# Start & Ziel

Ausgabe 1/2021

MARATHON STEINFURT

„…mehr Sport, mehr Spaß“

Unser **Nachhaltigkeits**-Prinzip:

Menschen Umwelt Region

ksk-steinfurt.de/nachhaltigkeit

Kreissparkasse
Steinfurt

# Vorwort

Liebe Marathonis!

Die aktuelle Lage hat unser aller Leben verändert, wie wir es uns vor gut einem Jahr nicht ausgemalt haben.

Es wurden kreative Lösungen gefunden, um trotz Infektionsgefahr einen sicheren Austausch zwischen Menschen zu ermöglichen. Stichwort „Skype“- und „Zoom“-Konferenzen. Viele Sportveranstaltungen wurden abgesagt und / oder virtuell angeboten. Diese virtuellen Angebote sind aus meiner Sicht eine schöne Sache. Auch ich habe an einigen dieser individuellen Läufe mit Freude teilgenommen. Damit hat man ein Aktivitätsziel und tauscht sich mit anderen Sporttreibenden im Internet aus. ABER: Das ersetzt doch nicht ansatzweise das Kribbeln vor dem Startschuss, die Anfeuerungsrufe, Sambatruppen und begeisterte Familienangehörige am Straßenrand.

In diesem Zusammenhang passt die neue Wortschöpfung „mütend“ (müde + wütend). Wir sehnen uns alle nach mehr Normalität, wie es sie vor Corona gab. Viele von uns sind der Einschränkungen (bei aller unbestrittenen Sinnhaftigkeit) müde. Zugleich machen aber der politische Schlingerkurs und vermeintliche Ungerechtigkeiten oft wütend. Auch ich ertappe mich leider viel zu oft dabei, wie ich mich mit negativen Gedanken und Gefühlen rumschlage.

Beim Schreiben dieser Zeilen ist nicht klar, wann und wie wir den Rad-, Lauf- und Walking-Treff wieder aufnehmen können. Alle Veranstaltungen, die unser Vereinsleben ausmachen, sind bis auf weiteres auf Eis gelegt. Aktuell überlegen wir, wie wir die dringend notwendige Mitgliederversammlung durchführen könnten. Bei uns im Verein stehen wichtige Wahlen an. So ist zum Beispiel Dominik Goßling nach vielen Jahren als Referent für Finanzen aus nachvollziehbaren privaten Gründen zurückgetreten. An dieser Stelle: Danke, DoGo! Es hat mir immer viel Spaß gemacht, mit dir zusammen zu arbeiten. Wir hatten eine tolle und ereignisreiche Zeit!

Magda Höltke (bisher Schriftführerin) hat die Funktion kommissarisch übernommen und wurde ins Vereinsregister als zeichnungsberechtigtes Vorstandsmitglied eingetragen, damit wir weiter handlungsfähig sind. Bis zur Wahl wird uns nun Angela Weßels unterstützen, die Magdas Rolle als Schriftführerin ebenfalls kommissarisch übernimmt. Ob eine Mitgliederversammlung notgedrungen online stattfinden muss oder ob wir für die nötigsten Tagesordnungspunkte vielleicht doch physisch zusammenkommen können, werden die nächsten Monate zeigen.

Es bleibt spannend! Haltet euch fit und verliert nicht den Mut.

Horrido!
Euer Tom

## Fotos Titelseite

oben: Interne Gewinner der Lauftreff-Challenge
unten: Frank Dite bei der Fortbildung/Lagerumzug 2020/Strakeljahns am Offi

## Inhalt

4 Mitgliederbeiträge
29 Organisation
30 Spezial

# Runde Geburtstage

## Oktober 2020 bis November 2021

### Oktober 2020

| | |
|---|---|
| Hans Joost | 95 |
| Heinrich Schütte | 65 |
| Hannelore Wanner-Seidel | 60 |
| Bernhard Bohle | 65 |
| Ruth Ebbing | 70 |

### November 2020

| | |
|---|---|
| Adelheid Pohl | 60 |
| Margret Lüring | 60 |
| Stephan Bode | 65 |

### Dezember 2020

| | |
|---|---|
| Stefanie Schulze Palstring | 30 |
| Antonia Köhr | 20 |
| Rainer Bögel | 65 |
| Christa Hemker | 60 |
| Rolf Ebbing | 70 |
| Jürgen Haßmann | 70 |
| Gisela Hertz | 65 |
| Andreas Kröger | 60 |

### Januar 2021

| | |
|---|---|
| Brigitta Püttmann | 60 |
| Dirk Minnebusch | 50 |
| Angelika Schoppe | 60 |
| Walburga Ebeling | 60 |
| Kornelia Hemker | 65 |

### Februar 2021

| | |
|---|---|
| Walburga Volkert | 70 |
| Dieter Kater | 65 |
| Friedrich Wilhelm Spelsberg | 60 |
| Petra Jörden | 60 |
| Peter Willner | 70 |
| Paul Stanitzok | 60 |
| Josef Pöpper | 70 |
| Kai Schnückler | 50 |

### März 2021

| | |
|---|---|
| Lena Weiß | 20 |
| Rita Tappe | 50 |
| Hans-Wilhelm Rintelen | 65 |
| Josef Rewer | 60 |
| Jörg Merker | 50 |

### April 2021

| | |
|---|---|
| Sascha Bode | 40 |
| Alois Tiex | 65 |
| Anna Wilp | 40 |
| Claudia Frerichmann | 50 |
| Sven Jansen | 40 |
| Katrin Hochmann | 50 |
| Heike Nolte | 50 |
| Ansgar Kaul | 60 |

### Mai 2021

| | |
|---|---|
| Carmine De Simone | 50 |
| Diane Schürmann | 50 |
| Käthe Bakker | 75 |
| Reinhard Homann | 75 |
| Heinrich Essing | 65 |

### Juni 2021

| | |
|---|---|
| Verena Vehoff | 40 |
| Bernd Wesendrup | 60 |
| Claudia Neupert-Quebe | 60 |
| Willi Hüsken | 65 |
| Alexander Holz | 65 |
| Rita Fiege-Kotes | 70 |
| Wolfgang Neupert | 65 |

### Juli 2021

| | |
|---|---|
| Elisabeth Uhlenbrock | 60 |
| Christine Neumann | 65 |
| Karl-Heinz Koch | 75 |
| Michael Arning | 50 |
| Stefanie Hoffmann | 50 |
| Anita Schroll | 70 |
| Anke Telgmann | 50 |

### August 2021

| | |
|---|---|
| Claudia Balster | 60 |
| Klärchen Joost | 95 |
| Carsten Hörchner | 50 |
| Petra Boll | 60 |
| Annemarie Schulze Palstring | 65 |
| Kai Knüver | 50 |

