Start & Ziel

Ausgabe 2/2012

MARATHON STEINFURT

„... mehr Sport, mehr Spaß“

An sich und andere denken!

Mit der Lotterie der Sparkassen.

Kreissparkasse Steinfurt

Happy End für alle: Mit der Sparlotterie der Sparkassen können Sie sparen, attraktive Preise gewinnen und zugleich etwas Gutes für die Region tun. Für 6 Euro Einsatz winken Geld- und Sachprämien im Wert bis zu 100.000 Euro. Mit den Erlösen aus der Lotterie unterstützen wir soziale, kulturelle und sportliche Projekte. Über 300.000 Euro werden von uns jährlich hier vor Ort ausgeschüttet: Zum Beispiel in lokale Theatergruppen, die den Menschen der Region Kunst und Kultur nahebringen. **Kreissparkasse Steinfurt - gut für Sie vor Ort.**

Hinweis: Glücksspiel kann süchtig machen. Informationen zu Spielsucht, Prävention und Behandlung erhalten Sie bei allen beteiligten Sparkassen oder am kostenlosen und anonymen Beratungstelefon der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, Tel: 0800 1372700.

Vorwort

Liebe Marathonis,

in der Laufszene macht sich immer mehr bemerkbar, dass der „große Laufboom“ vorbei ist. Dies zeichnet sich seit einiger Zeit innerhalb vieler Laufvereine durch sinkende Mitgliederzahlen ab.
Auch bei den Laufveranstaltungen sind die Teilnehmerzahlen rückläufig.

Bislang konnten wir die Mitgliederzahl in unserem Verein relativ konstant halten. Erreicht haben wir dies gegen den Trend unter anderem durch unser vielfältiges Angebot, wie z.B. den Triathlonbereich, den Rennrad- und den Walkingtreff, sowie die Anfängerlauf- und Walkingkurse.

Einige Mitglieder sind der Meinung, dass der Lauftreff unter dem großen Angebot unseres Vereines leidet.
Ich glaube, die Zeit hat sich einfach geändert. Das Freizeitverhalten unserer Gesellschaft hat sich gewandelt, das Angebot an Freizeitaktivitäten ist umfangreicher geworden.

Jeder muss für sich entscheiden, wie er seine freie Zeit gestaltet und nutzt. Trotzdem sollte das Vereinsleben nicht zu kurz kommen.

Das versuchen wir, indem wir schöne Vereinsfahrten (mehrtägig und eintägig) durchführen. Auch die Lauf- und Walkingexkursionen laden zu einem geselligen Miteinander ein.

Mit sportlichem Gruß

Eure

B. Huge

Bärbel Huge
(Vorsitzende)

Wir Menschen brauchen beides, Geselligkeit und Einsamkeit, um innerlich gesund zu bleiben. Eins allein wird uns immer krank machen.

Willhelm von Klügelgen

Inhalt

2 Mitgliederbeiträge
16 Termine
23 Organisation
24 Spezial

Ganz herzlich begrüßen wir
unsere neuen Mitglieder

- Barbara Beutler
- Sascha Bode
- Jörg Dingbaum
- Frank Dite
- Hanna Joost
- Sina Kerkering
- Sabine Michael
- Frauke Puhe
- Gerhard Reckfort
- Wolfgang Reimann
- Kai Schnückler
- Siegfried Schröder
- Markus Schulte-Albert
- Maria Ulbrich
- Christine Wicke
- Anna Wilp
- Heike Nolte
- Ludger Nolte
- Bettina Wallmeyer

Bis zu hundert Euro für Wettkämpfer

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

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

Den Vordruck findet ihr auf der Home-page unter: „Service/Downloads/Startkostenübernahme".

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

Neue Lauf- und Walkingschuhe mit Rabatt

Die Teilnehmer am diesjährigen Laufanfängerkurs haben mit ihrer Urkunde auch einen Gutschein vom Sportgeschäft Vorgerd erhalten. Hiermit erhalten sie als kleinen Startbonus für ihr neues Hobby 30 % Rabatt auf Laufschuhe.
Das Angebot gilt auch für alle Marathon-Mitglieder. Sie erhalten zusätzlich einen Zuschuss vom Verein in Höhe von 20 Euro.

Das Angebot ist gültig bis zum 31.07.2012.

Sport-Gala
Steinfurt

Bei der Sportgala wurden auch verdiente Ehrenamtliche ausgezeichnet. Zu den Preisträgern gehörten auch die Marathon-Steinfurt-Mitglieder Jutta Nerlich und Doris Wiemeler.

STEINFURT. Eingebettet in ein flottes Rahmenprogramm, ehrte die Stadt im Februar bei der 7. Sport-Gala Steinfurts Sportler des Jahres 2011. Bei der Wahl hatten wie gewohnt die Bürger das alleinige Sagen. Sie votierten über Stimmzettel und im Internet für ihre Favoriten. Dass Weitsprung-Ass Lena Malkus in der Kategorie „Sportlerin" erneut das Rennen machte – es wunderte niemanden, auch nicht die Zweitplatzierte, TB-Handballerin Anita Hüwe (21). „Ich habe mir gedacht, dass Lena Malkus mit Abstand Erste werden würde. Auf Platz zwei habe ich Petra Stöppler von Marathon Steinfurt vermutet". Petra Stöppler wurde Drittplatzierte und war mit folgenden Resultaten bei der Sportlerwahl 2011 ins Rennen gegangen: Sie belegte beim Triathlon in Saerbeck Platz 1, beim Sparda-Münster-Triathlon und beim Steinfurter Volksbank-Triathlon jeweils den 2. Platz. Bei den NRW-Landesmeisterschaften sicherte sie sich Platz 4 im Gesamtfeld und Platz 1 bei den Frauen in ihrer Altersklasse. Ihr Saisonhöhepunkt war der Ironman in Arizona. Hier wurde sie Siebente in ihrer Altersklasse. Petra Stöppler freute sich über ihr Sportlerwahl-Ergebnis ebenso wie die Marathon-Mitglieder Jutta Nerlich und Doris Wiemeler, die für ihr ehrenamtliches Engagement im Verein Marathon Steinfurt ausgezeichnet wurden.

Die drei besten Damen (v.l.): Lena Malkus, Anita Hüwe und die Drittplatzierte Petra Stöppler (Marathon Steinfurt)

Das sollte JEDER können

Erste Hilfe Auffrischung

In den Finger geschnitten?
Kein Problem: Pflaster drauf und gut! Das kann doch jeder!
Der „Profi“ schneidet vielleicht ein Fingerkuppenpflaster zurecht..!

Aber was, wenn plötzlich die Fingerkuppe zwischen den Gurkenscheiben liegt, das Opfer einen Schock erleidet und womöglich noch das Bewusstsein verliert?

Wie reagiere ich bei Schockzuständen im Gegensatz zum Hitzeschlag, wie sieht die Rettungskette aus, erst Notruf oder Ersthilfe, was ist zu tun bei Bewusstlosigkeit und evtl. Herzstillstand, wie war der Rhythmus von Beatmung zu Herzdruckmassage, beherrsche ich noch die stabile Seitenlage…? Fragen über Fragen!

Mal ehrlich: Wer weiß wirklich, was in Notfällen zu tun ist?
Viele haben den letzten Erste Hilfe Kurs in grauer Vorzeit, als man den Führerschein machte, absolviert.

