Start & Ziel

Ausgabe 2/2018

MARATHON STEINFURT

„…mehr Sport, mehr Spaß“

Fechten, Fußball, Feuilleton.

Nirgends wird Gemeinschaft so gelebt wie im Verein. Darum fördern wir zehntausende* Sport-, Kunst- und Kulturvereine.

Gemeinsam #AllemGewachsen

*Bezogen auf die Sparkassen-Finanzgruppe.

TEAM D Top Partner

Kreissparkasse Steinfurt

Vorwort

Uns geht es doch gut!

Liebe Marathonis,

nee, ist klar - nicht allen gleich und einige von uns machen auch sicher harte Zeiten durch - kenne ich!
Aber unterm Strich können wir uns doch echt freuen, wenn wir an der frischen Luft unserem Hobby nachgehen können. Vielen von uns ist das lange klar und denen sieht man es auch direkt bei jedem Schritt an.
Einigen ist das sogar so sehr klar, dass sie dieses Glück mit vielen anderen Mitmenschen teilen wollen. Da rennen Freunde von uns, um für die Rettungssanitäter Geld zu sammeln oder bezwingen im Galopp den Kilimandscharo, um Schulprojekte in Afrika zu unterstützen. Ein ganz großes tolles Team engagiert sich, um die Freuden des Laufsports an Anfänger weiterzugeben und leistet dabei einen riesigen Beitrag zur Gesunderhaltung der Gesellschaft.
Aber der Einsatz ist nicht immer sportlicher Art. Danke auch an alle, die mitgeholfen haben das Freibad „BagnoMare“ zu sanieren!
Ich wünsche uns allen ganz viel Gesundheit und großzügige Lebensfreude!

Horrido!
Euer Tom

„Wer alle seine Ziele erreicht,
hat sie wahrscheinlich zu niedrig gewählt.“

Herbert von Karajan

Fotos Titelseite

oben: Das Helferteam für die Durchstarter
unten: MTB-Mädels on Tour /
Eröffnung BagnoMare / Der erste Marathon

Inhalt

4 Mitgliederbeiträge
24 Termine
29 Organisation
30 Spezial

Steckbrief

Name: Höltke
Vorname: Magda
Geboren am: 15.06.1979
Adresse: seit 6 Jahren Steinfurt

Familienstand: verheiratet, 1 Kind

Was ich mag: Laufen, Nähen, (Vor)Lesen

Mein schönstes Sporterlebnis: Advents Aaseelauf 2017, bei dem ich gemeinsam mit meinem Mann die „Wettkampfpremiere“ unseres 5jährigen Sohnes über 3km begleiten durfte

Tätigkeit im Verein: Facebook-Seitenpflege, seit 2018 als Schriftführerin im Vorstand

Laufmotto: „Wer langsam läuft, sieht mehr von der Welt“ oder „Slow runners make fast runners look good. You're welcome!“

Neue Datenschutz-

Grundverordnung

Wie ihr bestimmt feststellen werdet, fehlen in der neuen „Start und Ziel“ die Rubriken „Neue Mitglieder“ und „Runde Geburtstage“.
Das hat auch einen Grund und heißt ziemlich sperrig: Datenschutz-Grundverordnung (DS-GVO) und Bundesdatenschutzgesetz (BDSG).
Die neuen Regelungen sind zum 25.05.2018 in Kraft getreten. Da wir die Daten nicht nur in Papierform veröffentlichen, sondern auch ins Internet stellen, bedarf es vom Vorstand eine längere Vorbereitungszeit, um die Regelungen der neuen Datenschutzverordnung umzusetzen. Deshalb fehlen die genannten Rubriken vorerst komplett. Ob und in welcher Form sie wiederkommen wird sich in den nächsten Monaten klären.

Euer Redaktionsteam

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

Der aktuelle Vorstand von Marathon Steinfurt (v.l.): Andreas Tiemann, Tom Köhler, Magda Höltke, Andreas Weßels, Rolf Ebbing, Willi Hemker, Sylvia Gehling und Dominik Goßling.

Bei der Sportlerehrung für seinen ersten Marathon geehrt: Volker Hüls mit Rolf Ebbing (links) und Andreas Weßels (rechts).

Mitgliederversammlung

Wegen gesperrter Waldwege die Lauf- und Walkingtreffs ausfallen lassen? Nicht bei uns.
Der Vorsitzende Tom Köhler dankte deshalb auf der diesjährigen Mitgliederversammlung am 02.03.2018 im Landgasthof Teepe besonders allen Lauf- und Walkingtreffleitern für ihr Engagement, kurzfristig neue Strecken zu suchen, die außerhalb des Gefahrengebietes liegen. Dagegen muss der Arbeitseinsatz auf der Finnenbahn verschoben werden, da diese immer noch auf Anordnung des Forstamtes gesperrt ist. Tom Köhler appellierte nochmal ausdrücklich an alle Marathonis, die bestehenden Absperrungen im Bagno und Buchenberg zu beachten. Marathon Steinfurt hat mittlerweile 650 Mitglieder, die gemeinsam Laufen, Radfahren, Walken oder Gymnastik machen und die Mitgliederzahl steigt von Jahr zu Jahr stetig. Auch bei den verschiedenen Wettkämpfen werden teilnehmende Marathonis von Jahr zu Jahr immer mehr. Und das nicht nur hier im Umkreis. In diesem Jahr startet eine Gruppe beim Haspa Marathon in Hamburg, sie trainiert schon intensiv seit einigen Wochen und für sie ist es der erste Marathon. Auch die Vereinsfahrt zur Nordseeinsel Norderney steht für etliche Triathleten im Kalender 2018. Sie starten beim Islandman Triathlon auf den verschiedenen Distanzen.
Der 2. Vorsitzende Andreas Tiemann konnte dann der Versammlung mitteilen, dass zukünftig die Bioracer Vereinsbekleidung im Online-Shop bestellt werden kann. Die Vorbereitungen hierzu sind bereits weit fortgeschritten. Auch die Umstellung auf „Paperless“, u.a. aus Kostengründen und Umweltschutz, ist fast abgeschlossen. So können zukünftig die Mitglieder den Service „E-Mail statt Brief, der Umwelt zuliebe!“ nutzen.

Im weiteren Verlauf konnte Dominik Goßling als Referent für Finanzen der Versammlung wieder einen positiven Kassenbestand präsentieren. Eine zusätzliche Ausgabe stellt in diesem Jahr die Anschaffung der einheitlichen roten Shirts mit der Aufschrift „Durchstarter“ für alle Laufanfänger dar.
Bei den anstehenden Vorstandswahlen wurden Andreas Tiemann (2. Vorsitzender), Willi Hemker (Sportbeauftragter Walking) sowie Sylvia Gehling (Referentin für Öffentlichkeitsarbeit) für weitere zwei Jahre wiedergewählt. Dagegen stellte sich Sascha Weber aus beruflichen Gründen als Schriftführer nicht mehr zur Wiederwahl. Der Vorsitzende dankte ihm mit einem Präsent für seine jahrelange Vorstandstätigkeit. Besonders hervorzuheben ist sein Engagement beim Aufbau des neuen Presseteams gewesen, das jetzt immer aktuell auf Facebook, auf der Homepage und in der örtlichen Presse berichtet. Als Nachfolgerin für den Vorstandsposten wurde Magda Höltke einstimmig von den Anwesenden gewählt. Sie hatte das Presseteam bereits seit zwei Jahren im Bereich „Facebook“ unterstützt.
Bei der abschließenden Sportlerehrung konnte Volker Hüls das Präsent für seinen ersten Marathon entgegen nehmen. Er hatte im vergangenen Jahr beim Münster Marathon erstmals die 42 Kilometer-Distanz gemeistert. Petra Stöppler, Dörte Flothmann und Josef Grond konnten leider an der Ehrung aus verschiedenen Gründen nicht teilnehmen.

