



SPORTVERZÄLLCHE

Vereinszeitschrift der Sportgemeinschaft Zons 1971 e.V.

Nr. 43 *Dezember / 2012*



Hallenbenutzungsgebühr :

Nein !



Impressum

Autor und Herausgeber des Druckerzeugnisses ist die SG-ZONS e.V. Sämtliche Nutzungsrechte an den in diesem Druckerzeugnis zur Verfügung gestellten Inhalten (in Text- und Bildform) liegen beim Herausgeber. Sämtliche Urheberrechte an den in diesem Druckerzeugnis zur Verfügung gestellten Inhalten (in Text- und Bildform) liegen beim Herausgeber, wenn nicht durch eine gesonderte Urheber-oder Quellenangabe gekennzeichnet. Jegliche Nutzung und Vervielfältigung der Inhalte, auch in Auszügen, bedarf der ausdrücklichen schriftlichen Erlaubnis des Herausgebers und des Urhebers.

Impressum

Abteilung

Seite

Inhalt	3
Hallenbenutzungsgebühr: Nein	4
Badmintonabteilung	6
Tennisabteilung	15
Turnabteilung	21
Leichtathletikabteilung	31

Hallenbenutzungsgebühren: NEIN!

Dormagen bezeichnet sich gerne als Sportstadt, was durchaus seine Berechtigung hat, wenn man die sportlichen Erfolge bei Olympischen Spielen und Meisterschaften wertet. Dies ist das Ergebnis eines ausreichenden Angebots an Sportstätten und der Arbeit der Sportvereine. Da nun die Sportstätten, wie auch die Schwimmbäder in die Jahre gekommen sind, deutet sich ein Investitionsstau an. Die Lage für den Kämmerer erschwert sich noch durch einen in Zukunft nicht ausgeglichenen Haushalt, so dass ein Haushaltssicherungskonzept (HSK) erarbeitet werden muss.

Sport, wie auch Kultur gehören zu den freiwilligen Selbstverwaltungsaufgaben einer Gemeinde, die gerne und treffend auch als weiche Standortfaktoren bezeichnet werden, und sich im Haushalt als freiwillige Leistungen summieren. Eine Gemeinde, die vor der Pflicht steht, ein HSK aufstellen zu müssen, hat die Pflicht die freiwilligen Leistungen der Sache und der Höhe nach auf den Prüfstand zu stellen, d. h. die Notwendigkeit und die Ausgaben hierfür zu hinterfragen. Da der Sport nicht zu den Pflichtaufgaben gehört, wurden in Dormagen seit mehreren Jahren Kürzungen an den Zuschüssen vorgenommen, die die Sportvereine bereits wegstecken mussten. Sie haben dies getan, in vielen Fällen nur nach einer Anhebung der Mitgliedsbeiträge; denn es musste nicht auf Kürzungen der öffentlichen Hand reagiert werden, sondern auch auf Teuerungen, z. B. bei Versicherungen. Auf eines konnten sich die Sportvereine aber bisher verlassen, auf die Zusage der Politik, dass es keine Benutzungsgebühren für Sportstätten geben würde. Mit dem Entwurf des HSK hat diese Zusage wohl seine Gültigkeit verloren.

Im HSK-Entwurf kommt auf die Sportvereine nun ein ganz dicker Brocken zu. Die Sportstätten, die in der eigenbetriebsähnlichen Einrichtung „Kultur- und Sportbetrieb Dormagen“ verwaltet werden, sollen mit Nutzungsgebühren belegt werden, die den Haushalt um ca. 170.000 € entlasten sollen. Allein auf die SG ZONS sollen ca. 16.000 € entfallen. Das sind je Mitglied und Monat 1,44 €, egal ob Kleinkind oder Erwachsener. Prozentual ergibt sich daraus je nach Abteilungsbeitrag in der SG ZONS eine Erhöhung bei Erwachsenen von bis zu 33% und bei Kindern bis zu 58%! Da mit hoher Wahrscheinlichkeit eine Austrittswelle einsetzen wird, legen sich bei gleichem Sportangebot die Nutzungsgebühr auf weniger Schultern um, steigen also prozentual noch höher; denn insbesondere die passiven Mitglieder, die den Sport mitfinanzieren, werden sich überlegen, ob sie aus reiner Tradition in der SG ZONS bleiben.

Hallenbenutzungsgebühren: NEIN!

Die SG ZONS geht daran nicht kaputt. Dann sind es eben weniger Mitglieder, die es sich leisten wollen, aber **Sport wird so kaputt gemacht**. Die Diskrepanz zwischen den Sonntagsreden über die Wichtigkeit des Sports für die Gesundheit, Fitness und der positiven sozialen Aspekte einerseits und dem Kaputtsparen des Sports durch das HSK andererseits, ist wohl unauflösbar.

Egal, ob sich die Randbedingungen für eine Gemeinde so geändert haben, dass ein HSK nötig geworden ist, die Gemeinde hat bei der Notwendigkeit eines HSK nicht nur die Pflicht die freiwilligen Leistungen der Sache und der Höhe nach auf den Prüfstand zu stellen, siehe oben, sondern auch darauf zu achten, welche Auswirkungen vorgesehene Kürzungen und die Einführung neuer Gebühren auf die Betroffenen, also die Sportvereine und ihre Aufgaben haben. Die Liste der Aufgaben, die der Sport sich gegeben hat und für die der Sport bei allen sich ergebenden Gelegenheiten mit Lob überhäuft wird, ist lang. Alleine zwei Aufgaben sind von so großer Bedeutung, dass es nicht nötig ist, noch mehr aufzuzählen. Nehmen wir zuerst den Einfluss des Sports auf die Gesundheit. Ein mit den Mitteln des Sports gesunder Bürger ist vor dem Hintergrund unaufhaltsam steigender Gesundheitskosten billiger, als Arzneien und Kuren. Nehmen wir zweitens die soziale Komponente, für die der Sport ebenfalls mit Lob überhäuft wird. Vom Kleinkinderturnen bis zur Seniorengymnastik bietet der Sport Orte, an denen sich jung und alt in Gemeinschaften trifft, austauscht und untereinander helfen kann. Viele Menschen wurden nach großem Leid schon in einem Sportverein aufgefangen, kostenfrei sozusagen. Gewiss, der Sport erreicht nicht jeden, aber er ist für jeden offen, der Eintrittspreis ist gering und das muss so bleiben!

Dormagen sollte gerade beim Werben um neue Unternehmen darauf achten, dass der selbstgegebenen Beinamen ‚Sportstadt‘ durch die geplante Belastung des Sports nicht in Frage gestellt wird. Sport ist ein wichtiger Standortfaktor, auch beim erhofften Zuzug von Neubürgern aus dem Speckgürtel der angrenzenden Großstädte. Sinkende Sportlerzahlen und erhöhte Vereinsbeiträge würden das Image belasten und sind nur mit einem höheren Aufwand zurück zu drehen, als das Fallenlassen der Hallenbenutzungsgebühren.

Joachim Fischer

Badmintonabteilung



Badminton, ein Sport für wen?

Wenn man nach der Medienpräsenz ausginge, hätte Badminton kaum eine Existenzberechtigung. Bei besonderen Ereignissen, werden kleine Ausschnitte gezeigt. Kaum ein längerer Ballwechsel wird gezeigt und kaum ein Kommentar kommt über die athletische und anspruchsvolle Sportart rüber. Wie kommt es im Fernsehen bei uns rüber? Der Topspieler macht 2 -3 Schritte, schlägt den Ball und schon ist die Sache gelaufen. Nichts von der Geschmeidigkeit, der Beschleunigung des Balles von über 400km/h, das schnelle Erkennen der Spielsituation, Sprungkraft, Antrittsschnelligkeit und Dynamik. Das alles sind Attribute, die ein Spitzenspieler haben muss. Dazu benötigt er Talent, Ergeiz, Trainingsbesessenheit und die Liebe zu dieser Sportart. Auf dem internationalen Parkett kommt die Power aus Fernost. Dort herrscht Disziplin, absoluter Gehorsam und Unterordnung beim Umsetzen der Trainingsvorgaben. Hat man dann den Vorstoß in die Weltspitze erreicht, kommt das große Geld? Fehlanzeige, denn im Vergleiche zum Tennis, oder anderen medienwirksamen Sportarten, bekommen die Spitzenleute ein Almosen. Ein Beispiel ist Julia Schenk aus Krefeld. Sie ist momentan die Nummer 6 der Weltrangliste. Liegt sie mit ihrem Einkünften von der Bundeswehr, Sponsorenverträgen und den Preisgelder, bei großen Turnieren, bei 5% der Summen, die unsere Nationalspieler im Fußball erzielen. Also Geld kann es nicht sein. Was bringt unsere Jugend zu dieser Sportart? Badminton ist an vielen Schulen ein Teil des Sportunterrichtes. Beherrscht man den Sport, so kann man auch in vielen anderen Sportarten glänzen. Schnelligkeit, Sprungkraft und Ausdauer, kommen auch bei der Leichtathletik zur Geltung. Die Schlagkraft, Reaktion, räumliches Sehen, sind bei anderen Rückschlagspielen, oder Ballspielen gefragt. Die Bewegungsästhetik, Geschmeidigkeit findet man beim Turnen und Gymnastik. Also werden beim Badminton viele wünschenswerte Eigenschaften vereinigt. Wir in Zons legen die Grundlagen durch ein differenziertes Training, angepasst an die Bedürfnisse der Kinder und Jugendlichen. Beginnend mit einem unverzichtbarem Aufwärmprogramm, um den Körper auf die anstehende Belastung einzustimmen.

