

Dein Turnverein

Mitteilungsblatt „Styrumer Turnverein von 1880 e. V.“



Gymnastik • Handball • Jedermannsport • Lauftreff
Leichtathletik • Tischtennis • Triathlon
Trimm Dich • Turnen

Nr. 127

Mai, Juni, Juli 2007

Nur für Weltmeister?

"Ab morgen....." gute Vorsätze fangen so an.
Diese halten aber überwiegend nur bis zum nächsten Tag, denn dann gibt's wieder ein
"ab morgen". Und etwas später haben sich die guten Vorsätze erledigt.

Wenn nicht jetzt, wann dann,
wenn nicht hier, sag mir wo und wann
wenn nicht wir, wer sonst
es wird Zeit
komm wir nehmen das Glück in die Hand.

Das ist der Refrain des Liedes unserer Handball-Weltmeister. Aber der Text ist doch
nicht nur für Weltmeister!!!

Das Jahr 2007 ist noch jung.

Gehe zum Sport, mach den ersten Schritt nach einem Streit, erfülle dir einen
Herzenswunsch, sei gut zu dir und verzeihe dir Fehler, räume den Keller auf, mache
das Sportabzeichen - **wenn nicht jetzt, wann dann?**

Verabrede dich mit alten Bekannten oder rufe sie an, sei bereit und offen für alles -
wenn nicht hier, sag mir wo und wann!

Ein Ehrenamt übernehmen, Verantwortung übernehmen, eine Fortbildung anstreben,
sich etwas zutrauen, immer die Anderen?

Wenn nicht wir, wer sonst ?

Es wird Zeit, komm wir nehmen das Glück in die Hand.

Einen schönen Sommer wünscht euch eure Pressewartin

Aus der Vereinsfamilie

Die Torte
Ein Mensch kriegt eine schöne Torte.
Drauf stehn in Zuckerguss die Worte:
"Zum heut'gen Geburtstag Glück!"
Der Mensch isst selber nicht ein Stück,
Doch muss er in gewaltigen Keilen
Das Wunderwerk ringsum verteilen.

Das "Glück", das "heu", der "Tag" verschwindet,
Und als er nachts die Torte findet,
Da ist der Text nur mehr ganz kurz.
Er lautet nämlich nur noch: ... "burts" ...
Der Mensch, zur Freude jäh entschlossen,
Hat diesen Rest vergnügt genossen.

- Eugen Roth -

In diesem Sinn: Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag

01.05.	Renate Classen	65 Jahre
02.05.	Helga Wiek	81 Jahre
05.05.	Ingeborg Brüggendorst	78 Jahre
07.05.	Willi Husemann	70 Jahre
09.05.	Ursula Koller	70 Jahre
09.05.	Rotraud Müller	78 Jahre
10.05.	Ursula Kocks	55 Jahre
10.05.	Heinz Sense	82 Jahre
12.05.	Ulrich Trautes	50 Jahre
13.05.	Ilse Stollen	81 Jahre
16.05.	Ernst Fabry	55 Jahre
16.05.	Ruth Koperschmidt	75 Jahre
22.05.	Ilse Steinbach	81 Jahre
25.05.	Sophie Beinert	75 Jahre
06.06.	Lothar Vorrath	50 Jahre
08.06.	Karl Marx	70 Jahre
09.06.	Rita Tschalener	55 Jahre
11.06.	Asta Lausch	81 Jahre
15.06.	Horst Degner	78 Jahre
17.06.	Brigitte Kretz	65 Jahre
18.06.	Ingrid Moll	65 Jahre
23.06.	Angelika Giesemann	50 Jahre
25.06.	Bernd Kaiser	60 Jahre
28.06.	Hildegard Schneimann-Scholz	60 Jahre
04.07.	Edith Winkler	78 Jahre
07.07.	Klaus Dieter Fitzner	50 Jahre
07.07.	Irmgard Unterhalt	81 Jahre
10.07.	Hannelore Hendicks	60 Jahre

Wir begrüßen unsere neuen Vereinsmitglieder

Aydogdu, Mirac Semih
Christ, Martin
Dziwak, Ursula
Elo, Frank
Getikli, Emrehan
Heimann, Lucas
Januszewski, Larissa
Kaya, Mustafa
Korkmaz, Dilan
Kozik, Sabine
Krause, Thomas
Kürsten, Yara Viola
Lauch, Armin
Lewandowski, Dominik
Menkel, Lisa Marie
Muth, Stefan
Nkiten, Anna
Rakowski, Miriam
Rohde, Ulrike
Schlingermann, Gabriel
Sohn, André
Unterhalt, Inge
Welbrink, Christel
Yavuz, Estem