### September 2021

| | |
|---|---|
| Torsten Wienefoet | 40 |
| Helmut Döring | 70 |
| Nadine Prause | 30 |
| Lena Saatjohann | 30 |
| Rainer Hüsing | 60 |
| Carsten Höltke | 50 |
| Doris Stahlhut | 70 |
| Franz-Josef Gönner | 65 |
| Ramon-Niklas Hüls | 20 |
| Manfred Sawall | 70 |

### Oktober 2021

| | |
|---|---|
| Christel Stier | 70 |
| Rainer Eilers | 60 |
| Annelies Hille | 65 |
| Cäcilia Echterhoff | 65 |
| Gerburg Giehler | 60 |
| Dietmar Wakenhut | 70 |
| Jürgen Menzel | 60 |
| Holger Palstring | 50 |

### November 2021

| | |
|---|---|
| Michael Clare | 40 |
| Marlies Dinkhoff | 65 |
| Franz Helker | 70 |
| Romina Stenzel | 30 |
| Imke Ahmann | 30 |
| Manfred Entrup | 80 |

# Ganz herzlich begrüßen wir

## unsere neuen Mitglieder

(Eintritt: Januar 2020 bis Januar 2021):

- Brouiffet-Angerer, Stephan
- Dite, Angela
- Klumpp, Richard
- Lomberg, Janina
- Priggen, Harmke
- Priggen, Jette
- Rickeshenrich, Stefan
- Rottmann, Ralf
- Saatjohann, Lena
- Scho, Sarah
- Treus, Stephan
- Vennemann, Ina
- Volkert, Walburga

# Steckbrief

| | |
|---|---|
| **Name:** | Weßels |
| **Vorname:** | Angela |
| **Geboren am:** | 29.09.1972 |
| **Wohnort:** | Steinfurt-Borghorst |
| **Familienstand:** | verheiratet, 2 Söhne |
| **Beruf:** | Diplom-Verwaltungswirtin |
| **Was ich mag:** | Laufen, Natur, gutes Essen, Lesen |
| **Mein schönstes Sporterlebnis:** | mein erster Marathon in Hamburg 2018, insbesondere aber auch die Vorbereitung darauf |
| **Laufmotto:** | Wie langsam Du auch läufst – du schlägst alle, die auf der Couch bleiben. Oder auch unsere Marathon-Motivation: Der Schmerz vergeht – der Stolz bleibt! |
| **Tätigkeit im Verein:** | (kommissarische) Schriftführerin im Vorstand |

Übergabe der Schriftführung

Übergabe der Finanzen



# Laufen

## Mein erster Marathon

### in Zeiten von Corona

Es gibt viele unterschiedliche Motivationstypen beim Laufen. Es gibt Läufer, für die das Laufen an sich schon genug Motivation darstellt. Viele setzen sich aber ein Ziel…. Die einen trainieren, um eine bestimmte Distanz laufen zu können, die anderen wollen diese auch noch in einer bestimmten Zeit schaffen, einige verknüpfen das Training mit einer Veranstaltung, bei der sie ihr Ziel erreichen wollen.

Bei mir war das nicht anders: Ich habe mir vorgenommen, in 2020, vor meinem 41. Geburtstag, die magischen 42,195 km zum ersten Mal hinter mich zu bringen. Ausgesucht habe ich mir hierfür den Rhein-Ruhr Marathon. Dieser führt durch die Stadt, in der ich zehn Jahre meiner Kindheit verbracht habe – Duisburg – und endet mit dem Zieleinlauf im Stadion des MSV, meines Lieblings-Fußballvereins (anderes Thema…).

Den Halbmarathon bin ich schon mal in Duisburg gelaufen, dieser verläuft allerdings nur rechtsrheinisch, beim Marathon läuft man über zwei Rheinbrücken, was ich mir ohne Autoverkehr als super toll vorgestellt habe… Stelle ich mir immer noch total toll vor. Wissen tue ich es nicht, denn 2020 fand der Rhein-Ruhr Marathon für mich in Steinfurt statt…. Danke, liebes Corona-Virus.

Wie ist das Training für den ersten Marathon in Corona-Zeiten… Vielleicht etwas einsamer als unter normalen Umständen, aber dank Sozialer Medien kann man sich mit anderen Vereinsmitgliedern und Läufern, die auch für den ersten Marathon trainieren, der nur virtuell sein wird, austauschen und gegenseitig motivieren.

Der Marathon an sich ist dann doch eine andere Sache. Wo ist meine Startlinie, wo laufe ich lang und … laufe ich überhaupt?

Ich hatte das große Glück, dass Tom Köhler mir schon vor Jahren versprochen hat, mich bei meinem ersten Marathon zu begleiten. Nun übernahm Tom bei meinem ersten Marathon nicht nur die Rolle des Mitläufers, sondern direkt auch die Rolle des Organisators.

Gemeinsam mit seiner Frau Rabea suchten sie eine Strecke aus, auf die wir dann – immer schön unter Berücksichtigung des Sicherheitsabstands – am 7. Juni 2020 über die mit Kreide gezeichnete Start-Ziel Linie in meiner Einfahrt starteten.

Ich war schrecklich aufgeregt, aber mit dem Laufen ging die Anspannung weg und ich freute mich über jeden Kilometer. Und es wurde nicht langweilig!! Klatschende Zuschauer an der Strecke – hah, ich hatte Klatschmohn!! Und wer kann schon behaupten, bei seinem ersten Marathon direkt mit dem ersten Frau-Begleitfahrrad mitgelaufen zu sein – ich schon! Rabea hat uns auf der Strecke besucht und uns ein Stück Gesellschaft geleistet. In Asbeck wurden wir vom Fan-/Versorgungstrupp erwartet. Mein Mann Carsten und mein Sohn Leif machten hier einen großartigen Job, indem sie unsere Reserven auffüllten. So ging es für Tom und mich gestärkt wieder Richtung Burgsteinfurt.

Ohne Zwischenfälle wäre der erste Lauf aber doch irgendwie langweilig … Ich verlor bei Kilometer 25 eine Kontaktlinse und musste ab da „ein Auge zudrücken“ und mir war auch nicht mehr „alles klar“. Ab Kilometer 33, der in Schöppingen auf mich wartete, war dann alles neu, denn im Training bin ich bis dato nie über die 33 km gelaufen. Eine große Überraschung und Freude bereitete mir dann auf den letzten Kilometern auch noch Sascha Weber, der sich entschlossen hatte, mir bei meinem ersten Marathon auch etwas Gesellschaft zu leisten.