Badmintonabteilung

Dabei werden alle Muskelgruppen belastet, die später im Spiel benötigt werden, aber auch im Alltag nützlich sind. Es folgt ein Mannschaftsspiel, wie Basketball, Hockey, Handball, oder Fußball. Unbewusst wird hier mehr trainiert, als bei reinen Übungen, weil es Spaß macht. Anschließend folgt der Hauptteil, das Badmintonspiel. Ohne häufige Wiederholungen und Korrekturen kommt man nicht sehr weit. Das erscheint auf dem ersten Blick ein bisschen monoton und langweilig, aber wenn man das Gelernte beim nachfolgenden Spiel direkt anwenden kann und dann auch noch Erfolg hat macht es allen Spaß. Will man mehr als nur trainieren, so kann man in den Mannschaften am Meisterschaftsspielbetrieb teilnehmen und sich weiter verbessern. Ranglisten- und Qualifizierungsturniere runden den Spielbetrieb ab. Badminton ist auch eine Familiensportart, denn Badminton wird auch gemischt gespielt. Also los, Probieren geht über Studieren.



Badmintonabteilung



Wie läuft es in der Meisterschaft

In der Saison 2012/13 haben wir eine Seniorenmannschaft und eine Jugendmannschaft am Start. Kurzfristig stellte der Verband die Gruppeneinteilung um, so dass unsere gemeldete U17 Mannschaft sich in der neuen Einteilung U17/19 in der Landesliga Süd 1 wieder fand. Die Mannschaft wird im Kern vom NRW Pokalsieger Süd gestellt. Ergänzt wird sie mit zwei neuen Mädchen und drei Jungen. Diese müssen wir langsam an das Spielniveau heranführen. Keine leichte Aufgabe, da wir auf Gegner treffen, die erstens schon drei Jahre älter sind und zweitens dem entsprechend einer körperlichen Überlegenheit besitzen. Unsere Jugend schlägt sich prima und brachte schon einige Gegner in Verlegenheit. Eine Steigerung ist möglich, spätestens im nächsten Jahr, wenn körperliche Defizite altersbedingt abnehmen.

Die neu formierte Seniorenmannschaft kommt nach den Anlaufschwierigkeiten langsam in Schwung. Die neu zusammengestellten Doppel harmonieren immer besser und werden spätestens in der Rückrunde, die knapp verlorenen Doppel für sich entscheiden können. Die Mannschaft besteht aus älteren, erfahrenen Spielern, aber auch aus ganz jungen. Für sie ist es die erste Saison im Seniorenbereich. Hier liegt auch unser Steigerungspotenzial. Bei jedem Spiel sammeln sie neue Erfahrungen. Diese werden beim Training und den weiteren Spielen eingebracht und führen mittelfristig zum Erfolg.

Badmintonabteilung

Badminton ist nicht alles.

In diesem Jahr nahmen wir einen neuen Anlauf einen gemeinsamen Grilltag zu feiern. Dazu trafen sich bei herrlichem Wetter Ende August, Alt und Jung mit der Familie und Freunden an der Grillhütte in Delhoven. Wenn das Wetter so super mitspielt wie in diesem Jahr, hat man mehr Möglichkeiten gemütlich zusammen zusitzen. Kuchen, Nachspeisen, Süßigkeiten und natürlich ausreichend schmackhaftes Grillgut sorgten für einen rundum schönen Tag. Die Mitglieder brachten dazu noch leckere Salate und Brote mit. Für jeden war etwas dabei und bei einem Bierchen und Softdrinks konnte bei entsprechender Musik sich angenehm unterhalten und gespielt werden.



Badmintonabteilung



Alle Jahre wieder...



Die Zeiten ändern sich, die Menschen auch, aber wir halten an der Tradition fest ein Badmintonturnier zum Nikolaustag auszurichten, bei dem es sportlich, aber auch ein wenig besinnlich zugeht. An diesem Abend werden Paarungen von Alt und Jung gebildet, die dann zeitlich begrenzt um Punkte spielen. Wer nach Ablauf der Zeit die Punkte bekommt, entscheidet das Los. Zwischen den Spielen gibt es Punsch, Glühwein, Weihnachtsgebäck, Lebkuchen, Nüsse und Süßes. Der weihnachtliche Duft soll bei der Unterhaltung für Harmonie, Zusammenhalt und Miteinander über Generationen hinweg beitragen. Am Ende des Spielabends, gibt es für die Punktbesten, kleine Geschenke. Gewonnen hat nicht immer der beste Spieler oder Spielerin, sondern wer heute auch noch das Glück auf seiner Seite hatte

Ein Weckmann, in Form eines Federballes, gibt es für jeden mit auf den Heimweg. So verbinden wir Sport und Besinnlichkeit.

Badmintonabteilung



SG ZONS



8. Aktionsmonat Badminton

die Badmintonabteilung nimmt zum 8 Mal an der Aktion: **Deutschland bewegt sich** teil. Badminton ist ein gesunder Familiensport für jedes Alter. Badminton lässt sich leicht erlernen und man macht rasch Fortschritte. Diese Sportart steigert die allgemeine Fitness und trägt umfassend zur Gesundheitsförderung bei. Spielt man eine Stunde Badminton so werden 500 kcal verbrannt. An diesem Aktionstag spielen Alt und Jung, Groß und Klein, mit und gegeneinander. Der Spaß ist das Wichtigste an diesem Tag. Kleine Turniere, Animationen, Speedminton, Badmintonabzeichen und ein Geschicklichkeitsparcours bringen unsere Gäste in Schwung. Es gibt nur Gewinner, die sich bei einem netten Gespräch, in der Cafeteria, bei Speisen und Getränken, von den Anstrengungen erholen können. Wir würden uns freuen, wenn nach der Aktion, wir das eine oder andere Gesicht beim Training wieder sehen würden. Badminton macht und hält fit.

Badmintonabteilung

Mit Badminton fit bleiben



Weitere Infos:

F + S Passmann
Marco Mönch
Mike Werner

Telefon: 02133/81285
Telefon: 02133/48012
Telefon: 02133/400343

Trainingszeiten:

Montag	18:00 – 20:00 Uhr	Schüler, Jugendtraining
	20:00 - 22:00 Uhr	Senioren, Mannschaft
Mittwoch	18:00 - 20:00 Uhr	Schüler, Jugendtraining
	20:00 - 22:00 Uhr	Senioren, Mannschaft

Schnupperkurs, Anfänger und Einzeltraining nach Vereinbarung

Spielergebnisse und Termine der Abteilung www.sg-zons-badminton.de

Landgasthof

Zum Feldtor

Ihre gute Stube in Zons



Ab November traditionelles

Martinsgansessen

*z.B. 2x Gänsebrust und 2x Gänsekeule
mit Bratapfel, Trauben und Maronen
inkl. 4 Gläser Rotwein(0,1l) für nur 69,50 €*

*Am 25. und 26.12. ab 11.30 Uhr geöffnet
mit kleiner Karte und leckeren Weihnachtsspeisen*

Heiligabend und Silvester geschlossen

Schon an Ihre Weihnachtsfeier gedacht? Mit leckeren Menüs, noch Kegeltermine frei...

*Stadtführungen durch das weihnachtlich geschmückte Zons und Glühweinführungen
-mit selbstgekoctem Glühwein! Bitte sprechen sie uns an*

Zum Feldtor

Schloßstrasse 40 41541 Stadt Zons Tel. 02133-24590 feldtor@t-online.de

Kostenlose Parkplätze in 30 Meter Entfernung an der Feuerwache

Täglich ab 11.00 Uhr geöffnet, Mittwoch nur nach Vereinbarung

Tennisabteilung

Groß und Klein in Aktion

Am Sonntag, den 06. Mai, öffnete die Tennisabteilung der SG ZONS 1971 e.V ihre Tore und Plätze zum Tennis-Aktionstag 2012. Trotz des mäßigen Wetters nutzten rund 120 Besucher die Gelegenheit, den Tennissport näher kennenzulernen.