Die Mountainbike-Mädels

auf Tour

Mountainbiken macht glücklich!

Wer sind denn die Mountainbike-Mädels? Das ist eine Frauen-Gruppe im Marathon Steinfurt, die zusammen mit dem MTB die Waldwege rund um Steinfurt unsicher machen. Anders als es der Name vermuten lässt, sind wir nicht mehr alle junge Hüpfer. Aber Sport, besonders wenn er Spaß macht, hält Körper und Geist nun einmal frisch.
Wir treffen uns meistens einmal pro Woche, um das Münsterland mit dem Mountainbike zu erkunden. Dabei geht es uns Mädels nicht darum, möglichst schnell von A nach B zu kommen oder dabei besonders waghalsige Manöver zu fahren. Der Spaß am Sport in der freien Natur steht klar im Vordergrund. Aber wir machen auch keine „Kaffeefahrten", wie uns von einem männlichen Spötter einmal vorgeworfen wurde.
Der war sicher nur neidisch.
Manchmal geht es auf gut Glück los, manchmal planen wir die Touren im Vorfeld. Es gibt hier genug schöne Mountainbike-Reviere, die erkundet werden wollen. Regelmäßige Ziele sind die Metelener Heide, das Emsdettener Venn oder der Schöppinger Berg. Manchmal setzen wir uns auch in den Zug und fahren von Holland oder Münster aus nach Hause. Auf längeren Touren wird dann auch schon einmal an einer Eisdiele gestoppt, um die Reserven wieder aufzufüllen.

Wir sind eine bunte Truppe mit verschiedenen Erfahrungs- und Leistungsstufen. Zu Touren verabreden wir uns per WhatsApp. Meistens fahren wir am Wochenende, aber oft kommt es ganz spontan zu einer Feierabend-Tour. Das Radeln mit der richtigen Technik lernen wir gerne gemeinsam im Rahmen von MTB-Technik-Workshops. Und wenn wir dann verschwitzt und gut gelaunt zu Hause ankommen, ist uns eines wieder ganz klar: Mountainbiken macht einfach glücklich!

Interessierte Mädels können sich gerne bei Rabea Köhler (0175 5205608) oder Martina Stienemann (0151 46112307) melden.

Auch Anfängerinnen sind herzlich willkommen!

nah · zuverlässig · kompetent

Brümmer & Woltering
Die freundliche Buchhandlung

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

Erste-Hilfe-Kurs

Wundversorgung, verschiedene Verbände anlegen oder Reanimation – die Gruppenleiter sind wieder fit für die neue Saison 2018.
Einen ganzen Samstag ließen sich die 14 Gruppenleiter im DRK-Schulungsraum in Burgsteinfurt von Julian Maihaus schulen, um im Notfall rasche Hilfe in den Kursen leisten zu können. Alle Erste-Hilfe-Handgriffe wurden während des Lehrgangs ausführlich geübt, bis auch alle Griffe sicher ausgeführt werden konnten. Für alle war es ein sehr erfolgreicher Tag: Viel gelernt aber auch viel gelacht!

Wichtig: Bitte teilt jeden Notfall möglichst umgehend dem Vorstand mit, damit eine Meldung rechtzeitig an die Sportversicherung erfolgen kann.

Dankeschönabend

am 14. April

Andreas Tiemann konnte am Samstag, dem 14. April insgesamt 75 Helfer zu einem gemütlichen Abend in Eppings Biercafé begrüßen. Er wies auf die vielfältigen Tätigkeiten hin, die die Mitglieder ehrenamtlich leisten. Ohne sie könnte der Verein nicht bestehen. Andreas dankte allen und wünschte einen schönen Abend. Wie immer war das Buffet reichhaltig und gut. Der Geräuschpegel war hoch, doch das tat der guten Stimmung keinen Abbruch.

Sportabzeichen 2017

Bei der Übergabe der Urkunden für das Sportabzeichen 2017 beim TB Burgsteinfurt waren auch Sportler von uns dabei.
Über den Sommer haben die Marathonis im VR-Bank-Stadion wieder ihre Nachweise in den vier Disziplinen erbracht und konnten sich so zum wiederholten Male über die Auszeichnung freuen. Karl-Heinz Koch, Christa Hemker, Sylvia Schwering und Sylvia Gehling erhielten dabei „nur“ ihre Einzelurkunden. Smilla Held, Natascha Held und Gisela Thomas konnten dagegen auch gleich die Auszeichnung für das Familien-Sportabzeichen entgegen nehmen. Sie waren 2017 die einzige Familie mit der Urkunde für das Drei-Generationen-Sportabzeichen.
Auch in diesem Jahr könnt ihr noch bis Ende September das Sportabzeichen, immer montags ab 18 Uhr im VR-Bank-Stadion, u.a. bei Gisela Thomas und Karl-Heinz Koch abnehmen lassen. Für jeden ist immer eine Disziplin dabei, deren Anforderungen auch erfüllt werden können. Das Abzeichen muss auch nicht an einem Abend abgenommen werden. Alle Interessenten können die Disziplinen ausprobieren und entsprechend üben. Und der Spaß in der Gruppe ist garantiert!

Erfolgreiche Marathonis bei der Übergabe des Sportabzeichens: (v.l.): Sylvia Schwering, Sylvia Gehling, Christa Hemker, Gisela Thomas, Karl-Heinz Koch, Smilla Held sowie Natascha Held.

BagnoMare

Schwimmen in Burgsteinfurt

Endlich wieder Schwimmen in Burgsteinfurt!

Nach langer und intensiver gemeinsamer Umbauarbeit vieler Steinfurter am Burgsteinfurter Freibad konnte es am 19. Mai unter dem neuen Namen BagnoMare wiedereröffnet werden.
Einige unserer Mitglieder haben sich aktiv an der Sanierung beteiligt, z.B. Michael Gerks, Evelyn und Rainer Hüsing, Christoph Middendorf, Tom Köhler sowie Ute und Stefan Bode.
Die Bürgermeisterin, der Leiter der Stadtwerke, die Verantwortlichen des Fördervereins der Steinfurter Bäder und der Vorstand der DLRG würdigten den großen Einsatz. Das BBO hatte sich stilecht mit Bademänteln und anderen Accessoires verkleidet und sorgte für die musikalische Untermalung.
Nach dem offiziellen Teil, an dessen Schluss auch ein rotes Band durchschnitten wurde, waren Ute und Stefan Bode die Ersten, die ins Wasser sprangen.
Übrigens, ab September gehen die Renovierungsarbeiten weiter. Der Kiosk soll saniert werden. Dann werden wieder viele helfende Hände benötigt.

