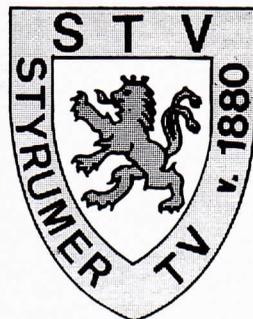


# Dein Turnverein

Mitteilungsblatt „Styrumer Turnverein von 1880 e. V.“

Gymnastik • Handball • Jedermannsport • Lauftreff  
Leichtathletik • Rollschnelllauf • TAE-KWON-DO  
Tischtennis • Triathlon • Trimm Dich • Turnen • Volleyball



Nr. 88

September, Oktober, November 1997

## Gesundheitskurse gehen weiter

Die im Januar in unserer Vereinsturnhalle aufgenommenen Gesundheitsförderungskurse gehen nach Ablauf im Oktober weiter.

### Jeden Dienstag

ab 14.10.1997 bis 16.12.1997      10.00 Uhr      - Wirbelsäulengymnastik  
Kursleiter: Dirk Arzen

### Jeden Donnerstag

ab 16.10.1997 bis 18.12.1997      10.00 Uhr      - Fitneßtraining für einen gesunden Rücken  
Kursleiterin: Lut vom Dorf

Die Kursgebühren (10 Einheiten) betragen:

für Voll-Vereinsmitglieder	DM 55,00
für Zeit-Vereinsmitglieder	DM 85,00

Anmeldungen für die ab Oktober laufenden Kurse nehmen ab sofort Geschäftsführerin Irmgard Pokorski, Dimbeck 73, Telefon- und Fax-Nummer 02 08 - 3 48 10 oder Sportwart Herbert Holtmann, Rosenkamp 49, Telefon 02 08 - 40 55 03, entgegen.

## Aus der Vereinsfamilie



<b>50 Jahre</b> 26.09.	Gisela Unterhalt	<b>65 Jahre</b> 24.09. 23.11.	Dr. Friedhelm Richter Gisela Kocks
<b>55 Jahre</b> 25.09. 22.10. 09.11. 28.11.	Horst Kramer Christel Rühl Heinrich Elbers Helmut Seeger	<b>70 Jahre</b> 07.09.	Karlheinz Stenzel
<b>60 Jahre</b> 17.09. 16.10. 04.11. 08.11.	Christa Krutki Elli Strauch Irmgard Pokorski Günter Schmitz	<b>76 Jahre</b> 23.09.	Ernst Roggenbuck
		<b>86 Jahre</b> 25.11.	Ida Biewald
		<b>92 Jahre</b> 15.10.	Gertrud Heckmann

Gesundheit und ein langes Leben  
und viel Glück auf allen Wegen.

Gesundheit ist nicht alles – aber ohne Gesund-  
heit ist alles nichts.



### Aus dem Poesie-Album:

Und kommt es Dir  
zuweilen vor,  
als ächze schwer  
Dein Lebenskarren:  
Öl' rasch die Räder mit Humor,  
dann hört er wieder auf  
zu knarren.

Am 25. Juli 1997, um 10.47 Uhr wurde Ingo Braun, Trainer der Taekwondo-Abteilung, zum 2. Mal Vater.  
Der kleine Leon Dominik war 55 cm groß und wog 4.090 g.  
**Herzlichen Glückwunsch!**

### Termine, Termine, Termine - bitte vormerken:

#### 6. September 1997

##### - Tages-Paddeltour mit Grillen!

Hallo Kid's! - Wir (die Jugendabteilung des STV) bieten Euch eine Tages-Paddeltour mit Grillen, Spiel und Spaß auf der Niers an. Losgehen soll es am 6. September 1997 um 8.30 Uhr. Mitfahren darf, wer schwimmen kann und mindestens 12 Jahre alt ist. Eigenanteil - DM 25,00. Falls Ihr Interesse habt, meldet Euch bei Euren Übungsleitern oder direkt bei Klaus Fitzner, der die Organisation inne hat. Meldeschluß ist der 23. August 1997, eventuell auch noch etwas später.

#### 19. - 21. September 1997

##### Radtour mit Zelten in ... ?

Genauere Informationen über Anmeldung und Kosten bekommt ihr rechtzeitig von euren Übungsleitern. Falls ihr noch oder schon Fragen habt, könnt ihr euch gerne an folgende Adressen wenden:

Holger AB  
Rosenkamp 45, 45476 Mülheim an der Ruhr  
Telefon 40 24 78

Britta Kaiser  
Oberhausener Str. 96, 45476 Mülheim a. d. Ruhr  
Telefon 4028 55

#### Tae-Kwon-Do-Abteilung

**Am 7. September 1997, um 10.00 Uhr** findet in der Sporthalle der Gustav-Heinemann-Gesamtschule an der Boverstraße das 1. offene Vollkontakt-Freundschaftsturnier im Taekwon-Do statt.

An den Start gehen auch einige Mitglieder der Tae-Kwon-Do-Abteilung des Styrumer TV, die sich schon einige Monate intensiv auf das Turnier vorbereitet haben.  
Über Zuschauer vom Verein würden wir uns sehr freuen.

Ingo Braun

#### Stadtmeisterschaften im Gerätturnen 1997:

Kurzfristig wurde für den 25. Juni zu einer Turnabteilungs-Sitzung eingeladen. Haupttagesordnungspunkt war: Stadtmeisterschaften im Gerätturnen 1997 am **28. September** in der Turnhalle an der Lehnerstraße, deren federführender Ausrichter in diesem Jahr der Styrumer TV (Turnabteilung) ist, in Verbindung mit dem TSV Viktoria Mülheim. Alle vorbereitenden Arbeiten wurden besprochen und zur Erledigung an verschiedene Mitarbeiter/innen verteilt. Für den **17.09.1997** wurde ein weiteres Treffen aller Beteiligten zu diesem Thema festgelegt, wobei dann der Stand der Dinge und letzte Einzelheiten besprochen werden sollen.

