

Sport verliert Vorbildfunktion

Da war einer, Präsident eines Vereins, der neben seiner Aufgabe im Verein ohne Zweifel soziales Engagement gezeigt hat, das auch sein Geld gekostet hat. Auf Grund dessen konnte er als Moralist auftreten und somit eine gewisse Vorbildfunktion einnehmen, nach innen und nach außen.

Reichtum hat eine seiner Quellen in der Steuerhinterziehung, so auch im Fall des oben erwähnten Vereinspräsidenten. Durch eine Selbstanzeige, was den Fall der Steuerhinterziehung bestätigt, versucht der Präsident nun ungestraft davon zu kommen. Kleiner Hinweis: wer eine Steuererklärung nur ein paar Tage zu spät abgibt, bekommt postwendend einen Verspätungszuschlag, also eine Art Strafe, auferlegt! Allein in Nordrhein Westfalen wählten seither über 8.000 Steuerhinterzieher den Weg der Selbstanzeige, also 8.000, die trotz Straftat ungestraft, also unbescholten sich davon stehlen wollen.

Nun, es ist Sache eines jeden Straftäters, wie er mit sich selbst umgeht. Jedem ist das Hemd näher als die Jacke. Aber die Sache hat noch einen anderen Aspekt, den moralischen. Ein Präsident steht im Blickpunkt der Öffentlichkeit, sowohl was seinen Verein betrifft, als auch was die gesamte Sportgemeinde betrifft, zumal wenn der Verein zu einem der größten gehört. Steuerhinterziehung, auch wenn soziales Engagement vorliegt, ist und bleibt unmoralisch. Wer Präsident eines Sportvereins ist und Steuern hinterzieht in dem Maße, dass er sein Heil in der Flucht über die Selbstanzeige sucht, hat nicht nur den Staat betrogen, sondern auch den Sport, den eigenen Sportverein und die Sportvereine allgemein. Nachdem dieser Vereinspräsident zu feige oder zu selbstverliebt war, zurückzutreten, hat er dem Sport einen Bärendienst geleistet. So verliert der Sport jegliche Vorbildfunktion.

Erschwerend zum Unvermögen des Vereinspräsidenten das zwingend Notwendige zu tun, kommt hinzu, dass der Aufsichtsrat des Vereins das selbe Unvermögen an den Tag legte und den Vereinspräsidenten, dem wegen Steuerhinterziehung in Millionenhöhe eine Anklage und eine mögliche Haftstrafe droht, nicht des Platzes verwies, um sportliche Regeln zu zitieren. Anteilseigner wie Volkswagen, Audi, Adidas und der Trikotsponsor Telekom vergaßen ihre eigenen strengen Vorschriften in punkto Unternehmensführung. Dies einen *tollen Vertrauensbeweis* zu nennen offenbart die Dummheit dessen, der es so beschrieb.

Joachim Fischer, Vorsitzender

Tennisabteilung

Besucheransturm zum Aktionstag

Am Sonntag, den 28. April 2013, öffnete die Tennisabteilung der SG ZONS ihre Tore und Plätze und rund 300 Besucher nutzten die Gelegenheit, um den Tennissport näher kennenzulernen. Ein vielfältiges Mitmachprogramm rund um die kleine Filzkugel über die Hüpfburg bis hin zu Tischtennis und Torwand sorgte für einen kurzweiligen Aufenthalt auf der Tennisanlage in der Zonser Heide.



Das Trainerteam um Kai Ludwigs war von 14.00 Uhr bis 18.00 Uhr auf mehreren Plätzen gut beschäftigt. Insbesondere viele Kinder im Grundschulalter waren begeistert und werden zukünftig in zwei bis drei neuen Trainingsgruppen à 4 Kinder den Tennissport regelmäßig ausüben. Aber auch etliche Erwachsene zeigten sich von der Anlage und dem Sport sehr angetan und haben sich noch vor Ort für eine Vereinsmitgliedschaft entschieden. Bei dem vielen sportlichen Betätigungsmöglichkeiten war natürlich auch für das leibliche Wohl gesorgt. Kuchen, Waffeln, leckere Speisen vom Grill sowie Getränke aller Art halfen, den leeren Speicher wieder aufzufüllen. Ein Highlight der besonderen Art war sicherlich das Show-Match

Tennisabteilung

zwischen Sarah Gronert, Regionalliga-Spielerin beim Lintorfer TC und aktuelle Nr. 15 der deutschen Rangliste, und Jonas König, Verbandsliga beim Gladbacher HTC aktuelle Nr. 85 der Herren Rangliste! Mit fantastischen Ballwechselln und spielerischen Finessen zeigten sie den begeisterten Zuschauern eindrucksvoll, was den Tennissport so faszinierend macht. Beide gehören übrigens dem Trainerteam an, das die Mitglieder der SG ZONS betreut. 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.



Liebe

Vereinsmitglieder/Innen,

wir möchten uns bei Ihnen/
Euch für das tatkräftige
Sammeln der Belege von den
Einkäufen der Bäckerei Kraus
bedanken.

Mitte Mai haben wir die
ersten Belege im Wert von

827,23 Euro

an die Bäckerei Kraus
versandt.

Die Bäckerei Kraus zahlt dem
Verein von diesem Betrag 10
% bar aus.

Die Bons können noch bis
zum Ende diesen Jahres
gesammelt und eingereicht
werden. Die Bons aller
Kraus-Filialen gelten.

Die Bons können bei Ulrike
Heising, Martinusstraße 32,
41541 Dormagen abgegeben
werden.

Nochmals vielen Dank!

MACHT FIT

SG ZONS

KRAUS
SPORT
SPONSORING



Die Kassenbons bitte
bei der Geschäftsstelle
abgeben. Danke!

Geschäftsstellenanschrift:
U. Heising
Martinusstraße 32
41541 Dormagen



Scan
Me!



Liebe Vereinsmitglieder

Wir als eingetragener Verein sammeln die Kassenbons der Kraus-Einkäufe aller Vereinsmitglieder und reichen diese durch unseren Kassenwart bei der Bäckerei Kraus Feldkasseler Weg 8 | 50769 Köln ein. Von der Gesamtsumme spendet die Bäckerei Kraus unserem Verein 10% in unsere Mannschaftskasse.

MACHT FIT!

www.unwiderstehlich-gut.de




kraus
backt unwiderstehlich gut

Badmintonabteilung



Wie wird man ein guter Badmintonspieler?

Das bedeutet, dass man die inneren menschlichen Eigenschaften besitzen sollte, die einen guten Sportler oder Sportlerin ausmachen. Neben dem Talent in jungen Jahren muss man großes Interesse und einen stahlharten Willen besitzen. Wer dann noch die absolute Spitze erreichen will, muss schon im Alter von 8-10 Jahren anfangen. Denn in diesem Alter fällt vieles einfacher. Man lernt leichter. Die natürliche Bewegung, die richtige Fußarbeit, die richtigen Schläge. Alles geschieht reflexartig. Man braucht z.B. nicht nachzudenken, wie man in verschiedenen Situationen handeln soll. Was ist mit älteren Spielerinnen und Spieler, die trotz ihrem Alters ein guter Spieler-Spielerin werden wollen? Nutzen hat man immer vom Badminton, ganz gleich, auf welcher Stufe man spielt. Natürlich schenkt einem das Spiel größere Freude, je besser man das Spiel beherrscht. In erster Linie heißt das Training, Training und nochmals Training. Dabei müssen drei Eigenschaften trainiert werden: Schnelligkeit, Kraft und Geschmeidigkeit, Natürlich müssen vorweg die Grundschläge intensiv gelernt werden. Das wichtigste ist die Kraft. Die Kraft benötigt man, um intensiv trainieren und gut spielen zu können. Hartes Training gibt Kondition und Ausdauer, was eine Voraussetzung für Schnelligkeit ist. Dann müssen die Beine, einem Krafttraining ausgesetzt werden. Beine und Füße machen die meiste Arbeit. Schnelligkeit ist wichtig und nicht nur in den Füßen. Man muss auch im Kopf schnell sein, eine gute Auffassungsgabe besitzen, damit man unmittelbar weiß, wie der Ball zu schlagen ist. Es folgt die Geschmeidigkeit, die soll natürlich im ganzen Körper vorhanden sein, besonders in Armen, Hüften und Handgelenken. Eine gute Möglichkeit, all dies zu trainieren, ist zum Beispiel, zwei gegen einen zu spielen. So werden Kraft, Schnelligkeit, Geschmeidigkeit und außerdem Schlagtechnik trainiert. Ein Spitzenspieler muss natürlich mit einem Spezialtraining, am Leistungsstützpunkt nach einem wissenschaftlichen Programm ergänzend trainiert werden. Wer ein guter Badmintonspieler werden will, muss auch seine Schwächen gezielt angehen, denn Schwächen haben alle

Badmintonabteilung

Spieler. Es ist nur schwierig, die Fehler zu entdecken. Ein Beispiel diese Fehler zu entdecken, ist es vom Trainer oder Übungsleiter auf einem Plan sich ankreuzen zu lassen, wo man die Bälle verliert, oder einer Videoanalyse. Dort wo sich die meisten Ballverluste häufen, setzt man mit Spezialtraining an, um die Schwäche zu beheben. Wie wichtig ist eine gute Ausrüstung? Eine gute Ausrüstung ist immer wichtig, nicht zuletzt aus psychologischen Gründen. Das Wichtigste sind die Schuhe. Die Füße werden im Badminton hart belastet und müssen deshalb auf diese Weise geschützt werden. Die anderen Dinge sind nicht mehr so wichtig. Nicht jeder will ein Spitzenspieler werden, aber mit gesundem Ehrgeiz und Spaß an diesem Sport zeigen sich auch in den unteren Klassen schöne Erfolge.



v.l. Sabine Bleich, Michel Schwitalla, Susanne Ardalan

Badmintonabteilung



Wie verlief die Saison bei der Jugend

In der Saison 2012/13 wurde kurzfristig vom Verband die Staffeleinteilung geändert, so dass unsere gemeldete U17 Mannschaft sich in der neuen Einteilung U17/19 in der Landesliga Süd 1 wieder fand. Die Mannschaft wurde im Kern vom NRW Pokalsieger Süd gestellt. Ergänzt wurde sie mit zwei neuen Mädchen und drei Jungen. Diese mussten wir langsam an das Spielniveau heranzuführen. Keine leichte Aufgabe, da wir auf Gegner trafen, die erstens schon drei Jahre älter sind und zweitens dem entsprechend eine körperlicher Überlegenheit besitzen. Trotzdem schlugt sich unser Jugend prima und brachte einige Gegner in Verlegenheit. Bei den offenen Stadtmeisterschaften in Grevenbroich schafften Jessica, Patricia und Jan Thewald den Sprung aufs Treppchen und wurden für den zweiten und dritten Platz geehrt.



Badmintonabteilung

Badmintonjugend

Auf diesem Foto ist ein Teil unserer Jugend zu sehen. Sie gehören zur Leistungsgruppe U11,U13,U15,U17 und U19. Bei uns spielen zurzeit Jugendliche und Kids von 10 – 18 Jahren zusammen. Wobei die Großen, beim Schlagtraining, den Jüngeren zuspielen, damit auch sie schnellst möglich sich verbessern können. Es ist sehr hilfreich, wenn Jessi, Pati, Philipp und andere erfahrene Spielerinnen und Spieler, den Jüngeren die Bälle genau und leistungsangepasst zuspielen. Dadurch kann man individuell, jeden Spieler fördern und auch fordern. Darüber hinaus wird der Kontakt untereinander verbessert und die jüngeren Spielerinnen und Spieler schauen sich viel von den Mannschaftsspielerinnen und Spielern ab .Es kommt vor, dass die Ratschläge und Hinweise, von Jessi oder Pati, schneller ein offenes Ohr finden, als von Trainerteam.. Nach den Schlagübungen, spielen sie dann mit und gegen gleichstarke Partner.



Badmintonabteilung

v. l. Philipp Hoffschlag, Paul Klose, Noah Kolbecher, Marie Vitus, Jessica Boglowska, Paula Neubert, Patricia Boglowska, Franziska Kleinpaß
Unsere U11 Mäuse sind eifrig beim Training dabei

Paula
Marie und



Maurice
Schwitalla

Badmintonabteilung

Bei diesen Nachwuchsspielern kann man gut ihr Talent erkennen.
Sarah Reichenbach (U15 Spielerin)

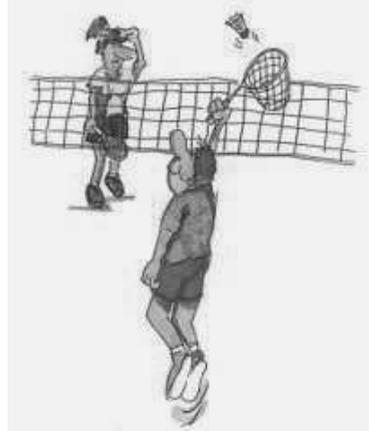


Philipp Gülden (Spieler U15)



Badmintonabteilung

Weshalb gehe ich zum Badminton????