Auch unser wöchentliches Schwimmtraining wurde nach der Wiedereröffnung ins altbekannte Becken verlegt und die Schwimmer können jetzt endlich wieder auf den langen Bahnen trainieren.

„Es ist toll, endlich wieder hier trainieren zu können!“

Das Team: von links, stehend: Tanja Rottwinkel, Renate Mischak, Christian Steinfeld, Doris Eckelmeier, Andreas Bunte, Heinrich Essing, Monique Lehmkuhl
knieend: Steffi Tiemann, Tanja Bordewick, Sylvia Schwering, Jürgen Seidel, Sabine Ruck, Anne Bussmann; es fehlt Gisela Thomas

Erfolgreiche Kurse

durch ein großartiges Team

Dass Laufen zu einer der beliebtesten Sportarten gehört, zeigen Jahr für Jahr unsere Laufanfängerkurse. In diesem Jahr sind 110 Anfänger im Alter von 14 bis über 60 Jahre in zwei Kursen gestartet. Zeitgleich läuft der Bewegungskurs für Kinder. Ein großartiges Team sorgt für einen reibungslosen Ablauf. Motivation, Fingerspitzengefühl, Verantwortung und Disziplin sind einige Fähigkeiten, die die Betreuer beherrschen, um ganz unterschiedlichen Menschen Freude an der Bewegung und am Laufen zu vermitteln. Und das ehrenamtlich! Zehn Wochen lang, zwei Mal in der Woche! Danke für euren Einsatz!

Renate Mischak

Durchstarter 2018 und Marathonis

Halbmarathon

in Hong Kong

Unter dem Motto „together we run further“ nutzte ich im Rahmen einer Dienstreise die Chance, an dem größten Laufevent in Hong Kong, dem „Standard Chartered Hong Kong Marathon“ mit insgesamt ca. 70.000 Startern teilzunehmen.

Meine Distanz war der Halbmarathon. Der Lauf wurde auf Grund der hohen Teilnehmerzahl auf zwei Gruppen, Start um 5:00 und 8:00 Uhr, aufgeteilt.
Für mich ging es dann um 8:00 Uhr morgens, bei 18 Grad und leichtem Smog los. Der Startschuss fiel auf der Einkaufsmeile Nathan Road in Kowloon und führte uns im weiteren Verlauf vorbei an der beeindruckenden Hong Kong Skyline zum Viktoria Hafen und anschließend durch den Western Tunnel auf Hong Kong Island. Hier befand sich dann auch im bekannten Viktoria Park der Zieleinlauf, wo die Läufer von den Zuschauern mit toller Stimmung begeistert empfangen wurden.
In Erinnerung an dieses tolle Lauferlebnis bleiben mir neben der tollen Atmosphäre und beeindruckenden Kulisse die Vielzahl der Läufer, die mir auf der Strecke schon ein hohes Maß an Konzentration abverlangte.
Meine Zeit: 2:15:22, Pace: 6:32
Platzierung weiß ich leider nicht…irgendwo in der Mitte.

Stefan Engbring

Schnee am Kilimandscharo –

Ein Abenteuer in Tansania

Mit diesen Zeilen möchte ich euch gern teilhaben lassen an einem Abenteuer der besonderen Art.
Aus einer Idee, die mein Freund und Laufpartner Joachim Wechner schon länger mit sich rumgetragen hat, wurde erst ein Projekt und mittlerweile eine Mission.
Die Idee war eher eine sportliche, nämlich den höchsten freistehenden Berg der Welt, den Mount Kilimandscharo im ostafrikanischen Tansania, innerhalb von 24h zu bezwingen. Bezwingen sollte hier bedeuten, nicht nur am Gipfel zu sein, sondern auch wieder unten.
Als Joachim mir diese Idee vor drei Jahren zum ersten Mal vorgestellt und mich gebeten hat, ihn zu begleiten, war ich infiziert.
Schnell war auch klar, dass wir dieses leicht verrückte Ansinnen mit einem sozialen Engagement verbinden wollten.
Über fast 15 Jahre haben wir schon gemeinsam Hilfsprojekte in Deutschland ins Leben gerufen, immer zugunsten notleidender oder benachteiligter Kinder. Somit waren wir also keine Rookies in Sachen Spendenakquise.
Nachdem wir dann etwa ein Jahr mit der Idee schwanger gegangen sind, einige Grundsätzlichkeiten abgeklärt hatten und selber schon immer tiefer in die Idee eingetaucht waren, kam der Tag der Definition.
Kili24Stunden war geboren, ein schneller Gang auf den Kilimandscharo mit 5.895m, in 24 Stunden in Verbindung mit dem Ziel 24.000 € für ein Bildungsprojekt in Tansania zu sammeln.
Damit begann nicht nur eine fast zweijährige sportliche Vorbereitung, sondern natürlich auch die Aufgabe, alles in eine Form zu bringen, mit der man bei potenziellen Spendern vorstellig werden konnte. Da Kinder uns besonders am Herzen liegen, entschieden wir uns für das „Masai Pree School Projekt“, eine Schule für 90 Massaikinder im Ngorongoro CraterAarea.
Jetzt hieß es Klinken putzen, Leute begeistern und unsere Idee verbreiten. Schnell stellten sich erste kleine Erfolge ein. Neben potenziellen Spendern tauchten auch auf einmal Sponsoren auf, die bereit waren, unsere Ausrüstungsgegenstände und Reisekosten zu unterstützen. Eins war von Anfang an klar, Spenden sollten Spenden sein, unsere Kosten hatten wir selbst zu begleichen. Kein Spenden-Euro sollte Kosten der Expedition decken.
Die Frage „ Warum macht ihr denn sowas?“ konnten wir dann mit „Weil wir es wollen und weil wir es können!“ beantworten. Wir beschäftigten uns mit Wetter, Reisezeiten, Routenführungen, mit Trainingsplänen und Vorbereitungsmöglichkeiten. Der Kilimandscharo war für 24 Monate allgegenwärtig.

Am 13. Februar 2018 war es dann soweit, ziemlich austrainiert und organisatorisch sehr gut vorbereitet startete unsere Mission am Flughafen Frankfurt. Via Addis Abeba in Äthiopien ging es zum Kilimandscharo International Airport nach Moshi, Tansania.
In Tansania begann für uns ein fast dreiwöchiges Programm zur Anpassung an die Höhe und die sehr dünne Luft. Intervallphasen in der Serengeti (2.000m) von drei Tagen, am Mount Meru (4.600m) von fünf Tagen und ein 7tägiger Aufenthalt am Kilimandscharo (5.895m) mit Gipfeltag bei herrlichstem Wetter, sollten unsere roten Blutkörperchen deutlich vermehren. Zwischen den Intervallphasen am Berg konnten wir in der Ebene organisatorische Details mit Zaras Charity klären und natürlich Land und Leute kennenlernen.
Alles lief gut, nur der Wetterbericht für den großen Tag war und blieb äußerst bescheiden. Wir berieten uns ausführlich, holten uns Meinungen und Wetterberichte, doch der Wetterwechsel war sichtbar eingetreten. Die Regenzeit hatte etwa 2-3 Wochen zu früh eingesetzt und hieß Regen in der Ebene und Schnee am Berg. Der vorher so sanfte Riese entwickelte sich zu einem weißen Monster.
Trotz dieser Voraussetzungen ließen wir alles normal anlaufen. Unser Team ging einen Tag vor dem Start in Position. Depots in 2.700, 3.700 und 4.700m wurden angelegt, der Wetterbericht versprach uns Regen, ganztägig schwere Gewitter und Schnee(Sturm) ab 4.500m.
Und was soll ich sagen, bis auf das Gewitter ist alles eingetreten! In kurzen Hosen und T-Shirt sind wir bei 30 Grad am Maragu Gate gestartet. Durch Nebel, Regen und Wind ging es mit kurzen Pausen bis hoch zur Kibo Hütte auf 4.700m Höhe. Dort sind wir gegen 22 Uhr angekommen, um nach einer längeren Verpflegungs- und Beratungspause gegen 24 Uhr zum Gipfel aufzubrechen.

