Start & Ziel

Ausgabe 1/2022

MARATHON STEINFURT

„…mehr Sport, mehr Spaß“

Die neue Spendenplattform
für Vereine und Institutionen:

Heimatpower.de

Jetzt Infos abrufen
und von den
Fördermöglichkeiten
profitieren:

Kreissparkasse
Steinfurt

Vorwort

Liebe Marathonis,

es ist derzeit nicht einfach.

Egal welche Informationsquelle gewählt wird, es gibt gefühlt nur noch schlechte Nachrichten aus allen Bereichen, wie z. B. der Wirtschaft, Politik und Gesundheitswesen. Das kann einem schon mächtig aufs Gemüt schlagen. Wenn man aber genau hinsieht, ist nicht alles schlecht und negativ.

Wir beobachten mit Freude, wie die Teilnehmerzahlen an den „Treffangeboten“ stetig zunehmen, die Kurse wieder gut frequentiert werden und immer mehr Marathonis kommen aus der Deckung, um wieder vermehrt an Wettkämpfen und Volksläufen teilzunehmen. Aber es ist ja nicht nur die steigende Teilnehmerzahl, die uns freut, es tut unheimlich gut zu sehen, mit wieviel Freude und Spaß gemeinschaftlich agiert wird.

Gemeinschaft ist das Zauberwort und da stehen wir auch als Verein in der Pflicht. Es fanden dieses Jahr schon verschiedenste Veranstaltungen beim Marathon Steinfurt für die Mitglieder statt, aber der Höhepunkt soll natürlich wieder die Nikolausfeier am 03. Dezember werden, zu dem wir alle Mitglieder herzlichst einladen möchten. Und auf die wir uns jetzt schon freuen.

Mit sportlichen Gruß
Frank Dite

Fotos Titelseite

oben: Vereinsfahrt zum Rennsteiglauf
unten: Eislauf / Erste Sommerradtour / Finnenbahnschild

Inhalt

4 Mitgliederbeiträge
29 Spezial
30 Organisation

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

MARATHON STEINFURT

Runde Geburtstage

November 2022 bis Juli 2023

Liebe Mitglieder/innen,

die letzte Ausgabe unserer Vereinszeitung erreichte euch im Sommer 2021, also vor über einem Jahr. Seitdem konnten sehr viele Mitglieder/innen einen runden Geburtstag feiern, der bislang an dieser Stelle erwähnt wurde. Wir konnten leider aus Platzgründen die Geburtstage von Dezember 2021 bis Oktober 2022 nicht aufführen, bitten dafür um Verständnis und wünschen allen nachträglich alles Gute zum Geburtstag.

November 2022

Franz Ahmann	60
Tamara Coco	50
Luisa Frieler	30
Dieter Prosotowitz-Mitterer	70

Dezember 2022

Dieter Dütting	60
Stephan Plüth	60
Georg Schröder	80
Christoph Vahlhaus	70
Ludwig Wewers	60

Januar 2023

Manfred Dauke	40
Janina Knüver	20

Februar 2023

Ute Erdenberger	50
Silke Grautmann	40
Christina Peschke	70
Michael Pohl	60
Katrin Weber	40

März 2023

Nicole Clare	40
Josef Grond	70
Birgit Kauling	50
Lea-Marie Siemens	20
Hans-Dieter Sitte	60
Norbert Wiechers	70
Dirk Wöstmann	60

April 2023

Tanja Dwersteg	50
Michael Fehmer	50
Willi Haase	70
Waltraud Krebs	70

Mai 2023

Frank Albers	50
Bernhard Arning	80
Mario Elfers	50
Maria Kormann	70
Rabea Köhler	50
Clara Köning	20
Björn Voß	50

Juni 2023

Angela Dürre	60
Sigrid Kosok	60

Juli 2023

Hans-Bernd Beckmann	60
Leonie Bünger	40
Andreas Koziolek	60
Monique Lehmkuhl	60

Steckbriefe

Name: Dite
Vorname: Frank
Geboren am: 01.09.1967
Wohnort: Steinfurt
Familienstand: verheiratet, 2 Kinder, 1 Kater
Beruf: Angestellter beim LWL.IT (im Bereich Service und Entwicklung)
Tätigkeit im Verein: Erster Vorsitzender, Lauftreffleitung, Laufgruppenleitung, Trainer für SportProGesundheit-Kurse
Funktion beim FLVW: Lehrtrainer für BASIC I/II-Kurse
Was ich mag: Meine Familie, das Laufen, ein gutes Buch/Filme, die Vorstandsarbeit beim Marathon Steinfurt und ansonsten alles, was Spaß macht
Was ich nicht mag: Oberflächlichkeit und Pessimismus, Laufen bei starker Hitze und natürlich alles, was keinen Spaß macht
Mein schönstes Sporterlebnis: Riesenbecker Sixdays
Was ich mir wünsche: Außer Weltfrieden und Gesundheit für alle, ein möglichst langes und aktives Läuferleben
Lieblingsspruch: Ein Ziel ist nicht immer zum Erreichen da, oft dient es nur zum richtigen Zielen.

Ganz herzlich begrüßen wir

unsere neuen Mitglieder

(Eintritt: Februar 2021 bis August 2022)

- Ahlers, Sandra
- Bläser, Carda
- Bölscher, Verena
- Bülhoff, Beate
- Bohle, Anne-Christin
- Colver, Britta
- Dirks, Hendrik
- Elpers, Susanne
- Farwick, Christian
- Göckenjan, Martina
- Hasenkopf, Birgit
- Hund, Florine
- Hund, Reinhold
- Kamer, Ingrid
- Kauling, Birgit
- Kiss, Stephan
- Klein, Birte
- Köning, Clara
- Köppen, Judith
- Markfort, Alexandra
- Mertens, Barbara
- Olschok, Annette
- Overkamp, Marion
- Schieberle, Daniela
- Stauvermann, Jan
- Stieren, Anja
- Strassenburg, Ramona
- Wasser, Dirk
- Zeder, Thorsten

Name: Albers
Vorname: Frank
Geboren am: 02.05.1973
Wohnort: Horstmar-Leer
Familienstand: verheiratet, 1 Kind
Beruf: Automatisierungstechniker, selbstständig
Was ich mag: lecker Essen, Sonne und moderate Temperaturen, Freunde und Familie
Was ich nicht mag: Ärger, früh aufstehen, kalter Kaffee
Mein schönstes Sporterlebnis: der allererste Wettkampf nach dem Laufanfängerkurs
Was ich mir wünsche: Frieden für alle, Gesundheit und lange sportliche Aktivität
Tätigkeit im Verein: Stellvertretender Vorsitzender und kommissarischer Laufbeauftragter

Neue Leitung

beim Laufanfängerkurs „60 Minuten“.

Als ich 2020 die Leitung des Laufanfängerkurses „60 Minuten“ von Renate Mischak übernommen habe, war meine Euphorie groß. Dann kam der Corona-Dämpfer und wir mussten zwei Jahre aussetzen.

Im Frühjahr dieses Jahres war es dann endlich so weit und wir konnten unseren Laufanfängerkurs planmäßig starten.
Alle Kursmitglieder und auch wir Betreuerinnen und Betreuer waren heilfroh, nun endlich einen Sportkurs besuchen zu können. Nach den zwei Jahren der Pandemie und des Lockdowns tat es wirklich gut, wieder „unter Leute“ zu kommen und auch neue Gesichter zu sehen.

Die Infoveranstaltung fand im Volksbank-Stadion unter Corona-Bedingungen statt. Da das Wetter sehr gut war, konnten wir gottlob vieles draußen organisieren, wie das Verteilen der Durchstarter-Shirts und der Parkausweise.

Nach der Info-Veranstaltung stieg die Anzahl der Teilnehmerinnen und Teilnehmer auf 50. Die Teilnehmeranzahl war zwar schon mal höher, doch als „Neuling“ mit Leitungsaufgabe war ich mit dieser Zahl sehr zufrieden. Mein Team mit den Laufbetreuern stand natürlich motiviert in den Startlöchern.

Die 10 Kurs-Wochen vergingen wie im Flug. Auch der Abschlussabend war gut besucht und alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer waren stolz und glücklich, eine Urkunde in der Hand halten zu können.