Anders einige Übungs- und Gruppenleiter des Vereins.
Am 28.02 und 01.03.2012 fand für vereinsinterne Übungs- und Gruppenleiter ein Auffrischungskurs in Soforthilfe in Burgsteinfurt beim DRK statt.

An den zwei Abenden zu je 3,5 Stunden wurden u.a. die oben gestellten Fragen eindeutig geklärt und zwar nicht nur theoretisch, sondern immer auch praktisch und situationsangemessen, wie auf den gezeigten Fotos deutlich wird.

Höhepunkt war zum Abschluss eine gestellte, aber vorher nicht bekannte Notfallsituation mit fünf Opfern, die vom Rest der Gruppe spontan unter Zeitdruck und inszeniertem Stress zu versorgen waren. Von der Kreissägenverletzung über Leitersturz, Schockzustand und Bewusstlosigkeit war fast alles dabei.

Alle Teilnehmer fühlten sich am Ende des Kurses nicht nur wieder sicherer im Umgang mit Notfallsituationen, sondern hatten auch sichtlich Spaß an der Sache!

Wenn im Frühjahr 2014 die nächste Auffrischung ansteht, soll die „große Rettungsfähigkeit“ angestrebt werden. Der Kurs dauert zwar länger, da alle Themen ausführlicher behandelt werden, wird aber rein rechtlich vom Arbeitgeber und Institutionen als Nachweis für Erste Hilfe anerkannt.

Wir hoffen dann auf eine rege Beteiligung!

Elke Strakeljahn

Trainingslager „Malle 2012“

Bereits zum zweiten Mal verbrachte eine Gruppe Ausdauersportler von Marathon Steinfurt eine Trainingswoche auf Mallorca.
Am 15.4.12 um 4:00 Uhr starteten die 12 Marathonis in freudiger Erwartung auf eine Woche Sonnenschein und kurze Hosen in Richtung Malle.

Nach gut zwei Stunden Flug kam die erste Überraschung: Es regnete. Es blieb aber der einzige Regen für den Rest der Woche. Am Montag ging es dann los mit den Rennradtouren in das wunderschöne Mallorcinische Hinterland mit seinen Bergen. Je nach Trainingsplan wurden unterschiedliche Strecken absolviert, sodass am Ende der Woche für einige Fahrer über 700 km mit gut 8000 Höhenmetern auf dem Tacho standen.

Die Gemütlichkeit kam auch nicht zu kurz. Nach jeder Ausfahrt ging es kurz zum legendären Rennradtreff „Tango-Bar“ und der Flüssigkeitshaushalt wurde wieder ins Lot gebracht. Gut erholt aber auch erschöpft von den langen Ausfahrten, traf die Gruppe am Sonntag wieder in Steinfurt ein.

Einer Wiederholung im nächsten Jahr steht nichts im Wege. Leider gab es in diesem Jahr auch einen Unfall zu verzeichnen. Ein Sportler, Gott sei Dank mit Helm, wie alle anderen auch, wurde in einem Kreisverkehr von einem PKW angefahren. Es blieb bei leichten Blessuren am Handgelenk.

Ein kleines Geheimnis

Die Familie traf eine gemeinschaftliche Urlaubsentscheidung: im Sommer fahren wir in das schöne Montafon/Österreich.
Josef Grond hatte vor einiger Zeit von dem schönen Bergmarathon St. Anton berichtet und uns schnell überzeugt. Start ist im herrlichen Silbertal. Ich lasse es langsam angehen. Es liegen reichlich Höhenmeter vor uns. Wir laufen am Balkon unseres Hotels nach einer kleineren Schlaufe vorbei.

Noch einige Grüße von/an die Familie und wenig später gibt es bereits die ersten Höhenmeter. Der Lauf ist recht anspruchsvoll. Der Untergrund natürlich nicht immer eben und an manchen Stellen wird es doch recht feucht auf der Strecke.
Ich genieße die schöne Landschaft. So allmählich geht es für mich in das letzte Drittel des Laufes. Sicherlich befinde ich mich auch im letzten Drittel des Feldes.

Die letzen acht Kilometer führen um St. Anton herum.
Den Sprecher im Zielbereich kann man schon hören. Vor mir ist ein Läufer in einiger Entfernung, der den Feldweg rechts verlässt. Vielleicht muss er austreten. Er entfernt sich jedoch immer mehr von dem Weg und beginnt recht abschüssig sich von der Laufstrecke zu entfernen.
Ich spreche ihn an: „Ist alles in Ordnung?“ Er antwortet mir: „Ich höre auf! Ich will nicht mehr!“ Ehe ich etwas sagen kann, spricht ihn ein Läufer an, der bislang knapp hinter mir war.
„Du bringst Dich um den Lohn Deiner Arbeit“, entgegnet dieser dem Abtrünnigen. Und auch eine Läuferin, die als nächstes folgt, spricht ihn aufmunternd an.
Was macht der Wankelmütige?

Er beginnt tatsächlich mit dem recht steilen Aufstieg, um wieder auf die Strecke zu gelangen. Ich laufe weiter.
Der schöne Lauf endet in der Innenstadt von St. Anton.
Im Zielbereich lasse ich mir Zeit. Ich muss ohnehin auf den Bus warten, der uns in das Silbertal zurückbringen wird.

Bei der Siegerehrung sehe ich einen Läufer. Ist er es von gerade? Ja, ich erkenne ihn. „Und“, sage ich zu ihm, „hat ja doch noch geklappt“. Der Läufer erkennt auch mich. Mit dem Kopf gibt er mir ein kleines Zeichen. Seine Vereinskameraden stehen neben ihm.

Ich verstehe. Seine Momente des Zweifelns bleiben unser kleines Geheimnis…

Rainer Wachsmann

Riesenbecker Sixdays 2012

Notizen eines „Nicht-Marathonis“

Alle 2 Jahre startet ein Laufevent der besonderen Art: „140 km in 6 Tagen – Die besondere Herausforderung“ so lautet das Motto des Veranstalters SV Teuto Riesenbeck.

Wie kommt man nun als Läufer dazu, sich dieser strapaziösen Aktion zu stellen?
Nun, in meinem Fall reichte es, nach einigen gelungenen Langstreckenläufen den Satz fallen zu lassen „Das wäre mal einen Versuch wert.“ und schon liegt die Anmeldebestätigung unterm Weihnachtsbaum. Nun, dann mal los.
Das Trainingsprogramm eines Halbmarathons, garniert mit einigen steigungsreichen Bergläufen und zwei „durchgelaufene“ Wochenenden (sprich Fr-Sa-So) mussten als Vorbereitung reichen. Am 12.5. dann der Start zur 1. Etappe von Riesenbeck nach Ibbenbüren. Ein echter Prolog, dachte ich mir, schön flach am Kanal entlang, dann zum Ende einmal über den Teuto hinüber nach Ibbenbüren, dass müsste doch zu schaffen sein. Doch das Läuferfeld ist stark, stärker als ich erwartet hatte, jede Gelegenheit zur Tempoverschärfung wird genutzt. Die Steigung kommt unweigerlich und wird immer steiler, die ersten Läufer walken, auch bei mir geht der Puls an den Anschlag.