Weil....

Das Spiel schneller ist als Federball
Jung und Alt zusammenspielen
Die körperliche Fitness trainiert wird
Man diesen Sport auch noch im höheren Alter ausüben kann
Man relativ schnell das Spiel erlernen kann
Das Reaktionsvermögen dadurch gestärkt wird
Man sowohl Einzel, Doppel als auch Mixed spielen kann
Es Wetter unabhängig ganzjährig gespielt wird
Der Kopf nach Schule, Studium oder Beruf wieder klar wird
Das Training abwechslungsreich ist
Die Mitspielerinnen und Spieler sehr nett sind
Zweimal pro Woche Spielmöglichkeiten bestehen
Kein Erscheinungszwang vorliegt
Der Jahresbeitrag sehr gering ist
Trainingsbälle gestellt werden
Zu Anfang Schläger zu Verfügung stehen
Das Deutsche Sportabzeichen gemacht werden kann
Vor allem aber, viel, viel, viel Spaß macht



Badmintonabteilung

Seniorenmannschaft in der Saison 2012/2013



Von links: Frank Hermes, Frank-Uwe Weber, Alexander Weber, Fritz Passmann, Heidrun Gülden. Es fehlen Annika Bleich, Markus Velker und Mike Werner.

Die neu zusammen gestellte Mannschaft in der Saison 2012/2013. Nach anfänglichen Startschwierigkeiten kam die Mannschaft langsam in Schwung. Man musste sich in dieser Zusammensetzung erst finden. Die Laufwege des Partners erkennen und sich abstimmen. 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. Für die neue Saison hat sich die Mannschaft einiges vorgenommen, sie will sich im oberen Drittel festsetzen. Ein realistisches Ziel, denn der Kader soll mit jungen Spielerinnen und Spielern, aus den eigenen Reihen, verstärkt werden.

Badmintonabteilung

Mit Badminton fit bleiben



Weitere Infos:

F + S	Passmann	Telefon: 02133/81285
Frank-Uwe	Weber	Telefon: 02133/215324
Alexander	Gülden	Telefon: 02133/538067

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

DIE PASST ZU MIR:

ELEGANT - VERFÜHRERISCH - AUSSERGEWÖHNLICH
EXTRAKLASSE - VORTEILHAFT - ATTRAKTIV



S-Quin. Mein Gewinn.

Das Mehrwertkonto für alle ab 30.

www.s-quin.de

 Sparkasse
Neuss

Wollen Sie mehr erleben und bares Geld sparen? Die neuen Girokonto-Modelle mit außergewöhnlichen Vorteilsleistungen bieten einiges an Extra-Service, Versicherungsschutz und Rabatten bei zahlreichen Kooperationspartnern aus der Region. Haben wir Sie neugierig gemacht? Mehr Infos erhalten Sie in Ihrer Filiale oder unter www.s-quin.de. **Wenn's um Geld geht – Sparkasse.**

Tennisabteilung

Erfolgreicher Start in die Medensaison

Alle Medenmannschaften sind vom Start weg positiv in die Saison gestartet. Über die Damen 30 wurde schon an anderer Stelle berichtet. Die Bilanz der Damen 40 ist absolut Makellos. Alle Spiele wurden bisher gewonnen. Das liegt mit Sicherheit auch, aber nicht nur, an der neuen Mitspielerin Ilse Köpping, die eine deutliche Verstärkung darstellt. Die bisherigen Ergebnisse lauten 7:2 bei SW Holzheim, 5:4 gegen TC Neuss-Weckhoven, 6:3 bei TC GW Büttgen, 9:0 gegen SG Neukirchen-Hülchrath und 6:3 bei RW Frimmersdorf. Das nährt natürlich die Hoffnung für die restlichen zwei Spiele am 15.06. gegen DJK Germania Hoisten sowie am 22.06. beim TC Weisseneberg. Von insgesamt nur 4 Spielen, da die 2. Mannschaft vom TC BW Neuss kurzfristig zurückgezogen wurde, haben die Herren 30 ebenfalls die drei bis jetzt absolvierten Spiele allesamt Siegreich gestaltet. Dem 8:1 Auftakt gegen den TC Hemmerden folgte ein 9:0 beim TC Weissenberg sowie ein 8:1 beim Neusser TC Stadtwald. Das letzte Spiel findet am 16.06. bei der SG Neukirchen-Hülchrath statt. Genug Selbstvertrauen sollte nach den bisherigen Erfolgen vorhanden sein um auch hier nicht Chancenlos anzutreten. Von immerhin schon 4 absolvierten Spielen haben die Herre 40 bisher immerhin eine Bilanz von 3:1 aufzuweisen. Lediglich das Heimspiel gegen TC BW Wevelinghoven ging mit 3:6 an den Gast. Das erste Spiel in Glehn war vom Ergebnis herausragend und wurde mit 9:0 gewonnen. Es folgte die schon erwähnte Niederlage. Das anschließende Spiel in Stürzelberg, immer ein ganz "wichtiges" für die Zonser, wurde dann überzeugend 8:1 gewonnen. Das darauffolgende Heimspiel war dann schon eher ein echter Krimi. Nach 2:4 Rückstand nach den Einzeln konnte das Gesamtergebnis durch den Gewinn aller drei Doppel noch auf 5:4 ins positive gedreht werden. 9:0 gegen TC Neuss-Weckhoven, 9:0 bei TC GW Büttgen, 8:1 TC Neuss-Reuschenberg, das sind die Zahlen der ersten drei Ergebnisse der Herren 50. Auch hier hat die spielerische Verstärkung des neuen Mannschaftsmitglieds Michael Reh sicher ihren Teil dazu beigetragen. Auch wenn sich das erst einmal gut anfühlt und gewisse Begehrlichkeiten weckt, stehen noch zwei schwere Auswärtsspiele auf dem Programm. Am 16.06. bei der SG Kaarst sowie am 22.06. beim TC BW Bedburdyk. Last but not least

Tennisabteilung

unsere "Tennis Opis" der Herren 65. Die auf dem Papier spielstärkste Mannschaft, immerhin Bezirksklasse B, kann ebenfalls bisher auf eine makellose Bilanz hinweisen. Dem 3:3 unentschieden im Auftaktspiel gegen TC Rheindahlen folgten drei gewonnene Partien bei RW Frimmersdorf wo man mit 6:0 klar dominierte. Auswärts gegen den TC Brüggen wurde knapp mit 4:2 gepunktet. Ebenso knapp ging es zu Hause gegen den Dülkener TC zu wo man aber letztendlich ebenfalls mit 4:2 die Oberhand behielt. Auch hier fährt man mit gutem Gefühl und entsprechenden Erwartungen zum letzten Spiel beim TSV Kaldenkirchen am 18.06.

Tennisabteilung



Ein ganz besonderes Training der Herren 40 des SG Zons

Am Samstagmittag, den 06 April 2013 machte sich nahezu die ganze Herren 40 Mannschaft des SG Zons auf den Weg in den Aktiv-Sportpark, um dem Ruf von Mannschaftsführer Oliver Wegmann und Martin Schwarz - dem Organisator dieses besonderen Trainings - zu folgen, der seine privaten Kontakte genutzt hat um der Mannschaft ein ganz spezielles Ereignis zu bescheren. Auf der Tagesordnung an diesem Wochenende stand nur eines: Tennis pur! Das Besondere an diesem Training war nicht nur, dass die Mannschaft die Gelegenheit hatte innerhalb von 2 Tagen 10 intensive Tennis Trainingsstunden zu genießen und die Tennisanlage des Aktiv an diesem Wochenende quasi exklusiv für die Mannschaft zur Verfügung stand. Die Besonderheit war zweifellos auch: Die prominenten Trainer. Da war zum einen Christian Schäffkes: Amtierender Deutscher Meister der Herren 40

Tennisabteilung

und mehrmalige Deutsche Meister im Einzel und Doppel sowie amtierende Europameister. Und zum anderen Karsten Braasch – auch bekannt unter seinem Künstlernamen „die Katze“: Im Jahr 1994 war er Platz 38 der Weltrangliste und er beendete seine Profikarriere im Jahr 2005. Als ehemaliger Profi Spieler auf der ATP Tour war er auf den großen Plätzen der Welt zu Hause und kennt natürlich auch alle Helden aus der großen Zeit des Tennissports.

Tipps und Tricks von diesen Top Spielern zu erfahren und diese auch mal ganz persönlich kennen zu lernen war für die Mannschaft sicherlich ein Highlight der Saison. Nach intensivem Tennis Training am ersten Tag musste natürlich noch die Zeit für ein gemeinsames Kaltgetränk reichen, nachdem es für die ganze Truppe in die Stadt Zons zum gemeinsamen Abendessen ging. Hier gab es noch reichlich Gelegenheit zum gemeinsamen Austausch. Besonders schön war, dass Karsten Braasch die Einladung gern angenommen hat und auch beim Abendessen und gemeinsamen versacken im Stern mit von der Partie war. Damit hat er seinen Platz als Ehrenmitglied in der Mannschaft ganz zweifellos zu Recht bekommen. Obwohl der gemeinsame Abend doch recht lang wurde, standen alle am nächsten Tag wieder pünktlich bereit um den 2. Tag zu bestreiten. Obwohl das Einspielen zugegebener Maßen etwas länger gedauert hat. Eine Frage, die nach diesem Event häufiger gestellt wurde, soll an dieser Stelle nicht unerwähnt bleiben: Hat es etwas gebracht? Die Antwort - da ist sich die Mannschaft einig - fällt eindeutig aus: Ja, auf jeden Fall. Ob durch diese 2 intensiven Tage spielerisch ein Riesen Sprung bei den Teilnehmern erreicht wurde und in der anstehenden Meden Saison nun jeder Gegner vom Platz gefegt werden kann, darf bezweifelt werden. Ganz ohne Frage war es aber ein Ereignis, bei dem der Spaß und die Freude an dem schönen Sport ganz oben auf der Liste standen. Und für den Zusammenhalt und dem Teamgeist der Mannschaft war dies zweifellos ein überaus lohnendes Wochenende. Ein Wochenende, dass bei allen Teilnehmern noch ganz lange in positiver Erinnerung bleiben wird.

(Olli Wegmann)

Tennisabteilung

Neue Mannschaft Damen 30.

Mit Beginn der Medensaison 2013 greift erstmals eine neue Damenmannschaft ins Wettkampfgeschehen des Tenniskreises ein. Bis auf die an Nr. 1 gemeldete Petra Krumm sowie Manuela Zuhl die an Nr. 4 ihre Spiele bestreitet, beide spielten bisher bei den Damen 40, handelt es sich ausnahmslos um "Ersttäterinnen"! Zur Mannschaft gehören außerdem: Lis Maziul (2); Elena Grips (3); Andrea Zangrando (5); Uli Funk (6); Daniela Reichert (7); Daniela Winter (8) sowie Annika de Ahna (9). Das erste Spiel fand dann am 05.05 auch gleich beim Traditionsclub HTC SW Neuss statt und wurde zur Freude aller Spielerinnen als auch der mit der Mannschaft sympathisierenden Fans mit 5:4 gewonnen.



Die Siegerinnen der Premiere: (v.l.n.r.) Annika de Ahna, Daniela Winter, Elena Grips, Daniela Reichert, Manuela Zuhl; Es fehlt Petra Krumm

Der leichten ernüchternden Delle beim Heimspiel gegen BW Wevelinghoven das mit dem Ergebnis von 4:5 verloren wurde folgte dann aber gleich wieder ein überzeugender Erfolg mit 7:2 zu Hause gegen die Damen 30 von RW Frimmersdorf. Es folgen noch ein Heimspiel gegen die zweite Mannschaft von BW

Tennisabteilung

Wevelinghoven (15.06) sowie zwei Auswärtsspiele. Diese finden am 23.06. beim Neusser TC Stadtwald und am 29.06. in Uedesheim beim dortigen TV Uedesheim statt. Ergebnisunabhängig war die Entscheidung an den Mannschaftsspielen auf jeden Fall eine richtige Entscheidung da die Damen durch ihr positives auftreten eine gute Werbung für unsere Abteilung darstellen. Wir wünschen weiterhin viel Spaß und Erfolg.