Wir konnten viele dazu ermutigen, beim traditionellen „Altstadt-Abendlauf“ mitzumachen. Die sommerlichen Temperaturen haben das Laufen bei dieser Veranstaltung nicht leichter gemacht, aber glücklich im Ziel angekommen, stand ein Erfrischungsgetränk schon bereit.

Einige der Durchstarter möchten im Herbst das nächsthöhere Level erreichen: Stufe 4 / 90 Minuten. Natürlich werden wir uns gut auf dieses Ziel vorbereiten. Für Einige ist ein weiteres Highlight der „Steinhart 500“. Dieser Bagno-Buchenberg Lauf bietet eine 14 km Strecke an, die gut zu schaffen ist, da wir ja „im eigenen Wohnzimmer“ unterwegs sind. Bis dahin ist auch noch genügend Vorbereitungszeit.

Im September geht´s dann immer auf unsere Betreuer-Radtour. In der Vergangenheit war dies immer ein schöner Abschluss der Laufkurssaison. Für das Jahr 2023 wünsche ich mir, dass die geplanten Kurse stattfinden werden, denn ich hätte jetzt schon wieder Lust…

Sylvia Schwering

Liebe Renate, vielen Dank für deine Hilfestellung, deine Tipps und Ratschläge.

Dankeschön an Renate (3.v.l.) v. Team u. Sylvia (3.v.r.)

Durchstarter 2022

Sechs Stunden-Lauf

in Altenberge

Am 07.08.2022 war es so weit. Die Laufabteilung des TuS Altenberge feierte ihr 15-jähriges Bestehen. Und dieses wurde auf eine ganz besondere Art und Weise, so wie es nur einem Läufer einfallen kann, mit einem sechs Stundenlauf im Sportpark Großer Berg in Altenberge gefeiert.

Die Spielregeln waren einfach. Jeder Verein durfte ein bestimmtes Kontingent an Gruppen mit jeweils max. 10 Personen antreten lassen. Von jeder Gruppe durfte aber nur ein Läufer aktiv auf der Bahn sein.

Gelaufen wurde auf der neuen 400 Meter Tartanbahn. Neben drei Teams aus Altenberge waren auch andere befreundete Vereine und Bekannte dabei, wie z.B. die Northwood Runners aus Nordwalde, Run4fun Greven, der Lauftreff aus Hohenholte, befreundete Läufer aus Coesfeld und eine kleine Abordnung von uns.

Das 6-stündige Rundensammeln begann pünktlich um 10 Uhr und lief anfangs recht beschaulich und familiär an. Dann änderte plötzlich ein Verein seine Laufstrategie, um schneller Runden zu sammeln. Dies blieb nicht unbemerkt. Nach und nach wechselten die Gruppen auf die 1-Runden-Strategie und schon nach kurzer Zeit breitete sich ein freundschaftliches Wettkampf-Feeling aus, mit allem was dazugehört.

Es wurde gesprintet, gefightet, angefeuert und abgefeiert was das Zeug hielt und das bei stattlichen 27 Grad.

Die inaktiven Läufer wurden bestens mit Getränken und Obst durch die Lauffreunde aus Altenberge verpflegt. Wem das nicht reichte, konnte sich auch gegen einen kleinen Obolus Kaffee, Kuchen oder eine Bratwurst gönnen.

Pünktlich um 16 Uhr war Finish. Während dieser sechs Stunden, liefen 63 Läufer*innen 1742 Runden mit insgesamt 696,8 Kilometern.

Nach einer abschließenden gemeinsamen Ehrenrunde gab es noch die obligatorische Preisverleihung, jede Menge toller Gespräche und die Verabredung, dass das nicht die letzte Veranstaltung dieser Art sein sollte.

Frank Dite

Vom Laufanfängerkurs

zum ersten Marathon

Kennengelernt haben wir uns 2019 beim Laufanfängerkurs, nachdem wir beide vorher jahrzehntelang dem Sport erfolgreich ausgewichen waren. Der Ehrgeiz packte uns danach und wir waren auch über den Sommer aktiv.

Dann standen die ersten Läufe an. Zuerst der Altstadt-Abendlauf in Steinfurt, dann folgte die Staffel in Münster, bei der wir - begleitet von Christa Hemker und Ralf Brüggemann - unseren ersten gemeinsamen Wettkampf gelaufen sind. Beflügelt kamen wir ins Ziel und nahmen uns vor, sofort den nächsten Wettkampf in Angriff zu nehmen. Dieser folgte im Oktober – der Teutolauf. 12 km über Stock und Stein liefen wir dem „großen Frank“ (die Redaktion: Frank Albers) davon.

Bei einer Geburtstagsfeier innerhalb unserer Laufanfängergruppe wurde dann der Beschluss gefasst, sofort im selben Jahr auch noch den Steinhart500 zu laufen. 2019 war somit ein erfolgreiches Laufjahr. Der letzte Lauf vor Corona war der Lauf in Bad Salzuflen im Februar 2020. Der Lockdown veränderte alles, es gab keine Laufgruppen mehr, die Vereinsmitglieder mussten sich auf eigene Füße stellen. So haben wir uns schließlich als regelmäßige Lauffreunde gefunden. Der schon für den April in Enschede geplante Halbmarathon musste zwar ausfallen, wir sind ihn aber trotzdem gemeinsam gelaufen – am ursprünglich geplanten Tag. So durchliefen wird gemeinsam die Corona-Zeit.

Der Sommer kam und ging und wieder stand der Steinhart (virtuell) vor der Tür. Dabei wollten wir uns natürlich steigern und eine Runde mehr laufen als im vorherigen Jahr – also 28 km. Hurra! Dazu haben wir einen dritten Lauf pro Woche in unser Training aufgenommen. Angestachelt durch unseren Erfolg haben wir beide nach dem Lauf beschlossen, im kommenden Jahr wieder eine Runde mehr zu laufen – das wäre dann der Marathon.

Somit waren unsere Winterabende gefüllt. Der Frühling kam und noch immer war Corona ein begleitender Mitläufer. Mit unserer „Beste Lauffreunde“-Gruppe haben wir dann, wie viele andere Läufer, virtuelle Läufe bestritten, zum Beispiel den Teekotten-Lauf, den Paris-Halbmarathon aber auch eigene Läufe.

Eine neue Erfahrung, aber mit besonders lustigen Laufmomenten. Hierzu gehört auch, dass wir Corona genutzt haben, um als Team zusammen zu finden.

Während unserer Läufe, die lang und ausgiebig waren, planten wir mental wie auch sportlich unseren ersten Marathon. Aus lustigen Gesprächen und flachsigen Gedanken wurde der erste Plan geschmiedet, die dritte Runde beim Steinhart als Gegner anzunehmen. 14 km mehr mussten erst mal gedanklich sortiert werden. Ziemlich früh war uns klar, dass wir in Steinfurt starten wollten, denn auf der Strecke sind wir „zuhause“, wir können sie super einschätzen.

Christian – unser Planer – beschäftigte sich intensiv mit Trainingsplänen und schaffte sich dazu auch die „Laufbibel“ an. Gesagt, getan! Knapp zwei Monate vor dem Lauf fiel am 20.9.2021 der Startschuss! Von nun an liefen wir viermal die Woche bis zu 80 km wöchentlich. Das war schon eine Herausforderung. Bei den langen Läufen wurden wir liebevoll von Christians Frau Alex begleitet, die uns an bestimmten Strecken mit Getränken, Süßem und aufbauenden Worten empfangen hat. Perfekt. Zuletzt haben wir noch Läufe wie den Halbmarathon beim Laufspektakel in Nordwalde in unser Training eingebunden.

Dann kam der Tag X. Ein schöner Novembermorgen im Jahr 2021. Im Kreise unserer Laufgemeinschaft starteten wir unseren ersten Marathon. Nun waren wir nicht mehr zu zweit, sondern Timo Olscher begleitete uns in den ersten beiden Runden, bevor es ihm zu langweilig wurde. Für genau zwei Kilometer waren wir allein, bis Petra Stöppler uns mit dem Fahrrad einfing. Die letzten 12 Kilometer waren wir dann in professionellen Händen. Petra trug uns mental die letzten schweren Kilometer über den Berg. Hier wurde uns bewusst, wie wichtig auch die Gemeinschaft ist, die uns mit unserem Verein verbindet.

Mit einem Regenbogen zogen wir über die Zielgerade. Welch ein Erlebnis. Wir haben unser Ziel erreicht. Und das war ein wunderbares Gefühl, welches Christian in einem Fotobuch eingefangen hat!