Dann im Eiltempo mit langen Schritten wieder hinunter, kaum Zeit um Steine, Wurzeln oder Löcher auszumachen. Eine ganz neue Erfahrung, die aber auch Spaß macht.
Am 2. Tag wartet eine echte Herausforderung: von Ibbenbüren geht es über die Dörenther Klippen nach Brochterbeck, und dort steil hinauf auf den Höhenweg des Teuto. Über schmale Wege und den Hexenpfad bei Tecklenburg erreichen wir den letzten Kilometer hinauf zur Burg. Die Etappe hat es in sich und fordert alles. Der Zieleinlauf Richtung Marktplatz ist phantastisch, die Begeisterung der Zuschauer klasse.
Die 3.Etappe führt nach einem stimmungsvollen Start in Tecklenburg nach Mettingen. Stefan Völlmecke und Peter Holthues geben mir immer wieder Orientierung, wir sehen uns regelmäßig wieder. Stefan zieht mir an jeder Steigung davon, beim Abstieg sehen wir uns dann meist wieder.

Die 4. Etappe führt nach Ibbenbüren-Dieckenberg, am 5.Tag geht es an den Aasee nach Ibbenbüren, von dort zur Schlussetappe nach Riesenbeck. Jeder Lauf ist anders, asphaltierte Wege wechseln sich ab mit Waldwegen, mal Steigungen, dann Gefällestrecken, dazwischen flache Etappen.
Quasi im „Blindflug“ geht es auf schmalen Pfaden durch dichtes Gestrüpp, hier laufen wir alle hintereinander, fast ohne Sicht, nur der Rücken des Vordermanns sagt mir, dass ich noch auf der richtigen Strecke bin. Dazu eine tolle Landschaft und eine sehr gute Organisation mit ehrenamtlichen Helfern, die jeden Läufer auch an entlegenen Stellen der Etappe mitten im Wald enthusiastisch anfeuern.

Die Schlussetappe ist lang, zusammen mit der 5. die längste Strecke überhaupt. Auf mich wartet am Ende noch einmal eine Steigung – ich hasse sie! Gott sei Dank kann ich zu Peter und Stefan aufschließen und lasse mich so die letzten zwei Kilometer mitziehen. Der letzte Kilometer ist dann das reinste Schaulaufen. Die Strecke ist eng gesäumt von jubelnden Zuschauern.

Im Zielbereich begrüßt der Cheforganisator Michael Brinkmann wie auf jeder Etappe alle Läufer mit einer kleinen persönlichen Note.

Mein Fazit: Erstens eine wirklich gelungene Veranstaltung mit tollen Laufstrecken, etwas Besonderes halt und hierzulande sicher einmalig in dieser Art. Zweitens eine beeindruckende Organisation, Hut ab vor allen, die daran beteiligt sind.
Drittens die Einsicht, dass das Läuferniveau sehr hoch ist, eine Siegzeit von 1:05 auf rd. 18 km Berg- und Talbahn sagt alles. Ich musste mich auf gleicher Strecke mit einer 1:32 begnügen, konnte mich damit aber immerhin in der vorderen Hälfte des Felds halten.
Viertens: die meisten „Marathonis" sind weit vor mir im Ziel angekommen! Insbesondere Sascha Weber, der als 7. des Gesamtklassements die 1.Etappe beendet und nach 6 Tagen den 11.Platz in der Gesamtwertung (!!) belegt.
Martina Stienemann steht nach dem 1.Tag auf Platz 2 der Altersklassenwertung, Ute Erdenberger auf Platz 9 und Gisela Hertz auf dem 5. Rang. Letztere musste leider nach der 3. Etappe von Tecklenburg nach Mettingen verletzungsbedingt aussteigen. Auf der 5. Etappe von Dickenberg zum Ibbenbürener Aasee (22,5 km) zeigt sich, wer sich die Kraft gut eingeteilt hat. Alle Marathonis nehmen den Trail mit Bravour, 8 Steigungen sind hier zu bewältigen. Ute Erdenberger läuft auf dieser Etappe von Platz 6 auf Platz 4 der AK W35, kann sich am letzten Tag noch auf Platz 3 verbessern. Josef Grond behauptet bis zum Schluss den 2. Platz in der AK M55.

Matthias Tertünte

Die Zeiten und Platzierungen im Einzelnen:

Sascha Weber (Platz 11 Gesamt/Platz 2 M35)	8:10:50 Std
Josef Grond (Platz 2 M55)	9:08:26 Std
Michael Overesch (Platz 34 M40)	9:55:21 Std
Martina Stienemann (Platz 10 Gesamt Frauen/Platz 2 W40)	10:02:36 Std
Matthias Gerdes (Platz 36 M40)	10:05:05 Std
Ute Erdenberger (Platz 3 W35)	10:38:08 Std
Stefan Völlmeke (Platz 67 M45)	10:43:07 Std
Peter Holthues (Platz 48 M50)	10:44:27 Std

Tischlermeister
Peter Holthues
• Fenster
• Türen
• Rollladen
• Insektenschutz
• Innenausbau
• Einbruchschutz
Burkamp 3
48565 Steinfurt
Fon: 02552 638263
Handy: 0177 8 223 423
www.p-holthues.de
kontakt@p-holthues.de
Verkauf – Montage – Reparatur

Tui Marathon
Hannover 2012

Unsere Vereinsfahrt führte in diesem Jahr nach Hannover, in die Landeshauptstadt Niedersachsens.

Samstag, 5.5.2012 pünktlich um 8.00 Uhr trafen sich 30 Marathoni's zur Fahrt nach Hannover, um dort an den verschiedenen Läufen des TUI Marathon teilzunehmen. Willi Hüsken, der Planer und Leiter der Fahrt, hatte wieder für ein interessantes Beiprogramm gesorgt.
In Burgsteinfurt konnten wir noch trocken in den Bus steigen, auf dem Weg nach Borghorst fing es dann an zu regnen. Dieses Wetter sollte uns noch einige Zeit erhalten bleiben.

Zunächst ging es zum Steinhuder Meer. Dort ließen sich trotz beständigen Nieselregens und eisiger Temperaturen einige wasserfeste Fahrtteilnehmer nicht von einer Überfahrt mit den Segelbooten zur Festungsinsel „Wilhelmstein" abhalten.

Der Rest der Gruppe versuchte auf dem „Festland" dem Regen zu trotzen. Auch in der geheizten Gaststätte sollen einige Mitglieder gesehen worden sein.
Da die Außentemperaturen nicht unbedingt für einen längeren Strandspaziergang einluden, entschloss man sich, nach der Rückkehr der Festungsbesucher sofort die Weiterfahrt nach Hannover anzutreten.

Nachdem wir unsere Hotelzimmer im Hannover –in unmittelbarer Nähe des Start-Ziel-Bereiches– bezogen hatten, trafen wir uns zur Stadtführung, natürlich zu Fuß.
Nach der Besichtigung der Sehenswürdigkeiten von Hannover mussten natürlich noch die Startunterlagen für den nächsten Tag abgeholt werden. Außerdem war noch Gelegenheit die Marathonmesse zu besuchen und einige Dinge einzukaufen.
Den Abend verbrachte man in kleinen Gruppen, um Kraft und Energie für die bevorstehenden Läufe zu tanken.

Der Sonntag stand ganz im Zeichen der verschiedenen Wettbewerbe. Nach einem ausgiebigen Frühstück starteten die ersten Läufer bereits um 9.00 Uhr zum Marathonlauf.

