Start & Ziel

Ausgabe 1/2023

MARATHON STEINFURT

„…mehr Sport, mehr Spaß“

© DSV

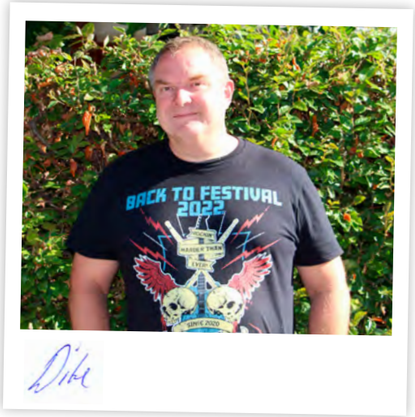
Unser **Nachhaltigkeits**-Prinzip:

Menschen Umwelt Region

ksk-steinfurt.de/nachhaltigkeit

Kreissparkasse
Steinfurt

Vorwort



Liebe Marathonis,

am 04.April 2023 wurden offiziell alle Corona-Maßnahmen eingestellt und das Leben mit all seinen Facetten konnte wieder zur Normalität übergehen.

Dieses gilt natürlich auch für das Vereinsleben. Aber was bedeutet „Normalität“ im Vereinsleben? Normalität im Vereinsleben heißt zum Beispiel den bekannten Übungsbetrieb im vollen wieder zu beleben und vermehrt gemeinsam an Veranstaltungen teilzunehmen. Was bei den Laufveranstaltungen in Enschede oder beim Altstadtabendlauf imposant unter Beweis gestellt wurde.

Zum anderen bedeutet es, sich als Verein wieder weiterzuentwickeln, um für alte, neue und neu angehende Mitglieder attraktiv zu bleiben bzw. zu werden. Bewährtes erhalten und fördern. Sich von alten Zöpfen trennen oder diese neu flechten. Dieser Spagat ist nicht immer leicht und einfach, leider. Die teils agile Herangehensweise an diese Aufgabe ist nicht immer nur von Applaus begleitet, sondern auch von konstruktiver Kritik und Unmut. Konstruktive Kritik ist sehr wichtig, denn nur so können ggf. Fehler und Defizite erkannt, behoben und ggf. falsch beschrittene Wege zurückgenommen werden.

Dass wir aber auf den richtigen Weg sind, zeigen die hohen Zahlen an neuen Vereinsanmeldungen, die ich auch auf diesem Wege recht herzlich begrüßen möchte.

Wir vom Vorstand freuen uns auf jeden Fall auf eine spannende und fruchtbare Zeit mit Euch.

Mit sportlichen Gruß
Frank Dite

Fotos Titelseite

oben: Sommerradtour Draisine
unten: Abschluss Basic II – Kurs / Nordic Walking-Kurs / Steinhart500

Inhalt

4 Mitgliederbeiträge
29 Spezial
30 Organisation

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird auf die Verwendung männlich/weiblich/divers verzichtet. Sämtliche Bezeichnungen gelten für alle Geschlechter, sie beinhalten keine Wertung und wurden von den schreibenden Marathonis übernommen.

MARATHON STEINFURT

Runde Geburtstage

August 2023 bis Juli 2024

August 2023

Anneliese Korb	80
Beate Meißner-Watermann	70
Anja Wallkötter	50

September 2023

Julia Dißars-Nölleke	50
Wolfgang Heerdt	60

Oktober 2023

Hugo Weber	10

Dezember 2023

Saskia Bode	40
Jörg Fülling	80
Susanne Garner	60
Willi Hemker	70
Daniel Kosakowski	50
Konrad Mertens	60
Roswitha Ter Steege	70

Januar 2024

Kornelius Demter	60
Tim Scheipers	40

Februar 2024

Lutz Diepenbrock	70
Daniel Pugge	40

März 2024

Ulrich Erdenberger	60
Claudia Hüwe	60
Timo Ohlscher	50
Leo Schulte	60

April 2024

Susanne Bahlmann	60
Luna-Maris Hüls	20
Sandra Hüsken	50
Gudrun Klieforth	70
Christian Markfort	50
Michele Nienhaus	40
Bernd Schulze Lutum	70
Kerstin Schwarte	50
Doris Wiemeler	60

Mai 2024

Ulrike Baldy	50
Rainer Hüwe	60
Regina Middendorf	60
Caroline Rewer	30
Claudia Schlerkmann	40
Gisela Stoyke	70
Gisela Thomas	70
Oskar Tiex	30

Juni 2024

Antje Kawalla	60
Christian Lachmann	40
Stefan Rickeshenrich	50
Jan Stauvermann	40
Michael Uiess	70
Marie Völlmecke	30

Juli 2024

Amelie Köhler	20
Ute Nölke	60
Roland Redemann	60

Steckbriefe

Name:	Renner
Vorname:	Rebekka
Geboren:	1978
Wohnort:	Laer
Familienstand:	verheiratet, 2 Kinder
Beruf:	Assistenz der Geschäftsleitung im Ingenieurbüro
Funktion im Verein:	Sportbeauftragte Laufen
Was ich mag:	Bewegung, Natur, Landleben, Kaffee
Was ich nicht mag:	Städte, Abgase, heiße Temperaturen
Mein schönstes Sporterlebnis	Etappe Bornholm 2019 (siehe Bericht Vereinszeitung 2019-2)
Was ich mir wünsche:	Lange in Bewegung bleiben, dafür werben und motivieren, gemeinsam trainieren „strong together“

Ganz herzlich begrüßen wir

unsere neuen Mitglieder

(Eintritt: September 2022 bis Juli 2023)

- Arning, Rosemarie
- Badouin, Claudia
- Berges, Karsten
- Bögel, Susanne
- Brömmelhaus, Ivonne
- Bruns, Eva
- Duffke, Mareike
- Farwick, Nicole
- Feldkamp, Gerrit
- Fleige, Yvonne
- Grote, Andrea
- Jahn, Christina
- Koch, Christopher
- Lensker, Jochen
- Linz, Marcus
- Losse, Christiane
- Losse, Klaus
- Merker, Sandra
- Nienhaus, Marco
- Nienhaus, Michele
- Pilarczyk, Harald
- Pölking, Thomas
- Probst, Anne
- Redemann, Roland
- Reinker, Claudia
- Reinshagen, Janny
- Romahn, Christiane
- Scheipers, Tim
- Schönnebeck, Lukas
- Schulte, Leo
- Seitz-Westermann, Heike
- Stöppler, Celina
- Suuck, Christoph
- Vennemann, Birgit
- Wiggelinghoff, Laurenz
- Wolf, Matthias
- Wolters, Kerstin
- Wolters, Niklas

Name:	Gerdes
Vorname:	Matthias
Geboren am:	31.07.1969
Wohnort:	Münster
Familienstand:	verheiratet, 1 Kind
Beruf:	Angestellter Deutsche Telekom IT GmbH
Funktion im Verein:	Referent für Finanzen
Was ich mag:	Fußball (Charlton Athletic), Laufen, Reisen
Was ich nicht mag:	schlechte Laune
Mein schönstes Sporterlebnis:	Riesenbecker Sixdays 2004, 6 Tage in einer großen Laufgemeinschaft
Was ich mir wünsche:	Frieden und Gesundheit, sowie noch viele und schöne Läufe

1. sportliches Herbstfest

am 22. Oktober 2022

Zum ersten Mal lud der Vorstand zum Herbstfest ein. Auf dem Hof Köninck in Veltrup gab es zunächst eine Kaffeetafel mit verschiedenen von den Vorstandsmitgliedern gebackenen Kuchen. Es konnte abgestimmt werden, welcher Kuchen der Beste war. Der Käsekuchen erhielt die meisten Stimmen.
Danach lud Frank Albers zu einer spaßigen Biathlon-Challenge ein. Per Losentscheid wurden sieben Gruppen zusammengestellt, wobei der Vorstand eine eigene Gruppe bildete. Jede Gruppe gab sich einen eigenen Namen. Dabei waren: „Sixpack“, „Leifs Untertanen“, „Die Allesgeber“, „Furious Five“, „Die 5 Wilden“, „006“ und „Die 10 Füße“.