Vielen Dank an unseren Verein für den guten Rahmen, die Anleitung und die netten Begegnungen, bei denen wir „das Laufen“ gelernt haben!

Kerstin Schwarte & Christian Markfort

Petra, Kerstin u. Christian (v.l.)

Neue Finnenbahn-Schilder

gelungene Kooperation zwischen Marathon Steinfurt und den TSS

Heruntergekommen, desolat und wenig einladend: So dachten wohl viele Vereinsmitglieder, wenn sie beim Laufen im Bagnogebiet an der Beschilderung zu unserer Finnenbahn vorbeikamen. Denn so gut der Untergrund der Laufstrecke regelmäßig instandgesetzt wird, so wenig Aufmerksamkeit hatten die Hinweisschilder in den letzten Jahren bekommen. Das obere Schild (am kleinen Parkplatz) war inzwischen verschmiert und wenig aussagekräftig, das untere größere (auf halber Laufstrecke) war seit Jahren nicht mehr vorhanden, nachdem ein großer Baum es bei einem heftigen Sturm zerlegt hatte. Nur die morschen und zersplitterten Pfosten standen noch als stille Mahnung.

So dachten wohl einige von uns, dass dies keine „Aushängeschilder“ mehr für uns im Verein sind. Ich hatte beim Vorbeilaufen dann schon länger die Idee, dass eine neue Konstruktion vielleicht ein passender Auftrag für die Holzwerkstatt „meiner“ Schule sein könnte. Nach einigen Vorgesprächen mit dem Berufskolleg und mit Frank Dite und Rainer Dwersteg, die die marode Beschilderung auch schon auf ihrer Agenda hatten, war die Umsetzung dann klar.

Die Fachgruppe Holztechnik der Berufsfachschule an den Technischen Schulen Steinfurt sollte die beiden Schilder neu entwerfen, technische Zeichnungen dafür erstellen, eine Materialliste zusammenstellen und schließlich die Konstruktion in der schuleigenen Tischlerwerkstatt bauen. Wichtig war, dass die Hinweisschilder nach Kundenauftrag erstellt und als realistisches Bauprojekt durchgeführt werden sollten.

So stimmte der Vereinswunsch dann auch mit den Lerninhalten und der didaktischen Konzeption der berufsbezogenen Fächer des Bildungsgangs überein. Die fachliche Begleitung im Werkstattunterricht übernahmen meine Tischlerkollegen Uli Gausling und Andreas Dimon, die Materialkosten gingen auf die Vereinsrechnung.

Natürlich dauerten die vorbereitenden Aufgaben noch einige Monate, bis die Konzeption und der Bau auch in den zeitlichen Ablauf des Fachunterrichts passten. Viele coronabedingte Ausfälle verzögerten das Projekt zusätzlich. Aber dann konnte ich im Frühjahr dieses Jahres die Rahmenkonstruktion mit ihren massiven Eichenpfosten in der Werkstatt stehen sehen, später kamen das Dach als Wetterschutz und die Rückwand zur Aufnahme des gedruckten Schildes mit Plexiglasbeschichtung hinzu. Die grafische Gestaltung mit den Logos des Vereins und den Druckauftrag hatte Frank parallel übernommen.

Im April schließlich machte sich die Werkgruppe dann auf ins Bagno, um zunächst für das obere Schild zwei Punktfundamente zu erstellen, an die dann einige Tage später das vorbereitete Schild angeschraubt wurde. Bei der Übergabe des Schildes durch das Berufskolleg an unseren Verein zeigte sich Frank sehr zufrieden über das Ergebnis der Holzklasse und bedankte sich bei den Schülern mit Getränken und österlichen Süßigkeiten.

Rechtzeitig zum Schuljahresende ist dann auch das zweite große Hinweisschild fertiggeworden, das Läuferinnen und Läufer über den Streckenverlauf der Finnenbahn im Bagno informiert. Auch hier wurde die Schrifttafel von Schülerinnen und Schülern der Berufsfachschule Holztechnik in den vorbereiteten Rahmen eingepasst. Das Schild wurde am Eingang der Bahn (am Weg weiter unten) montiert und macht Lust auf Laufen auf dem präparierten Parcours. Insgesamt war das eine gelungene Kooperation zwischen den Projektpartnern Marathon Steinfurt, der zwei solide und werbewirksame Schilder bekommen hat und dem Berufskolleg Technische Schulen Steinfurt, das eine realistische Konstruktionsaufgabe im Bereich Holz praxisnah umsetzen konnte. Danke an alle Beteiligten!

Kalle Valk

nah · zuverlässig · kompetent

Brümmer & Woltering
Die freundliche Buchhandlung

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

Riesenbecker Sixdays 2022

Erfahrungsbericht von Sascha Weber

Kurz vor Ibbenbüren

Lange habe ich mich auf die Riesenbecker Sixdays gefreut. Denn schon 2019 habe ich mich für den Sechstagelauf im Teutoburger Wald angemeldet, der pandemiebedingt dann erst in diesem Frühjahr stattfinden sollte. Und dann – ein paar Tage vor dem Start in Riesenbeck – war sie plötzlich da, die Vorfreude auf einen Wettkampf, an dem ich vor zehn Jahren schon einmal teilnehmen durfte. Damals habe ich bei den Sixdays ein perfektes Rennen genossen – sechs Tage lang. Ein tolles Erlebnis!
Aber wie sollte es dieses Mal werden? Die Vorzeichen konnten unterschiedlicher nicht sein: Damals noch kinderlos wurde ich in diesem Jahr nicht nur von meiner lieben Frau Katrin, sondern auch von meinen drei Söhnen Hugo, Karl und Theo unterstützt. Zwischenzeitlich ist aber auch die Zeit, die ich in die sportliche Vorbereitung investieren kann, deutlich weniger geworden. Die grauen Haare und körperlichen Wehwehchen sind hingegen deutlich mehr geworden. Trotzdem wollte ich – auch um die Motivation hochzuhalten – ein Ziel formulieren. Und so nahm ich mir in demütigem Respekt vor, höchstens eine Stunde langsamer zu sein als damals.

1. Etappe: „Ich mach mein Ding, egal was die anderen labern. Ich geh‘ meinen Weg, ob gerade, ob schräg, das ist egal!“ (Udo Lindenberg) – in Erinnerung an die Marathon Steinfurt Hymne bei den Sixdays 2012

In Riesenbeck traf ich schon vor dem Startschuss viele bekannte Gesichter auch vom Marathon Steinfurt – eine herrliche Atmosphäre und ein toller Vorgeschmack auf die phantastische Stimmung, die uns die nächsten Tage begleiten sollte. Sportlich war es nicht das, was ich mir vorgestellt habe. Und Schuld daran war das „Hockende Weib“!

2. Etappe: „Waaahnsinn! Warum schickst du mich in die Hölle?“ (Wolfgang Petry) - inspiriert vom „Partysoundtrack“ vor dem Start in Ibbenbüren

Vor dieser Etappe hatte ich den allergrößten Respekt, denn – unter uns gesagt – mir liegen die Anstiege des Teutoburger Waldes nicht so wirklich. Aber was soll’s? Augen zu und durch! Ich habe meine Kräfte gut eingeteilt. Dabei zwar einige Plätze eingebüßt, aber sehr viele Körner für die kommenden Tag eingespart.

3. Etappe: „Ich renne bergauf, rolle bergab, durch die Pampa und durch die Stadt …“ (Peter Fox)
Bei seinem Hit hatte Peter Fox sicherlich Läufer wie Stefan und Markus im Sinn. Die beiden habe ich in den vergangenen Tagen kennengelernt und heute haben sie mir mit ihrem gleichmäßigen Lauf wie zwei Lokomotiven Rhythmus und Motivation gegeben.
Der stimmungsvolle Zieleinlauf in Mettingen machte eine tolle Etappe perfekt. Und auch mein Unterstützungsteam stand dieses Mal in der Pole Position!

4. Etappe: „Manchmal löst ein Abgrund in mir Angst aus. Doch ich geh nicht zurück, ich nehm‘ nur Anlauf.“ (Tim Benzko)
Die Mettinger Wand mit ihrer 35%(!!) Steigung war heute der Endgegner zu Beginn der Etappe. Leider habe ich mich danach zu gut gefühlt und meinte, den Rest der Strecke im gestreckten Galopp angehen zu müssen. Das machte die letzten drei Kilometer ein wenig zäh… Aber hey… ich bin angekommen! Und das zählt am Ende bei einem mehrtägigen Lauf!