Der Wettergott hatte ein Einsehen mit uns Sportlern. Es war trocken, aber kalt. Als um 13.10 Uhr der letzte Lauf gestartet wurde, waren unsere Marathonläufer bereits wieder wohlbehalten im Ziel. Auch die weiteren Mitglieder unseres Vereins bewältigten ohne Probleme die jeweiligen Läufe und erreichten teilweise in persönlichen Bestzeiten das Ziel. Für Alle ein rundherum gelungenes Laufereignis.

Am Abend, nach einer Erholungsphase, traf man sich zu einem gemeinsamen Abendbuffet und leckerem Bier. Hier wurden verlorene Kalorien sowie Flüssigkeit aufgetankt.

Reiseleiter Willi hatte vorsorglich ein Lokal in der Nähe unsers Hotels ausgesucht, so dass auch die Leute mit gewissen Laufbeschwerden diese Örtlichkeit gut zu Fuß erreichen konnten. An diesem Abend wurde noch lange und viel über den vergangenen Tag erzählt.

Das reichhaltige Frühstück machte uns fit für das obligatorische Gruppenfoto und die anschließende Besichtigung der Herrenhäuser Gärten. Eine wunderschöne Gartenanlage, in der die wichtigsten Stilrichtungen der Gartenkunst gezeigt werden. Die barocke Gartenkunst im französischen Stil, der englische Garten sowie der botanische Garten sind hier zu sehen.

Da es sehr kalt und ungemütlich war, verließen wir schon bald Hannover, Richtung Bückeburg. Hier bestand die Möglichkeit, das Hubschraubermuseum sowie das Schloss, die Pferdeställe und die alte Schlossküche –in der heute ein Restaurant untergebracht ist– zu besichtigen.

Am frühen Abend kamen wir wieder mit begeisterten Teilnehmern in Steinfurt an. Sogar die Sonne zeigte sich wieder. Alle waren schon gespannt, welches Ziel Willi für unsere nächste Vereinsfahrt bereit hält. Aber dieses soll noch ein Geheimnis bleiben.

Nochmals ein herzliches Dankeschön an Mechthild und Willi für die sehr gute Planung und Durchführung dieser wunderschönen Vereinsfahrt.

Kornelia und Willi Hemker

Auf besonderen Wunsch zahlreicher Teilnehmerinnen an der Hannoverfahrt hier das Rezept von:

Hugo (Zutaten für 6 Gläser)

12-18 Eiswürfel
18 cl Holunderblütensirup oder 24 cl Holunderblütenlikör
je ½ Flasche (375 ml) Sekt und Mineralwasser
2 Bio-Limetten oder (-Zitronen)
Minzezweige oder –blättchen

Pro Glas:
In ein Ballonglas (Rot- oder Weißweinglas) 2 – 3 Eiswürfel füllen. 3 cl Holunderblütensirup (oder 4 cl Likör) hinzufügen und mit je 6 cl Sekt und Mineralwasser auffüllen. Vorsichtig umrühren. Als Garnitur 2 – 3 dünne Limettenscheiben mit einigen Minzblättchen ins Glas geben.
Tipp: 1 cl = 1 EL oder 10 ml

Pfingstwanderung

Schleusen, Schlösser und schöne Aussichten gab es auf der Pfingstwanderung mit Klaus Jöst. Strahlendes Sommerwetter begleitete die Wanderer auf dem siebzehn Kilometer langen Rundwanderweg von der Surenburg in Riesenbeck über Bevergern und zurück nach Riesenbeck. Nicht zuletzt die Einkehr im Kloster Gravenhorst sorgte für einen gelungenen Tag.

Der 3. Steinfurter Volksbank Triathlon

Eindrücke einer Zuschauerin

Teilnehmer über die Olympischen Distanz von links nach rechts: Frank Hallau, Mathias Seuter, Christian Buddemeyer, Peter Schmitz, Tom Köhler

Am 13. Mai fand im Burgsteifurter Freibad der 3. Steinfurter Volksbank-Triathlon statt. Bei recht kühlem, aber trockenem Wetter war ich bei dieser Veranstaltung für ein paar Stunden als interessierte Zuschauerin zu Gast; am Wochenende zwischen Fußball-Pokalfinale und Landtagswahl in NRW.

Am Sonntag wurden um 9 Uhr die Volksdistanz (500m Schwimmen, 26km Radfahren, 5km Laufen) und um ca. 12 Uhr die Olympische Distanz (1000m Schwimmen, 39km Radfahren, 10km Laufen) ausgetragen.
Mich interessierte vor allen Dingen der Wettkampf der „Elite-Frauen". 49 Frauen waren am Start. Bewundernswert wieder die Leistung von Petra Stöppler (Marathon Steinfurt), die den 2. Platz Gesamt und den 1. Platz in ihrer Altersklasse belegte. Sie musste nur der um 10 Jahre jüngeren Linda Schücker aus Münster den Vortritt lassen. Beim Schwimmen griff Petra sozusagen an und stieg als erste aus dem Wasser. Doch Linda gewann letztendlich den Gesamtwettkampf.
Auch Elke Strakeljahn (ebenfalls Marathon Steinfurt) belegte einen sehr guten 6. Platz Gesamt und den 3. Platz in ihrer Altersklasse.

Genaue Zeiten könnt ihr der Homepage entnehmen oder auf www.triteam-steinfurt.de/volksbank-triathlon nachschauen.
Nebenbei bemerkte ich, wie den Schwimmerinnen die letzten Bahnen angekündigt wurden: Helferinnen hielten einfach ein Schwimmbrett am Beckenrand in's Wasser – interessante Kleinigkeit, wie ich finde…

Die Veranstaltung war sehr gut organisiert und moderiert von Ralf Kleemann. Ihm und seinen Mitarbeiter/innen gebührt ein großes Lob. Mein „Standort" war zum einen direkt am Freibadbecken, von wo aus ich die Schwimmer und Schwimmerinnen sehr gut beobachten konnte und zum anderen an einem Wendepunkt auf der Radstrecke. Dort wurde zuweilen von den Zuschauern versucht (!!) zu fachsimpeln.
Man hörte z.B. so etwas wie: „Der liegt aber gut auf dem Rennrad!"

Ich möchte diesen Triathlon den Lesern der Vereinszeitschrift empfehlen als wirklich gute Sportveranstaltung vor einer schönen Kulisse im Burgsteinfurter Freibad.

Mit dieser Veranstaltung wird auch immer die Freibadsaison in Burgsteinfurt eröffnet und ein kostenloses Anschwimmen geboten. Ein zusätzlicher Anreiz also im nächsten Jahr einmal dort hinzuschauen.
Für das leibliche Wohl war auch gesorgt. Der Wärmeraum wurde zu einer Cafeteria umfunktioniert und es wurden belegte Brötchen und Kaffee und Kuchen gegen ein geringes Entgelt angeboten.

Viel Spaß im nächsten Jahr

Barbara Rohrschneider

Von den Teilnehmern/innen über die Volksdistanz gibt es leider keine Fotos. Teilgenommen haben:

Volksdistanz Frauen: Anneliese Korb, Simone Rummeling und Birgit Heinemann
Volksdistanz Männer: Wolfgang Probst, Rainer Hüsing, Andreas Dröger, Rainer Wachsmann, Eckhard Korb und Stefan Gude.

