 Steinfurt, Jahnstr. 32
Tel.: 02551 / 834516
schriftfuehrer@marathon-steinfurt.de

Kassenbeauftragter
Willi Hüsken
48565 Steinfurt, Sellen 77
Tel.: 02551 / 3717
verwaltung@marathon-steinfurt.de

Sportbeauftragter
Willi Hemker
48565 Steinfurt, Gerichtstraße 42
Tel.: 02551 / 2234
sportbeauftragter-walking@marathon-steinfurt.de

Sportbeauftragter
Frank Hallau
48565 Steinfurt, Stehrweg 85
Tel.: 02551 / 82103
sportbeauftragter@marathon-steinfurt.de

Referentin für Öffentlichkeitsarbeit
Renate Mischak
48565 Steinfurt, Billunger Str. 16
Tel.: 02552 / 60903
pr@marathon-steinfurt.de

Impressum

Herausgeber:
Marathon Steinfurt e.V.
Bärbel Huge
Fröbelstraße 12
48565 Steinfurt
Tel.: 02552 / 63197

Homepage: www.marathon-steinfurt.de
Email: info@marathon-steinfurt.de

Kreissparkasse Steinfurt
BLZ 403 510 60
KtoNr. 6 3 560
VereinsregisterNr. 621 beim Amtsgericht Steinfurt

Verantwortlich für den Inhalt:
Christian Bödding, Tel. 02551 / 81315
Christian.boedding@mdHl.de
Renate Mischak, Tel. 02552 / 60903
pr@marthon-steinfurt.de
Annette Tertünte Tel.: 02505 / 2934
annette.tertuente@t-online.de
Rita Wolf, Tel. 02552 / 60816
rita.wolf@versanet.de

Titelseite/Layout/Druck:
pars pro toto GmbH | agentur für kommunikation
Windthorststr. 35
48143 Münster
Tel.: 0251 / 922450
hallo@pars-pro-toto.de

Der Zeitungsbezugspreis ist für Mitglieder
im Mitgliedsbeitrag enthalten.
Erscheinungsweise: halbjährlich
Auflage: 800 Stück
Redaktionsschluss: Ende April 2013

Fehlerteufel
Sollte Euch ein Fehler in dieser Zeitung auffallen,
so bedenkt, dass er beabsichtigt ist.
Wir sind schließlich bemüht, für jeden etwas zu bieten.
Auch für Leute, die nur nach Fehlern suchen!

Lachstarte

Für den Mürbeteig:

- 200g Mehl
- 100g Margarine
- 4EL Wasser
- 1/2Tl Salz

Zutaten verkneten. Den Teig bis zur Weiterverarbeitung mindestens 30 min. kühl stellen.
Teig in eine ungefettete Form geben und bei 190°C 10 min. vorbacken.

Für den Belag:

- 1 ½ Becher Schmand
- 200g Philadelphia Frischkäse
- 3 – 4 Eier
- 400g Lachs
- 1 Pck. Broccoli

Broccoli dünsten, Schmand, Frischkäse und Eier verquirlen und den Lachs in Stücke schneiden. Broccoli und Lachsstückchen auf die vorgebackene Tarte verteilen, mit den verquirlten Zutaten übergießen und weitere 50 min. bei 180°C backen.

Guten Appetit

VORGERD ServiceCard

Setzen Sie alles auf eine Karte

- 3 - 5 % individueller Rabatt
- Vereinsrabatt - der kommt allen zu Gute
- Stammkundentage und tolle Überraschungen
- absolut kostenlos

VORGERD

Mode, Sport u. Spiel

Steinstr. 35 - 48565 Steinfurt - 02881/82002- info@vorgerd.de

WILLNER
Brillen & Contactlinsen

Kroosgang 4
48565 Steinfurt
Tel.: 02552/4200
Fax.: 02552/61723
info@optik-willner.de
http://www.optik-willner.de

AMA OPTIK

PREMIUM-PARTNER

1.500 mal einmalig.

Wir machen den Weg frei.

www.vbnml.de

Volksbank Nordmünsterland eG