

Ministeriumssportfest 2012 mit neuen Akzenten Bundesministerin Aigner zeichnet IN FORM Läufer aus

Beim von der Betriebs-sportgemeinschaft am 21. Juni 2012 veranstalteten BMELV-Sportfest am Dienstsitz Bonn haben zahlreiche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Ministeriums bereits am Vormittag die Gelegenheit genutzt, Schnupperkurse ausgewählter Sportangebote (Yoga, Pilates, Qi Gong, Tai Chi) oder Gesundheits- oder Ernährungsvorträge zu besuchen. Das Organisationsteam um Rolf Hahn hatte in diesem Jahr bewusst auf ein neues Konzept gesetzt und in Kooperation mit dem Betrieblichen Gesundheitsmanagement ein vielfältiges Programm zusammengestellt. Besonders der Selbstbehauptungskurs für Frauen wurde so stark besucht, dass zahlreiche Interessenten auf die zweite Kursstunde ausweichen mussten. Alle Schnupperkurs-Teilnehmer hatten die Möglichkeit, an der Verlosung von 3 Fitness-Kursen der BSG teilzunehmen.

„Hier sind wirklich alle in Form“ betonte Bundesministerin Ilse Aigner am Nachmittag bei der



offiziellen Eröffnung des Sportfestes. Die Bundesministerin war zusammen mit Staatssekretär Dr. Robert Kloos als prominenter Besuch vor Ort.



korrigierend ein, einen Torerfolg konnte sein Team aber nicht verzeichnen. Die Siegerehrung nahm am Nachmittag Bundesministerin Ilse Aigner

vor, die tröstende Worte fand, als sie WEINELF-Kapitän Michael Kern als „Trostpreis“ einen von ihr und ihren Staatssekretären signierten Ball überreichte. WEINELF-Weine wurden dann auf dem Sportfest im Rahmen der „dritten Halbzeit“ auch aus- geschenkt – in einem eigens aufgebauten Wein- stand.

Ein weiterer Höhepunkt des Sportfestes war sicherlich die Spaßstaffel – ein Wettkampf zwischen den Abteilungen des Ministeriums, an dem auch als 7. Staffel die Interessensvertretung teilnahm. Mehrere Aufgaben galt es zu bewältigen. So balancierten die Teilnehmenden im Laufschrift einen Ball auf dem Rücken oder versuchten sich auf sportliche Weise als Wasserträger. Die Sieger der letzten Jahre, die Abteilung 5, konnte diesmal ihren Titel nicht verteidigen. Die in diesem Jahr siegreiche Staffel der Abteilung 3 wurde mit einem Pokal und zwei Flaschen Sekt durch Staatssekretär Dr. Kloos geehrt.



Bundesministerin Ilse Aigner zeichnete auch die Läuferinnen und Läufer des IN FORM Teams aus. „IN FORM

wird in diesem Haus gelebt!“, betonte Ursula Horzetzky, die als Leiterin des Referats Ernährungspolitik und

Ernährungsinformation mit ihrem Team hinter dem Nationalen Aktionsplans IN FORM steht. Wahre Worte – denn auch beim 3. Bonner Nachlauf in diesem Jahr war das von der BSG organisierte IN FORM Team als teilnehmerstärkste Läufergruppe an den Start gegangen und erhielt dafür vom Veranstalter einen Preis. Hierfür gab es Lob von Ministerin Aigner. Die Schnellsten des Teams freuten sich

darüber hinaus über einen Pokal aus den Händen der Ministerin. IN FORM war zudem mit einem Aktionsstand samt Wissensquiz zu den Themen Ernährung und Bewegung vor Ort.



Bundesministerin Aigner und Staatssekretär Dr. Kloos dankten den Organisatoren und den vielen Helfern für ihr Engagement. Einig war man sich, dass es wünschenswert wäre, wenn zukünftig noch mehr Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des BMELV an Sportfesten der BSG teilnehmen würden. Am Ende eines sportreichen Ausnahmetags für die BSG konnte dennoch ein insgesamt positives Fazit gezogen werden. (ds)

BSG-Skitour 2013: Karneval in Südtirol

Die 30. BSG-Skitour führte uns nach langen Jahren wieder mal nach Südtirol. Für die weite Anfahrt nach Sand in Taufers wurden wir mit reichlich Neuschnee belohnt. Ideale Voraussetzungen also für eine sportliche Woche im Schnee auf Abfahrts- wie auch auf Langlaufski. Als Aufwärmübung gab's für die fünf Skigruppen einen Technikkurs auf dem Speikboden, in dem theoretische Kenntnisse in Erinnerung gerufen und in die Fahrpraxis umgesetzt wurden. Bei herrlichem Sonnenschein kamen wir auf dem Kronplatz voll auf unsere skifahrerischen Kosten. Sportlicher Höhepunkt war dann eine Runde

Höhepunkt erlebten wir dann bei rheinischen Klängen, Bombardino, einer zünftigen Polonaise sowie einer Lungenfunktionsprüfung in der urigen Speck- und Schnapsalm auf dem Klausberg – nomen est omen. Erst bei einbrechender Dämmerung traten wir die Talfahrt an. Am Abend wurde das karnevalistische Treiben im Hotel mit dem Absingen rheinischen Liedguts und Vortragen von „Büttenreden“ fortgesetzt. Der Abschlussabend bot wieder Gelegenheit, schmunzelnd auf die musikalisch untermalten Ereignisse einer erlebnisreichen Woche zurückzublicken: von Verwechslungen der



um die Sella-Gruppe bei wiederum schönstem Sonnenwetter. Das i-Tüpfelchen war für einige ein Abstecher auf den Gletscher der Marmolada – die damit verbundene Überschreitung des vereinbarten Zeitlimits wurde anschließend gern mit einer hochprozentigen Verwarnung gebüßt.

Am Weiberdonnerstag wurde die rheinische Kostümierung bereits zum Frühstück vorgeführt und sorgte schließlich auch auf der Piste für verwunderte Nachfragen: Habt Ihr eine Wette verloren? Den karnevalistischen

Skiausrüstung bis zu possierlichen „Haustieren“ im Hotelzimmer. Busfahrer Herbert sorgte nicht nur für sichere Fahrten, sondern erwartete uns auch nach der Piste wieder mit Glühwein und einer leckeren Jause. Auf der Heimfahrt wurde er dann mit reichlich Verkehr durch das Ende der Winterferien in einigen Bundesländern auf eine harte Geduldprobe gestellt. Im nächsten Jahr werden wir wohl wieder auf unseren angestammten Termin in der letzten Januarwoche setzen – vielleicht nochmal in Südtirol? (glj)

In eigener Sache

Die Betriebssportgemeinschaft hat sich in den letzten Jahren hervorragend entwickelt. Seit 2006 wurden die Abteilungen von 7 auf 22 erweitert, die Mitgliederzahl hat sich verdoppelt und die Einbindung der BSG im Betrieblichen Gesundheitsmanagement hat sich durch das Angebot von Gesundheitskursen bis heute ausgezeichnet bewährt. Die positive Entwicklung hat aber dazu beigetragen, dass sich bei den ehrenamtlichen Mitarbeitern/innen der BSG der in der Freizeit zu leistende Arbeits- und Zeitaufwand um ein Vielfaches erhöht hat. Ohne einen gesunden Optimismus und der Begeisterung, sich ehrenamtlich für die Beschäftigten des BMELV zu engagieren, würden viele Sportarten oder Kurse in dieser Form nicht angeboten. Die BSG muss sich daher für die Zukunft neu aufstellen, wenn sie das vielfältige Sport- und Kulturprogramm weiter so anbieten oder sogar erweitern möchte. Dazu muss jedoch die Verantwortung auf mehrere Schultern verlagert werden. Ich appelliere daher an alle Mitglieder der BSG sich aktiv an der Vorstandsarbeit zu beteiligen. In meiner noch verbleibenden Zeit im Geschäftsführenden Vorstand werde ich versuchen mit allen Beteiligten zusammen Lösungswege zu finden, damit die BSG auch in Zukunft ein vielfältiges Programm für Jung und Alt anbieten kann. Es bleibt zu hoffen, dass sich BSGler/innen finden, die durch ihr Engagement dazu beitragen, dass unsere BSG auch künftig auf Erfolgskurs bleiben wird.

Rolf Hahn

Rolf Hahn
Geschäftsführender Vorsitzender

Floriade 2012 oder das Theater der Natur

Am Samstag, dem 30. Juni 2012, machten wir uns pünktlich um 8.00 Uhr mit dem Bus auf den Weg, das Theater der Natur zu erleben: die Floriade 2012! Rund 50 BSGler, inklusive Familie und Freunde, genossen einen Tag lang Europas größte Welt-Garten-Expo in Venlo mit über 100 Ausstellern aus der ganzen Welt, die nur alle 10 Jahre ihre Pforten in den Niederlanden öffnet. Wir erlebten eine beeindruckende Vielfalt an Gerüchen, Formen und Farben aus der Welt der Gärten! Auch das super sonnige Wetter lockte etliche Besucher. Der 66 ha große Floriade-Park bestand aus fünf Themenbereichen, die durch Waldgebiete voneinander getrennt waren. Die Seilbahnfahrt gab einen sehr guten Überblick über das riesige Gelände mit vielen Attraktionen und Ausstellungen.

Nachdem wir uns um 16.45 Uhr wieder am Bus trafen, stellten wir fest,

dass einige vergessen hatten, sich einzucremen. Der kleine Sonnenbrand hier und da, tat der Stimmung aber keinen Abbruch. Mit neu gewonnenen Eindrücken und Anregungen traten wir die Heimreise an. Wie auch auf der Hinfahrt begleitete uns „Horst“ aan de Maas auch auf dem Rückweg. „Horst“, so heißt eine Ausfahrt in Venlo, die uns auf beiden Strecken einen kleinen Umwegbescherte. Aber vom Stau blieben wir verschont.

In Deutschland angekommen, konnte jeder sein eigenes Fazit ziehen. Mein Fazit nach dem Besuch und dem Motto der Floriade "Be part of the theatre of nature, get closer to the quality of life!": Hier war definitiv alles im grünen Bereich!" (yf)



Green Hell Triathlon 2012

Am 24. Juni 2012 begaben sich zwei Teams der BSG an den Nürburgring, um auf verschiedenen Triathlon-Distanzen die grüne Hölle zu bezwingen. Ein reines Frauenteam, bestehend aus Alexandra Herr (Schwimmerin), Marie-Astrid Becher (Radfahrerin) und Sylvia Hahn (Läuferin) nahm die Olympische Distanz (1,5km, 58km, 10km) in Angriff, während das Herrenteam, Bernd Göllner (Schwimmer), Albert Wulff (Radfahrer), und Rolf Hahn (Läufer) sich auf die Halbdistanz (2 km, 99km, 21km) wagte. Das Motto des Veranstalters war „Hart, härter, Green Hell Triathlon“ und ließ erahnen, was auf die Teilnehmer zukommen sollte. Die Nordschleife des Nürburgrings bekam ihren Namen "Green Hell" in den 80er-Jahren wegen ihres anspruchsvollen Profils. Sie war als eine der weltweit schwierigsten Auto- und Motorradrennstrecken bekannt.

Das Schwimmen fand allerdings im rd. 25 km entfernten Freilingsee

(Nähe Blankenheim) statt. Um 08:04 Uhr sprang Alexandra dort in das buchstäblich kalte Wasser und schickte nach einer guten Schwimmzeit von ca. 35 Minuten für die 1,5 km lange Strecke Marie auf die Radstrecke zum Ring. Der ehemalige Radprofi Marcel Wüst, der sich seit einiger Zeit erfolgreich als Triathlet betätigt, war schon vor ihr auf die Strecke gegangen.



Bernd musste kurz nach Alexandras Schwimmausstieg um 9:00 Uhr ins kühle Nass. Für die 500 m längere Schwimmstrecke brauchte er ca. 44 Minuten. Jetzt konnte Albert sich die Radstrecke vornehmen. Während Marie auf der 59-km-Strecke 1529 Höhenmeter bewältigen musste, waren es für Albert auf der 99-km-Strecke 2546

Höhenmeter. Umgerechnet wäre er damit fast vom Meeresspiegel auf den höchsten Berg Deutschlands – die Zugspitze – gekommen.

Indes sammelte Bernd die Wechselkleidung der Radfahrer seines Teams ein, um damit per Auto in die zweite Wechselzone zur Grand-Prix-Strecke auf den Ring zu fahren. Dort warteten Sylvia und Rolf, um den jeweils letzten Part auf der Laufstrecke zu leisten. Dabei war zunächst banges Warten angesagt. Bernd hatte vorsichtig die Wechselzeiten ausgerechnet und sich dabei wohl verkalkuliert, weil er die Steigungen auf der Radstrecke unterschätzt hatte. Vor den Abfahrten hatte er gewarnt, weil er selbst vor ein paar Jahren dort auf dem Rad in Konflikt mit gefährlichen Querrillen gekommen war.

Dann kam Marie, die auf Abfahrten gern etwas riskiert, doch zur Erleichterung aller wohlbehalten ans Ziel.