Teilnehmer über die Olympische Distanz von li. nach re.:
Volkhard Wittchen, Petra Stöppler, Elke und Karsten Strakeljahn

Brümmer & Woltering ... ...die freundliche Buchhandlung

Wir bieten jeden Service rund ums Buch

- Sachkundige, freundliche Beratung
- Auf Wunsch bringen wir Ihnen die Bücher ins Haus
- 24 Std.- Bestellservice
- Optimale Betreuung Ihrer Fortsetzungen und Fachzeitschriften
- Kostenlose Kundenkarte

Buchhandlung Brümmer und Woltering
Steinstr. 13
48565 Steinfurt
T 0 25 51 | 29 45
F 0 25 51 | 26 05

buchhandlungbruemmerwoltering@t-online.de
www.bruemmer-woltering.de

bücher-hörbücher-kalender und mehr

Entdecken Sie mit uns die schönen Seiten des Lesens

Was geht mich der Verein an?

Eigentlich finde ich es ganz prima. Montags gehe ich zum Krafttraining in die Halle, dienstags treffen wir uns im Stadion zum Intervalltraining, mittwochs Schwimmtraining incl. Trainer oder Lauftreff, donnerstags Radtreff mit geführten Fahrten durch Münsterland. Samstags Lauftreff und sonntags noch mal ein Radtreff. Das ist alles richtig klasse. Wenn ich mal keine Zeit oder Lust habe, finden die Veranstaltungen trotzdem statt - die Übungsleiter suchen sich Vertretungen oder sagen auch schon mal bescheid, wenn wirklich was ausfällt. Eigentlich kann ich jeden Tag was im Verein machen und trainieren - super Sache. Dafür sorgt alleinig der Verein und ich zahle gerade mal einen geringen monatlichen Beitrag dafür. 2 Weizenbier beim Stammtisch des Vereins (der trffit sich leider nur 1x im Monat) sind da schon teurer.

Ja, und dann gibt es da noch die Wettkämpfe, in denen ich meine Kräfte und Leistung mit anderen messen kann.
Der Verein meldet mich zum Teil sogar dafür an, zahlt mich die Hälfte der Startgebühr und holt oft auch noch die Startunterlagen für mich ab. Meine Frau und meine Kinder finden das auch toll und sind deswegen auch im Verein.
In der Familie ist der Beitrag natürlich noch günstiger und wir sparen sogar noch dabei. Und dann gibt es noch Radtouren im Sommer, Vereinsfahrten in Großveranstaltungen in Sachen Sport und geselligen Laufexkursionen zu wirklich volkstümlichen Preisen und vor allem immer bestens organisiert. Ich selbst brauche mich um nichts zu kümmern. Es ist alles bestens geregelt.

Neulich hat mich jemand zu einem Treffen eingeladen. Ich habe natürlich abgelehnt. Was soll ich da? Dann sollte ich mal bei einem Lauf Streckenposten spielen - war am Wochenende... da habe ich immer viel zu tun. Für interne Vereinsprobleme bin ich nicht zuständig - ich bin ja nicht mit dem Verein verheiratet. Mir reicht es völlig aus, wenn der Verein für meinen Beitrag einen anständigen Übungsbetrieb mit erfahrenen Trainerin bietet. Versicherungsschutz und hinterher Duschen inklusive!
Ich denke, andere sollen sich doch um das alles kümmern, besprechen, organisieren, planen und durchführen. Wenn die soviel Zeit und Lust haben - bitte.
Sollen sie ruhig ihre Familien allein lassen, ihr Auto zur Verfügung stellen, ihren Sprit verfahren und sich in manchen Dingen am Rande der Legalität für den Verein bewegen. Aber nicht mit mir. Ich bekomme ja kein Geld dafür.

Ach so, wer der Verein ist? Nun ja, darüber habe ich noch nie richtig nachgedacht. Aber was soll‘s? Das sind bestimmt Leute, die richtig was zu sagen haben. Ich kenne nicht mal alle wirklich persönlich, aber da will ich auch nicht drüber nachdenken, weil ich auf dem Weg zum Training bin. Da vorn ist schon die Sporthalle.
Nanu, was ist denn hier los? Die Tür ist ja verschlossen und auf einem Zettel steht geschrieben:
Der Verein hat den Übungsbetrieb bis auf weiteres eingestellt. Es hat sich niemand mehr gefunden, der bereit war mitzuarbeiten. Die Übungsleiter und der Vorstand haben das Handtuch geschmissen, die vereinseigenen Läufe sind mangels Helfer abgesagt worden. Was peinlich - der Vorstand hat die anfallende Arbeit nicht mehr bewältigen können. Anscheinend hatten die ein schlechtes Zeitmanagement. Alle, die helfen sollten haben nur eine Antwort gegeben:
Was geht mich der Verein an.

Verdammter Mist, jetzt bin ich richtig wütend... und sitze schweißbrütend in meinem Bett. Gott sei Dank, alles war nur ein Traum - ein ganz böser Traum. Ich brauche einen Moment, um zu begreifen. Dann werde ich nachdenklich. Jetzt merke ich, dass der Verein wir alle sind. Und wenn jeder im Verein nur ein bisschen mitarbeitet, sich beteiligt, Sitzungen und Versammlungen regelmäßig besucht, ist alles zu schaffen.
Nur Beitrag zahlen, damit ist es alleine nicht getan.

Morgen will ich mich mal melden oder nachfragen, was ich aktiv im Verein machen soll. Und auch wenn es nur ein Streckenposten und Aufbauhelfer ist – ich will helfen und mitarbeiten.

Fühlt Ihr Euch angesprochen? Wir suchen Euch und fänden es toll, wenn Mitglieder sich im Verein einbringen.

Frank Hallau

Immer da, immer nah.

PROVINZIAL
Die Versicherung der Sparkassen

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

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

Hermann Lindhof
Wilhelmsplatz 5
48565 Steinfurt-Burgsteinfurt
Tel. 0 25 51 / 14 92 - 0
lindhof@provinzial.de

Katharina Lindhof

Ich verwende die Herbalife Produkte, weil Sie meine Vitalität und Konzentration unterstützen - sowohl auf dem Fußballfeld als auch ausserhalb. So kann ich besser spielen. (Lionel Messi)

HERBALIFE

Wir geben Menschen die Chance einfach besser und gesünder zu leben. (Mark Hughes)

Sport - Wellness - Ernährung

www.kamer-vital.de

Andreas Kamer
selbst. Herbalifeberater

Welfenstrasse 23
48565 Steinfurt

Tel: +49 (0)2552 99 57 38
Mobil: +49 (0)151 28 27 27 85
Mail: andreas-kamer@gmx.de

10% Rabatt für Vereinsmitglieder

Dankeschön-Helferparty

Was wäre ein Verein nur ohne Ehrenamtliche.

Auch Marathon Steinfurt ist auf die Hilfe der Vereinsmitglieder angewiesen. Jedes Jahr sind viele Mitglieder mit großem persönlichen Einsatz für den Verein da.

Sie gewährleisten den „normalen" Ablauf in den verschiedenen Sparten, aber auch die vielen Aktionen, die den Verein so lebendig machen.

Hierfür bedankte sich Marathon Steinfurt am 21. April mit einer Dankeschön-Helferparty im Vereinshaus im Volksbank-Stadion.