Bergmann, Iris
Bruns-Tenhagen, Heidemarie
Cumberland, Lucretia
Efe, Ahmet
Getikli, Emirhan
Grams, Brigitte
Höltge, Carlo
Januszewski, Silke
Keipen, Cornelia
Koster, Birgit
Krause, Claudia
Kuhmann, Annika
Latal, Maria
Lauch, Christel
Mayer, Marion
Mentz, Daria
Neumann, Sabine
Pöttgen, Kristina
Rennett, Holger
Sauer, Martina
Selenski, Christina
Steck, Anni
van Voorst, Robin
Winter, Sabine
Yeter, Engin



Hallo,
ich bin Claudia van der Sand. Mit Eröffnung unserer neuen Geschäftsstelle werde ich dort zu den Öffnungszeiten für euch telefonisch und persönlich erreichbar sein.

Ich bin ein echt "Kölsche Mädchen", dort 1966 geboren und aufgewachsen. Der Liebe zu einem "Saamer Jung" wegen kam ich nach Styrum. Durch unsere 12-jährige Tochter lernte ich den Styrumer TV kennen.

Ich bin Bürokauffrau und arbeite seit über 20 Jahren in diesem Beruf.

Ich freue mich auf die sicherlich abwechslungsreiche Arbeit im Verein und hoffe auf eine gute Zusammenarbeit.

- Claudia van der Sand -

Die Geschäftsführung gibt bekannt

Horst Pokorski Ehrenvorsitzender

Auf der letzten Sitzung der Fachschaft Leichtathletik wurde Horst Pokorski einstimmig zum Ehrenvorsitzenden ernannt. Neuer Vorsitzender ist Klaus Moll von TSV Viktoria 1898 e.V. In zahlreichen Dankesreden an den neuen

Ehrenvorsitzenden wurden noch einmal dessen Verdienste um die Leichtathletik in Mülheim an der Ruhr in den vergangenen Jahrzehnten erinnert. Auch Vertreter der Stadt Mülheim an der Ruhr waren zugegen, um den scheidenden Vorsitzenden zu ehren. Horst Pokorski nahm sichtlich bewegt die Laudatio auf und bedankte sich für die gute Zusammenarbeit in all den Jahren. Eine Urkunde und kleinere Präsente wurden sowohl von der Fachschaft als auch von der Stadt Mülheim an der Ruhr überreicht.



Das Foto zeigt den neuen Ehrenvorsitzenden Horst Pokorski, den neuen Vorsitzenden Klaus Moll und den MSB Sportwart Klaus Stockamp

Geschäftsadresse
Styrumer Turnverein e.V.
Neustadtstr. 118
45476 Mülheim an der Ruhr
Tel.: 0208/377 97 84 (neu)
e-mail: www.styrumertv.de
Geschäftszeit:
Dienstag + Donnerstag 09.30 - 11.30 Uhr
Mittwoch: 16.00 - 18.00 Uhr

Für diese neue Geschäftsstelle benötigen wir
noch folgende Dinge:

Microsoft Office Lizenz (ab 2000)
Faxgerät (Normalpapier)
Laserdrucker (s/w)
Anrufbeantworter (digital)
Bürostuhl
Kopiergerät

Nach den Wahlen

54 Vereinsmitglieder fanden sich am 25.03.2007 in unserer Turnhalle ein. Nach der Begrüßung durch den 1. Vorsitzenden Hans Douvern wurde der verstorbenen Mitglieder Runhild Siemoneit, Waltraud Wolf und Norbert Fahr gedacht. Dann berichtete Hans Douvern über die Präsentation am Vormittag mit Vertretern der Presse und Sponsoren. (Ein ausführlicher Bericht erschien am nächsten Tag in der Tageszeitung) Claudia van der Sand übernahm das Amt der Protokollführerin.

Die Berichte des 1. Vorsitzenden, des Sportwartes, der Kassenwartin und der Kassenprüfer wurden verlesen. Klaus Munzel bat um Entlastung des Vorstandes durch Abstimmung. Der Vorstand wurde entlastet. Dr. Frank Pickhard stellte sich zur Wiederwahl und wurde mit 53 Ja-Stimmen und einer Enthaltung wieder gewählt. Ilse Douvern legte ihr Amt nach 23 Jahren nieder. Der Vorstand dankte ihr für die langjährige gute Zusammenarbeit mit einem Blumenstrauß. Als Kassenwart stellte sich

Gerald Rumpelt zur Wahl und wurde mit 49 Ja-Stimmen und 5 Enthaltungen gewählt.