Hinten v.l.: Daniela Winter, Daniela Reichert, Lis Maziul, Uli Funk, Andrea Zangrando, vorne v.l.: Annika de Ahna, Petra Krumm, Manuela Zuhl Elena Grips

Tennisabteilung

Unser Nachwuchs mischt mit

Tennis bei der SG ZONS macht auch den Jüngsten schon großen Spaß. In der Altersklasse der Unter-Zehnjährigen (AK V) dürfen unsere Nachwuchstalente noch als gemischte Mannschaft in der Kreisklasse B zu den Medenspielen antreten. Die Premiere in diesem Jahr begann für die Mädchen und Jungen die in der Besetzung Ronja Reichert, Justus Ehrlich, Alex Suraha, Maurice Schwitalla, Kristina Schwarz, Benedikt Gonahecke, Frederike Pielen, Isabel Lux, Gina Güsgen, Leona Grips das Abenteuer Medenspiele angingen begann sehr verheißungsvoll mit einem 4:2 Erfolg gegen den HTC SW Neuss. Es folgten drei "schmerzhaft" Niederlagen bei der DJK Holzbüttgen, bei der SG Kaarst, sowie zu Hause gegen die Spielgemeinschaft bestehend aus GW Büttgen/GW Neuss die alle mit 1:5 ausgingen. Aber wer mit eigenen Augen gesehen hat mit was für einen Spaß und Elan unsere Jüngsten, unabhängig vom aktuellen Spielstand, gespielt und gekämpft haben ist überzeugt das sie den Kopf nicht hängen lassen und nächstes Jahr mit den gemachten Erfahrungen neu angreifen.



Die Tennisabteilung der SG Zons setzt verstärkt auf den Nachwuchs. In der Saison 2013 nimmt, ebenfalls, erstmals eine Junioren-Mannschaft mit 12-14-Jährigen (AK III/IV) an den

Tennisabteilung

Jugendmeisterschaften des Tenniskreises Neuss teil. Sie treten in der Kreisklasse B an. Die Mannschaft besteht aus: Michel Decker, Timo Reichert, Niklas Lambert, Oliver GÜsgen, Cedric Suhara , Gianni GÜsgen. Der Auftaktniederlage gegen den HTC SW Neuss folgten zwei Auswärtssiege mit jeweils 4:2 bei der SV Rosellen und beim TC GW Büttgen. Das letzte Spiel zu Hause gegen den FC Grevenbroich Süd endete 3:3. Damit kann die erste Saison dieser Mannschaft durchaus als gelungen bezeichnet werden. Auch hier konnte man den Eindruck gewinnen das es nicht bei dieser Premiere bleiben soll. Zwar noch als Junioren antretend aber, einige zumindest, schon auf dem Sprung zum jungen Mann. In der Altersklasse 16/18 (Altersklasse I / II) spielen in der Regel die Zugänge zu den Herrenmannschaften. In unserem Verein keimt die Hoffnung das wir dadurch bald eine solche Mannschaft gründen und melden können. In diesem Jahr verzeichnete die Truppe einige Neuzugänge wodurch sich folgende Mannschaft den Aufgaben stellte: Sebastian Schwarz (Mannschaftsführer), Florian Schildt, Philipp Winsler, Leonardo Capobiano, Max Koglin, Moritz Krins, Davide Döring, Joscha Fricke, Tim Paulsburg, Leon Biesold. Die ersten beiden Spiele waren Heimspiele und wurden gegen TC Reuschenberg 6:0 sowie gegen HTC SW Neuss mit 4:2 gewonnen. Das nächste Spiel in in Wevelinghoven wurde wegen Regen verschoben vorbei der Nachholtermin noch nicht feststeht. Daher konnte als nächstes wieder zu Hause gespielt werden und zwar gegen TC RW Grimmlinghausen. Hier musste man die Punkte leider dem Gast mitgeben, da die Partie mit 2:4 verloren wurde. Folgen noch zwei Auswärtsspiele am 23.06. beim TC Gustorf sowie am 26.06. beim TC BW Bedburdyk-Gierath.

De Sonn eß widder do!

*Et hatt gerähnt wahl Daag för Daag,
Et hatt gerähnt bal Naach öm Naach,
Et rähnte fän un noh.*

*Op eimol gingk der Wind erörn,
Un endlich schlog et Wedder öm,
Der Himmel dä woot blo. -*

*No eß vörüvver Nätz un Kälde,
Et lööch un laach de ganze Welt:
De Sonn eß widder do!*

*Et Unglökk trof Dich Schlag op Schlag,
Et wollt Der rack an Kopp un Krag,
Et schlog allde immer zo.*

*Op eimol drihten sich dat Bladd,
Ne Glöcksstrohl sook un fung Dich grad,
Dä kom vun irgendwo. -*

*No eß vergesse Krütz un Leid,
Et klopp un klingk Dien Hätz vör Freud:
De Sonn eß widder do!*



Zum Feldtor

Schloßstraße
40

41541
Stadt Zons

Tel. 24590

E-Mail:
feldtor@
t-online.de

Gedicht von
Peter
Berchem
(1866-1922)

Handballabteilung



Schon zu Beginn des Jahres 2013 kam ein neuer Schwung in die Handballabteilung der SG Zons. Noch während der Spielzeit 2012/13 wurde überwiegend einstimmig eine neue Abteilungsleitung gewählt. Unter der Leitung von Marc Vallbracht will man vor allem als Team agieren und gemeinsam die Handballabteilung langfristig stärken. „Wichtig ist uns handballbegeisterten Sportlern aus Zons, Dormagen und Umgebung die

Ausübung ihres Sports in einem familiären Umfeld zu ermöglichen. Egal ob jung oder alt, männlich oder weiblich – jeder ist bei uns herzlich willkommen!“, so der neu gewählte Kassenwart Martin Berger. Zwei erfreuliche Erneuerungen sind sogar schon zu vermelden. Seit langer Zeit wird erstmals auch eine 2. Herrenmannschaft gemeldet und die trainerlose Phase der 1. Herren konnte durch die Verpflichtung von Dieter Noll-Jansen beendet werden.

Rückblick 2012/13

Alle fünf Mannschaften der SG Zons haben die Saison 2012/13 zu ihren Gunsten nutzen können. Die weibliche A-Jugend unter der Leitung von Manni Mayer schloss die Saison auf Platz zwei ab und viele junge Spielerinnen konnten auch schon an die Damenmannschaft herangeführt werden, welche über die gesamte Saison eine konstante Leistung zeigte. Auch im männlichen Jugendbereich (B- und A-Jugend) ist man mit der gezeigten Leistung und dem vollen Einsatz der Spieler zufrieden. A-Jugend-Trainer Thomas Berndt konnte so auch schon einige talentierte junge Nachwuchsspieler wie Marco Spill zur Unterstützung in die 1. Herren entsenden. Mit lediglich einer Niederlage und einem Unentschieden gelang es den Zollstädtern den direkten Wiederaufstieg in die höchste Spielklasse des HK Düsseldorf (Bezirksliga) frühzeitig zu sichern.



Aufstiegskader 2012/2013 – 1. Herren

Ausblick 2013/14

Die nun bevorstehende Vorbereitung auf die Saison 2013/14 soll auch dazu dienen, dass die Abteilung enger zusammenwächst und auch handballbegeisterte Zuschauer und Unterstützer an den Zonser Mannschaften Freude finden – sowohl aktiv, als auch passiv!



Quirinus-Cup 2013

Heidestadion Zons
Wilhelm-Busch-Str.,
41541 Dormagen-Zons

**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

Turnabteilung

Kinderkarneval im Zelt



Die Klein- und Vorschulkinder haben ihren Auftritt gut gemacht!

Wie in jedem Jahr beteiligt sich die Turnabteilung in der „5. Jahreszeit“ beim Kinderkarneval im Zelt. Am Sonntag, 3. Februar 2013 bewegten sich 18 Klein- und Vorschulkinder nach der Musik der "Kinderlieder Discoshow". Sie genossen anschließend den Applaus und waren stolz auf den Orden des Kinderfaschingspaares.

Auch die Mädchengruppe von Christa zeigte noch einmal den Tanz von der Nikolausfeier. Es fehlten einige Mädchen, aber die übrigen haben sich tapfer geschlagen!

Bei der Feier der Grundschule an Weiberfastnacht war die Gruppe vollzählig und zeigte den Tanz nochmals vor ihren Mitschülern. Es war eine gute Einlage für die Feier der Grundschule und die Mädchen haben ihre Sache wirklich gut gemacht!

Turnabteilung

Die Klein- und Vorschulkinder machten bei der **Nikolausfeier am 2. Dezember 2012** den Anfang sozusagen als Aufwärm Tanz, denn es war an diesem Nachmittag sehr kalt in der Dreifachhalle!



Gleich geht es los, die Stirnbänder blinken schon!



Nach dem kleinen Tanz durften alle beim „Nikolaus Indoor Spiel- u. Abenteuerfest“ ihre Geschicklichkeit testen.

Turnabteilung

Dies war der Laufzettel für die Kinder:

Nikolaus Indoor Spiel- und Abenteuerfest der SG ZONS 2012



Name: _____



<p>Schiefe Ebene</p>	<p>Slackline</p>	<p>Lüneburger Stegel</p>	<p>Rhönies</p>
<p>Hüpfbälle</p>	<p>Rollenrutsche</p>	<p>kleines Trampolin</p>	<p>Reck</p>
<p>Barren- Hängebrücke</p>	<p>Parkour Salto rückwärts</p>	<p>Tennisspiel</p>	<p>Judo</p>



Gut gemacht!

Der Nikolaus hat ein Geschenk für Dich!



Die **Montags-Gymnastikdamen** haben wieder gebastelt.



Annette hat alles vorbe-
reitet und so ist der
Engelchor bei Ingrid
Sievers im Keller entstan-
den. Anschließend stärk-
ten sich die fleißigen
Damen und waren stolz
auf die Bastelei.

Turnabteilung

After-Work-Power-Fitness

Tradition - und doch immer wieder ganz anders!

Seit nunmehr über drei Jahren heißt es für uns mittwochs abends von 20:00 bis 21:30 Uhr: runter vom Sofa, rein in die Sportklamotten - und nichts wie los zu unserer Christa in die Turnhalle! Auch nach all der Zeit bleiben wir dank Christa unserem Motto treu: kein einziger Trainingsabend ist gleich!

Traditionell sind wir weiterhin fleißig dabei, unsere Aufwärmrunden zu drehen, unsere Muskeln zu dehnen (*ja, es geht wirklich immer noch etwas tiefer!*), Koordination und Fitness zu trainieren, Spiel und Spaß zu erleben – und das alles immer wieder mit neuen Überraschungen. Neulich haben wir zum Beispiel statt Einzel-Seilchenspringen Ausdauertraining mit großem Schwungseil absolviert. Zwei von uns schwingen das Seil, die anderen hopsen wie auf dem Schulhof mit Anlauf hinein! Ein Riesenspaß - und alle sind aus der Puste!

Während der vielen anstrengenden, aber schönen Trainingsstunden haben wir inzwischen mit absoluter Mehrheit unser Lieblingsspiel entdeckt. Wir sagen nur eins: Jubelschreie, wenn die Badmintonschläger zum Einsatz kommen. Wenn wir dann auch noch in zwei Mannschaften gegeneinander antreten, ist der pure Ehrgeiz geweckt. Nix wie ran an den Federball!

Der ein oder andere könnte natürlich auch zwischendurch ein paar unbeliebte „Quälereien“ aufzählen. Aber glücklicherweise findet sich immer wieder jemand aus der Runde, der den anderen motiviert und mitzieht, jeder in seinem Tempo oder jeder, so gut er kann.

Übrigens: wir sind stolz, dass wir eine Breitensportgruppe sind und somit auch Männer mit an Bord haben. Nichtsdestotrotz lieben wir rosa: Auch in diesem Jahr werden einige von uns wieder am 10. August 2013 beim Women's Run in Köln an den Start gehen. Dann ziehen wir wieder walkend oder laufend los mit rosa T-Shirt und

Turnabteilung

Startnummer auf der 5-Kilometer-Strecke. Natürlich inklusive einem Meer von rosa Luftballons gen Himmel beim Startschuss, Domblick, prickelndes alkoholfreies Bierchen im Zielbereich, einer prall gefüllten rosa Erinnerungstasche und tollem Rahmenprogramm. Zurzeit freuen wir uns schon alle auf die Vorbereitung für dieses Event unter freiem Himmel am Rhein. In den nächsten Wochen werden wir also wieder die Halle gegen die Rheinwiesen tauschen und unsere Kondition bei Frischluft trainieren. Bitte nicht wundern, wenn mittwochs abends eine bunte Truppe durch Zons marschiert und fleißig den Deich rauf- und 'runterläuft.

Sportliche Grüße
Ute Arentz und Michaela Haack

P.S. Neue Mitsportler(innen) jederzeit herzlich Willkommen!

Außerdem.....

Im nächsten Jahr stehen wieder **Neuwahlen** in unserer Abteilung an, da brauchen wir einige Mitglieder, die sich gerne etwas engagieren wollen für die **Vereinsarbeit** oder in der Turnhalle.