Die Zeit und Strecke verflogen… obwohl wir 4:49 Stunden und dann doch sogar fast 43 km unterwegs waren, hatte ich beim Durchlaufen der Ziellinie gefühlt nochmal so viel laufen wollen. Und ich war mir sicher, dass es nicht mein letzter Marathon war. Das war ein tolles, unvergessliches Erlebnis und ich danke allen, die mich dabei unterstützt haben – ihr seid die BESTEN! Und was sind schon Rheinbrücken – hej, ich bin zwei Mal über die Vechte gelaufen.

Magda Höltke

## Durchstarter 2020

### „30 Minuten“

Sommer – Sonne – Laufen

Ein Laufkurs im Sommer? Laufen bei hohen Temperaturen? Wir haben es gewagt und den Laufanfängerkurs „30 Minuten“ nach den Sommerferien gestartet.

Der Lockdown verhinderte im Frühjahr den Start der Laufkurse. Dann erste Lockerungen: in Kleingruppen darf gelaufen werden. Der Lauftreff startete wieder und bald war klar, der „kleine“ Laufkurs darf stattfinden. Gisela Thomas, Natascha Held und Karl-Heinz Koch waren bereit, unter Corona-Bedingungen die Laufanfänger zu begleiten, ebenso Michael Bülter, Frank Dite und Frank Albers.

Die Frage, ob sich denn in dieser besonderen Zeit überhaupt Laufwillige anmelden, war unbegründet. Und so startete der Kurs Ende Juli mit sechzehn Teilnehmerinnen und Teilnehmern. Und wurde nach drei Laufeinheiten schon wieder ausgebremst. Das Hoch Detlef bescherte uns eine Hitzewelle mit Temperaturen weit über 30 Grad. Hitzefrei! Nach der Zwangspause war es immer noch hochsommerlich warm. Besonders für Laufeinsteiger ist Hitze eine große Herausforderung. Trotzdem waren fast alle wieder am Start im schattigen Bagno.



Es hat sich gelohnt! Anfang Oktober liefen alle 30 Minuten ohne Pause. Dann im Ziel die Überraschung: viele Vereinsmitglieder waren gekommen, um uns mit Applaus und wehenden Fahnen zu empfangen. Das war der Auftakt zu einer kleinen, aber feinen Abschlussfeier. Bei Kaltgetränken und guter Laune wurden die Urkunden und das DLV-Laufabzeichen Stufe zwei überreicht. Und von Michael gab es noch viele Tipps, wie es nach dem Kurs weitergehen kann.

Renate Mischak

Fit werden - Fit bleiben...

- Sportphysiotherapie
- Sportmassagen
- Kinesiotaping
- Krankengymnastik
- Manuelle Therapie
- Lymphdrainage
- Massagen
- Fango
- Hot Stone Massagen
- Dorn Therapie
- Kiefergelenkbehandlung
- Schlingentischbehandlung
- Pilates Kurs- und Einzeltraining
- Muskelrelaxation nach Jacobsen

usw

Inis Perseke
Praxis für Physiotherapie

Hansastraße 3
48565 Steinfurt
Tel.: (02552) 60666

Öffnungszeiten:
Mo - Do von 8:00 - 12:00 und 14:00 - 19.00
Fr. von 8:00 - 14:00
Termine nach 19.00 Uhr nach Vereinbarung

## Lagerumzug

### 31.10.2020

Am 31. Oktober 2020 war es endlich so weit. Wir sind mit unserem Lager aus Burgsteinfurt nach Borghorst auf den Hof Tiemann umgezogen. Aus dem „Muff-Keller“ ging es endlich in einen extra neu geschaffenen Lagerraum.

Michael Bülter, Magda Höltke, Tom Köhler und Sylvia Gehling vom Vorstand wurden zusätzlich noch von Frank Albers sowie Leif und Carsten Höltke dabei unterstützt. Mit allen Autos reichten schon zwei Fahrten zum Hof Tiemann für den Umzug. Gleichzeitig haben wir den Bestand auch durchgeschaut und so einiges direkt entsorgt. Aber auch einige Schätzchen kamen zum Vorschein. Wie z.B. Toilettenpapier, das im ersten Corona-Lockdown im Frühjahr nur so gehamstert wurde. Oder ein Foto mit laufenden „Jecken“ vor dem Schloss.

Als dann endlich alles untergebracht war, stellte sich nur noch die Frage, was wir mit den ganzen Regalböden machen sollten. Die Böden waren schief und krumm und stanken nach dem alten „Muff-Keller“. Wertstoffhof? Nee, viel zu teuer! Aber eBay-Kleinanzeigen geht immer. Am Samstagabend die Anzeige sofort eingestellt und mittwochs wurden schon alle Regelböden abgeholt. Vielleicht hätten wir sie doch nicht verschenken sollen.....

Sylvia Gehling

**nah · zuverlässig · kompetent**

Brümmer & Woltering
Die freundliche Buchhandlung

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

Rita Wolf und Peter Holthues

# 20 Jahre „Start & Ziel“

## das sind 39 Ausgaben der Vereinszeitung seit Januar 2001.

(Die 40. Ausgabe fehlte im Jahr 2020 leider wegen der Corona-Pandemie.)

Wie alles anfing: Jörg Fülling hatte schon lange die Idee für eine Vereinszeitung von Marathon Steinfurt. Er hatte sogar schon das Titelbild für die erste Ausgabe in der Schublade. Es fehlte nur jemand für die Umsetzung. Schließlich fanden sich Renate Mischak und Christa Hemker und machten sich an die Arbeit. Nach vielen Treffen und noch mehr Telefonaten stand der Inhalt der ersten Ausgabe fest. Jetzt fehlte noch das Layout. Wer kennt sich damit aus? Jürgen Lucka!

Nach weiteren Treffen und vielen Stunden zu dritt an Jürgens Computer konnte die erste Vereinszeitung in Druck gehen. Das Titelbild zeigte den finnischen Leichtathleten Nurmi Paavo (aus Jörgs Schublade). Vierzehn Seiten umfasste die erste Ausgabe – in schwarz-weiß.

Ab der dritten Ausgabe übernahm eine Firma die zeitraubende Arbeit für das Layout und kümmerte sich auch um den Druck. Gespannt wurde immer die Lieferung der fertigen Zeitung erwartet. Bei einer Tasse Kaffee wurde sie erstmal durchgeblättert, bevor es hieß: Eintüten! Das ist auch heute noch so. Während anfangs die meisten Zeitungen beim Lauf- und Walkingtreff verteilt wurden, werden sie heute vom Briefdienst abgeholt und zugestellt.





Nach fünf Jahren gab es die erste Zeitung in Farbe. Die Anzahl der Seiten stieg mit den Vereinsangeboten und der Mitgliederzahl auf heute dreißig Seiten. Irgendwann stellte sich die Frage, ob die Vereinszeitung in Papierform überhaupt noch zeitgemäß sei, schließlich kann man sie auch online auf der Homepage lesen. Das Ergebnis der Mitgliederbefragung 2015 gab die Antwort: die meisten Mitglieder wollen weiterhin „ihre“ Vereinszeitung erhalten.