Beim Kleinfeldtennis und Schnuppertraining konnten Kinder und Erwachsene unter Anleitung des Trainerteams um Kai Ludwigs selbst zum Schläger greifen. Insbesondere viele Kinder im Grundschulalter waren begeistert dabei und werden zukünftig in zwei bis drei neuen Trainingsgruppen regelmäßig Tennis spielen. Auch im Erwachsenen-Bereich konnte der Verein etliche neue Mitglieder gewinnen.

Auf der Hüpfburg, beim Face-Painting und dem Torwandschießen erlebten die Besucher ein vielfältiges Rahmenprogramm. Auch das kulinarische Angebot ließ keine Wünsche offen. Mit Pfannkuchen, Waffeln, Kuchen, Eis und Grillwürstchen sorgte die Tennisabteilung der SG ZONS für das leibliche Wohl ihrer Gäste.

Tennisabteilung



Mit ihrem Tennisfest beteiligte sich die SG ZONS am bundesweiten Aktionstag „Deutschland spielt Tennis“, mit dem Vereine in ganz Deutschland gemeinsam ein Zeichen für den Tennissport setzen.

Der Vorstand bedankt sich bei allen fleißigen Mitgliedern für die tolle Organisation und die aufmerksame Betreuung der Gäste.



Tennisabteilung

102 Hamburger in Zons

Am Freitag, den 14. September 2012, veranstaltete Familie Krumm erneut das beliebte und traditionsreiche Hamburger-Essen im Vereinsheim. Insgesamt wurden an diesem Abend für den guten Zweck 102 köstliche Hamburger frisch zubereitet und von den zahlreich erschienenen Gästen verspeist - ein neuer Rekord!

Wie in den vergangenen Jahren werden die Einnahmen aus dem Hamburger-Essen dem Verein gespendet. Dieses Mal fließt der Erlös in Höhe von 204,- Euro direkt in das Projekt Ballwand.



Und den 100. Hamburger sicherte sich Ingrid Sievers. Es ist nicht überliefert wer den 102. verspeiste. 😊

ARS GmbH

Geschäftsführer: Roger Schemmel



RIESIG!

*Qualität und
bester Reifen-Service
für Ihre Sicherheit!*

*Unser Sortiment an
Markenreifen für Ihr Fahrzeug!*

Aus Freude am Service!

Reifen Schemmel GmbH

Telefon 0 21 33 - 27 05 50 · Fax 27 05 55

Düsseldorfer Straße 95 · 41541 Dormagen

Mo. - Fr. 8.30 bis 12.30 Uhr und 13.30 bis 18.00 Uhr, Sa. 8.30 bis 12.00 Uhr

MLX
Reifen, Räder und mehr

Tennisabteilung

Starker Nachwuchs bei der SG ZONS



Am 16. September fanden bei der SG ZONS die Jugend-Clubmeisterschaften statt. In der Konkurrenz U10 setzte sich Ronja Reichert in einem spannenden Endspiel gegen Justus Ehrlich durch. Franziska Schwarz gewann in der U10-Konkurrenz ein hochklassiges Finale gegen Timo Reichert.

Bei den Jugendlichen über 14 Jahre wurden zunächst die beiden Finalisten ermittelt. Im Endspiel, das im Rahmen der Clubmeisterschafts-Finalspele der Erwachsenen ausgetragen wird, stehen sich am 23. September Sebastian Schwarz und Florian Schildt gegenüber.

Auch alle anderen Teilnehmer haben bravourös gekämpft und wurden mit Medaillen und Urkunden belohnt.

Gut

für den Sport in der Region.



Turnabteilung

Women's run 2012



Alle Damen stolz in rosa Starter – T-Shirts

Für die Damen der „After work power“ Trainingsgruppe der SG ZONS – Turnabteilung (immer mittwochs ab 20.00 Uhr in der Turnhalle an der Deichstraße) war die Teilnahme am Women's run 2012 in Köln am 11. August 2012 ein voller Erfolg.

Bei herrlichem Wetter hatten die 19 Teilnehmerinnen jede Menge Spaß. Unsere „beste“ Läuferin schaffte die 5.000 m in 25 Minuten und belegte den 36. Platz in der Gesamtwertung!

Drei Läuferinnen konnten unter der Anfeuerung der Zuschauer am Straßenrand ihre persönliche Bestzeit überbieten. Für die nicht so auf Leistung ambitionierten Teilnehmerinnen war es einfach nur ein wunderschönes Event, deren Wiederholung unter der Leitung von Christa Hyrbaczek im nächsten Jahr schon jetzt feststeht.

Turnabteilung

Mutter- und Kind Turnen



Bewegung und Spiel für unsere Kleinsten, zusammen mit Mama oder Papa - oder Oma/Opa!



In der Turnhalle im Sportzentrum Zonser Heide, von 9.30 – 10.30 Uhr dienstags für Kleinkinder ab Krabbelalter – bis 3 Jahre

Marion als Übungsleiterin freut sich auf Euer Kommen!



Nähere Informationen: Ingrid Sievers ☎ 02133 – 215574

Übungsleiterin gesucht!!!

Für Gymnastik, Fitness und Stepp-Aerobic suchen wir eine neue Übungs-Leiterin. Wer kann vormittags das Training machen???

Wann? **Montag** von 9.00 – 10.30 Uhr im Sportzentrum Zons (Kraftraum) nähere Info: Ingrid Sievers ☎ 21 55 74



Turnabteilung

Neues Angebot!

Fitness im Zumba - Trend



Die neue Funsportart mit fetzigem Rhythmus für Jung und Alt eröffnet ein ganz neues Körperbewusstsein!

Freitags von 20.00 – 21.00 Uhr
in der Turnhalle im
Sportzentrum Zonser Heide

Einfach in die Halle kommen und beschwingt ins
Wochenende starten!

Nähere Infos unter ☎ 02133/ 215574

Liebe Mitglieder!

Laut Beschluss der Abteilungsversammlung vom 22.03.2012 betragen unsere **monatlichen Beiträge ab 01.01.2013** wie folgt:

Erwachsene:	Gymnastik, Aerobic	5,50 €
	Rückenschule	6,50 €
	Zumba Fitness	22,00 €
Schüler, Studenten:		3,20 €
Kinder:		3,20 €

Der Bankeinzug erfolgt halbjährlich.

Wir bitten um Verständnis für die Erhöhung.

Turnabteilung

Gerätturnabzeichen

Am 20. Juni 2012 haben wir während der Trainingsstunden das Gerätturnabzeichen abgenommen. 25 Mädchen aus unseren Turngruppen haben mitgemacht. An den Geräten: Reck, Barren, Schwebebalken und Bock bzw. Kasten mussten Übungen mit 5 verschiedenen Schwierigkeitsgraden geturnt werden. Dafür gab es Punkte und für gut ausgeführte Übungen noch Gutpunkte dazu.



Punkte und für gut ausgeführte Übungen noch Gutpunkte dazu.

Alle Kinder waren mit Eifer bei der Sache, besonders die Jüngeren! Auch das Warten vor den Übungen erfordert Geduld, aber Rolle, Rad und Handstand am

Boden klappten bei den Jüngeren schon ganz gut.



Turnabteilung



Am Schluss halten sie stolz Ihre Urkunden in der Hand.



Melissa am Schwebebalken hat schon mehr Übung!

Christa, Melanie, Chantal und Janine bauen das Reck auf und dann geht's los!

Turnabteilung



Eine Woche später, am 27.06.2012 gab es dann noch zur Belohnung ein Pizzateessen in Dormagen.

Na klar, im nächsten Jahr wollen alle eine Wiederholung des Abzeichens und sich natürlich punktemäßig verbessern.

Schneewittchen und die sieben Zwerge



Unsere Freilichtbühne in Zons führte in diesem Sommer dieses Märchen nach den Gebr. Grimm auf.

31 Kinder aus den Klein- und Vorschulkinderguppen haben sich mit Elternbegleitung das Märchen am 4. Juli 1012 angesehen. Es war herrliches Wetter

und alle haben das bunte Treiben auf der Freilichtbühne genossen. Anschließend begannen die Sommerferien und es gab für einige Wochen kein Kinderturnen mehr. Aber nach den Ferien kamen die Kinder wieder freudig in die Halle!

Turnabteilung

Zum Geysir nach Andernach

Am Montag, d. 10. September 2012 starteten 11 Damen der Montags-Gymnastikgruppe zu ihrem traditionellen Ausflug. In diesem Jahr ging es nach Andernach am Rhein. Dort in der Vulkan-Eifel befindet sich auf einer Halbinsel im Naturschutzgebiet Namedeyer Werth der höchste Kaltwasser-Geysir der Welt, dessen Fontäne bis zu 60 Meter in die Höhe steigt.