Mit einem ungefährlichen und auch für Kinder geeigneten Laser-Gewehr zielten alle Teilnehmenden auf fünf Scheiben. Dann absolvierten sie nacheinander einen kleinen Hindernisparcours, um im Anschluss noch einmal zu schießen.
Das Hofpony Paul durchquerte auch den Parcours und interessierte sich für alles. Der Spaß stand im Vordergrund. Auf Geschwindigkeit kam es nicht an. „Die Allesgeber“ und „Sixpack“ erzielten die meisten Treffer.
Als die Sonne unterging, wurde es recht kühl auf dem Hof. Da waren im Haus schon beide Herdfeuer entzündet worden und alle konnten sich wärmen. Bald darauf hatten die Grillmeister Frank und Frank die ersten Würstchen und Schnitzel gegrillt. Zusammen mit leckeren Salaten und kühlen Getränken stärkten sich alle. In gemütlicher Runde blieben viele noch bis zum späten Abend zusammen.
Diese Veranstaltung sollte auf jeden Fall wiederholt werden.

Walburga Roeser

Walking bei jedem Wetter

Mit Bewegung durch Herbst und Winter.

Zwei Nordic Walking-Kurse gibt es jedes Jahr bei Marathon Steinfurt. Nach den Herbstferien heißt es „Mit Bewegung und guter Laune durch Herbst und Winter“. Ein Selbstläufer. Der Renner ist aber der Kurs, der in der ersten Januarwoche startet. Das Motto „Schwungvoll ins Neue Jahr - Mit Nordic Walking gute sportliche Vorsätze umsetzen“ lockte in diesem Jahr besonders viele Teilnehmerinnen und Teilnehmer. Mehr Bewegung ist leichter umzusetzen in einer Gruppe mit Gleichgesinnten. Gemeinsamer Sport in der Gruppe motiviert und macht Spaß.

„Wir laufen bei jedem Wetter“, heißt es immer am Kursanfang. Und wir hatten jedes Wetter! Gutes Laufwetter, trübe zwar, aber windstill. Regen, Regen, Regen. Und dann am Ende das Schönste, was man sich im Winter vorstellen kann: eine Winter-Wunderlandschaft!

„**Nordic Walking ist schon lange kein Trendsport mehr**
Das Gehen durch den effektiven Stockeinsatz im Rhythmus der eigenen Schritte ist laut einer Umfrage der Gesellschaft für Konsumforschung (GfK) die beliebteste Einstiegssportart. Mittlerweile sind es in Deutschland 2 Millionen Nordic Walker, die die skandinavische Sommertrainingsmethode ausüben. Während sich in der Vergangenheit Langläufer und Biathleten und nordische Kombinierer im Sommer damit fit hielten, betreibt heute nahezu jede Dritte Frau über 50 aktiv Nordic Walking!
Das perfekte Ganzkörpertraining für gesundheitsbewusste Menschen.“ (Naturzeit.com)

„Für Männer und Frauen ist Nordic Walking ein echter Power-Sport“, so Herbert Steffny, Ex-Marathon-Ass und Diplom-Biologe.

Renate Mischak

Nikolauslauf

Zwei Jahre musste unser Nikolauslauf wegen Corona abgesagt werden. Aber am 2. Advent 2022 ging es wieder auf unsere 10 Kilometer Strecke über den Nikolausmarkt in Burgsteinfurt und auf unsere Hausstrecke im Bagno.
Insgesamt 130 Läuferinnen und Läufer ließen sich von den Temperaturen um den Gefrierpunkt nicht abhalten. Mit schicker rotweißer Nikolausmütze ausgestattet wurden alle von Frank Dite auf die Strecke geschickt. Erstmals gab es bei uns auch eine elektronische Zeitmessung.
Ein großer Dank geht wieder an alle Mitglieder, die bei der Durchführung der Veranstaltung tatkräftig halfen. Ohne euch geht´s nicht!

ORTHO RUN
DAHLMANN & ROSENTHAL

Ihre Füße liegen uns am Herzen

GEMEINSAM ÜBER 40 JAHRE BERUFSERFAHRUNG!

- Laufschuhberatung
- orthopädische Einlagen für Alltagsschuhe & jegliche Sportschuhe
- individuell angepasste Laufschuhe
- individuelle Fachberatung
- Schuhzurichtungen und Spezialanfertigungen aller Art
- computergesteuerte Fußdruckmessung & Laufbandanalyse
- Dämpfung der Sohlen
- Schuhreparaturen aller Art

Bei uns erhältlich: Asics, Saucony, Brooks, True Motion, New Balance, Black Roll, Falke uvm.

MO-FR 9-18.30 Uhr · SA 9- 14 Uhr
Parkplätze im Hof

ORTHO-RUN
Laufschuhspezialist &
Orthopädieschuhtechnik
by Daniel Dahlmann & Marcel Rosenthal
Warendorfer Str. 141 · 48145 Münster
Tel. 0251 - 395 823 46 · www.ortho-run.de

Spende Haus Hannah

250 Euro

Marathonis sind immer schnell unterwegs, ob in Laufschuhen, auf dem Rad oder im Wasser. Und so war es dann auch beim Spendensammeln im Laufe der letzten Adventsfeier.
Während des Nikolauslaufs am Mittag reifte bei den Vorstandsmitgliedern die Idee, die zwei nicht abgeholten Trinkbecher mit einem „Meet and Greet“ mit einem Vorstandsmitglied der Wahl bei der Adventsfeier am Abend zu versteigern.
Nach der Ehrung langjähriger Mitglieder ging es dann los und die Anwesenden hatten an dem Abend die Spendierhosen an. Immer wieder wurde noch eine Wertmarke auf das Tablett geworfen, so dass die beiden sammelnden Vorsitzenden Frank Dite und Frank Albers viele Meter durch die Reihen laufen mussten.
Nach zwanzig Minuten waren beide Trinkbecher an den Mann gebracht und zwei Marathonis ersteigerten sich ein Treffen mit dem Vorsitzenden Frank Dite. Die anschließende Zählung ergab einen tollen Betrag von fast 200 €. Magda Höltke, zu dem Zeitpunkt für die Finanzen zuständig, erhöhte den Betrag dann spontan auf 250 €.
Die gesamte Spende wurde dem Hospiz Haus Hannah in Emsdetten übergeben, um dort die wichtige und wertvolle Arbeit zu unterstützen.