#### 14. September 1997

##### - Zoo-Rallye!

Der Turngau Dbg. / MH bietet für Sonntag, 14. September 1997, eine Zoo-Rallye an. Rätsel und Spiele rund um die Tiere und ihr Zuhause im Duisburger Zoo. Bestimmt eine interessante Sache! Mitmachen können Kinder aller Altersstufen, jeder Teilnehmer erhält eine Urkunde! Meldungen an die Übungsleiter/innen der Turnabteilung und dann telefonisch oder schriftlich an den zuständigen Turngauwart:  
Ralf Eikermann, Lötzeener Straße 13, 47269 Duisburg; Telefon: 02 03 / 76 39 38.

#### 11. Oktober 1997

##### - Jugend- und Kinderspiel- und Sportfest!

Vom Turngau Dbg. / MH ist für den 11. Oktober 1997 das diesjährige Gau-Kindersport- und Spielfest mit Gerätturnen und Leichtathletik in Mülheim an der Ruhr geplant. Ausschreibungen usw. liegen zur Zeit noch nicht vor. Fragt bei den Übungsleitern/innen oder dem Abteilungsleiter A. Schmitz rechtzeitig nach

### Wichtiger Termin

Den 17. Styruer Straßenlauf "Rund um die Neustadtstraße" führen wir am **Samstag, den 11. Oktober 1997** durch. Gestartet werden ein 10 km-Lauf für Männer und Frauen sowie ein Jugendlauf über 5 km. Der Hauptlauf wird um 15.30 Uhr auf der Augustastraße gestartet.

### Deutsches Turnfest vom 31. Mai - 7. Juni 1998:

In der letzten Vereinszeitung war von Euroexprefzügen der Firma „Spurt / Duisburg“ in Verbindung mit RTB zum Preise von DM 128,00 für Hin- und Rückfahrt die Rede. Nach meinen zwischenzeitlichen Erkundigungen hätte eine verbindliche Meldung bis Juli 1997 erfolgen müssen. Da auch eine relativ kurzfristige Buchung über ein hiesiges Reiseunternehmen, die evtl. Freifahrten je nach Personenzahl umgerechnet auf alle „Zugfahrer“, fast den gleichen Preis hat, habe ich das Angebot der Firma „Spurt / Duisburg“ nicht weiter verfolgt.

Zu einem **2. Info-Treff** lade ich hiermit alle „München-Fahrer/innen“ für **Sonntag, den 26. Oktober 1997, um 11.00 Uhr** in unsere Turnhalle ein. **Termin bitte vormerken und unbedingt einhalten!!!**

Das gilt auch für die Teilnehmer/innen, die beim 1. Treff fehlten und durch andere ihre Teilnahme signalisiert hatten!

**Euer Turnfestwart**

### Gruppenhelfer/innen-Ausbildung:

Die Führung der Turngaujugend bietet wieder einen Lehrgang für Gruppenhelfer/innen mit dem Schwerpunkt Kinderturnen an.

Termine dazu sind:

Sa./So. - 20. / 21.09.1997

Fr./ Sa./ So. - 26. - 28.09.1997

(Übernachtungs-Wochenende)

Sa./So. - 25. / 26.10.1997

Sa./So. - 08. / 09.11.1997 und

Sa./So. - 22. / 23.11.1997

Die Städte / Sporthallen werden noch bekanntgegeben. Wer den Helfer/innen-Lehrgang mitmachen möchte, möge sich bitte baldmöglichst bei A. Schmitz oder H. Holtmann melden, die dann eine formlose Meldung an die Geschäftsstelle des Turngau Dbg. / MH machen.

### Vereinsehrentag

Am Samstag, 15. November 1997, Beginn: 16.00 Uhr, findet der Vereinsehrentag statt. Geehrt werden u. a. Mitglieder für 15-, 25- und 40-jährige Mitgliedschaft im Verein. Die Festrede hält Bernhard Wirkus, Vorsitzender des Mülheimer Sportbundes.

### Volkstrauertag

Traditionell findet am Volkstrauertag (16. November 1997) um 11.00 Uhr vor der Vereinsturnhalle die Gedenkfeier des Vereins statt. Bereits um 10.00 Uhr treffen wir uns zum Friedhofsgang auf dem Parkplatz an der Augustastraße.

### 28. November 1997

- DTB - Galaveranstaltung in Essen

### 24. - 25. April 1998

- 28. Verbandstag des Rheinischen Turnbundes

### 31. Mai - 7. Juni 1998

- Deutsches Turnfest in München

### 28. - 30. August 1998

- 2. Landesgymnastrada im Rahmen der Landesgartenschau in Jülich

## Handballabteilung

### C-Jugend

Die Mannschaft besteht aus 7 Jungen aus der D-Jugend und 2 Jungen, die schon 1 Jahr C-Jugend gespielt haben.

Leider war die Mannschaft noch nie vollständig beim Training oder auf den beiden Turnieren vor den Ferien.

Ich hoffe, daß wir nicht wie in der letzten Saison in Unterzahl Spiele bestreiten müssen oder gar nicht erst antreten können.

### D-Jugend

In dieser Mannschaft sind 5 Neuzugänge, die noch nie Handball gespielt haben und 5 Jungen, die das erste Jahr D-Jugend spielen. Demnach wird die Saison sehr schwer werden, denn es fehlen noch viele Grundlagen zum Spielen, zum Beispiel Kondition, Schnelligkeit und Beweglichkeit. Es werden also viele schweißtreibende Trainingsabende folgen.