Sylvia nahm sofort beherzt die 10 km-Strecke in Angriff und lief schließlich mit einer sehr guten Laufzeit ins Ziel, wo sie vom BSG-Team freudig erwartet wurde.

Derweil war Albert noch auf der längeren Strecke unterwegs. Auch ihn hatte man eigentlich früher erwartet. Er erreichte zwar auf einem Streckenabschnitt bei einer mörderischen Abfahrt 80km/h, aber der knackige Anstieg auf der Nordschleife, den er viermal bewältigen musste, ließ insgesamt den üblichen Tempo-Schnitt nicht zu. Allerdings war von der Konkurrenz auch kaum etwas zu sehen. Als er dann – ausgepowert wie immer – eintraf, war das Erstaunen und der Respekt seiner Teamgefährten groß. Er hatte auf der Strecke sogar mehrere Konkurrenten überholt und das Team weit nach vorn gebracht.

Das war der beste Ansporn für Rolf, der allerdings in den aufkommenden stürmischen Regen aufbrechen musste. Mit 384 Höhenmetern war der von ihm zu bewältigende Halbmarathon auch kein Zuckerschlecken. Er boxte sich aber in der für ihn bekannten Manier durch und finishte nach einer respektablen Laufzeit von 1:38:08 Std. Danach konnten alle mit den angebotenen Snacks und Getränken (es gab auch wieder Erdinger Weißbier) ihre Energie-Reserven auffüllen und sich erholen.

Obwohl der Kurs und das Wetter es allen schwer machten, haben sie ihr Engagement nicht bereut. Belohnt wurden sie in der Staffelnwertung mit einem 18. Platz (4:30:11 Std.) für die „Olympics“ (Platz 2 unter den reinen Damen-Teams) und mit einem 6. Platz (6:33:39 Std.) für die „Halbs“. Trotz der gelungenen Premiere wird dieser Triathlon in diesem Jahr ausfallen. (bg)

Adress- und Kontoänderungen mitteilen

Aus gegebenem Anlass bittet die BSG alle Mitglieder für den Fall, dass sich die private Adresse oder Bankverbindung geändert hat, dies auch der BSG mitzuteilen (am Besten per Email an rolf.hahn@bmelv.bund.de). Die sonst fehl laufenden Abbuchungen der Mitgliedsbeiträge verursachen unnötigerweise Bankgebühren, die den betroffenen Mitgliedern in Rechnung gestellt oder von der BSG und damit von allen Mitgliedern getragen werden müssen.

Tauchen – eine neue Abteilung im BSG-Angebot

Die BSG hat im letzten Jahr erstmalig drei Tauchschnupperkurse angeboten. Die Nachfrage war so groß das der Gesamtvorstand beschlossen hat, eine neue Abteilung „Tauchen“ einzurichten. Zum ersten Mal schwerelos durch das Wasser gleiten und dabei atmen können? Wer das erleben möchte, der sollte sich zu einem Tauchschnupperkurs anmelden. An der Seite

eines erfahrenen Tauchlehrers entdeckt man das Gefühl, unter Wasser frei zu schweben. Es wird eine Tür zu einer neuen Welt geöffnet. Bei diesem Kurs kann man in Ruhe ausprobieren, wie viel Spaß das Tauchen wirklich macht.

Schnuppertauchen ist einfach und mit viel Spaß verbunden! Unter professioneller Anleitung sammelt man erste

Erfahrungen. Nach einer theoretischen Einweisung in das Tauchen legt man die Ausrüstung an und ab geht's ins Wasser. Ab jetzt heißt es, abtauchen und eintauchen in die Unterwasserwelt. Einmal schwerelos durch das Wasser gleiten, einmal so lange unter Wasser bleiben wie man möchte und einmal die Welt aus der uns so unbekanntem Perspektive erleben – all das wird bei einem Tauchschnupperkurs geboten. Keine Frage: diejenigen, die bisher mitgemacht haben, waren begeistert!

Die neue Abteilung wird geleitet von Dieter Körfgan. Neben den normalen Schnupperkursen werden demnächst Tauchkurse für Anfänger im Tauchbecken monte mare angeboten. Darüber hinaus besteht die Möglichkeit, einen Tauchschein zu erwerben. Voraussetzung für die Teilnahme an diesen Kursen ist, dass man anhand eines Formulars eine schriftliche Erklärung zum Gesundheitszustand abgibt. Ausführliche Informationen hierzu findet man auf der Internetseite der BSG unter www.bsg-bml.de. (rh)



IN FORM auch beim 3. Bonner Nachlauf 2012 stärkstes Team

Beim 3. Bonner Nachlauf am 6. Juni 2012 ging das IN FORM Team mit 82 Läuferinnen und Läufern, dies waren fast doppelt so viele wie im Jahr zuvor, auf die 10 km lange Strecke am Bonner Rheinufer und durch die Rheinauen. Insgesamt starteten an diesem Tag um 21.15 Uhr rund 2000 Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

Viele freuten sich über persönliche Bestzeiten. Doch nicht die Platzierungen zählten, sondern der Teamgedanke. Als teilnehmerstärkstes Team gab es vom Veranstalter Eintrittskarten für ein Eishockey-Spiel der „Kölner HAIE“ (KEC) sowie zwei Fässchen Bier.



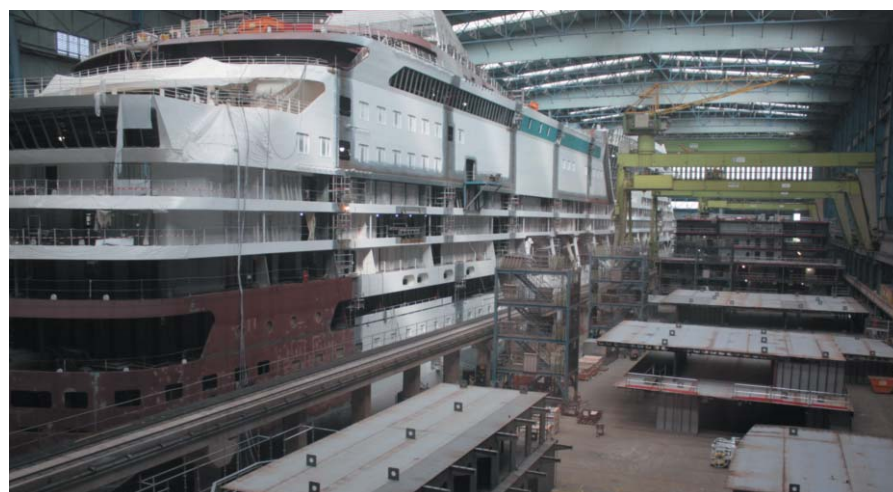
Bundesministerin Ilse Aigner zeichnete am 21. Juni 2012 im Rahmen des Sportfestes u. a. die schnellste Läuferin

des BMELV, Ina Kaninski, und den schnellsten Läufer des BMELV, Dr. Gerhard Stiens, aus. (rh)

Ein Kreuzfahrtschiff entsteht

Beeindruckende Perspektiven eröffneten sich den 60 Teilnehmerinnen und Teilnehmern, die am 25. August 2012 um 7.30 Uhr mit der BSG zur Meyer Werft nach Papenburg aufbrachen. Am späten Vormittag erreichte die Reisegruppe im bequemen doppelstöckigen Reisebus die von Kanälen durchzogene Stadt Papen-

burg. Bei einer fachkundigen Stadtführung ging es zu Fuß durch das beschauliche Städtchen. Nach dem Mittagessen im Kolpinghaus begann dann um 14.00 Uhr die rund zweistündige, nachhaltigen Eindruck hinterlassende Führung durch die Meyer Werft, mit den von ihr gefertigten



luxuriösen Kreuzfahrtschiffen der Anziehungspunkt Papenburgs. Jedes Jahr erleben knapp 300.000 Besucher hautnah, wie moderner Schiffbau funktioniert. Im Besucherzentrum der Werft erhielten wir einen umfassenden Einblick in die Arbeit der Meyer Werft von heute und in den vergangenen Jahren. Zahlreiche Exponate waren zu

bestaunen, unter anderem auch eine voll eingerichtete Musterkabine. Nach einem informativen Film begann die die eigentliche Führung durch die Werft, bei der wir mehrere im Bau befindliche Schiffe, darunter auch ein neues AIDA-Schiff, bewundern konnten. (ds)

Zum 20. Mal – Hans Lotzien BKV-Blitzschachmeister

Bereits zum 20. Mal seit seinem Eintritt in den öffentlichen Dienst im Jahr 1979 konnte Hans Lotzien im vergangenen Jahr die BKV-Blitzschachmeisterschaft gewinnen. Wiederum gelang es dem ausgewiesenen Blitzspezialisten alle seine Partien zu gewinnen. Pro Partie hatte jeder Spieler nur 5 Minuten Zeit für seine Züge. Der Zweite, sein Godesberger Vereinskollege Michael Müller-Boge, der ebenfalls für die BSG Schach spielt, hatte ganze zwei Punkte Rückstand auf den Sieger. Neben diesen Blitzmeisterschaften hat Hans Lotzien auch zahlreiche BKV-Einzelmeisterschaften gewonnen und in der BSG-Schachmannschaft bereits über 200 (meist erfolgreiche) Einsätze zu verzeichnen. (ds)

E-Mail-Adressen mitteilen

Um künftig Informationen, z. B. einen BSG-Newsletter oder Hinweise auf BSG-Veranstaltungen, auch elektronisch versenden zu können, bittet die BSG alle nicht (mehr) im BMELV aktiven Mitglieder um Mitteilung (an rolf.hahn@bmelv.bund.de) einer E-Mail-Adresse (soweit vorhanden).

Sieger im Kampf mit sich selbst Time to say goodbye für die erste BSG BML Staffel

3,8 km Schwimmen –
180 km Radfahren –
42,195 km Laufen –
schlichte Zahlen, hinter
denen sich für die
dienstälteste Staffel
der BSG (Bernd
Göllner, Albert Wulff,
Rolf Hahn) seit vielen
Jahren Reiz, Heraus-
forderung und die Fas-
zination des Triathlon
verbergen.

Als Ausdauer- und
Breitensportler mit
mittlerweile doch
schon einigen Jahren
Erfahrung hat sich die
Staffel der BSG im
Sommer vergangenen
Jahres entschieden,
zum zweiten Mal das
Unternehmen Ironman
zu starten.

Die persönliche, ultimative Herausforderung, der Start vor der „Haustür“ war entscheidend dafür, nicht in Roth oder Frankfurt sondern in Köln zu starten. Das Team hatte sich im Juni 2012 durch die Teilnahme am Green Hell 226 Half Triathlon auf dem Nürburgring gut vorbereitet.

Zwei Wochen vor dem Wettkampf stand für jeden die letzte harte und lange Einheit auf dem Programm. Ab dann wurde getapert – also Zurückschrauben des Umfangs und der Intensität mit oberster Zielrichtung erholen, regenerieren, Kräfte tanken und für den großen Tag gesund bleiben. Trotzdem hatte jeder laut Trainingsplan auch in diesen Wochen noch einige Einheiten zu absolvieren, die immer noch bis zu 4 Stunden dauerten.

Dann, am 2. September 2012, war es soweit, das Warten hatte ein Ende, Bernd stand im Neoprenanzug routiniert und etwas nervös am Einstieg um kurz vor 7 Uhr morgens mit gut 500



anderen „Verrückten“ am Fühlinger See. Pünktlich um 07:05 Uhr wurden die Sportlerinnen und Sportler mit einem Feuerwerk über dem See auf die lange Reise geschickt – was für ein Moment. Bernd schaffte es, das Ganze ganz bewusst zu genießen, legte jegliche noch vorhandene Aufregung nach wenigen Zügen ab und kam super ins Schwimmen. Die erste Hälfte der Strecke der 3,8 km langen Distanz bewältigte er im Kraul, erst im 2. Teil musste er ab und zu ein paar Bruststeine einfügen. Nach 1:28:51 Std. und 3,8 km stieg er aus dem Wasser. Zufrieden mit der Schwimmzeit übergab er den Zeitchip an Albert Wulff.

Die Radstrecke führte zunächst in die Kölner Innenstadt über die Deutzer Brücke, wo an der späteren zweiten Wechselzonen gewendet wird. Ab hier geht es dann wieder hinaus vor die Tore Kölns und wieder hinein – eine Runde über 53 km, die dreimal zu fahren ist, insgesamt mit dem Zubringerstück also 180 km. Da kam es entscheidend auf die richtige Renneinteilung an. Der Versuchung, überholen-

den Fahrern hinterher zu gehen, galt es zu widerstehen. Das Radfahren verlief problemlos. Die Temperaturen waren diesmal geradezu ideal und der Wind hielt sich auch auf den offenen Flächen im Kölner Norden (Fühlinger Heide) in Grenzen, so dass Tempo bolzen angesagt war. Zwei Tage später konnte man im Kölner Stadtanzeiger lesen, dass mehr als 50 Radfahrer vor der Tunnelleinfahrt die zulässige Höchstgeschwindigkeit von 50 km/h überschritten hatten. Der schnellste wurde mit 78 km/h geblitzt. Ob Albert auch darunter

war? Vor dem Wechsel zum Laufen zeigte sein Tacho einen Schnitt von 34,8 km/h. Albert hatte wieder einmal sein Bestes gegeben. Mit einer Zeit von 5:09:47 Std. gelang ihm das Kunststück, seine in 2007 an gleicher Stelle aufgestellte sehr gute Zeit nochmals um ca. 12 Minuten zu unterbieten. Da die Radfahrer im riesigen Teilnehmerfeld beinahe im Sekundentakt ins Ziel rauschten, kann sich jeder ausrechnen, wie viel Plätze er damit gut gemacht hatte.