Der Uhuru Peak,
Afrikas „Dach“ während unserer finalen Vorbereitung.

Unsere Crew zwei Tage vor dem Start mit der Ausrüstung. (v.r.) Aklaus, Joachim, Elineema, Michael, Hussein u. Heri

Jetzt kam Schnee dazu, es wurde schwer sich zu orientieren und schwer überhaupt vorwärts zu kommen. Der steilste Teil des Berges, der ohnehin schwierigste, versank im Schnee.
Wir waren uns oft nicht sicher, ob es weitergehen kann. Ab 5.300m war der Schnee etwa Kniehoch, am Gipfelgrat, den wir mit fast letzter Kraft und wahnsinniger Selbstüberwindung im Zeitlupentempo erreicht haben, standen wir bis zur Hüfte im Schnee.
Aber über den Gilmanns Point erreichten wir mit dem Stella Point den Gipfel gegen 7:30 Uhr. Vollkommen erschöpft blieb uns keine Zeit, den zweiten Gipfelgang innerhalb von 72 Stunden zu genießen, einen Ausblick gab es eh nicht und wir wollten nur raus aus der Kälte und der dünnen Luft.
Vom Stella Point ging es über die Mweka Route abwärts ins Barafu Camp auf 4.500m Höhe. Zeit durch zu schnaufen und kurz die Familie per SMS zu informieren, dass es uns gut geht.
Die Schneefallgrenze war bei 4.300m erreicht und unsere Helfer nahmen uns im Millenium Camp auf 3.700m wieder in Empfang. Jetzt, mit Tee und Suppe wurde es wieder besser, wir tauten quasi auf und das ein oder andere Lächeln ging über die Gesichter.
Die warme Ausrüstung konnte nun wieder gegen Laufkleidung getauscht werden und der Abstieg ging weiter. Über ausgespülte und nasse, teils matschige Wege ging es mit der Helfercrew gemeinsam bis zum Mweka Gate, unserer Destination. Die Uhren blieben bei 26:53 Stunden stehen, ein unter diesen Bedingungen grandioses und unfassbares Ergebnis.

Am Gipfel ... ohne Worte. Das Bild sagt alles und genau so hat es sich angefühlt.

Die kaum zu beschreibende Anstrengung hat erhebliche Kraft gekostet, nicht vergleichbar mit einem Marathon, Ultralauf oder Ironman. Nichts hat mich bisher mehr Körner gekostet als dieser Berg unter diesen Voraussetzungen.

Aber, wir haben es geschafft, den Berg und unser Spendenziel! Die Schule kann gebaut werden und unsere Mission geht weiter. Wir werden wieder dort sein, wenn der letzte Anstrich an der Kili24Stunden Pree School gemacht werden kann und das Schulgebäude seiner Bestimmung übergeben wird. Voraussichtlich Ende 2018.

Afrika hat sich für mich zu einem Traum entwickelt; Tansania zu einer Herzensangelegenheit! Ich habe unfassbar tolle Menschen kennengelernt und den Blickwinkel auf viele Dinge meines Lebens neu justiert.
Ich bedanke mich von ganzem Herzen bei allen Marathonis, die durch Ihre Spende einen Beitrag zum Gelingen dieser Mission beigetragen haben.

Michael Fehmer

Eine Begegnung der besonderen Art. Dieses Massai Kind hat mein Herz im Sturm erobert.

Unser Weg

zum ersten Marathon!

Unterstützung aus Steinfurt

Im letzten Jahr hätten wir noch jedem gesagt: Marathon? Nichts für uns. Aber schon beim Fackellauf im Dezember wurden dann bei einer Tasse Glühwein die ersten Ideen geschmiedet, dass wir in 2018 tatsächlich unseren ersten Marathon laufen könnten.
Wir sind: Andreas Averkamp, Michael Bülter, Monika Lütke Grachtrup, Sylvia Schwering und Angela Weßels.
Da wir schon so viel Positives vom Haspa - Marathon in Hamburg gehört hatten und uns der Zeitpunkt passte, meldete sich tatsächlich jeder nacheinander an.
Unsere Trainingspläne starteten im Februar 2018. Uns war von Anfang an bewusst, dass es unmöglich ist, sich mehrmals die Woche gemeinsam zum Training zu treffen. Daher haben wir uns an vielen Samstagen zu gemeinsamen Läufen verabredet und jeder hatte die Aufgabe, Lauftouren vorzubereiten. Diese waren somit auch abwechslungsreich. Zum Beispiel haben wir eine Laufexkursion zum Drilandsee gemacht, was einfach phantastisch war. Zwar war es richtig kalt, doch die Laune haben wir uns nicht verderben lassen.

Ein weiteres Mal sind wir in der Meteler Heide gelaufen, inklusive Getränke Stopp. Auch die RadBahn von Steinfurt nach Coesfeld inklusive des Solebads war ein Highlight. In den 6-Stunden-Lauf in Rheine konnten wir hinein schnuppern. Unsere 30 km laut Trainingsplan waren gelungen. Einige Male haben uns auch Michael Clare und Jan Hinkers begleitet, die sich für ihren ersten Marathon in Enschede angemeldet hatten. Da gab es nochmals frischen Wind in der Gruppe und wie immer viel Spaß. Natürlich wurde der Marathon in Enschede erfolgreich von beiden gefinisht.
Unser Zusammenhalt im Team wuchs und wir konnten die letzten Wochen kaum mehr abwarten...

RadBahn Lauftraining

Proviant beim Training

Geschafft! (v.l.) Angela Weßels, Michael Bülter, Monika Lütke Grachtrup, Sylvia Schwering u. Andreas Averkamp

Es geht los!

In Hamburg angekommen wurde der Haspa-Marathon von der Steinfurter „Roten Wand“ unsicher gemacht. Die Startnummern waren schnell besorgt und nun blieb noch Zeit, über den Sports-Campus zu schlendern. Und am Abend vor dem großen Lauf gab es Pasta für alle; die obligatorische Pasta-Party.