Peter Günster

20 Jahre „Start & Ziel“, das Bindeglied zwischen dem Verein und seinen Mitgliedern, den aktiven und den passiven. Sie präsentiert den Verein, weckt das Interesse auch von Nichtmitgliedern und regt zum Mitmachen an.

Im Laufe der Jahre hat sich auch das Redaktionsteam gewandelt. Mitgewirkt haben Annette Tertünte, Christian Böding, Katrin Weber und Peter Günster. Das aktuelle Team sind Sylvia Gehling, Rita Wolf und Walburga Roeser.

„Ups, 20 Jahre ist das schon wieder her, wo ist die Zeit geblieben?“ Das war die spontane Reaktion nicht nur von Christa, als Sylvia vom heutigen Redaktionsteam anfragte, ob wir etwas über die Anfänge der Vereinszeitung schreiben könnten.

Renate Mischak

# Überraschende Familienzeit

## Petras Rückblick

Mein Highlight für 2020 stand schon lange fest. Es sollte die Ironman 70.3 WM in Taupo in Neuseeland im November werden. Qualifiziert hatte ich mich dafür bereits im August 2019 in Gdynia (Polen).

Das gesamte Wettkampfjahr war auf die WM in Neuseeland ausgerichtet. Und neben diesem Highlight war ein längerer Urlaub am anderen Ende der Welt eingeplant. Die ersten Planungen waren schnell gemacht und der Reiseführer lag schon auf dem Tisch.

Das Wettkampfjahr startete ich mit dem Schwimmwettbewerb 100x100 Meter im Borghorster Hallenbad. Danach ging es, wie in jedem Jahr, im Februar ins Trainingslager nach Mallorca, wo es hieß, die Grundlage für die anstehende Triathlon-Saison zu schaffen.

Hochmotiviert startete ich im März mit dem Crossduathlon in Sythen in die Saison. So schön es begonnen hatte, umso schneller war die Saison dann schon wieder zu Ende: CORONA-LOCKDOWN!

Sämtliche von mir ausgewählte Wettkämpfe wurden nach und nach abgesagt. Und dann kam auch noch die Absage meines Saison Highlights in Neuseeland. Ich bekam zwar die Option, den Startplatz ins Jahr 2022 zu verlegen, aber die Enttäuschung war im ersten Moment sehr groß.

Um die Saison nicht ganz abschreiben zu müssen und mich bei Laune und fit zu halten, entschied ich mich spontan, alle geplanten und gemeldeten Lauf- und Triathlon-Wettkämpfe teilweise sogar auf den Originalstrecken, wie z.B. den Ibbenbürener Klippenlauf oder die Riesenbecker Six-Days, zu absolvieren. Dreh- und Angelpunkt für meine SWIM-RUN- und Triathlon-Wettbewerbe war ab Mai immer das „BagnoMare“.

Auf der Suche nach neuen Herausforderungen brachte mich meine Tochter Celina dann auf die Idee, sie auf ihren ersten Marathon vorzubereiten und in der Trainingsphase und im Marathon-Lauf zu begleiten.

Die intensive Vorbereitungszeit mit vielen langen Läufen und langen Mutter/Tochter-Gesprächen endete dann am 20.09.2020 mit einem erfolgreichen Marathon durch das Bagno. Ein herzliches Dankeschön nochmal für die Organisation an Tom Köhler als Vertreter der DoToRo Freundschaftsläufe.

Als Abwechslung zu den vielen Laufkilometern nahmen Celina und ich dann noch erfolgreich am Ultraschwimmen über die Distanz von 4 km im Münsteraner Hafenbecken teil.

Das Sportjahr 2020, mit den vielen Hindernissen, schloss ich dann mit meiner eigenen Laufchallenge über drei verschiedene Distanzen auf der Originalstrecke des Steinhart500 ab. An drei aufeinanderfolgenden Wochenenden ging es im Bagno und Buchenberg über die Distanzen von 14, 28 und 42 km.

Und so, wie 2020 endete, wurde 2021 dann auch begonnen. Bei weiter geltenden Corona-Beschränkungen ging es im Februar auf meine eigene „Hammer-Laufserie“. Auch hier lief ich die ausgeschriebenen Distanzen von 10, 15 und 21 km in eigener Regie. Tatkräftig unterstützt wurde ich auf den 10 und 21 km durch meine Familie, einmal selbst in Laufschuhen und dann auf Inline-Skates.

Durch die Pandemie mussten die Wettkämpfe zwar fast alle abgesagt werden, aber dadurch gab es ganz viel Familienzeit.

Liebe Marathonis, Corona wird uns wohl noch eine Weile begleiten, also: durchhalten #TrotzdemSport, lasst euch nicht unterkriegen und bleibt gesund.

Petra Stöppler

Rolf Ebbing

# Virtueller Steinhart500

## 13.11.2020

Alle sprechen vom Winterblues und der Corona-Depression und so war das Angebot des TB einen virtuellen Steinhart500 anzubieten, ein hervorragendes Angebot an uns Läufer/innen, die Motivation für unseren Sport in dieser schwierigen Zeit zu fördern und zu erhalten. Das ist nach meiner Einschätzung und Beobachtung bis zum Abschluss des virtuellen Steinhart500 am 29.11.2020 auch gut gelungen. Danach begegneten einem immer weniger Läufer/innen auf unseren Laufstrecken im Bagno. Und die, die man traf, waren überwiegend immer die gleichen. Die anfängliche Motivation des virtuellen Laufevents brach zunehmend weg und jeder war mit seiner Motivation wieder auf sich allein gestellt. Da musste dann jeder für sich eine Lösung finden, wie er/sie fit durch den Winter kommt. Die Frage „SOFA oder LAUFEN?“ stellt sich für uns Marathonis ja eigentlich nicht. So musste jeder für sich eine praktikable Lösung finden – kein einfaches Unterfangen. Ich habe das Glück, dass ich mit Hermann Janßen einen Laufpartner gefunden habe, mit dem ich dreimal pro Woche gemeinsam mindestens eine