Per Bundesbahn ging es ruck-zuck an unser Ziel. Es war sehr warm und sommerlich und unsere Stimmung heiter und beschwingt! Zunächst informierten wir uns im Erlebniszentrum in „4.000 Meter“ Tiefe über die physikalischen und geologischen Zusammenhänge. Wir wurden über glühendes Magma, Kohlendioxid aufgeklärt.



Dann wartete schon ein großes Schiff auf uns, das uns in das Naturschutzgebiet und zu dem Geysir brachte. Für einen dicken Eisbecher war unterwegs noch Zeit. Bei der Hitze tat die Erfrischung gut!

Mit Spannung wurde der Ausbruch des Geysirs erwartet. Es zischte und gurgelte schon und dann erhob sich eine majestätische weiße Wassersäule bis über die Baumwipfel in den Himmel. Wir spürten dabei die Urgewalt der Natur!

Nach diesem beeindruckenden Erlebnis brachte uns das Schiff wieder zurück und in einem Biergarten am Rhein erholten wir uns und löschten unseren Durst.

Danach erkundeten wir die historische Altstadt von Andernach. Auf unserem Weg dahin mussten einige Damen doch noch schnell in die Geschäfte und erstanden ganz „notwendige“ Tops und T-Shirts. Die Burgruine mit Schlossgarten erstaunte uns, denn zwischen den

Turnabteilung

Blumenrabatten und alten Stadtmauern wuchsen Gemüsepflanzen, die zur Ernte freigegeben waren.

Das historische Rathaus und das imposante Gebäude „Haus von der Leyen“, in dem das Stadtmuseum untergebracht ist, besichtigten wir von außen.

Im „Bistro“ ließen wir uns am für uns reservierten Tisch draußen nieder und stärkten uns je nach Lust und Hunger mit Schnitzel, Pommes, Folienkartoffel oder Salatteller. Es war sehr gemütlich in diesem Bistro und eine mediterrane Atmosphäre!

Bärbel sei Dank, Du hast es wieder gut organisiert und die Bundesbahn brachte uns pünktlich wieder zurück.



Ingrid Sievers

Turnabteilung

Trainingszeiten

*in der Turnhalle der Offenen Ganztags-Grundschule Zons,
Deichstraße
und im Sportzentrum*

Wochentag:	Zeit:	Gruppe:	Übungsleiter:
Montag: Sportzentrum	9.00 - 10.30 Uhr	Fitness – Step – Aerobic	N.N.
Montag: Deichstraße	17.00 - 18.30 Uhr	Damen-Gymnastik (auch nach Pilates)	Ingrid Sievers
dto.	18.30 – 19.45 Uhr	Multigruppe – Turnen und Spielen	Melanie Wenzel
dto.	20.00 - 21.30 Uhr	Aerobic – Fitness Step – Aerobic	Marilyn Szafran
Dienstag: Sportzentrum	9.30 - 10.30 Uhr	Mutter und Kind /	Marion Benz
Mittwoch: Deichstraße	15.00 - 16.00 Uhr	Kleinkinder 3 -4 Jahre	Ingrid Sievers Chantal Czirr
dto. Deichstraße	16.00 - 17.00 Uhr	Vorschulkinder 5 – 6 Jahre	Ingrid Sievers + Chantal Czirr
dto. Deichstraße	17.00 - 18.30 Uhr	GrundschulKinder Turnen (Breitensport)	Ingrid Sievers
dto. Deichstraße	18.30 - 20.00 Uhr	Multi-Kulti-Gruppe – Leistungs-Turnen Mädchen u. Jungen	Christa Hyrbaczek + Melanie Wenzel
dto. Deichstraße	20.00 - 21.30 Uhr	„After work power“ Fitness nach der Arbeit (gemischte Gruppe)	Christa Hyrbaczek
Donnerstag Sportzentrum	10.00 - 11.30 Uhr	Rückenschule Gesunde Bewegung am Vormittag für Sie u. Ihn	Sigrid Ritterfeld
Freitag Sportzentrum	20.00 – 21.00 Uhr	Zumba Fitness	Marilyn Szafran

Stand: 11/2012

Information: Ingrid Sievers ☎ 215574

E-Mail: gsievers@t-online.de

**Probleme? Anregungen? Wünsche?
Was zu meckern?**



Info an uns, wir kümmern uns!

Nils Szuka

**Ihr Ratsmitglied für Zons
nils.szuka@t-online.de**

Norbert Noll

**Ihr Kümmerer für Zons
norbertnoll@t-online.de**

www.spd-zons.de

Leichtathletikabteilung

1. Eventtag der Leichtathletik – und Fitnessabteilung der SG ZONS

Nach wochenlangen Vorbereitungen fand am **16.06.12** (zw. 10:00 - 16:00 Uhr) der 1. Eventtag der Leichtathletik – und Fitnessabteilung statt. Mehrere Treffen waren notwendig, um das Event vorzubereiten. Das Event wurde veranstaltet, um einfach mal zu zeigen, was so alles bei uns angeboten wird. Und es hat sich gelohnt. Im Zonser Sportzentrum wurden insgesamt 13 Indoor-Kurse und 2 Outdoor-Kurse a 45 Minuten angeboten. U.a. konnten die Sportler/innen an Step-Aerobic, Body-Work, Dance-Aerobic, 50+, Kinderleichtathletik, Thai-Chi, Breitensport, Krafftraining oder Nordic-Walking teilnehmen. Gleichzeitig wurde unser neues Spinningbike für den Kraffraum „eingeweiht“. Insgesamt nahmen über 150 Sportler/innen an den verschiedenen Kursen teil. Zwischen den Kursen konnte man sich mit Obst stärken oder aber sich an der umfangreichen Cafeteria bedienen lassen. Untermalt wurde die Veranstaltung, mit vielen Informationen rund um die Abteilung. Alle waren sich einig, dass dies auf alle Fälle wiederholt werden muss. Ein großer Dank geht an alle Helferinnen und Helfer.



Leichtathletikabteilung



Unsere Übungsleiter/innen am Tag des Events.(Foto kurz vor Beginn des Events, deshalb fehlen "ein paar" Übungsleiter/innen)

Leichtathletikabteilung

Der Donnerstagnachmittag in Zons!

Es ist Donnerstagnachmittag – die Kinder/Enkel sind versorgt, das Tagesgeschäft erledigt, die Einkäufe getätigt.

Was nun?

Man begibt sich ins Sportzentrum Zons (Dreifachhalle), gerne auch mit Partner! Ab **14:30 Uhr** treffen sich Männlein und Weiblein, einfach alle, die Lust auf Spaß und Fitness haben.

Was passiert da?

Nach einem lockeren Aufwärmen, bei dem man sich auch das neueste der zurückliegenden Woche erzählen kann, geht es dann zur Aufwärmgymnastik in den Kraftraum.

Wo wir schon einmal da sind, im Kraftraum geht's dann auch gleich an die Geräte. Etwa 30 – 40 Minuten kann hier jeder nach seinem „Wollen“ und „Können“ die Geräte nutzen. Vom Laufband und Crosstrainer über Spinning-Bike und Kraftgeräten aller Art ist hier für jeden etwas da!

Viele fragen sich - Wozu brauchen wir Krafttraining?

Unser Kraftraum ist keine Muckibude, wie man sie üblicherweise kennt, das wird schon durch einen unserer Wahlsprüche klar:

Ohne die Kraft der Muskeln kann man sich nicht bewegen!

Krafttraining ist Aufbau und Wartung des Bewegungsapparates zur Erhaltung seiner Funktionsfähigkeit! Krafttraining verändert jeden Körper! Ein starker Rücken kennt keine Schmerzen! Kraft ist in jedem Alter trainierbar! Das Training verhindert den Abbau Deines Körpers! Ältere Menschen profitieren mehr vom Krafttraining als junge, weil damit die im Alter überhand nehmenden Abbauprozesse zu Gunsten der Aufbauprozesse verlangsamt werden!

Die positive äußere Erscheinung hängt vom Zustand der Muskeln ab! Ein gutes Trainingsprogramm umfasst so wenige Übungen wie möglich, aber so viele wie nötig!

Leichtathletikabteilung

Seid ehrlich gegenüber Euch selbst! Versuche nicht, Dich selbst oder andere mit Deiner Leistung zu beeindrucken! Produktives Training hat weniger mit einem starken Willen, als mit Sorgfalt zu tun! Zuviel Training macht ebenso schwach wie zu wenig! Gib dem Körper ausreichend Zeit sich zu regenerieren! Krafttraining zentriert das Bewusstsein! Anschließend geht es dann noch auf die Matte, um sich einer Kräftigungsgymnastik hinzugeben, wo der ganze Körper noch einmal auf die abschließenden Dehnungen vorbereitet wird!