5. Etappe: „Ringel, Reihe, Rosen, schöne Aprikosen. Jetzt geht’s ab, wir hauen Euch aus den Hosen!“ (Thomas D.)
Heute lief es vom ersten bis zum letzten Schritt fantastisch! Die Strecke war zwar wieder einmal schwer, aber ich scheine mich allmählich eingegrooved zu haben. Wobei … an diese Singletrails werde ich mich dieses Jahr nicht mehr gewöhnen …

6. Etappe: „Darum sagen wir „Auf Wiedersehen“. Die Zeit mit Euch war wunderschön! Es ist wohl besser jetzt zu gehen, wir können keine Tränen sehen. Schönen Gruß und auf Wiedersehen.“ (Die Toten Hosen)
Die Etappe zum Abschluss der Sixdays lief beinahe perfekt. Ich war sehr zufrieden mit dem letzten Tag. Es hat einen Riesenspaß gemacht! Am Ende der Sixdays habe ich auf der Strecke und im Ziel gemerkt, dass es hier weniger um Zeiten und Rekorde als vielmehr um das sportliche Miteinander geht. Ich habe viele tolle Menschen kennengelernt. Und wer weiß: Vielleicht stehe ich auch deswegen in zwei Jahren wieder an der Startlinie ...

Zieleinlauf

Rückblick: „Heut‘ mach ich gar nichts, keinen Finger krumm. Ich bleib‘ zu Hause und liege hier einfach nur so rum.“ (Max Raabe)
Den Matchplan für meine Rennen überlasse ich zukünftig meinem Sohn. Mit meinen eigenen Erwartungen bin ich zu Beginn der Sixdays weit über das Ziel hinausgeschossen. Hugo war da wesentlich vorausschauender und weiser. Nach seiner Vorstellung sollte ich „glücklich ins Ziel“ und „auf die erste Seite der Ergebnisliste“ kommen. Und was soll ich sagen: Beides hat geklappt!

Interview mit Wolfgang

Wolfgang Probst ist seit vielen Jahren ein begeisterter Triathlet und seit kurzem als Paratriathlet im Team D. Redaktionsmitglied Sylvia Gehling hat unseren Sportbeauftragten für Triathlon-Radfahren interviewt.

Du bist seit vielen Jahren Triathlet und hast etliche Wettkämpfe bestritten, auch unser Ligateam hast du regelmäßig unterstützt. Hast du nach der Rehabilitation aufgrund deines Unfalls einfach wieder angefangen zu trainieren? Nach dem Motto: „Mal schauen, was wieder geht?“

Ja, nach der Heilbehandlung hatte ich den Auftrag, die erlernten Übungen fortzuführen. Aber das schleift sich dann leider mit der Zeit aus. Schwimmen ging im Sinne von Ausgleichssport ja schon recht früh wieder. Dafür bin ich vor allem meinen Mitstreitern und den Coaches sehr dankbar. Circa neun Monate nach dem Unfall habe ich dann wieder langsam mit dem Rad fahren begonnen, da mir die Rennradausfahrten mit den Freunden doch sehr fehlten. So habe ich dann sukzessive die Umfänge angepasst, ohne ein konkretes Ziel zu haben.
Die Vereinsmitglieder haben mich in dieser Zeit sehr unterstützt. Ich konnte immer auf sie zählen, hatte immer Trainingspartner und das hat mir in der Zeit sehr geholfen.

Wie ist der Bundestrainer Tom Kosmehl überhaupt auf dich aufmerksam geworden?

Ich bin als Nachrücker bei den Finals 2021 in Berlin zum ersten Mal im Paratriathlon gestartet. Die DM im Mixed Relay, also der Mixed Staffel wurden zum ersten Mal bei den Finals ausgetragen. Und da unsere Staffel zur Überraschung aller den Titel geholt hat, kam ich mit dem Bundestrainer ins Gespräch.

Koppeltraining mit Bundestrainer Kosmehl

Was ist überhaupt Mixed Relay?

Mixed Relay ist ein normales Staffelrennen. Jeder Starter absolviert einen ganzen Triathlon, natürlich nur auf der Sprintdistanz, da das sonst den zeitlichen Rahmen sprengen würde. Beim Mixed wechseln sich halt Männer und Frauen ab, statt als reine Männer- und Frauenstaffeln zu starten.

DM Berlin

Seit wann startest du für das „Team D“?

So offiziell berufen wird man eigentlich gar nicht. Ich habe nach Berlin dann die eine oder andere Einladung zu Trainingswochenenden in Kienbaum, dem Leistungsstützpunkt bei Berlin, oder in den Stützpunkt bei Potsdam bekommen. Wenn man sich da dann regelmäßig beteiligt und auch bereit ist, Leistung zu bringen, dann darf man auch wiederkommen. Und Einladungen bekomme ich jetzt regelmäßig.
Im August gab es noch eine Einladung zum dreiwöchigen Trainingslager in Livigno (Italien), Höhentrainingslager. Das habe ich aber abgesagt.

Drei Wochen sind ja auch 15 Tage Urlaub nehmen. Oder bekommst du von deinem Arbeitgeber für die Zeit frei, Sonderurlaub oder sowas?

Nein. Das ist mein Jahresurlaub, den ich für die Trainingslager und Wettkämpfe nehme. Dafür gehen schon viele Urlaubstage drauf. Ich stimme das aber natürlich auch mit meiner Familie ab. Ein Familienurlaub im Jahr muss natürlich noch drinsitzen.

Bekommt ihr eigentlich vom Bundestrainer für die Zeit zwischen den Trainingslagern und Wettkämpfen Trainingspläne? Oder trainierst du jetzt anders?

Nein, vom Bundestrainer gibt es die nicht. Er kümmert sich um gemeinsame Trainingslager oder Treffen und die Wettkämpfe. Und natürlich das Coaching vor Ort.
Den Trainingsplan erstellt in der Regel der eigene Heimtrainer. Ich habe dadurch jetzt einen strukturierten Trainingsplan, den ich zu Hause dann abspule. Ich habe früher eher zu viel bzw. zu intensiv trainiert und die Trainings alleine eher nicht so strukturiert aufgebaut. Das hilft mir für die Zwischenzeit sehr.

Du hast einen eigenen Trainer?

Ja. Jörg Birkel ist jetzt mein Trainer. Er lebt auf Mallorca, ist Sportwissenschaftler und Trainer für Triathlon. Nach einem Kennenlernen auf Mallorca und einer Leistungsdiagnostik erstellt er jetzt meine Trainingspläne. Meine getrackten Ergebnisse kontrolliert er dann. Es handelt sich aber bei mir nicht um ein Personalcoaching, sondern um ein Gruppencoaching. Ist ja auch eine Preisfrage. Im Winter sind wir z.B. auch gemeinsam auf der Rolle gefahren. Man trifft sich dann abends auf Facebook in einer geschlossenen Gruppe, trainiert zusammen, lernt sich kennen und tauscht sich aus. Trifft sich später vielleicht auch im Trainingslager von Jörg Birkel auf Mallorca.
Der Bundestrainer kann die Trainingsergebnisse auch einsehen. Er will natürlich auch über die Ergebnisse von seinen Teammitgliedern informiert sein.

Gibt es Ernährungspläne?

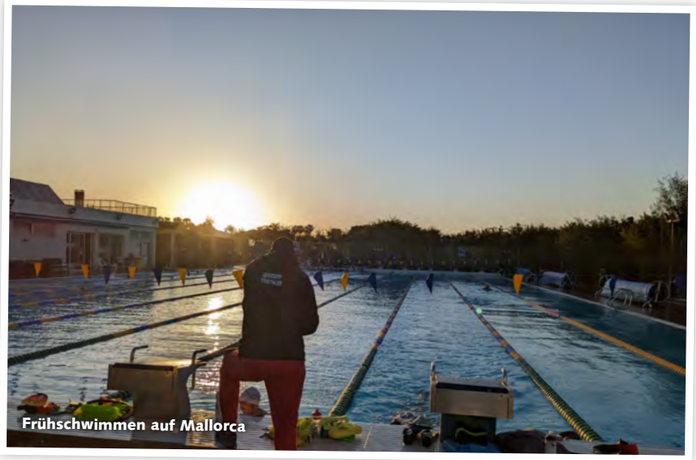
Nein, die gibt es zum Glück nicht. Ich versuche wie jeder von uns, etwas auf die Ernährung zu achten. Leider fehlt mir da oft aber auch die notwendige Disziplin ...

