Start & Ziel

Ausgabe 2/2019

MARATHON STEINFURT

„…mehr Sport, mehr Spaß“

© DSV

ksk-steinfurt.de

Wenn Sportförderung Menschen in Bewegung bringt.

1,7 Millionen Euro jährlich für Projekte aus Sport, Bildung, Soziales, Umwelt und Kunst/Kultur.

#GemeinsamAllemGewachsen

Kreissparkasse Steinfurt

Vorwort

Liebe Marathonis,

oft werde ich gefragt: „Was seid ihr eigentlich für ein Verein?“ Das ist natürlich immer sehr interessiert gemeint und überhaupt nicht provokativ!
Ich antworte dann meistens, dass unser Anliegen ist, möglichst vielen Menschen in und um Steinfurt die Freude am Ausdauersport zu vermitteln. Dabei versuchen wir möglichst alle Leistungsgruppen anzusprechen. Da die sehr Ambitionierten unter uns aber eher individuell trainieren, sind die Schwerpunkte doch klar die Anfänger und der Breitensportbereich. Hier sind die Laufanfängerkurse das Aushängeschild des Vereins schlechthin! Jedes Jahr begeistert das tolle Team um Renate Mischak eine große Schar von „Durchstartern“. Einige finden dann auch tatsächlich hierüber den Weg zum Laufen und auch zu uns in den Verein.
Daher möchte ich an dieser Stelle mal ausdrücklich allen Helfern danken, die hieran beteiligt sind!
Ihr seid großartig! – DANKESCHÖN!

Uns allen wünsche ich eine fantastische zweite Jahreshälfte und vor allem Gesundheit!

Horrido!
Euer Tom

„Wir alle haben Träume.
Aber um sie zu erreichen, bedarf es Entschlossenheit,
Hingabe, Selbstdisziplin und Fleiß.“ *Jesse Owens*

Fotos Titelseite

oben: Abschluss Laufanfänger 60 Minuten
unten: Marathon Marrakesch / Ligateam / Tough Mudder

Inhalt

4 Mitgliederbeiträge
25 Termine
29 Organisation
30 Spezial

Steckbrief

Name:	Probst
Vorname:	Wolfgang
Geboren am:	21.06.1968
Adresse:	Schopenhauerweg 9 Steinfurt
E-Mail-Adresse:	w-probst@gmx.de sportbeauftragter-tri-rad@marathon-steinfurt.de
Familienstand:	verheiratet, 2 Kinder
Beruf:	Bundeswehrbeamter
Was ich mag:	Sonne, Wasser und sportliche Bewegung
Was ich nicht mag:	freilaufende Hunde und rücksichtslose Autofahrer
Mein schönstes Sporterlebnis:	Meine erste Langdistanz beim Ostseeman
Was ich mir wünsche:	Gesundheit und Rückkehr in den aktiven Sport
Tätigkeit im Verein:	Sportbeauftragter Triathlon-Radfahren

Ganz herzlich begrüßen wir

unsere neuen Mitglieder

(Eintritt: Dezember 2018 bis Juli 2019):

- Birthe Adolfs
- Bernd Ahmann
- Josha Altmann
- Nele Bockholt
- Ingo Engbers
- Manfred Fehrmann
- Wiebke Fehrmann
- Carina Goldschmidt
- Silke Grautmann
- Jasmin Hövermann
- Katrin Kamer
- Waltraud Krebs
- Hildegard Lamping Cloppenburg
- Christian Markfort
- Wiebke Namockel
- Timo Olscher
- Stephan Plüth
- Daniel Pugge
- Ute Schnittker
- Tim Schröder
- Kerstin Schwarte
- Achim Wilming

Der Vorstand v. li. n. re.: Dominik Goßling (Referent für Finanzen), Michael Bülter (Sportbeauftragter für Laufen), Wolfgang Probst (Sportbeauftragter für Triathlon- Radfahren), Willi Hemker (Sportbeauftragter für Walking und Gymnastik), Magda Höltke (Schriftführerin), Sylvia Gehling (Referentin für Öffentlichkeitsarbeit), Andreas Tiemann (Stellvertretender Vorsitzender), Tom Köhler (Vorsitzender)

Mitgliederversammlung

am 22.02.2019

Auf der diesjährigen Versammlung im Haus Tümler konnten die Sportbeauftragten fürs Laufen und Triathlon-Radfahren folgende Sportlerehrungen vornehmen:
Petra Stöppler als Deutsche Meisterin im Duathlon beim „Powerman Alsdorf". Den ersten Marathon absolvierten Michael Clare und Jan Hinkers in Enschede. Ebenfalls ihren ersten Marathon liefen Andreas Averkamp, Michael Bülter, Monika Lütke-Grachtrup, Björn Mortsiefer, Sylvia Schwering und Angela Weßels in Hamburg. Und seine erste Langdistanz im Triathlon bewältigte Kai Schnückler in Roth.

Aus dem Vorstand schieden Rolf Ebbing und Andreas Weßels aus. Für sie wurden Michael Bülter (Sportbeauftragter für Laufen) und Wolfgang Probst (Sportbeauftragter für Triathlon-Radfahren) einstimmig von der Versammlung gewählt.
Foto unten: Die erfolgreichen Marathonis in 2018 (v.l.):
Tom Köhler (Vorsitzender), Rolf Ebbing (Laufen), Andreas Averkamp, Angela Weßels, Michael Bülter, Michael Clare, Petra Stöppler, Kai Schnückler, Monika Lütke-Grachtrup, Sylvia Schwering, Andreas Weßels (Triathlon-Radfahren).

Abschlussradtour

der Betreuer

Traditionsgemäß, nach Abschluss des 10-wöchigen Laufanfängerkurses, treffen wir uns immer pünktlich um 14:00 Uhr zur Radtour. Die Wettervorhersage versprach in diesem Jahr nichts Gutes. Sturm und Regen waren angesagt. Mit Regenbekleidung ausgestattet ging es aber trotzdem los.
Die ausgearbeitete Tour von Heinrich war sehr abwechslungsreich, fast Mountainbike tauglich... Das Wetter hielt stand!
Das Panorama bei der ersten Getränkepause am Reckenfelder See war phantastisch. Es ging weiter über Stock und Stein nach Nordwalde zum Kaffeetrinken. Das Kuchenbüffet wurde von uns geplündert. Der Wind wurde heftiger und der Himmel immer dunkler!

Also wieder rauf auf die Räder und Richtung Heimat. Das Ziel war das Abendessen im Haus Tümler. Unterwegs war der Wind so heftig, dass einige gerne einen kurzen Augenblick von den E-Bike Fahrerrinnen gezogen wurden.
Hungrig und gut gelaunt erreichten wir unser Ziel Borghorst. Und das Wetter hat Stand gehalten! Zu unserer Freude kamen auch die restlichen Laufbetreuer dazu, die leider nicht mitradeln konnten. Das Essen, die Getränke und die Gespräche waren prima.
@Renate: Natürlich sind wir alle im nächsten Jahr wieder dabei, wenn der neue Kurs startet.

Sylvia Schwering

nah · zuverlässig · kompetent

Brümmer & Woltering
Die freundliche Buchhandlung

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

Walkingexkursion

in Laer

Im Juni war es wieder soweit. Der harte Kern der Walker traf sich zur Walkingexkursion am Hotel Waldschlösschen in Laer. Bei herrlichem Sommerwetter starteten zahlreiche Walker zu der traditionellen Veranstaltung. Über Wald- und Feldwege ging es durch den Strübberhoek. Wegen der hohen Temperaturen und einiger mit dem Eichenprozessionspinner befallenen Bäumen wurde in diesem Jahr eine etwas andere Streckenführung gewählt. Nach gut 1,5 Stunden war der Ausgangspunkt wieder erreicht.