Auf dieser Seite zeigen wir einige Impressionen der hervorragend organisierten Fete, die bei allen Beteiligten bestens ankam. Und das lag nicht nur an der sehr guten Bewirtung mit Speisen und Getränken.

Wer 2013 mitfeiern möchte:
einfach im Verein mithelfen!

Lauf und Walkingexkursion

„Darfeld“

Mittwoch, 04. Juli 2012

Leitung: Willi Hüsken
Busabfahrt: 18 Uhr ab Volksbankstadion
Strecken: 7, 11, 15 und 21 km.

„Darfeld“ ist die älteste Lauf- und Walkingexkursion des Vereins. Mit dem Bus geht's nach Darfeld und zu Fuß zurück. Auf dem Rückweg besteht an verschiedenen Stellen die Möglichkeit, in den Bus einzusteigen.
Nach der gemeinsamen Gymnastik in Darfeld geht es über das Paoter-Pättken nach Eggerode und von dort durch die Bauernschaft Schagern auf den Schöppinger Berg. An Jannings Quelle laufen wir durch Leer und die Herswiesen nach Burgsteinfurt.

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

„Riesenbeck/Hermannsweg“

Freitag, 14. September 2012

Leitung: Kornelia und Willi Hemker
Busabfahrt: 17:00 Uhr Bahnhof Burgsteinfurt,
17:15 Uhr Busbahnhof Realschule Borghorst
Start: 18.00 Uhr am Parkplatz Dörenther Klippen.
Strecken: 7 km (Millionenbrücke),
11 km (Marktplatz Bevergern),
16 km (Clubheim SV Teuto).

An den Haltepunkten wird der Bus auf die jeweiligen Läufer und Walker warten. Je nach Lust und Laune kann man die Streckenlänge selbst wählen. Im Bus wird Wasser zur Verfügung stehen. Es werden mindestens zwei Laufgruppen über 16 km unterwegs sein (langsam 6.15 min und schnell 5.30 min). Einkehr im Clubheim des SV Teuto Riesenbeck mit Duschmöglichkeit. Für Imbiss und Getränke wird eine Umlage erhoben.

„Wilmsberg“

Freitag, 03. August 2012

Leitung: Daniel Marx, Christoph Vahlhaus und Ansgar Kaul
Abfahrt mit dem Rad ab Burgsteinfurt: 17.30 Uhr ab Kriegerdenkmal im Bagno

Start: 18.00 Uhr im Waldstadion Wilmsberg in Borghorst
Laufstrecken: 10 km, 15 km, 20 km
Walkingstrecken: 7 km, 11 km

Die Strecken führen überwiegend über Feld und Waldwege durch die Bauernschaften Wilmsberg, Nordwalde, Scheddebrock und Westenfeld. Duschmöglichkeit vorhanden. Bei Grillwürstchen und Kaltgetränken lassen wir den Abend gemütlich ausklingen. Es wird eine Umlage erhoben.

Termine
kurz und knapp

Finnenbahneinsatz:	Samstag, 10. November 2012
Nikolauslauf:	Samstag, 8. Dezember 2012
Adventsfeier:	Samstag, 8. Dezember 2012
Fackellauf:	Donnerstag, 27. Dezember 2012

Nähere Informationen folgen.

Vereinstriathlon
am Offlumer See

Schwimmen – Radfahren – Laufen/Walken
ohne Wettkampfstress

Termin:	Sonntag, 14. September 2012
Treffen:	13:30 Uhr zur Wettkampfbesprechung
Start:	14:00 Uhr
Ort:	Offlumer See, Neuenkirchen

Streckenverlauf:
Start, Ziel und Wechselzone: Offlumer See in Nähe der alten Sandsilos (Südufer)
Schwimmstrecke:
350 – 400 m Schwimmen
(gesicherte Strecke; überwiegend in Ufernähe)
Radfahrstrecke:
ca. 23 km Radfahren für Rennräder
ca. 16 km für andere Fahrradtypen
Lauf-/Walkingstrecke:
5-6 km rund um den Offlumer See

Es erfolgt eine Gesamtzeitnahme für folgende Kategorien:
1.Schwimmen / Rennrad / Laufen
2.Schwimmen / alle Fahrradtypen außer Rennräder / Laufen
3.Schwimmen / alle Fahrradtypen außer Rennräder / Walking und Nordic Walking

Die Veranstaltung ist vereinsintern. Gäste sind jedoch willkommen. Die Radstrecke ist nicht abgesperrt, die Straßenverkehrsordnung ist zu beachten.

Info: Dieter Brandt, Tel. 0 25 51 / 83 45 16;
E-Mail: marathon@dieterbrandt.de

Sommer-Radtouren
2012

Die Radtouren finden jeden Dienstag in den Sommerferien statt. Treffpunkt in Borghorst ist der Parkplatz im Grottenkamp am Bagnoeingang und in Burgsteinfurt auf dem Wilhelmsplatz.

1. Radtour am 10. Juli 2012:
Besuch des Künstlers Erich Büscher-Eilert in der Alst, Einkehr bei Meis-Gratz.
Treffpunkt: 17:30 Uhr in Borghorst und 18 Uhr in Burgsteinfurt

Info: Dagmar Laschke 0 25 51/47 18,
Hildegard Wolbert 0 25 51/42 71

2. Radtour am 17. Juli 2012:
Besichtigung des „Schweinemuseums" von Vereinsmitglied Norbert Wiechers in Horstmar. Grillen im Garten der Familie Wiechers.
Treffpunkt: 17.30 Uhr ab Borghorst und 18 Uhr ab Burgsteinfurt

Info: Kornelia und Willi Hemker 0 25 51/22 34

3. Radtour am 24. Juli 2012:
Besichtigung des Heinrich-Neuy-Museums in Borghorst, Einkehr im Restaurant Neu-y-Zeit.
Treffpunkt: 17.30 Uhr ab Burgsteinfurt und 18 Uhr ab Borghorst

Info: Claudia Balster 0 25 52/6 35 10

4. Radtour am 31. Juli 2012:
„Kapellentour", Einkehr in Laer.
Treffpunkt: 17.30 Uhr ab Burgsteinfurt und 18 Uhr ab Borghorst

Info: Rainer Fuhrmann 0 25 54 / 91 77 20

5. Radtour am 7. August:
Fahrt ins Grüne mit Einkehr.
Treffpunkt: 17.30 Uhr ab Burgsteinfurt und 18 Uhr ab Borghorst.

Info: Sieglinde und Manfred Entrup 0 25 52/63 51 3

6. Radtour am 14. August:
Fahrt ins Blaue mit Einkehr.
Treffpunkt: 17.30 Uhr ab Borghorst und 18 Uhr ab Burgsteinfurt

Info: Reinhild und Lutz Diepenbrock 0 25 51/83 34 92

Women's Run
Köln

Am **11. August** startet zum vierten Mal der Women's Run in Köln und wir wollen wieder dabei sein. Im letzten Jahr waren mehr als 6000 „Running Queens" am Start, in diesem Jahr können wir als „Laufwunder" mitlaufen!