Ulrich Trautes legte sein Amt als Schriftwart nieder. Das Amt wurde nicht neu besetzt.

Frauenwartin Traute Holtmann legte ihr Amt nieder. Auch ihr wurde für die jahrelange gute Zusammenarbeit gedankt. Da Traute nach der Versammlung in Urlaub fuhr, versprach der Vorstand, ihr bei ihrer Rückkehr einen Blumenstrauß zu überreichen. Als neue Frauenwartin wurde Ilse Douvern gewählt.

Der Antrag, den gesamten Bereich des Sportgeländes als Nichtraucherbereich auszuscheiden, wurde abgelehnt. Es wurde jedoch an die Raucher appelliert, mehr Rücksicht auf Nichtraucher zu nehmen.

Dr. Frank Pickhard vorlas eine Liste aller Gegenstände, die noch für die Geschäftsstelle fehlen. (Liste auf Seite 4).

Er verwies auch auf unsere Homepage und die steigende Anzahl der Besucher unserer Homepage.

Der geschäftsführende Vorstand:

1. Vorsitzender	Hans Douvern
2. Vorsitzender und Geschäftsführer	Dr. Frank Pickard
Sportwart	Herbert Holtmann
Kassenwart	Gerald Rumpelt

Der erweiterte Vorstand:

Frauenwartin	Ilse Douvern
Jugendwartin	Monika Reich
Pressewartin	Gitta Hoffmann
Hallenwart	Holger Geiger
Abteilungsleiter:	
Turnen	Klaus Dieter Fitzner
Handball	Petros Sarantopoulos
Triathlon	Harald Oesterwind
Beisitzer:	Christel Rühl
	Frank Wiebels
	Manfred Moll
Ehrenfrauenwartin	Herta Rohde
Ehrenvorsitzender	Horst Pokorski
Geschäftsstelle	Claudia van der Sand

Allen neu- bzw. wieder gewählten Vorstandsmitglieder herzliche Glückwünsche und gutes Gelingen bei der anfallenden Arbeit.

Die Turnabteilung berichtet:

Spielfest in der Von-der-Tann-Straße

Am Sonntag, 01.04.2007, in der Zeit von 14.00 - 17.00 Uhr fand das Stadtteilspielfest für Kinder statt.

Schon ab 11.00 Uhr waren eifrige Helfer damit beschäftigt, die Sport- und Spielgeräte aufzubauen und die Halle mit bunten Luftballons zu schmücken.

Im Foyer wurden Tische und Stühle aufgebaut, Getränke gekühlt, Kaffee gekocht und die gespendeten Kuchen und Salate schön dekoriert.

Um 14.00 Uhr ging es dann los. Das Hüpfkissen war natürlich wieder die Attraktion.

Unsere beiden Helferinnen in der Schminkecke verwandelten die Kindergesichter mit schönen Gesichtsfarben in Tiere oder mit bunten Phantasiemustern.

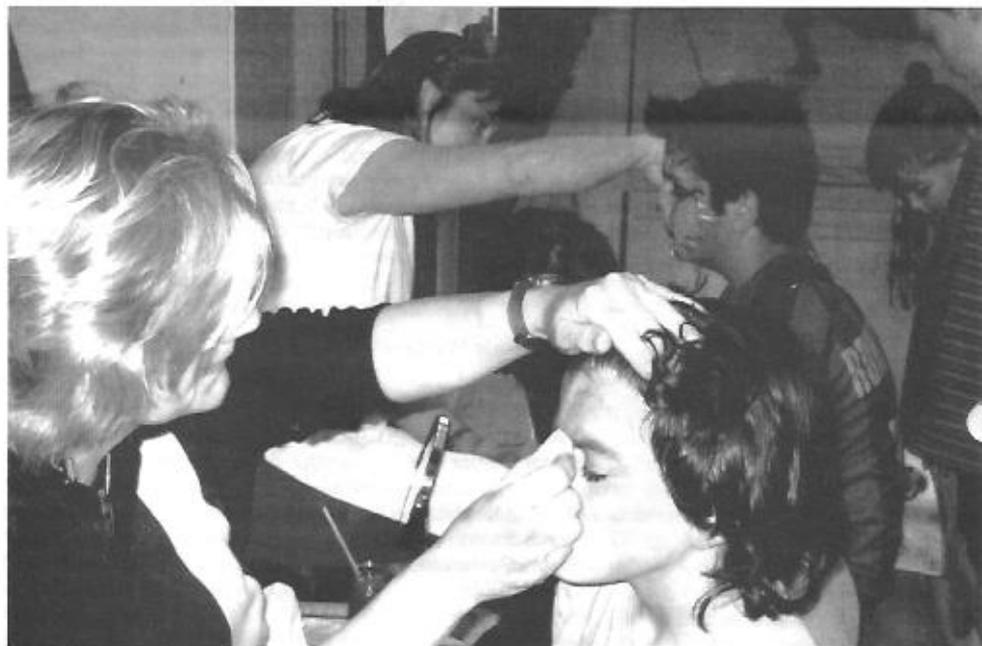
Sehr gut war das Kistenklettern besucht. Die Kinder wurden mit einem Haken gesichert und mussten dann einen Kistenturm bauen, der eventuell bis zur Hallendecke reichen sollte.