Wer Lust hat oder einfach wissen will, was zu tun wäre, bitte die Abteilungsleitung Turnen oder eine Übungsleiterin ansprechen:

I. Sievers, ☎ 21 55 74 oder auch per E-Mail: gsievers@t-online.de

Turnabteilung

Mutter- und Kind Turnen



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



Das macht allen Spaß und wir sind ganz mutig! Kommt einfach mit
Mama oder Papa – oder Oma in die Turnhalle.



Turnabteilung



Alle sind sich einig: Zumba macht Spaß!

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

Turnabteilung

Trainingszeiten

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

Wochentag:	Zeit:	Gruppe:	Übungsleiter:
Montag: Deichstraße	16.30 - 17.45 Uhr	Damen-Gymnastik (auch nach Pilates)	Ingrid Sievers
dto.	17.45 – 19.00 Uhr	Multigruppe – Turnen und Spielen	Melanie Wenzel + Christa Hyrbaczek
dto.	18.30 – 20.00 Uhr	große Mädchen Turnen	Christa Hyrbaczek + Melanie Wenzel
dto.	20.00 - 21.30 Uhr	Latino Workout Teilnahme nur nach vorheriger Anmeldung bei ** möglich.	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 Ritzerfeld
Freitag Sportzentrum	20.00 – 21.00 Uhr	Zumba Fitness	Marilyn Szafran

** Ingrid Sievers, Tel. ☎ 215574 oder E-Mail, da begrenzte Teilnehmerzahl.

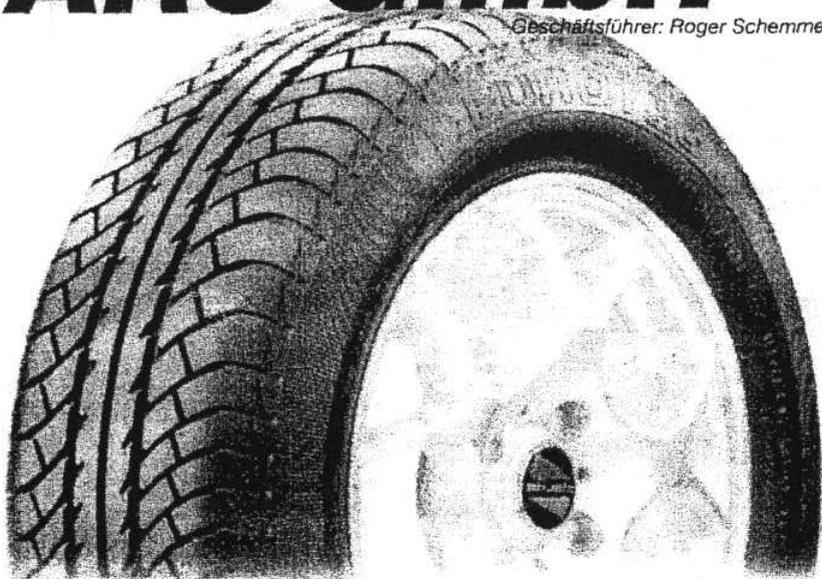
Information: Ingrid Sievers ☎ 215574

E-Mail: gsievers@t-online.de

Stand: 06/2013

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

Leichtathletikabteilung

Bei der Delegiertenversammlung (15.03.2013) wurde Michaela Kirchner für ihr Laufleistungen 2012 geehrt.
Herzlichen Glückwunsch



SPORTGEMEINSCHAFT ZONS 1971 e.V.

URKUNDE

Im Rahmen der Sportlehreung der

SG ZONS

wurde geehrt:

MICHAELA KIRCHNER

11.11.2012 Boltrop 1. Platz W45 Über 50 km
Deutsche Jahresbestenliste 2012 50 km Frauen Platz 26
Deutsche Jahresbestenliste 2012 50 km W45 Platz 10
Europäische Bestenliste 50 km W45 Platz 17
Weltbestenliste 50 km W45 Platz 33

J. Isen

Leichtathletikabteilung

Westdeutsche 10 km Straßenlauf Meisterschaften in Urmitz / Rhein am 17.03.2013

Die Westdeutschen 10 km Straßenlauf Meisterschaften, für Silke Ciaglia und Carola Rentergent wurden sie am 17.03.2013 in Rheinland Pfalz beim SV Urmitz zur ersten Herausforderung in der Altersklasse W50. Dort angekommen, spürte man schon gleich, das ist kein normaler Volkslauf, wie wir ihn kennen. Viele gute und bekannte Spitzenläufer/innen der „Laufszene“ waren gekommen, um in zwei aufgeteilten Meisterschaftsrennen an den Start zu gehen.

Der 1. Lauf war der männlichen Jugend bis Senioren M45 vorbehalten und im 2. Lauf startete die weibliche Jugend bis Seniorinnen W65, sowie Männer ab M50. Beim Start im Stadion ging es dann auch schon gleich zur Sache, die ersten Positionskämpfe sind spürbar und der kalte Wind bei 3 Grad tat sein Übriges auf der Laufstrecke am Rhein entlang. Am ersten Wendepunkt angekommen, lief man die Strecke wieder zurück am Stadion vorbei, zum zweiten Wendepunkt...

die Hälfte ist geschafft und dann das gleiche noch mal. Carola kam vor Silke als erste von der Laufstrecke und gab - wie auch Silke - im Stadion unter dem Beifall der vielen Zuschauer noch mal „alles“ Geschafft, das erste Meisterschaftsrennen in der W50.

Im Ziel gab es leider nur Bruttozeiten, der Veranstalter hatte Schwierigkeiten bei der elektronischen Zeiterfassung zu den Nettozeiten, was soll's.

3. Platz Carola Rentergent	43:45 Minuten	W50
5. Platz Silke Ciaglia	45:52 Minuten	W50

Leichtathletikabteilung



Silke (li.) und Carola bei der Siegerehrung

Leichtathletikabteilung

37. Deutsche Halbmarathon Meisterschaften

An den 37. Deutschen Halbmarathon Meisterschaften 2013 in Bergisch Gladbach Refrath am 14.04.2013 liefen auch Läufer/innen der SG ZONS, Leichtathletikabteilung, mit.

Es „wagten“ sich vier Zonser auf die Halbmarathon Strecke in Refrath um an den Deutschen Halbmarathonmeisterschaften teilzunehmen. Die Strecke war ein Rundkurs, welcher viermal durchlaufen werden musste.

Sein Debüt gab Harald Gläser in der M45 für die Zonser. Bei seiner ersten Teilnahme im Zonser Trikot lief Harald Gläser direkt eine tolle Zeit und ein sehr gute Platzierung.

Er lief die HM in 1:20,42 Std. und wurde 16. in der M45.

Direkt drei Zonser Frauen starteten ebenfalls über die HM-Distanz. Carola Rentergent, Silke Ciaglia und Michaela Kirchner. Als erstes aus dem Trio der SG ZONS kam Carola Rentergent in guten 1:36,20 Std. über die Ziellinie, was Platz 6 in der Altersklasse W50 bedeutete. In der gleichen Altersklasse startend, kam Silke Ciaglia in persönlicher Bestzeit von 1:40,17 Std. auf Platz 11. Michaela Kirchner startete in der W45 und kam ebenfalls in persönlicher Bestzeit mit 1:40,09 Std. auf Platz 11.



Harald



Michaela, Silke, Carola

Leichtathletikabteilung

Nach **Köln**, **New York** und **Berlin** ging es nun
nach **Wien**

Es ist der 11.04.2013. Pünktlich um 7:00 Uhr startet unser Flieger von Köln in Richtung Wien. Nach nur 1:30 Uhr setzen wir zur Landung an. Mit dem City Airport Train geht es nun in die Wiener Innenstadt zum Karlsplatz in unser Hotel. Vom Zielbereich, dem Heldenplatz, ist das Hotel schnell zu Fuß zu erreichen. Dies stellt sich später noch als sehr günstig heraus.

Neben den prunkvollen Sehenswürdigkeiten wie dem Schloss Belvedere, der Hofburg, dem Stephansdom und der Karlskirche, laden die zahlreichen Wiener Kaffeehäuser sowie der Naschmarkt mit seinen Wiener Schmankerln und vielen internationalen Köstlichkeiten zum sündigen ein.

Aber wir bleiben STARK !!!

Auf der Marathonmesse wurden unsere Nerven mal kurz auf die Probe gestellt. Wie sich heraus stellte, wurden die Startnummern der InterAir Laufgruppe doppelt vergeben.

!!! Was nun !!!

Nach nur 5 Minuten war das Problem von den freundlichen Mitarbeitern gelöst. Alles war gut und wir konnten uns auf den Start vorbereiten.



Ein Highlight ist auch die Kaiserschmarren-Party.

Diese findet in dem wunderschönen Festsaal des Rathauses, begleitet von klassischer Musik, statt. Neben dem typischen Pasta Gericht wird auch zusätzlich der traditionelle Wiener Kaiserschmarren mit Zwetschkenröster angeboten.

Da kann ich nicht widerstehen :-)

Leichtathletikabteilung

14. April 2013

Happy Birthday Vienna zum 30-jährigen Jubiläum

Der Lauf ist mit über 35.000 Läufern die größte Sportveranstaltung in Österreich. In diesem Jahr feiert dieser Marathon sein 30 jähriges Jubiläum.

Alle Läufe, der Marathon, der Halbmarathon und das Staffellenrennen werden leicht zeitversetzt auf der rechten Donauseite vor dem modernen Vienna International Center um 9:00 Uhr in 2 Laufkanälen gestartet.



Man hat einen fantastischen Blick auf den Turm vom Stephansdom, wenn es direkt auf die Reichsbrücke über die Donau geht und das bei strahlend blauem Himmel und jetzt schon warmen 20 C°. Am Praterstern wird die Läufermasse wieder zusammen geführt.

Das wird eng!

Luftlinie liegt das Ziel mit dem so passenden Namen „Heldenplatz“ gut drei Kilometer vom Start entfernt. Es geht über die Prater-Hauptallee und dann in Richtung Schüttelstraße und Ring. Diese drei Straßen werden wir gleich noch 2 mal wiedersehen. Die linke Wienzeile ist ein nicht so angenehmer Teil der Strecke bei dem es bei strahlender Sonne ohne schattige Plätze “stetig bergauf“ geht. Obwohl die Marathonstrecke ein relativ flaches Profil auf weist, die maximale Steigerung liegt bei 0,4 %
O.K. vielleicht ist es nur eine gefühlte Steigung.

Leichtathletikabteilung

Bei km 16 laufen wir am schönen Schloss Schönbrunn vorbei. Aber zum Bestaunen ist es noch zu weit weg. Als „Museumslauf in kurzen Hosen“ kann ich diesen Lauf nicht bezeichnen. Viele Sehenswürdigkeiten kann man von der Laufstrecke aus leider nicht bewundern.

Dann geht es entlang dem Westbahnhofs über die Mariahilfer-Straße wieder Stadteinwärts Richtung Museumsquartier.



Kurz bevor wir wieder den Ring erreichen ist der innere Schweinehund gefragt.

Die Halbmarathonis wählen die rechte Spur und biegen dann ins Ziel durch das Heldentor ab. Dort werden sie schon lautstark gefeiert. Eine einmalige Kulisse für das Finish der Läufer. Auch die Marathonläufer haben hier die Möglichkeit das Rennen vorzeitig zu beenden und man wird trotzdem gewertet. Aber dafür sind wir nicht hier. Für uns heißt es nach links und **nur** noch 21km. Unsere Halbzeit beträgt 1.57h.

Alles läuft noch prima.

Nach passieren des berühmten neugotischen Rathauses geht es links vom Ring ab über den Donaukanal und rechts die Donaustraße runter in die Schüttelstraße. Ab km 30 geht es über eine kurze Pendelstrecke zum Messegelände. Ein kurzer Blick auf das Ernst-Happel-Stadion und wieder zurück auf die zweite Hälfte der Hauptallee im Prater.

Nun heißt es mit sich kämpfen. Die 2km lange, unendlich erscheinende Hauptallee herauf, einmal rund um das historische Café „Lusthaus“ und wieder die 2km zurück, der Läufermasse entgegen. Dann zum dritten und letzten Mal auf die Schüttelstraße und auf den Ring. Das einige Teilstücke mehrmals passiert werden müssen trägt nicht sehr zur Motivation bei.

Nur noch 2 km bis zum Ziel, das soll doch zu schaffen sein, oder !?! -- **NEIN** -- ab hier muss ich auf die Hilfe von meinem Mann Udo hoffen. Mein Kreislauf lässt mich plötzlich im Stich und an laufen ist nicht mehr zu denken. Wenn ich jetzt nicht gehe, dann muss mich der Sanitäter abholen. Also führt mich Udo irgendwie bis kurz vor

Leichtathletikabteilung

das Ziel. Mit letzter Kraft schaffe ich es **laufend** (denn gehen bringt Unglück) in 4:05,32h über die Ziellinie bis zum Heldenplatz.