Sonntags, früh morgens, trafen wir uns alle pünktlich am Treffpunkt. Nun gab es kein Zurück mehr. Am Start war Gänsehaut-Feeling pur angesagt und weit über 10.000 Menschen um uns herum. Die Musik und die Atmosphäre waren atemberaubend. Blauer Himmel und Sonnenschein!
Direkt nach dem Start liefen wir gemeinsam, natürlich wieder als „Rote Marathon-Wand“, durch Hamburgs sündige Meile, die Reeperbahn, vorbei an den tanzenden Türmen. Die Binnenalster und der City Hafen waren spektakulär.
Unsere extra angereisten Fans aus Steinfurt gaben alles. Auch sie haben viele Kilometer zu Fuß und mit der S- Bahn zurücklegt, um uns an einigen Eckpunkten zu treffen und anzufeuern. Was wir auch dankbar annahmen.
Die Musik in den Straßen, die Zuschauer, Straßengrillpartys von jungen Familien, sowie die High Society in dem Nobel-Wohnviertel Rothenbaum, die ihr Champagner-Frühstück im Vorgarten einnahmen. Mehr als 700.000 Zuschauer haben mitgefiebert.
Voller Euphorie liefen wir entlang der Außenalster dann Richtung Messe, Kilometer für Kilometer, immer Richtung Ziel! Dann die letzte Kurve. Wir schwebten über den roten Teppich die letzten Meter nur so durchs Ziel. Überglücklich lagen wir uns mit den Finisher-Medaillen um den Hals in den Armen. Wir haben es geschafft!

Unser Motto nach 12 harten Wochen mit mehr als 600 km Trainingsläufen und dem großartigen Marathon:

Der Schmerz geht, der Stolz bleib!

Die Riesenbecker

Sixdays 2018

Insgesamt 18 Marathonis absolvierten mit knapp 600 weiteren Startern sechs Tage lang rund 140 Kilometer kreuz und quer durch den westlichen Teutoburger Wald bei Ibbenbüren.
Jede Etappe war zwischen 18 und 23 Kilometer lang und bot immer wieder einen anspruchsvollen Wechsel aus allen erdenklichen Untergründen sowie flachen und sehr bergigen Abschnitten.

Rainer Hüwe (Sixdays-Erfahrener):
6 Tage voller Spannung mit vielen netten Vereinsmitgliedern durch Berg & Tal und der Sonnengott fast immer über uns.
Ein Ereignis an das ich sicher noch lange gerne zurück denke!
Vielen Dank an alle Begleiter auf und neben der Strecke!

Christian Böckenholt (Debüt):
Sixdays, die etwas besondere Laufveranstaltung. Fantastische Landschaft, akribische Organisation, tolle Zuschauer und ein freundschaftliches Miteinander, dies zeichnet die Sixdays aus. Kleinere Probleme haben mich während der Tage begleitet, aber nicht davon abgehalten, jede Laufminute zu genießen. So intensiv habe ich keine Laufveranstaltung zuvor erlebt! Danke Martina, dass du mich dazu überredet hast.

Katrin Weber (Debüt):
Meine Sixdays waren der Hammer!!!! Nachdem ich beim ersten Rennen einen schlechten Tag erwischt habe, wollte ich den Kopf schon fast in den Sand stecken. Meine Mannschaftskollegen bauten mich auf dem Rückweg vom Rennen etwas auf

(v.l.) Christian, Ute, Katrin u. Rainer

und sagten, dass die Sixdays noch lang sind und noch alles passieren könnte.... sie sollten Recht behalten.
Von Tag zu Tag kam ich nun besser ins Rennen und wurde immer stärker. Die Berge machten mir „fast“ gar nichts mehr aus und so startete ich von Platz sieben in meiner Altersklasse und konnte mich letztendlich auf den vierten Platz vorkämpfen.
Ich hab so viele tolle Leute kennengelernt und es hat mir super viel Spaß gemacht! Dieses Rennen ist sehr zu empfehlen!

Sebastian Mersch (Debüt):
Sixdays
- bergauf bergab
- laufen erholen laufen
- neue Freunde begleiten mich
- Stolz

Norbert Leugers (Sixdays-Erfahrener):
Für mich sind die Sixdays eine der schönsten Laufveranstaltungen in Deutschland.
Wir als Marathon Steinfurt Gruppe halten zusammen und hatten jeden Tag viel zu lachen.
Danke auch für die Organisation der Fahrgemeinschaften.

Tom Köhler (Sixdays-Erfahrener):
Ich habe in den letzten Jahren ganz viele tolle Menschen aus vielen Vereinen kennengelernt, die ich nun mit Freude regelmäßig an den unterschiedlichsten Orten wiedertreffe. Auch als Team vom Marathon Steinfurt wächst man in den sechs Tagen sehr eng zusammen.
Das besondere aus sportlicher Sicht sind die täglichen Auswertungen der Etappen, für sich genommen und die Position im Gesamtfeld. Das erinnert etwas an die Tour de France.
Alles im Allen überwiegt für mich aber die zwischenmenschliche Komponente!

Norbert

Sebastian

Tom

Münsterland Sternlauf:

Rückblick 2017/ Vorschau 2018

Der Münsterland Sternlauf ist ein Wohltätigkeitslauf zu Gunsten der Kinderkrebshilfe e.V. am Kinderklinikum Münster.

Wir helfen leben

Das ist das Motto des Vereins „Kinderkrebshilfe Münster e.V." am Universitätsklinikum Münster. Das Ziel ist es, kranken Kindern, die aus einem großen Einzugsgebiet kommen, ihren oft sehr langen Aufenthalt im Uniklinikum zu erleichtern.

Für diesen guten Zweck starteten am 29. Juli 2017 Läufer aus Rheine, Stadtlohn, Hamm, Lippetal und Liesborn in Richtung Münster. Die Route Nord, für die ich mich entschied, hat 8 Etappen unterschiedlicher Länge und führt von Rheine über Elte, Mesum, Emsdetten, Borghorst, Nordwalde, Altenberge und Havixbeck nach Münster zum Leonardo Campus. Zielankunft sollte um 19:00 Uhr sein.

Das ist kein Wettkampf. Jeder Teilnehmer kann sich die Etappe(n) nach seinem Leistungsstand aussuchen. Die Versorgungsstationen sind an den Etappenzielen. Statt einer Startgebühr wird um eine angemessene Spende für den guten Zweck gebeten.

Doris Wiemeler und ich starteten morgens am Jahnstadion in Rheine. Es war noch angenehm kühl. Die Gruppe mit 15 Teilnehmern lief Richtung Rheine. An der Kirche in Elte lag schon die erste Verpflegungsstation. In Mesum wechselten die ersten Teilnehmer. Ich hatte mir vorgenommen, alle Etappen bis Münster zu laufen und hielt mich nicht lange an den Stationen auf.
Nach der Verpflegung lief ich gleich weiter, um nicht den Rhythmus zu verlieren.
Doris begleitete mich tapfer und auch mein Ultralauffreund Mark Koch war mit von der Partie.

Ab Emsdetten wurde das Läuferfeld sehr dünn. Es stand die längste Etappe nach Borghorst bevor.
Die Temperatur war mächtig gestiegen. Die Beine wurden schon schwer. Am Flugplatz Füchten, nach 30 Kilometern, verließ mich Doris planmäßig und auch Mark hatte schon arge Schwierigkeiten. Er fuhr die nächsten Etappen im Marketenderwagen (Rotekreuzbulli) mit.

In Borghorst gab es gute Verpflegung vom Kolping. Nun begleiteten mich Anneliese und Eckhard Korb mit dem Fahrrad. Ich hatte jederzeit die Möglichkeit passend Getränke aufzunehmen und musste mich nicht mehr auf die Streckenführung konzentrieren.