**Erich Sadau**

### 1. Damenmannschaft

Viel gibt es während der Sommerpause nicht zu berichten. Die Vorbereitung für die kommende Saison ist im vollen Gang. Mit sonntäglichen Läufen um die Regattabahn in Duisburg-Wedau und Hallentraining soll ein guter Start für die Saison hingelegt werden. Ein erster Test ist die Stadtmeisterschaft am 14. September 1997 in der Halle an den Sportstätten. Dabei soll es gelingen, den Titel zum 3. Mal in Folge zu gewinnen.

Bei unserem Turnier anlässlich des 75jährigen Bestehens der Handballabteilung konnte die Mannschaft nach einem spannenden Endspiel, inklusive Verlängerung, den 1. Platz belegen. Unsere 2. Damenmannschaft belegte Platz 4.

**Herzliche Glückwünsche** an den Trainer **Elmar Kugel**, der die Sommerpause genutzt hat, um den Schritt in die Ehe zu wagen. Alles Gute.

### 2. Damenmannschaft

Auch die 2. Damenmannschaft befindet sich im Sommerloch. Mit einer zufriedenstellenden Mannschaftssitzung hat bei ihnen die Vorbereitung für die kommende Saison begonnen. Stefan Schemann, der weiterhin das Training leitet, sucht jedoch noch Spielerinnen, da das Kader leider nicht allzu groß ist.

**Brigitte Vinken**

### Tischtennisinfo

#### Verkorkste Saison mit Happy End!

Die Erfahrung, daß Theorie und Praxis oftmals weit auseinanderliegen, mußte auch unsere Tischtennismannschaft in der abgeschlossenen Saison der 2. Kreisklasse machen.

Bezogen auf die Spielstärke aller beteiligten Mannschaften hatte man sich einen guten Mittel-

platz zum Abschluß ausgerechnet. Doch starke Leistungsschwankungen und Verletzungsprobleme wirkten sich insoweit negativ aus, als einige Spiele verlorengingen, die aus unserer Sicht anders eingeplant waren.

Mit der Angst des Abstiegs im Nacken trat dann bei den letzten Spielen eine gewisse Verkrampfung ein, die letztendlich dazu führte, daß bei Saisonende nur ein 9. Tabellenplatz heraussprang. Diese Platzierung hätte normalerweise den Abstieg in die 3. Kreisklasse zur Folge gehabt.

Der Kreisverband bescherte uns jedoch in der Form ein Happy End, indem wir die Mitteilung über den Verbleib in der jetzigen Klasse erhielten, da sich mehrere Mannschaften vom aktiven Spielbetrieb zurückgezogen haben. Dieser Glücksfall dürfte für alle Akteure ein gewisser Motivationsschub sein, um mit Beginn der neuen Serie unter Beweis stellen zu können, daß die schlechte Leistung aus der Vorsaison nur ein Ausrutscher war.

Personell wird es keine Veränderungen geben, allerdings erhoffen wir uns durch Umstellungen innerhalb der Spielstärken-Reihenfolge positivere Ergebnisse.

In folgender Aufstellung wird unsere Tischtennis-Mannschaft in die Saison 1997 / 1998 starten:

- Brett 1: Stüllgens, Kai-Uwe
- Brett 2: Dinstuhl, Rolf
- Brett 3: Vorrath, Lothar
- Brett 4: Kral, Karl-Dieter
- Brett 5: Fahr, Norbert
- Brett 6: Schwick, Manfred

Als Ersatz stehen zur Verfügung:

- Vehling, Norbert
- Rozanski, Detlev
- Uteg, Helmut
- Kiesewetter, Jürgen
- Busch, Horst

Der erste Prüfstein wird uns am letzten August-Wochenende in Duisburg beschert. Wir hoffen, daß uns ein guter Start gelingt und zwei Punkte auf der Haben-Seite verbucht werden können. Unser erstes Heimspiel wird am 6. September 1997, um 16.00 Uhr in der Turnhalle Neustadtstraße ausgetragen. Über Zuschauer und deren Unterstützung würden wir uns sehr freuen.

**Manfred Schwick**

## Leichtathletik-Notizen

### Mülheim - Wenderfeld

Gute Ergebnisse gab es für unseren jüngsten Nachwuchs bei den Stadt-Einzelmeisterschaften der B- und C-Schüler auf der Dümptener Bezirkssportanlage.

Philipp Behet wurde in der Klasse M 12 Vizemeister im Weitsprung mit 4,04 m.

Im 50 m-Lauf reichte es zum 3. Platz mit 7,9 Sek. In der Klasse M 10 schaffte Kevin Storck bei seinem ersten Wettkampf über 1.000 m einen 3. Rang mit 4.07,1 Min.

Denis Storck, der in der Klasse M 12 an den Start ging, wurde Vizemeister im Schlagballwurf mit 32,50 m und Vierter über 1.000 m in 4.33,4 Min. Mit 8,3 Sek. erreichte er im 50 m-Endlauf Platz 6.

### Duisburg-Wedau

Im Wedau-Stadion führte der LV Nordrhein seine Schüler-Mehrkampfmeisterschaften durch. Bei starker Konkurrenz kam Arno Paashaus im Blockwettkampf Wurf auf Platz 6 mit 2.666 Punkten. Im Diskuswurf schaffte er mit 44,50 m eine neue persönliche Bestleistung.

### Leverkusen

Bei den Nordrhein-Schülermeisterschaften in Leverkusen hatte Arno Paashaus im Diskuswurf Pech, daß ein Versuch bei 43 m knapp ungültig wurde.