„NIE WIEDER MARATHON...“



Nach einem kühlen Erdinger Alkoholfrei, einer Flasche Wasser und etwas Schlaf wurde das Problem analysiert. Fazit: 3 Tage Sightseeing im schönen Wien und zu wenig Flüssigkeit bei frühlingshaftem Wetter ist nicht die richtige Vorbereitung auf einen Marathon!



Diese tolle Medaille mit einem schönen Swarovski Stein habe ich der Hilfe von meinem Mann, Udo, zu verdanken. Ohne ihn hätte ich das Ziel nicht erreicht.

Vielen DANK

Sollte das wirklich mein letzter Marathonbericht gewesen sein? Vielleicht versuche ich es doch nochmal???? Viele Grüße Simone

Leichtathletikabteilung

Start in den Lauf- und Walkingfrühling 2013

Am 17.04.2013 stand wieder die Eröffnung der Lauf- und Walkingsaison an. Nach viel Werbung und Arbeit (u.a. wurden knapp 2000 Handzettel verteilt) ging es pünktlich um 17:50 los. Für die Betreuung der Sportler/innen standen insgesamt **ZWÖLF** Lauf- und Walkingübungsleiter/innen bereit. Und die Werbung hat sich gelohnt. Über 100 Sportler/innen kamen zur Eröffnung. Damit die Sportler/innen auch richtig betreut werden, haben alle unsere Übungsleiter/innen eine Sportausbildung absolviert. Diesmal haben wir auch wieder eine Einsteigergruppe gegründet, wo Läufer/innen mit wenig Lauferfahrung herzlich willkommen waren und in den nächsten Wochen eine fundierte Laufausbildung erhalten.

Außerdem konnte in 7 weiteren Laufgruppen gelaufen werden. Ebenso standen vier Nordic Walking/Walking-Übungsleiter für die Walker bereit. An diesem Abend fand auch ein gemeinsames Stretching aller Gruppen statt. Zwischendurch und zum Schluss der Veranstaltung gab es Erfrischungsgetränke. Außerdem lag wieder viel Informationsmaterial zum Thema Sport, Gesundheit und Ernährung zum Mitnehmen bereit. Aber auch unsere Sponsoren konnten sich mit Infomaterial präsentieren.

Wer an diesem Mittwoch (17.04.2013) keine Zeit hatte, uns kennen zu lernen, kann natürlich jederzeit mittwochs zu uns kommen.

Unser Treffpunkt ist an der Zonser Heide, jeden Mittwoch um 18:00 Uhr. Es stehen kostenlose Parkplätze zur Verfügung und im angrenzenden Zonser Sportzentrum können die Umkleieräume genutzt werden. Wir trainieren, bis auf die Winterferien, das ganze Jahr. Kosten? Wer zwei/drei Mal bei uns war, hat mit Sicherheit seine richtige Sportart gefunden.

Unser monatlicher Mitgliedsbeitrag beträgt 5,-€. Mit diesem Betrag kann das gesamte Leichtathletikangebot der SG ZONS genutzt werden.

Leichtathletikabteilung



Beim gemeinsamen "Streching"

Wo kann ich laufen oder walken?

Natürlich bei den Leichtathleten der SG ZONS. Vom Anfänger bis zum ambitionierten Sportler, bei uns ist für jeden die passende Lauf- und Walkinggruppe vorhanden. Jeden Mittwoch (18:00 Uhr) treffen wir uns an der Zonser Heide (Jüdischer Friedhof), um in 11 (**ELF!!**) verschiedenen Gruppen zu laufen oder zu walken.
Info unter 02133/450180

Leichtathletikabteilung

Wer läuft denn schon freiwillig 12 Stunden lang??

Diese Frage musste ich mir im Vorfeld zu meinem geplanten 12-Stundenlauf in Iserlohn (27.04. -28.04.) doch so manches Mal anhören. Aber da ich unbedingt einmal in Biel (in der Schweiz) die 100 km laufen wollte, entschloss ich mich zu diesem Testlauf in Iserlohn! Angeboten wurde dort ein 24-Stundenlauf. Zeitgleich mit den 24-Stundenläufern wurden am Samstag um 12:00 Uhr noch diverse 6-Stundenläufer auf die Strecke geschickt. Und nach dem Ende des 6-Stundenlaufes hieß es dann abends um 18:00 Uhr: Start frei für die 12-Stundenläufer bis am nächsten Morgen um 6:00 Uhr! 12 Stunden lang nur laufen und dies auch noch über die Nacht, ein kleines Abenteuer, war es doch die längste Strecke und Zeit, die ich je am Stück gelaufen bin. Aber genau das wollte ich ja auch ausprobieren. Die ersten Stunden gingen ganz gut los und auch ganz gut vorbei. Die Runde, eine knapp 1,8 km lange Runde um einen kleinen See herum, sehr schön gelegen, allerdings immer wieder mit einem kleinen "Berg" zu absolvieren, der einem nach 50 Runden wie der Mount Everest vorkam. Insgesamt habe ich dann sogar noch so ganz nebenbei über 1000 Höhenmeter absolviert. Nach der Rundenzeitnahme lief man an den Zelten der 24-Stundenläufer vorbei, das war dort Lagerfeueratmosphäre pur, sehr nett und immer sehr kurzweilig. Dann zum Verpflegungsstand, wo auch immer etwas los war, durch das Stadion wieder auf die Runde um den See. So habe ich Runde um Runde absolviert, hier mal ein Gespräch, da mal eine Zeitlang mit einem Läufer mitgelaufen, anfangs ging das alles sehr gut. Gelaufen bin ich zunächst einfach nur in meinem Wohlfühltempo, was aber tatsächlich auf die 12 Stunden hochgerechnet einfach viel zu schnell war. Na ja, das war dann schon mal die erste Erkenntnis, die ich nun gewonnen hatte!! Und dann kam langsam auch die Nacht und die Temperaturen gingen echt in den Keller. Zwar wurden wir Läufer nun mit einem wunderschönen, klaren Sternenhimmel und Vollmond belohnt, dafür wurde es aber auch knackig kalt, so um die 0 Grad, vielleicht sogar noch etwas kälter. Ich habe so sehr gefroren, trotz der ständigen Bewegung! Und mittlerweile – nach gut 6 Stunden Laufzeit - wurde das Tempo und der Schritt immer gemächlicher. Auf der Runde war dann nur noch sehr wenig los, ein paar wenige 24-Stundenläufer,

Leichtathletikabteilung

die vielen anderen hatten sich über die Nacht wohl hingelegt. Und so wurde das eine sehr einsame Geschichte. Gegen 1 Uhr nachts war ich so müde, dass mir beim Laufen fast die Augen zugefallen sind. Na ja, irgendwie schaltet man dann wohl auf so etwas wie Auto-Pilot um. Aber gerade in der Nacht ist das eine absolute Kopfsache, die Runden zu laufen. Ohne den unbedingten Willen geht da gar nichts!! Ich hatte mein Minimal-Ziel – 70 km wollte ich mindestens erreichen – bereits geschafft. Nun galt es, die nächste Stufe (80-85 km) anzugehen. Zudem war ich die ganze Zeit über 1. Frau, was ich auch gerne bis zum Ende bleiben wollte. Und so hatte ich nur die Wahl, entweder aufzuhören (und meine Führung zu verlieren) oder eben weiterzulaufen. Na ja, ich hab mich dann eben für das Weiterlaufen entschieden....

So habe ich mich durch die Nacht geschleppt, bin dann auch zeitweise immer wieder gegangen und hab nur noch 6 Uhr früh herbeigesehnt. Essen konnte ich mittlerweile gar nichts mehr, musste immer wieder einen Stopp auf der Toilette einlegen, um mich zu erleichtern. Das waren dann auch die einzigen längeren Pausen, die ich gemacht hatte. Und im Verlauf dieser 12 Stunden habe wohl auch so ziemlich jedes Gefühl erlebt, was man haben kann. Von anfangs einfach nur Wohlfühlen bis Übelkeit und die Frage, warum ich mir das alles antue. In der letzten Stunde kam dann nochmal ein Anflug von Energie zurück, es wurde ganz langsam hell, Vogelgezwitscher war zu hören, über dem See stieg der Nebel hoch, und Du wusstest, dass es gleich vorbei sein würde. Diese letzte Stunde hatte ich mir dann auch genau so eingeteilt, dass ich die 100 km auf jeden Fall schaffen würde. Die allerletzte Runde habe ich mir sogar "gehend" gegönnt. Nach dem Lauf selbst tat mir so ziemlich alles weh, was nur weh tun kann, die Knie, die Fußgelenke, Oberschenkel, ich hatte Blasen an den Füßen, aber das ging wohl allen Läufern so. Aber ich denke, ich habe mich als Ultra-Läufer-Frischling insgesamt ganz wacker geschlagen. Nach ein paar Tagen Erholung kann ich nun sagen, dass ich bislang bei keinem Lauf so viele Erfahrungen und Erkenntnisse gesammelt habe wie bei diesem. Ich habe sehr viel dabei über mich selbst gelernt, habe einfach festgestellt, wie der Körper reagiert, wie wichtig auch ein richtiger Plan ist (hatte ich doch im Vorfeld gar keinen...) und noch so einiges mehr. Tja, und was kommt jetzt??

Leichtathletikabteilung

Komischerweise könnte ich momentan nicht sagen, dass ich das unbedingt wiederholen muss. Und ob ich nun in 4 Wochen wirklich nach Biel fahren soll, weiß ich momentan auch noch nicht. Vielleicht müssen sich die ganzen Erlebnisse und Eindrücke auch erst noch setzen. Mal abwarten. Das Schöne ist ja, dass es im Laufbereich so viele Möglichkeiten gibt. Ach so, gelaufen bin ich insgesamt in den 12 Stunden **101,9 km**, was gleichzeitig der **1. Platz** gesamt bei den Frauen war.

Liebe Grüße

Michaela



Leichtathletikabteilung

Stellvertretend für die vielen Läufe bei denen wir im ersten Halbjahr 2013 "laufend" dabei waren, möchte ich den 28. Abendlauf beim **ASC Rosellen (03.05.)** erwähnen.

In Rosellen starteten die Zonser Läufer/innen über verschiedene Distanzen. Insgesamt 28 Läufer/innen liefen bei den Wettbewerben mit. Damit stellten wir die größte Sportgruppe bei den Vereinen. Es war auch für uns die Veranstaltung, wo wir mit den meisten Läufer/innen im 1. Halbjahr läuferisch anwesend waren. Es wurden nicht nur neue Bestzeiten gelaufen, sondern wir standen in vielen Altersklassen auch auf dem Treppchen. Leider wurden beim 5 Kilometerlauf keine Altersklassenwertungen durchgeführt, sonst wären noch eine Menge Platzierungen möglich gewesen.

Klaus-Peter



Leichtathletikabteilung

Ergebnisse Rosellen (03.05.)

Daniel GÜSGEN	2:36 Min.	01. M06		600 m
Mika Haack	2:39 Min.	05. M07		600 m
Mats Haskamp	3:24 Min.	34. M07		600 m
Emma Haupt	3:07 Min.	23. W07		600 m
Lysan Tynior	3:53 Min.	40. W07		600 m
Isabell GÜSGEN	4:20 Min.	07. W09		1000 m
Anton Haupt	4:58 Min.	26. M09		1000 m
Michael Haack	20:41 Min.		26. Gesamt-Männer	5,0 km
Ralf Hille	20:49 Min.		28. Gesamt-Männer	5,0 km
Andreas Braun	21:47 Min.		38. Gesamt-Männer	5,0 km
Thomas Karr	21:59 Min. (p.B.)		41. Gesamt-Männer	5,0 km
Michaela Kirchner	22:11 Min.		04. Gesamt-Frauen	5,0 km
Dagmar Totzke	23:33 Min.		11. Gesamt-Frauen	5,0 km
Jörg Balmer	23:41 Min.		54. Gesamt-Männer	5,0 km
Simone Spill	24:02 Min. (p.B.)		13. Gesamt-Frauen	5,0 km
Bernd Meier	24:39 Min.		70. Gesamt-Männer	5,0 km
Ulrike Heising	25:04 Min.		17. Gesamt-Frauen	5,0 km
Reiner Goldbach	25:52 Min.		75. Gesamt-Männer	5,0 km
Brigitte Görner	26:02 Min.		23. Gesamt-Frauen	5,0 km
Astrid Juschka	28:52 Min. (p.B.)		45. Gesamt-Frauen	5,0 km
Klaus-Peter Hofstadt	28:52 Min.		89. Gesamt-Männer	5,0 km
Harald Gläßer	36:53 Min.	01. M45	09. Gesamt-Männer	10,0 km
Salvator Villalpando	41:39 Min.	04. M40	30. Gesamt-Männer	10,0 km
Carola Rentergent	43:57 Min.	01. W50	02. Gesamt-Frauen	10,0 km
Silke Ciaglia	44:30 Min.	02. W50	04. Gesamt-Frauen	10,0 km
Udo Spill	45:12 Min.	10. M50	29. Gesamt-Männer	10,0 km
Wilfried Schnitzler	48:20 Min.	04. M55	44. Gesamt-Männer	10,0 km
Holger Biering	54:13 Min.	04. M60	53. Gesamt-Männer	10,0 km