Auf der Terrasse des Hotels Waldschlösschen saßen wir noch einige Stunden bei netten Gesprächen und Getränken zusammen. Diese schöne Veranstaltung wird sicherlich im nächsten Jahr ihre Fortsetzung finden.

Willi Hemker

Training unter

freiem Himmel

... diesmal im Sommer, boten an 4 Samstagen Steffi Tiemann und Frank Dite zum parallel stattfindenden Lauftreff auf dem Bagnoquadrat an. Es ging um Ausdauer, Kraft und Koordination. Klingt anstrengend – ist es auch, aber der Spaß und die Abwechslung kamen nicht zu kurz.

Wir freuen uns auf die Fortsetzung im Winter im VR-Bank-Stadion.

Laufveranstaltung

in Marrakesch

Eigentlich wollte ich im Januar 2019 einen kleinen Urlaub mit meinem Sohn Till verbringen, da er schon länger keinen Urlaub mehr gehabt hatte. Nach einigen Recherchen kamen wir überein, dass unsere Reise am 24.01.2019 nach Marrakesch/ Marokko gehen sollte. In Afrika sind wir beide noch nie gewesen und an dem Wochenende gab es den Marathon und Halbmarathon schon in der 30. Auflage. Das Reiseziel scheint im trüben Deutschland im Januar ausgesprochen attraktiv zu sein, denn als Erstes meinte meine Frau, dass auch sie mitmöchte, dann noch ein alter Freund aus Borghorst und auch noch mein langjähriger Laufkamerad Josef Grond aus Nordwalde.

Insgesamt verbrachte unsere kleine Reisegruppe 5 ½ Tage in Marrakesch. Ich kann gleich schon sagen, dass wir total begeistert von diesem Reiseausflug waren. Nicht nur dass unsere Gruppe ausgesprochen harmonisch war, sondern auch, dass wir mit Hilfe vom Reisebüro eine tolle Unterkunft in einem Gästehaus = Riad gebucht hatten. Dieses Riad war am Rand einer Einkaufsstraße und völlig ruhig gelegen. Der Service war großartig und die Verpflegung hervorragend. Beim Betreten der Zimmer lagen frische Rosenblätter auf unserer Bettdecke. Auch am nächsten Tag gab es wieder die Blätter, nur es wurde ein anderes Motiv verwendet. Was für eine Aufmerksamkeit gegenüber dem Kunden! Respekt. Die nächste gute Entscheidung war, dass wir Ausflüge unseres Reiseveranstalters gebucht hatten. Direkt bei der Abholung am Flughafen wurden wir von einem Marokkaner hervorragend auf Deutsch begrüßt. Nach Frage unseres Heimatortes sagte Abdul, dass er in Münster in der Scharnhorststr. gewohnt und an der Fachhochschule in Burgsteinfurt studiert hat. Bei ihm haben wir dann unsere Reiseausflüge mit einem deutschsprachigen Guide für die nächsten Tage gebucht (auf Preisdiskussionen wollte er sich übrigens nicht einlassen…) Die vielen kleinen Geschäfte, die Märkte mit z.B. außergewöhnlichen Gewürzen und Düften, der Trubel auf den Straßen, die vielen Mofafahrer zwischen all den Passanten, die vielen Moscheen und Paläste, die Altstadt mit Handwerkskunst fast wie im Mittelalter usw., es war schon eine Reise in eine andere Welt.

Ach ja, auch die Laufveranstaltung am Sonntag war recht gut organisiert. König Mohamed VI übernahm die Schirmherrschaft. Die Marathonläufer starteten um 8.30 h. Zu den ungefähr 800 Startern gehörten auch Josef Grond in hervorragenden 3:41h in der M 65 und Katrin in sehr guten 3:57 h so früh im neuen Jahr. Auf der Ehrenloge waren beim Start sicherlich fünf bis sechs hochdekorierte Vertreter des Militärs. Ich lief den HM, nachdem mich in letzter Zeit Achillessehnenbeschwerden gequält hatten. Mit 2:02 h war auch ich sehr zufrieden.
Am Start waren auch viele Einheimische. Manche Frauen trugen ein Kopftuch, andere keins. Eine fast voll verschleierte Frau stand am Start als Zuschauerin und hatte links einen schwarzen Handschuh an und rechts fotografierte sie mit ihrem Handy ihren Liebsten. Es gab so einige Zuschauer rechts und links, der Lauf muss fest in Marrakesch mit seinen ca. 930.000 Einwohnern verankert sein. An den Kreuzungen war alles voll mit den Mofa- und Autofahrern, die meist geduldig auf die Freigabe der Straßen warteten. Insgesamt gab es über 8.000 Starter.

Was mich insgesamt am meisten beeindruckte: wie sich das öffentliche Leben in Marrakesch auf den Straßen abspielt. Die vielen kleinen Händler, die Küchen auf den Straßen, die Märkte, das Gewusel von Menschen, die vielen Mofafahrer. In der Nachbarschaft unseres Riads war eine Moschee mit einigen Restaurants, in denen es kein (alkoholisches) Bier und auch keinen Wein zu trinken gab. Auf den Bürgersteigen und auf den Plätzen an der Moschee spielten die Kinder mit einem Ball, einige ältere vollverschleierte Damen ließen sich bei einer Plauderei auf einer Sitzbank vor der Moschee viel Zeit und genossen die Abendsonne. Was für eine schöne Atmosphäre. Viele der Handwerksgeschäfte in der Nachbarschaft arbeiten teils unter ärmlichen Bedingungen, aber das Gemeinschaftliche steht immer sehr im Vordergrund.

Mit vielen neuen Eindrücken traten wir die Rückreise an. Die Rufe des Muezzins (5x am Tag, beginnend 6:38 h) waren anfangs befremdlich, später hatte ich mich daran gewöhnt.

Rainer Wachsmann

Vereinsfahrt nach

Bad Salzuflen

Friederike hieß das Sturmtief, dass im Januar 2018 über Deutschland hinwegfegte und große Schäden in den Wäldern anrichtete. Eben wegen dieser Schäden fiel 2018 die Vereinsfahrt nach Bad Salzuflen aus, da in den Wäldern noch Gefahr von umknickenden Bäumen bestand.
Die Fahrt sollte in diesem Jahr nachgeholt werden.
Bei 2°C starteten wir morgens mit dem Bus und die Tageshöchsttemperatur kletterte nicht über 9°C. Allerdings schien den ganzen Tag über die Sonne und der Wind blies mäßig. Der Bad-Salzuflen-Marathon findet seit 1993 jährlich am letzten Samstag im Februar statt. Die landschaftlich reizvolle Strecke durch den Bad Salzulfer Forst ist ein Baukastenlauf, wo die Läufer/innen nach 10, 18, 26 und 34 km aussteigen können und damit in die jeweilige Wertung kommen. Die Teilnehmer können sich also alle 8 km entscheiden, ob man den Lauf beenden möchte, oder ob noch was geht.
26 Läufer/innen von Marathon Steinfurt liefen Distanzen zwischen 18 und 42 km, zwei Walkerinnen konnten schon nach 10 km in Richtung Ziel abbiegen.

Ute Erdenberger konnte sich über den 1. Platz W 45 und den 5. Platz Gesamtwertung Frauen über 34 km freuen.

Nach 26 km kam Matthias Gerdes ins Ziel. Er wurde direkt vom Zieleinlauf, für ihn völlig überraschend, zur Siegerehrung gelotst. Er war der insgesamt 25 000 Finisher seit 1993 beim Baukastenlauf. Matthias konnte sich über einen Gastronomiegutschein für das „Hofbräu am Ostertor“ in Bad Salzuflen freuen.