Fackellauf

Mit dem traditionellen Fackellauf konnten wir wieder unser erfolgreiches Sportjahr beenden. Zuerst ging es auf eine kleine Runde durch die Altstadt von Burgsteinfurt. In gemütlicher Runde bei Glühwein, kalten Getränken und einer heißen Suppe saßen alle anschließend noch lange in Teigler´s Schmiede zusammen.

LEISTUNGSSPRUNG
Zentrum für Sportdiagnostik Rheine

LEISTUNGSDIAGNOSTIK

149 €

... die Basis für
erfolgreiches Training

Für Marathonis Steinfurt nur 119 €

Sportler auf jedem Leistungsniveau - vom Freizeitsportler bis zum Profi - profitieren von unserer Leistungsdiagnostik.

Wir führen leistungsdiagnostische Untersuchungen auf dem aktuellen Stand der Wissenschaft durch und bedienen uns dabei modernster Technik.

Marathonis on Tour

Winterwanderung

Am Samstagnachmittag, den 04. Februar trafen sich ca. 50 Marathonis am Kulturhof Raestrup, um die 2. Winterwanderung des Vereins in Angriff zu nehmen. Der Weg führte uns durch das Borghorster Venn und weiter Richtung Segelflugplatz. Der Wettergott meinte es gut mit uns, kein Regen und angenehme Temperaturen. Eine Verpflegungspause durfte natürlich auch nicht fehlen. Bei Glühwein und Plätzchen stärkten wir uns für den weiteren Weg. Gut gelaunt und bei lockeren Gesprächen kehrten wir gegen Abend in die Gaststätte Hersping ein. Dort gab es leckeren Grünkohl!

Kornelius Demter

Mitgliederversammlung

10.03.2023

Zur diesjährigen Mitgliederversammlung trafen wir uns am 10. März im Gasthaus Börger in Borghorst.

Ein wichtiger Tagesordnungspunkt waren die Ehrungen und besonders die für den ersten Marathon. Erstmals über die Strecke von 42,195 Kilometer liefen: Yvonne Rademacher-Bunte, Uwe Eissing, Timo Ohlscher und Luca Zollhöfer.

Daneben wurde noch Josef Grond zur Kreismeisterschaft und Erich Borgmann für die längste Strecke (432,6 km) bei der 3. Hohenholter Lauftreff-Challenge geehrt.

Foto: (v.l.) Frank Dite, Josef Grond, Yvonne Rademacher-Bunte, Timo Ohlscher, Uwe Eissing, Luca Zollhöfer, Frank Albers sowie Erich Borgmann

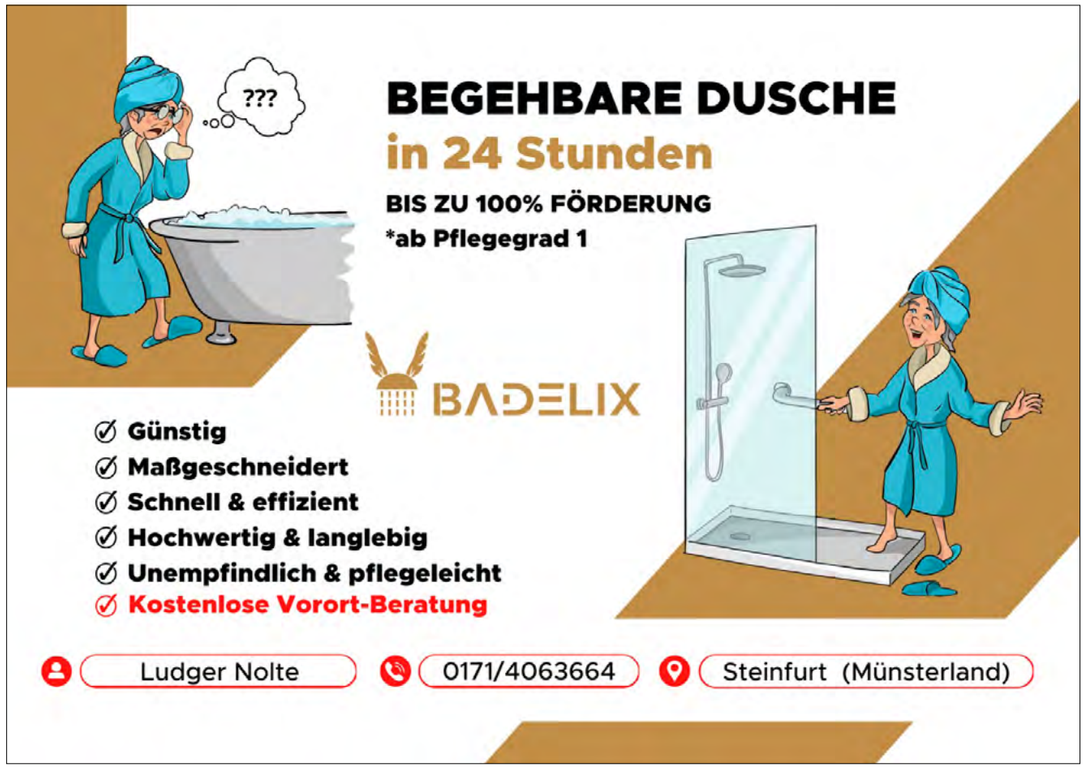


Foto: (v.l.) Timo Ohlscher, Uwe Eissing, Verena Vehoff, Mario Elfers, Kerstin Schwarte, Christian Markfort

Flower-Power

6. Glashauslauf am 05.02.2023 in Emsbüren

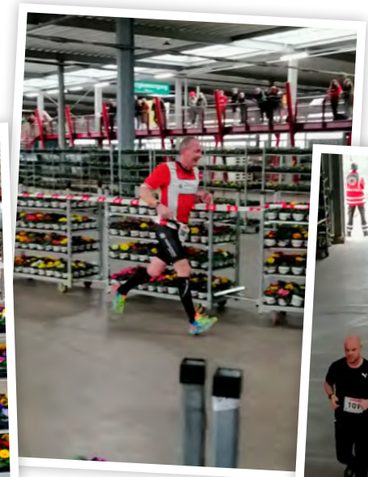
An diesem ungemütlichen Sonntagnachmittag machten sich 10 Marathonis auf den Weg nach Emsbüren, zu Europas größtem überdachten Gärtnereibetrieb. Denn in den Gewächshäusern von EmsFlower fand die 6. Auflage des Glashauslaufes nach 2 Jahren Corona Pause statt.

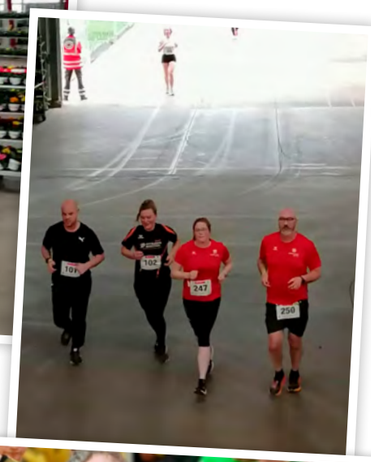
Ungefähr 1000 Läufer/innen gingen über verschiedene Distanzen vom Bambinilauf bis zum 10 km Hauptlauf an den Start. Unsere Marathonis liefen allesamt über die 10 km Distanz mit ca. 350 weiteren Teilnehmern.

Der in diesem Jahr L-förmige Kurs mit 2 Spitzkehren war insgesamt 4-mal zu durchlaufen und führte auf topfebenen Betonboden komplett „Indoor“ durch schier endlos erscheinende Gewächshäuser, die mit verschiedensten Blumen bestückt waren.