Der Zeitchip wurde dann an Rolf Hahn übergeben, dessen Start erst am Tag vorher feststand. Wegen gesundheitlicher Probleme war die Vorbereitung nicht optimal und zudem plagte ihn in der Wochenmitte ein Infekt mit Schüttelfrost. Durch die schlechte körperliche Verfassung war er auch im Kopf nicht frei für den abschließenden Marathon. Die hervorragende Zeit von Albert im Hinterkopf war aber Motivation genug, das Tempo auf den ersten Kilometern zügig anzugehen. Runde 2 – und die Zeit? Immer noch super, unter 3:30 Std. sind möglich. Doch

dann kam das, was er befürchtet hatte: die Außentemperaturen stiegen auf 28 Grad. Er reduzierte das Tempo, bei Kilometer 30 machte der Kreislauf nicht mehr mit. Für ihn total ungewohnt. Musste es ausgerechnet jetzt sein, so kurz vor dem großen Ziel?! Er spürte regelrecht Panik in ihm aufsteigen. Mittlerweile wurde es richtig voll auf der Strecke, die Halbdistanzler, die mittags ihren Rennstart hatten, kamen nun nach und nach zum Laufen. Pünktlich am Kilometerpunkt 33 war er dann da – der Mann mit dem Hammer. Jeder Schritt wurde jetzt zur Qual. Weiter, weiter, kämpfen, nicht gehen! Um die hintere Wende, noch 7 km. Die Schritte wurden immer schwerer, irgendwann hörte man die Trommler, die unter der Severinsbrücke Stimmung machten – Zuschauer riefen einem motivierend zu. Die Menschen an der Strecke wurden mehr, das Spalier wurde dichter, es wurde lauter, die letzten Meter, endlich sah er das Ziel. Albert

und Bernd liefen mit Rolf auf den roten Teppich ins Ziel. Sie hatten es geschafft, ein großer Traum, für den sie lange gearbeitet hatten. Die Zeit 10:36:02 Std. war in diesem Moment zweitrangig.

Später, im Erholungs- und Verpflegungsbereich, konnte man die Gefühle förmlich spüren – die Freude, den Stolz, die Erleichterung, vielleicht auch die Enttäuschung. Gesichter, gezeichnet von einem langen und harten Tag. Für Bernd steht fest, dass er zukünftig aus Altersgründen nicht mehr in der Staffel starten wird, sondern bestenfalls auf „eigene Rechnung“ (Einzelstarter), auch wenn der Sport im Team für ihn am schönsten war. Auch Rolf wird den Ironman nur noch als Teamcoach verfolgen. Der 20. Platz unter den angekommenen 35 Startern ist gut, hervorragend aber der 1. Platz in der Altersklassenwertung. (rh)

BSG unterstützt PSB

Egal ob über die Sportförderung oder die Erhebung einer Hallennutzungsgebühr in den maßgeblichen Gremien der Stadt Bonn diskutiert wird, es betrifft letztendlich oftmals auch den Betriebssport. Deshalb war es nur konsequent, dass die BSG im letzten Jahr der Initiative Pro Sportstadt Bonn (PSB) unterstützend beitrug und auch mit einigen Mitgliedern an der großen Demonstration in Bonn am 3. November teilnahm. Die PSB ist eine im Januar 2012 gegründete Initiative von Sportvereinen, die die bestehenden Vereine, deren ehrenamtliche Infrastruktur und die Sportanlagen für die „Sportstadt Bonn“ erhalten und gemeinsam mit der Kommunalpolitik effektiver fördern möchte. Letztendlich werden die Aktivitäten und das Engagement der Initiative auch der BSG zu Gute kommen. (ds)

Erfrischende Einblicke – Wie kommt Apollinaris in die Flasche?



Am 4. April 2012 bekamen wir erfrischende Einblicke hinter den Kulissen des Apollinariswerkes geboten. Die Führung beinhaltete eine Stunde Theorie zur Geschichte und zur Herstellung der Produkte. Während der Theorie stunde durften wir eine Reihe der Qualitätsprodukte verkosten.

Nach dem Motto „Apollinaris – The Queen of Table Water - aus dieser

Quelle trinkt die Welt – Der Weg des Wassers kann Jahrhunderte dauern“, erläuterte Frau Gross die Meilensteine. Angefangen von der Entdeckung der Apollinaris-Quelle in Bad Neuenahr durch Herrn Georg Kreuzberg im Jahre 1852 bis hin zur Kennzeichnung von Qualitätsprodukten mit einem roten Dreieck, die Anmeldung des Dreiecks und des Claims „The Table Water“ als Warenzeichen, die Übernahme aller

Apollinarisanteile durch Schweppes im Jahr 2002. Danach folgte die Übernahme durch den US-amerikanischen Getränkekonzern Coca-Cola im Jahr 2006, wobei die Markenrechte an den Schweppes-Produkten an die Krombacher Brauerei verkauft wurden, wobei die Produktion weiterhin der Apollinaris GmbH obliegt.

Nach dem theoretischen Teil folgte eine einstündige Führung durch die Produktionsstraßen. Vorher wurden wir mit entsprechender Schutzkleidung ausgestattet. Wir konnten die Betriebsabläufe des Werks von der Anlieferung des Leergutes über die Qualitätssicherung bis zur Abfüllung verfolgen. So erhielten wir im Rahmen der beeindruckenden Führung ein Bild davon, wie aus dem Neuenahrer Tiefenquellwasser ein feinperliges Produkt gewonnen wird, welches weltweit bei Kennern beliebt ist. Nicht nur Coke ist Kult! (yf)

Guter Start in die Triathlon-Saison

Es sollte ein Testlauf für die neue Saison werden – für die Triathleten der BSG wurde der Start bei den Cross Tri I an der Kölner Sporthochschule am 27. Januar 2013 zum vollen Erfolg. Die Triathlon-Staffel mit Birgit Kleber (Schwimmen), Dr. Ralf Mehlan (Radfahren) und Rolf Hahn (Laufen) landete ganz oben auf dem Siebertreppchen. Und Sandra Herr legte bei ihrem ersten Duathlon eine tolle Leistung hin und verpasste mit wenigen Sekunden nur knapp den dritten Platz.

Eigentlich hatten sich die Triathleten einen entspannten Sportsonntag vorgenommen und sich den Köln Cross Tri I als Testphase für die Saison eingeplant. Für Sandra Herr war dies zudem der erste Duathlon (Laufen-Radfahren-Laufen) – und damit ein Vorgeschmack auf ihren ersten vollen Triathlon, den sie in diesem Jahr bestreiten will. Doch das Wetter verhieß wenig Spaß: Eisregen prasselte über das Rheinland nieder und sorgte auf dem Gelände der Kölner Sporthochschule für eine Mischung aus Schlamm, Schneeresten und Eisbrocken. Kein Grund jedoch für die BSG, auf ihre gute Laune zu verzichten!

Die Schwimmer hatten wieder einmal die angenehmsten Bedingungen: wohl-

temperiertes Wasser und ein Schwimmhallendach über dem Kopf. Birgit Kleber konnte auf den 700 Metern bereits einen Vorsprung zur Konkurrenz vorlegen. Harte Bedingungen erwarteten Dr. Ralf Mehlan, der sich mit seinem Mountainbike auf den Parcours nahe des Stadions begab. Eisiger Regen und rutschiger Unter-



grund erforderten ein hohes fahrtechnisches Können auf den 19 Kilometern. Ralf weitete den Abstand zu den anderen Staffeln derart souverän aus, dass der erste Platz bereits vor dem Lauf gesichert war. Rolf Hahn ging als Läufer an den Start. Nach einem schnellen Wechsel kämpfte er sich über den Harsch und ließ sich trotz Starkregen und nur wenigen Zuschauern die Laune nicht verderben. Strahlend erreichte er nach seinem schönen Lauf über 10 Kilometer die Zielinie – als erster Läufer der Staffeln!

Sandy Herr zeigte eine Klasse Leistung und viel Biss. Als versierte Schwimmerin und Läuferin hatte sich Sandy nun für die Kombination aus Laufen und Radfahren angemeldet.

Für ihre Duathlon-Premiere sah sie sich schwierigsten Bedingungen gegenüber. Der Schnee erlaubte nur kleine Schritte; bergan rutschten die Läuferinnen und Läufer immer wieder zurück, da kaum Tritt zu fassen war. Wer gutes Profil an den Sohlen hatte, war im Vorteil.

Sandy ging nach einem sehr guten Lauf (5 km) in die Wechselzone und begab sich mit ihrem Mountainbike auf die Radstrecke von 19 Kilometern. Um Stürze zu vermeiden, war im vereisten bis schlammigen Gelände vorsichtiges Fahren angesagt. So konnte Sandy nicht wie im Training durchstarten, folgte aber mit sehr knappem Abstand den führenden drei Fahrerinnen. Nach der Schlussetappe über die Laufstrecke (5 km) blieb es für sie bei einem hervorragenden 4. Platz. Am 24. März 2013 fand der Cross Tri 2 statt. Erneut belegte die BSG-Staffel mit Sandy Herr (Schwimmen), Dr. Ralf Mehlan (Rad) und Rolf Hahn (Laufen) den 1. Platz. (bk)

Große Nachfrage nach BSG-Kulturveranstaltungen

Ob Domgrabung des Kölner Doms, Adenauer Haus in Rhöndorf mit anschließender Weinprobe im Weinhaus Broel, der Atombunker der NRW-Landesregierung oder die Jahrhundertschau des Sonderbundes in Köln mit Bildern berühmter Maler – die BSG hat im vergangenen Jahr ein vielfältiges Programm angeboten, das auf großes Interesse stieß.

Bei der **Kölner Dom-Tour** war zuerst Theorie angesagt. Frau Franken, Archäologin, hatte die Gabe, in einer er-

frischenden Art und Weise die Geschichte des Kölner Domes ab dem sechsten Jahrhundert näher zu bringen. Im 3200 qm großen Ausgrabungsbereich erlebten wir dann die Geschichte Kölns unterirdisch in all seinen Epochen. Mehr als die Hälfte des Domes steht über heute unterirdischen, archäologisch



untersuchten Ausgrabungsflächen. Wir gelangten an Orte, die sonst nicht zugänglich sind und bekamen außergewöhnliche Dinge zu sehen. Das große, dreidimensionale Gipsmodell zeigte uns im Anschluss an die Führung anschaulich die Lage der Grabungsfunde zueinander und zum gotischen Dom.

Am Samstag, 15. September 2012, organisierte die BSG eine **Wanderung von Nettersheim nach Urft** mit anschließender **Führung durch die Dokumentationsstätte / Ausweichsitz der Landesregierung NRW**. 12 Interessierte machten sich mit der Bahn auf nach Nettersheim. Nach dem leckeren Mittagessen und frohgelaunt bei gutem Wetter machten wir uns auf dem modernisierten Fernwanderweg von Nettersheim nach Köln. Der rund 100 km lange Römerkanal von Nettersheim nach Köln ist eine fast zweitausend Jahre alte ingenieurtechnische Meisterleistung. Dem Wasserfluss von früher folgt der „modernisierte“ 116 km lange Römerkanal-Wanderweg entlang der Relikte des Römerkanals auf insgesamt 7 Etappen.

In der Eifel schlummert aber auch ein beängstigendes Stück Zeitgeschichte: ein Atombunker im Originalzustand. Fast 30 Jahre lang übte die Düsseldorfer Landesregierung dort für den Krisenfall. Pünktlich um 16.00 Uhr begann die Führung durch den Bunker. Der Weg in den Bunker führte durch ein braunes Garagentor, hinter dem der Eingang zum ehemals größten Geheimprojekt NRW – dem Atombunker – liegt. Die Temperatur im Bunker lag bei winterlichen 7 Grad. Trotz der Jacken blieb das Bibbern und die rote Nase nicht aus. Während der Führung gingen wir auf eine Zeitreise in den Kalten Krieg und durchspielten einen Ernstfall. Wir schlüpfen in die Rolle der Bunkerbesatzung und wurden vom Leiter der Befehlsstelle mit unserem Arbeitsplatz vertraut gemacht. Wir erfuhren, welche Gefahren durch Atombomben drohen und wie der Bunker gegen diese schützt. Als Mitglied des Krisenstabs stellten wir fest, welche Gebiete betroffen waren und entschieden wo Hilfe geleistet wird. Nebenbei

wurde uns der Alltag im Bunker sowie die Technik erläutert. Ein Großteil der Einrichtung ist noch funktionstüchtig. Es sind einzigartige Zeitdokumente, die im Bunker erhalten geblieben sind. Auch skurrile Fundstücke überstanden die Zeit unbeschadet: So findet sich in den Vorratskammern immer noch Klo-



papier aus dem Jahr 1966. Nach der ausgiebigen Führung freuten wir uns wieder auf die 20 Grad Außentemperatur und auf dem Nachhauseweg hatte jeder von uns nun Zeit, seine eigenen Gedanken zu sortieren. Zum Glück ist der Kalte Krieg längst Geschichte....