Matthias Gerdes

Ute Erdenberger

Alle Teilnehmer und Betreuer

Altstadt-Abendlauf

22.06.2019

v.l.n.re.: Verena Vehoff, Luisa Stegemann, Jutta Oeing

Nachdem sie den Anfängerkurs erfolgreich absolviert hatten, meldeten sich 24 Teilnehmer zum Altstadt-Abendlauf an. Sie wollten gemeinsam auf der 5 km-Strecke die Wettkampfatmosphäre spüren. Die Läufer wurden von ihren bisherigen Betreuern Renate Mischak, Sylvia Schwering und Andreas Bunte unterstützt. Es wurden Gruppen individuell nach dem Leistungsvermögen gebildet. Nach einem kurzen Einlaufen machten sie sich auf den Weg. Für die Zuschauer waren die roten Durchstarter-Gruppen ein schönes Bild. Alle Gruppen erreichten zufrieden das Ziel.
Drei Anfängerinnen hatten sich ein anderes Ziel gesetzt. Verena Vehoff, Luisa Stegemann und Jutta Oeing meldeten sich für den Hauptlauf über 10 km an. Der Anfängerkurs war noch in vollem Gange, da nahmen die Drei bereits am Teekottenlauf über 10 km teil. Dieser Lauf war für sie sehr anstrengend, u.a., weil die gesamte Strecke komplett einsehbar war und sie von Teilnehmern des Halbmarathons überholt wurden. In Burgsteinfurt lief es dann viel besser. Die Strecke war abwechslungsreicher und die Anfeuerung durch die Zuschauer motivierte zusätzlich. Verena, Luisa und Jutta absolvierten die Strecke als Trio. Nach dem Zieleinlauf waren sie mit ihrer Leistung sehr zufrieden.

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

Marathonis

im Matsch

„Das Abenteuer wartet. Bist du bereit?“ so wirbt Tough Mudder auf seiner Internetseite, aber kann man für so einen Hindernislauf wirklich bereit sein? Wie die letzten Jahre zeigten: Nein! Da man jedes Jahr vor neuen Hindernissen steht und somit neue Herausforderungen bewältigen muss.

Wenn im Juni in Arnsberg am Schloss Herdringen ca. 17.000 Leute etwas tun, worüber andere nur den Kopf schütteln würden, dann ist dort gerade der Tough Mudder Hindernislauf im Gange. 12 Kilometer und 25 Hindernisse klingen erst mal abschreckend und beängstigend. Aber man muss kein Hochleistungssportler sein, um sich dieser Aufgabe zu stellen. Die Tatsache, dass Tough Mudder kein zeitliches Limit hat und der Parcours eher als Team-Aufgabe zu verstehen ist, bei dem es nicht darum geht der Schnellste zu sein, sondern darum anderen Läufern zu helfen, macht Tough Mudder zu einer „machbaren“ Angelegenheit.

Die Strecke in Arnsberg gehört, dank ihrer enormen Höhenmeter, mit zu den anspruchsvollsten der insgesamt 4 Strecken in Deutschland. Zu den 25 Hindernissen, die alle eine spezielle Herausforderung darstellen, sind uns dieses Jahr fünf ganz besonders in Erinnerung geblieben….

AUGUSTUS GLOOP, eine abgedunkelte, verengte Kletterwand. Um diese aber noch herausfordernder zu machen, mit jeder Menge Wasser von Oben.
Bei **TIGHT SQUEEZE** gilt es, sich durch enge Räume hindurchzubewegen (quetschen), um zum Ende zu gelangen. Hier ist Klaustrophobie fehl am Platz.

Hindernis Augustus Gloop

Hindernis Electroshock Therapy

Hindernis Mudderhorn

Das **MUDDERHORN** ist mit 7,5 Metern das höchste Hindernis. Bei dieser Kletternetz-Herausforderung kann man seiner Höhenangst den Kampf ansagen.
Bei **ARTIC ENEMA** rutscht man durch eine Röhre in 4°C kaltes Eiswasser – einmal die Rampe verlassen, gibt es kein Zurück mehr! … musst du in der Mitte unter einem Brett hindurch, was je nach Wasserstand einen zusätzlichen Tauchgang erforderlich machen kann.
ELECTROSHOCK THERAPY, ein Tough Mudder Klassiker! Bei dem es gilt, durch ein Feld voller kleiner Drähte zu laufen, die mit bis zu 10.000 Volt geladen sind.
Natürlich werden wir oft gefragt: „Warum tut ihr so etwas? Warum zahlt ihr Geld, um durch Schlamm zu kriechen und durch Eiswasser zu tauchen?“ Ganz einfach! Wir wollen wachsen. Als Mensch, als Persönlichkeit und als Sportler. Und du wächst als Mensch nicht, wenn du auf der Couch liegst. Du wächst, wenn du Hindernisse überwindest.
Durch Zufall sind wir vor sechs Jahren auf eine Werbeanzeige vom Tough Mudder Lauf gestoßen und haben uns direkt angemeldet. Und da wir immer schon mal etwas anderes ausprobieren wollten, als die üblichen wöchentlichen Dauerläufe, passte das prima. Und etwas Matsch vergrault uns die Teilnahme nicht.

Olga und Julian Menzel

Olga und Julian

Lauferlebnis „Etappe Bornholm“

– Marathon in 5 Tagen

Ich hörte im WDR2 Radio den Bericht eines Teilnehmers, der die „Etappe Bornholm“ auf der dänischen Insel gelaufen war. Er schwärmte von den herrlichen Naturerlebnissen und der tollen Stimmung des Volkslaufes. Ich wurde neugierig und plante diesen Lauf in unseren Urlaub fest ein. Meine Erwartungen: Natur erleben, Stimmung genießen, entspannt laufen und ganz viel Spaß haben. Die gelaufene Zeit war bei meinem ersten internationalen Lauf völlige Nebensache.

Medaille mit Etappenorten

1. Etappe Hasle – 10 km Stadt- und Waldlauf
Die erste Etappe verlief rund um die Ortschaft Hasle im Westen Bornholms – Asphalt, Wald- und Schotterwege, geringe Steigungen. Dieser Lauf startete und endete mit Meerblick. Unvergesslich Kilometer 6 – plötzlich raus aus den windstillen Waldwegen auf die offene Strecke mit viel Wind: rechts von mir einer der drei „Edelsteinseen“ und auf der anderen Seite die tosenden Wellen der Ostsee, die gegen die Felsen prallten. Faszinierend und wunderschön! Die letzten zwei Kilometer wurde ich getragen vom Applaus vieler Zuschauer und den Anfeuerungen einer Rockband, die die Läufer mit vollem Einsatz motivierten. Ein gelungener Start der Etappe mit Vorfreude auf die nächsten Tage.

2. Etappe Dueodde

2. Etappe Dueodde – 5,8 km Strand- und Dünenlauf
Die zweite Etappe hatte es in sich: Start am schönsten und feinsten Strand Dänemarks, zunächst ca. 1 km am Wasser entlang, dann über unseren und einen weiteren Campingplatz wieder zurück ans Wasser. Die letzten 1,5 km verliefen hoch und runter über die Dünen. Im weichen, feinen Sand zu laufen, war sehr anstrengend und purer Spaß zugleich - meine zweitschönste Etappe. Ich konnte direkt von unserem Campingplatz zum Start gehen, lief an „unserem Strand“ entlang, über „unseren Campingplatz“ und überall applaudierende Urlauber.

3. Etappe Almindingen Start

3. Etappe Almindingen – 7,8 km Waldlauf
Die dritte Etappe verlief durch Almindingen, den größten Wald Bornholms. Von der Straße ging es in den Wald. Hier war das Laufen im Schatten bei warmen 23°C erträglich, während an diesem Tag in Deutschland der Hitzerekord erreicht wurde. Auf dem zweiten Kilometer mussten wir 50 Höhenmeter überwinden, danach ging es auf und ab. Der letzte Kilometer war einschließlich Zielgerade ansteigend. Ein anstrengender Lauf mit einem grandiosen Spalierempfang der Zuschauer, den ich im Wald so nicht erwartet hätte.