Recht ungewohnt für diese Jahreszeit konnte man dementsprechend in kurzer Hose und T-Shirt durch die verschiedenen Klimazonen der Hallen laufen, von luftig frisch bis fast subtropisch war alles dabei. Je nach Sonneneinstrahlung konnte es auch schnell durchgehend sehr warm werden! In diesem Jahr war es jedoch eher bedeckt und somit angenehm zu laufen.

In der Eingangshalle war durch die vielen Teilnehmer und Zuschauer schon richtig Stimmung vorhanden. Der Concordia Emsbüren als Veranstalter hatte die Organisation gut im Griff.





Michael Bücker

Somit konnten die Marathonis gut gelaunt starten und liefen vorbei an zigtausenden von Primeln durch die Hallen und konnten ihre Läufe mit guten Ergebnissen erfolgreich beenden. Kleines „Goodie“ am Rande: Vom Zieleinlauf gibt es ein Video über Youtube und über „Race result“ konnte man neben seinem Ergebnis auch noch seinen eigenen Zieleinlauf anschauen. Gute Idee!
Insgesamt also eine gelungene Veranstaltung. Teilnahme empfohlen!

Michael Bücker

nah · zuverlässig · kompetent

Brümmer & Woltering
Die freundliche Buchhandlung

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

Basic I und Basic II:

Laufkurse beim Marathon Steinfurt

Als Mitglied des Marathon Steinfurt hatte ich die Gelegenheit, die Lehrgänge Basic I und Basic II des FLVW (Fußball- und Leichtathletikverband Westfalen) zu absolvieren.
Als uns Frank Dite (eine Gruppe von relativ neuen Läufern: Mario Elfers, Daniel Hoffmann, Leonie Bünger, Uwe Eissing, Michael Bücker, Rebecca Renner, Verena Vehoff) persönlich ansprach und uns die Teilnahme an diesem Kurs vorschlug, waren wir sofort begeistert. Ich wusste, dass dies eine gute Chance war, meine Lauftechnik zu verbessern und mein Wissen über das Laufen zu erweitern.
Der Kurs fand an zwei Wochenenden statt, in der Gleichgesinnte zusammenkamen, um ihre Laufziele zu erreichen. Unter der fachkundigen Anleitung erfahrener Trainer des FLVW haben wir uns in verschiedenen Aspekten des Laufens weiterentwickelt. Wir begannen mit grundlegenden Übungen zur Verbesserung der Lauftechnik, konzentrierten uns auf die richtige Atmung und lernten, wie man das Tempo kontrolliert.
Neben den praktischen Übungen gab es auch theoretische Einheiten, in denen wir Kenntnisse über die richtige Ernährung, Verletzungsprävention und die Bedeutung von Regenerationsphasen vermittelt bekamen.
Während des Lehrgangs hatten wir die Möglichkeit, uns mit anderen Läufern auszutauschen und neue Lauf-Freundschaften (SuS Stadtlohn) zu schließen. Wir unterstützten uns gegenseitig und teilten unsere Erfolge sowie Herausforderungen.
Zum Abschluss erhielten wir die Laufausweise Basic I und Basic II mit den entsprechenden Lizenzen.

Mittlerweile gehören wir zur festen Laufleiterrunde und übernehmen die einzelnen Laufgruppen im Lauftreff. Unser Ziel ist es, neuen Schwung in den Lauftreff zu bekommen, Läufer zu betreuen, zu motivieren und zu trainieren. Selbst zu entscheiden, welche Strecke und welche Distanzen man läuft. Am schönsten wäre es, erfahrene und neue Läufer zusammen zu bringen.
Der Lehrgang „Basic I und Basic II“ des FLVW war für uns eine tolle Erfahrung und er hat unsere Begeisterung für das Laufen gesteigert.

Verena Vehoff

75 km auf den Spuren

des Westfälischen Friedensreiters!

Nach meinem Ausscheiden aus dem Vorstand habe ich es auch im aktiven Sinne etwas ruhiger angehen lassen. Mein Training war gar nicht strukturiert. Für mich steht seitdem lediglich das sportliche Vergnügen im Vordergrund. Das heißt nicht, dass ich auf mal faul wurde oder meine Fitness völlig den Bach runtergegangen ist, aber es gab keinen innerlichen Druck mehr. Den einen oder anderen Marathon im Kreise der Laufverrückten Marathonsammler lief ich noch immer ganz gut mit.

In diesem Läufer-Umfeld bekommt man auch oft spannende Informationen über ganz besondere Veranstaltungen. Günter Liegmann, der Veranstalter des Piesberg Ultra Marathons und Uwe Laig (Teuto-Lauf-Veranstalter) hatten eine grandiose Idee. Zum 375-jährigen Jubiläum des Westfälischen Friedens sollte ein Ultra Marathon auf der Strecke zwischen Münster und Osnabrück stattfinden. Der Wanderweg X1648 verläuft auch in weiten Teilen auf den Originalabschnitten, die die Friedensreiter zwischen den Rathäusern genommen hatten. Dieser sollte die Laufstrecke sein.

Sehr schnell waren die 60 Startplätze über ganz Deutschland verteilt. Als Uwe mir von dieser Idee berichtete, hatte ich direkt Feuer gefangen. Das wollte ich schaffen! Den Startplatz hatte ich nun und Marathon laufen kann ich auch – aber 75km am Stück. Das hatte ich schon lange nicht mehr gemacht. Somit war ich hin und her gerissen. Sollte ich nun alles diesem Ziel unterordnen oder mit Mut zur Lücke drauf hoffen, dass das schon irgendwie funktioniert. Ich entschied mich für die Vorbereitung einen Mittelweg zu gehen, wohl besser gesagt: zu laufen. Ich steigerte etwas die Umfänge und streute bei schlechtem Wetter gerne mal Intervalltraining auf dem Laufband ein. Anfang Mai gab es noch einen Test beim 6h Lauf in Riesenbeck. Das klappte super. Der Ultra konnte kommen!

Am Pfingstmontag trafen sich dann alle Startenden um halb acht vor dem Rathaus in Münster. Die Stadt war wie zu Lockdownzeiten gespenstig leer. Das gab dem Event eine fast sakrale Atmosphäre. Wer Uwe Laig und Günter Liegmann kennt, weiß, dass ihnen immer sehr wichtig ist, solchen Aktionen einen karitativen Zweck zu geben. Die ganzen Überschüsse wanderten daher an Help Age. Diese Organisation fördert u.a. Projekte zur Verbesserung der Lebensverhältnisse alter Menschen in Entwicklungsländen. Der Slogan "Jede Oma zählt" ist bestimmt vielen bekannt.

Nach den netten Worten einer Help Age Mitarbeiterin, den Streckenhinweisen von Günter und dem Startschuss ging es quer über den Prinzipalmarkt raus aus Münster Richtung Norden.

Da es für uns keine Sperrungen gab, mussten wir an den Fußgängerampeln stehen bleiben. Im Training eine Selbstverständlichkeit, im Wettkampf eher ein witziges Bild. Aber: Sicherheit geht vor und alle haben brav gewartet. Mit mir waren auch noch unsere Vereinsmitglieder Katrin und Rainer Wachsmann auf der Strecke. Nach wenigen Kilometern zog sich das Feld schon weit auseinander. Die Ambitionen und das Leistungsniveau waren unter den 60 Ausdauer-Junkies schon sehr unterschiedlich. Als ich dann für mich allein lief, konnte ich die Streckenführung und Atmosphäre perfekt genießen.