Deutsche Meisterschaft, Europa- und Weltmeisterschaft, dass ist schon etwas anderes als die Wettkämpfe hier im Münsterland. Bist du nervöser, wenn z.B. die Weltelite von Triathleten mit dir am Start ist und plötzlich die Motorräder mit den Fernsehkameras dich im Blick haben? Oder bist du so fokussiert, dass du das alles gar nicht mehr wahrnimmst?

Bei den Finals 2021 in Berlin habe ich erst gar nicht realisiert, dass ich im Wasser auf Platz 1 vorgerückt bin und mich anfangs gewundert, warum das Motorrad vom ZDF immer bei mir war. Ist schon schön, später das eigene Rennen dann im ZDF oder livestream verfolgen zu können.
Bei den internationalen Rennen gibt es ein sogenanntes LineUp. Da wird jeder Starter aufgerufen und vorgestellt und dann geht´s direkt zum Start.

Du warst im Frühjahr zwei Wochen auf Mallorca im Trainingslager. Wie sieht denn so im Team D der Tagesablauf aus?

Meistens früh um 6 Uhr ein kurzer Lauf oder direkt zu 7 Uhr ins Schwimmbecken. Dann ca. 1,5 Stunden Schwimmtraining, im Anschluss geht es zum Frühstück. Danach folgt im Regelfall eine Radausfahrt in der dann Intervalle eingebaut werden. Ich war dort auch das erste Mal auf einer Ovalbahn, wo man halt auch hohe Kurvengeschwindigkeiten in den Steilkurven fährt. Also sehr technisch und anspruchsvoll. Die technischen


Frühschwimmen auf Mallorca

Radtage wechseln sich mit längeren Radausfahrten ab. Hier geht es z. B. auf den Puig de San Salvador oder Puig Rande, den viele Rennradfahrer kennen. Im Anschluss kommt dann meistens noch ein kurzer Koppellauf.

Und was ist jetzt ein Koppellauf?

Beim Koppeltraining wird der Übergang von den verschiedenen Disziplinen trainiert. Das heißt, man gewöhnt den Körper an die muskuläre Umstellung.
Sinnvoll ist vor allem, die Umstellung vom Rad aufs Laufen zu trainieren. Aufgrund der Vorbelastung auf dem Rad ist die Muskulatur bereits ermüdet. Zudem unterscheidet sich der Bewegungsablauf und die Koordination beim Laufen stark zur Bewegung auf dem Rad.
Das Ziel des Koppeltrainings ist also die Muskulatur so zu trainieren, dass die Umstellung zum Laufen möglichst schnell funktioniert, der „Eiertanz" auf den ersten Metern also vermieden wird und man trotz der Ermüdung mit einem effizienten Laufstil die letzte Disziplin absolvieren kann.

Also „chillig" hört sich das überhaupt nicht an. Wie ist denn das Verhältnis so untereinander? Ist das eine Konkurrenzsituation?

Nein, wir sind zum Glück echt freundschaftlich verbunden und unterstützen uns gegenseitig. Im Sommer waren wir mit dem Team beim Weltcup in Swansea (Wales). Da haben wir uns gemeinsam ein Cottage gemietet und in den Tagen eine WG gegründet. Die Stimmung war richtig gut.

Auch Kochen, Abwasch usw.?

In Wales haben wir wie in einer klassischen fünfer WG gelebt. Mit allem Drum und Dran. Was ich für das Teamgefühl sogar schöner fand als ein Hotel.

Konntest du dadurch auch neue Kontakte knüpfen und dadurch z. B. neue Trainingspartner finden?

Im näheren Umkreis gibt es leider keine Paratriathleten, mit denen ich gemeinsam trainieren könnte. Aber ich trainiere ja auch gerne weiterhin mit den Vereinsmitgliedern.

Abu Dhabi, Valencia, Swansea, um nur einige Orte der Triathlon-Wettkämpfe zu nennen. Flieger, Unterkunft usw. trägt das der Verband für euch Athleten?

Nein, das wäre schön. Die müssen wir überwiegend selbst tragen. Flugkosten und Hotelkosten, hier kann man aber etwas sparen, wenn man sich mit einem Teamkammeraden das Zimmer teilt. So wie ich es im Trainingslager auf Mallorca gemacht habe.
Nur wenn man OK ist, also Olympiakader, wie Martin Schulz, dann trägt der Verband alle Kosten. Die Unterstützung für alle anderen Athleten beläuft sich nur auf die Startgelder oder auch Mietkosten, wie z.B. Schwimmbäder im Trainingslager.

Du warst ja ziemlich geschockt, als du in die andere Klasse eingestuft worden bist. Machst du noch weiter bzw. darfst du noch weiter machen?

Einrollen im Cottage-Hof in Swansea

Wir waren echt überrascht, dass man mich von der PTS4 in die PTS5 gestuft hat. Es geht da aber nicht um Altersstufen, gibt es im Para nicht, oder Leistungsvermögen. Dabei wird nur auf die körperliche Einschränkung abgestellt und da sieht man mich in der internationalen Klassifizierung leider nicht so eingeschränkt wie die Einstufung in Deutschland. Leider, ist aber nichts dran zu ändern. Aber solange ich auch da noch mithalten kann und mein Körper mitmacht, würde ich gerne den Sport weiter betreiben.

Was heißt PTS4 und PTS5?

Alle Paratriathleten, die an nationalen sowie internationalen Meisterschaften teilnehmen möchten, müssen zuvor die Klassifizierung durchlaufen. Dabei werden verschiedene Tests wie beispielsweise Muskelfunktionstest und Triathlon spezifische Techniktests absolviert und Punktwerte erzielt. Anhand des Gesamtpunktwerts wird man in eine Startklasse eingeordnet.
Für die PTS 2-5 wird in schwerwiegende, erhebliche, mäßige und leichte Bewegungseinschränkungen unterschieden. Dazu kommen die PTWC, also die Rennrollis und die PTVI, also die Sehbehinderten.

Eine letzte Frage: Die Olympischen Spiele sind 2024 in Paris. Haben wir die Chance, dich dort zu sehen?

In der PTS4 war noch ein kleiner Funken Hoffnung. In der PTS5 ist das theoretisch möglich, aber völlig utopisch, da die meisten Starter 20 bis 30 Jahre jünger sind als ich und mit zunehmendem Alter lässt halt die Spritzigkeit nach. Und die ist auf der Sprintdistanz ja extrem wichtig.

Burning Roads 2022

25.06.2022

Am 25.06.2022 fand nach 2-jähriger Pause wieder der Ochtruper Radmarathon „Burning Roads“ statt. Wie auch bei den vorangegangenen Ausgaben machten sich viele Fahrer von Marathon Steinfurt und vom RSV Friedenau bei bestem Wetter auf die beiden angebotenen Strecken von 210 km und 330 km.

Für mich persönlich sollte der Tag eine besondere Herausforderung werden. Nachdem ich letztes Jahr zum zweiten Mal +300 km gefahren war, geisterte die Idee von „400 km an einem Tag“ in meinem Kopf herum. Auf der Suche nach der passenden Gelegenheit für dieses Vorhaben fiel schnell die Wahl auf den Tag von Burning Roads.

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

Am 25.06. hieß es für mich zeitig aufstehen. Denn ich musste, um rechtzeitig in Ochtrup am Start zu sein, bereits um 3.15 Uhr im Sattel sitzen. Der erste Teilabschnitt führte mich in der Morgendämmerung von Steinfurt über Rheine, Salzbergen, Brandlecht und Bad Bentheim nach Ochtrup. Die ersten 92 km waren dann um 7 Uhr geschafft.

In Ochtrup traf ich dann auch auf die anderen Starter, die teilweise mit dem Auto oder direkt mit dem Rad kamen. Wir starteten gemeinsam und ich fuhr bis kurz nach der ersten Verpflegung in Altenberge mit den anderen mit. Das dann angeschlagene hohe Tempo zwang mich ab Hansell erstmal allein weiterzufahren. Bis zur Mittagspause in Bad Rothenfelde konnte ich für einige Zeit immer mal wieder bei anderen Gruppen mitrollen. Mittagspause bedeutete auch, die Hälfte der geplanten Distanz ist geschafft. Probleme mit Material und Körper gab es bis hierhin keine.