4. Etappe Hammeren – 8,5 km Berglauf – „Königsetappe“
Der vierte Abschnitt stellte die größte Herausforderung dar: Sofort hinter dem Start auf Meereshöhe am Hafen mussten wir eine 15%ige Steigung hochlaufen. Bis zum Ende des zweiten

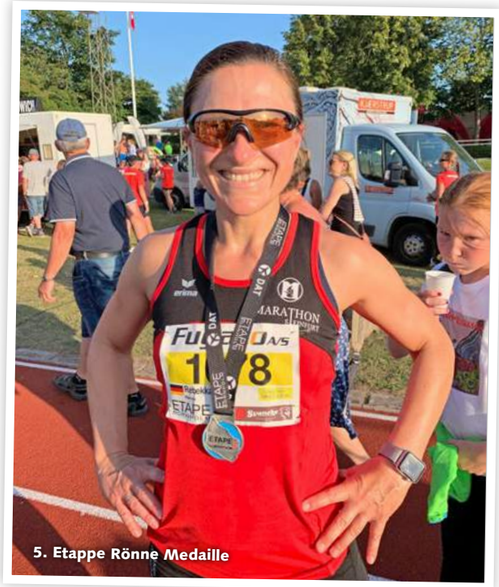
5. Etappe Rönne Stadion

Kilometers liefen wir überwiegend bergan bis auf eine Höhe von 85 m. Bis Kilometer 5 verlief es überwiegend runter (bis auf 12 m ü. NN), dann folgte ein schönes flaches Stück an einem See entlang durch den Ort Sandvig, bevor es auf einen felsigen Wanderpfad führte. Der Höhepunkt waren die letzten 500 m, auf denen 64 Höhenmeter mit bis zu 18 % Steigung zu überwinden waren. Dabei ging es zunächst über einen sehr steilen Wanderpfad und die letzten 200 m auf einer sich schlängelnden schmalen Asphaltstraße hoch bis zum Ziel am Leuchtturm Hammer Fyr.
Es war meine schönste und anspruchsvollste Etappe. Einen Großteil der Strecke kannte ich von einer Wanderung aus dem Vorjahr. Die steilen letzten 500 m waren eindrucksvoll: Die Straße mit Anfeuerungsparolen beschrieben, links und rechts das Spalier aus anfeuernden Zuschauern, das bot Tour-de-France-Stimmung!

4. Etappe Hammeren Ziel

5. Etappe Rønne – 10 km Stadt- und Waldlauf
Die abschließende fünfte Etappe war ein 10-km-Rundlauf durch die Hauptstadt Bornholms, in Rønne. Bei sonnigen 23 °C liefen wir durch die Innenstadt zum Hafengelände, entlang der Hafenpromenade mit traumhaftem Blick auf die glitzernde Ostsee in der Abendsonne. Ich habe diesen Anblick genossen. Dann ging es 3 km über Waldwege, bevor wir die letzten 2 km über Straßen und Radwege zum Ziel auf die Laufbahn ins Stadion geführt wurden.
Es war ein Lauf der Emotionen: nach dem Start der Wehmut über das „letzte Mal“, Abschied nehmen von „meiner Laufgemeinschaft“ aber auch große Freude & Stolz bei diesem Event dabei gewesen zu sein. Beim Zieleinlauf ins Stadion: wahnsinnige Stimmung und Jubel, endlich geschafft und bald die ersehnte Medaille um den Hals.
Fazit: Dieser Etappenlauf war die schönste Laufveranstaltung, die ich je gelaufen bin. Meine gesteckten Erwartungen wurden mehr als erfüllt. Ich finishte mit einer Gesamtzeit von 04:03:24. Das Publikum war gigantisch, Stimmung wie beim Münster Marathon.
Die gesamte Organisation war super und professionell. Bei der Anmeldung zum Lauf musste jeder seine 10 km-Bestzeit angeben und wurde daraufhin für alle Etappen einem Startblock zugeordnet. Zwei Helfer sperrten die Startblöcke nach vorne durch ein Tau ab und führten die Läufer zum Start. Gestartet wurde in 45-Sekunden-Intervallen mit dem Applaus der nachfolgenden Blöcke. Das klappte hervorragend. Eine absolut empfehlenswerte Veranstaltung auf einer wunderschönen Urlaubsinsel in der Ostsee.

Rebekka Renner


5. Etappe Rönne Medaille

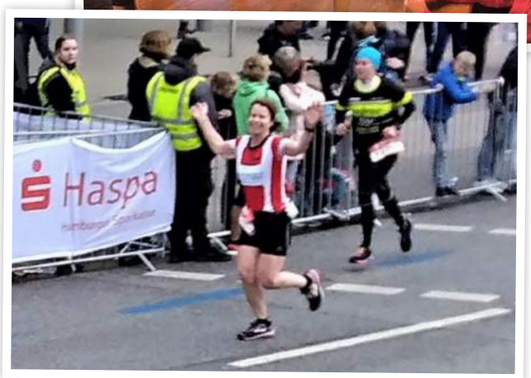
Hamburg Marathon 2019 oder

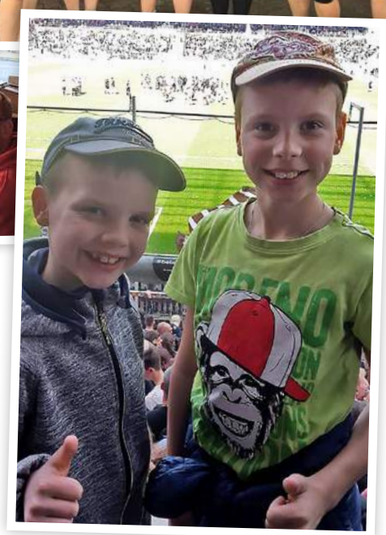
„auf St. Pauli brennt noch Licht!“

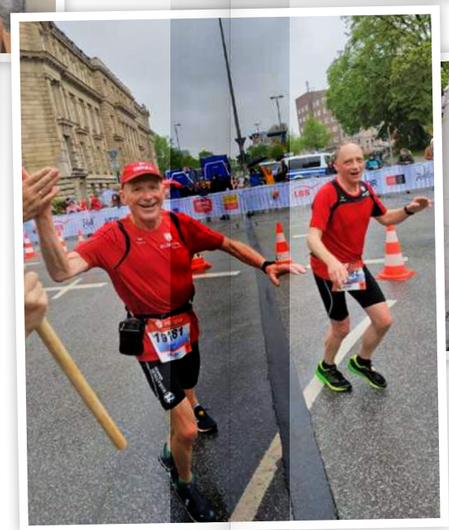
„Eigentlich könnten wir doch nächstes Jahr mal nach Hamburg fahren und dort ne´n halben oder wer Bock hat einen Marathon laufen“, sagte Andreas Tiemann zu mir (Kalle Gerke) in der Samstags-Laufgruppe. Eigentlich bin ich nur so ein Winterläufer. Bin eigentlich lieber auf dem Rennrad oder MTB unterwegs. Aber warum nicht. Hamburg und Berlin liegen nur drei Wochen auseinander. Von dem Lauferlebnis beim Halbmarathon Berlin hatte ich Andreas schon erzählt.
Die Vorbereitung auf den Lauf fiel bei unserer über 20 Marathonis starken Gruppe für jeden anders aus. Die Marathon-Läufer hatten ihren eigenen Trainingsplan und verabredeten sich reglmäßig. Die Halbmarathonläufer wurden von Frank Dite fit gemacht. Er hatte ein spezielles Intervalltraining für uns ausgearbeitet.

Am letzten Wochenende im April war es soweit. Nach der Ankunft in Hamburg ging es direkt zur Akkreditierung in die Messehallen. Und unsere Augen wurden immer größer, als wir die Wand mit den Laufanmeldungen sahen, wo wir uns mit weiteren 15.000 Läufern wieder fanden.