In Gegenwart des DLV-Bundestrainers kam er auf Platz 4 mit 40,30 m. Im Kugelstoß erreichte er persönliche Bestleistung mit 13,35 m.

### Wanne-Eickel

Bei den leichtathletischen Wettkämpfen zur Ruhr-Olympiade, die diesmal in Herne ausgetragen wurden, vertraten Karin Gründler und Arno Paashaus unseren Verein bei der Mülheimer Mannschaft. Beide erzielten beachtliche Ergebnisse und Punkte, obwohl sie gegen jahrgangsaltere Konkurrenz antreten mußten. Karin Gründ-

ler war im 800 m-Lauf eingesetzt und kam auf 2.35,78 Min. Arno mußte gleich dreimal antreten und brachte im Diskuswurf 36,18 m, im Speerwurf 44,28 m und im Kugelstoß (5 kg-Kugel) 11,60 m.

### Mülheim-Kahlenberg

In guter Form befand sich Arno Paashaus bei den diesjährigen Stadtmeisterschaften der A-Schüler im Vierkampf, die auf dem Kahlenberg ausgetragen wurden.

Nachdem sein Rivale Sebastian Hartung (TG 56) im Hochsprung keinen gültigen Versuch zustande brachte, war für Arno der Weg frei zur Stadtmeisterschaft, wo er 2.062 Punkte erzielte. Bestes Einzelergebnis war der Kugelstoß mit 13,16 m.

### Essen

Bei einem Schüler-Sportfest von TuS 84/10 Essen in Grugastadion kam Arno Paashaus zu zwei Siegen. Den 75 m-Lauf gewann er in persönlicher Bestzeit von 9,62 Sek. vor Manfred Stein (LAV Essen). Im Kugelstoß reichten 12,94 m zum Sieg.

### Köln

Im Kölner Höhenberg-Stadion konnte sich Dieter Potyka bei einem Senioren-Sportfest in den Sprintdisziplinen gut plazieren. Über 100 m wurde er in der Klasse M 55 Zweiter in 13,38 Sek. und im 200 m-Lauf belegte er Platz 3 in 27,50 Sek.

### Erkelenz

Mit guten Ergebnissen kehrten unsere Senioren von den Nordrhein-Meisterschaften in Erkelenz zurück. Erwartungsgemäß wurde Brigitte Paashaus (W 45) Vizemeisterin im Diskuswurf mit 32,72 m. Einen 5. Rang erreichte sie im Kugelstoß mit 8,23 m.

Marion Heibel schaffte bei starker Konkurrenz in der Klasse W 30/35 zwei 6. Plätze. Im Kugelstoß kam sie auf 9,24 m und im Diskuswurf auf 25,98 m.

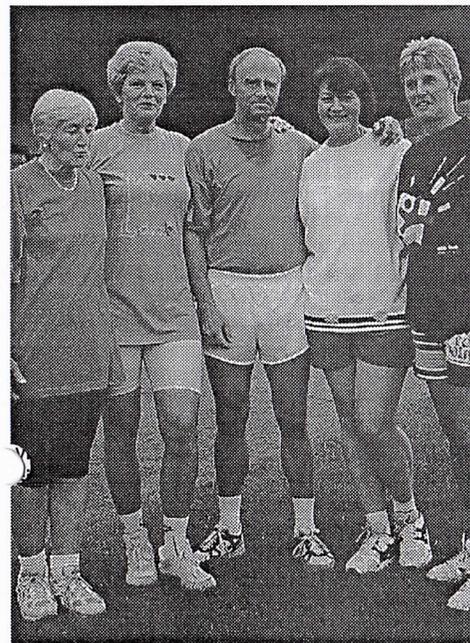
Dieter Potyka vergab im 100 m- und 200 m-Lauf zweimal bessere Plazierungen, weil er vor der Ziellinie vom Gegner abgefangen wurde. Über 200 m gab es einen 4. Rang in 28,08 Sek. und über 100 m mit 13,56 Sek. Platz 6.

### Mülheim-Saarn

Im Rahmen einer Feierstunde ehrte der Mülheimer Sportbund in der Begegnungsstätte im Kloster Saarn herausragende Sportabzeichen-Kandidaten.

Mit einer Goldnadel mit Zahl 10 wurden Ellen Grawenhoff und Dieter Potyka geehrt.

Die Goldnadel mit der Zahl 20 erhielten Asta Lausch, Dagmar Bechert und Christel Rühl. Alle Styruer Kandidaten sind auf dem Erinnerungsfoto zu sehen.



Im Vereinswettbewerb des MSB erreichte unser Verein zum ersten Mal Platz 3 in der Klasse C (über 800 Mitglieder).

### Der 3. Lauf zu Tengelmann war ein Knüller

Der 3. Lauf zu Tengelmann, bei dem unser Verein erneut örtlicher Ausrichter war, übertraf hinsichtlich der Teilnehmerzahl alle Erwartungen. Nach 600 Teilnehmern beim 1. Lauf, 1.200 Teilnehmer im 2. Lauf wurden in diesem Jahr fast 1.700 Teilnehmer gezählt. Organisation und sportlicher Ablauf wurden erneut gerühmt. Zweimal wurde Karl-Heinz Doll über 5.100 m und 10.000 m Sieger.

Auch unsere Leichtathleten waren auf der Speldorfer Strecke vertreten. Bestes Ergebnis erzielte Karin Gründler, die in der B-Jugend-Klasse über 5.100 m Zweite wurde.

Gut plazierte war über 5.100 m der Männer auch Sven Peters mit einem 11. Rang. Malte Roßteu-scher wurde 42.