In Nordwalde stießen wieder etliche Neulinge zur Gruppe, unter anderem unser Vereinskamerad Peter Hegemann. Die Etappe von Nordwalde nach Altenberge ist nicht extrem lang, aber nach ca. 53 Kilometern wird auch der Hügel von Altenberge zum hohen Berg! Oben angekommen, verpasste ich die Rede des Bürgermeisters, aber zum Gruppenfoto kam ich noch rechtzeitig an.

Von nun an war ich meistens mit meiner Radbegleitung alleine. Die Eindrücke von der schönen Parklandschaft Münsterland gingen nicht mehr so richtig in das überhitzte Gehirn. Die ausgeruhten Teilnehmer sausten nur so durch das Land und hatten noch Unterhaltung und Scherze auf den Lippen, aber für mich war es dann sehr hart.

Noch der fiese Abstecher über die Schotterpiste nach Burg Hülshoff. Dort erwartete mich dann aber ein anerkennender Applaus der großen Menge Neueinsteiger. Mein Freund Mark lief von dort mit mir bis zum Ziel in Münster. Das tat am Ende richtig gut, von jemandem begleitet zu werden, der diese Phase eines Ultralaufes aus eigener Erfahrung kennt. Da bedarf es nicht vieler Worte. Nur passendes Tempo einstellen, Getränke und Salztabletten anreichen, einfach nur da sein.

Schön gleichmäßig laufend erreichten wir 3 Minuten vor 19 Uhr den Zielort. Dank an Anneliese und Eckhard, Mark, Peter und

Doris, die mich begleitet haben. Das erste Weizenbier schmeckte noch nicht so gut, aber das änderte sich später...
Übrigens erbrachte dieser 6. Sternlauf eine Spendensumme von 24.185,- Euro und das war die Quälerei wert. Am Ziel gab es viele glückliche Gesichter und die Freude der krebskranken Kinder war sicher nicht minder groß.

Auch im Jahr 2018 findet der Münsterland Sternlauf wieder statt und zwar am 28. Juli. Wenn mir bis dahin nichts passiert, bin ich wieder mit voller Überzeugung dabei. Ich würde mich freuen, wenn ich in diesem Jahr ein paar mehr Mittäter(innen) aus unserem Verein gewinnen könnte. Drei Mitfahrerplätze nach Rheine und von Münster zurück biete ich an. Für alle weiteren Auskünfte stehe ich gerne zur Verfügung.

Peter Willner

Foto 1 (Laufexkursion 2000)

Foto 2 (Laufexkursion 2004)

Foto 3 (Volkslauf 2007)

14. Abendlauf

Volksbank-Baumberge

Gottfried Schäfer, ambitionierter Läufer der Laufsportfreunde Münster schrieb über den Volkslauf in Laer-Holthausen, der am 3. August 2018 in die 14. Auflage startet, in der Laufzeitschrift „Spiridon“:

„Diese Geschichte beginnt mit dem Baumberge-Abendlauf, einem Volkslauf in Holthausen. Das ist ein Dorf in der Nähe von Münster. Für Läufer und Läuferinnen, für Zuschauer und Fans gab es Kaffee und Kuchen, Bratwurst, Pommes Frites und einen Stand mit alternativem Verpflegungsangebot.

Dann ging es aber los. 10 km, eine große flache Runde am Fuße der Baumberge, deren Höhen wir nicht bezwingen mussten. Und als Altersklassen-Sieger bekam ich als Präsent ein Paket „P. Jentschura MorgenStund“ usw. …

Bei den ersten Volksläufen mit überschaubarem Teilnehmerfeld dominierten die Farben „rot-weiß“ unseres Vereins und die meisten Altersklassensiege mit Sachpreisen gingen an Marathonis.

Foto 1 (Laufexkursion 2000)

Viele Läuferinnen und Läufer unseres Vereins gingen auf die 10-km-Strecke, einem 2,5 km langen Rundkurs, der viermal gelaufen werden musste, was nicht jeder/jedem lag. Mittlerweile führt die 10-km-Strecke über landschaftlich reizvolle Wege, teils entlang der Steinfurter Aa.

Foto 2 (Laufexkursion 2004)

Es ging den Marathonis mit ihrer Teilnahme an diesen ersten Volksläufen auch in erster Linie um Unterstützung des kleinen Sportvereins Schwarz-Weiß Beerlage-Holthausen und die Bemühungen, einen Volkslauf anzubieten. Denn unvergessen sind den vielen Marathonis der damaligen Zeit die Laufexkursionen in Holthausen, die mit Unterstützung des Sportvereins SW mit vielen Teilnehmerinnen und Teilnehmern unseres Vereins durchgeführt wurden.

Im Vereinsheim fand nach der Exkursion der überaus gesellige Abschluss der 10, 15 und 20-km-Strecken mit Vollwertbrötchen und Weizenbier statt.

Foto 3 (Volkslauf 2007)

Sehr bedauerlich ist, dass das Angebot der Laufexkursionen und Walkingexkursionen in unserem Verein für die nicht mehr wettkampforientierten Marathonis nicht mehr angeboten wird, wohl auch wegen der geringen Nachfrage!!!

Heute findet der Volkslauf Holthausen-Beerlage mit weit über 600 Teilnehmern und „Stars“ der Laufszene großen Zuspruch auch durch Beteiligung an der Streiflichterlaufserie, die im Kreis Coesfeld angeboten wird. Sie umfasst sieben Läufe, darunter auch den legendären Volkslauf in Rorup, der zu der Zeit auch viele Läuferinnen und Läufer unseres Vereins begeisterte.

Vielleicht sehen wir uns ja am 3. August 2018 in Holthausen bei dem Volkslauf mit familiärer Atmosphäre und guter Laune auf dem ehemaligen Schulhof.

Läufe:

Bambinilauf	500m	17.30 Uhr
Schülerlauf	1.000m	17.45 Uhr
Schüler/Hobbylauf	2.500m	19.05 Uhr
Jedermannlauf/ (Nordic)Walking	5.000m	18.15 Uhr
Volkslauf	10.000m	19.30 Uhr

Infos und Anmeldung: www.swbeerlage.de

Die Startgebühren werden von unserem Verein erstattet.

Maria Hinnemann

Sommerradtouren 2017

Die Radtouren finden in den Sommerferien jeden Dienstag statt. Treffpunkt in Borghorst ist der Parkplatz im Grottenkamp am Waldring/Bagnoeingang und in Burgsteinfurt auf dem Wilhelmsplatz, Ecke Friedrich-Hoffmann-Straße. Alle Touren sind mit einer Einkehr verbunden.