Leider waren nicht so viele Kinder erschienen. Vielleicht lag es daran, dass strahlender Sonnenschein war und außerdem noch das erste Osterferienwochenende.

Die erzielten Einnahmen aus dem Verkaufstand kommen unseren Kindern zugute.

Vielen Dank noch einmal bei den vielen Helfern.

- Klaus Dieter Fitzner -



Aktuelles:

Unter www.styrumertv.de kann ab sofort auch Aktuelles aus unserem Vereinsleben eingesehen werden.

Neue Übungszeiten für unsere Minis

donnerstags	
14.30 - 15.30	Minis 3 - 6 Jahre
15.30 - 16.30	Mädchen ab 6 Jahre
16.30 - 17.30	Jungen ab 6 Jahre
freitags	
14.30 - 15.30	Minis 3 - 6 Jahre

Zur Beachtung:

Übungsleiter- und Helferinnenabrechnungen der Abrechnung für das 1. Halbjahr 2007:

Abgabetermin für die Abrechnungen ist Samstag, 09. Juni 2007, bei Klaus Fitzner, Herbert Holtmann oder bei mir.

- W. Mertins -

1. Rheinisch-Westfälisches

Landesturnfest 2008

21. - 25. Mai 2008 in Gütersloh

Wir haben jetzt Halbzeit. Am 1. Dezember 2004 wurde der Vertrag über die Ausrichtung des Landesturnfestes 2008 mit der Stadt Gütersloh unterzeichnet. Halbzeit für die Organisation eines Turnfestes, wie es bisher in Nordrhein-Westfalen noch nie dagewesen ist. Das erste gemeinsame Landesturnfest der beiden Turnverbände! Fürwahr ein Meilenstein in der Geschichte und ein gewaltiger Schritt in eine gemeinsame Zukunft.

Mit der Stadt Gütersloh als ausrichtende Stadt haben wir einen außergewöhnlich guten Gastgeber gewinnen können. Neben der großen Stadthalle stehen den Teilnehmern 16 Sport- und Veranstaltungsstätten zur Verfügung, die sich in einem hervorragenden Zustand befinden.

In den Schulen der Innenstadt können ca. 7.500 Turnfestteilnehmer Quartier beziehen.

Für das Frühstück in den Gemeinschaftsquartieren konnten wir den Caterer gewinnen, der auch auf dem Deutschen Turnfest in Berlin die Versorgung der Turnfestteilnehmer übernommen hatte und auf diesem Gebiet reichlich Erfahrung mitbringt.

Vieles ist seit der Unterzeichnung des Vertrages geschehen, und ich denke, es ist an der Zeit,

auch die wichtigsten Ergebnisse der Vorbereitung einmal aufzuzeigen. Nach der konstituierenden Sitzung des Organisationskomitees am 18. März 2005 fanden fünf Arbeitssitzungen in Gütersloh statt, an denen Vertreter der Stadt Gütersloh sowie Präsidiumsmitglieder der beiden Turnverbände teilgenommen haben. In diesen Sitzungen konnten die organisatorischen und fachlichen Voraussetzungen für die weitere Arbeit geschaffen werden.

Neben dem Wettkampfprogramm werden wieder zahlreiche Veranstaltungen und Aktivitäten angeboten. So werden die Turngala und der Schauwettkampf sicher zu den Höhepunkten des Turnfestes zählen.