Leichtathletikabteilung

1. Fahrradtour der Walkerinnen

Aus einem ausgesprochenen Gedanken eine gemeinsame Fahrradtour in 2013 zu planen überraschten mich die Walkerinnen zu meinem Geburtstag mit einer in Schrift und Bild organisierten Fahrradtour. Es musste nur noch der Termin festgelegt werden. Gar nicht so einfach dachten wir... bei 10 Frauen... Doch zur Freude aller (außer Claudia und Gabi) konnten wir in Kürze Sonntag den 05. Mai 2013 dafür festlegen. Im nach hinein in anbetracht des Wetters in den letzten Wochen eine gute Wahl. Neben Vorfreude und guter Laune waren Sonne und blauer Himmel unsere Begleiter. Statt Regenjacke kam die Sonnenmilch & Sonnenbrille zum Einsatz. Von Zons aus starteten wir (Martina, Edith, Sylvia Andrea, Ute) an der Heide entlang in Richtung Horrem wo Ingrid schon wartete. Weiter ging es vorbei an den Nievenheimer Apfelplantagen in Richtung Ueckerath wo wir bei „Manes am Bösch“ mit Barbara und Helene nebst Hund „Bella“ dann komplett waren. Entlang am Tannenbusch setzten wir unsere Tour in Richtung Gohr auf gut zu befahrenden Feld & Landschaftswegen fort. Blühende Felder und beeindruckende Gutshöfe ließen wir dabei hinter uns. Für einige von uns war es eine Entdeckungstour da man so manche heimische Ecke noch nicht kannte. Wir erreichten die Neukircherheide auch wenn wir unser Rad dabei auch mal schieben mussten----- Abkürzungen waren eben auch Willkommen ;-) Zur Mittagszeit suchten wir uns ein lauschiges Plätzchen in der freien Natur direkt an der Erft denn bei dieser Fahrradtour war auch ein Picknick inbegriffen. Dann wusste ich auch warum alle mit schwerem Gepäck ausgestattet waren! Es war ein wahrer Gaumenschmaus; alles war dabei neben Salaten, Snacks & Dips fehlte selbst gut gekühlter Sekt & Wein nicht. Ein wenig müde vom guten Essen und der entspannenden Ruhe aber gestärkt machten wir uns dann weiter auf den Weg um Schloss Hülchrath zu erreichen. Dort lud uns ein schön gelegener Biergarten zur nächsten Pause ein. Wir hätten noch länger dort verweilen können aber wir hatten ja auch noch den Heimweg vor uns. Dieser führte wiederum durch Waldstücke, an vielen Höfen und blühenden Rapsfeldern vorbei. Um 18 Uhr endete unsere gemeinsame Tour bei Manes am Bösch. Darauf mussten wir natürlich mit einem leckeren kühlen Getränk anstoßen und haben den Tag Revue passieren lassen. Es war von meinen Walkingfrauen

Leichtathletikabteilung

eine klasse organisierte Fahrradtour an die ich gerne zurück denke, vielen Dank. Und wir waren uns alle einig...es war wunderschön und nicht die Letzte Tour. Nächstes Jahr starten wir wieder!

Die Bilder geben einen kleinen Einblick.



Leichtathletikabteilung

Der Laufbericht der anderen Art

Hollenlauf in Bödefeld Samstag, den 11.Mai 2013 Wie Bitte, wo Bitte, Bödefeld? Wie kommt man darauf in Bödefeld zu laufen und wo liegt dieses Bödefeld eigentlich?

Vor längere Zeit hatte ich schon mal etwas von Biel gelesen und gehört, es wurde auch mal kurz drüber geredet, aber das Ganze wurde dann immer weit weg geschoben. Waren tolle Laufberichte und Geschichten, die es da gab. Aber nur um einmal nach Biel fahren, um dort dann 100 km durch die Nacht zulaufen, NEIN ! Das das war nichts für mich. Überhaupt Laufen wollen war eine Sache, aber wirklich 100 km laufen, das war eine ganz andere Sache. Also sah ich mich in einschlägigen Foren und Laufkalendern um, das war Ende2011 Anfang 2012. Ich suchte nach einem vergleichbaren schönen Ultramarathon in unserer Nähe. Was ich vorher für kaum Möglich hielt, ich wurde fündig. Ja, da war sie, die deutsche Antwort auf Biel. Sogar ganz in der Nähe gelegen, direkt vor meiner Haustür, wer hätte das gedacht. Der Hollenlauf in Bödefeld war nun mein Ziel, irgend wann in naher Zukunft wollte ich hier Laufen. Was machte diesen Lauf jetzt so interessant ?Die Nähe zur Veranstaltung war ein Grund, ca. 150 km entfernt liegt der Ort Bödefeld, ein Ortsteil von Schmallenberg, im Sauerland. A-ha, werden jetzt einige denken, Schmallenberg, ja das kenne ich, vielen Wintersportlern ist der Ort bekannt. Ein weiterer Grund ist die Streckenlänge von 101km, das bedeutet; einen Kilometer mehr länger als Biel. Dazu kommt dann noch das 5-fache an Höhenmetern, rauf und runter, +2100 Hm / -2100 Hm, ein echter Anreiz. Da aber alles von der Tagesform abhängt, gibt es hier die Möglichkeit, sich auf der Strecke für die kürzere Variante zu entscheiden, die mit stolzen 67 km auch nicht ohne ist. Umgekehrt kann man auch von 67 km auf 101 km aufstocken. Nun war der Wunsch Vater des Gedanken hier zu laufen geboren. Der Weg war noch weit, bis zu diesem denkwürdigen Tag, dem 11 Mai 2013, an dem ich mich in Bödefeld um 6 Uhr 30 und 40 Sekunden aufmachte, um den 101 km langen Extremlauf zu meistern. Da bekanntlich der Weg das Ziel ist, war der Lauf ein fast erfolgreicher Abschluss dieses Weges. Im Vorfeld wurden einige Marathons, Berg- und Ultrabergmarathons von mir absolviert. Noch in der Woche vor Ostern und am Karfreitag lief ich mit dem bekannten Andreas Butz,

Leichtathletikabteilung

Läufer, Autor und Trainer, durch die Eifel. Einmal den Decke-Tönnies Quasselmarathon XL mit 54km und 1000 Hm und keine 6 Tage später liefen wir den Römerkanalwanderweg, als Ultramarathon mit knapp 50 km und ebenfalls gut 1000 Hm, über Schnee bedeckte, teils einsamen Wegen der Eifel. Von Andreas Butz habe ich einige neue Ansichten von, über und um das Laufen herum erfahren. Denn nur Training allein reicht nicht. Durch sein Buch über die Vitale Läuferküche, von ihm und seiner Frau Gisela, ist es mir gelungen den Hollenlauf für mich erfolgreich anzugehen, zu laufen und zu regenerieren. Auch haben mich Gespräche, mit erfahrenen Ultraläufern, im Vorfeld bestärkt, direkt von 50 km auf die 101 km zu gehen. Wenn du 67 km schaffst, dann schaffst du auch die 101 km. Klar !!! --- Kein Problem für Läufer die schon 100 km , 100 Meilen oder gar die Tour de Ruhr mit 230 km gelaufen sind, aber ich ? War ich dazu überhaupt in der Lage, so einen Lauf erfolgreich zu bestehen ? Ja, ich wollte diesen Lauf machen und intensivierte mein Training mit vielen langen langsamen Läufen, in dichter Reihenfolge. Zwei Wochen vor dem Start kamen noch mal Zweifel auf, aber knapp 5 Tage vor dem Start machte ich meinen letzten 30er im 6er Schnitt und da war sie da, die Erkenntnis und Überzeugung, ja du schaffst das, du läufst die 101 km in Bödefeld, weil du das willst. Seit gut einem Jahr wollte ich da hin! Eine Fahrradbegleitung wollte keiner über nehmen, kann man ja verstehen, einen ganzen Tag im Sattel verbringen, das muss Schwielen geben, alleine schon die Vorstellung. Also hieß es weiter die Vorbereitungen für den Tag X alleine voran zu treiben. Auch mit dem Wissen, alles was man braucht im Rucksack am Mann bei sich zu tragen. Im näheren Umfeld unserer Laufgruppe, ließ ich dann zum Jahresende erneut durch blicken, das ich 2013 einen 100 km Lauf durch führen wollte. Am Morgen des 11. Mai 2013 war es dann soweit, um 3 Uhr klingelte der Wecker. Kurz danach ging es dann über die A46 Richtung Bödefeld, dem Start entgegen. Die Fahrt dahin ging war kein Problem. In Bödefeld angekommen, holte ich dann meine Startunterlagen ab. Alles war sehr zentral gelegen, Parkmöglichkeiten, Schwimmbad, Umkleiden, der Startbereich, alles war prima organisiert. Kurz noch von der Möglichkeit Gebrauch gemacht, das hoch gelobte Frühstück zu genießen, für jeden Geschmack war etwas dabei, für Hollen-Läufer, Hollen-Maschierer

Leichtathletikabteilung

oder für die Fahrradbegleiter. Also so wie oben schon mal kurz erwähnt sollte der Start pünktlich beginnen. Es gab noch eine kleine Einleitung zum Lauf, der Strecke, sowie was im Notfall zu unternehmen ist, auf jeder Startnummer war die Handynummer des Veranstalters gedruckt, zu dem gab es noch einen Notfallzettel, an alles war gedacht. Jeder Teilnehmer wurde einzeln eingescannt. Vor dem Start wurden noch ein paar kleine Unterhaltungen geführt, halt das übliche, welche Strecke, wie oft schon dabei, wie war die letzte Zeit. Alles sehr interessant für mich, dem Neuling beim Extremlauf, ich war beeindruckt von der Leistung der Läufer. Aber das sollte mich nicht hindern hier zu laufen, deswegen stand ich nun hier und erwartete den Startschuss – PENG ! – Jetzt wurde gelaufen, 101 km war das Ziel, ankommen. Noch gab es da eine kleine Skepsis in mir, werde ich es schaffen, rechtzeitig die Kontrollpunkte zu erreichen. Werde ich um 14 Uhr 30 den Rhein-Weser-Turm passieren ? Die Zeiten waren nach meiner Ansicht nach knapp bemessen, im Vergleich zum 100km Lauf in Biel, dort hat man mehr Zeit für das Erreichen des Ziels. Egal, jetzt wurde einfach langsam los gelaufen. Der Pulk der Läufer lief nun durch Bödefeld hindurch, um bald die Straße zu verlassen und sich nun auf einen der vielen Waldwegen fortzubewegen, die nun noch kommen sollten. Da war eine etwas größere Gruppe vom LC-Duisburg, recht lustige Läufer, den ein oder anderen sah ich nicht zum ersten mal. 7,5 bis 8 km pro Stunde wollte ich laufen, ankommen war das Ziel, Letzter wollte ich nicht werden. Ruhig und entspannt ging es den ersten Anstieg hoch. Viele Läufer waren schon stark am Schwitzen, ihre Regenjacken waren schon dunkel getränkt vom Schweiß. Ich hatten meine Jacke schön im Rucksack gelassen, erst wenn der Regen kommt wollte ich sie benutzen. Durch die Tipps von Andreas Butz, war ich gut vorbereitet, ich brauchte auch nicht direkt in die Büschewie viele andere. Durch die Freude an diesem Lauf teil zunehmen war ich voll motiviert, aber auch ruhig und darauf konzentriert nichts zu über stürzen. Immer wenn es bergan ging wechselte ich die „Übersetzung“, wie beim Radfahren, Gang runter und viele Umdrehungen machen, natürlich hat man als Läufer kein Blatt, keine Kette und Ritzel, aber es verhält sich ganz ähnlich, man muss die Schrittfrequenz erhöhen, viele kleine schnelle Schritte ausführen. Am Berg ließ man dann doch den ein oder anderen stehen, der