Sonntag! Endlich Renntag. Bereits um sechs Uhr ging der Wecker. Regen. Aber egal, Schnitzel und Bier der letzten zwei Tage mussten und durften endlich verbrannt werden! Nach dem Gruppenfoto im Hostel ging es los. Die HM-Läufer gingen mit der Einstellung „umdrehen wäre jetzt auch blöd“ gemeinsam an den Start. Über 10.000 HM-Läufer tummelten sich am Start der gut organisierten Veranstaltung.







Die ersten Kilometer ging es über die Reeperbahn. Ein paar Damen, die wohl gerade Feierabend gemacht hatten, schauten interessiert aus dem Fenster. „Auf St. Pauli brennt noch Licht“. Ich musste an Jan Delay´s Song denken, den meine Frau in letzter Zeit, in Vorfreude auf Hamburg, immer gehört hat. Auf der Strecke dann weitere Hamburger Highlights: die tanzenden Türme, Elbchaussee, Fischmarkt und die Landungsbrücken.

Am Rotherbaum spielte eine Dudelsackspielerin im Kilt für uns auf. Die Stimmung am Straßenrand war trotz des Regens super. Unsere extra angereisten Fans aus Steinfurt gaben alles und feuerten uns entlang der kompletten Strecke immer wieder an. Mit der Unterstützung liefen wir Kilometer für Kilometer.

Dann der letzte Kilometer. Als „Rote Wand“ erreichten wir gemeinsam das Ziel.
Am frühen Nachmittag konnten wir dann auch die Marathonis im Ziel in Empfang nehmen. Glücklich, zufrieden und mit Stolz lagen wir uns in den Armen. Ein toller Haufen. Abends wurde dann beim Abendessen ausgiebig gefeiert. Für alle war es ein großartiges Wochende in Hamburg.

Aus den Berichten von Anne Bödding und Kalle Gerke.

Rennrad Trainingslager in Todtmoos

Ein Rookie erzählt:

Seit drei Jahren fahren die Rennrad-Fahrer nun schon ins Trainingslager in den Südschwarzwald ins Hotel Rößle. Angeführt von Rolf Ebbing, der wie immer die Planung übernahm und bereits einige Tage vor den anderen anreiste, um Lage und Wetter zu sondieren, machten sich Volker Miklasz, Stephan Plüth, Peter Günster und Bernd Wesendrup am 26. Mai in aller Herrgottsfrühe auf den Weg gen Süden. Am vorvatertäglichen Mittwoch folgten dann noch Michael Stienemann und ich. Für uns war es die Schwarzwaldpremiere! Als am Donnerstag beim Frühstück dann alle beisammensaßen, hatten die früh angereisten bereits >220 km und >5.500 Höhenmeter gesammelt, von denen dann auch sogleich berichtet wurde. Immer wieder fiel dabei das Wort „Hausberg“, und die Neulinge (Ich!) wurden etwas unruhig bei dem Gedanken an die erste Ausfahrt. Rolf hatte aber für den „Einstieg“ eine Route in die Schweiz gewählt, die den „Hausberg“ ausspart. Und auch die erste Tour im Schwarzwald war für Michael und mich alles andere als ein Selbstläufer. Zudem ich bei den Abfahrten eine Weile gebraucht habe, um mich an Geschwindigkeiten >50km/h zu gewöhnen. Über insgesamt 92 km ging es nach einem initialen Anstieg in die Rheinebene hinunter, bei Laufenburg hinüber zu den Eidgenossen, um dort den ein oder anderen „Hügel“ zu bezwingen. Nach gut 65 km waren wir dann bereit für eine kurze Pause, bevor es auf den Schlussanstieg nach Hause ging. Zum Ende standen >2.100 hm auf dem Navi. Im Hotel angekommen, und nachdem die ersten Getränke geflossen waren, fiel häufiger das zweite Schlagwort des Tages: „Buffet“… Das kulinarische Angebot unserer „bescheidenen Herberge“ machte wirklich jeden satt und zufrieden. Es gab nichts, was es nicht gab, und das Beste: Es sollte nicht das einzige bleiben…

Nun denn, der Abend wich der Nacht und der zweite (für Michael und mich) Trainingstag stand bevor: Diesmal Königsetappe; mit einem Kategorie 1 Anstieg (über 17 km mit durchschnittlich 5%, maximal >12% Steigung) in Richtung Belchen, dem vierthöchsten Berg im Schwarzwald. Peter, Michael und ich ließen ihn nach dem ersten Anstieg und der Mittagspause im „Wiedener Eck“ dann aber doch rechts liegen und begaben uns auf den Weg zum „Hausberg“.

Mit Peter als Führer begann am Rande von Schönau der Anstieg: 7 km mit einer durchschnittlichen Steigung von 8%. Nur der letzte Kilometer mit durchschnittlich 15% ließ dann doch den Schweiß in Strömen fließen. Oben angekommen gab es ein Erinnerungsfoto für Michael und mich und dann ging es entspannt heim Richtung Hotel.

Der letzte Trainingstag begann erstmal mit Glückwünschen: Bernd hatte Geburtstag und wurde am Frühstückstisch mit „Happy Birthday“ begrüßt. Als Geburtstagsstrecke hatte sich Rolf heute eine kurze aber knackige Schleife um Schönau ausgesucht. Nach dem ersten Anstieg ging es zum Hausberg, den wir diesmal aber zuerst hinunterfuhren, um dann von Schönau aus nach Aitern zu fahren. Dort gab‘s bezeichnenderweise einen Anstieg die „Bergstraße“ hoch. Zwar nur zwei Kilometer lang, aber mit durchgehend zweistelligen

Steigungen, bis hin zu 20%… passenderweise hatte ich gleich zu Beginn einen Platten, den mir Stephan zu beseitigen half. Als wir dann endlich oben ankamen waren die anderen schon wieder trocken. Nach einer kurzen aber halsbrecherischen Abfahrt ging es rüber nach Geschwend und in den Anstieg zur Gisibodenalm. Immerhin Kategorie 2! Sind auch „nur“ 6 Kilometer aber mit deutlich mehr steilen Rampen und relativ schlechtem Straßenbelag. Das machte sich aber erst nach der Mittagspause bei der Abfahrt über denselben Weg bemerkbar. Zum Schluss ging‘s dann noch einmal den Hausberg hoch (gehört wohl zum Abschluss eines jeden Trainingslagers). Im Hotel angekommen gab‘s die Geburtstagstorte für und von Bernd: Ein großes Stück Schwarzwälder Kirschtorte! Lecker! Abends folgte dann noch das Spargel-Buffet, was dieses Trainingslager mehr als gebührend abrundete. Nächstes Jahr wieder!

Carsten Höltke

v.li.n.re.: Markus Schulte-Albert, Torsten Wienefoet, Marc Außendorf, Sascha Weber

Verbandsliga

Triathlon

Am 23. Juni war es endlich so weit: Nach zwei Jahren Verletzungspause stand für mich ein Triathlon im Kalender. Zusammen mit den Jungs des Ligateams ging es in Steinbeck in der Verbandsliga Nord auf die Olympische Distanz. Es sollte also ein „Comeback“ auf gewohntem Terrain werden, stand ich doch in Steinbeck schon insgesamt fünfmal an der Startlinie. Auch für meinen Mannschaftskollegen Marc Außendorf stand das Rennen unter der Überschrift „Comeback“: Sein letzter Triathlon war allerdings nicht mehr als eine Jugenderinnerung und lag schon beinahe zwanzig Jahre zurück. Im Gegensatz dazu waren unsere weiteren Mitstreiter routinierte Triathleten. Torsten Wienefoet und Markus Schulte-Albert waren in den letzten Jahren regelrechte Vielstarter auch abseits der Verbandsliga und finishten namhafte Mittel- und Langdistanzrennen.