Für alle Fitness- und Gesundheits-Enthusiasten wird der Fitness- und Gesundheitsmarkt das Nonplusultra sein. Hier gehen Qualität und Weiterbildung Hand in Hand. Top-Referent/innen bieten die Möglichkeit, sich weiterzubilden, sich zu informieren und wertvolle Impulse für die Vereinsarbeit mit nach Hause zu nehmen.

Für die teilnehmenden Jugendlichen wird ebenfalls wieder ein "TuJu-Treff" angeboten. Er wird auf dem Gelände des Miele Berufskollegs viele Bewegungs- und Entspannungsmöglichkeiten bieten. Und natürlich ist auch eine Disco geplant, bei der sich unsere Jugend zu ihren Rhythmen bewegen kann.

Nicht nur für die Jugend wird ein tolles Programm geboten, auch die Junggebliebenen, die Vitalen und die Älteren können sich auf eine großartige Senioren-Gala in der Stadthalle freuen, um bei Tanz und Spiel oder auch nur beim Klönsnack das Turnfest zum Erlebnis werden zu lassen.

Neben den traditionellen Turnfestwettkämpfen hat sich seit langem der "Besondere Wettbewerb" etabliert. In den Köpfen der "Macher" existiert dieser Wettbewerb bereits. Lasst uns gespannt sein, was dabei herauskommt. Nur soviel sei jetzt schon verraten, es wird ein Mixed-Wettbewerb aus Stadtrally und Geschicklichkeitsübungen werden.

Eine Turnfestmeile zieht sich von der Stadthalle bis hin zum Kolbepplatz und bietet ein reichhaltiges Gastronomieangebot, das für jeden Geschmack etwas bietet. Auf dem Berliner Platz, zentraler Platz auf der Meile, wird eine Großraumbühne über Tag mit Vorfürhungen der verschiedensten Art beschiedt und am Abend wird hier Musik aller Stilrichtungen zu hören sein

und zu einem Tanz unter freiem Himmel einladen.

Wem dies noch nicht genug ist, der hat die Möglichkeit, die vielen kulturellen Angebote der Stadt zu nutzen, die gerade während der Zeit des Turnfestes verstärkt angeboten werden und in der "Langen Nacht der Kunst" am Abschlussabend des Turnfestes gipfeln.

Vorfreude ist die schönste Freude sagt der Volksmund, also warum sollten wir uns nicht schon jetzt auf das Turnfest freuen. Leider geht die Zeit der Vorfreude viel zu schnell vorbei. Aber dann ist ja auch schon Turnfest.

- Dieter Rabe, OK-Vorsitzender -
(aus RTZ 10/2006)

Leichtathletik

Kreishallenmeisterschaften der Senioren am 11.02.2007 in Düsseldorf

Bei den von der ART Düsseldorf ausgetragenen Meisterschaften ging **Heinz Hobirk** in den Disziplinen 60 m und Weitsprung an den Start. Die 60 m lief er in 9,26 Sek. und wurde damit Zweiter in der Männerklasse M 65. Im Weitsprung belegte er sogar Platz 1 mit 4,49 m.

Hallenstadtmeisterschaften in Mülheim an der Ruhr am 16.02.2007

Bei dieser Veranstaltung nahmen **Horst Degener, Arno Paashaus, Carlo Höltge** und **Marion Heibel**, die erstmals wieder für unseren Verein einen Wettkampf bestritt, teil. Horst und Marion waren erfolgreich. Sie errangen jeweils den Stadtmeisteritel im Kugelstoßen.

Horst Degener M 75

Kugelstoß 1. Platz 8,21 m

Marion Heibel W 45

Kugelstoß 1. Platz 9,02 m

Arno Paashaus

Kugelstoß 2. Platz 13,68 m

Carlo Höltge, M 15

50m-Lauf 2. Platz 7,2 Sek.

Carlo Höltge M 15

Kugelstoß 2. Platz 8,60 m

6. Deutsche Senioren-Hallenmeisterschaften am 24.02.2007 in Düsseldorf

Für diese bedeutsame Veranstaltung hatten insgesamt über 2200 Athleten gemeldet. Unsere beiden Aktiven **Heinz Hobirk** und **Dieter Potyka** gingen in der Laufdisziplin über 60 m an den Start. In den Vorläufen mit insgesamt 1. Teilnehmern wurden die Finalisten ermittelt. Eine Finalteilnahme unserer beiden Akteure konnte in diesem hochkarätigen Feld leider nicht erzielt werden. Im Vorlauf verbesserte Heinz Hobirk seine diesjährige Zeit auf 9,18 Sek. Nach verpatztem Start erreichte Dieter Potyka lediglich 9,43 Sek. und blieb damit hinter seinen Erwartungen.