Hermann Janßen

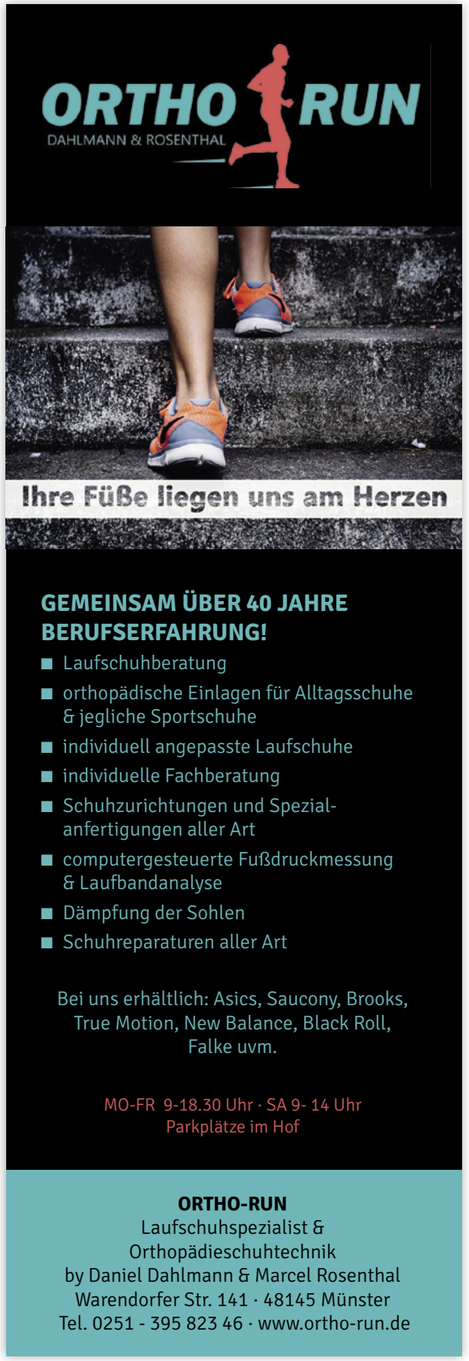
Steinhartrunde laufe. So sind wir bis jetzt gut und fit durch den Winter gekommen. Und haben beim virtuellen Steinhart500 auch gleich die 14 und 28 km Strecken zusammen absolviert. Nur manchmal und zu bestimmten Tagen wird man ein bisschen traurig. So zum Beispiel in der letzten Februarwoche. Am letzten Februarsamstag findet immer der Bad-Salzuflen-Marathon statt. Zur Erinnerung: der Bad-Salzuflen-Marathon 2020 war die letzte Veranstaltung und Vereinsfahrt von Marathon Steinfurt vor dem ersten Lockdown im März 2020. Deshalb haben Heinrich Dreier (SiSu Coesfeld) und ich uns entschlossen, an diesem Tag unseren 2. Schloss-Varlar-Ultra-Marathon zu laufen. Den ersten Marathon dieser Art sind wir zusammen am 13.11.2020 im Rahmen des virtuellen Steinhart500 als Marathondistanz gelaufen. Dieser Lauf soll jetzt der letzte in unserer Corona-Laufserie sein. Wir haben für die 45 Kilometer insgesamt 5:16:01 Stunden benötigt.

Durch die Pandemie und somit dem virtuellen Steinhart500 hatte ich die Möglichkeit, alle vier angebotenen Strecken zu laufen und war dabei auch nicht der einzige Marathoni.

Abschließend wünsche ich allen Marathonis, dass sie es schaffen, sich bis zum Ende dieser Krise zu motivieren und wir uns alle gesund beim **gemeinsamen** Lauftreff wiedersehen.

Denn: **Laufen in der Gruppe macht viel mehr Spaß**!!

Rolf Ebbing



# Meine Ausbildung zum Übungsleiter C

## in Zeiten von Corona

Mein Name ist Stephan Bode. Der Eine oder die Andere kennt mich vielleicht schon oder hat mich beim Lauf-/Nordic-Walking-Treff gesehen.

Seit Anfang 2017 sind meine Frau und ich als Mitglied im Marathon Steinfurt aktiv. Nach einem Lauf- und Nordic-Walking-Kurs haben wir uns letztlich für das Nordic-Walken entschieden. Seit Herbst 2018 sind wir in Bernhard Schlattmanns Gymnastikgruppe aktiv. Ende 2019 fragte Bernhard mich, ob ich wohl Interesse hätte, ihn zu unterstützen.

Nach einigen Tagen Bedenkzeit sagte ich schließlich zu und meldete mich nach Rücksprache mit dem Verein zur Basisausbildung Übungsleiter C (sportartübergreifend) beim KSB Steinfurt an. 30 Lehreinheiten galt es zu absolvieren.

Am letzten Februarwochenende 2020 fand der erste Teil der Basisausbildung in Rheine statt. Zwei Wochen später sollte der zweite Teil folgen!

Doch dann kam alles anders – Corona und der Lockdown brachten das öffentliche Leben und damit alle Lehrgangsveranstaltungen zum Erliegen. Die Lehrgangsleitung entschloss sich, den zweiten Teil online durchzuführen. Diverse Aufgaben waren schriftlich zu bearbeiten. Ich empfand dies als suboptimal. Rückmeldungen kamen erst nach Tagen, Diskussionen und direkte Rückfragen waren nicht möglich – leider.

Nach Erhalt der Teilnehmerbescheinigung begab ich mich auf die Suche nach einem Aufbaukurs. Beim SSB Münster und dessen Bildungswerk wurde ich fündig. Neun Tage im Block in den Herbstferien. Veranstaltungsort Gievenbeck, gut erreichbar über die B 54 und man muss nicht durch Münster. Passt genau – hoffentlich spielt Corona mit. Die zweite Welle war für den Herbst schon angekündigt!

Der Lehrgangstermin rückte näher – und er fand mit einem entsprechenden Hygienekonzept tatsächlich statt. Der Lehrgang war von der Struktur sehr gemischt. 13 Frauen und 6 Männer im Alter von 17 bis 72. Ich war der zweitälteste Teilnehmer. Neben vielfältigen Theorieeinheiten gab es jeden Tag ein bis vier Praxiseinheiten in der Vierfachturnhalle.

Nach vier Tagen waren alle Teilnehmer relativ „platt“. Ab dem fünften Tag mussten in zweier bzw. dreier Gruppen Teilnehmerstunden geplant werden. Die Teilnehmerstunden sollten Angebote für verschiedene Altersgruppen beinhalten, angefangen von Vorschulkindern bis Senioren. Mit zwei weiteren Teilnehmern plante ich eine Stunde für Vorschulkinder. Herzlichen Glückwunsch: Übungsleiter für eine Gymnastikgruppe Ü 50 plant Angebot für Vorschulkinder.

Wie sich im Nachhinein herausstellte, hatten die Teilnehmer der Übungsstunde die größeren Probleme, da sie sich wie Vorschulkinder verhalten sollten ...

Irgendwann waren die neun Tage plötzlich vorbei. Zwei „Hospitationen“ waren noch zu absolvieren, dann war ich frisch gebackener Übungsleiter C (sportartübergreifend). Ich hätte mir jetzt den sofortigen Einstieg in einen Praxistransfer gewünscht.