Leichtathletikabteilung

immer wieder in großen langen und langsamen Schritten den Berg anging. Auf den ersten Kilometern hatte ich mich schon von meiner Bekanntschaft vom Start entfernt. Ich fand das einfach toll hier dabei zu sein und zu laufen. Ich merkte schon recht früh, das lässt sich heute hier gut laufen. Durch das viele Auf und Ab machte es richtig Spaß. Auf den ersten ca. 15 km schaute ich mir noch etwas genauer die Gegend an, den Streckenverlauf hatte ich mir nicht eingeprägt. Ich wusste nur irgend wann musst du auch wieder zurück und war mit der Vorstellung beschäftigt dass das auch für den ersten Teil der Strecke gilt. Ich hatte ganz vergessen das zu Beginn eine Schleife gelaufen wird. Und schon waren wir wieder in Bödefeld, zu meiner Überraschung. In Bödefeld hatten wir schon unseren 3. VP (Verpflegungspunkt) erreicht. Die VP's waren gut ausgestattet, Brote für die Marschierer, Rosinen und Bananen für die Läufer, so sah ich das. Zu trinken gab es Hollenwasser, Isodrinks, Cola, Malzbier und Apfelschorle. Manche VP's hatten auch Gummibärchen oder selbstgebackenen Kuchen sowie Bier und Schnaps. Das gab es aber nicht an allen VP's und schon gar nicht gleich zeitig. Ich hielt mich an eine Hand voll Rosinen, ein Drittel Banane, als Getränk nahm ich am Anfang nur Wasser zu mir, um dann später den ein oder anderen Isodrink verdünnt mit Wasser zu mir zunehmen, wo es kein Iso gab wurde stark verdünnte Cola, verdünntes Malzbier oder verdünnte Apfelschorle getrunken, aber fast an jedem VP gab es salzige Kracker, da griff ich zu. An allen VP's gab es nur nette, freundliche und sehr engagierte Helfer und Helferinnen. An den VP's wurde man auch schriftlich registriert, teils sogar fotografiert, an einigen VP's wurde auch wieder die Chipkarte eingelesen. Hier ging und konnte keiner verloren gehen. Auch die Wege waren super markiert. Also aus Bödefeld ging es nun weiter am Ziel vorbei, mit der Vorstellung „es sind keine 100 km mehr bis zum wir wieder hier sind, im Ziel“, man war noch guter Dinge. Die nächsten Anstiege ließen auch nicht lange auf sich warten. Und wieder ging es auf Waldwegen weiter dem Ziel entgegen. Und ob man es als außenstehender Glauben will oder nicht, es ergab sich immer wieder mal, das man sich mit jemandem unterhielt, auch hatte man plötzlich eine Fahrradbegleitung für längere Zeit für sich. Ca. alle 5km gab es einen VP, ob es daran lag oder weil ich gut drauf war, die Zeit beim Lauf flog nur so davon, im positiven Sinn. Kurz vor

Leichtathletikabteilung

Altastenberg unterhielt ich mich mit einem Mitläufer wo denn bzw. Wann kommt denn der Kahleasten, vor dem hatte ich eine n großen Respekt im Vorfeld, ja, ja der kommt noch, den siehst du schon. Denkste – Kahleasten im Sturmflug überlaufen, hatte ich später erfahren. So ist das manchmal, mit der Vorstellung, da kommt was großes und schwieriges auf dich zu und du bekommst es gar nicht mit. Dieser Mitläufer sagte zu mir, das ich das schaffen werde, in 12 Stunden, die 101km zu laufen. Er blieb dieses Jahr knapp unter 11 Stunden. Klar sagte ich ihm, im Traum. Im Vorfeld hatte ich mir Trainingspläne bei der duv.org für 100 km angesehen, die waren aber alle für ebene Strecken ausgelegt, aber dort hab ich mir gesagt 12 Stunden ist machbar, das soll dein Trainingsziel sein, dann hast du immer noch eine Reserve. Aber hier im Sauerland, das war und ist eine andere Welt. Trotzdem sagte ich zu mir, lass es laufen. Wenn nicht machst du zum Schluss halt was langsamer. Ich hatte keine Zweifel mehr daran dass das hier noch schief gehen würde. In Kühude war der Wendepunkt für die 67km-Läufer. Von hier waren wir Extremläufer allein unterwegs zum Rhein-Weser-Turm. Bei Kilometer 50, irgendwo nach Kühude hatte ich mein Runners-High, es war ein schönes Glücksgefühl hier dabei zu sein. An den kommenden PS wurde sich wieder mit den lieben Helfern unterhalten, so viel Zeit musste sein. Noch verlief alles über Plan. Ich fühlte mich immer noch fit. Der Rhein-Weser-Turm war nicht mehr weit. Hier war er nun, der Wendepunkt der 101km Strecke. Jetzt galt es den Weg zurück zulaufen, war jetzt nur noch ein Marathon mit ein paar Kilometern auslaufen. Langsam machten sich nun die vorderen Oberschenkel bemerkbar, durch die vielen bergab Kilometern fingen sie nun an Tribut zu zollen, das war so nach knapp 70km. Jetzt wurde auch mal gegangen, da ich aber bis dahin prima in der Zeit lag, unter 12 Stunden hoch gerechnet beunruhigte mich das nicht im geringsten. Viel mehr machte mir jetzt eine andere Sache ein kleines Problem, sollte ich in Büsche gehen oder das Ganze einfach ignorieren. Dann kam da die Möglichkeit, in einer Rasthütte, in Alastenberg die Örtlichkeiten aufzusuchen, ich war schon einige Meter vorbei --- halt zurück. Nun hatte ich noch Angst davor mich hin zusetzen, wie reagiert der Körper, der die ganze Zeit laufend und stehend unterwegs war auf das Sitzen? Peinlich wenn man sich dann beim Veranstalter abmelden muss, weil man nicht

Leichtathletikabteilung

mehr hoch kommt. Das sind die kleinen Dinge über die man sich im Vorfeld keine Gedanken macht. Nach der Sitzpause ging es dann weiter, gehend und laufend. Von Oben grüßte nun Petrus. Jetzt kam meine Regenjacke doch noch zum Einsatz. Insgesamt bewunderte ich meine eigene Leistung und die Vorstellung, das ich auf dem Hinweg eigentlich immer nur gelaufen bin, sogar am Skilift, dort sagte ich zu meinen Mitstreitern, langsam hoch laufen ist kein Problem, aber langsam runter laufen --- „Auf dem Rückweg sollten wir es zu spüren bekommen, erstens es war steil und zweites die Oberschenkel. Jetzt kamen ein paar Läufer von hinten von denen ich gedacht hatte sie hätten mich schon längst überholt. Ein Fahrradfahrer war auch dabei. Beide sagten „komm ! Da vorne sind die Malteser“ --- Malteser nein, die brauche ich nicht so schlecht geht es mir doch gar nicht, erwiderte ich. „Nein, nein, aber die haben ein beheizbares Zelt, dort vorne wo die Fahnen wehen.“ Das hörte sich doch gut an. Die Enttäuschung war groß, es goss jetzt ganz ordentlich und das Zelt war nicht da, bzw. nicht mehr da. Das hatten die kurzer Hand abgebaut --- „ich hab gedacht da kommt keiner mehr ...“. war die Aussage, zum Glück hatte der Rüstwagen der Malteser auf der einen Seite eine große klappbare Seitenwand, diese gab uns dann ein wenig Schutz, kurz was getrunken und weiter im Regen, der doch dann bald wieder aufhörte. Irgendwie lief es halt immer weiter. Bald ging es nur noch bergab. Und da legte ich nochmal einen Zahn drauf, langsam laufen war da nicht mehr drin, dazu brannten dann die Oberschenkel zu viel. Also nur noch Tempo von einem VP zum nächsten, kurz wurde nochmal gestoppt, für die Registrierung und dann weiter Richtung Bödefeld. Kaum lag das Haus Dickel hinter uns, dachte ich das darf doch nicht wahr sein, mein Blick ging gerade aus und was sah ich da, einen langen Anstieg. Das konnte doch nicht sein. Zum Glück brauchte ich den auch nicht mehr hoch. Denn nach Bödefeld ging es links ab, da war nun mein Ziel wieder. Die letzten 2 – 3 Kilometer wurden jetzt noch abgespult, alles wurde jetzt mobilisiert. Die letzten Kurven gelaufen und da war ich im Ziel. Kurz nach 18 Uhr 30 war ich im Ziel angekommen. Nach 12 Stunden 2 Minuten und 15 Sekunden, 101 km hatte ich hinter mir gelassen, dabei waren etliche Höhenmeter zu bewältigen 2100 Hm rauf und 2100 Hm wieder runter. Auch wenn es

Leichtathletikabteilung

noch einiges mehr zuschreiben gäbe, hier endet nun mein Bericht der anderen Art.

Auszug aus Wikipedia:

Alle ausgeschriebenen Strecken haben ein, für Deutsche Mittelgebirgsläufe, sehr anspruchsvolles Höhenprofil von bis zu 2200 Hm auf den 101km. Das ist einer der Gründe, warum der Hollenlauf 2012 Teil der Deutschen Meisterschaft der DUV im Ultratrail ist. Diesen Artikel fand ich erst nach dem Lauf. Weiter führende Literatur gibt es auf der Seite von Klaus Duwe / trailrunning.de dort gibt es einen super Bericht von Peter Ickert, der hier schon mehrere Läufe mit gemacht hat. Hans Drexler hat ein paar schöne Impressionen von Bödefeld auf seiner Seite: marathonsammler.de Laufberichte Bödefeld – 7. Bödefelder Hollenlauf 101 km, Samstag den 11. Mai 2013 – „Ganz schön hügelig und heftig, das Hochsauerland“

Euer Andreas Braun





29. Mitternachtslauf in Kröv

Alle Jahre wieder, so könnte man sagen, geht es nach Kröv. Und so ist es auch. Unsere kleine Vereinsfahrt über Pfingsten lockte auch in diesem Jahr über 20 Personen nach Kröv. Mittlerweile richtete der TV Kröv seinen 29. Lauf am Pfingstsamstag aus. Es wird dort eine super nächtliche Atmosphäre an der Laufstrecke durch Kröv mit Straßenkünstlern, Musikkapellen, Tanzgruppen und Feuerwerk über der Mosel geboten. Viele von uns reisten schon am Freitag an und blieben bis Montag. Die Zeit dazwischen nutzten wir zum Radfahren, Wandern, Schifffahrten oder einfach nur zum Relaxen. Aber auch der kulinarische Genuss kam nie zu kurz.

Jetzt aber zum Sportlichen:

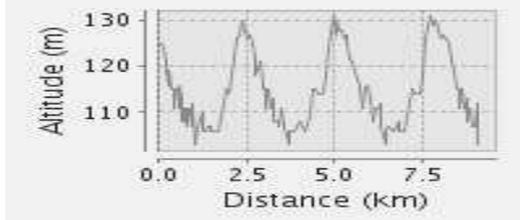
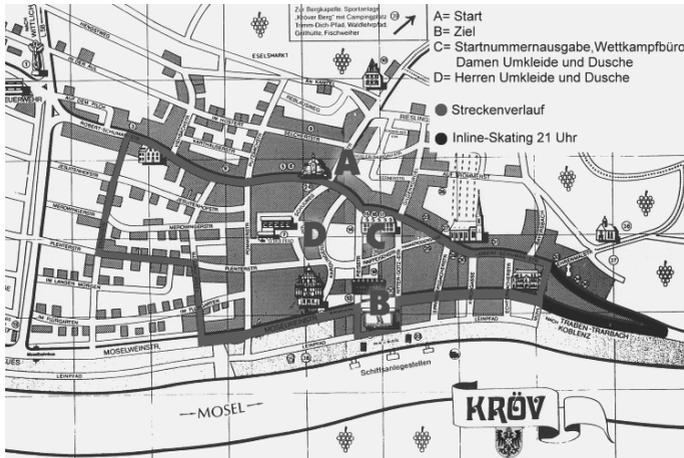
Der Start am Samstag war um 23:20 Uhr. Das war eine lange Zeit, die es zu Überbrücken galt. Diesmal liefen wir mit 12 Personen mit. (Ulrich lief die „kleine“ Strecke) Die einen nur so zum Spaß (sagten sie), die anderen um vielleicht die Zeit aus dem Vorjahr zu verbessern. Ab 22:30 Uhr liefen sich die ersten schon „warm“, entweder alleine (wegen der vollen Konzentration) oder man(n)/Frau bildete kleine Grüppchen. Nicht ganz pünktlich fiel dann der Startschuss über die 9,4 km. {3 Minuten zu früh, wehe dem, der da noch auf Toilette war ;-}



Der "kleine" Lauf

Leichtathletikabteilung

Strecken- und Höhenprofil:



Beim "Gucken"

Leichtathletikabteilung

Insgesamt waren 3,5 Runden zu laufen. Anhand des Höhenprofils wusste man, was einen erwartete. Und da wir alle „erfahrende“ Läufer/innen sind, haben wir unsere Kräfte auch eingeteilt. (denn wir wollten ja nach dem Lauf noch feiern). Alle von uns kamen natürlich auch im Ziel an, und ich glaube, dass alle zufrieden waren. Nachdem wir im letzten Jahr schon einen dritten Platz in der Altersklasse gestellt hatten, „steigerte“ Silke dies in diesem Jahr noch. Silke gewann die W50 in der Klasse Zeit von 40:13 Minuten. Der Preis für diese tolle Leistung: na, klar drei Flaschen leckeren Kröver Wein.