- Dieter Potyka -

Stadt Crossmeisterschaften in Mülheim an der Ruhr

Bei den Stadt-Crossmeisterschaften 2007 im Witthausbusch traten verletzungsbedingt nicht mehr so viele Läufer für den Styrumer TV an, wie noch vor einem Jahr. Trotzdem ließen sich die Ergebnisse auf den schweren Strecken sehen. Herzlichen Glückwunsch unserer Stadtmeisterin in der W 30 **Simone Hensel**. Mit einem gut eingeteilten Rennen über die 4.145 m konnte Simone in der Schlussphase noch einige Plätze gutmachen. Obwohl insgesamt schneller unterwegs, reichte es für **Karin Bernhardt**, trotz sehr guter Zeit, diesmal nur zu Platz zwei in der stark besetzten W 35. Ebenfalls einen zweiten Platz sicherte sich **Frank Pickhard** in der M 40. Dritter in der gleichen Altersklasse wurde **Norman Grefrath**. Die gesamten Ergebnisse findet man unter www.muelheimer-leichtathletik.de und weitere Fotos unter www.laufeninmuelheim.de



Simone Hensel an der dreimal zu laufenden Steigung.

Kreiswaldlaufmeisterschaften im Witthausbusch

Bei den diesjährigen Kreiswaldlaufmeisterschaften, die, wie die Stadtmeisterschaften, auch im Witthausbusch stattfanden, konnten sich die Mülheimer Läufer mit den Duisburger Läufern messen. Gelaufen wurde auf der gleichen Strecke wie bei den Stadtmeisterschaften, nur entgegen gesetzt. Wegen der unterschiedlich steilen Rampen bekommt die Laufstrecke dadurch aber ein anderes Gesicht und wird nochmals anstrengender, als bei den Stadtmeisterschaften. Das Wetter trug auch zur Verschärfung bei, denn es war kalt und nass. Bei der 5-km-Strecke ging ein Schauer auf die Läufer nieder. Bei den Frauen wurde eine 5.250 m lange Strecke gelaufen. Einzige Starterin für den Styrumer TV war **Karin Bernhardt**, die mit einer guten Leistung Kreismeisterin in der W 35 wurde, dazu herzlichen Glückwunsch.

Frank Pickhard wurde im 10.250-m-Lauf Dritter in der M 40. Obwohl er dem Zweitplatzierten in der Endphase des Rennens immer näher kam, konnte dieser einen knappen Vorsprung ins Ziel

retten. **Norman Grefrath**, der über 5.250 m startete, wurde leider vom Zeitmesser nicht erfasst. Das fiel erst spät auf und konnte nicht mehr korrigiert werden. Alle Ergebnisse unter www.leichtathletik-duisburg-muelheim.de.



Das Foto zeigt Karin Bernhardt, Kreismeisterin in der W35.

Triathlon

ASV-Winterlaufserie 2007,

1. Lauf am 03.02.2007

Der für den Styrumer TV startende Triathlet **Thorsten Donisch** sicherte sich mit einer Zeit von 18.22 Min. den 2. Platz in der AK 35 beim 1. Lauf der Winterlaufserie in Duisburg über 5 km. Aus dem Ironman-Training heraus und ohne spezifisches Tempotraining reichte es dem Styrumer Triathleten zu einem 22. Platz in der Gesamtwertung des mit hochklassigen "Nur-Läufern" besetzten Starterfeldes. 406 Läuferinnen und Läufer über 5 km und 740 Starter über 10 km nutzten diesen Lauf bei bestem Rennwetter und schneller Strecke zum Teil als Vorbereitung und erste Leistungsbestimmung für die kommende Wettkampfsaison.

In der "Großen Serie" (10 - 15 - 21,1 km) waren beim ersten Durchgang über 10 km ebenfalls einige Styrumer am Start. Hier sorgen **Karin Bernhardt** mit 46.25 Min. und **Günter Schmitz** mit glatten 41 Min. für die besten Styrumer Resultate.