Nach der Pause und auch nach der dritten Verpflegung war ich dann auf mich allein gestellt. Auch wenn das für einige nicht verständlich ist, war dies ganz gut so. Denn dadurch konnte ich mir meine Kräfte besser einteilen. Beim Anstieg zur Hollicher Mühle habe ich mir trotzdem mehrmals die Frage gestellt: „Wieso fährst du 3 km von der Haustür entfernt noch weiter?“. Nach rund 9,5 Stunden und 215 km hatte ich die Burning Roads Strecke um 17.35 Uhr in Ochtrup absolviert. Bis hierhin hatte ich jetzt am gesamten Tag bereits 307 km geschafft. Mit der Rückfahrt nach Borghorst wäre meine alte Bestleistung von 314 km aus 2018 bereits gefallen. Aber ich hatte mir ja was vorgenommen.

Kalte Getränke, etwas zu Essen und einige Gespräche mit anderen Teilnehmern führten dazu, dass ich um 18.25 Uhr statt 20 km nun doch noch rund 95 km nach Haus fahren wollte. Der Rückweg führte mich über Gronau, Ahaus, Gescher, Coesfeld und Burgsteinfurt nach Hause. Ab Kilometer 335 km war kein gleichmäßiges Fahren mehr möglich. Die Probleme beim Sitzen nahmen zu. Die Pausen wurden häufiger. Energie musste in kürzeren Abständen aufgenommen werden. Der Wille 400 km zu schaffen, aber blieb. Um 22.50 Uhr war es endlich geschafft, der Radcomputer zeigte 401 km an. Glücklich und auch leicht geschafft war ich endlich zu Hause.

Noch ein paar Daten zu der Tour:
Strecke 401 km; Fahrzeit 15:45 Stunden bei einer Tour Dauer von 19:40 Stunden.
Durchschnittsgeschwindigkeit:
25,5 km/h

Werde ich das wiederholen oder noch längerer Strecken fahren? Ich weiß es nicht. Sicher ist aber, ich fahre weiter Rennrad und gerne auch mal etwas längere Strecken von 150 und mehr Kilometern.

Marco Sachse

LEISTUNGSSPRUNG
Zentrum für Sportdiagnostik Rheine

... die Basis für
erfolgreiches Training

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

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

OstseeMan 2022

Das Hawaii des Nordens ist zurück

Am 02. August 2022, nach 2 Jahren coronabedingter Pause, feierte der OstseeMan seinen 20. Start. Zudem wurde ein langersehntes Ziel der Veranstalter erreicht – der OstseeMan wurde für die Deutsche Meisterschaft der Langdistanz anerkannt. Neben dem Klassiker über 3,8 km Schwimmen, 180 km Radfahren und 42,195 km Laufen fand parallel auch der OstseeMan über die Mitteldistanz statt. Und auf diese 1,9 km Schwimmen, 90 km Radfahren und 21 km Laufen hatte sich Peter Holthues vorbereitet und gefreut. Das besondere an diesem Event ist das Schwimmen in der Flensburger Förde, also in der offenen Ostsee. Das war Peters' ganz persönliche Herausforderung, da er über diese Distanz noch nie im Freiwasser geschwommen war. Wieviel Wind und damit Wellenbewegung wird da sein, hab ich die Chance vor lauter anderen Schwimmern/innen meinen Rhythmus zu finden und behalte ich die Orientierung zur nächsten Boje bei. Auch für mich, als „nur" Begleiterin, gut nachvollziebare Fragen, die ein Grummeln im Bauch verursachen.

Der 2. Teil des Wettkampfes, die Radstrecke, verläuft zum Teil hügelig mit scharfen Kurven, landschaftlich schön aber auf schmalen Wegen. Das Laufen findet in einem 7 km langen Rundkurs statt, davon 6 km direkt am Wasser und immer von Zuschauern begleitet.

Für mich als Zuschauerin waren nicht nur die Leistungen der einzelnen Teilnehmer/innen beeindruckend, sondern auch die logistische Herausforderung, die solch eine Veranstaltung verlangt. Für die Sicherheit der ca 1.500 Starter/innen sorgten über 550 ehrenamtliche Helfer/innen, DLRG, Polizei, THW und die freiwillige Feuerwehr. Und auch das 4 köpfige Moderatorenteam und die 2 DJ´s waren klasse und haben den ganzen Tag für Stimmung und Unterstützung gesorgt.

Und so ist der Tag schnell vergangen und ich konnte Peter nach seinem Zieleinlauf beglückwünschen. Sein ganz persönliches Highlight war, nach 00:45:47 min sein Schwimmen in der Ostsee zu beenden.

Rita Wolf

Der Eislauf im August

20.08.2022

Mitten im Sommer einen „Eislauf"? Geht das denn? Aber klar!
Zum Samstags-Lauftreff am 20.08. sollten alle Marathonis einen eigenen Löffel und etwas Kleingeld mitbringen. Und dann ging es über die Radbahn in Richtung Horstmar zur Hütte von „Oskamps Hofeis".
Nach drei Kilometern war die Hütte erreicht und alle Läufer*innen und Walker*innen machten sich dran, die gut gefüllte Eistruhe mit den verschiedenen Milcheis-Sorten zu plündern. Es war schon schwierig, sich überhaupt für eine Sorte zu entscheiden. Schokolade, Vanille, Kirsche oder doch Cappuccino??? Gar nicht so einfach am frühen Morgen. Nach der leckeren Stärkung ging es entweder über die Radbahn oder in Richtung Nünningsmühle wieder zurück zum Bagnoparkplatz.
Der erste „Eislauf" war eine tolle Idee und sollte im nächsten Jahr unbedingt wiederholt werden.

Sylvia Gehling

ORTHO RUN
DAHLMANN & ROSENTHAL
Ihre Füße liegen uns am Herzen

GEMEINSAM ÜBER 40 JAHRE BERUFSERFAHRUNG!
- Laufschuhberatung
- orthopädische Einlagen für Alltagsschuhe & jegliche Sportschuhe
- individuell angepasste Laufschuhe
- individuelle Fachberatung
- Schuhzurichtungen und Spezialanfertigungen aller Art
- computergesteuerte Fußdruckmessung & Laufbandanalyse
- Dämpfung der Sohlen
- Schuhreparaturen aller Art

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

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

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

„Wir fahren zum Rennsteig“

Vereinsfahrt zum 49. GutsMuths Rennsteiglauf im Thüringer Wald

Am 20.05.2022 war es endlich so weit! Nachdem in den Jahren 2020 und 2021 der Rennsteiglauf coronabedingt ausfallen musste, konnte die Vereinsfahrt nun endlich starten.
Eine logistische Herausforderung für das Organisationsteam waren die unterschiedlichen Startzeiten und -orte, so dass man sich entschlossen hatte, mit drei Kleinbussen selbst zu fahren. 6 Personen aus unserer Gruppe von insgesamt 23 Teilnehmern haben dies übernommen. Das Erstaunen bei den Fahrern war allerdings groß, da es sich bei zwei Fahrzeugen um sog. Bürgerbusse handelte, die nicht unbedingt als Reisebusse geeignet waren.
Unser erster Zwischenstopp war Eisenach, wo wir die ersten Startunterlagen abholten. Die ersten Thüringer Bratwürste wurden gekostet. Danach ging es zum Wintersportort Oberhof, dort konnten wir unsere restlichen Startunterlagen abholen. Hinterher ging es zum Hotel nach Ilmenau mit einem gemeinsamen Abendessen.
Um 3 Uhr (!!) morgens fuhr für die Läufer des Supermarathons der Bus nach Eisenach, so auch für Wilfried Weiß, da dieser bereits um 6.00 Uhr startete. Die zweite Gruppe (Michael Bülter, Willi Hüsken, Konrad Mertens und Andreas Tiemann) fuhr zum Halbmarathonstart um 7.30 Uhr nach Oberhof. Die meisten allerdings fuhren zum Start der 17,4 km langen Wanderung, die ebenfalls in Oberhof startete. Dort wurde u.a. mit dem Rennsteiglied und dem Schneewalzer ordentlich eingeheizt, bevor der Startschuss fiel. Unser Plan war eigentlich, die Wanderung auch ein bisschen wettkampfmäßig anzugehen. Uns war allerdings nicht klar, dass, wenn zusammen ca. 1.500 Wanderer starten, das frei wandern erst nach etlichen Kilometern funktioniert und wir somit erst ab dem 8. Kilometer „Gas“ geben konnten. Die Wanderung führte über die höchste Erhebung des Thüringer Waldes, den Beerberg, über die Suhler Hütte mit Hüttengaudi und Verpflegungsständen zum Zielort Schmiedefeld. Die Halbmarathonläufer waren schon im Ziel angekommen, als auch wir endlich das Ziel erreichten. Schmiedefeld ist auch das Ziel aller Teilnehmer, das waren in diesem Jahr zusammen 10.149 Wettkampfteilnehmer und deren Begleitpersonen. Dann herrscht hier eine Riesenfestwiesenstimmung. Auch bei uns herrschte gute