Das Wetter versprach am Mittwoch, dem 9. Mai 2012 nichts Gutes – der Tag, an dem die BSG eine **Führung durch das Adenauer-Haus** in Rhöndorf mit anschließender Weinprobe **im Weinhaus Broel** anbot. Im Rahmen einer einstündigen Führung durch das Konrad-Adenauer-Haus hatten wir die Möglichkeit, das Leben Konrad Adenauers zu entdecken und neben dem Politiker und Staatsmann auch den Privatmann Konrad Adenauer, den Ehemann und Familienvater, den Gartenfreund und Rosenliebhaber, den Tüftler und Erfinder, den Freund von Kunst und klassischer Musik, den begeisterte Krimileser und leidenschaftlichen Boccia Spieler – und vieles mehr kennen zu lernen. Nachdem uns Frau Dr. Becker durch den – am steilen Hang gelegenen – Garten in das Wohnhaus führte und uns rechtzeitig ins Trockene brachte, erfuhren wir spannende Geschichten aus dem bewegten Leben des ersten Bundeskanzlers der Bundesrepublik Deutschland. Um in das Wohn-

haus zu gelangen, mussten wir etliche Stufen hinauf. Diese bewältigte Konrad Adenauer noch bis ins hohe Alter, täglich! Sein Wohnhaus diente nie repräsentativen Zwecken. Lediglich Charles de Gaulle, dem Konrad Adenauer freundschaftlich verbunden war, war Gast in Adenauers Privaträumen. Im

Pavillon, in dem Adenauer seine „Erinnerungen“ geschrieben hatte, befinden sich handgewidmete Portraits und Präsente großer Staatsmänner und tragen zum historischen Ambiente bei. Die Tüftlerleidenschaft Adenauers war im Wohnzimmer ebenso präsent. Um seine Kunstwerke im Wohnzimmer besser in Szene zu setzen, brachte er über den Fenstern in Eigenar-

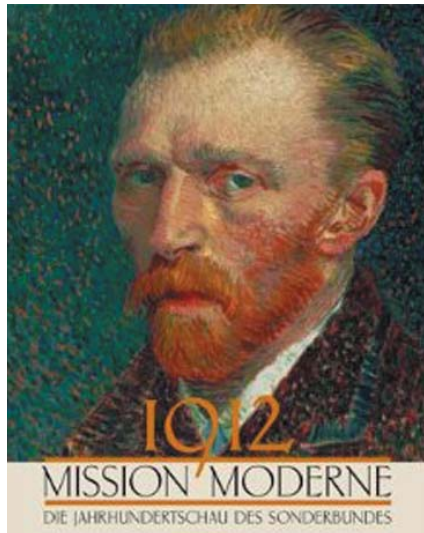
beit Spots an. Wir erfuhren auch, dass ein beleuchtetes Stopfeisen nicht patentiert wurde, da der Fliegenpilz aus Holz kurz danach auf den Markt kam. Seine Leidenschaft für das Bocciaspielen hatte er aus seinen Italien-Urlauben mitgebracht, was ihn veranlasste, eine



Bocciabahn neben seinem Wohnhaus bauen zu lassen.

Mit diesen Eindrücken machten wir uns auf den Weg zum Weinhaus Broel. Dort begrüßte uns Herr Broel mit Jazzmusik. Dies war ein toller Einstieg in die Weinkellerbesichtigung. Es führte ein lange Treppe in den Weinkeller herunter. Die Stufen wurden mit je einer Kerze beleuchtet. Auch die mit sehr schönem Schnitzwerk verzierten Weinfässer erhielten

je durch eine brennende Kerze ihre Beleuchtung. Sehr mystische Musik begleitete die Führung. Am Fuße des Drachenfels baut Herr Broel die Rebsorten Riesling, Kerner, Scheurebe, Rivaner und Optima an, die wir im Anschluss an die Weinkellerbesichtigung verkosteten. Herr Broel, ein Rhöndorfer „Original“, stellte uns die Weine vor der Verkostung in seiner sehr charmanten Art und Weise vor. Dazu reichte er frisches Brot und Schmalz. Die Verkostung begann mit einem Rivaner aus 2009, Kabinett trocken. Es folgte der Steillagen-Riesling aus 2009. Ebenfalls ein Kabinettwein, trocken. Hierzu merkte Herr Broel an „Hast du Steine in der Galle, hilft Rhöndorfer Wein in jedem Falle“. Mit einem halbtrockenen Wein der Rebsorte Kerner aus 2008 stießen wir zu der Oktoberfest-Hymne „Ein Prosit der Gemütlichkeit“ an. Mit einer Auslese der Rebsorte Scheurebe aus dem Jahr 2000 konnte Herr Broel die Teilnehmer begeistern. Dazu reichte Herr Broel Bitterschokolade, was wirklich ein Genusslebnis war. Die Aussage von Herrn Broel zu diesem Wein war sehr passend „Was man von edlem Wein auch singt, verstehen kann es nur der, der ihn trinkt“. Nach dem Motto „Das Beste kommt zum Schluss“ bot Herr Broel eine Beerenauslese aus dem Jahrgang 2003 an. Die Reise durch die „Broeler Wein-



welt“ schloss Herr Broel mit den Worten ab „Drei Dinge sind, die geben Wein, die Rebe, die Erde, der Sonnenschein. Und wenn die BSG nicht wär' blieben alle Gläser leer“.

Aufgrund der großen Nachfrage fanden im November zwei Führungen – jeweils sonntags, am 18. und 25. November – durch die Ausstellung **1912 – Mission Moderne, die Jahrhundertschau des Sonderbundes** statt. Köln zeigte noch einmal die große Kunstausstellung von 1912 mit Kunstwerken von van Gogh, Gauguin, Cézanne, Picasso, Munch & Co, mit der die Avantgarde begann. Der Sonderbund westdeutscher Kunstfreunde und Künstler war so etwas wie die rheinische Sezession, ein Verein zur Förderung zeit-

genössischer Künstler. Er operierte von der Kunstmetropole Düsseldorf aus, hatte aber in der Zeit der Städtekonkurrenzen offenbar wenig Schwierigkeiten, die Stadt Köln als Veranstalter und Geldgeber zu gewinnen.

Im Sommer 1912 initiierte der Bund die größte, die mutigste und die letzte seiner Ausstellungen, eine radikal auf die Moderne und ihre internationale Verbreitung ausgerichtete Schau, die Ausstellungs-, ja Kunstgeschichte gemacht hat. Das Wallraf-Richartz-Museum widmet ihr zum hundertsten Jubiläum eine große Retrospektive.

Wir erhielten auch Einblicke in die verschiedensten Malstile wie z. B. den Pointillismus oder die kubistische Stilrichtung. 120 Leihgaben haben es 2012 nach Köln geschafft, nur ein Bruchteil des damaligen Reichtums. Die hochkarätigen Exponate kamen aus der ganzen Welt nach Köln. Zu den Leihgebern zählten unter anderem das Amsterdamer Van Gogh Museum, die Staatlichen Museen Berlins, das Art Institute Chicago, die National Gallery London, das Museum of Modern Art in New York, das Munch-Museum Oslo etc. Sowohl für Kunstexperten wie auch für Laien wird die Sonderbundaussstellung „1912 – Mission Moderne“ aus dem Jahr 2012 etwas unvergessliches bleiben. (yf)

BSG-BML gründet eine Golf-Abteilung



Erstmals hatte die BSG seinen Mitgliedern 2012 die Teilnahme an einem Golf-Schnupperkurs in der Golfschule des Golfclubs Miel angeboten. Überraschenderweise war die Nachfrage so groß, dass in den Monaten Mai und

Juni jeweils ein Kurs durchgeführt wurde. Auf Wunsch einiger Teilnehmer wurde im August sogar ein sogenannter Einsteigerkurs durchgeführt, der mit der Platzreifeproofung abgeschlossen werden konnte. In allen Kursen wurde das Golfspiel durch die Golflehrer der Golf-School Schloss Miel vermittelt.

Angesichts des allgemeinen großen Interesses und dem Wunsch, im Rahmen eines Golfclubs diese Freizeitbeschäftigung auszuüben, wurde mit dem Golfclub in Miel ein Kooperationsvertrag abgeschlossen. Dadurch werden

Mitgliedern der Betriebssportgruppe Sonderkonditionen eingeräumt. So ist z. B. ein tägliches Spiel zu einem verbilligten Greenfee möglich.

Zwischenzeitlich sind schon einige Mitglieder eingetreten, vor allem diejenigen, die 2012 von dem Angebot der BSG Gebrauch gemacht haben, einen Platzreifekurs zu absolvieren. Auch in diesem Jahr sind Schnupper- und Platzreifekurse geplant und sogar ein Golfturnier im Sommer ist in Vorbereitung. Abteilungsleiter und Ansprechpartner ist Winfried Welsch (E-Mail: bsgbml@gmx.de). (ww)

Selbstbehauptungskurs für Frauen

Aufbauend auf den Schnupperkurs, welcher im Rahmen des BSG-Sportfestes im September 2012 stattgefunden hat wurde vom 20.11.2012 bis 08.01.2013 wieder ein Selbstbehauptungskurs für Frauen durchgeführt. Die Kursleiter Michael Schindewolf und Susanne Apitz-Tregl versuchten 15 Frauen die Bereiche Gewaltprävention, Selbstbehauptung, Techniken zur Selbstverteidigung, rechtliche Belange näherzubringen.

Am Anfang stand ein theoretischer Teil, bei dem grundsätzlichen Fragen geklärt wurden, z. B. warum es überhaupt derartige Kurse für Frauen in unserer Gesellschaft geben muss, wo es statistisch gesehen die meisten Übergriffe gibt, wie diese aussehen sowie einige Ausführungen zur rechtlichen Situation.

Danach konnten die Teilnehmerinnen mit Hilfe von Rollenspielen in praktischer Anwendung ausprobieren, dass in vielen Situationen nicht Kraft, sondern geschicktes und aufmerksames Verhalten zum Erfolg führt.

Das Thema Gewaltprävention beinhaltet auch den Bereich „Angst“. Dieser natürliche Mechanismus zum Erkennen von gefährlichen Situationen wird heutzutage

vielfach mit Feigheit in Verbindung gebracht – und daher oft missachtet! Den Teilnehmerinnen wurde erklärt, was es mit den Distanz-zonen in Verbindung mit Angst auf sich hat, wie man sie nutzen kann und wie man Angst beherrscht, sie dabei aber nicht unterdrückt!

Der Übergang Prävention zu Selbstbehauptung ist fließend. So kann ein selbstsicheres Auftreten als präventiv oder als selbstbehauptend aufgefasst werden. Es wurde versucht, über Beispiele, die die Begriffe „typisch Mann“ und „typisch Frau“ als Inhalt hatten, herauszuarbeiten, welche Gesten Schwäche und welche Stärke symbolisieren, um diese im Ernstfall dazu zu nutzen, nicht in einer Opferrolle wahrgenommen zu werden.

Ergänzt wurde dies durch „Stimmübungen“ d.h. den Einsatz der Stimme, um den Anderen zu schocken und z. B. durch lautes Anschreien von weiteren Aktionen abzuhalten. Zusätzlich sichert dieses Vorgehen die Aufmerksamkeit der Umgebung, was nicht im Interesse eines Angreifers sein kann.

Mit dieser Erfahrung im Hinterkopf wurden nun die Möglichkeiten des ei-

genen Körpers sowie deren Ziele beim vermeintlichen Gegner erklärt und – mit zum Teil durchschlagendem Erfolg durch Schläge und Tritte – an den mit Prätzen und Schutzkleidung ausgestatteten Trainern ausprobiert!

Beim Thema Waffen wurden die klassischen Abwehrwaffen, wie Pfefferspray & Co. im Hinblick auf Wirksamkeit und den wichtigen Aspekt der Verfügbarkeit besprochen: Denn jede Waffe ist für eine Frau nutzlos, wenn sie erst aus den Tiefen der Handtasche ans Tageslicht befördert werden muss! Daher wurde diskutiert, welche Alltagsgegenstände jede Teilnehmerin griffbereit mit sich führt und wie diese als Waffe eingesetzt werden können.

Was bringt nun ein solcher Kurs? Es dürfte jedem klar sein, dass dort keine Frau zu Lara Croft 2 ausgebildet wird! Doch jede der teilnehmenden Frauen hat gemerkt, dass sie sich mit wenigen gezielten Mitteln erfolgreich wehren kann.