Leider kam, was kommen musste; die zweite Welle rollte an, Sporthallen zu und alle Vereinsaktivitäten untersagt. Ich hoffe, dass wir bald alle zusammen wieder Sport machen können.

Bis dahin bleibt alle gesund.

Stephan Bode

# Hohenholter Lauftreff-Challenge

## 01.03. – 04.04.2021

Mit dem Ergebnis hatte eigentlich keiner gerechnet, als wir zu Beginn des Jahres 2021 die Teilnahme an der 1. Hohenholter Lauftreff-Challenge zusagten. Nach fünf intensiven Wochen und insgesamt 17.921 gelaufenen und gewalkten Kilometern haben wir uns am Ostersonntag den Siegerpokal geholt.

Chris Voll vom Hohenholter Lauftreff ist auf die grandiose Idee gekommen, mehrere Lauftreffs im Münsterland zu einer Challenge herauszufordern. Seit vielen Monaten dürfen aufgrund der bestehenden Corona-Auflagen die Lauftreffs nicht mehr stattfinden, auch die Wettkämpfe sind fast alle abgesagt. Insgesamt fünf Lauftreffs, run4fun Greven, TuS Altenberge, DJK Coesfeld, Lauftreff Hohenholte und wir, nahmen an der Challenge vom 01. März bis zum 04. April teil und sammelten täglich Kilometer um Kilometer.

Auf der Homepage wurde extra von Andreas Tiemann eine Seite eingerichtet, damit täglich die Kilometer gemeldet werden konnten. Und jeden Abend wurde es in den Challenge-Wochen spannend, dann gab es von Mathias Gerdes die aktualisierte Liste mit den Gesamtkilometern. Es stellte sich dann immer die Frage, ob es reicht oder ob noch eine Sonderschicht eingelegt werden muss.

Und dann gab es noch ein paar ganz bekloppte Marathonis. Sie lauerten im Bagno den Kilometern auf und sammelten sie für den Verein ein. Sofern ihr die Clips und Fotos noch nicht gesehen habt, sie sind auf der Homepage zu finden.

Aber es gab auch was „auf die Ohren“. Die besten Songs, die super zum Antreiben oder als Taktgeber waren, konnten auf der Seite eingetragen werden. So konnte das Orga-Team um Frank Dite und Frank Albers eine Best Off – Playlist für alle erstellen, damit das Kilometersammeln noch besser funktionierte.

Unsere internen Sieger: (v.l.) Klaus-Jürgen Stahlhut, Erich Borgmann, Reinhold Stricker, Josef Grond, Leif Höltke mit Frank Dite (2. Vorsitzender)

Leif Höltke und Reinhold Stricker, beide Marathonis trennt ein Altersunterschied von 65 Jahren.

Insgesamt 137 Marathonis haben wöchentlich die Laufleistung des Vereins in eine unglaubliche Höhe getrieben. Was ihnen aber nicht bekannt war, dass es auch eine interne Challenge gab.

Leif Höltke war mit acht Jahren und fünf Läufen der jüngste Läufer. Neben der Urkunde erhielt er noch einen Eis-Gutschein. Mit 73 Jahren und neun Läufen war Reinhold Stricker unser ältester Teilnehmer, der auch am häufigsten unterwegs war. Alter und Tempo spielten bei der Teilnahme überhaupt keine Rolle, viel wichtiger war der Spaß dabei und der Anreiz immer wieder loszulaufen oder loszuwalken.

Während der Challenge konnten alle bei der Abgabe ihrer Kilometer noch einen Kommentar für die Organisatoren abgeben. Und hier beteiligte sich Klaus-Jürgen Stahlhut besonders rege, er erhielt eine Urkunde für die häufigsten Kommentare.

Die Challenge ging ja eigentlich nur über fünf Wochen, aber Erich Borgmann hat mit insgesamt 70 Läufen alle überholt und sich die Urkunde mit den häufigsten Läufen verdient. Borgmann hatte sich in den Wochen aber auch einen internen Wettkampf mit Josef Grond geliefert. Der schaffte sagenhafte 774 Kilometer und war der Marathoni mit den meisten Kilometern. Alle erhielten als Anerkennung neben der Urkunde auch einen „Steinfurt Gutschein“ für ihre Leistungen.

Und damit auch jeder Sieger seinen eigenen Pokal zu Hause hat, hat das Orga-Team neben einer Urkunde noch einen kleinen Magnet-Pokal an alle verschickt.

Im nächsten Winter gibt es auf jeden Fall eine Neuauflage der Hohenholter Lauftreff-Challenge, an der in der Corona-Zeit insgesamt 557 Laufende und Walkende teilgenommen haben und sagenhafte 58.263 Kilometer gesammelt haben.

# Trainerausbildung

## Frank Dite

**The only way is up.**
So könnte man meinen Weg zum C-Trainer Leichtathletik/ Breitensport beschreiben.

Aber der Reihe nach. Als ich 2015 in die Laufgruppenbetreuung einstieg, war es ein freiwilliges „Muss“ den Laufbetreuer Basic 1 Kurs zu besuchen. Gedankentechnisch war es für mich am Anfang eine „Pflichtveranstaltung“, was sich aber im Laufe des Lehrganges änderte.

Dank des guten Dozenten wurde die Veranstaltung zu einem Augenöffner. Dort wurde aufgezeigt, dass Laufen nicht gleich Laufen ist. Dass Laufbegleiter weit mehr Verantwortung haben, als nur neben der Gruppe herzulaufen.

Meine Neugierde war geweckt und 2017 folgte dann der Laufbetreuer Basic 2 Kurs. Dort wurden die Inhalte des Vorgängerkurses vertieft. Da sich in dieser Zeitspanne mein Aufgabenspektrum innerhalb des Vereins vergrößerte und ich eine von vier Lauftreffleitungen wurde, wurde mir Anfang

2019 die Instructor-Ausbildung Laufen, Walken, Nordic-Walking nahegelegt, wie sie auch die anderen damaligen Lauftreffleiter absolviert hatten. Diese war die erste Ausbildung mit einer Prüfung, die man nicht geschenkt bekommt. Bei allen folgenden Lehrgängen waren Abschlussprüfungen dann Standard.

Die nächste Etappe war dann Ende 2019 die erfolgreiche Abschlussprüfung zum Lauf-/Walking-/Nordic-Walking-Lehrtrainer. Der Hintergrund für diesen Ausbildungsschritt beruhte auf der Idee, als Lehrtrainer beim FLVW selbstständig Auffrischungskurse für Basic 1-2 beim Marathon Steinfurt abzuhalten. Dieser Prozess dauert noch an. Wegen Corona konnte die Hospitationsphase beim FLVW nicht abgeschlossen werden. Es fehlen noch zwei bis drei Einheiten, um für den FLVW tätig zu werden.