Wer den Wanderweg X1648 nicht kennt, hat definitiv was verpasst. Ich dachte das Münsterland zu kennen, aber was hier geboten wird, übertrifft es nochmals. Wunderschöne Feld- und Wanderwege, entlang und abseits des Kanals, über Wiesen, Wälder und Felder, mal Asphalt, mal loser Sand und Schotter, alles war dabei.

Das Wetter trug besonders zur Stimmung bei. Ein leichter kühlender Wind bei strahlendem Sonnenschein, besser konnte es nicht sein! Die Strecke ist durch die Wanderwegs-Markierung leider nicht ganz eindeutig beschildert. Es gibt einige Varianten des X-Wander-Weges. Oft war unsere Strecke nur mit dem „X" und dann wieder mit dem „X1648" beschildert. Das führte dazu, dass einige Mitlaufende Extra-(Kilo-) Meter machten. Dank GPS-Navigation blieb mir das erspart.

Bis wir Lengerich erreichten, war es noch recht flach. Nun mussten wir einmal über den Teuto, um nach Osnabrück zu gelangen. Ich merkte bereits, dass meine Trainingsumfänge ruhig noch üppiger hätten sein können „… hätte, hätte!" Da musste ich nun durch! Bergauflaufen, ab Kilometer 50 war überhaupt nicht das Problem, erst als es bergab ging, machten die Beine zu. Egal, dachte ich, es sind ja bloß noch gut 20 km.

Mitten im Teuto wartete Unterstützung auf mich. Rabea hat mich von da an mit dem MTB begleitet. Wir sind ein super eingespieltes Team. Sie hat mich oft schon bei vielen Ultras auf dem Rad begleitet – ich finde, das ist fast noch härter als selbst zu laufen. Respekt!

Gemeinsam quälten wir uns nun Kilometer für Kilometer voran. Bis Kilometer 55 konnte ich noch durchlaufen, nun wurden die Gehpausen größer, ganz nach der Ultra-Läufer-Weisheit: „Laufen, bis es nicht mehr geht. Gehen, bis es wieder läuft!" Rund 10 Kilometer vor dem Ziel lief Katrin Wachsmann auf mich auf und versorgte mich mit Magnesium. Das half mir sehr die letzten Kilometer durchzulaufen. Der Zieleinlauf war dann ein besonders herzlicher Empfang. Sogar ein roter Teppich führte uns zu der ersehnten Medaille und dem dringend benötigtem Ziel-Bier!

Es gibt Tage, da passt einfach alles! Auch wenn es am Ende etwas weh tat, so einen schönen Lauf hatte ich noch nicht oft. Wetter, Stimmung, historischer Hintergrund, Strecke, Begleitung und Organisation machten den Tag für mich perfekt.

PS: Die darauffolgenden Tage waren der hart erarbeitete Lohn. So einen Muskelkater hatte ich lange nicht mehr!

Tom Köhler

Morena Rickeshenrich und Ralf Brüggemann hatten sich Großes in diesem Jahr vorgenommen. Sie wollten beide zum ersten Mal einen Marathon laufen. Das ist eine besondere Herausforderung und gemeinsam nahmen sie das Training auf. Hier berichten sie von ihren unterschiedlichen Erfahrungen:

„Mein Herzensprojekt – mein 1. ganzer Marathon“

Morena Rickeshenrich

Jetzt endlich sollte es was werden. 2020 hatte ich mich schon mal in Hamburg zum Marathon angemeldet, doch dann kam Corona.
Dieses Jahr, 2023, sollte mein Projekt in Angriff genommen und erfüllt werden. Ralf und ich haben zusammen die Trainingseinheiten in feste Termine geplant und das Ziel schien erreichbar.
Während der Vorbereitung hatten wir mentale und physische Unterstützung von Michael Bülter und meinem Mann Stefan, das war super und hat Spaß gemacht. Das Ziel kam näher und wurde immer realistischer. Ich setzte mir als Ziel, die ganzen 42,195 km durchzulaufen und nur zum Trinken ins Gehen überzugehen. Das Wetter war immer wieder eine kleine Herausforderung. Es schneite, regnete, stürmte, aber wir blieben zuversichtlich und wuchsen daran. Jede 2. Woche freute sich meine Tochter auf das Schwimmtraining, die andere Woche hieß es ab aufs Fahrrad. 12 Wochen lang, 5 Tage die Woche Sport. 3x Laufen, 1x Pilates und dann noch Schwimmen bzw. Fahrrad fahren. Wir sind beide gesund geblieben und sind sehr dankbar dafür. Das Ziel wurde greifbar.
Wir fuhren am Samstag mit Frank und Angela Dite mit dem Zug nach Hamburg, alle waren aufgeregt, die Stimmung ist toll. Am Sonntag wurden Ralf und ich ganz ruhig, jetzt war es so weit, endlich. Wir waren zuversichtlich, aufgeregt und hoch motiviert. Der Startschuss fiel, noch 10 Minuten, bis wir losdürfen und auf einmal ging es los, wir liefen und hörten erst auf, als wir die 42,195 km hinter uns gebracht hatten.
Wir sind getrennt gelaufen, das gab uns die Möglichkeit im eigenen Tempo zu laufen. Ich hatte das Gefühl zu fliegen, es war sooo toll. Nach 19 km kam der erste Einbruch. Oberbauchschmerzen, sie zwangen mich zu einer Gehpause. Danach hatte ich Beine wie Beton, was zu erwarten war, da mir das Laktat in die Beine geschossen war. Dann kam auch noch die Sonne, es wurde warm. Egal. Aufgeben war keine Option. Die Menschen feuerten mich an, Wildfremde riefen mich beim Namen und schrien mich an, dass ich es schaffen werde. Ein Steinfurter kam auf mich zu und sagte: „Ich bin geborener Steinfurter. Morena, du schaffst das, sieh zu, dass du weiterkommst, lauf!“ Die Stimmung war bombastisch, wir wurden angefeuert und alle sagten mir, wie toll ich das mache. Wahnsinn, ich war ein Star ...!
Auf und ab, auf und ab, ich erreichte das Ziel, ich hatte es geschafft. Es war eine Qual, es war mit das Beeindruckendste, was ich je erlebt habe. Ein Marathon ist da, um seine Grenzen kennenzulernen, sie zu überschreiten. Ich habe sie kennengelernt, musste von meinem selbst gesteckten Ziel zurücktreten und gehen, aber ich habe es geschafft: 42,195 km.
„Ich bin Marathoni!“