Also – Ich freue mich auf Euch!

Wo: Sportzentrum Zons – Dreifachhalle, Probetraining natürlich möglich
Wann: Donnerstag 14:30 – 16:00 Uhr
Info: Unter Telefon 02133/40513 (Alwin)
Kosten: Bei Eintritt in die Leichtathletik-Abteilung der SG ZONS → 5€/ Monat

Wer uns mal im Sportzentrum Zons besuchen möchte:

Montag 15:30 – 17:00 Uhr

Frauen und Männer - Herz-Kreislauftraining Funktionsgymnastik

Mittwoch 9:00 – 10:30 Uhr

Frauen und Männer - Förderung der Beweglichkeit

Mittwoch 10:30 – 12:00 Uhr

Frauen Fitness Mix am Vormittag

Donnerstag 9:00 – 10:15 Uhr

Frauen und Männer - Stuhlgymnastik

Donnerstag 10:30 – 11:45 Uhr

Frauen – Vielseitiges Gesundheitstraining

Donnerstag 14:30 – 16:00 Uhr

Frauen und Männer – Fitness für Jedermann

Leichtathletikabteilung

8. Bahnserie

Unsere 8. Bahnserie fand diesmal direkt nach den großen Ferien (24.08.12) statt. Insgesamt starteten in beiden Wettbewerben 46 Läufer/innen und Walkerinnen. (einige davon als "Doppelstarter"). Für einen neuen Teilnehmerrekord hat es nicht ganz gereicht. (49). Das Wetter war trotz Prognosen, dass es regnen würde, super. Das tolle an dieser Veranstaltung ist, dass wirklich alle Leistungsklassen vertreten sind. Am Ende gab es auch keine Siegerehrung (obwohl ja alle Sieger sind), sondern es wurde gemütlich bei Pizza und Getränke zusammen gegessen. Sechs Bleche Pizza, 100 Pizzabrötchen, Kräuterbutter, ein lecker Kasten Alt und ein Kasten Kölsch und diverse antialkoholische Getränke glichen die verbrauchte Energie nach dem Laufen/Walken aus. (Die Ergebnisse stehen natürlich in WWW → www.sg-zons.de)

FUN und RUN ==> Natürlich auch im nächsten Jahr wieder.

Herbert hat dazu einen kleinen Film gedreht. Zu finden ist der Film unter: www.youtube.com/watch?v=5v1jq-LeUo&feature=plcp



Herbert voll in „Aktion“

Leichtathletikabteilung



„Unsere Stärkung nach dem Laufen/Walken“



Leichtathletikabteilung

7. Radtour der SG ZONS

Am Samstag (25.08.2012) war es wieder soweit. Zum siebten Mal trafen sich Gleichgesinnte für ein Wochenende, um irgendwo in NRW jeweils zwei ca. 50 km lange vorbereitete Touren abzufahren. In diesem Jahr war das Emsland unser Ziel.

Emsbüren mit seinem Hotel Focus war ein idealer Ausgangspunkt.

Vom Hotel aus ging es nach der gemeinsamen Anreise schon um 11 Uhr los zur ersten Etappe. Der erste Abschnitt führte uns zuerst heraus aus Emsbüren in Richtung Ems. Nach der Querung der Ems schlugen wir den Weg Richtung Lingen ein, vorbei an Höfen, durch Wälder und Felder. Wir erreichten dann den Dortmund-Ems Kanal bei seiner Einmündung in die Ems. Eine kurze Pause wurde zur Ansicht der Schleuse genutzt, die gerade in Betrieb war, Interessant anzuschauen

Weiter ging es entlang der Ems und des Dortmund-Ems Kanals, vorbei am Atomkraftwerk Lingen erreichten wir die nette Stadt.

Dort war eine ca. einstündige Pause geplant. So konnten alle bei Sonnenschein und angenehmen Temperaturen den bunten samstäglichen Markt besuchen oder einen Kaffee trinken. Nachdem alle gestärkt waren und sich den schönen historischen Ortskern von Lingen angeschaut hatten, ging die Fahrt weiter, wieder entlang des Kanals. Der Wendepunkt war bald erreicht. Nach einem kurzen, knackigen Anstieg sahen wir das Wasserrückhaltebecken bei Lingen. Es dient in Trockenzeiten zum Ausgleich des Kanalpegels. Sonst ist es ein Paradies für Wasservögel und –Sportler. Jetzt ging die Fahrt zurück nach Emsbüren.

Wieder fuhren wir durch die grüne, landwirtschaftlich geprägte Landschaft des Emslands. Nach einer weiteren erholsamen Pause mit Plausch in einem Cafe am Rand der Strecke ging es auf geradem Weg zum Hotel. Der Kilometerzähler blieb bei der Rückkehr am Hotel bei 62 km stehen.

Dies war der längste je bei unseren Touren gefahrene Abschnitt, eine tolle Leistung von allen, besonders von den nicht so geübten Radfahrern.

Alle hatten nun die Gelegenheit sich im Hotel bis zum Abendessen auszuruhen und frisch zu machen. Zum Abendessen gab es im Restaurant des Hotels ein umfangreiches Grillbuffet und manch leckeren Tropfen.

Leichtathletikabteilung

In gemütlicher Runde war der Abend im Nu vorbei.

Am nächsten Morgen gingen alle Blicke erst einmal zum Himmel.

Die Wetteraussichten waren trüb und alle Radler legten sich die Regensachen parat. Nach einem ausgiebigen Frühstück führte uns die Sonntagstour in Richtung Rheine. Bevor wir Rheine erreichten, schauten wir uns die Saline Gottesgabe und den wunderschönen umgebenden Park an. Es folgte ein kurzer Abstecher zum Kloster Bentlage. Leider wurde das Wetter immer schlechter, Regen und Wind wurden heftiger. Zum Glück erreichten wir bald Rheine und konnten uns in einem Cafe bei westfälischen Spezialitäten aufwärmen und stärken. Bei nachlassenden Regen fuhren wir nun entlang des Dortmund-Ems Kanals zurück nach Emsbüren.

Auf den letzten fünf Kilometern wurde der Regen nochmals sehr heftig. Jeder war froh, nach ca. 50 km endlich das Ziel erreicht zu haben. Schnell wurde die nasse Kleidung gewechselt, um anschließend die Tour und das Wochenende in Enkings historischer Mühle bei Pumpernickel-Torte ausklingen zu lassen. Manch einer kaufte noch schnell ein paar regionale Spezialitäten, ehe es in Richtung Heimat ging. Es war für alle wieder eine ambitionierte, aber auch schöne Tour. Viele Grüße bis zum nächsten Jahr Euer Jörg.



Leichtathletikabteilung

Fahrradtourimpressionen



Leichtathletikabteilung

36. Nachtlauf über 7 Meilen (11263m) und 16. Jedermannlauf über 3,1 Meilen (5000m)

Schon zum 36. Mal (28.09.2012) fand der Zonser Nachtlauf über 7 Meilen statt. Eingebettet ist der 3,1 Meilen-Lauf (5 km). Schon im Vorfeld hatten wir gemerkt, dass der Nachtlauf wieder auf eine gute Resonanz stieß. Dass es am Ende über 1500 Läufer/innen (Vor- und Nachmeldungen) wurden, hat uns sehr gefreut.

Um 19:00 Uhr wurden die 5 km Läufer/innen auf die Strecke geschickt. Begleitet wurde der Start durch den tosenden Applaus der Zuschauer. Insgesamt kamen 252 Läufer/innen ins Ziel. Meikel Korfmacher aus Düsseldorf entschied den Lauf mit einer Zeit von 17:58 Minuten für sich. Nina Lang vom SG Kaarst siegte in der Frauenwertung mit 20:48 Minuten.

Der 7 Meilen Startschuss erfolgte um 20:00 Uhr. Unter den Anfeuerungsrufen der Zuschauer liefen die Läufer/innen aus dem Zonser Sportzentrum heraus um 11263m zu „genießen“. Auch hier waren geschätzte 1000 Zuschauer an der Strecke. Über 500 Kerzen, 250 Fackeln, 20 Scheinwerfer führten die Läufer/innen über festige Feldwege, durch die Gassen von Zons und Altstadt, Richtung Sportzentrum. Unterwegs wurden die Läufer/innen von Sambaklängen angefeuert. Im Ziel der 7 Meilen gab es für jede Frau (wie in den Vorjahren davor auch) eine rote Rose. Es wurden 1.252 Teilnehmer/innen im Ziel erfasst. Wolfgang Lenz vom Rhein-Marathon Düsseldorf lief nach 37:41 Minuten über die Ziellinie. Bei den Frauen erreichte Christine Poyet vom RAC Wissenbourg mit 43:34 Minuten als Erste das Ziel.