Die Idee, das Ergänzungsmodul C-Lizenz Leichtathletik Breitensport 2021 zu absolvieren, war naheliegend, da der Marathon Steinfurt angefangen hatte, in den Wintermonaten eine alternative Outdoorfitness zum Mittwochslauftreff um 18 Uhr zu installieren: Den allseits beliebten Wintertraum, der dann auch in abgewandelter Form im Sommer wiederholt wurde.

Mein Resümee der Ausbildungen ist, dass ich wirklich viele fachspezifische Anregungen und Werkzeuge für die Betreuungsaufgaben innerhalb des Vereins bekommen habe. Was ich aber für genau so wichtig halte, ist der Kontakt zu anderen. Der berühmte Blick über den Tellerrand. Was geht in den anderen Vereinen, wie laufen dort die Treffs, welche Trainings werden wie angeboten und durchgeführt. Andere Meinungen zu Fachthemen und Trainingsmethoden. Das waren für mich die heimlichen Highlights inklusive der vielen lockeren freundschaftlichen Verbindungen, die dort geschlossen wurden. Allein dafür hat sich der ganze zeitliche Aufwand, der investiert werden musste, schon gelohnt.

**Frank Dite**

## ...oder was trotzdem ging!

Krisenmanagement von Elke und Karsten Strakeljahn

### 100x100m Schwimmen

04.01.2020

Eigentlich begann das Jahr für uns recht vielversprechend: Am 04. Januar hatten wir als Trainer und Schwimmer beim SV Olympia Borghorst ein 100x100m Schwimmen organisiert und das neue Jahr mit vielen Aktiven erfolgreich eingeleitet.

### Freiwassersaison-Start

März 2020

Dann ging es los: im März erster Lockdown! Die Hallenbäder alle geschlossen. Also schon Start der Freiwassersaison am Offlumer See mit Karsten und Tochter Frauke. Sehr gewöhnungsbedürftig und noch ordentlich kalt…!

Und dann kam leider die Absage unseres Saisonhighlights, die Triathlon-Langdistanz in Roth

Ab Ende Mai folgte eine relativ normale Trainingssaison unter strengen Hygienevorschriften, aber endlich war auch wieder Schwimmen möglich!

### Läufe in Bad Salzuflen

29.02.2020

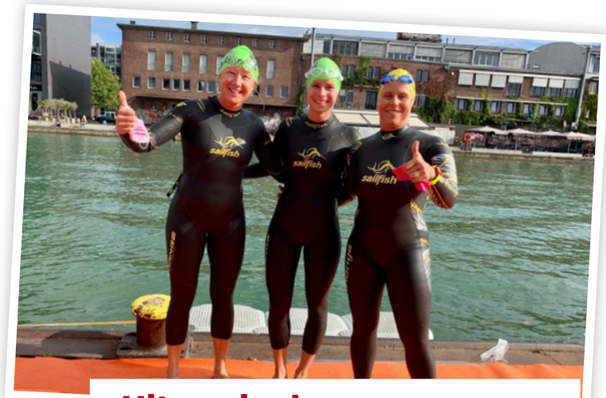
Dass unsere Läufe bei der Vereinsfahrt am 29. Februar nach Bad Salzuflen der einzige Wettkampf im Jahr 2020 bleiben würde, hatte zu dieser Zeit noch niemand geahnt. Es war ein schöner, aber matschiger Lauf!

HOLZ // GÖNNER
Laerstraße 63 b
48565 Steinfurt (Borghorst)
Tel.: (0 25 52) 38 18
Fax: (0 25 52) 6 09 13
info@holz-goenner.de
www.holz-goenner.de

### Triathlon-Langdistanz

05.07.2020

Das wäre das Roth Wochenende gewesen! Kein 12. Start in Folge. Alternative: freitags Anreise nach Roth, samstags die vielen Athleten beim Training am legendären Solarer Berg anfeuern. Einmal auf der anderen Seite gestanden und trotzdem sichtlich Spaß gehabt! Es war schon ein wenig bedrückend, die ganze Veranstaltung ohne Zuschauermassen. Zum Abschluss: Organisiertes Autokino vom Veranstalter am Abend und Rückfahrt nach Steinfurt! Schon ein bisschen verrückt, aber lohnend die ganze Aktion!



### Ultraschwimmen

29.08.2020

Tatsächlich ein genehmigter Schwimmwettkampf: Ultraschwimmen in Münsters Hafenbecken. Hattrick: Petra und Celina Stöppler siegten in ihrer AK über die 4 km Strecke, Elke siegte in ihrer AK über die 8 km Strecke.

### MTB-Touren

04.08.2020

Der Ostseeman in Flensburg abgesagt! Die gebuchte Wohnung nicht storniert, sechs Tage spontan bei tollem Wetter die Gegend mit tollen MTB-Touren zusammen mit Freunden erkundet.

## Pokalschwimmen

### 30.08.2020

Nach langem Ringen das genehmigte Pokalschwimmen des SVO Borghorst unter strengsten Hygienevorschriften. Elke und Karsten waren Organisatoren und Aktive. Nach 8 km Schwimmen am Vortag lohnte es sich für Elke kaum, auf den kurzen Strecken ins Wasser zu springen…!

## Virtueller 24h Lauf

### 12.09.2020

Teilnahme am virtuellen 24 h Stunden Lauf in Reken zu einem guten Zweck. Der Trainingslauf für den Steinhart Marathon im November

## DOTORO Lauf im Bagno

### 20.09.2020

Kein Münster Marathon, stattdessen Start beim DOTORO Lauf im Bagno. Trainingslauf zur Unterstützung von Celina Stöppler bei ihrem ersten Marathon und auch für uns ein Marathon.

Planen Sie Ihren nächsten Traumurlaub?
Wir beraten Sie gerne individuell.
Ob hier im Büro oder bei Ihnen zuhause.
Das entscheiden Sie.

Reiseagentur GRENZENLOS

**Ann-Katrin Preckeler**
Reiseverkehrskauffrau

Mo. bis Fr.: 9:30–12:30 Uhr und 14:00–18:00 Uhr, Sa. 10:00–13:30 Uhr

Friedrichstraße 1, 48282 Emsdetten
Tel.: 02572 / 8 00 36 52,
www.reiseagentur-grenzenlos.de, info@reiseagentur-grenzenlos.de



## Trainingslager des SVO

### 11.10.2020

Vor Steigen der Infektionszahlen wird die Durchführung eines Trainingslagers des SVO am Bodensee in Bad Saulgau möglich. Elke und Karsten sind als Trainer und aktive Betreuer im Einsatz. Einmal eine Woche etwas Anderes sehen! Das tat gut für die Seele!