Morena Rickeshenrich

„Mein 1. Marathon! Hamburg, 23.04.2023“

Ralf Brüggemann

Mit Marathon Steinfurt habe ich schon an vielen Läufen teilgenommen. Nur ein Marathon fehlte mir noch. Im Herbst 2022 sprach ich Morena an, ob sie mit mir das Projekt „Marathon“ in Angriff nehmen möchte. Sie stimmte zu und nach der Anmeldung im November 2022 stand fest: „Wir laufen in Hamburg unseren ersten Marathon!“
Nach 12 harten und intensiven Trainingswochen mit diversen Läufen (z. B. Coesfeld, Halbmarathon in Cappenberg), bei denen uns u. a. Michael Bülter und Stefan Rickeshenrich unterstützt haben, fuhren wir mit einer gewissen Anspannung zum anstehenden Event nach Hamburg.
Nachdem wir uns am Vortag auf dem Messegelände mit der Umgebung am Start/Ziel vertraut gemacht hatten, fuhren wir am Renntag nach einem kleinen Frühstück um 08:00 Uhr mit der U-Bahn zum Event-Gelände, um pünktlich um 09:30 Uhr in der Startbox zu stehen. Bei noch etwas frischen Temperaturen (11 Grad) fiel pünktlich um 09:30 Uhr der Startschuss. Hunderte von begeisterten Zuschauern am Start sorgten für super Stimmung und gaben uns den nötigen Schub, um die anstehenden 42,195 km in Angriff zu nehmen. Morena und ich hatten unsere eigene Pace und sind daher getrennt gelaufen. Ich habe mich den Tempo-Läufern 5:00 h angeschlossen, weil ich mir vorgenommen hatte, den Marathon knapp unter 5:00 h zu finishen. Ab Kilometer 20 musste ich allerdings feststellen, dass ich die Pace nicht halten konnte. Außerdem schien inzwischen die Sonne und es war gefühlt ein paar Grad wärmer geworden (mind. 18-20 Grad). An den Versorgungspunkten tankte ich frische Energie, wie Wasser, Iso, Bananen, Cola, Gel, Traubenzucker, denn ich wollte die 42,195 km unbedingt überstehen. Aufgeben war keine Lösung. Mit Gehpausen und kurzen Distanzen im Renntempo kam ich mühsam Kilometer für Kilometer dem Ziel ein Stückchen näher. Zudem bemerkte ich, dass viele Läufer und Läuferinnen mit dem gleichen Schicksal haderten und auch zwischendurch Gehpausen einlegen mussten. So war die Enttäuschung zum angestrebten Ziel (Marathon unter 5 h) nicht ganz so groß.
Ab Kilometer 30 zählte ich jeden Kilometer herunter, was mich zusätzlich motivierte und die Freude, ins Ziel zu kommen, mehr und mehr steigerte. Bei Kilometer 38 habe ich einen Läufer getroffen, der auch Ralf hieß. Wir beschlossen, die letzten 3 km gemeinsam zu laufen. -> zusammen laufen setzt Kräfte frei <-
In der letzten Kurve bei Kilometer 42 und auf der Zielgeraden war ich von der Stimmung der begeisterten Zuschauer überwältigt und bekam prompt eine Gänsehaut. Ich genoss den Schlussspurt auf dem Roten Teppich und finishte schließlich mit einer Endzeit von 5:20:06 h.
Besonders motiviert haben mich die unzähligen Zuschauer an der Strecke, seien es die Menschen vom 3. Stock aus mit brennenden Bengalos, die Kinder zum Abklatschen auf der Strecke, die junge Polizistin bei Kilometer 35, die beim Anfeuern ihre Stimme verlor und sie bestimmt 2 Tage später erst wiederfand, die vielen Musikgruppen entlang der Strecke und nicht zuletzt die Kommentatoren an Start und Ziel. Alles in allem war es ein super Event. Der Marathon hat mir gezeigt, dass man gesteckte Ziele erreichen kann, dafür aber an seine Grenzen bzw. über sie hinaus gehen muss.
Ich habe es geschafft!!!!
Spruch des Tages: **„Der Schmerz vergeht, der Stolz bleibt“**

Ralf Brüggemann

HOLZ // GÖNNER
Laerstraße 63 b
48565 Steinfurt (Borghorst)
Tel.: (0 25 52) 38 18
Fax: (0 25 52) 6 09 13
info@holz-goenner.de
www.holz-goenner.de

Steinhart500 – ein Erlebnis für Walker

Bisher waren wir immer der Meinung, dass der Steinhart500 nur für Läufer veranstaltet wird. Paul Stanitzok brachte unsere Walkinggruppe auf die Idee, auch teilzunehmen. Nach anfänglicher Skepsis und vielen Unterhaltungen entschied sich Michael Gerks als erster, die Anmeldung für den 6. November abzuschicken. Einige Zeit später drehte ich mit Hanne und Jürgen Seidel eine Proberunde, um die Strecke kennen zu lernen. Dann stand fest: wir sind auch dabei. Paul Stanitzok und Peter Willner kamen noch dazu.

Leider konnte Michael Gerks aufgrund der Nachwirkungen seiner Coronaerkrankung schließlich nicht am Steinhart teilnehmen.

Die Wetterbedingungen am 6. November waren hervorragend. Es war zwar kalt, aber die Sonne schien.

Als letzte Gruppe machten wir uns auf den Weg. Vom Publikum wurden wir genau so freundlich beklatscht wie alle Läufer. Die Stimmung war gut und wir kamen zügig voran. Dadurch wurde uns sehr schnell warm. Im Buchenberg überholte uns die Radbegleitung mit den führenden Läufer:innen. Bald darauf liefen viele weitere an uns vorbei. Wir klatschten ihnen allen Beifall.

Der bunte Herbstwald auf unserer Strecke und die Verpflegungspunkte sorgten für eine entspannte Atmosphäre. Eng wurde es später beim Wendepunkt an der Finnenbahn. Es herrschte reger Begegnungsverkehr. Alles und Alle liefen reibungslos.

Beim Einbiegen auf die große Allee machten die dortigen Streckenposten uns mit ordentlicher Wumme noch einmal Beine. Das Ziel vor Augen unternahmen wir einen „Endspurt“ und liefen gemeinsam ein. Das Foto vom Zieleinlauf hat uns Alex Beckgerd vom Turnerbund freundlicherweise zur Verfügung gestellt.

Fazit: Als Walker muss man keine Scheu vor dem Steinhart500 haben. Es ist eine großartige Veranstaltung für alle.

Walburga Roeser

Planen Sie Ihren nächsten Traumurlaub?
Wir beraten Sie gerne individuell.
Ob hier im Büro oder bei Ihnen zuhause.
Das entscheiden Sie.

Reiseagentur GRENZENLOS

Ann-Katrin Preckeler
Reiseverkehrskauffrau

Mo. bis Fr.: 9:30 – 12:30 Uhr und 14:00 – 18:00 Uhr, Sa. 10:00 – 13:30 Uhr

Friedrichstraße 1, 48282 Emsdetten
Tel.: 02572 / 8 00 36 52,
www.reiseagentur-grenzenlos.de, info@reiseagentur-grenzenlos.de

1. Sommerradtour

Wasserwerk in Ahlintel

27.06.2023

Als Auftakt zur diesjährigen Sommerradtoursaison hatte Rainer Dwersteg die Besichtigung des Wasserwerks in Ahlintel organisiert. 27 Mitglieder nahmen teil. Frank Küper von den Stadtwerken Steinfurt erklärte ausführlich, wie das Wasser aus vier verschiedenen Brunnenfeldern gefördert wird. Die von der Wasserentnahme betroffenen Landwirte werden für die Auswirkungen entschädigt. Die Brunnen sind ca. 20m tief und liegen in der Münsterländischen Kiessandrinne. Mit verschiedenen Verfahren (Vor-, Nachfilter, Kaskaden u.a.) wird das Wasser gereinigt, bevor es hygienisch rein in das Leitungsnetz kommt. Neben Steinfurt wird auch Nordwalde aus Ahlintel versorgt. Anekdote am Rande: der Hochbehälter im Buchenberg fasst 4,5 cbm Wasser und während der Halbzeitpause eines Fußballländerspiels kann am Bildschirm in Ahlintel der spontane Wasserabfall beobachtet werden.
Der Abend wurde mit einer gemütlichen Einkehr im „Schöken´s Treff“ beendet.