Hier einige Infos rund um den Lauf:

Startzeiten: 5 km zwischen 15 und 17.30 Uhr
8 km zwischen 15 und 17.30 Uhr
Beide Strecken können auch gewalkt werden!
Mindestalter der Teilnehmerinnen: 10 Jahre
Rahmenprogramm:
Fitness- und Wohlfühlmesse „Women's Village"
buntes Bühnenprogramm
Beauty Lounge
gemeinsames Warm-Up

Startgebühr: 22,90 € (bei Voranmeldung bis zum 31.03.2012) danach 24,90 € + gegebenenfalls 3 € Leihgebühr für einen Chip (bis zum Erreichen des Teilnehmerlimits erhält jede Teilnehmerin bei der Startnummernausgabe ein rosa Funktionsshirt von Reebok mit dem diesjährigen Aufdruck „Laufwunder", im Ziel erhält jede Teilnehmerin einen rosa Finisher-Beutel gefüllt mit vielen Überraschungen).

Zeitnahme: erfolgt über den ChampionChip; jede Frau kann aber entscheiden, ob sie mit oder ohne Chip läuft. (3 € Leihgebühr oder eigener Chip).
Hin-/ Rückfahrt: In diesem Jahr reisen wir wieder mit dem Bus an. Die Fahrtkosten belaufen sich auf 5 Euro pro Person.

Abfahrt Borghorst	9:45 Uhr ab Busbahnhof Realschule
Abfahrt Burgsteinfurt	9:55 Uhr ab Bahnhof
Ankunft in Köln	12:30 Uhr
Rückfahrt ab Köln	20:00 Uhr

Anmeldung:
Einfach auf unserer homepage online anmelden oder den Anmeldebogen ausfüllen und bis zum 10.07.2012 an Elke Strakeljahn (Robert-Koch Str.10, 48565 Steinfurt) oder Sigrid Kosok (Holtmannsweg 30 ,48565 Steinfurt) zurückgeben bzw. zurückschicken.

Noch Fragen?
elke.strakeljahn@t-online.de
Tel. :02552/996330 mobil 0170/3463678
sigrid.kosok@gmx.de
Tel.:02552/4317 mobil 0160/94879363
Mehr Infos und Fotos im Internet: www.womensrun.de

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

PALSTRING
Küche, Bad und mehr...!

Unser Service für Sie:
- Beratung + Planung
- Aufmaß + Herstellung
- Montage + Installation
- Kundendienst + Garantie

Sonnenschein 39 48565 Steinfurt

Made in Steinfurt

So erreichen Sie uns:
TEL 0 25 51 / 93 93 - 0
FAX 0 25 51 / 93 93 - 18
MAIL info@palstring.de
WWW palstring.de

Walking und
Laufabzeichenabnahme 2012

Die Abnahme des „DLV Walking- und Nordic Walking-Abzeichens“ und des „DLV Laufabzeichens“ erfolgt während des Walking- bzw. Lauftreffs.

Am **Montag, 24. September**, jeweils um 9 Uhr und 18 Uhr während des Walkingtreffs wird die Abnahme des Walking- und Nordic Walking-Abzeichens in den Leistungsstufen 2 (60 Minuten) und 3 (120 Minuten) angeboten.

Am **Samstag, 29. September** findet die Laufabzeichenabnahme während des Lauftreffs um 14.30 Uhr statt. Angeboten wird die Abnahme der Stufen 3 (60 Minuten), 4 (90 Minuten) und 5 (120 Minuten).

Treffpunkt ist der Parkplatz am Bagnorestaurant.
Eingeladen sind auch Nichtmitglieder. Jeder Teilnehmer wird nach erfolgreichem Walking und Laufen mit einer Urkunde und einer Nadel ausgezeichnet.

8.Abendlauf
in Holthausen

Am 10.08.2012 startet der 8. Abendlauf des Sportvereins SW Beerlage-Holthausen.

Treffpunkt: Sportanlage in Laer-Holthausen.
Startzeiten:

17:30 Uhr	Bambinilauf, 500 m
17:45 Uhr	Schülerlauf, 1.000 m
19:05 Uhr	Schülerlauf, 2.500 m
18:15 Uhr	Jedermannlauf, 5.000 m
19:30 Uhr	Volkslauf, 10.000 m

Die **Startgebühren** übernimmt unser Verein.
Anmeldungen (möglichst bis zum 06.08.20129) nimmt Maria Hinnemann beim Lauftreff entgegen oder per Mail:
maria hinnemann@laer.de oder Tel 0 25 52 / 8 26 28.
Für das leibliche Wohl ist gesorgt. Es wäre schön, wenn Ihr dabei seid beim südlichsten Volkslauf im Kreis Steinfurt mit einem tollen Rahmenprogramm!

17. Teutolauf
am 20. Oktober 2012

Unsere nächste Vereinsfahrt führt nach Lengerich Hohne zum dortigen Teutolauf. Folgende Strecken können gelaufen bzw. gewalkt werden:

Teutolauf:	29,0 km
Waldlauf :	12,2 km
Jedermannlauf:	6,0 km
Walking:	12,5 km

Auch Mitglieder, die unsere Läufer und Walker anfeuern möchten, sind herzlich eingeladen an dieser Fahrt teilzunehmen.
Es ist also für Jeden etwas dabei.

Der Start der jeweiligen Läufe ist zwischen 13.50 Uhr und 14.30 Uhr.

Die **Anmeldung** zu den Läufen erfolgt über den Verein.
Der Verein übernimmt die Startgebühren und die Fahrtkosten.
Wir werden einen Bus einsetzen.
Abfahrt:
11.30 Uhr in Burgsteinfurt am Bahnhof und
11.45 Uhr in Borghorst am Busbahnhof der Realschule

Duschmöglichkeiten sind im Start-Zielbereich vorhanden.
Nähere Informationen bekommt ihr auch unter:
www.teutolauf.de

Nach Abschluss der Laufveranstaltung gegen 18.00 Uhr ist Einkehr in einer Gaststätte geplant. Dort ist Gelegenheit ein Abendessen einzunehmen und die verlorene Flüssigkeit wieder aufzufüllen.
Essen und Getränke werden nicht vom Verein übernommen.
Wegen der Anmeldungen für die Läufe und der Reservierung von Plätzen in der Gaststätte ist eine **verbindliche Anmeldung auf unserer Internetseite bis zum 15.09.2012** erforderlich.
Die Teilnehmerzahl ist auf 35 begrenzt.

Wir hoffen auf rege Teilnahme an diesen landschaftlich wunderschönen Läufen.

Wer nicht an dem gemeldeten Lauf teilnimmt, hat dem Verein die Startgebühren zu erstatten.