Mit dieser Erkenntnis werden sie – ganz unbewusst – selbstsicherer auftreten, eine Opferhaltung vermeiden und damit für potentielle Angreifer uninteressant werden! (rh) (uk)

Viel Spaß beim Indoor-Trailrunning

Bereits zum zweiten Mal fand der Ecco Indoor Trail in der Dortmunder Westfalenhalle statt. Ein klasse Event. Trailrunner bewegen sich normalerweise in der Natur auf schmalen Pfaden (Trails) und rennen kreuz und quer durch die Landschaft.

Die Organisatoren zauberten einen riesigen Spielplatz für Läufer in drei Hallen und nutzten auch die Außenfläche um eine Strecke zu gestalten, die es in sich hatte. Die Teilnehmerzahlen stiegen beträchtlich gegenüber dem Premierenjahr. Über 2.000 Läufer hatten an drei Tagen richtig viel Spaß beim Trailrunning und kamen auch teilweise an ihre Leistungsgrenzen.

Es gab insgesamt drei Wettbewerbe. Freitagabend war ein Sprint über eine Runde mit ca. 1,4 km. Samstag ging es dann über vier Runden, während am Sonntag gar acht Runden gedreht wurden. Man konnte sich für einen einzigen Lauf entscheiden oder an der sogenannten „Trail-King“-Wertung teilnehmen, bei der man alle drei Rennen bestreiten musste. Da-

zu gab es weitere Läufe wie den Kids-Run, den Stirnlampenlauf oder auch



© trailrunning.de

die Finals der Zeitschnellsten. Es war an den drei Tagen immer etwas los in den Hallen.

Man denkt sich vielleicht als Läufer: Naja eine 1,4 km Runde bzw. ca. 10,8 km kann ja nicht schlimm sein. Einige Läuferinnen und Läufer haben sich aber gewaltig getäuscht. Manche konnten sich nicht daran erinnern, wann

kommen. Kaum durch, wartete der erste, mit dicken Felsbrocken garnierte Hügel. Den Peak geschafft, öffnete man die Handbremse und stürzte sich nach unten in den kleinen Wald, durch den es in Felix Neureuther-Manier im Slalom durchging und mit voller Geschwindigkeit die Steilkurve passiert wurde. Über die Buckelpiste und querliegende Baumstämme ging es weiter. Dann

5-6 Metern. Man hatte die Wahl über Erdtreppen außen rum hoch zu laufen oder man nutzte die Abkürzung, steil zwischen Felsbrocken, direkt nach oben.

Es ging raus aus der Halle ins Freie, frische Luft. In Dortmund sah es so aus wie in den Alpen. Es war kalt, minus 2 Grad, es schneite ein wenig. Es kam der Snow Trail, passend zum Wetter. Über ein großes Schneefeld musste man laufen. Was leicht aussah, erwies sich als heimtückisch. Man sackte bis fast zu den Knien in den weichen Schnee, und kam nur langsam und kraftraubend vorwärts. Die Oberschenkel brüllen und wollen sich nicht mehr heben lassen. Viele der Läufer unterschätzten die Strecke, ihnen ging die Puste aus.

Jetzt ging es über den letzten Berg, der noch mal die Reserven aus den Oberschenkeln und der Lunge holte und über die Steilkurven gelangt man ins Ziel. Ein Überholen auf der Strecke war meist kaum möglich. Trails sind halt schmal und es geht eng her. Racing pur für die schnellen Läufer.

Dann geht es weiter, noch sieben Runden. Nach etwas mehr als einer Stunde haben die ersten Läuferinnen und Läufer der BSG es geschafft und erreichen erschöpft das Ziel. Eine große Expo mit vielen Herstellern lädt zum Bummeln, Testen und Kaufen ein. Und das bunte Völkchen der Trailrunner ist einfach erlebenswert.

Zum Sieg reichte es leider nicht für die Läuferinnen und Läufer der BSG, schließlich waren zahlreiche Raketen der Szene am Start. (rh)



ihre Oberschenkel vor lauter Laktat fast geplatzt wären. Geschweige denn an Schnappatmung und Sauerstoffzelt.

Insgesamt sechs Läuferinnen und Läufer der BSG starteten am Sonntag auf der Langdistanz und machten sich auf acht Runden Indoor Trailrunning. Die Teilnehmer/innen wurden im Zehn-Sekunden-Takt auf die Strecke geschickt. Sofort lief man in eine Matschkuhle und über kleine Erdhügel. Der anschließende Sandtrail stoppte einen abrupt und man musste die Füße schon richtig hoch nehmen, um vorwärts zu

erreichte man eine ca. fünf Meter hohe Steiltreppe, an welcher nur Latten quer auf Holzplatten als Stufen befestigt waren. Und oben? Man war jetzt bereits völlig ausgepowert. Über die Zuschauererränge mit Blick auf den Parcours in der Mitte der Halle ging es jetzt durch die Katakomben in Halle zwei. Über kleine Erdhügel und Baumstämme erreichte man eine Brücke.

In vollem Tempo lief man in Halle drei auf ein Baumstammhindernis zu. Dann stand er vor einem, der Mount Everest. Ein künstlich angelegter Berg von ca.

Hier die Einzelwertungen und Platzierungen (Altersklasse):

5,4 km:	Marco Seyfarth	30:16 (78.)
10,8 km:	Rolf Hahn	1:04,15 (2.)
	Marco Seyfarth	1:05,16 (41.)
	Sylvia Hahn	1:09,39 (4.)
	Tanja Schmidt	1:11,01 (6.)
	Nikolaus Ehlenz	1:11,01 (85.)
	Bernd Göllner	1:16:50 (14.)

Veranstaltungshinweise

- 4. Bonner Nachtlauf am 29. Mai
- 14. Berliner Bundestagslauf am 5. Juni
- Internationales Sportlertreffen in Ungarn am 21. bis 25. August

BSG BML Team erstmals beim „Strongmanrun“

Am Samstag, den 5. Mai 2012 fand auf dem Nürburgring mit dem „Strongmanrun“ der angeblich härteste Hindernislauf Deutschlands und der größte der Welt statt. Auf einer Strecke von 20 Kilometern waren 30 Hindernisse zu bewältigen – und die hatten es in sich. Anja Holbach, Bernd Göllner und Nikolaus Ehlenz gingen dort an den Start, um den außergewöhnlichen Parcours zu bewältigen.

Als allererstes Hindernis entpuppte sich schon das Wetter: 8° C Lufttemperatur, Regen und Nebel mit Sichtweiten von teilweise bis zu unter 50 m, keine idealen Laufbedingungen, wobei die Strecke noch mit weit extremeren Feuchtgebieten aufwartete. Schon eine Stunde vor dem geplanten Start füllte sich die Strecke an der Boxengasse der Grand-Prix-Strecke, wo sonst die Formel-Eins-Boliden aufgetankt werden. Mit 30minütiger Verspätung wegen dichten Nebels (man musste ja sehen können, wohin man lief) ging es um 12:30 Uhr endlich los.

Wer allerdings dachte, dass jetzt beim Strongman zwischen den Hindernissen gemütliches Joggen angesagt war, sah sich schnell getäuscht, denn schon bald zweigte die Strecke ab und führte über mehrere 100 m Kiesbett in die ursprüngliche Natur der Eifel, wo steile, abschüssige und verschlammte Trails für Rutschpartien sorgten, die manchem zum Verhängnis wurden. Manch einer hatte schon hier Mühe, seine Schuhe aus dem tonhaltigen Schlamm wieder herauszuziehen. Dagegen sei die Grundausbildung bei der Bundeswehr ein Sonntagsspaziergang, meinte Bernd (der es wissen muss).

Als dann die ersten regulären Hindernisse auftauchten war erst mal Warten angesagt. Tausende wollten so schnell wie möglich durch diese Nadelöhre. Einige Hindernissen waren so tückisch, dass sie ohne gegenseitige Hilfe kaum zu bewältigen waren. Anja und Bernd schlossen sich daher zu einer Zweckgemeinschaft zusammen, was sich dann auch bewähren sollte. Ihren Kol-

legen Niko Ehlenz hatten sie schon frühzeitig im Chaos des Starts verloren.

Irgendwann ging es dann doch immer weiter, wobei die Schlammschlacht kontinuierlich an Heftigkeit zunahm. Einen matschigen Berg hinauf, dann wieder hinunter. Dann mehrere aufeinanderfolgende Wasserbecken, die wieder für halbwegs sauberes Schuhwerk, aber kalte Füße sorgten. Am Seil einen Grashügel hoch, dann eine Bretterwand überwinden. Am Hindernis „Schwarze Witwe“ musste man auf allen Vieren durch tiefen Schlamm robben. Hier gab es wieder einen Stau, weil eine in Panik geratene Teilnehmerin befreit werden musste. An den „Niagara Falls“ ging es schließlich in hoher Geschwindigkeit und unkontrollierter Fahrt auf einer 40 m breiten und 40 m langen Wasser-rutsche in die Tiefe.



Bernd holte einen Teilnehmer ungewollt in voller Fahrt von den Beinen, passiert war aber nichts Ernstes. Beim Hindernis „Kniekiller“ kam dann doch die Frage, warum man in Bauchlage unter einem Metallzaun durchkrobt? Und warum tun das 10.000 andere auch, statt gepflegt an einem Stadtlauf teilzunehmen?

Dann ein ca. 4 m hohes Heuballen-Hindernis ohne echte Möglichkeit, sich irgendwo festzukrallen. Räuberleiter und Hochziehen waren die beste Lösung; danach auf der Rückseite: Absprung in die Tiefe. Die Helfer vom DRK hatten alle Hände voll zu tun.

Dann lockte der mit 10° C relativ warme „Panikpool“ mit einem reinigenden Bad. Aber jetzt war ohnehin alles egal.

Zum Schluss der ersten Runde 4x100 Meter vollgepackt mit hohen Reifenstapeln. Geschicklichkeit wurde hier be-



lohnt. Dazwischen über eine fünf Meter hohe Pyramide aus Containern kraxeln und schon war man am Ausgangspunkt angelangt. Hier hätte man gut aussteigen können. Anja und Bernd entschieden sich aber doch für die vorgeschriebene 2. Runde (weil es ja so schön war).

Also alles nochmal, jetzt mit etwas weniger Stau, dafür aber bei noch weiter zunehmenden Nebel. Es mehrte sich die Zahl derer, die ihre Kondition überschätzt hatten. Läufer mit Wadenkrämpfen sanken zu Boden: Die Kälte forderte ihre Opfer. Jetzt bewährten sich für Bernd seine neu erworbenen „Barfußlaufschuhe“, aus denen das Wasser schnell wieder abfloss. Trotz leichter Ermüdungserscheinungen waren sich Anja und Bernd ziemlich sicher, dass sie ihr Ziel erreichen. Sie hatten ihre Kräfte gut eingeteilt. Dann war das Ziel wirklich erreicht! Viele andere haben es nicht geschafft. An den Start hatten sich 9.962 getraut, davon 8.705 Männer und 1.208 Frauen. Ins Ziel geschafft haben es 9.294, davon 8.263 Männer und 1.031 Frauen.

Anja, die gleichzeitig mit Bernd das Ziel erreichte, konnte unter den Frauen mit Platz 633 einen beachtlichen Erfolg verbuchen. Niko war schneller unterwegs. Vielleicht hatte er auch die günstigeren Warteschlangen vor den Hindernissen erwischt. Er war immerhin ca. 30 Minuten vor den beiden im Ziel. Alle drei haben auch bis auf ein paar Kratzer den Lauf gut überstanden und sind in bester Laune heimgekehrt. Anja und Bernd beschlossen spontan ihre Teilnahme im nächsten Jahr. Ein bißchen „gaga“ sein gehört allerdings dazu, um hier teilzunehmen. (rh)

Das Sportabzeichen feiert 2013 Jubiläum

Jung, dynamisch, erfolgreich: das Deutsche Sportabzeichen feiert 2013 seinen Hundertsten! Aber von wegen alt und verstaubt – das Sportabzeichen präsentiert sich in seinem Jubeljahr frisch reformiert und so jung und dynamisch wie noch nie.

Der Leistungskatalog wurde gestrafft, es gibt nur noch vier Disziplingruppen, die sich jeweils an den motorischen Grundfähigkeiten Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Koordination orientieren. Ihnen werden Einzeldisziplinen aus der Leichtathletik, dem Schwimmen, dem Geräteturnen und dem Radfahren zugeordnet. Die Anforderungen in den Disziplingruppen sind erstmals sportwissenschaftlich fundiert, objektiv, vergleichbar und nach Alter und Geschlecht ausdifferenziert.

Schwimmen muss als „Fertigkeit“ nachgewiesen werden, ist aber keine

notwendige jährliche Pflichtdisziplin mehr. Die drei Leistungsstufen Gold, Silber, Bronze werden je nach erbrachter Leistung vergeben. Es erfolgte eine Altersöffnung nach unten (Kinder ab 6 Jahre) und eine Ausdifferenzierung nach oben (Altersklasse „ab 80“ wurde durch drei differenziertere Altersklassen erweitert), um die fitten älteren Menschen stärker zu berücksichtigen. Zudem besteht die Möglichkeit, das Leistungsabzeichen eines anderen Fachverbandes für eine Disziplingruppe anrechnen zu lassen.