Über 10 km erreichte Dietmar Passiepen Platz 29 in der Klasse M 35. Wolfgang Paashaus kam in der Klasse M 45 auf Platz 30.

Auch unsere Schüler mischten bei einer Massenbeteiligung gut mit. Bei den C-Schülern kam Kevin Storck über 800 m auf Platz 31, Christian Klein auf Platz 40.

Birte Baumers erreichte bei den C-Schülerinnen Platz 45 und ihre Schwester Frauke bei den D-Schülerinnen Platz 46.

Franz Sichler ging für das erfolgreiche Wissoll-Team an den Start und kam über 5,1 km auf Platz 85.

**Horst Pokorski**

### Wir erinnern uns

an den 8. Styruer Straßenlauf im Oktober 1987. Bei herrlichem Herbstwetter gingen 132 Läufer an den Start. Im Hauptlauf über 10 km siegte Horst Hesselmann (Dinslaken 09) vor den Duisburger ASV-Läufern Kuhn und Dorn. Bei den Frauen siegte Antje Küpper (Viktoria, Mülheim).

Die beste Platzierung für unseren Verein erreichte Jens Roßkothen, der bei der männlichen Jugend Zweiter wurde.

**Horst Pokorski**

## Triathlon-Abteilung

### Große Erfolge beim Triathlon in Wilhelmshaven am 13. Juli 1997

Die Triathleten des Styrumer TV konnten bei der Teilnahme am Triathlon in Wilhelmshaven große Erfolge feiern.

Im Sprint-Triathlon, Distanz 700 m Schwimmen, 25 km Radfahren und 6,9 km Laufen erreichte Detlef Schwall in 1:30:12 Std. den ersten Platz in der Altersklasse M 35. Steffen Delling gewann im gleichen Wettkampf die Altersklasse M 45 in 1:38:46 Std. Corinna Pliska kam in ihrem 3. Wettkampf dieser Saison zum drittenmal aufs Treppchen. Sie erreichte in 1:39:05 Std. den 3. Platz in der weiblichen Hauptklasse.

Beim Mitteltriathlon, Distanz 2.000 m Schwimmen, 91 km Radfahren und 20,7 km Laufen, erreichten Youssef Farghaly in 4:49:53 Std. den 7. Platz in der Altersklasse M 55 (42. Gesamt) und Harald Oesterwind in 5:30:20 Std. den 9. Platz in der Altersklasse M 40 (100. Gesamt).

Bei leichtem Wind und strahlendem Sonnenschein wurde der abschließende Lauf für alle Athleten zur Qual.

**Harald Oesterwind**

### Mülheimer Ultra-Triathleten in Roth: Vier Ironmen und eine "eiserne Lady"

Beim zehnten Ironman-Triathlon im bayrischen Roth finishten alle fünf Starter des Styrumer TV mit hervorragenden Leistungen.

Bei optimalen Witterungsbedingungen stellte Karin Packhäuser bei ihrer ersten Teilnahme an einem Ultra-Triathlon über die Distanzen 3,8 km Schwimmen, 180 km Radfahren und 42,195 km Laufen in 11:34:55 Stunden einen neuen Stadtrekord auf und verbesserte die alte Bestmarke aus dem Jahre 1992 um über 35 Minuten. Nach einem gelungenen Auftakt mit einer Schwimmzeit von 0:55:16 Stunden wurde sie auf dem Rad durch zwei Pausen wegen eines „Schleichplattens“ gebremst, konnte jedoch mit einer Radzeit

von 6:27:52 Stunden (incl. Wechselzeiten) ihre taktische Marschroute einhalten. Beim abschließenden Marathonlauf in 4:11:47 Stunden konnte Karin Packhäuser noch eine Reihe von Konkurrentinnen überholen und sich auf den ausgezeichneten 18. Platz in ihrer Altersklasse W 25 (67. Platz Gesamt) vorarbeiten.

Die beste Einzelplatzierung bei den Männern erreichte Wolfgang Paashaus in der Altersklasse M 45. Mit einer Gesamtzeit von 10:39:29 Stunden erzielte er den 32. Rang (Platz 831 Gesamt). Wider Erwarten gelang Paashaus trotz einer nicht auskurierten Schulterverletzung eine gute Schwimmzeit von 1:11:36 Stunden, bevor er seine Stärken auf der bergigen 90 km-Radrunde ausspielen konnte (5:13:58 Stunden mit Wechseln). Nicht optimal lief es für ihn auf der Marathonstrecke, die er in 4:13:55 Stunden absolvierte, was ihm letztlich die angestrebte Qualifikation für Hawaii gekostet hat.

Schnellster Mülheimer war jedoch Holger Esser, der die für einen Ironman-Debütanten fantastische Zeit von 10:30:05 Stunden benötigte und damit vor dem Ultra-Spezialisten Paashaus das Ziel erreichte. Esser profitierte von seinen konstant guten Leistungen in allen drei Disziplinen (Schwimmen 1:03:08 Stunden, Radfahren 5:39:57 Stunden mit Wechseln, Laufen 3:47:00 Stunden), was mit Rang 733 unter 2.700 gestarteten Triathleten belohnt wurde.