Die Ergebnisse der Styrumer Teilnehmer:

Strecke /	Zeit /	gesamt /	Altersklasse
Thorsten Donisch			
5 km	18:22	22	2. M 35
Marc Gerull			
5 km	26:55	323	50.M 35
Günter Schmitz			
10 km	41:00	223	32.M 45
Karin Bernhardt			
10 km	46:25	60	14.W 35
Dr. Frank Pickhard			
10 km	52:35	1808	458.M 40
Simone Hensel			
10 km	54:20	363	48.W 30
Vera Paashaus			
10 km	1:06:31	719	61. W 22

ASV-Winterlaufserie 2007,

2. Lauf am 03.03.2007

Auch im zweiten Lauf der im Rahmen der Duisburger Winterlaufserie durchgeführten "Kleinen Serie" (5 - 5 - 10 km) sorgte **Thorsten Donisch** im 5-km-Lauf mit einer Zeit von 18:24 Min. und dem 3. Platz in der AK 35 (24. gesamt) aus Styrumer Sicht für das beste Ergebnis. In der Gesamtwertung der beiden ersten Läufe kann er sich vor dem abschließenden 10-km-Lauf am 31.03.2007 auf dem 2. Platz behaupten.

Bei ausgesprochen widrigen äußeren Bedingungen mit Wind, Regen und einer weitgehend aufgeweichten Laufstrecke nahmen insgesamt 516 Läuferinnen und Läufer die Strecke rund um die Regattabahn in Angriff. Stolze 2163 Teilnehmer verzeichnete der Veranstalter am Start des 15-km-Laufes, der im Rahmen der "Großen Serie" (10 - 15 - 21,1 km) zu absolvieren war. Wie bereits beim ersten Lauf über 10 km bewies **Karin Bernhardt** mit einer Zeit von 1:12:30 Std. und Platz 18 in ihrer Altersklasse (60. gesamt) erneut ihre gute Form. Auch **Dr. Frank Pickhard** machte diesmal ernst und lief, nachdem er den 10-km-Lauf im Februar noch sehr verhalten angegangen war, mit 1:02:18 Std. eine beachtliche Zeit. Im Ziel lag er damit neun Sekunden und sechs Plätze vor seinem Vereinskameraden **Günter Schmitz** (1:02:27 Std.)

Die Ergebnisse der Styrumer Teilnehmer:

Strecke /	Zeit /	gesamt /	Altersklasse
Thorsten Donisch			
5 km	18:24	24	3. M 35
Marc Gerull			
5 km	22:48	157	30.M 35
Günter Schmitz			
15 km	1:02:27	155	21.M 45
Karin Bernhardt			
15 km	1:12:30	63	18.W 35
Dr. Frank Pickhard			
15 km	1:02:18	149	44.M 40
Simone Hensel			
15 km	1:23:29	273	42.W 30
Vera Paashaus			
15 km	1:46:40	602	45. W 22

**ASV Winterlaufserie 2007,
3. Lauf am 31.03.2007**

Bei der diesjährigen Winterlaufserie des ASV Duisburg mit Strecken an der Regattabahn und der Sechs-Seen-Platte starteten für den Styrumer TV:

Karin Bernhardt in der W 35;
Gesamtzeit 3:43:18 Std., Platz 46 gesamt und Platz 14 in der AK

Simone Hensel in der W 30;
Gesamtzeit 4:17:30 Std., Platz 221 gesamt und Platz 30 in der AK

Günter Schmitz in der M 45;
Gesamtzeit 3:15:26 Std., Platz 139 gesamt und Platz 26 in der AK 45

Frank Pickhard in der M 40;
Gesamtzeit 3:28:42 Std., Platz 336 gesamt und Platz 93 in der AK.

Vera Paashaus konnte auf Grund einer Verletzung im abschließenden Halbmarathon nicht mehr antreten. Auch konnten **Thorsten Donisch** und **Marc Gerull** den abschließenden 10 km Lauf der kleinen Serie (5-5-10) nicht mehr mitmachen. Dies war im Fall von Thorsten Donisch besonders schade, weil er nach zwei Läufen auf einem sehr guten zweiten Platz in der M 35 lag. Wie es sich für eine Winterlaufserie gehört, schwankten die Wetterbedingungen wieder zwischen Sonne und Regen und Wärme und Kälte. Erwähnenswert ist, dass auf der 15 km Strecke allen Startern ein starker Gegenwind auf den letzten vier Kilometern vor dem Ziel entgegenblies. Bei der diesjährigen Winterlaufserie gab es einige Streckenänderungen wegen der Bauarbeiten an der Regattastrecke. Um weiterhin internationale Wettkämpfe im Rudern ausrichten zu können, baut die Stadt Duisburg einen Parallellkanal zu der Regattastrecke. Eine interessante Baustelle, über deren Fortschreiten sich die Läufer im Monatsrhythmus ein Bild machen konnten. Auch das neue Leichtathletikstadion an der Wedau kommt gut voran.