2. Sommerradtour

Sellen, Hof Hüsken

04.07.2023

Michael Gerks führte die 36 TeilnehmerInnen auf verschlungenen Wegen nach Sellen zum Hof Hüsken.
Dort wurden alle von Mechthild und Willi Hüsken begrüßt.
Bei herrlichem Wetter gab es Gegrilltes und kühle Getränke, sodass alle einige Stunden in gemütlicher Runde verbringen konnten. Willi Hüsken zeigte den TeilnehmerInnen Fotos vom Grillen aus dem Jahr 2013. Dabei wurde in Erinnerungen geschwelgt und Anekdoten ausgetauscht.
Wir danken Mechthild und Willi, dass sie trotz ihres kurzfristig angesetzten Umzugs den Grillabend als letzte Veranstaltung für unseren Verein auf ihrem Hof durchgeführt haben.

3. Sommerradtour

Feuerwache Borghorst

11.07.2023

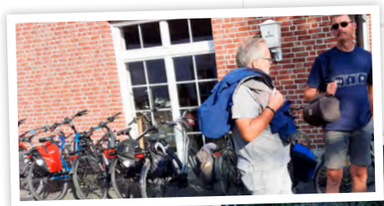
Zunächst fuhren wir mit den anderen 18 Teilnehmenden durch Dumte nach Wilmsberg sowie durch den Scheddebrock und zurück nach Borghorst. Insgesamt legten wir 22km bis zur Ankunft bei der Feuerwache zurück. Rainer Frahling führte uns durch die Fahrzeughalle und zeigte uns alle Räumlichkeiten. Die Erklärungen begannen mit dem eingehenden Notruf. Alle darauffolgenden Schritte und Tätigkeiten wurden ausführlich erzählt. Es war sehr anschaulich, informativ und interessant. Alle Teilnehmenden waren begeistert. Zum Abschluss kehrten wir im Biergarten Imbiss-Tro/Ede´s Biercafé ein. – Hanne und Jürgen Seidel

4. Sommerradtour

Langenhorst

18.07.2022

Heute kam wieder eine große Gruppe zusammen, insgesamt 28 Personen. Einkehr sollte bei Althoff in Langenhorst sein. Entlang der Aa ging es zur Radbahn und durch Sellen. Der Weg führt an Haus Welbergen vorbei nach Langenhorst. Bei schönem Radwetter und guten Unterhaltungen erreichten wir schnell unser erstes Ziel in Langenhorst. Da wir nicht die einzigen Gäste waren, hatten die beiden Kellnerinnen im wahrsten Sinne alle Hände voll zu tun und blieben trotzdem immer freundlich. Es dauerte einige Zeit, bis alle unsere Getränke- und Speisewünsche erfüllt werden konnten. Michael Gerks wollte eigentlich mit uns noch bis Wettringen fahren. Allerdings wären viele dann erst nach Einbruch der Dunkelheit zu Hause angekommen. Er kürzte daher den Rückweg und wir fuhren auf dem direkten Weg zurück. So betrug die gemeinsame Fahrtstrecke zwar nicht mehr die geplanten 30km, doch das machte uns nichts aus. Alle waren mit der unterhaltsamen Fahrt sehr zufrieden.



5. Sommerradtour

Gemüsehof Dieckmann

25.07.2022

Angekündigtes Ziel der Sommerradtour war der Gemüsehof Dieckmann in Wilmsberg. Das Interesse war sehr groß. Da viele die Tomatenvielfalt auf den Märkten in Burgsteinfurt und Borghorst kannten, wollten sie wissen, wo und wie das Gemüse erzeugt wird. Es nahmen insgesamt 34 Personen teil.

Herr Dieckmann erklärte, dass seine Familie 75 verschiedene Tomatensorten anbaue, darüber hinaus noch gelbe und lila Paprika, verschiedene Pepperoni- und Chillisorten, Zucchini, Salat, Zwiebeln, Bohnen, Gurken, Artischocken, Auberginen, Rosenkohl, rote, gelbe und Ringelbeete, Kartoffeln, Porree, Grünkohl und viele verschiedene Kräuter. Die Tomaten werden zweimal in der Woche geerntet und dann am nächsten Markttag verkauft.

Diese Gemüsesorten wachsen im Freiland und in Gewächshäusern. Da keine chemischen Pflanzenschutzmittel verwendet werden, ist es oft schwierig, Schädlinge mit Nützlingen zu vertreiben. Auf die Zertifizierung durch die bekannten Marken wird verzichtet, weil dies mit hohen Auflagen und Kosten verbunden ist.

Es wurde sehr deutlich, wieviel Handarbeit erforderlich ist, um die auf den Märkten angebotenen Waren zu erzeugen. Auf dem Hof leben außerdem einige Hühner unterschiedlicher Rassen, zwei Pferde, einige Katzen und zwei Hunde.

Wir dankten Herrn Dieckmann für seine Hofführung, die allen gut gefiel und die das Vertrauen in die Qualität der Produkte bestätigte.

Nach der ausführlichen Besichtigung kehrten wir im Jägerhof Höffker ein und ließen den interessanten Abend ausklingen.

HOF TIEMANN
www.hof-tiemann.com
Outdoorfitness | Firmensport | Seniorensport
Outdoorgymnastik | Yogging | Gesund ins Alter
Faszienfit | Basenfasten | Augenschule
Wilmsberg 51 | 48565 Steinfurt | 02552-610962 | info@hof-tiemann.com

MARATHON STEINFURT

6. Sommerradtour

Pättkestour

01.08.2023

Die letzte Radtour dieser Sommerferien drohte ins Wasser zu fallen. Den Vormittag über regnete es immer mal wieder heftig und es war sehr windig. Bernhard Schlattmann musste daher Absagen entgegennehmen. Letztlich waren um 18:00 Uhr insgesamt 14 Teilnehmende auf dem Wilhelmsplatz und freuten sich, dass das Wetter stabil und trocken war. Über Pättkes wurden wir wie schon vor vier Jahren durch Hollich nach St. Arnold geführt. In diesem Jahr war unsere Gruppe die erste, die eine Draisine Fahrt unternehmen konnte. Aufgrund von Sachbeschädigungen mussten die Wagen aufwendig restauriert werden. Die notwendigen Bauteile waren nicht alle erhältlich und mussten von den Betreibern selbst hergestellt werden. Der Aufwand hat sich gelohnt! Es hat wieder viel Spaß gemacht, die Draisine mit kräftigen Armbewegungen in Betrieb zu setzen. Auch diejenigen, die zum ersten Mal dabei waren, hatten viel Spaß. Sie waren erstaunt, wie schnell das Gefährt werden kann. Damit noch mehr Interessierte sich für eine Fahrt mit der Draisine melden, hatten die Veranstalter einen Mitarbeiter der Münsterländischen Volkszeitung eingeladen, der Fotos machte und uns zu unseren Eindrücken befragte. Dann ging es zügig zum Hof Dudek, denn es regnete ein wenig. In der guten Stube der Familie Dudek war es wieder sehr gemütlich. Die Grillwürstchen, der Kartoffel- und der Nudelsalat sowie das selbstgebackene Brot waren köstlich. Alle waren sich einig, dass diese Fahrt ein gelungener Abschluss der diesjährigen Sommerradtoursaison war.