Uwe Alex erreichte sein selbstgestecktes Ziel, sich gegenüber dem Vorjahr in Roth entscheidend zu verbessern, und blieb in 11:56:51 Stunden (Schwimmen 1:17:29 Stunden, Radfahren 6:21:19 Stunden mit Wechseln, Laufen 4:18:03 Stunden) um über 50 Minuten unter seiner letztjährigen Bestzeit. Für ihn wie auch dem fünften Styrumer Teilnehmer, Thomas Mach, wurde nach guten Zeiten im Schwimmen und Radfahren der abschließende Marathonlauf zur schwersten Prüfung. Beide konnten jedoch nach teilweise gemeinsam gelaufenen Kilometern die Strapazen des Ironman-Triathlon erfolgreich durchstehen, wobei Mach bei seiner Ultra-Premiere in der guten Zeit von 12:11:29 Stunden (Schwimmen: 1:14:19 Stunden, Radfahren: 6:09:09 Stunden mit Wechseln, Laufen: 4:48:01 Stunden) das Ziel erreichte.

**Karin Packhäuser**

### Triathlon in Rheinbach am 24. Mai 1997

Zum Start in die neue Saison nahmen sieben Styrumer am Kurzstanz-Triathlon in Rheinbach teil und erzielten schon beachtliche Erfolge:

Wolfgang Paashaus bewies einmal mehr, daß er in seiner Altersklasse immer für eine vordere Platzierung gut ist und belegte in 2:09:21 Std. den 2. Platz in der M 45 und im Gesamtfeld Rang 43. Die 1.000 m Schwimmen absolvierte Wolfgang dabei in 17:11 Min., das Radfahren über 40 km in 1:06:43 Std. und den abschließenden 10 km-Lauf in 44:26 Min.

Ebenso auf dem 2. Platz in der weiblichen Hauptklasse landete Karin Packhäuser. Mit der Gesamtzeit von 2:17:53 Std. verpaßte sie nur um 30 Sekunden den 3. Rang im Gesamtfeld, konnte aber mit den Leistungen in den einzelnen Disziplinen (14:54 Schwimmen / 1:17:41 Rad / 45:17 Lauf) zufrieden sein.

Schnellster Styrumer war Youssef Farghaly in 2:07:52 Std. (15:30 Schwimmen / 1:09:44 Rad / 42:37 Lauf), was ihm den 9. Platz in der AK 35 und den 30. Platz Gesamt einbrachte.

Harald Oesterwind belegte, obwohl er sich beim Radfahren verfuhr und dabei wertvolle Zeit verschenkte, in seiner AK 40 mit 2:20:41 Std. (17:12 Schwimmen / 1:16:26 Rad / 47:02 Schwimmen) einen glänzenden 11. Rang (Platz 130 Gesamt).

Detlef Schwall verschenkte in der Auftaktdisziplin eine bessere Platzierung, die er in 19:03 absolvierte - eine Zeit, die er im Laufe der Saison sicher noch erheblich unterbieten kann. Für die 40 km Rad benötigte er 1:14:19 Std. und für die 10 km Laufen 42:47 Min., was eine Gesamtzeit von 2:16:09 Std. und damit Rang 20 in der AK 35 (Rang 92 Gesamt) bedeutete.

Thomas Mach, in 2:16:45 Std. 31. in der AK 30 (96. Platz Gesamt), konnte sich besonders über eine gute Laufleistung (43:25 incl. Wechselzeit) freuen. Auch das Schwimmen (17:54) klappte sehr gut, nur auf dem Rad lief es nicht ganz optimal (1:15:25).

Norman Grefrath bewies in 42:16 (incl. Wechsel), daß das Laufen noch immer seine stärkste Disziplin ist und erzielte in 2:17:50 Std. den 37.

Rang in der AK 30 (109. Gesamt). Große Fortschritte macht Norman zur Zeit auch im Schwimmen. Nach guten Trainingsergebnissen schraubte er seine 1.000 m-Bestmarke auf erfreuliche 19:15 (20:54 mit Wechselzeit). Den Radkurs absolvierte Norman in 1:14:38.

**Karin Packhäuser**

### W. Üink, Klassensieger in 4.29,12 Std.

Beim 16. Hückeswagener Triathlon über die Distanz von 2 km Schwimmen, 74 km Radfahren und 21 km Laufen wurde Wilhelm Üink in der AK 40 Sieger. Nach dem Schwimmen (36,09 Min.) erst auf Platz 72, begann eine Aufholjagd über Platz 38 nach dem Radfahren (2.24,29 Std.) und Platz 26 in der Gesamtwertung nach dem Laufen (1.28,33 Std.).

Am Start war außerdem noch Dietmar Passiepen. Er startete zum ersten Mal über diese Distanz. Passiepen erreichte das Ziel nach 5.11,22 Std. auf Platz 96 im Gesamtfeld. Er benötigte zum Schwimmen 43,30 Min., zum Radfahren 2.43,18 Std. und zum Laufen 1.44,32 Std.

**W. Üink**

### Triathlon in Kruijningen, Niederlande, am 31. Mai 1997

Bereits am 31. Mai gingen die beiden Styrumer Triathleten Detlef Schwall und Uwe Alex in Holland über die Mitteldistanz an den Start. Detlef erreichte mit der Gesamtzeit von 4:58:24 Std. Platz 43 in der AK 21-39 (58. Gesamt). Dabei benötigte er 45:27 Min. für 2,5 km Schwimmen, 2:34:05 Std. für 80 km Radfahren und 1:38:52 Std. für den 21 km-Lauf.

Auch Uwe ließ sich vom starken Wind nicht von einer guten Leistung abbringen und finishte in 5:08:27 Std. auf Rang 18 der AK 40 (Rang 72 Gesamt). Seine Leistungen in den Einzeldisziplinen: 48:01 Schwimmen, 2:37:52 Radfahren und 1:42:34 Laufen.