Die starre Vergabe der Sportabzeichen nach Bronze, Silber und Gold entsprechend der Zahl der Wiederholungen wird aufgegeben. Es besteht ein echter Anreiz, die Mindestleistungen zu übertreffen. Die Mindestleistungen für das bronzene Sportabzeichen ab 2013 liegen überwiegend unter den bisherigen Anforderungen.

Die bisherige Pflichtaufgabe, 200 m zu schwimmen, ist weggefallen. Stattdessen wird verlangt, die „Fertigkeit“ Schwimmen nachzuweisen. Dies kann u. a. durch 15 min Dauerschwimmen oder 200 Meter Schwimmen in maximal 11 min nachgewiesen werden.

Die BSG wird auch 2013 anbieten, unter fachkundiger Anleitung die Anforderungen für das Deutsche Sportabzeichen zu absolvieren. (jl)

Beim Sportabzeichenwettbewerb 2012 der BSG waren folgende BSGler erfolgreich:

Gold: Barbara Bühner, Dr. Theodor Bühner, Dr. Christian Hubrich (15. Wiederholung!), Dr. Axel Reich, Dr. Karl-Wilhelm Schopen

Silber: Gerhard Stiens

Bronze: Birgit Kleber, Andrea Steuernagel

BSG kooperiert mit MachMit e.V.

Die BSG kooperiert seit Anfang des Jahres mit MachMit e.V., dem Sozialwerk der Arbeits- und Sozialverwaltung des Bundes. MachMit e.V. ist ein Sozialwerk für alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, Ehemalige, Ehegatten, Partner und Kinder in den Bundesministerien für Arbeit und Soziales (BMAS), Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ), Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz (BMELV), Gesundheit (BMG) sowie in den jeweils nachgeordneten Behörden und Einrichtungen, z. B. bei den Rentenversicherungsträgern (DRV-Bund und Knappschaft-Bahn-See/KBS) und den Krankenkassen im Bundesbereich einschl. der Kliniken und Krankenhäuser sowie bei den bundesunmittelbaren Berufsgenossenschaften und bei der Bundesagentur für Arbeit. Auch Ehegatten und Partner können selbst dem Sozialwerk beitreten, ebenso die nicht mehr vom Mitglied wirtschaftlich abhängigen Kinder.

Das Sozialwerk wurde gegründet von KollegInnen aus dem BMAS, BMFSFJ, BMELV und der DRV, unter der Schirmherrschaft von Frau Bundesministerin Dr. Ursula von der Leyen. Geboten werden:

- attraktive Freizeiten und Urlaube für alle Mitglieder (einschl. Angehörige und Lebenspartner)
- Action / Fun in der Gruppe / andere junge Leute treffen / Sprachschulreise / internationaler Austausch
- Events (z.B. Motorradtour; Alpenwanderung)
- Reisen für Menschen mit Behinderung
- diskrete Erstberatung bei Wunsch auf eine Reha-Maßnahme oder bei plötzlicher Pflegebedürftigkeit naher Angehöriger und in Notlagen.

Der Verein lebt von Mitgliedern. Je mehr mitmachen, desto stärker wird die Gemeinschaft und mehr Leistungsmöglichkeiten können angeboten werden. Und das alles zu einem steuerlich abzugsfähigen Beitrag i.H.v. 3,00 Euro monatlich (Nachwuchskräfte 1,50 Euro mtl.). Weitere Informationen finden Sie Internet unter www.machmit-sozialwerk.de. (rh)

Falls Sie Interesse an einer Mitgliedschaft haben, so wenden Sie sich bitte an die Bundesgeschäftsstelle MachMit e.V.

Tel. (03018) 527-1920.

E-Mail:

info@machmit-sozialwerk.de

Abteilungssplitter



Ausgleichs- gymnastik

Jeden Dienstag von 17.00 bis 18.30 Uhr trafen sich auch 2012 wieder regelmäßig die Sportlerinnen und Sportler zur Ausgleichsgymnastik in der Turnhalle der Derletalschule am Konrad-Adenauer-Damm in Duisdorf.

Eine variationsreiche, gesundheitsorientierte Ausgleichsgymnastik lässt neue Energien tanken und verspannte Muskeln lockern. Auch mit Hilfe von Therabändern, Kurzhanteln und anderen Kleingeräten wird ein Ausgleich zu einseitigen Bewegungen und Fehlhaltungen erreicht und das Herz-Kreislaufsystem angeregt. Rückenfreundliche und rückenstärkende Übungen stehen dabei im Vordergrund und auch die Beweglichkeit und Koordination werden geschult. Heute wird diese Art der Gymnastik auch Wirbelsäulengymnastik, BOP-Gymnastik oder Bodyforming genannt. Bei uns heißt es schlicht Ausgleichsgymnastik, weil das gemeinsame Training mit Kollegen und Kolleginnen (auch Ehemaligen) einen Ausgleich zum Beruf und Alltagsleben bietet.

Ob Winter oder Sommer, ob kaltes oder warmes Wetter: die Gymnastik ist immer angepasst und richtet sich nach den Bedürfnissen der Teilnehmerinnen und Teilnehmer. Da die Gymnastik von unterstützender Musik begleitet wird, fallen die einzelnen Übungen nicht schwer. Und so verlassen wir dann die Turnhalle spätestens um 18.30 Uhr fit, zufrieden und ausgeglichen. Unsere Altersgruppe ist ab 40 Jahre aufwärts und wenn Sie sportlich fit und beweglich bleiben wollen oder sich Ihr Rücken meldet, zögern Sie nicht, es einmal mit unserer Gymnastik zu versuchen.

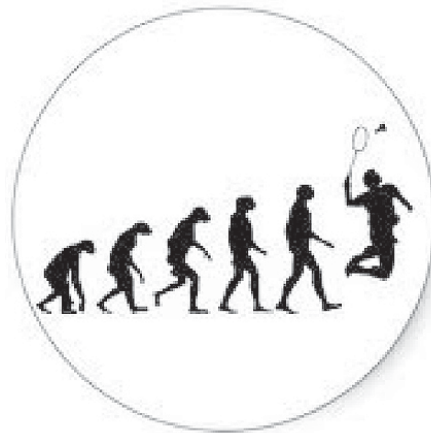
Zum Auftakt der Sommerferien sowie in der Adventszeit trifft sich die Gym-

nastikgruppe zusätzlich zu Ausflügen oder Veranstaltungen – mal mehr sportlicher, mal mehr kultureller Art.



Badminton

„Badminton ist die schnellste Ballsportart gemessen an der Geschwindigkeit, die der Ball nach dem Abschlag erreichen kann. Am 26. September 2009 stellte Tan Boon Heong einen neuen Weltrekord mit 421 km/h auf. Dieser Rekord ist von Guinness World Records zertifiziert. In keiner anderen Sportart erreichen Bälle eine derart hohe Geschwindigkeit.“ (Zitat aus Wikipedia)



Ganz so rasant geht es in der Sparte Badminton der BSG dann doch nicht zu. Bei uns steht die Freude am Spiel im Vordergrund. Wir sind eine gemischte Gruppe mit Spielerinnen und Spielern unterschiedlicher Spielstärke. In unseren Trainingszeiten spielen wir Einzel oder Doppel. Da sollte jede / jeder entsprechend seinen sportlichen Ambitionen Mitspielerinnen oder Mitspieler finden.

In der Saison 2011/12 hat die BSG erneut an dem Badminton Turnier der Betriebsportkreisverbandes teilgenommen. Nach einigen spannenden Saisonspielen konnten wir das ab-

schließende Spiel um Platz 7 gegen Haribo (die uns noch dazu mit Gummibärchen und Lakritz aus regionaler Produktion verwöhnten) deutlich für uns entscheiden. Für die neue Saison profitiert die Sparte von der Kooperation der BSG mit der BSG des BMU: Gemeinsam werden wir uns mit den anderen Betriebssportgemeinschaften messen.

Wer Interesse an Badminton hat, komme einfach zu unserem Training. Wir treffen uns jeden Montag (außer in Ferien und an Feiertagen) ab 19:30 Uhr in der Halle der Berufsbildenden Schule des Rhein-Sieg-Kreises.



Basketball

Sportlich, fair und mit vieeel Spaß ging es auch im Jahr 2012 in unserer Basketballmannschaft weiter. Wie bei jeder sportlichen Aktivität scheidet Spielerinnen und Spieler aus, neue kommen hinzu. Derzeit verfügen wir über 3 Basketballerinnen und 13 Basketballer.

In der Basketballmannschaft könnte noch ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Frauen und Männern herrschen – das wäre unser Wunsch. Insofern sind Frauen herzlich als Mitspielerinnen willkommen. Gespielt wird – wie Ihr lesen könnt – in einer gemischten Mannschaft (nicht nur geschlechter-, sondern auch altersgemischt). Die Mannschaft trainiert jeden Dienstag (außer in den Ferienzeiten) in der Sporthalle des Berufskollegs Bonn-Duisdorf, Rochusstr. 30 von 18.30 Uhr bis 20.00 Uhr. Das Motto „Fair geht vor“ sowie der Spaß am Spiel stehen bei uns im Vordergrund.

Um sich gegenseitig – und nicht nur beim Basketballspielen – besser kennenzulernen, setzen wir uns auch

einmal nach dem Spiel gesellig zusammen, ob Grillfest oder Einkehren in einer gemütlichen Umgebung, trägt dazu bei. Einige leidenschaftliche Spieler gehen auch öfter einmal zu Basketballspielen der Telekom-Baskets.



Fit For Work

Da das Interesse an den im Rahmen der Abteilung „Fit For Work“ angebotenen Kursen nach wie vor groß ist, wurde die Zuständigkeit zwischen Bonn und Berlin zum Jahreswechsel 2012/2013 aufgeteilt. Es erleichtert einiges, wenn man direkt vor Ort ist, um Trainer zu treffen, deren Kompetenz zu beurteilen usw. Glücklicherweise konnte Rebecca Kik dafür gewonnen werden, das Kursangebot in Berlin zu übernehmen. So hat die BSG nun eine Ansprechpartnerin sowohl in Bonn als auch in Berlin. Die neue Zuordnung der Kurse wird zukünftig an geänderten Kursbezeichnungen erkennbar sein: So werden sämtliche Kursnummern in Berlin mit einem BE und die in Bonn mit einem BN versehen werden. Es ist zu erwarten, dass durch die Aufteilung der Zuständigkeit unser Kursangebot weiter ausgebaut werden kann.

In 2012 wurden in **Bonn** insgesamt 11 Kurse durchgeführt. Es lagen 156 Anmeldungen für die verschiedenen Kurse vor. Durchgeführte Kurse in Bonn waren:

- Pilates (7)
- Power Yoga (2)
- Yoga und Meditation (1)
- Zumba (1)

In **Berlin** wurden insgesamt 6 Kurse durchgeführt. Es lagen 77 Anmeldungen vor. Durchgeführte Kurse in Berlin waren:

- Yoga (4)
- Taiji (1)
- Pilates (1)

Die Teilnehmerzahl an unseren Kursen war insgesamt etwas höher als im Vorjahr.

Ausblick Bonn:

Basierend auf unserer Umfrage im Rahmen des Sportfestes im Sommer 2012 konnte in Bonn das Angebot um Qigong erweitert werden. Schon im November 2012 wurde ein Qigong-Schnupperkurs mit großem Interesse besucht. Seit Januar 2013 findet immer donnerstags morgens von 7:45 bis 8:45 Uhr ein Qigong-Kurs statt.

Daneben haben wieder drei Pilateskurse (Grund, Mittel, Fortschritt) begonnen. Zumba und Power Yoga sind erneut in Planung, nachdem die ursprünglich beworbenen Kurse aus gesundheitlichen Gründen von Seiten beider Trainerinnen nicht durchgeführt werden konnten.

Ausblick Berlin:

Seit Mitte Januar laufen zwei neue Yogakurse, für die mit Manuela und Stefanie Berndt zwei neue und sehr engagierte Yogatrainerinnen gewonnen werden konnten.

Ab dem 12. März 2013 ist ein 15-wöchiger Taiji-Kurs immer dienstags von 16:30 – 17:30 Uhr geplant. Darüber hinaus startet im April ein neuer Pilates-Kurs. Bevor der 10-wöchige Kurs am 18. April 2013 immer von 18:00 – 19:15 Uhr startet, findet am 11. April 2013 ebenfalls von 18:00 – 19:15 Uhr für alle Interessierten ein Schnupperkurs statt. Im Sommer 2013 sollen nach Beendigung der laufenden Kurse sowohl ein neuer Rückenschulkurs als auch neue Yogakurse starten.



Fitness-Gymnastik

Der Sport findet statt montags von 17:45 Uhr bis 19:15 Uhr in der Sporthalle des Berufkollegs Bonn, Rochusstr. Dort ist auch das Umkleiden und Duschen möglich. Die Gruppe wird angeleitet von der Dipl. Sportlehrerin

Sigrun Talkenberger; und das schon seit vielen Jahren – und nach jeder Stunde gibt es zum Dank Applaus für sie.