Stimmung, bevor wir mit einem Shuttlebus wieder zurück nach Oberhof fuhren. Respekt noch einmal für den Supermarathon-Läufer mit sage und schreibe 73,9 km mit einer Höhendifferenz von insgesamt 3.260 Metern! Für mich unvorstellbar!
Am nächsten Tag war erst einmal ausschlafen und ausruhen angesagt, bevor wir mit dem Zug nach Erfurt zu einer zweistündigen Stadtführung fuhren. Was für eine tolle Stadt, auch deshalb, weil im 2. Weltkrieg vergleichsweise wenig Gebäude zerstört wurden! Erfurt wurde durch die Waidfärberei (Blaudruck) und deren Handel sehr wohlhabend. Das spiegelt sich in den prunkvollen Häusern noch heute wider. Vom Rathaus über den Fischmarkt ging es zur berühmten Krämerbrücke, einer Brücke über die Gera, bestückt mit Kaufmannslädchen. Diese gehören der Stadt Erfurt und man muss sich bewerben, wenn man hier ein Geschäft eröffnen möchte. Dann ging es zum Augustinerkloster, in dem Martin Luther als Mönch mehrere Jahre lebte, zur alten Synagoge und zum Erfurter Dom mit der Severinskirche. Zum Abendessen kehrten wir in den Biergarten „Zum goldenen Schwan“ ein, mitten in Erfurt. Wir alle waren begeistert von dieser schönen Stadt, die sich zu Recht für das UNESCO-Welterbe beworben hat, und viele von uns wollen auf jeden Fall noch einmal wiederkommen. Ich habe das Organisationsteam an diesem Tag nicht beneidet, ein Sack Flöhe hüten ist einfacher! Aber alle sind pünktlich wieder im Hotel angekommen.
Am letzten Tag fuhren wir auf dem Rückweg noch über Eisenach zur Besichtigung der majestätisch auf einem Berg liegenden Wartburg mit dem legendären Lutherzimmer, in dem der Reformator Martin Luther das Neue Testament der Bibel ins Deutsche übersetzte und sich als Junker Jörg auf der Burg versteckt hielt. Hier lebte auch die später heiliggesprochene Elisabeth von Thüringen. Außerdem bestaunen konnte man noch prächtige Räume wie den Festsaal, die Vogtei, die Elisabethkemenate und den Elisabethengang und viele wertvolle Kunstobjekte und Gemälde.
Danach ging es für alle leider schon zurück nach Steinfurt. Vielen Dank an die tolle Organisation und den Fahrern / der Fahrerin der Kleinbusse. Erst später habe ich erfahren, dass ein Bürgerbus defekt war und es gerade noch bis nach Hause geschafft hatte – Glück gehabt.
Wir alle waren begeistert von dieser schönen Vereinsfahrt.

Jutta Nerlich

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

2. Vereinsfahrt zum Burgwald Märchen

Marathon in Rauschenberg

Vom 27. – 29. August 2022 ging es los zur zweiten Vereinsfahrt in diesem Jahr. Wir waren mit 11 Teilnehmern und drei Autos unterwegs. Am Samstagnachmittag bezogen wir unsere Unterkunft in Rosenthal in Hessen inclusive Frühstücks- und Partyraum.

Danach ging es zur Rennstrecke nach Rauschenberg, wo die Startunterlagen abgeholt wurden. Der Abend endete mit einem kurzen Einkauf und einem Besuch beim Italiener.

Am nächsten Morgen ging es früh los, der Marathon startete bereits um 8:30 Uhr. Der Marathon Steinfurt war auf fast allen Strecken vertreten: 4 x Marathon, 3 x Halbmarathon, 2 x 10 km und 2 x der 3 km-Kostümlauf. Bei den Strecken waren besonders die Höhenmeter herausfordernd: 615 HM beim Marathon, 322 HM beim Halbmarathon, dazu ein Anstieg über 5 km. Die Organisation des Laufes und die Verpflegungsstationen ließen keine Wünsche übrig. Und dass, obwohl dies erst der 4. Burgwald Märchen Marathon war.

Nicht nur beim Kostümlauf, auch auf den anderen Strecken traf man viele verkleidete Läufer. So konnte man sich an den Anstiegen nett mit einigen Zwergen unterhalten. An deren Zwergenmützen haben wir die Läufer des Vereins LLG 80 Nordpark Köln dann auch abends wiedererkannt, denn sie wohnten in der direkt benachbarten Unterkunft. So entstanden abends schöne Gespräche im Stuhlkreis auf dem Hof und Verabredungen zu künftigen Läufen. Der Abend wurde beim Griechen fortgeführt.

Dort kam auch Kritik an der Organisation der Tour auf. Es war nicht alles so gut durchorganisiert, wie einige das von Vereinsfahrten gewohnt waren, z.B. auch der Einkauf und die Fahrten zur Laufstrecke. Mit etwas Improvisation hat es aber dann funktioniert. Es wurde deutlich, dass hier mehr „Manpower“ gebraucht wird, die die Vereinsvorsitzenden neben ihrem normalen Job nicht auch noch aufbringen können. Es wurde angeregt, bei künftigen Touren vielleicht Unterstützung aus den Reihen der Teilnehmer in Anspruch zu nehmen.

Dem Verlauf des restlichen Abends tat dies aber keinen Abbruch, der dann anschließend auf dem Hof der Unterkunft und im Partyraum angemessen zu Ende ging. Am Montagmorgen traten wir nach einem schönen Wochenende die Rückfahrt an.

Christian Markfort

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
Fachhochschule Münster
28.06.2022

Start in die neue Sommerradtoursaison: Am 28. Juni ging es wieder los und das Interesse war groß. Das Thema: „Radeln und KW/h“
Insgesamt 25 Personen fuhren zunächst von Steinfurt durch Dumte und Leer zur Fachhochschule Münster. Rainer Dwersteg hatte eine schöne und abwechslungsreiche Route geplant, die er leider krankheitsbedingt nicht selbst leiten konnte. Wir danken Horst Hartman, der die von Rainer aufgezeichnete Tour gefahren ist.
An der FH führte uns Konrad Mertens zunächst auf das Dach eines Gebäudes und wir konnten eine installierte PV-Anlage besichtigen.
Im weiteren Verlauf des Vortrags lernten wir u.a. sehr anschaulich kennen, wieviel Anstrengung erforderlich ist, um 1 KW/h mit Muskelkraft auf einem Rennrad selbst zu erzeugen.
Die FH hat die Leistungsfähigkeit einer Solaranlage auch für Kinder mit einer Installation leicht verständlich dargestellt. Schließlich erklärte Konrad das Photovoltaik-Prüflabor der FH, in dem Solarmodule mit verschiedenen Prüfverfahren wissenschaftlich untersucht werden, um Fehler feststellen zu können. Der Abend endete mit einem gemütlichen Umtrunk im Innenhof der FH.

3. Sommerradtour
Bahnhofscafé Horstmar
12.07.2022

Stephan Bode führte heute 27 Teilnehmende durch die münsterländische Parklandschaft über Horstmar zum angekündigten, aber nur umschriebenen Ziel: „Durch Wiesen und Felder, vorbei an Mühlen, Höfen und zahlreichen Teichen geht es durch die Münsterländer Parklandschaft. Nach ca. 15 km und 100 Höhenmeter erreichen wir unser Ziel. Dort sollten uns ein wenig Kultur und Erfrischungen erwarten.“ Am Ende sollten wir uns sauwohl fühlen. Stephan hatte nicht zu viel versprochen. Ziel war das Bahnhofscafé Horstmar. Norbert Wiechers und seine Mitarbeiterinnen servierten Grillteller und Kaltgetränke. Kurz gefasst erfuhren wir einiges über die Geschichte des Schweinemuseums.
Unter sachkundiger Führung konnten wir die Ausstellung mit einer unglaublichen Vielfalt von Schweinedarstellungen besuchen.