Mit dieser Mischung aus alten Hasen und alten Rookies fiel der Startschuss für die 1.500 m lange Schwimmstrecke im Mittellandkanal. Trotz sehr warmen Wassers durften wir dank einer sehr großzügigen Regelauslegung des Veranstalters im Neopren-Anzug schwimmen. Marc kam, für ihn selbst überraschend, als Erster unseres Quartetts nach 24:06 Minuten aus den Fluten, Markus benötigte 26:15 Minuten. Ich war mit meiner Schwimmzeit von 27:24 Minuten äußerst zufrieden, hatte ich mir doch einen kleinen Vorsprung vor Torsten erarbeitet, der nach 29:21 Minuten das Wasser verließ.

Diese Freude sollte jedoch nicht allzu lange andauern. Die etwa 41 Kilometer lange Radstrecke war mit einigen Anstiegen gespickt und das entsprach so gar nicht dem Profil meiner ohnehin schon sehr überschaubaren Trainingseinheiten auf dem Rad. Und so durfte es mich auch nicht wundern, als Torsten mich sofort am ersten Anstieg überholte. Überrascht war ich jedoch von der Power, mit der er den Berg hinaufpeitschte und die ihn zu einem fantastischen Rad-Split von 1:09:20 Stunde trug. Noch besser machte es Markus, bei dem sich schon nach der zweiten Disziplin und einer Zeit von nur 1:06:43 Stunde ein grandioses Gesamtergebnis ankündigte. Ich musste hingegen meiner langen Abstinenz nun schon Tribut zollen und kam nach 1:20:21 vom Rad. Auch für Marc war es härter als vermutet: Er hielt jedoch mit einer passablen Zeit von 1:14:41 Stunde noch Anschluss an die Top Ten.

Der abschließende Lauf in mittäglicher Hitze entlang des Mittellandkanals wurde für mich zu einer großen Herausforderung, bei der ich ein ums andere Mal ans Aufgeben dachte. Doch ich schöpfte während einiger Gehpausen entlang der kurzen schattigen Streckenabschnitte oder an den Verpflegungsstellen immer wieder neue Kraft. Besonders der Gedanke an das Mannschaftsergebnis ließ mich durchhalten. Nach 50:26 Minuten waren die zehn Kilometer bewältigt und eine Gesamtzeit von 2:38:11 Stunden stand zu Buche.

Erst im Ziel erfuhr ich von den großartigen Ergebnissen meiner Team-Kollegen: Allen voran landete Markus mit einer sehr ausgewogenen Leistung über alle Disziplinen auf einem unglaublichen vierten Gesamtplatz. Er benötigte für den gesamten Triathlon lediglich 2:14:24 Stunden. Dank einer hervorragenden Laufleistung sicherte sich Marc den zwölften Gesamtrang in einer Zeit von 2:22:56 Stunden. Torsten komplettierte unsere Gruppe mit einer Zeit von 2:32:06 Stunden als 28. der Gesamtwertung. Unser Team Marathon Steinfurt landete schließlich in einem Feld, in dem einige Bundesliga-Triathleten am Start waren, auf dem sehr guten fünften Rang. Und das bedeutet vor der zweiten Saisonhälfte eine komfortable Ausgangssituation in der Verbandsliga.

Übrigens: Wir sind ständig auf der Suche nach weiteren Teammitgliedern. Wenn Du also auch daran interessiert bist, den Triathlonsport in einer Mannschaft kennenzulernen, dann melde Dich gerne bei unserem Ansprechpartner Wolfgang Probst oder bei einem der Triathleten des Ligateams.

Sascha Weber

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

Schöppinger Berg
16.07.2019

Die erste Radtour führte auf eine Höhe des Münsterlandes, den Schöppinger Berg.
33 Marathonis trafen sich zur gemeinsamen Fahrt. Zunächst ging es gemütlich durch Sellen in Richtung Leer. Hinter Bavings Kapelle begann der Anstieg, langsam aber stetig. Viele mussten ein kleines Stück zu Fuß gehen. Die Steigung war zu groß. Oben angekommen hatten wir einen schönen und weiten Ausblick. Die Anstrengung hatte sich gelohnt. Dann ließen wir die Antoniuskapelle rechts liegen und fuhren bergab vorbei an Leer über die Radbahn nach Burgsteinfurt. Den Abschluss in Epping´s Biercafé hatten wir uns verdient.

3. Sommerradtour

Sellen und Grillen
30.07.2019

Die Sommerradtouren sind in diesem Jahr sehr beliebt. Mehr als 30 Marathonis ließen sich von Willi Hüsken durch Sellen führen. Über die Ochtruper Straße und die Radbahn ging es am Sauerstoffwerk vorbei durch Sellen. Danach kamen wir durch Wettringen und wiederum über eine Radbahn bis nach Welbergen. Eine kurze Rast am Haus Welbergen, weiter gings in Richtung Metelen. Kurz vor der Ortseinfahrt bogen wir ab und erreichten den Bahnhof Metelen-Land. Auf der dritten Radbahn entlang des Dinosaurierparks wechselten wir kurz darauf den Weg und erreichten den Schützenplatz der Sellen-Veltruper. Willi erklärte die Geschichte der Renovierung, die ausschließlich von Vereinsmitgliedern durchgeführt wurde. Dann endlich kam das Ziel in Sicht, der Hof Hüsken. Dort hatte Mechthild bereits alles für einen tollen Grillabschluss vorbereitet. Es war ein entspannter und lustiger Abend.

2. Sommerradtour

Hollicher Mühle 23.07.2019

Heute machte sich wiederum eine große Gruppe von 35 Personen auf den Weg. Über die Radbahn und die Bauerschaft Hollich ging es hinauf zur Mühle. Drei Müller unter der Leitung von Hans Knöpker erwarteten uns. Die Geschichte der aufwendigen Restaurierung der Mühle, die auch mit der Partnerschaft zwischen den Kreisen Steinfurt und Malchin in Mecklenburg-Vorpommern zusammenhängt, wurde ausführlich erzählt. Wir stiegen über den Mehlboden, der als Trauzimmer des Standesamtes dient, über den Steinboden nach ganz oben in die Haube der Mühle. Dort war es mit so vielen Besuchern sehr eng. Die große Hauptwelle, an der die Flügel hängen und die Königswelle sind beeindruckend, genauso wie die großen massiven Antriebsräder, alles aus Eichenholz. Auf der Galerie hatten wir eine wunderbare Aussicht bis nach Lingen und Ibbenbüren.
Die Müller zeigten uns, wie die Flügel mit jeweils 100 qm großem Tuch bespannt werden. Weil der Wind nicht wehte, konnte uns der Mahlbetrieb leider nicht vorgeführt werden. Zum Abschluss kehrten wir noch beim Ackerbürger ein.

4. Sommerradtour

Milchhof Oskamp
06.08.2019

Durch die Dumte und die Aabauerschaft machten sich 43 Marathonis auf den Weg zum Milchhof Oskamp in Laer. Über ruhige Straßen und Feldwege kamen wir auf dem Hof an. Franz-Josef Oskamp begrüßte uns. Sein Sohn erklärte die Landwirtschaft mit 220 Milchkühen, die in einem offenen Stall leben. Die unterschiedlichen Rassen von rot-bunt über schwarz-bunt und braun, z.B. Jersey-Kühe, standen zusammen. Wir lernten, dass die trächtigen Kühe ihren „Mutterschutz“ im Trockenstall verbringen. Die Kälber werden verkauft, weil der Hof ausschließlich Milchviehhaltung betreibt. Beim Melken wird Musik gespielt, Eins-live, manchmal auch WDR4. Das Vorurteil, dass Kühe bei klassischer Musik mehr Milch geben, stimmt nicht. Vater Oskamp erzählte, wie er und seine Frau als gelernte Landwirte sich weiterbildeten und nunmehr für die Molkerei zuständig wurden. Das Markenzeichen der Molkereiprodukte ist die ausschließliche Verwendung von Naturprodukten. Die Milch wird nicht homogenisiert, um die Eiweiße nicht zu zerstören. Sie wird auf 90°C erhitzt und dadurch cremig. Die Käserinde kann verzehrt werden. Der Hof bietet neben sieben verschiedenen Käsesorten auch Joghurt, Quark und Eis an. Nach der interessanten Führung haben viele das leckere Eis probiert. Mit der untergehenden Sonne fuhren wir zum Abschluss noch nach Borghorst zum ELLO.