Das größere Gesundheitsbewusstsein und der Ausgleich von durch den Arbeitsplatz bedingten Fehlhaltungen waren der Anlass zur Gründung dieser Gruppe 1992. Wir haben uns die Erhaltung und die Wiederherstellung der Gesundheit und das Verbessern der Leistungsfähigkeit zum Ziel gesetzt. Wer sich bewegt, hat sicherlich mehr vom Leben. Und weil uns immer mehr Mitmenschen mit Problemen ihres Bewegungsapparats begegnen, mit Problemen von Schulter, Hüfte, Rücken oder Knien, ist die regelmäßige Teilnahme in der Gruppe bereits seit 15 Jahren für die Lebensqualität aller Teilnehmer besonders wichtig. Einige nach Berlin verzogene ehemalige Teilnehmer vermissen diese Sportgruppe. Daneben, gelegentlich sogar nahezu gleichwertig, stehen auch die Möglichkeit der menschlichen Kontakte, des Erfahrungsaustauschs und die regelmäßig gute Stimmung nach dem Sport.

Wir absolvieren ein lockeres, aber auch positiv forderndes Training für den gesamten Körper. Nach dem obligaten Aufwärmen durch Laufen machen wir Koordinierungs- und Gleichgewichtsübungen- angeleitet von der Übungsleiterin- und dehnen, kräftigen und entspannen uns. Nach dem Aufwärmen versuchen wir das zu erreichen – mit und ohne Geräte – auf der Matte in Seit-, Rücken- oder Bauchlage. Kräftigungs-, Lockerungs- und Dehnungsübungen verhelten uns zu einem harmonischen Zusammenspiel der Skelettmuskeln, das einer Funktionserhaltung und Stabilisierung des gesamten Organsystems dient. Eingebaut ist dann ein Belastungsteil, in dem wir 3 mal 6 Minuten laufen bei einer Pause von einer Minute; Seilspringen unterstützt die Belastungsphase. Dabei ist es akzeptiert, dass jede und jeder seine persönliche Belastung individuell dosieren kann, z. B. durch gehen statt laufen.

Folgende Wirkungsbereiche finden wie in unserer Gruppe: Im Vordergrund steht die Stabilisierung der Wirbelsäule, die in ihrer Doppel-S Form durch ein kombiniertes statisches und dynamisches Übungsprogramm fixiert werden soll. Wir versuchen dies durch Bewegungsübungen zur Kräftigung und Dehnung der Muskulatur zu erreichen, durch eine Verbesserung unseres Atmungs- und Haltungsbewusstseins, durch das Sich-Aneignen von rückenfreundlichem Sitzen, Stehen, Hinlegen, Liegen, Bücken, Heben oder Tragen. Daneben können zur Vorbereitung auf das Skifahren im Dezember und Januar entsprechende Übungselemente eingebaut werden.

Wir nehmen nicht an Wettkämpfen o. ä. teil, aber jeden Montag finden die Übungen zur Gesunderhaltung statt. Unsere Teilnehmerinnen und Teilnehmer sind aus BMELV, BMAS, und anderen Einrichtungen, das Alter liegt zwischen 30 und 70 Jahren. Wir freuen uns über alle, die sich mit uns körperlich und geistig fit halten möchten und laden Sie zum Kennen lernen ein. Die regelmäßigen Teilnehmerinnen und Teilnehmer zahlen für das Kalenderjahr eine Beitrag von 50 €, mit dem die Übungsleiterin finanziert wird. Viele der „Fit-Gymnasten“ sind oder waren auch in anderen Sparten der BSG-BML aktiv und haben jetzt erkannt, wie wichtig die Gymnastik für sie geworden ist.



Fußball

Das Highlight des Fußballjahres 2012 aus Sicht des BMELV-Teams war das gewonnene Rückspiel gegen die Deutsche Weinfeld im Rahmen des BMELV-Sportfestes. Eine Neuerung freut besonders die fußballbegeisterten Berliner Kolleginnen und Kollegen: Durch eine Kooperation mit dem BMF und dem BMAS gibt es nun auch in der Hauptstadt feste Termine um sich am Ball fit zu halten: dienstags in der Zeit von 17:00 Uhr bis 18:30 Uhr in den Ministergärten. Ansprechpartner im BMF ist Maik Berger (maik.berger@bmf.bund.de).

Voller Elan haben die Berliner Kollegen auch schon das erste Turnier bestritten. Der Einladung des BMF zu einem Neujahrshallenturnier am 16. Februar 2013 sind insgesamt 16 Ministeriums-Mannschaften gefolgt. Das durch Ausfälle geschwächte BMELV Team hat sich ohne Training achtbar in der Vorrunde geschlagen. Die Spieler machten unter anderem den spiegelglatten Boden in der Halle dafür verantwortlich, dass sie am Ende nur knapp an den Finals vorbeischlitterten.

Auch die Bonner planen dieses Jahr wieder die Teilnahme an einem Turnier oder das ein oder andere Freundschaftsspiel. Unter anderem steht das Internationale Sportfest in Ungarn vom 21. bis 25. August an. Dafür wird weiterhin fleißig trainiert oder einfach nur gekickt, um Spaß zu haben: Immer mittwochs von 18.00 h – 20.00 h, auf dem Rasenplatz des Helmholtz-Gymnasiums, im Winter in der Halle des Berufskolleg. Alle Interessierten in Bonn und Berlin können sich gerne an Bernd Schwang wenden.



Kegeln

Viel Spaß beim gemeinsamen Kegeln gab es auch wieder im Jahr 2012. Die Kegelgruppe trifft sich regelmäßig alle 4 Wochen dienstags in der Zeit von 16.45 Uhr bis 19.45 Uhr im „Gasthaus Nolden“ in Endenich. Gastkeglerinnen und -kegler sind jederzeit herzlich willkommen.

Hervorzuheben ist die Teilnahme von BMELV-Keglern beim Sportfest der BLE am 19.06.2012. Die Ergebnisse bei den Damen sind wie folgt ausgefallen: Es siegte Iris Fischer von der BLE mit 146 Holz. Die Plätze 2 und 3 wurden ebenfalls von Keglerinnen der BLE belegt. Bei den Herren konnte sich Alfred Frießem vom BMELV mit 199 Holz den 1. Platz gegen die Kegler der BLE sichern. Neben verschiedenen Sportwettkämpfen und auch Ansprachen kam das leibliche Wohl nicht zu kurz. Zum Ausklang

des Jahres besuchte die Kegelgruppe in großer Runde den Bonner Weihnachtsmarkt.



Laufen

Laufen, um Spaß zu haben!“ – Das sind unsere Einstellung und unser Motto zugleich. Regelmäßig donnerstags um 17.00 Uhr treffen sich Gleichgesinnte am Waldparkplatz Brüser Berg in Höhe der Südweste des BMVG zum gemeinsamen Joggen, Laufen und Fachsimpeln. Vorteile, die regelmäßiges Laufen mit sich bringen, sind enorm: das persönliche Wohlbefinden und die Ausgeglichenheit werden gesteigert, die Belastbarkeit im Alltag wird verbessert. Und die Gesundheit profitiert von einer Stärkung des Immunsystems und der möglichen Verringerung von Risiken (Stichwort Herzinfarkt).

Uns geht es nicht um Rekorde und Siege, sondern eben um „RUN for FUN“. Sicherlich besteht auch schon einmal die Herausforderung auf anderen Strecken und im Wettbewerb sich mit anderen Sportlerinnen und Sportlern zu messen. Wie in den letzten Jahren wurde unter großer Teilnahme der Jahresabschluss in gemütlicher Runde im Bonn-Duisdorfer Restaurant Hotel Alexander zusammen mit den Nordic-Walkern und den Triathleten gefeiert.

Die Laufgruppe der BSG war im letztem Jahr wieder einmal zahlreich bei verschiedenen Volksläufen in nah und fern vertreten.

31.12.2012 Bonner Silvesterlauf
Rolf Hahn 43:43 (89. Platz, 8. Platz AK),
Cristopher Kurka 44:28 (101./14. AK),
Sylvia Hahn 45:27 (9./3. AK),
Marco Seyfarth 46:49 (26. AK),
Tanja Schmidt 48:32 (20./3. AK),
Philipp Walbröl 50:05 (38. AK),
Volker Kuhlmann 54:51 (78. AK)

31.12.2012 Silvesterlauf Werl Soest, 15 km
Thomas Köhler 1:13:23 (173. AK)

09.12.2012 Siebengebirgshalbmarathon

Rolf Hahn 1:49:41 (43./6. AK);
Tanja Schmidt 2:01:52 (3. AK);
Marco Seyfarth 2:06:58 (12. AK)

02.12.2012 St. Nikolaus-Waldlauf, 10 km

Dr. Ernst Bleibaum 47:37. (1. AK)

28.10.2012 Obstmeilenlauf 6 Meilen

Johanna Bertram 47:59, (8./2. AK)

28.10.2012 Löwenlauf-Hachenburg Bonn, 21,1 km

Dr. Ernst Bleibaum 1:59:53, (153./3. AK)

21.10.2012 Drei-Brücken-Lauf Bonn

30 km: Bernd Göllner 2:40:05
(33./3. AK),

15 km: Johanna Bertram 1:19:32
(35./11. AK)

14.10.2012 Köln Marathon/Halbmarathon

Halbmarathon,

Sylvia Hahn 1:37:44 (65./7. AK,
persönliche Bestzeit),

Rolf Hahn 1:37:54 (59. AK),

Johanna Bertram 1:49:46,

Anja Holbach 1:58:38

(persönliche Bestzeit),

Sonja Kreikemeyer 2:07:24

(erster Halbmarathon)

07.10.2012 Stadtlauf Essen

Cristopher Kurka 47:36

30.09.2012 Marathon Berlin

Dr. Gerhard Stiens 3:42:37
(erster Marathon)

29.09.2012 1. Energizer Night Run Lauf in Köln

10 km: Johanna Bertram, Dirk Tost,
Mario Schneider, Tanja Schmidt,
Marco Seyfarth

5 km: Rolf Hahn, Annika Hahn,
Karolina Hahn, Elke Kuhlmann, Volker
Kuhlmann, Angelika Klink, Sabrina
Fricke, Dr. Carlo Prinz, Elena Prinz

02.09.2012 Fulda Halbmarathon

Dr. Carlo Prinz 1:50:21

26.07.2012 3. Altstadtlauf in Köln, 10 km (10,6 km)

Rolf Hahn 46:20 (83./5. AK),

Dr. Gerhard Stiens 46:32 (92./143. AK)

Sylvia Hahn 51:00 (21./5. AK), Thomas
Köhler 53:07, Dr. Carlo Prinz 54:08
Johanna Bertram 55:30 (55./7. AK),
Erwin Schuchmann 55:31,

Barbara Schuchmann 59:05 (2. AK),
Ecki Krüger 1:02:17, Sonja Kreike-
meyer 1:05:10

5 km: Tobias Kreikemeyer 30:31, Irmi
Krüger 33:22, Elke Kuhlmann 39:35,
Volker Kuhlmann 39:36

30.06.2012 Petit Medoc Königswinter 10 km

Johanna Bertram 1:23:59, (4. AK)

17.06.2012 Hennefer Europa-wochelauf

10 km: Sylvia Hahn 46:10 (4./1. AK)

21,1 km: Dr. Ernst Bleibaum 1:50:56
(62./2. AK)

03.06.2012 Halbmarathon

Leverkusen

Dr. Gerhard Stiens 1:36:50 (188./43. AK;
persönliche Bestzeit)

27.05.2012 Alfterer Halbmarathon

Ina Kaninski (43./1. AK), Martin
Hintzen (41./8. AK)

26.05.2012 Pi-Lauf Neunkirchen, 13,41 km

Barbara Schuchmann 1:27:47 (11./1. AK),

Erwin Schuchmann 1:14:27 (45./6. AK),

Dr. Ernst Bleibaum 1:12:21 (33./1. AK)

19.05.2012 6. Bödefelder Hollenlauf, 21 km

Barbara Schuchmann 2:31:28 (W60)
(9./1. AK)

Erwin Schuchmann 2:24:50 (M50),
(28./8. AK)

12.05.2012 Lohmarer Volkslauf 1/3 Marathon, 14.065 m

Rolf Hahn 1:03:46 (19./5. AK),

Sylvia Hahn 1:05:02 (3./1. AK)

04.05.2012 DKV-Mannschaftslauf in Köln, 15 km

BSG BML 1: Dr. Klaus Schönen-
broicher, Tobias Kreikemeyer,
Guido Koch, Christopher Kurka,
Thomas Köhler,

BSG BML 2: Finja Rößler, Johanna
Bertram, Sylvia Hahn, Ina Kaninski,
Helga Nehring (3. Damen)

BSG BML 3: Tanja Schmidt, Marco
Seyfarth, Dirk Tost, Mario Schneider,
Gregor Paal

01.05.2012 7. Mettmanner Bachlauf

10 km Nordic-Walking: Erwin Schuch-
mann 1:03:57 (1.)