Die Ergebnisse beider Läufe, aber noch viele weitere Informationen können auf unserer Homepage www.sg-zons.de nachgesehen werden.

Eine solche Veranstaltung zu bewältigen, bedeutet natürlich auch sehr viel Arbeit im Vorfeld und am Veranstaltungstag. Am Tag der Veranstaltung sind über 170 Helfer/innen tätig gewesen. Allen Helfer/innen gilt ein großes Danke Schön. Aber auch unseren Sponsoren, welche den Lauf unterstützen, möchten wir danken.

Leichtathletikabteilung

DANKE

Die Leichtathletik- und Fitnessabteilung dankt Allen, die mit dazu beigetragen haben, den Zonser Nachtlauf über 7 Meilen und den 16. Jedermannlauf über 5000m so reibungslos über die Bühne zu bringen. Dazu gehören u.a. die Zonser Feuerwehr, die Presse, die Behörden (Stadt Dormagen, Polizei etc.), die Anwohner rund um die Strecke, allen Fans an den Straßen, den Kerzenaufstellern, Malteser, der Sambagruppe, dem Akustik- und Filmteam, den Sponsoren, usw.!

Ein ganz großes DANKE SCHÖN geht natürlich an all den vielen Helfer/innen, vor, während und nach der Veranstaltung!

P.S. Ein verbleibender Überschuss wird ausschließlich für die ehrenamtliche Arbeit im Verein verwendet.

URKUNDE



LAUFSTRECKE: Marktplatz 2 bis 6

ERGO

Thomas Doderer

Hauptagentur der ERGO Lebensversicherung AG

www.thomas.doderer.ergo.de Tel. 02133-2859054 thomas.doderer@ergo.de

Leichtathletikabteilung



Startschuss über 5000m



Startschuss über die 7 Meilen (11263m)

Leichtathletikabteilung

Was war sonst noch los in der Leichtathletik – und Fitnessabteilung?

Natürlich wurden auch sehr viele Wettkämpfe besucht. Und eigentlich immer, wurde mindestens eine Altersklassenplatzierung (Platz 1- 3) erreicht.

Alle Ergebnisse können auf unserer Homepage, www.sg-zons.de unter Leichtathletik, „ersurft“ werden.

Die Abnahme des Sportabzeichens fand auch wieder statt. Rund 30 Sportler/innen konnten am Ende die Urkunden erhalten. Ein Dank für die Orga geht an Hilde und Jürgen.

Bei der Abnahme des Lauf- Walkingabzeichen waren auch wieder über 60 Sportler/innen mit dabei. Es konnte zwischen 15 Minuten und 2 Stunden gewalkt oder gelaufen werden.

Alle Aktivitäten der Leichtathletik- und Fitnessabteilung können unter www.sg-zons.de „ersurft“ werden. Dort gibt es mit Sicherheit, dass „Eine“ oder „Andere“ zusätzlich zu entdecken.

Zu den Terminen gibt es, rechtzeitig, zusätzliche Informationen durch die Übungsleiter/innen.

Leichtathletikabteilung

Trainingszeiten der Leichtathletik- und Fitnessabteilung

Montag Dreifachhalle im Zonser Sportzentrum

15.30 - 17.00 Uhr	50 Plus - Bewegung und Gymnastik	Edith Wenzel (02133//928961)
18.30 - 19.30 Uhr	Step Aerobic / Gymnastik	Alwin Freischmidt (02133/40513)
19.30 - 20.30 Uhr	Dance-Aerobic von 12 - 18 Jahren	Melanie Elsner (02133/2627021)

Mittwoch

19.00 - 20.00 Uhr	Fitness-Step Aerobic / Gymnastik	Daniela Bogner (02133/219046)
-------------------	----------------------------------	-------------------------------

Donnerstag

15.00 - 16.00 Uhr	Kinder von 3 - 4 Jahren	Tamara Kämpf (02133/219469)
16.00 - 17.00 Uhr	Kinder ab 5 Jahre und Vorschulkinder	Tamara Kämpf (02133/219469)
16.15 - 17.30 Uhr	Kinder 1. und 2. Schuljahr	Ulrike Wagner (02133/477987)
16.15 - 17.30 Uhr	Kinder 3. und 4. Schuljahr	Jasmin Müller (02133/975891)
17.00 - 19.00 Uhr	Breitensport für Frauen und Männer	Hans Lorenz (02133/979220)
17.30 - 19.00 Uhr	Jugend/Schüler/innen 5.-9. Schuljahr	Jasmin Müller (02133/975891)

Freitag

18.30 - 19.30 Uhr	Aufwärmtraining/Kräftigung/Dehnung	Ingrid Bückendorf (02133/3261)
-------------------	------------------------------------	--------------------------------

Montag Krafraum in der Zonser Dreifachhalle

10.30 - 12.30 Uhr	Kraftsport Frauen/Männer	Wiebke Vallbracht
17.30 - 19.30 Uhr	Kraftsport Frauen/Männer	Alwin Freischmidt (02133/40513)
20.00 - 21.30 Uhr	Rückenschule	Edith Wenzel (02133/928961)ksb

Mittwoch

09.00 - 10.30 Uhr	50 plus (W/M) Ganzkörpertraining	Edith Wenzel (02133/928961)
10.30 - 12.00 Uhr	Fitness Mix	Edith Wenzel (02133//928961)
18.00 - 20.00 Uhr	Kraftsport Frauen/Männer	Mike Klüppel (02133/285469)
20.00 - 22.00 Uhr	Thai chi chuan	Detlev Leonhard (02133/80899)

Donnerstag

09.00 - 10.30 Uhr	Stuhlgymnastik für W/M ab 60	Edith Wenzel (02133//928961)
10.30 - 11.45 Uhr	Vielseitiges Gesundheitstraining (W)	Edith Wenzel (02133//928961)
14.30 - 16.00 Uhr	Fitness W/M (ab ca. 40 Jahre)	Alwin Freischmidt (02133/40513)

Freitag

10.30 - 12.30 Uhr	Kraftsport Frauen/Männer	Wiebke Vallbracht
17.30 - 19.30 Uhr	Kraftsport Frauen/Männer	Mike Klüppel (02133/285469)

Mittwoch Laufen & Walken (Treffpunkt Anfang Zonser Heide)

18:00 - 19.00 Uhr	Kinder- & Jugendlauftreff	Jasmin Müller (02133/975891)
18.00 - 19.00 Uhr	10 Lauf- & Walkinggruppen,	K.-P. Hofstadt (02133/450180)

Freitag (Treffpunkt Anfang Zonser Heide)

08:30 – 09:30 Uhr	Walken.	Tamara Kämpf (02133/219469)
-------------------	---------	-----------------------------

Sonntag (Treffpunkt Anfang Zonser Heide)

10:30 - 12:00 Uhr	Laufen & Walken.	Individuell
-------------------	------------------	-------------

Mittwoch Dreifachhalle (Nievenheimer Gesamtschule)

19.30 - 21.30 Uhr	Breitensport für Männer	Jochen Herbst (02133/973399)
-------------------	-------------------------	------------------------------

Leichtathletikabteilung

Jungfrauoch - Top of Europe - wohii de süüsch???

Dieser Werbespruch anlässlich des 100-jährigen Jubiläums der Jungfrauochbahn prangerte riesengroß auf diversen Plakatwänden in Interlaken und der Umgebung und sprang mir direkt ins Auge. Ein weiteres Jubiläum feierte in diesem Jahr der Jungfraumarathon. Und der 20. Geburtstag dieses Bergmarathons wurde dann auch gebührend gefeiert. So fanden nämlich am 8. und 9.9. 2012 direkt 2 Marathonläufe mit dem Ziel auf der Kleinen Scheidegg statt. Und gleichzeitig wurden ebenfalls noch die Berglanglauf-Weltmeisterschaften ausgetragen.

Wohin also sonst sollte mich mein Weg in diesem September führen als zum schönsten Marathonlauf der Welt?