Ergebnisse:

Silke Ciaglia	01. W50	087. Gesamt	40:13 Minuten	9,4 km
Ralf Hille	10. M50	104. Gesamt	41:26 Minuten	9,4 km
K--P- Hofstadt	16. M50	131. Gesamt	42:36 Minuten	9,4 km
Dagmar Totzke	05. W45	186. Gesamt	45:00 Minuten	9,4 km
Jörg Balmer	27. M50	220. Gesamt	46:24 Minuten	9,4 km
Bernd Meier	37. M45	279. Gesamt	49:31 Minuten	9,4 km
Brigitte Görner	15. W50	328. Gesamt	52:39 Minuten	9,4 km
Ulrike Bauers	16. W50	363. Gesamt	55:06 Minuten	9,4 km
Elke Hofstadt	17. W50	364. Gesamt	55:07 Minuten	9,4 km
Reiner Goldbach	34. M55	365. Gesamt	55:07 Minuten	9,4 km
Astrid Juschka	24. W45	415. Gesamt	58:22 Minuten	9,4 km
Ulrich Harth	54. M.	095. Gesamt	21:21 Minuten	3,8 km

Insgesamt liefen 466 Läufer/innen ins Ziel.



"Siegerehrung Silke"

Leichtathletikabteilung

Anschließend wurde noch in der Weinbrunnenhalle bis in den frühen Morgenstunden gefeiert. Auch nächstes Jahr werden wir mit Sicherheit beim 30. Mitternachtslauf dabei sein.

Natürlich hoffen wir, dass die Veranstaltung ihren Flair behält und nicht noch weitere „Läuferfeatures“ verliert, denn sonst könnte die Teilnehmerzahl weiter zurückgehen und dies wäre schade für all die vielen Läufer/innen aus nah und fern.

In diesem Sinne Euer Klaus-Peter



Entspannen "tut" so gut



Los geht's

Leichtathletikabteilung

Mit den Kindern beim Straberger Volkslauf

Mit den Kindern waren die Engel unterwegs: Glück gehabt beim Straberger Lauf (25.05.) mit dem Wetter...gestartet wurde bei Sonnenschein! 14 Kinder starteten für den SG ZONS. Unsere Teilnehmer waren alle sehr motiviert und auch sehr aufgeregt! Mit Unterstützung der Eltern lief alles wie geschmiert. In der Bambini Gruppe männlich 2008 und jünger landete Ben Chemnitzer auf dem 2. Platz, Enrico Rizzi auf dem 5. Platz. Bei den weiblichen Teilnehmern 2008 und jünger landete Mirja-Lena Haak auf dem 8. Platz und Anna Dahlmanns auf dem 9. Platz. Mika Haack startete im Jahrgang 2006/2007 männlich und landete auf dem 1. Platz. Luca D'Aquila startete im gleichen Jahrgang und erreichte den 19. Platz. Herzlichen Glückwunsch an alle Kinder und ein herzliches Dankeschön an die Eltern!

Die Ü-Leiter Jasmin, Ulrike, Heike und Tamara



Mika bei der Siegerehrung

Leichtathletikabteilung

VORANKÜNDIGUNG

7 Meilen von Zons und Jedermannlauf über 5000m

Schon zum 37. Mal fällt, am 27.09.2013, der Startschuss über die 7 Meilen von Zons. Punkt 20:00 Uhr werden sich die Läufer/innen durch die Gassen von Zons auf dem Weg machen und nach 11263 m, eben die 7 Meilen, ins Ziel einlaufen. Ein wenig früher, exakt um 19:00 Uhr, fällt der Startschuss über 3,1 Meilen (5000m) Ausführliche Informationen auf unsere Homepage: www.sg.zons.de. Wir freuen uns auf Ihr Kommen.

Für alle Helfer/innen findet am 25.09. der Vorlauf zu dieser Veranstaltung statt.

**7 MEILEN
VON ZONS**

27.09.2013

17. Jedermannlauf
über 3,1 Meilen
(5000 m)

37. Nachtlauf
über 7 Meilen
(11263m)

Präsentiert von
INEOS

Das Spätsommer-Event des Jahres mit über 1800 Läufer & Läuferinnen

Mit freundlicher Unterstützung von:

ERGO
Thomas Doderer
Innungsbauamt der DLRG überm Rindenberg 30
40221 Zons
Tel. 021 51 20010, Fax 021 51 20010
E-Mail: td@ergo.de

SG ZONS
www.sg-zons.de

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. Es würde den Rahmen dieser Zeitung "sprengen" auf alle Ereignisse einzugehen. Aber unser Lauf- und Walkingergebnisse können auf unserer Homepage, www.sg-zons.de unter Leichtathletik, „ersurft“ 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.

Etwas Statistik

Im ersten Halbjahr 2013 (Januar - Mai) liefen die Zonser Läufer/innen über 1500 Wettkampfkilometer. Die Trainingskilometer waren ein vielfaches. Wir waren bei rund 50 Laufveranstaltungen dabei. (u.a. in Berlin, Wien, Bonn, Paderborn, usw.) Dies trägt auch stark für den Werbeeffect der SG ZONS bei. Und wenn dies kein Argument für eine neue Laufbahn in Zons ist?

Leichtathletikabteilung

Leichtathletik entdecken

Ihr kennt Leichtathletik sicher aus der Schule und von den Bundesjugendspielen. Aber habt ihr euch schon einmal überlegt, dass Laufen, Springen und Werfen genau die Dinge sind, auf denen viele andere Sportarten aufbauen?

Mädchen und Jungen vom **1. bis zum 4. Schuljahr** können bei uns viele verschiedene Disziplinen der Leichtathletik kennen lernen. Das alles auf spielerischer Ebene und für Jeden. Aber nicht nur der Sport steht auf dem Programm, denn unterstützt wird der Sportteil durch: Ausflüge, Sommerfest, Nikolausfeier, Sportnacht, und viele andere gemeinsame Aktionen.

Kinder die Interesse an Sport, Spiel und Spaß haben, sind herzlich zu einem Probetraining eingeladen.

Unsere Trainingszeit in der Dreifachhalle am Heidestadion ist:

Donnerstag von 16:00 bis 17:30 Uhr

Wir freuen uns auf Euch!

Die Übungsleiter/innen der Leichtathletikabteilung

Weitere Info unter: 02133 / 975891

"Ganz neu"

Wir haben jetzt unseren Kraftraum **jeden Samstag** geöffnet.

10:00 Uhr - 10:45 Uhr ==> Frauentraining

10:45 Uhr - 12:00 Uhr ==> "gemischt"

Jeden zweiten Samstag bieten wir außerdem von 11:00 - 12:00Uhr Aerobic, Tai Chi, Step und Bodyfit, Dance-Aerobic abwechselt an.

Aktuelle Infos dazu: www.sg-zons.de oder 02133/40513.

Leichtathletikabteilung

Die Leichtathletik- und Fitnessabteilung sucht weitere Sportler/innen zum Mitmachen.

Wir suchen Verstärkung für unsere Breitensportgruppe in Dormagen-Nievenheim. Wir sind reine Freizeitsportler, nicht leistungsorientiert. Wir sind für alle Altersklassen offen. In unserer Gruppe muss keiner schlank oder besonders durchtrainiert sein. Fit sollte man sein oder mit uns werden wollen. Der Spaß am Ballspiel (Basketball, Fußball usw.) und der Bewegung sollte vorhanden sein.

Nach dem Motto Arsch huh, runter von der Couch.

Wir treffen uns einmal wöchentlich zum Sport. Klar, ein kurzes Aufwärmprogramm gibt es auch. Interesse geweckt? Einfach mal vorbei kommen. Probetraining jederzeit möglich. Wir freuen uns auf Euch.

Wann: Jeden Mittwoch von 19:30 Uhr – 21:30 Uhr
Wo: Dreifachhalle, Gesamtschule Nievenheim
Info: Jochen Herbst (02133/973399)
E-Mail: jochengleitsmann@web.de

Termine der Leichtathletik- und Fitnessabteilung 2. HJ 2013

12.07.2013	9. Bahnserie im Zonser Sportzentrum
15.09.2013	Rheinwiesen-Walking in Dormagen-Stürzelberg
22.09.2013	3. Cuplauf in Fühlingen
25.09.2013	Vorlauf zum 37. Nachtlauf & 17. Jedermannlauf
27.09.2013	37. Nachtlauf & 17. Jedermannlauf über 5 km
10.11.2013	4. Cuplauf Martinslauf Düsseldorf
24.11.2013	Heidejagd
08.12.2013	Nikolausfeier Gesamtverein, mit allen Abt.

Leichtathletikabteilung

Trainingszeiten der Leichtathletik- und Fitnessabteilung

Montag Dreifachhalle im Zonser Sportzentrum

15.30 - 17.00 Uhr	Senioren-sport	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 Bognar (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 Vorkindergarten	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	Senioren-sport	Edith Wenzel (02133/928961)
10.30 - 12.00 Uhr	Fitness Mix für Frauen	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	Senioren-sport Stuhlgymnastik	Edith Wenzel (02133//928961)
10.30 - 12.00 Uhr	Senioren-sport für Frauen	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- & Jugendlauffreizeit	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)
-------------------	-------------------------	------------------------------

Spiel und Spaßseite

standard

				3	9			2
	1						6	
						9	1	
		4		9	7		3	
2		3			8			7
	5			4				
					5			
						7	4	
	2		3	8		5		1

einfach

8				6	9			
				4		7		8
9				3				7
					1		6	3
1				8				5
	3							
3								4
7	5	6					3	2
		8				3	1	

Zwei Ostfriesen unterhalten sich. "Pass auf", sagt der eine, "Ich habe hier Geld in der Hand, wenn Du errätst wie viel es ist, dann gehören die zwei Euro Dir!"

"Ach", sagt der andere, "wozu soll ich mir wegen lumpiger zwei Euro den Kopf zerbrechen!"

SPORTGEMEINSCHAFT ZONS 1971 E.V.



Geschäftsstelle: Martinusstraße 32, 41541 Dormagen, Tel.: (02133) 72799, Fax: (02133) 244063

Beitrittserklärung

Abteilung: _____ Name, Vorname: _____ Mitglieds-Nr.: _____

PLZ: _____ Ort: _____ Straße: _____

Geboren am: _____ in: _____

Tele: _____ E-Mail: _____

Ich erkenne die Satzung der SG ZONS an und verpflichte mich den Mitgliedsbeitrag ab Eintrittsdatum bis zum Ende des laufenden halben Jahres und danach halbjährig im Voraus zu entrichten. Ich erkläre mich einverstanden, dass der Mitgliedsbeitrag durch Bankinzug erhoben wird und erteile die anhängende Einzugsmächtigung. Änderungen der persönlichen Daten (z.B. Anschrift, Konto-Nr. etc.), melde ich umgehend schriftlich. Eine Kündigung ist gemäß Beschlusslage nur **schriftlich** zum **30. Juni oder 31. Dezember** möglich. Diese muss **1 Monat vorher** bei der SG ZONS eingegangen sein.

Der Beitrag beträgt für Erwachsene: _____ €/Monat

für Schüler/Studenten: _____ €/Monat

Kinder: _____ €/Monat

Nach Vollendung des 18. Lebensjahres ist unaufgefordert, **jährl.**, eine Schul-/Studienbescheinigung vorzulegen. Ab 3 Familienmitgliedern in der SG ZONS: 20 % Rabatt für jedes Mitglied (außer Tennisabteilung) Bedingung: Abbuchung von einem Konto!

Aufnahmegebühr **5,- €**

_____, den _____ Unterschrift _____

Bei Jugendlichen unter 18 Jahren die gesetzliche Vertreten, der mit seiner Unterschrift erklärt, für Forderungen des Vereins aus dem Mitgliedschaftsverhältnis einzustehen. Die Mitgliedsverwaltung erfolgt mit Hilfe der EDV. Die Daten der Mitglieder werden zu diesem Zweck unter Beachtung der Bestimmungen des Bundesdatenschutzgesetzes gespeichert.

Einzugsmächtigung

für die SPORTGEMEINSCHAFT ZONS 1971 e.V., Martinusstraße 32, 41541 Dormagen

Hiermit ermächtige ich die SG ZONS bis auf Widerruf, den von mir lt. Satzung zu entrichtenden Mitgliedsbeitrag im Lastschriftverfahren einzuziehen, zu Lasten meines Kontos:

Konto-Nr. _____ bei der _____ Bankleitzahl _____

_____, den _____ Unterschrift _____

Name des Kontoinhabers: _____

Der Empfang der Beitrittserklärung wird hiermit bestätigt! (Wird von der SG ZONS ausgefüllt)

SPORTGEMEINSCHAFT ZONS 1971 e.V., Martinusstraße 32, 41541 Dormagen

Abteilung: _____ Mitgliedsnummer: _____

_____, den _____ Unterschrift _____

Weitere Informationen unter www.sg-zons.de (Mitgliederinfo)