5. Sommerradtour

Draisine Fahrt St. Arnold
13.08.2019

Im Laufe des Tages regnete es häufig und heftig, so dass eine Absage der heutigen Fahrt zu befürchten war. Aber wir waren 17 Zuversichtliche und wurden belohnt. Das Wetter hielt stand und die Sonne schien. Bernhard Schlattmann führte uns auf schönen Wegen durch Hollich nach St.Arnold. Dort erwartete uns Herr Heitmann vom Eisenbahnclub Nordwest-Münsterland und erklärte die Geschichte des Bahnhofes, der früher hauptsächlich für den Güterverkehr benutzt wurde. Er erinnerte auch daran, dass früher der Nikolaus mit dem Zug aus Burgsteinfurt kam und an die Kinder Stutenkerle verteilte. Dann konnten die ersten sechs Teilnehmer auf der Draisine Platz nehmen und los ging es auf der 800 m langen Strecke. Beim Bahnübergang musste das Tempo gedrosselt werden, um bei evtl. Querverkehr bremsen zu können. Es machte viel Spaß, die Handhebel zu betätigen und kräftig Fahrt aufzunehmen. Alle konnten abwechselnd fahren. Danach radelten wir über die Radbahn zu Dudek. Dort waren für uns Würstchen gegrillt worden und im gemütlichen Gastraum ließen wir die Tour ausklingen.

6. Sommerradtour

Brauereibesichtigung 20.08.2019

Zum Abschluss der diesjährigen Sommerradtouren trafen sich 45 begeisterte Mitglieder mit ihren Drahteseln zur letzten Fahrt der Saison. Das war eine Rekordteilnahme an der beliebten Veranstaltung und zeigt mal wieder, dass ein Verein von seinen Mitgliedern lebt. Mit viel Elan führte der Weg durch die grüne Landschaft über Dumte und Aabauerschaft nach Laer zur Pinkus Brauerei.
Dort zeigte Braumeister und Vereinsmitglied Detlef Wissing den Besuchern seinen interessanten und speziellen Arbeitsplatz. Er flocht immer Anekdoten in den Vortrag ein: Resthefe wird an Bauern zur Schweinemast verkauft, die dann Bierwurst produzieren. Interessant waren auch die Besichtigung von Flaschenspülanlage, Abfüllanlage und Etikettierung. Das Endprodukt wird selbst nach Übersee verkauft. Nach der imposanten Führung folgte darauf eine Verköstigung der selbst gebrauten und hergestellten Getränke. Zufrieden stärkten sich die munteren Teilnehmer noch in der Altdeutschen Schänke Smeddinck Laer bevor zurück nach Steinfurt geradelt wurde.

Resümee:

Viele Marathonis waren auch in diesem Jahr wieder bereit, für uns die schon traditionellen Sommerradtouren vorzubereiten. Es ist hervorragend, was von Mitgliedern für Mitglieder geleistet wird. Unser Verein ist gut aufgestellt. Im nächsten Jahr wird es in den Sommerferien wieder jeden Dienstag Radtouren geben. Die genauen Termine und Ziele werden auf der Homepage unter Verein/Termine bekannt gegeben. Wer eine Idee für eine Radtour mit oder ohne Besichtigung hat, melde sich gerne bei der Redaktion.

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

Runde Geburtstage

Oktober 2019 bis März 2020

Oktober

Katrin Wachsmann	50
Vera Benn	30

November

Anke Heitmann	40
Maria Lengers	60
Achim Wilming	50
Helmut Schlieckmann	65
Dietmar Mersch	70
Henrike Gebhardt-Siestrup	50
Karin Möller	50
Elisabeth van den Berg	85

Dezember

Mechtild Sitte-Westrick	60
Fabian Pape	30
Jens Schönig	30
Reinhard Schroll	70
Christel Stenzel	60
Natascha Held	40
Gerti Kowsky	80

Januar

Marion Minnebusch	50
Bernhard Priggen	90
Axel König	60
Anna Lütke Brinkhaus	65
Hedwig Niederau	65
Heinz van den Berg	85
Maria Wiesmann	50
Janine Kleinlein-Fellehner	40
Gisela Luijten	70

Februar

Silke Fehmer	50
Bernd Heitmann	40
Hermann Werning	50
Stephan Herbert	50
Kira Schürmann	20
Paul Brinkert	65
Philipp Höffker	40

März

Günter Frye	75
Andreas Fröhner	40
Carsten Stronczek	50
Lisa Altemühle	65
Rita Hölscher	75
Ann-Katrin Preckeler	30
Hedwig Prüm	60
Siegfried Echterhoff	60

Vereinsfahrt nach

Bad Salzuflen

Samstag, 22. Februar 2020

Die 1. Tagesfahrt geht im nächsten Jahr wieder zum Bad Salzuflen Marathon.

Beim Bad Salzuflen Marathon wird allen Läufer/innen die Möglichkeit geboten, erst auf der Strecke zu entscheiden, wie viele Kilometer es denn sein dürfen. Möglich macht das das Baukastensystem.
Am Ende einer Acht-Kilometer-Runde kann der/die Läufer/in aus dem Lauf aussteigen und Richtung Ziel laufen. Mit den zurückgelegten Kilometern (18, 26 oder 34 Kilometern) und der gelaufenen Zeit kommt man in die Wertung des jeweiligen Laufes.
(Nordic-)Walking und ein Lauf über jeweils 10 Kilometer runden das Angebot ab.
Es ist also für jeden eine Strecke dabei.
Für die jeweilige Disziplin bei der Veranstaltung müsst ihr euch selbst anmelden:

Online Anmeldung unter www.lc92.de.

Kinderwagensport

Wann: 31.10. – 05.12.2019

Einzelne Stunden können bei sehr schlechtem Wetter ggf. ausfallen.

Jeweils 8x donnerstags, 9:30 Uhr bis 10:30 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz am Bagno-Restaurant

Kosten: je 30 EUR, 15 EUR für Mitglieder

Anmeldung: Stephanie Tiemann, Tel. 0 25 52/61 09 62
oder steffi@hof-tiemann.com oder
www.marathon-steinfurt.de/angebote/kurse

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.

Laufanfängerkurs

60 Minuten

Infoabend: Mittwoch, 25.03.2020, 18:00 Uhr,
im Kommunikationszentrum der
Kreissparkasse Steinfurt, Ochtruper Strasse

Laufen: ab 28.03.2020, Dauer: 10 Wochen
samstags 9:30 Uhr und mittwochs 18:00 Uhr

Abschluss mit DLV-Laufabzeichenabnahme
am Mittwoch, 03.06.2020

Treffpunkt: Parkplatz am Bagno-Restaurant
Kosten: 40 EUR, 20 EUR für Vereinsmitglieder,
32 EUR für FRED-Teilnehmer

Anmeldung: Renate Mischak, Tel. 0 25 52/60 90 3 oder
renatemischak@gmx.net oder
www.marathon-steinfurt.de/angebote/kurse

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

Laufanfängerkurs

30 Minuten

Infoabend: Mittwoch, 25.03.2020, 18:00 Uhr,
im Kommunikationszentrum der
Kreissparkasse Steinfurt, Ochtruper Strasse

Laufen: ab 14.04.2020, Dauer: 10 Wochen, dienstags
und freitags 18:00 Uhr

Abschluss mit DLV-Laufabzeichenabnahme
am Dienstag, 23.06.2020

Treffpunkt: Parkplatz an den Technischen Schulen/
Kreissporthalle, Liedekerker Strasse
Kosten: 40 EUR, 20 EUR für Vereinsmitglieder,
32 EUR für FRED-Teilnehmer
Anmeldung: Renate Mischak, Tel. 0 25 52/60 90 3 oder
renatemischak@gmx.net oder
www.marathon-steinfurt.de/angebote/kurse

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

Nordic Walking Kurs

für Anfänger

Schwungvoll ins neue Jahr! Mit Nordic Walking gute sportliche Vorsätze umsetzen!