Nachdem ich mich im Mai kurz entschlossen zu dem Lauf angemeldet hatte, viele, viele Trainingskilometer hinter mich gebracht hatte, diverse Läufe in der Eifel mit ziemlich vielen Höhenmetern als Vorbereitungsäufe überstanden hatte, brachen Silke, meine bewährte Urlaubsbegleiterin und ich donnerstags Richtung Schweiz auf. Neben dem eigentlichen "Event" des Marathonlaufes am Samstag machten wir einfach einen Kurzurlaub daraus und freuten uns beide auf die Aussicht, für ein paar kurze Momente in die Berge zu kommen. Nach über 7 Stunden Autofahrt kamen wir gegen Abend in Grindelwald an, nahmen unsere tolle Ferienwohnung in Beschlag und gingen dann erstmal eine Runde laufen bzw. die Gegend erkunden. So fanden wir auch direkt eine schöne Laufstrecke, die wir als erstes am Freitag ausprobieren wollten. Gesagt, getan, Freitagmorgen - vor dem Frühstück - Laufklamotten an und raus auf die Laufstrecke. Den einen oder anderen Zwischenstopp mussten wir allerdings einlegen, da die schöne Landschaft und die Berge einfach fotografiert werden mussten. Nach dem dann wohlverdienten Frühstück war unser nächstes Ziel: Interlaken bzw. die Marathonmesse zwecks Abholung der Startunterlagen.

Nach einer recht gemütlichen Fahrt mit der Schweizer Bimmel- äh Bundesbahn kamen wir in Interlaken an und befanden uns auch schon direkt im "Marathongetümmel". In der Stadt fanden bereits diverse Kinder-, Schüler- und sonstige Vorläufe statt. In einer eigens

Leichtathletikabteilung

für das Marathonwochenende aufgebauten Zeltstadt wurde die Marathonmesse mit vielen Ständen veranstaltet, es konnte reichlich Pasta gegessen werden und zusätzlich gab es eine Jubiläumsausstellung über alle bisher veranstalteten Marathonläufe mit sämtlichen Siegern, auf Videowänden und vielen Bildschirmen liefen permanent Filme über den Marathonlauf aus dem Vorjahr. Dies alles - zusammen mit der unglaublichen Kulisse der mächtigen Viertausender Eiger - Mönch - Jungfrau - sorgte dann doch so langsam dafür, dass sich bei mir eine gewisse Nervosität einstellte. Ich wurde richtig aufgereggt und nervös, zweifelte an allem, hinterfragte meine Vorbereitung und wäre eigentlich am liebsten am Samstag mit der Bahn zum Ziel hoch gefahren. Aber es half alles nichts, ich musste laufen!!! Abends hatten Silke und ich dann noch einen "Streckenplan" ausgeheckt, wir haben uns bestimmte KM-Stellen rausgesucht, zu denen sie mich an der Strecke anfeuern wollte. Das war echt eine logistische Meisterleistung, da wir meine angenommenen Laufzeiten mit dem Zugfahrplan genau abstimmen mussten und natürlich gar nicht wussten, ob ich überhaupt zu der vermuteten Zeit da sein würde...!

Samstags hieß es dann um 6 Uhr (!) aufstehen, damit wir auch wirklich pünktlich zum Start in Interlaken waren. Ein kurzes Frühstück, und dann brachen wir schon Richtung Bahnhof auf. In der Bahn trafen wir auf viele Gleichgesinnte, die mit demselben Ziel wie wir unterwegs waren und in Interlaken war schon mächtig viel los. Aus dem Bahnhof strömten die Menschen in Richtung Start, der vor dem noblen 5-Sternehotel Viktoria-Jungfrau stattfinden sollte. Anlässlich der bevorstehenden Weltmeisterschaften war natürlich auch ein international besetztes Teilnehmerfeld am Start. Und weil der Marathon zum Jubiläum an zwei Tagen gelaufen wird, finden die Weltmeisterschaften der Frauen und Männer getrennt statt. Mit den Frauen starten am Samstag die Männer ab M50, am Sonntag ist dann das Hauptrennen der Männer.

Für mich war es eine ganz andere Premiere: mein erster Lauf im Ausland! Und so trug ich auch ganz stolz meine Startnummer mit dem "GER" auf der Brust.

Leichtathletikabteilung



Ausschließlich blau präsentiert sich der Himmel im Berner Oberland mit noch sommerlichen Temperaturen an diesem Samstagmorgen. Kurz vor dem Start zaubern Alphornbläser und Fahnschwinger die spezielle Jungfrau-Atmosphäre auf den Platz, die WM-Favoritinnen werden vorgestellt und nach dem Abspielen der Schweizer Nationalhymne fällt endlich der Startschuss und in den nächsten Stunden erwartet mich Folgendes: 42,2 km Rennen mit 1829 Höhenmetern, das Ziel auf der Kleinen Scheidegg auf 2061m Seehöhe, strahlender Sonnenschein, eine grandiose Bergkulisse, ein Läuferfeld von weit über 3000 Startern der unterschiedlichsten Nationen, über 2000 freiwillige Helfer an der Strecke und eine gigantische Stimmung durch unglaublich viele fröhliche Zuschauer.

Der Start gleicht einem Triumphzug durch Interlaken, zunächst geht das Läuferfeld auf eine 3 km lange Runde durch den Ort, um dann nochmals am Startbereich vorbeizulaufen. Kein Zuschauer räumt seinen Platz, bevor nicht der letzte Läufer vorbeigelaufen ist, die Stimmung ist großartig und bewirkt natürlich, dass ich viel zu schnell loslaufe. Genau im Blick habe ich immer die Jungfrau, mein Ziel, ich laufe die ganze Zeit direkt darauf zu, allerdings trennen uns ja noch

Leichtathletikabteilung

viele Kilometer und noch viel mehr Höhenmeter! Über die richtige Renneinteilung hatte ich mir im Vorfeld viele Gedanken gemacht, aber im Sog des Läuferfeldes denkt man nicht mehr an Zeitvorgaben, sondern lässt sich einfach mitziehen..., eine nicht ungefährliche Sache bei einem Marathon!

So führt die Strecke hinaus aus Interlaken Richtung Briener See, der in der Morgensonne schon verführerisch glitzert. Die Abkühlung spare ich mir für später auf und laufe weiter Richtung Wilderswil (KM-Marke 10), wo ich zum ersten Mal Silke treffen will. Bis Wilderswil geht die Strecke absolut flach und ist daher sehr gut zu laufen, so dass ich genau nach 50 min. im Ort ankomme und von Silke und unzähligen Leuten an der Strecke begrüßt werde.....Punktlandung!!

Den Ort verlässt man über eine schöne, alte Holzbrücke, um dann endlich die erste Steigung des Tages präsentiert zu bekommen. Irgendwann müssen die Höhenmeter ja abgearbeitet werden! 350 sind es "nur" bis Lauterbrunnen (Marke Halbmarathon).

Der kleine Ort, den wir nun durchlaufen, hat den treffenden Namen "Gsteigweiler" und lässt schon mal eine kleine Vorahnung aufkeimen über die noch zu absolvierenden Höhenmeter. Aber gut, dass es nun erstmal wieder über einen Schotterweg abwärts geht und der Puls sich etwas beruhigen kann. Und so geht die Strecke durch das wunderschöne Tal Richtung Lauterbrunnen entlang des Gebirgsflusses "weiße Lütschine". Ab und zu fährt die Bahn parallel zur Laufstrecke und prompt jubeln uns die Leute aus der vorbeifahrenden Bahn lautstark zu. Dieser Lauf verursacht permanent "Gänsehautgefühl"!

Fest im Visier habe ich immer noch mein Ziel, die Jungfrau und der Berg ist schon erheblich näher gekommen. Nach ein paar weiteren Kilometern erreichen wir Lauterbrunnen und ich passiere die Halbmarathonmarke bei 1:53. Auch hier werden wir Läufer sehr lautstark begrüßt und das lässt auch direkt den Schritt wieder schneller werden, Silke steht auch schon bereit, ich bin genau im Zeitplan und fühle mich total wohl. Eine kleine Schleife führt uns noch tiefer ins Tal der Wasserfälle. 72 stiebende Wasserfälle gibt es im Lauterbrunnental. Die bekanntesten sind der Staubbachfall mit

Leichtathletikabteilung

300 m Falltiefe und die Trümmelbachfälle. Die Laufstrecke ist richtig flach und man kann es schön laufen lassen und die für lange Zeit letzten entspannten Schritte genießen. Wieder zurück in Lauterbrunnen genehmige ich mir bei KM 25 einen etwas ausgiebigeren Besuch am Verpflegungsstand, da nun der erste richtig schwere Streckenteil folgen soll - der Aufstieg nach Wengen.

Ich laufe vom Verpflegungsstand los und nach wenigen Metern stehe ich: vor einer Wand, ich habe den Eindruck, die Straße vor mir geht senkrecht hoch! Unglaublich...., ab da ist dann nichts mehr mit laufen, man wird zum Wanderer - ob man will oder nicht! Für diesen Teil der Strecke bis nach Wengen hoch (5 km mit ca. 800 Höhenmetern) hatte ich vorab mit ca. 1 (!) Stunde gerechnet....! Nach gut 200 m ist die Straße zu Ende und es geht über einen schmalen Schotterweg einfach nur noch steil nach oben, in 26 kleinen Serpentinaffen immer den Berg hoch. Ab diesem Streckenabschnitt stehen die KM-Markierungen bis zum Ziel (!) komplett in Abständen von 250m und 250m können ganz schön lang sein! Der Weg ist sehr steinig und rutschig, einmal bin ich gestolpert und hätte mich um ein Haar der Länge nach hingelegt. Da habe ich schon mal ein erstes Stoßgebet Richtung Himmel geschickt, dass wir nicht im Regen laufen mussten.