1. Sommerradtour

17.07.2018

Wie Natur- und Umweltschutz Spaß machen, erfahren wir bei einem Besuch auf dem Nabuhof in Ostendorf. Zusammen mit dem kleinen Lehmdorf ist der Hof eine wichtige Begegnungsstätte für alle Naturschutzfreunde. Anschließend ist die Einkehr in der Bernardus Alm im Scheddebrock vorgesehen.
Abfahrt: 17.30 Uhr in Burgsteinfurt und 18 Uhr in Borghorst
Leitung: Dietmar Wakenhut, Tel. 02552-637 991 und Günter Frye

3. Sommerradtour

Fahrt ins Blaue, 31.07.2018

Das genaue Ziel steht noch nicht fest. Conny und Willy Hemker werden sich eine schöne Tour überlegen. Wir lassen uns überraschen.
Leitung Conny und Willy Hemker
Tel: 02551-2234

2. Sommerradtour

24.07.2018

Wir fahren zur Kläranlage Süd in Borghorst, Dumte. Dort zeigt uns Jürgen Menzel seine Arbeitsstätte und erzählt uns alles Wissenswerte über die Abwasserreinigung. Anschließend wird auf dem Gelände gegrillt.
Abfahrt: 17.30 Uhr in Burgsteinfurt und 18 Uhr in Borghorst
Leitung: Jürgen Menzel, 02552-62166

4. Sommerradtour

Bächeroute, 07.08.2018

Heute fahren wir die Bächeroute, eine der sechs NaTourismus-Routen im Steinfurter Land. Die originale Route ist um die 35km lang und führt uns um Steinfurt, Laer und Horstmar. Mal zwingt der Schöppinger Berg uns aus dem Sattel und vielleicht auch vom Rad, mal ist es bretteben, wenn es über die RadBahn geht.
Wir werden die Tour etwas abkürzen, so dass wir noch Zeit für die Einkehr im ELLO in Borghorst haben.

Abfahrt: 17:30Uhr in Borghorst und 18:00 Uhr in Burgsteinfurt.
Leitung: Walburga Roeser, Tel.: 02551-80466 und Rita Wolf, Tel.: 02552-60816

5. Sommerradtour

17.08.2018

Mit der Fietze durchs Venn. Abendradtour durch das Borghorster Venn zum Emsdettener Venn. Nach der Besteigung des Aussichtsturms im dortigen Naturschutzgebiet Weiterfahrt durch den Scheddebrock (vorbei an Lintels Venne). Abschließende Einkehr mit Abendessen im ELLO in Borghorst.
Abfahrt: 17.30 Uhr in Burgsteinfurt und 18 Uhr in Borghorst
Leitung: Kalle Valk, Tel. 02552-63 236

6. Sommerradtour

21.08.2018

Es geht über Nünningsmühle durch die Aa-Bauerschaft bis Laer zur alten Wehranlage „Borg“, dann über die RadBahn zur Alst. Hier kehren wir bei Meis-Gratz ein.
Abfahrt: 17.30 Uhr in Borghorst und 18 Uhr in Burgsteinfurt
Leitung: Heinrich Essing Tel. 02551-83260

Vereinsfahrt zum

Teutolauf nach Lengerich

Samstag, 20. Oktober 2018

Unsere zweite Vereinsfahrt geht auch in diesem Jahr wieder zum Teutolauf.
Der Teutolauf ist eine Laufveranstaltung mit bis zu 2.000 Startern. Für viele Läufer ist er der schönste Landschaftslauf in näherer Umgebung. Er führt durch die einzigartige Naturlandschaft des Teutoburger Waldes und ist gespickt mit reichlich Höhenmetern.

Die Anmeldung zur Fahrt erfolgt wieder über die Homepage.

Nachtlauf

nach Bad Bentheim

Samstag, 06. Oktober 2018

Start: 4 Uhr am Kriegerdenkmal

Distanz: 27 km

Genaue Infos zum Nachtlauf bei: Jörg Beckschulte (02552/61762), Kornelius Demter (02552/16149), Frank Dite (02551/8396496) und Paul Stanitzok (02552/702970).

Der im vergangenen Jahr erstmals durchgeführte Nachtlauf nach Bad Bentheim hat den Teilnehmern so gut gefallen, dass er in diesem Jahr auch wieder stattfindet. Jetzt ist es beim Start im Oktober aber so richtig dunkel!
Nach einem Aufenthalt in der Bad Bentheimer Mineraltherme wartet dann ein reichhaltiges Frühstück auf die Läufer im Bentheimer Hof.

Die Anmeldung erfolgt wieder über die Homepage.

Lauf- und Walkingexkursion

„Wilmsberg“

Freitag, 24. Augst 2018

Leitung: Ansgar Kaul und Christoph Vahlaus

Start: 18 Uhr im Preußenstadion, Gräfin-Bertha-Str. 15

Distanz: 10km, 15km, 20km

Duschmöglichkeiten sind vorhanden. Bei Grillwürstchen und Kaltgetränken lassen wir den Abend gemütlich ausklingen.
Es wird eine Umlage erhoben.

Bewegungskurs für Kinder

von acht bis zwölf

Wann: ab 05.09.2018
10x Mittwoch, 18 Uhr bis 19 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz am Bagno-Restaurant

Kosten: 20 EUR, 10 EUR für Mitglieder von Marathon, TB und TVB, die ersten beiden Stunden sind Schnupperstunden

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, aber auch echtes Training sind die bewährten Programmpunkte.

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

Nordic Walking Kurs

für Anfänger

Fit durch Herbst und Winter!

Wann: 08.09. – 10.11.2018, 10x Samstag, 9.30 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz am Bagno-Restaurant

Kosten: 40 EUR, 20 EUR für Vereinsmitglieder,
32 EUR für FRED-Teilnehmer,
Leihstöcke gibt`s kostenlos

Anmeldung: Renate Mischak, Tel. 0 25 52/60 90 3 oder renatemischak@gmx.net

Nordic Walking
» ist ein sanftes Fitnesstraining an der frischen Luft
» bringt das Immunsystem auf Trab
» hilft Stress abzubauen
» benötigt nur gute Schuhe und wetterfeste Kleidung

Startkostenübernahme

In 2018 werden vom Verein die Startkosten bei folgenden Wettkämpfen komplett übernommen:

» **Pumpernickel RTF in Steinfurt** am 07.04.2018

» **Roruper Abendlauf** am 13.07.2018

» **Baumberge-Abendlauf Holthausen** am 03.08.2018

» **RTF Ibbenbüren** im September 2018

» **Allerheiligenlauf in Nordwalde** am 27.10.2018

Als Nachweis über die Teilnahme an den Wettkämpfen werden die offiziellen Ergebnislisten – bei der RTF die Startliste – herangezogen. Bis zum Ende eines jeden Jahres, spätestens zum 01. Dezember, muss die Mitteilung zur Erstattung der Startkosten dem Vorstand vorliegen.

Kinderwagensport

Wann: 30.08. – 11.10.2018
(am 27.09. fällt der Kurs aus)

18.10. – 29.11.2018
(am 01.11. fällt der Kurs aus)

Einzelne Stunden können bei sehr schlechtem Wetter ggf. ausfallen.

Jeweils 6x Donnerstag, 9.30 Uhr bis 10.30 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz am Bagno-Restaurant

Kosten: je 40 EUR, 20 EUR für Mitglieder

Anmeldung: Stephanie Tiemann, Tel. 0 25 52/61 09 62
oder steffi@hof-tiemann.com

Wenn Mütter und Väter Sport machen möchten, haben sie oft das Problem, jemanden für die Kinderbetreuung zu finden. Beim Kinderwagensport werden Kinderwagen und Buggy als Trainingsgerät mit einbezogen und das Kind ist immer dabei. Kursinhalte sind sowohl Ausdauereinheiten als auch Kraft- und Konditionsübungen. Das Kind kann die Übungen beobachten und hat jede Menge Spaß dabei. Mütter sollten einen Rückbildungskurs gemacht haben.