übrigens.....

Schwitzen erlaubt!

Im Fitnesscenter, auf dem Parcours oder in unserem Styrumer Turnverein, hier ist es nebensächlich, ob man schwitzt, nein, es ist sogar erwünscht, salonfähig, gesellschaftlich vertretbar. Sport strafft den Körper, verbessert die Muskulatur, entgiftet und steigert das Lebensgefühl. Aktives Schwitzen, das ist gesund. Gerade bei emotionalen Schwitzern kann Sport eine Förderung der persönlichen Bestätigung zu einer Persönlichkeitsveränderung und zu mehr Selbstbewusstsein führen. Der zwischenmenschliche Kontakt beim gemeinsamen Sport gestaltet sich auf eine emotional enthemmte, ganz besondere Art. Kommunikationsbarrieren können so verbessert werden.

Einmal schwitzen dürfen und müssen.

Für deine Gesundheit solltest du täglich zwei Dinge tun:

Einmal schwitzen und einmal lachen.

- Yogi Bhajan -

Mit dem Schwitzen verliert der Körper große Mengen an wichtigen Mineralstoffen und Spurenelementen, Magnesium, Natrium, Kalium, Chlorid und Calcium, aber auch Eisen, Zink, Kupfer und Jod gehen in beträchtlichen Mengen verloren.

Die meisten Menschen nehmen zu wenig Flüssigkeit zu sich. Energieverlust und Müdigkeit sind die Folgen. Mindestens 2 - 3 Liter gefiltertes Wasser, ungesüßten Tee oder Säfte sollte jeder, gleichmäßig über den Tag verteilt, zu sich nehmen. Das Flüssigkeits- und Elektrolytdefizit sollte man nicht mit stark kohlenensäurehaltigen Getränken auffüllen.

Zum Schluss noch Gehirn-Jogging. Die Auflösung erscheint in der nächsten Ausgabe. Viel Glück !

	Ben	Carina	Hanna	Isabell	Joshua	2 Stunden	3 Stunden	4 Stunden	4,5 Stunden	5 Stunden	Buch	CD	DVD	Hausaufgaben	Telefonieren
Montag															
Dienstag															
Mittwoch															
Donnerstag															
Freitag															
Buch															
CD															
DVD															
Hausaufgaben															
Telefonieren															
2 Stunden															
3 Stunden															
4 Stunden															
4,5 Stunden															
fünf Stunden															

aus Logik Trainer März 2007

Ab ins Bett!

Die 16-jährige Katja bessert sich ihr Taschengeld mit Babysitten auf. Die Gymnastin hat inzwischen einige Familien mit kleinen Kindern als Kunden gewonnen.

An welchem Tag war Katja wie lange bei welchem Kind, und womit vertrieb sich die Schülerin die Zeit, nachdem ihr jeweiliger Schützling eingeschlafen war?

Hinweise:

- Bei Ben war Katja einen Tag früher als bei Hanna.
- Am Donnerstag telefonierte die Schülerin, nachdem es im Kinderzimmer ruhiger geworden war. Irgendwann früher in der Woche war sie drei Stunden bei Joshua.
- In dem Haus, in dem sich Katja am längsten aufhielt, hörte sie sich einige CDs an.
- Sowohl am Montag als auch an dem (anderen) Abend, an dem Katja ein Buch las, betreute sie Mädchen. Bei diesen beiden Mädchen war sie jeweils nicht so lange wie bei Ben.
- Im Haus von Carinas Eltern sah sich Katja eine DVD an.
- Am Mittwoch verbrachte die Gymnastin zwei Stunden mit Babysitten.

Geschäftsadresse:

Styrumer Turnverein e. V.
Neustadtstr. 118 · 45476 Mülheim an der Ruhr
Tel.: (02 08) 377 97 84 (neu)
e-mail: www.styrumertv.de

Geschäftszeit:

Dienstags + Donnerstags 09.30 - 11.30 Uhr
Mittwoch: 16.00 - 18.00 Uhr

Redaktionsschluß für die Nr. 128

Freitag, 06. Juli 2007

Pressewartin Brigitte Hoffmann

Schwerinstr. 30 · 45476 Mülheim

Tel.: (02 08) 40 25 27

e-mail: fraubhoffmann@gmx.de

Druck: ERNST FABRY, Mülheim-Styrum