Der Puls rast und Du hast das Gefühl, Deine Lungen brennen total, die Oberschenkel und die Waden protestieren auch heftig gegen die Anstrengungen, aber Du läufst in einem Strom von Menschen, die sich den Berg hoch kämpfen und hast gar keine Chance, da irgendwie rauszukommen, Du lässt Dich also einfach mitziehen. Irgendwann ist es dann auch geschafft, Wengen ist erreicht und da erwartet die Läufer derselbe Empfang wie in Lauterbrunnen. Der Durchlauf durch das mit Fahnen und Wimpeln geschmückte Wengen gleicht einem Triumphzug von Gladiatoren – Alpe d'Huez für Läufer! Die Anstrengungen sind in dem Moment schon wieder vergessen, die Straße durch den Ort flach, so dass man mit fast schon stolz geschwellter Brust sich von den Leuten anfeuern lässt! Man muss es einfach erlebt haben.

Leichtathletikabteilung



Silke - so zuverlässig und präzise wie ein Schweizer Uhrwerk - ist auch schon da und ich freue mich mächtig, sie zu sehen. Unser Zeitplan scheint aufzugehen..., ich habe bis jetzt ca. 3 Stunden auf der Uhr, es sind "nur" noch 12 km bis zum Ziel und so scheint "mein" Ziel, den Lauf in 5 Stunden zu finishen, durchaus realistisch zu werden.

830 Höhenmeter sind bereits erklettert, aber noch liegen 1000 vor uns. Und so geht es immer weiter den Berg hoch, teilweise steil, kurze Passagen auch mal etwas weniger steil. Am Hanneggschuss überqueren wir die Lauberhornabfahrt von Wengen und langsam öffnet sich vor uns der Blick auf die gewaltige Spitze der Jungfrau. Über die Wengeralp geht es zur berühmten Cut-Off-Stelle an der Ski-Station Wixi. Wer um 14.25 Uhr nicht durch ist, wird gnadenlos aus dem Rennen genommen und verpasst damit den schönsten Abschnitt des gesamten Kurses: das Panorama des mächtigen Dreigestirns Eiger, Mönch und Jungfrau mit seinen schroffen Felsen und Eiswänden. Und die Berge sind so zum Greifen nah, einfach

Leichtathletikabteilung

unbeschreiblich schön. Du siehst Dein Ziel immer näher kommen, der Berg wird immer größer und Du willst nur noch oben ankommen. Irgendwann ist dann auch die Baumgrenze erreicht und der Weg geht über Bergtrails steil nach oben. Ich höre von weitem schon die Klänge der Alphornbläser, die uns beim Start verabschiedet haben und bekomme schon wieder Gänsehaut. Aber weiter geht unser Weg nach oben Richtung Eiger-Moräne dem Ziel entgegen, weiter im Gänsemarsch ein Läufer hinter dem nächsten. Manch einer schwankt, hat Krämpfe oder braucht medizinische Hilfe, aber gerade auf diesen Kilometern sind so viele Helfer, Sanitäter, Masseur an der Strecke, dass jeder auch die nötige Hilfe sofort bekommt. Und dann habe ich sie endlich erreicht - die Moräne - und muss mich auch da noch hoch kämpfen. Ein schmaler Weg, der steil nach oben führt, aber seitlich nach rechts und links genauso steil abfallend ist, hier möchte ich nur ungern abstürzen, vor allem so kurz vor dem Ziel. Oben erwartet uns der berühmte Dudelsackspieler, der seit 20 Jahren dabei ist und einfach zum Jungfraumarathon gehört wie die Berge selbst. Einige meiner Mitstreiter sind sogar noch in der Lage, für ein Foto mit ihm zu lächeln, aber ich will einfach nur noch ins Ziel.

Die letzte Steigung führt uns über die Locherfluh (km 41). An der Engstelle haben sich viele Zuschauer eingefunden. Auf einem Felsen werden uns Schokolade, Traubenzucker und Trockenfrüchte als letzte Stärkung angeboten und viele helfenden Hände strecken sich den Läufern entgegen, um uns gut über die Felsen zu bringen. Der Schlusskilometer führt am Fallboden-Speichersee vorbei und fast nur noch abwärts bis ins Ziel, das ich dann auch nach **5:04,37** erreiche. Was bin ich froh, als ich Silke sehe und lasse mich erstmal von ihr umarmen. Und ich weiß nun nicht, wer von uns den anstrengenderen Part hatte, sie musste ständig die Züge wechseln, sich durch Menschenmassen kämpfen und die verabredeten Stellen an der Laufstrecke finden, dann noch Unmengen an Fotos machen...., und ich musste ja nur den Berg hoch laufen. Aber gerade deshalb war ihre Begleitung auch so enorm wichtig und schön und der Tag wird uns beiden wohl in toller Erinnerung bleiben!

Leichtathletikabteilung



Und nun stellt sich natürlich die Frage: nächstes Jahr wieder?? Mein erster Impuls war, einmal reicht, da die tollen Eindrücke vermutlich nicht mehr zu toppen sind. Aber der zweite Gedanke ist nun - auch nachdem ich wieder hier im Flachland sitze - sofort und jederzeit wieder, am liebsten nächstes Wochenende!!!

Auf jeden Fall habe ich mir aber mit diesem Marathon einen großen Traum erfüllen können! Ach ja, für den Weltmeistertitel hat es nun nicht ganz gereicht, aber ich bin mit dem Ergebnis meines ersten Bergmarathons absolut zufrieden.

Marathonsieger/Berglauf-Weltmeister (Langdistanz):

Frauen

1. Kremer Stevie, USA 3:22.42,9
2. Reiner Sabine, AT-Dornbirn 3:24.10,0
3. Dobson Kim, USA 3:26.58,3

Männer

1. Hohenwarter Markus, AT-Gundersheim 2:59.42,2
2. Kosovelj Mitja, Slowenien 3:00.47,3
3. Twei Hosea, Kenia 3:01.24,4

6317 Finisher erreichten an beiden Marthontagen das Ziel, davon 137 Doppel-Finisher!



Weihnachtsbaum- und Schnittgrünverkauf

Familie Bohr



**am 2. u. 3. Adventssonntag
und Samstag den 22.12.2012
von 9:00 - 16:00 Uhr**

frisch geschlagen

Rochusweg (Friedhof Zons)

Schnittgrün (Nobilis u. Nordmantanne)

werktags: ab 23.11.2012

Gustav-Biesenbach-Platz 5, Stürzelberg

Wir wissen nicht, ob Sie es schon wussten, aber

unser Vereinshaus können Sie für Festlichkeiten, Geburtstage und andere Veranstaltungen mieten.

Das Vereinshaus ist komplett ausgestattet. D. h.: Komplette Bestuhlung, große Theke, optimale Küche und natürlich Toiletten und Nebenräume! Platz ist für ca. 60 Personen. Die großzügige Außenanlage lädt ebenfalls zum Verweilen ein. U. a. ist ein großer Grill, Sitzgelegenheit und ein kleiner Kinderspielplatz vorhanden.

Kosten für Vereinsmitglieder:

Miete 90 Euro, Reinigung 30 €, Kautions 50 €

Kosten für Nichtmitglieder:

Miete 125 Euro, Reinigung 30 €, Kautions 50 €

Ihre Ansprechpartner sind:

Werner Kock, Tel. 02133/210818 (16. April bis 15. Oktober)

Rita Steffens, Tel. 02133/46241 (16. Oktober bis 15. April)



☎ 02133

3333

Ihr Partner in Dormagen für:

- Taxi-, Dialyse-, Bestrahlungs-,
und Krankenfahrten aller Kassen
- Flughafentransfer
- Kurierfahrten
- Großraumtaxi bis 8 Personen



Taxi Hillmann GmbH • Norfer Str. 16 • 41539 Dormagen

Hillmann-Reisen

Reisebüro 02133/770800 Fax 02133/770879

**Busvermietung unserer Reisebusse für Ihre
Vereinsfahrt bis 60 Personen**

„MEIN SPORTVEREIN“

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

VR Bank eG
Kölner Straße 103-105
41539 Dormagen
Tel.: 02133/242-0
Fax: 02133/242-316
www.vrbankeg.de

VR Bank eG 
Ihr Partner vor Ort