Resümee:

In diesem Jahr war das Interesse an den angebotenen Radtouren sehr groß. Es waren teilweise bis zu 36 Personen gemeinsam unterwegs. Das zeigt, dass das Programm abwechslungsreich und ansprechend war. Wie im letzten Jahr gewünscht, konnten wir in diesem Jahr eine Einkehr anbieten, die gerne angenommen wurde. Ich hoffe, dass sich auch im nächsten Jahr wieder Mitglieder bereit erklären, eine Tour vorzubereiten.

Die Sommerferien dauern vom 8. Juli bis zum 20. August 2024. Unsere Radtouren können somit zu folgenden Terminen stattfinden:

9., 16., 23. und 30. Juli, 6. und 13. August.

Bitte meldet euch bei mir, wenn ihr Tourenvorschläge habt.

Es wurde der Vorschlag gemacht, eine What´s App-Gruppe für die Sommerradtouren einzurichten. Wer sich beteiligen möchte, melde sich bitte unter 0160 92 393 080.

Walburga Roeser

MARATHON STEINFURT

Freundschaft verbindet

1987 lernen sich vier Frauen im Laufanfängerkurs von Marathon Steinfurt kennen. Durch den gemeinsamen Sport werden sie zu Freundinnen. 36 Jahre später sind Renate Mischak, Uschi Frieler, Lisa Krause und Jutta Schmidt (hier auf Wangerooge) immer noch befreundet. Regelmäßige Treffen und seit zehn Jahren auch Wochenendreisen pflegen die Freundschaft und stärken den Zusammenhalt.

Immer da, immer nah.

PROVINZIAL
Die Versicherung der Sparkassen

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

Ihre Provinzial Geschäftsstellen

Jürgen Grimmer

Jürgen Grimmer
Kolpingstraße 1b, 48565 Steinfurt-Borghorst
Tel. 02552/63680
Sendplatz 22, 48629 Metelen
Tel. 02556/8001
grimmer@provinzial.de

Hermann Lindhof

Katharina Lindhof

Torsten Kolthoff

Lindhof & Kolthoff OHG
Wilhelmsplatz 5, 48565 Steinfurt-Burgsteinfurt
Tel. 02551/1492-0
lindhof-kolthoff@provinzial.de

In dieser Ausgabe erfahrt ihr, wie die Helfer beim Finnenbahneinsatz neben dem Frühstück zusätzlich verwöhnt werden. Dieser köstliche Kuchen macht doch Lust auf den nächsten Arbeitseinsatz, wenn im Anschluss der leckere Apfel-Streuselkuchen zur Stärkung bereitsteht.

Wir danken Konrad Mertens für diese Leckerei.

Apfel-Streuselkuchen

Zutaten für ein Blech:
600 g Mehl
½ Päckchen Trockenhefe
1 Ei
225 g Zucker
125 ml lauwarme Milch
280 g Butter
1 Prise Salz
Saft und abgeriebene Schale
einer unbehandelten Zitrone
1 kg Äpfel
1 Päckchen Vanillezucker
Butter bzw. Backpapier für das Blech
Mehl zum Ausrollen

So geht`s:
250 g Mehl mit der Trockenhefe, dem Ei, 25 g Zucker und der Milch, 30 g Butter, Salz und Zitronenschale mischen und gut durchkneten. An einem warmen Ort abgedeckt 50 Minuten gehen lassen.
Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche in Blechgröße ausrollen, auf das gefettete/mit Backpapier ausgelegte Blech legen und nochmals 30 Minuten gehen lassen.
Backofen auf 210 Grad/Umluft 190 Grad vorheizen.
Äpfel waschen, vierteln, entkernen und in feine Spalten schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln.
Das restliche Mehl mit dem Zucker, dem Vanillezucker und der Butter zwischen den Händen zu Streuseln verkneten und über die Äpfel verteilen.
Backzeit ca. 30 Minuten.

Guten Appetit!

Organisation

Der Vorstand

Vorsitzender
Frank Dite
Gigasweg 8 B, 48565 Steinfurt
1-vorsitzender@marathon-steinfurt.de

Stellvertretender Vorsitzender
Frank Albers
Geschwister-Buller-Str. 38, 48612 Horstmar-Leer
stellv-vorsitzender@marathon-steinfurt.de

Referent für Finanzen
Matthias Gerdes
Gronowskistr. 26, 48161 Münster
verwaltung@marathon-steinfurt.de

Referentin für Öffentlichkeitsarbeit
Sylvia Gehling
pr@marathon-steinfurt.de

Sportbeauftragter für Triathlon-Radfahren
Wolfgang Probst
Schopenhauerweg 9, 48565 Steinfurt
sportbeauftragter-tri-rad@marathon-steinfurt.de

Sportbeauftragter für Walking und Gymnastik
Stephan Bode
Haspelstr. 6, 48565 Steinfurt
sportbeauftragter-walking@marathon-steinfurt.de

Sportbeauftragte Laufen
Rebekka Renner
sportbeauftragter-laufen@marathon-steinfurt.de

Schriftführerin
Angela Weßels
Neubukower Str. 1, 48565 Steinfurt
schriftfuehrerin@marathon-steinfurt.de

Impressum

Herausgeber:
Marathon Steinfurt e.V.
Frank Dite
Gigasweg 8b
48565 Steinfurt
Homepage: http://www.marathon-steinfurt.de
Email: info@marathon-steinfurt.de

Kreissparkasse Steinfurt
IBAN: DE23 4035 1060 0000 063560
BIC: WELADED1STF
VereinsregisterNr. 621 beim Amtsgericht Steinfurt

Verantwortlich für den Inhalt:
Sylvia Gehling
pr@marathon-steinfurt.de
Rita Wolf, Tel.: 02552 / 7029831
rita.wolf@posteo.de
Walburga Roeser, Tel.: 02551 / 80466
walburga-roeser@t-online.de

Titelseite/Layout/Druck:
dipl. Des. Elke Stöver
elke.stover@icloud.com

Der Zeitungsbezugspreis ist für Mitglieder
im Mitgliedsbeitrag enthalten.
Erscheinungsweise: jährlich
Auflage: 600 Stück

Kundenkarte / Rabatte

Seit ein paar Jahren bietet unser Partner, das Brillenfachgeschäft Willner in Borghorst, attraktive Vereinsrabatte an. Jedes Vereinsmitglied kann dies nutzen. Denkt bitte beim Einkauf an eure Kundenkarte.

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

Seit 1935 Ihr Partner für:

- Rohbau
- Tief- und Straßenbau
- Ingenieurbau
- Schlüsselfertigbau
- Projektabwicklung/Bauträgermaßnahmen
- Windenergie
- Energiebau

ARNING

ARNING BAUUNTERNEHMUNG GMBH
Sellen 38 · 48565 Steinfurt
Tel. 02551 9388-0 · Fax 02551 5465
www.arning-bau.de · info@arning-bau.de