**K. Packhäuser**

### Triathlon in Marienfeld am 07. Juni 1997

Fünf Styrumer Triathleten zeigten beim Wettkampf in Marienfeld, daß sie auch bei extremen äußeren Bedingungen gute Ergebnisse erzielen können. Besonders die Athleten, die die Distanzen 2 km Schwimmen, 90 km Radfahren und 21 km Laufen zu bewältigen hatten, litten unter dem böigen Wind und brütender Hitze.

Für die herausragendste Plazierung sorgte Karin Packhäuser, die sich im Gesamtfeld von 21 Starterinnen nur zwei Konkurrentinnen geschlagen geben mußte und als drittschnellste Frau über die Ziellinie lief. Durch eine konstante Leistung in den einzelnen Disziplinen (29:31 Schwimmen / 2:52:00 Rad mit Wechseln / 1:48:16 Lauf) erzielte Sie mit 5:09:47 Std. auch eine sehr gute Gesamtzeit und in ihrer Altersklasse Rang 2.

Wolfgang Paashaussiegte in der Klasse M 45 mit der Zeit von 4:51:22 Std., die ihn im Gesamtfeld auf den 31. Platz brachte. Für das Schwimmen benötigte er 38:09 Min., das Radfahren 2:25:36 (mit Wechsel) und für den abschließenden Lauf 1:46:30 Std.

Für Holger Esser, der mit 5:12:44 Std. Rang 39 in der AK 30 (Rang 75 Gesamt) belegte, lief es in den ersten beiden Disziplinen noch recht gut (32:33 Schwimmen / 2:50:00 Rad mit Wechsel), obwohl er noch mit seinem alten Trainingsrad fuhr und bei dem starken Gegenwind erhebliche aerodynamische Nachteile gegenüber der Konkurrenz hatte. Zum Schluß wurden ihm beim Laufen dann doch die Beine schwer und er blieb in 1:50:06 unter seinen Möglichkeiten. Im Feld aller gestarteten Triathleten plazierte er sich auf dem 75. Rang.

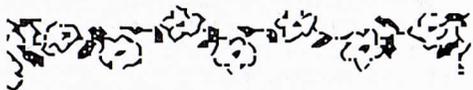
Leider waren die Organisatoren des Marienfelder Triathlon nicht in der Lage, die von den Athleten benötigten Wassermengen bereitzustellen, so daß gerade die Teilnehmer der späteren Startgruppen zu wenig Flüssigkeit zu sich nehmen konnten und dadurch der Wettkampf noch zusätzlich erschwert wurde.

Leider nicht ins Ziel kamen Youssef Farghaly und Thomas Mach. Youssef beendete bereits nach 44 Radkilometern den Wettkampf wegen Kreislaufproblemen, Thomas wurde ein Opfer der Hitze auf der Laufstrecke und mußte nach 12 km aufgeben.

Harald Oesterwind belegte auf der Kurzdistanz über 1 km Schwimmen (17:03 Min.), 44 km Radfahren (1:20:07 mit Wechsel) und 10,5 km Laufen (55:44 Min.) in der AK 40 den guten 5. Rang. Mit der Zeit von 2:33:54 Std. reichte es insgesamt zu Platz 48.

Höchst ermutigend verlief der erste Start ihrer noch jungen Triathlon-Karriere für Corinna Pliska. Auf der ebenfalls angebotenen Volksdistanz (500 m Schwimmen, 22 km Radfahren, 5 km Laufen) bestätigte sie die guten Trainingsleistungen und finishte in 1:23:10 Std. auf Rang 4 in der WHK.

K. Packhäuser



### Frisch gewagt!!

- (etwas zum Überlegen und Schmunzeln)

Ein Mensch, an sich ein Mann der Tat,  
erblickt ein Riesen-Inserat:

Gesucht wird die

**Persönlichkeit!**

Dynamisch, fit, einsatzbereit!

Noch nicht gebunden durch Familien

und höchst erfahren in Textilien;

mit Auslandspraxis, Texterprobe,

Takt, Führerschein und Garderobe...

Und - höchstens dreißig Jahre alt!

Geboten: Spesen, Festgehalt,

Provision - und eigener Wagen!

Sofort handschriftlich zu erfragen...

Der Mensch liest kurz und legt es weg:

„Das hat für mich wohl keinen Zweck!

Die suchen einen Wundermann.

Den möcht' ich seh'n, der all das kann!“

Ein Unmensch denkt:

„Das ist mir schnuppe.

Wir essen ja auch nie die Suppe

so glühend heiß, wie wir sie kochen -

und hier wird allerhand versprochen!“

Er läßt es den Versuch sich kosten -

und siehe da: er kriegt den Posten!

(Eugen Roth)

## Die Turnabteilung berichtet:

### Deutsches Turnfest 1998

100.000 Teilnehmer/innen erwartet!!!

Bei dem ersten gemeinsamen Pressegespräch der Stadt München wurde das Deutsche Turnfest 1998 der breiten Öffentlichkeit vorgestellt. München ist nach 1889, 1923 und 1958 nunmehr im vierten Mal Gastgeberin „der größten Breiten- und Sportveranstaltung der Erde“. Bürgermeisterin Burkert betont in ihrem Statement: „Das Deutsche Turnfest 1998 in München wird den Städtetourismus für die Stadt München fördern.“ Planungsgrößen von 100.000 Teilnehmer/innen, mit einem Gesamtumsatzvolumen von rund 100 Mio. DM sind realistische Größen, mit denen in der Pfingstwoche 1998 gerechnet werden kann. Der Geschäftsführer der Olympiapark München GmbH, Wilfried Spronk, führte aus, daß für den Olympiapark das Deutsche Turnfest einen ganz besonderen Stellenwert besitzt, denn es wird die erste Großveranstaltung nach dem 25jährigen Jubiläum des Olympiaparks sein. Spronk bezeichnete das Deutsche Turnfest als ein Ereignis, das von den Ausmaßen her fast olympische Dimensionen haben wird. Prof. Dr. Hartmann und Hans-Peter Wullenweber stellten die Turnfeste als einzigartige Ereignisse der Sportkultur, mit einer über 130jährigen Tradition dar. Neben einer Vielzahl von Angeboten im Breiten-, Freizeit- und Gesundheitssport präsentiert das Deutsche Turnfest selbstverständlich auch den Breitensport mit all seinen faszinierenden Facetten. So werden die deutschen Meisterschaften fast aller DTB-Sportarten im Rahmen des Deutschen Turnfestes in München stattfinden. Bisher seien aus allen 22 deutschen Landesturnverbänden, aus Österreich, der Schweiz sowie den USA, Argentinien und Japan rund 1.600 Anmeldungen von Vereinsgruppen eingegangen.