Wenn ihr noch Fragen habt, wendet euch bitte an
Kornelia und Willi Hemker,
Tel.: 02551/2234

Runde und „eckige ab 65“ Geburtstage

2. Halbjahr 2012

Barbara Hörst	01.07.	50 Jahre	Frank Meinert	23.09.	50 Jahre
Udo Denecke	04.07.	60 Jahre	Angela Wessels	29.09.	40 Jahre
Marianne Storck	06.07.	60 Jahre	Marianne Kretschmar	01.10.	60 Jahre
Wilhelm Kammer	14.07.	70 Jahre	Gerd Rosenbaum	02.10.	60 Jahre
Frank Hallau	17.07.	40 Jahre	Ruth ten Hagen	06.10.	75 Jahre
Ole Huelmann	18.07.	10 Jahre	Christian Decker	06.10.	50 Jahre
Alfred Crone	19.07.	75 Jahre	Norbert Teuber	12.10.	50 Jahre
Jürgen Fuchs	23.07.	65 Jahre	Klaus Wagner	22.10.	80 Jahre
Alexander Gerdener	29.07.	10 Jahre	Ludger Borgmann	29.10.	50 Jahre
Heidi Schäfer	30.07.	65 Jahre	Jürgern Berlin	31.10.	60 Jahre
Elisabeth Rewer	31.07.	50 Jahre	Mareike Jürgens	05.11.	30 Jahre
Wilhelm Klaassen	01.08.	70 Jahre	Dieter Kessler	13.11.	60 Jahre
Agnes Kippenbrock	02.08.	50 Jahre	Dieter Prosotowitz-Mitterer	15.11.	60 Jahre
Sergen Kul	03.08.	10 Jahre	Alan Fischer	16.11.	20 Jahre
Liesel Fuhrmann	07.08.	75 Jahre	Martin Bußmann	18.11.	50 Jahre
Franz Kowsky	12.08.	75 Jahre	Brigitte Hoge	19.11.	65 Jahre
Michael Stienemann	13.08.	50 Jahre	Franz Ahmann	23.11.	50 Jahre
Evelyn Hüsing	16.08.	50 Jahre	Annemarie Kelder	28.11.	65 Jahre
Carsten Schnückler	23.08.	40 Jahre	Christoph Vahlhaus	02.12.	60 Jahre
Simone Hülskötter	24.08.	40 Jahre	Elisabeth Feistel	11.12.	60 Jahre
Mechthild Jasper	28.08.	60 Jahre	Ludwig Wewers	11.12.	50 Jahre
Brigitte Runde	02.09.	50 Jahre	Reiner Kottmann	16.12.	60 Jahre
Elisabeth Kühn	09.09.	70 Jahre	Hans-Bernd Starp	16.12.	50 Jahre
Herbert Fischer	12.09.	75 Jahre	Georg Schröder	18.12.	70 Jahre
Barbara Bunnefeld	18.09.	60 Jahre	Dieter Dütting	29.12.	50 Jahre
Sigrun Hallmann	20.09.	60 Jahre	Berti Prümers	31.12.	75 Jahre
Karin Bartscht	21.09.	70 Jahre			

Hier übernimmt der Verein
die Anmeldung und Startgebühren

- Volkslauf in Holthausen / Beerlage
  Fr, 10.08.2012
- Altenberger Berglauf
  Sa, 25.08.2012
- Triathlon Riesenbeck
  So, 26.08.2012
- Allerheiligenlauf Norwalde
  Sa, 27.10.2012

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

Die Nachmeldegebühr wird nicht übernommen.

Termine im Überblick

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

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

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

Ansprechpartner

Lauftreffleiterin	Jutta Nerlich	02573 / 1275
Vertretung	Doris Wiemeler	02551 / 82568
	Heinz Diekmann	02552 / 1305
Montagmorgen	Dagmar Laschke	02551 / 4718
	Claudia Balster	02552 / 63510
Intervalltraining	Frank Hallau	02551 / 82103
Walkingtreffleiter		
morgens	Jörg Fülling	02551 / 4272
Vertretung	Kornelia und Willi Hemker	02551 / 2234
abends	Willi Haase	02552 / 97677
Gymnastik		
19:30 Uhr	Aloys Schacht	02552 / 3735
20:30 Uhr	Christian Ottersbach	02551 / 82949
Krafttraining	Matthias Janning	0151 / 10621873
Vertretung	Roland Alfert	0176 / 19391008
Schwimmtraining	Elke Strakeljahn	02552 / 996330
	Matthias Janning	0151 / 10621873
Radsport	Jürgen Bauland	0151 / 15239883

Organisation

Der Vorstand

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

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

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

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

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

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

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

Impressum

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

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

Kreissparkasse Steinfurt
BLZ 403 510 60
KtoNr. 6 35 60
VereinsregisterNr. 621 beim Amtsgericht Steinfurt

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

Titelbild:
Nikolaus Wulff
Renate und Leonhard Mischak

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

Der Zeitungsbezugspreis ist für Mitglieder
im Mitgliedsbeitrag enthalten.
Erscheinungsweise: halbjährlich
Auflage: 800 Stück
Redaktionsschluss: Ende Oktober 2012

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

Pasta in Tomaten-Thunfischsoße
(für 1 Person)

Sportlergerechtes Fast-Food.
Fettarmes sowie protein- und kohlenhydratreiches, schnell zubereitetes Gericht.

Zutaten

- 800 g Tomaten
- 1 Dose Thunfisch (im eigenen Saft!)
- 1 Zwiebel
- 1 EL Olivenöl
- 1-2 Knoblauchzehen
- 200g Nudeln

Zubereitung

Zwiebel und Knoblauch klein schneiden und in 1 EL Olivenöl andünsten. Thunfisch hinzugeben und etwas anbraten. Tomaten klein schneiden und untermischen. Anschließend noch ca. 10 min. bei niediger Stufe köcheln. Nudeln nach Angabe „al dente" kochen und Soße darüber geben.

www.zehn.de
Carsten Eich
Laufprofi

Guten Appetit

Helfende Hände gesucht!

Unser Aufruf richtet sich heute an diejenigen, die sich vorstellen können, im nächsten Jahr oder auch den kommenden Jahren bei der Betreuung der Laufanfängerkurse mitzuwirken.

Erfahrene Laufinstructoren werden euch im Vorfeld über die genauen Aufgaben informieren. Sprecht uns gern während der Lauftreffzeiten an.

Selbstverständlich könnt ihr euch auch telefonisch oder per Mail mit Renate Mischak in Verbindung setzen. Wir brauchen Helfer beim Steinfurt Triathlon, Crosslauf, Lauftreff usw.

Das helfen auch Spaß machen kann, zeigen Frauke und Birte, fotografiert von Kira

Kundenkarte / Rabatte

Seit ein paar Jahren bieten unsere Partner, das Mode- und Sporthaus Vorgerd in Burgsteinfurt sowie das Brillenfachgeschäft Willner, Borghorst, attraktive Vereinsrabatte an.
Jedes Vereinsmitglied kann diese nutzen.
Denkt bitte beim Einkauf an eure Kundenkarte.
Der Verein erhält zusätzlich eine Vergütung in Höhe von 2 bzw. 3 % aller Umsätze, die dort realisiert werden. Diese Vergütung wiederum wird gezielt in den Ausbau unserer Aktivitäten investiert.

Newsletter

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

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

Wie erhaltet ihr den Newsletter?

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

VORGERD ServiceCard

Setzen Sie alles auf eine Karte

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

VORGERD
Mode, Sport u. Spiel
Steinstr. 35 - 48565 Steinfurt - 02881/82002- info@vorgerd.de

NOBBE sportiv
Orthopädieschuhtechnik

IHR PARTNER...
...rund um den Fuß!

Wir begrüßen Sie zur

Biomechanische Bewegungsanalyse

Nobbe *sportiv*
Orthopädieschuhtechnik

Markus Nobbe
Königstraße 4
48268 Greven

Tel. 0 25 71/57 73 37
info@nobbe-sportiv.de

www.nobbe-sportiv.de

Wir machen den Weg frei.

www.vbnml.de

Volksbank Nordmünsterland eG