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.

Termine im Überblick

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
8:30 Lauftreff						
9:00 Walkingtreff			9:00 Walkingtreff		09:30 Lauftreff und Walkingtreff	10:00 Radsport (6)
		15:30 oder 17:00 Lauftreff (2)				
18:00 Walkingtreff (7)	18:30 Schwimm-training (3)	18:00 Lauftreff mit Out-door-Fitness (1)	18:00 Walkingtreff Radsport (6)			
19:30 – 21:00 Krafttraining (9)	19:20 Einlaufen (5) 20:30– 21:30 Gymnastik					
	19:30 – 20:30 Gymnastik	20:00 Schwimmtraining (4)	Stammtisch (8)			

Treffpunkt: Parkplatz an der Bagnogaststätte – im Winter am VR-Bank Stadion, Liedekerker Straße
Gymnastik in der St. Elisabeth Schule, Liedekerker Straße 56 – Krafttraining in der Nikomedes-Sporthalle Borghorst

1) in der Winterzeit ab VR-Bank Stadion, Liedekerker Straße, parallel dazu Outdoor-Fitness Training
2) nur in der Winterzeit – je nach Dunkelheit
3) in der Sommersaison im Freibad Burgsteinfurt
4) in der Wintersaison im Kombibad Borghorst
5) 19:20 Uhr Laufen vor der Gymnastik, Treffpunkt: Elisabethschule
6) in der Sommersaison donnerstags 18 Uhr und sonntags 10 Uhr auf dem Bagno-Parkplatz
7) in der Winterzeit ab Parkplatz an der Kreissporthalle, Liedekerker Straße
8) jeweils der letzte Donnerstag im Monat in Eppings Biercafé
in der Sommersaison 20:30 Uhr, in der Wintersaison 19:30 Uhr
9) Nikomedessporthalle Borghorst

Ansprechpartner

Lauftreffleitung	Bernd Heitmann	02552 / 99 52 199
	Hermann Jansen	02551 / 86 26 23
	Monika Lütke Grachtrup	0171 / 34 04 737
	Paul Stanitzok	02552 / 620 100
	Frank Dite	02551 / 83 96 496
Montagmorgen	Dagmar Laschke	02551 / 4718
	Claudia Balster	02552 / 63510
Walkingtreffleitung		
morgens	Petra Jörden	02552 / 62218
Vertretung	Kornelia und Willi Hemker	02551 / 2234
abends	Willi Haase	02552 / 97677
samstags	Martina Freitag	02551 / 80728
	Udo Werdeling	0160 / 90536555

Gymnastik		
19:30 Uhr	Bernhard Schlattmann	02552 / 7667
20:30 Uhr	Christian Ottersbach	02551 / 82949
Krafttraining	Konrad Mertens	02551 / 996333
Outdoor-Fitness	Stephanie Tiemann	0179 / 9460007
Schwimm-training	Elke Strakeljahn	02552 / 996330
	Petra Stöppler	0171 / 9356902
Radsport		
Rennrad	Stefan Völlmecke	02551 / 91 94 133
MTB Mädels	Martina Stienemann	0151 / 46112307

Organisation

Der Vorstand

Vorsitzender
Tom Köhler
Eichenweg 7, 48565 Steinfurt
Tel.: 02552 / 637980
1-vorsitzender@marathon-steinfurt.de

Stellvertretender Vorsitzender
Andreas Tiemann
Wilmsberg 51, 48565 Steinfurt
Tel.: 02552 / 610961
stellv-vorsitzender@marathon-steinfurt.de

Referent für Finanzen
Dominik Goßling
Pferdekamp 7, 48565 Steinfurt
Tel.: 02551 / 3310
verwaltung@marathon-steinfurt.de

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

Sportbeauftragter für Triathlon-Radfahren
Andreas Weßels
Neubukower Str. 1, 48565 Steinfurt
Tel.: 02552 / 610099
sportbeauftragter-tri-rad@marathon-steinfurt.de

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

Sportbeauftragter Laufen
Rolf Ebbing
Adelingstr. 10, 48565 Steinfurt
Tel.: 02551 / 4030
sportbeauftragter-laufen@marathon-steinfurt.de

Schriftführerin
Magda Höltke
Johanniterstr. 23, 48565 Steinfurt
Tel.: 02551 / 9192319
schriftführerin@marathon-steinfurt.de

Impressum

Herausgeber:
Marathon Steinfurt e.V.
Tom Köhler
Eichenweg 7
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 / 60816
rita.wolf@posteo.de
Walburga Roeser, Tel.:02551 / 80466
walburga-roeser@t-online.de

Titelseite/Layout/Druck:
pars pro toto GmbH
Dahlweg 120a
48153 Münster
Tel.: 0251 / 922450
hallo@pars-pro-toto.de

Der Zeitungsbezugspreis ist für Mitglieder
im Mitgliedsbeitrag enthalten.
Erscheinungsweise: halbjährlich
Auflage: 800 Stück
Redaktionsschluss: Ende Oktober 2018

Kartoffel-Zucchini-Puffer

mit Parmesan und Tomatensalsa

Zutaten für 4 Portionen:

4 Tomaten	800 g Kartoffeln
1 Lauchzwiebel	450 g Zucchini
2 rote Chilischoten	1 Zwiebel
1 Limette	1 Ei (Größe M)
1 Knoblauchzehe	2 EL Mehl
6-7 EL Olivenöl	40 g geriebener Parmesankäse
Salz, Pfeffer	geriebene Muskatnuss
Zucker	4 Basilikumblätter zum Garnieren

Zubereitung:

Tomaten waschen, putzen, vierteln und entkernen. Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Lauchzwiebel putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Chilischoten putzen, waschen, längs aufschneiden und die Kerne entfernen. Schoten fein hacken. Limette heiß waschen, trockenreiben und Schale abreiben. Limette halbieren, Saft auspressen. Knoblauch schälen. Tomaten, Chili, Lauchzwiebeln, Limettenschale und 4 EL Öl verrühren.

Knoblauch durch eine Knoblauchpresse drücken, zugeben und Salsa mit Salz, Pfeffer, Limettensaft und Zucker abschmecken, ziehen lassen.

Inzwischen Kartoffeln schälen, waschen und grob reiben. (es funktioniert auch mit fertigem Kartoffelpufferteig) Zucchini waschen und putzen. Zwiebel schälen. Beides ebenfalls grob reiben. Kartoffel-Zucchini-Zwiebel-Masse mit Ei und Mehl vermengen, Parmesan unterrühren. Kräftig mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. 2-3 EL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. 4 x jeweils 2 EL Masse in eine große Pfanne geben und flach drücken. Puffer von jeder Seite 2-3 Minuten braten. Warmhalten und fortfahren, bis die Masse verbraucht ist. Kartoffel-Zucchini-Puffer auf Teller geben und mit Tomatensalsa anrichten, mit Basilikumblättchen garnieren.

Guten Appetit

Kundenkarte / Rabatte

Seit ein paar Jahren bieten unsere Partner, das Mode- und Sporthaus Vorgerd in Burgsteinfurt sowie das Brillenfachgeschäft Willner in 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 % 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