Danach kam leider schnell der zweite Lockdown!

## Freiwasser Schwimmen

### Anfang November

Durch erneute Schließung der Bäder wieder einmal wöchentlich Schwimmen im Freiwasser am Offlumer See.

## Virtueller Steinhart500

### 07.11.2020

Start beim virtuellen Steinhart 500: Karsten 28 km, Elke Marathon.

## Virtueller Roth Lauf

### 31.12.2020

Abschluss des Chaosjahres mit dem virtuellen Challenge Roth Lauf „Dreams cannot be cancelled“. Distanz HM. Die Form unterirdisch, aber dank der Unterstützung durch die angebotene App hat es trotzdem Spaß gemacht.

# Sommerradtouren

## 2021

Lange ist es her, dass wir uns in den Sommerferien dienstags gemeinsam mit dem Fahrrad auf den Weg gemacht haben. Gerne denken wir an die schönen und gutbesuchten Touren zurück. Hier seht ihr einige Erinnerungen:

Im vergangenen Sommer mussten wir leider alles absagen. Noch wissen wir nicht, wie sich die Corona-Situation in diesem Jahr entwickeln wird. Daher können wir noch keine konkreten Angebote vorstellen. Gleichwohl haben wir die Hoffnung noch nicht aufgegeben, dass wir in der Zeit zwischen dem 06. Juli und dem 17. August die eine oder andere Sommerradtour anbieten können. Wenn es so weit ist, dann schaut auf die Homepage oder in die Tageszeitung. Dort werden wir Euch über die möglichen Angebote informieren.





## Der Vorstand

**Vorsitzender**
Tom Köhler
Eichenweg 7, 48565 Steinfurt
1-vorsitzender@marathon-steinfurt.de

**Stellvertretender Vorsitzender**
Frank Dite
Gigasweg 8b, 48565 Steinfurt
stellv-vorsitzender@marathon-steinfurt.de

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

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

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

**Sportbeauftragter für Walking und Gymnastik**
Willi Hemker
Gerichtstraße 42, 48565 Steinfurt
sportbeauftragter-walking@marathon-steinfurt.de

**Sportbeauftragter Laufen**
Michael Bülter
48565 Steinfurt
sportbeauftragter-laufen@marathon-steinfurt.de

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

## Impressum

**Herausgeber:**
Marathon Steinfurt e.V.
Tom Köhler
Eichenweg 7
48565 Steinfurt
Homepage: http://www.marathon-steinfurt.de
Email: info@marathon-steinfurt.de

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

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

**Titelseite/Layout/Druck:**
pars pro toto GmbH
Dahlweg 120a
48153 Münster
Tel.: 0251 / 922450
hallo@pars-pro-toto.de

Der Zeitungsbezugspreis ist für Mitglieder im Mitgliedsbeitrag enthalten.
Erscheinungsweise: halbjährlich
Auflage: 800 Stück
Redaktionsschluss: Ende September 2021

HOF TIEMANN
Ganzheitliche Gesuntheitsberatung
.Fitness / Motivation
.Ernährung / Basenfasten
.Firmensport
Stephanie Tiemann
0179-9460007
steffi@hof-tiemann.com
www.hof-tiemann.com Wilmsberg 51 48565 Steinfurt

# Orangen-Fenchel-Risotto mit Lachs und Bärlauch Pesto

## Zutaten für zwei Personen

**Zutaten für den Risotto:**
200 g Risottoreis
1 Fenchelknolle mit Grün
1 Schalotte
½ Knoblauchzehe
1 rote Chili
2 Orangen, davon Zesten und Saft
1 EL Fenchelsamen
500 ml Gemüsefond
Etwas Kurkuma zum Färben des Risottos
20 ml Orangenlikör
40 ml trockener Weißwein
2 El Ghee (Butterschmalz) zum Anbraten
Fleur de Sel (Salz) zum Abschmecken

**Zutaten für den Fisch:**
1 Lachsfilet ohne Haut à 300g
¼ Bund glatte Petersilie

**Zutaten für das Pesto:**
(In der Bärlauch losen Zeit kann man das Pesto auch fertig kaufen)
1 Bund Bärlauch
50 g Parmesan
1 El Pinienkerne
100 ml Olivenöl
Fleur de Sel (Salz) zum Würzen
Schwarzer Pfeffer aus der Mühle

**Zubereitung:**
Ghee (Butterschmalz) in einem großen Topf schmelzen. Schalotte und Knoblauch abziehen und fein hacken. Den Chili längs halbieren und klein würfeln. Schalotte, Knoblauch und Chili darin andünsten und Fenchelsamen dazu geben.

Unter Rühren den Risottoreis einstreuen, anrösten, dann den Fenchel zugeben, kurz andünsten und alles mit Weißwein ablöschen. Etwas Kurkuma zugeben.

Jetzt heißt es abwechselnd Rühren und immer wieder eine Kelle Fond zugeben.

Kurz vor Ende der Garzeit den Saft einer Orange und einen großzügigen Schuss Orangenlikör zugeben, nochmal kurz aufkochen lassen.

Den Lachs waschen, trocken tupfen. In einer Pfanne mit wenig Fett auf der Hautseite bei mittlerer Hitze anbraten, ca. 7 Minuten, bis der Fisch fast gar ist. Dann umdrehen und kurz weiter braten.

In der Zwischenzeit die Petersilie abbrausen, trocken wedeln, zupfen und fein hacken. Die zweite Orange schälen und filetieren.

Den Bärlauch abbrausen, fein hacken, die Pinienkerne im Mörser zerstampfen und den Parmesan fein reiben. Alles in eine Schüssel geben und mit Olivenöl bedecken und ziehen lassen. Alles nochmals kräftig vermengen und mit Fleur de Sel (Salz) und Pfeffer abschmecken.

Den Risotto anrichten und das Lachsfilet daraufsetzen, mit Orangenfilets, Orangenzesten, Fenchelgrün und Petersilie bestreuen.

**Liebe Marathonis,**

wer von Euch hat ein Lieblingsrezept, das er oder sie gerne mit uns anderen teilen möchte?

Wer kocht oder backt gerne oder stellt z.B. selbst Fitnessriegel zur Stärkung im Wettkampf her? Bitte schickt uns Eure Ideen, die sich leicht nachkochen/-backen lassen.

Die Redaktion freut sich über Eure Zuschriften und die Fotos Eurer Gerichte. Eure Rezepte werden wir gerne in den nächsten Ausgaben nach und nach veröffentlichen.



## Kundenkarte / Rabatte

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

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

WILLNER
Brillen & Contactlinsen

SPORT-/SONNENBRILLEN
inkl. individueller Glasstärke
komplett ab 89€

# Seit 1935 Ihr Partner für:

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

ARNING

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