DTB-Presse aus RTZ 7/8-97

Ebenfalls stand in der RTZ 7/8-97 folgender Hinweis:

„Der DTB-Hauptausschuß hat festgelegt, daß das Deutsche Turnfest 2002 in Leipzig stattfinden!“

Gut Heil  
W. Mertins

### Ehrenvolle Berufung

Auf der 2. Frauenversammlung des Mülheimer Sportbundes am 1. Juli 1997 wurde Ilse Douvern zur stellvertretenden Frauenbeauftragten gewählt.

Irmgard Pokorski



## Gute Freunde sind das halbe Leben

Sprichwort

### Auflösung des Rätsels aus Nr. 88

Wer ist Fefa?

Fefa = Affe, Hund, Giraffe, Seeigel, Meerschweinchen, Elefant, Kreuzotter, Forelle, Krokodil, Regenwurm, Krähe

Redaktionsschluß für die Nr. 89  
Freitag, den 14. November 1997  
(muß die Post bei mir vorliegen)  
Pressewartin Runhild Siemoneit  
Oberhausener Straße 183  
45476 Mülheim-Styrum  
Tel. 02 08 / 40 18 39

Druck: ERNST FABRY, Mülheim-Styrum

Und ganz zum Schluß

# Was ist Taekwon-Do?

TAEKWON-DO ist eine Kunst der Selbstverteidigung, die sich über fast 20 Jahrhunderte hinweg in Korea selbständig entwickelt hat. Ein Merkmal des TAEKWON-DO'S ist es, Angreifer waffenlos, d.h. mit Händen und Füßen abzuwehren. Alle Bewegungen im TAE KWON-DO gehen von dem Grundsatz der Verteidigung aus.

Ein regelmäßiges Training verbessert das Allgemeinbefinden, verschafft ein gesundes seelisch-körperliches Gleichgewicht, erhöht die Behendigkeit und lehrt die Dinge mit dem nötigen Abstand zu betrachten. TAE KWON-DO vermittelt nicht nur körperliche Kraft, sondern auch die Einsicht zu diszipliniertem Denken.

Nur durch diese Einheit ist es möglich, das nötige Selbstvertrauen und die nötige Gelassenheit zur Selbstverteidigung zu erlangen.

Es gibt kaum einen Teil des Körpers, der nicht als Abwehrwaffe beim TAE KWON-DO gebraucht werden kann: Hände, Finger, Fäuste, Knöchel, Ellbogen,

Knie, Füße, Kopf usw.

Selbstvertrauen ist die Voraussetzung für Bescheidenheit und Toleranz, zwei erklärte Ziele des TAE KWON-DO. Ein gesunder Körper macht aktiv und widerstandsfähig. Seelisches und körperliches Selbstvertrauen verbessert die Beziehungen Individuum-Familie-Nachbarn-Staat-untereinander.

TAE KWON-DO ist eine Einheit, die sich aus der Beherrschung der Formen, des Kampfes und des Brechens zusammensetzt. Dieses Beherrschen erfordert große geistige Konzentration mit der man wiederum beinahe unglaubliche Kräfte entwickeln kann.

Eine TAE KWON-DO Poomsei (Form) besteht aus verschiedenen Fuß-Stellungen kombiniert mit Hand-Abwehrtechniken, Fuß- und Faustschlägen, die ineinander übergehen, sich ergänzen und als Ganzes gesehen einen Kampf gegen einen oder mehrere Gegner darstellt. Die bekanntesten Poomsei (Formen) sind: Palgye 1 bis 8, Taeguk 1 bis 8, Koryo,

Kumgang, Taeback, Pyongwan, Shipjin, Jitae, Chun-Kwon, Hansoo und Illo.

In der Praxis ist es unmöglich, die geballte Kraft gegen eine Person einzusetzen ohne sie ernsthaft zu verletzen oder gar zu töten. Das Brechen von Hölzern, das Zerschlagen von Ziegelsteinen und Felsbrocken sind der Beweis für die Fähigkeit, die vorhandene Kraft erfolgreich auf einen Punkt zu konzentrieren. Es demonstriert überzeugend, wozu Geist und Körper, sinnvoll koordiniert, in der Lage sind.

Man braucht, um TAE KWON-DO zu betreiben, keine besonderen Räumlichkeiten; jeder kann zu jeder Zeit und an jedem Ort seine Techniken üben und verbessern. Die TAE KWON-DO-Kleidung, der Tobok, ist so geschnitten, daß sie sich jeder Körperbewegung anpaßt. Das Weiß des Anzugs drückt moralische Reinheit und Anfang im Sinne des Zen (Beginner's Mind Zen Mind) aus. Die Farben der Gürtel sind Blau, Rot und Schwarz und werden unterschiedlich interpretiert.