Wann: ab 11.01.2020,
10x samstags, 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

DLV Lauf- und Walking-

abzeichen-Abnahme 2019

Wann: Samstag, 5. Oktober, 9.30 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz am Bagno-Restaurant

Lauf-abzeichen: Stufe 3 (60 Minuten), 4 (90 Minuten) und
5 (120 Minuten)

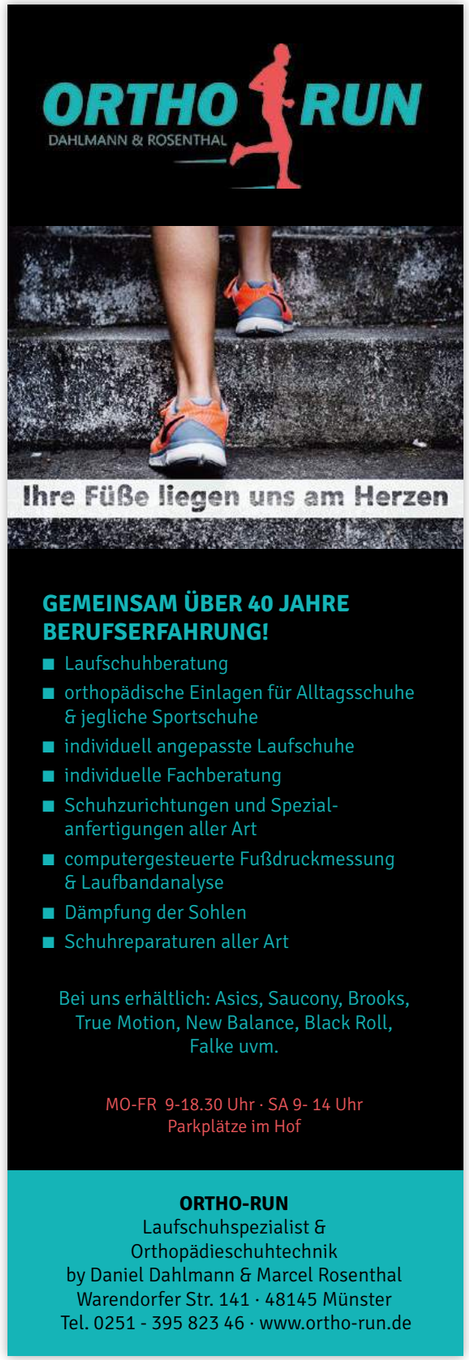
Nordic-/ Walking-abzeichen: Stufe 2 (60 Minuten) und 3 (120 Minuten)

Urkunde und Nadel: auch für Nichtmitglieder kostenlos

Eingeladen sind nicht nur alle Teilnehmer aus den diesjährigen Laufanfänger- und Walkingkursen, sondern alle, die Lust haben, ihre Ausdauer zu testen und vielleicht mal länger zu laufen. Die Abnahme erfolgt während des Lauf- bzw. Walkingtreffs.

Startkostenübernahme

Ab 2020 werden aufgrund der geringen Anzahl an Anträgen keine Startkosten mehr vom Verein erstattet.



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 Burgsteinfurt
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.: 0151/23 53 87 12
1-vorsitzender@marathon-steinfurt.de

Stellvertretender Vorsitzender
Andreas Tiemann
Wilmsberg 51, 48565 Steinfurt
Tel.: 02552 / 61 09 61
stellv-vorsitzender@marathon-steinfurt.de

Referent für Finanzen
Dominik Goßling
Zum Fischteich 5, 48163 Münster
Tel.: 0152 / 54955800
verwaltung@marathon-steinfurt.de

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

Sportbeauftragter für Triathlon-Radfahren
Wolfgang Probst
Schopenhauerweg 9, 48565 Steinfurt
Tel.: 02551/83214
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
Michael Bülter
48565 Steinfurt
Tel.: 0176/50219015
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

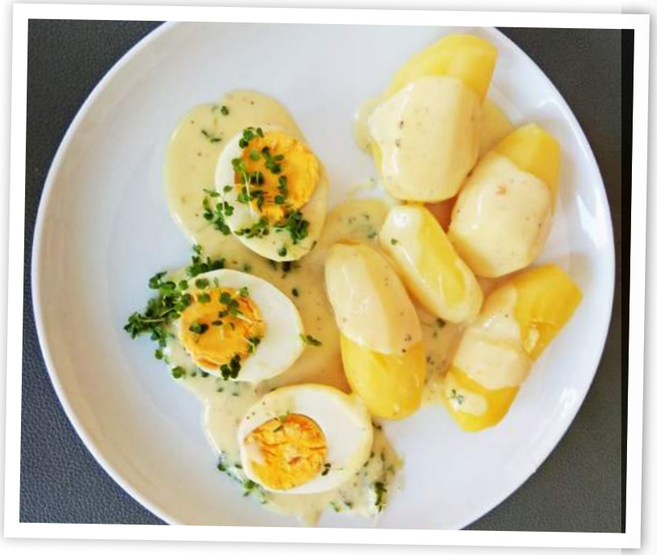
Verantwortlich für den Inhalt:
Sylvia Gehling
pr@marathon-steinfurt.de
Rita Wolf, Tel.: 02552 / 60816
rita.wolf@posteo.de
Walburga Roeser, Tel.: 02551 / 80466
walburga-roeser@t-online.de

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 Dezember 2019

Senfeier mit Kartoffeln

Zutaten für 2 Personen:
2 EL Butter
1 ½ EL Mehl
300 ml Gemüsebrühe
50 ml Schlagsahne
4 Eier Kl. M
1 TL grober Senf
3 TL scharfer Senf
½ Beet Gartenkresse



Zubereitung:
2 EL Butter in einem Topf zerlassen. 1 ½ EL Mehl zugeben und unter Rühren bei mittlerer Hitze aufschäumen lassen. 300 ml Gemüsebrühe und 50 ml Schlagsahne nach und nach einrühren, aufkochen und dann bei milder Hitze 15 Min. unter gelegentlichem Rühren köcheln lassen.
Inzwischen 4 Eier mit einem Eier-Piker einstechen, in reichlich kochendem Wasser 6 Min. garen. Danach abschrecken und pellen. Die Sauce mit 1 TL grobem Senf, 3 TL scharfem Senf, Salz und 1 Prise Zucker würzen. Danach nicht mehr aufkochen lassen. Die Eier in die Sauce geben und kurz erwärmen. Mit ½ Beet abgeschnittener Gartenkresse bestreut servieren. Dazu passen Salzkartoffeln.

Guten Appetit

Liebe Marathonis,

wer von Euch hat ein Lieblingsrezept, das er oder sie gerne mit uns anderen teilen möchte?
Wer kocht oder backt gerne oder stellt z.B. selbst Fitnessriegel zur Stärkung im Wettkampf her? Bitte schickt uns Eure Ideen, die sich leicht nachkochen/backen lassen.
Die Redaktion freut sich über Eure Zuschriften und die Fotos Eurer Gerichte.
Eure Rezepte werden wir gerne in den nächsten Ausgaben nach und nach veröffentlichen.

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