2. Sommerradtour
Metelen
05.07.2022

Heute nahmen 20 Marathonis die von Michael Gerks geplante Strecke unter die Pedale.
Es war eine abwechslungsreiche Fahrt durch die Felder bis nach Metelen. Unterwegs sahen wir Mähdrescher und mussten einem Trecker ausweichen, der mit Strohballen hoch beladen war.
In Metelen fuhren wir entlang der Vechte über ein schmales Pättken. Es ging nur langsam voran. Wir mussten hintereinanderfahren und aufpassen, dass niemand abrutschte und in die Vechte fiel. Einige Wege waren sehr trocken und sandig. Unterwegs legten wir zwei Pausen ein, zuletzt am Bahnhof Metelen Land.
Wir danken Michael für die schöne Tour, bei der wir auch neue Wege kennen lernten.

4. Sommerradtour
Bäche-Route
19.07.2022

Ein neuer Versuch, die Bäche-Route der NaTourismus-Routen im Steinfurter Land zu fahren und die Vielfalt der gut gefüllten kleinen Gewässer zu sehen, funktionierte leider nicht. In diesem Angebot scheint der Wurm drin zu sein. Die vierte Sommerradtour konnte nicht stattfinden. Es war der bis dahin heißeste Tag des Jahres, genau wie vor vier Jahren, als wir die Fahrt zum ersten Mal anboten. Damals sind wir zwar mit wenigen Unentwegten gefahren, aber die Bäche waren ausgetrocknet. Wenige Tage vor der nun beabsichtigten Tour haben wir noch eine Probefahrt gestartet und mögliche Abkürzungen ausprobiert.
In diesem Jahr war es aber noch heißer als 2018.
Daher konnten wir es nicht verantwortlich, bei dieser Hitze von 38 Grad eine Tour zu unternehmen. Leider mussten wir die Fahrt absagen.
Im nächsten Jahr haben wir hoffentlich mehr Glück, dann aber mit einer anderen Route.
Walburga Roeser und Rita Wolf

5. Sommerradtour
Nünningsmühle
26.07.2022

Heute kamen 16 Interessierte zusammen, um sich von Peter Willner dessen vorbereitete Tour zeigen zu lassen. Es herrschte bestes Radwetter, nicht zu heiß und nicht zu windig. Der Auftakt in Richtung Laer war den meisten bekannt.
Danach bogen wir immer mal wieder überraschend ab und fuhren Wege, die manchen bisher unbekannt waren. So erreichten wir auf Umwegen die Fünf-Wunden-Kapelle oberhalb von Laer. Dort machten wir eine kurze Rast.
Dann ging es weiter zur Radbahn. Nachdem wir Horstmar hinter uns gelassen hatten, fuhren wir über Nebenstraßen am Haus Alst vorbei. Nach einigen weiteren kleinen Wegen erreichten wir das Ziel Nünningsmühle. Es war eine abwechslungsreiche Fahrt über 27 km, für die wir uns bei Peter bedankten.

6. Sommerradtour

Zum Zauberwald

02.08.2022

Heute machten sich 19 Marathonis auf zur letzten Radtour dieser Sommerferien. Georg Schröder nannte die Tour „Zum Zauberwald und durch den Scheddebrock“. Diesen Zauberwald kannte außer dem Organisationsteam niemand. Vom Grottenkamp fuhren wir durch Borghorst bis zur Emsdettener Straße. Über Ostendorf ging es weiter in Richtung Emsdetten. Kurz vor dem Wasserwerk bogen wir links ab und erreichten in Ahlintel einen von außen unscheinbar wirkenden Wald. Georg erklärte, dass es sich um den Privatwald eines Landschaftsgärtners handele. In dem Wald hat der Eigentümer einen Rundweg angelegt. Dort sind die unterschiedlichsten Gegenstände aufgestellt. Wir unternahmen einen kurzen Rundgang entlang der erstaunlichen Skulpturen. Gleich zu Beginn kam der „Regenwald“. Der Wegabschnitt besteht aus Kies. An einem hohen Baum ist ein Schlauch befestigt, aus dem beständig feiner Nieselregen sprüht. Nach einer kleinen Stärkung machten wir uns auf den Rückweg durch den Scheddebrock nach Borghorst. Dort hatte Claudia Balster ihren Garten bereits für uns vorbereitet mit Sitzgelegenheiten und kühlen Getränken. Das war ein gelungener Abschluss dieser Fahrt und auch ein schöner Abschluss dieser Sommerradtoursaison.

Resümee:

Alle Teilnehmenden waren sich einig, dass in diesem Jahr abwechslungsreiche Routen vorbereitet wurden. Das Tempo war stets moderat, so dass eine Teilnahme auch ohne E-Bike mühelos möglich war. Mehrfach wurde der Wunsch nach einer Einkehr im Anschluss an die jeweilige Fahrt geäußert. Ich hoffe, dass das im nächsten Jahr möglich sein kann.
Die Sommerferien werden im nächsten Jahr vom 22.06 bis 04.08. dauern. Unsere Radtouren können somit am 27.06., 4., 11., 18. und 25.07. sowie am 01.08.2023 stattfinden. Jeder, der eine Idee für eine solche Tour hat, kann sich gern bei mir melden.
Walburga Roeser

Nachlese Stadtradeln 2022

In diesem Jahr fand das Stadtradeln vom 26. Mai bis 15. Juni statt. Wir hatten 33 Teilnehmende (Vorjahr 65), davon 27 (Vorjahr 56) Aktive. Bei den gefahrenen Kilometern sah es in diesem Jahr ebenfalls nicht so großartig aus. 9.130 Kilometer kamen zusammen. Im Vergleich zum Vorjahr mit über 21.000 Kilometer also deutlich weniger, aber dennoch Platz 2 in Steinfurt und Platz 54 im Kreis. Über die Gründe kann ich nur spekulieren. War es Corona, das viele von uns im Frühjahr mit seinen Nachwirkungen getroffen hat, waren es Vorbereitungen auf Lauf- oder Triathlon-Wettbewerbe oder wollten wir einfach anderen eine Chance geben? Die Antwort darauf sollte sich jeder von uns selbst geben. Zum Schluss noch was richtig Positives: Am 18. Mai 2023 ist Himmelfahrt. Ich glaube, dann könnte es wieder losgehen – rauf auf die Räder.

Stephan Bode

Spitzkohl-Pastinaken-Eintopf

Zutaten:
500 g Spitzkohl
250 g Pastinake(n)
100 g Champignons
1 EL Pflanzenöl
2 EL Schmand
Saft von ½ Orange
200 ml Gemüsebrühe, Instant
1 gestr. TL Thymian
etwas Salz und Pfeffer

Zubereitung:
Spitzkohl grob zerteilen und in Salzwasser 5 Minuten garen.
Champignons halbieren.
Pastinaken in Stücke schneiden und in Pflanzenöl anbraten.
Saft von ½ Orange, 1 gestr. TL Thymian, Pfeffer und Salz hinzufügen, mit Gemüsebrühe ablöschen und 15 Minuten garen.
Spitzkohl, Champignons und Schmand zugeben,
nochmals abschmecken und noch weitere 5 Minuten garen.

Guten Appetit!

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

Organisation

Der Vorstand

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

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

Referentin für Finanzen
Magda Höltke
Johanniterstr. 23, 48565 Steinfurt
verwaltung@marathon-steinfurt.de

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

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

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

Sportbeauftragter Laufen (kommissarisch)
Frank Albers
Geschwister-Buller-Str. 38, 48612 Horstmar-Leer
sportbeauftragter-laufen@marathon-steinfurt.de

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

Impressum

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

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

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

Titelseite/Layout/Druck:
pars pro toto GmbH
Dahlweg 120a
48153 Münster
Tel.: 02 51 / 92 24 50
hallo@pars-pro-toto.de

Der Zeitungsbezugspreis ist für Mitglieder
im Mitgliedsbeitrag enthalten.
Erscheinungsweise: halbjährlich
Auflage: 750 Stück

Kundenkarte / Rabatte

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

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

Seit 1935 Ihr Partner für:

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

ARNING

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