22.04.2012 Bonn Marathon

Marathon: Ina Kaninski 3:53:34 (12. AK)

Halbmarathon: Rolf Hahn 1:38:02

(69. AK), Christian Paschen 1:44:22
(148. AK)

Johanna Bertram 1:48:56 (38. AK),

Anja Holbach 2:00:34, Bernd Göllner
1:50:30 (28. AK), Erwin Schuchmann

1:52:45

Nordic-Walking HM: Barbara

Schuchmann 2:07:26 (1./1. AK)

Staffel-Marathon: Sonja Kreikemey-
er, Andreas Heßling, Sabine Kolbe,

Beatrix Rader, 4:31:22

**Nordic-Walking**

Nach einem Aufruf im Intranet ging es
pünktlich am 01.03.2012 los in die
Nordic-Walking-Saison der BSG auf
dem Brüser Berg. Viele neue Nordic-
Walking-Interessierte waren dabei, so-
wohl aus dem BMELV als auch aus an-
deren Häusern. Auch pensionierte
Kolleginnen und Kollegen folgten dem
Aufruf.

Zum Start wurde zunächst die kurze
5 km-Runde gelaufen, die bei wach-
sender Fitness der Teilnehmer jedoch
bald nicht mehr ausreichte, so dass für
den Rest der Saison auf die längere,
knapp 7 km lange Runde umgestiegen
wurde.

In Zusammenarbeit mit Hertha Busch-
hoven wurde im Frühjahr ein Nordic-
Walking-Kurs durchgeführt, der von
den Teilnehmern als sehr positiv be-
schrieben wurde. Ein Dank an dieser
Stelle an das Ehepaar Wappenschmidt,
das den Kursteilnehmern die Ein-
führung in die neue Sportart mit sehr
viel Engagement vermittelt hat.

Trotz des sehr durchwachsenen Wet-
ters im Frühjahr und Sommer konnte
die Nordic-Walking-Abteilung bis En-
de Oktober laufen und das donnerstäg-
liche Laufen musste in den ganzen
8 Monaten nur dreimal wegen schlech-

ten Wetters abgesagt werden. Neben dem Nordic-Walking wurden vereinzelt auch ganz neue Sportarten ausprobiert wie das Cross-Shaping, das sich jedoch noch nicht so recht durchzusetzen wusste.

Sehr erfreulich ist, dass die Teilnehmerzahl in der Saison 2012 gewachsen ist und sich eine recht harmonische Laufgruppe herausgebildet hat. Einen schönen Abschluss fand die Saison mit einem gemeinsamen Essen der Läufer, Triathleten und Nordic-Walker am 20.12.2012 im Hotel Alexander.



Triathlon

Seit mehreren Jahren betreiben einige Sportlerinnen und Sportler den Triathlon als Einzeldisziplin oder in einer Staffel. Bernd Göllner hat in der Vergangenheit mit Rolf Hahn und Albert Wulff in der Laufgruppe den Triathlon in der BSG bekannt gemacht. In den letzten Jahren wurde die Gruppe immer größer. Gerhard Becker, Sandy Herr, Johanna Bertram, Ina Kaninski, Birgit Kleber, Dr. Ralf Mehlan, Dr. Ernst Bleibaum, Sylvia Hahn, Dr. Gerhard Stiens und viele andere haben erfolgreich an Einzel- oder Staffelveranstaltungen teilgenommen. So wurde beschlossen, eine eigenständige Abteilung unter der Leitung von Rolf Hahn zu gründen, mit dem Ziel, seitens der BSG in den kommenden Jahren verstärkt an Triathlon- und Crossveranstaltungen teilzunehmen. Wie bei vielen anderen populären Sportarten gibt es auch beim Triathlon unterschiedliche Wettkampfdistanzen:

Triathleten der BSG BML platzieren sich mehrfach unter den Top 10

Allen Wettern gewachsen waren die Triathleten der BSG BML e.V. und zeigten sich topfit in Nieselkälte und Spätsommerhitze. Bei allen vier Starts beim 4. Hennefer Triathlon am 26. August und dem 20. Rhein-Ahr-Triathlon am 9. September 2012 erreichten die Sportler einen Spitzenplatz. Während Einzelstarter Bernd Göllner auf vertrautem Terrain eine tolle Leistung zeigte, sammelten die Staffeln erfolgreich neue Erfahrungen.

Zwei zweite Plätze beim **4. Hennefer Triathlon** am 26. August – mit diesem Ergebnis waren die Sportler des mehr als zufrieden. Mit einer Frauenstaffel und einem Mixed-Team waren die BSG BML e.V.-Triathleten am Start. Kalttnasses Wetter forderte vor allem den Radfahrern starke Nerven ab.

Die Teams bewiesen, dass sie auch unter widrigen Bedingungen tolle Leistungen abrufen konnten. Dabei stand ausdrücklich Spaß und neuer Erfahrungsgewinn auf dem Plan. So waren die Staffeln erstmals in ihrer gemeldeten Besetzung am Start, präsentierten sich aber als starke „Mannschaft“ in der olympischen Distanz (1,5 km Schwimmen, 40 km Radfahren, 10 km Laufen).

Trotz kühlem Wetter durften sich die Schwimmer auf warmes Wasser freuen. Das bedeutete jedoch Neoprenverbot. Die Anzüge verbessern die Wasserlage und werden daher von Triathleten bevorzugt getragen. So ließen die Schwimmerinnen Sandy

Herr und Birgit Kleber ihren „Neo“ in der Tasche – und viele Mitschwimmer auf den eineinhalb Runden im bade-warmen See hinter sich.

Regenschauer und Nieselwetter – da verwandelte sich der Asphalt in eine Aquaplaning-Bahn. Für die teilweise steileren Abfahrten und kurvigen Abschnitte entschieden sich die Radfahrer Johanna Bertram und Dr. Ralf Mehlan zur Vorsicht. Eine gute Wahl, da es auf der Strecke einige Sportler stürzten und sich Blessuren zuzogen. Trotz Zurückhaltung fuhren Bertram und Dr. Mehlan tolle Zeiten. Für Johanna Bertram war die Radetappe zudem eine gelungene Premiere, da sie bislang als Läuferin unterwegs war.

Fliegender Wechsel für die Läuferin Sylvia Hahn und den Läufer Dr. Gerhard Stiens. Diese legten jeweils einen tollen Lauf hin und brachten die Staffeln auf den zweiten Platz und somit aufs Treppchen. Leider gab es von Zuschauerseite aus nur dünne Unterstützung – Kälte und Regen hielten Besucher fern. Da half auch nicht das reichhaltige Angebot an Kaffee und Tee auf dem Marktplatz. Doch am Ende waren alle zufrieden und um neue Erfahrungen bereichert.

Die Ergebnisse im Überblick

Mixed-Wertung

BSG BML Bonn 1 (Sandy Herr, Dr. Ralf Mehlan, Dr. Gerhard Stiens): 2. Platz
0:35:49 – 1:10:52 – 0:43:20
(Gesamt: 02:29:59)

Frauen-Staffel

BSG BML 2: Birgit Kleber, Johanna Bertram, Sylvia Hahn: 2. Platz
0:25:06 – 1:32:23 – 0:45:32
(Gesamt: 02:43:00)

Sonne satt und knackige Steigungen beim Triathlon in Sinzig

Eine Top Ten-Platzierung (9. Platz) für die Mixed-Staffel sowie einen dritten Platz für Einzelstarter Bernd Göllner gab es für die BSG beim **20. Rhein-Ahr-Triathlon** am 9. September in Sinzig. Die Sportler zeigten somit auch bei Temperaturen um 30 Grad Celsius

Bezeichnung	Schwimmen	Radfahren	Laufen
Ironman (Langdistanz)	3,68 km	180 km	42,195 km
Mitteldistanz	2 km	80 km	20 km
Kurzdistanz (Olympische Distanz)	1,5 km	40 km	10 km
Sprintdistanz	0,75 km	20 km	5 km

durchweg gute Leistungen über die olympische Distanz.

Dabei hatten die Teilnehmer diesmal eine besondere Herausforderung angenommen, denn der Rhein-Ahr-Triathlon ist traditionell zum Saison-Ausklang der Treff aller Triathlon-Ligen aus Rheinland-Pfalz. Zudem traf sich hier wegen der zusätzlich ausgetragenen Rheinland-Pfalz-Meisterschaft 2012 aus den Altersklassen alles, was in unserem benachbarten Bundesland Rang und Namen hat.

Die Mixed-Staffel der BSG konnte einen guten 9. Platz und damit eine Platzierung in der ersten Hälfte der Wertung für sich verbuchen. Mehr als die Leistung zählte auch hier die Freude am gemeinsamen Sport-Erlebnis. Birgit Kleber konnte ihr Schwimmen im Rhein bei angenehmen Wassertemperaturen genießen. Radfahrer Jan Smekal beeindruckte mit einer herausragenden Zeit trotz mehrerer fordernder Anstiege. Auch Läufer Marco Seyfarth musste giftige Steigungen in der prallen Mittagssonne bewältigen – und führte die Staffel schließlich mit einer Gesamtzeit von 2:33:36 souverän in die Top Ten-Platzierung.

Bernd Göllner legte bei seinem Einzelstart über 2,8 km Schwimmen, 44 km Radfahren und 10,5 km Laufen eine durchweg gute Triade hin. „Ich bin richtig zufrieden“, sagte Göllner zu seinem Start. Göllner bewegte sich beim 20. Rhein-Ahr-Triathlon auf bekanntem Terrain – der Triathlet war bereits zum 5. Mal in Sinzig am Start. Er musste sich in der Wertung TM 60 nur dem langjährigen Rheinland-Pfalz-Meister und einem weiteren Konkurrenten aus der Master-Liga beugen und erreichte mit einer Gesamtzeit von 3:02:55 souverän den 3. Platz seiner Altersklasse, wofür er auf's Podium durfte und mit einer Flasche Wein belohnt wurde.

Neben der guten Platzierung freute sich Göllner über die entspannte Atmosphäre: „Der Rhein-Ahr-Triathlon ist richtig familiär. Das Schwimmen im Rhein gibt es in ganz Deutschland nur

3x und ist immer etwas Besonderes. Die Radstrecke ist abwechslungsreich aber relativ sicher und beim abschließenden Lauf kann man auch noch das einzigartige Panorama mit Blick auf die Erpeler Ley genießen, sofern man sich bis dahin nicht schon völlig verausgabt haben sollte“. (bK)

Triathlon Zülpich 2012

Selten hatten Sportlerinnen und Sportler der BSG bei ähnlich schweren klimatischen Bedingungen an sportlichen Wettbewerben teilgenommen. Schon am Samstag, den 18.08.2012, erreichten die Temperaturen in Zülpich, die als die Stadt mit dem wärmsten Klima in NRW bekannt ist, Werte von bis zu 35°C. Wahrlich keine guten Bedingungen für Annika Hahn, die hier in der Wertung Schüler B den Wettkampf antrat. Dabei war das Schwimmen noch der angenehmste Teil. Beim Radfahren und Schwimmen forderte die Gluthitze aber dann ihren Tribut. Jetzt galt es vor allem gesund ankommen. So waren insbesondere ihre Eltern froh, als sie die Ziellinie wohlbehalten passierte. Für ihren ersten Triatloneinsatz wurde sie mit einem guten 5. Platz AK belohnt.

Als tags darauf weitere Teilnehmer der BSG auf die Strong-Distanz gingen, waren die Temperaturen noch weiter auf bis zu 40°C gestiegen. Die BSG war mit einer Staffel (Schwimmerin Alexandra Herr, Radfahrer Dr. Ralf Mehlan, Lauferin Johanna Bertram) und mit einem Einzelstarter (Bernd Göllner) vertreten.

Bernd Göllner ging als erster ins Wasser, die BSG-Staffel folgte mit Alexandra Herr in 15-Minuten-Abstand. Das Schwimmen war diesmal nicht so einfach, peitschte doch auf dem Rückweg der Wende-Strecke ein heftiger Wind den Schwimmern die Gischt ins Gesicht und bremste so das Vorwärtkommen und die Orientierung etwas aus. Während Göllner zunächst noch die BSG-Staffel auf Distanz halten konnte, schmolz sein Vorsprung spätestens mit dem ersten Wechsel dahin. Durch das Umziehen musste er noch

wegen der hohen Temperaturen seine Trinkflasche am Rad mit halbwegs kühlem Wasser füllen. Schließlich half er auch noch einem Konkurrenten, sich aus dem Neopren-Schwimmanzug zu pellen, dessen Reißverschluss sich schier hoffnungslos verklemmt hatte.

Dann fing die Hitzeschlacht erst an. Auf dem Rad war die Atmung wegen der heißen sauerstoffarmen Luft spürbar behindert und das Trinkwasser erwärmte sich über dem glühenden Asphalt auch schnell auf bis zu 50°C. Göllners Vorsprung auf die Staffel verringerte sich zusehends, zumal Dr. Ralf Mehlan seine Stärken auf dem Rad nutzen konnte. Göllner rettete den Vorsprung noch bis zum Wechsel auf die Laufstrecke, dann musste er aber das Tempo weiter zurück nehmen. Da half auch eine erfrischende Dusche nicht viel. Kurz nach dem Wechsel holte ihn schließlich die gut motivierte Johanna Bertram ein, an die er sich dann nicht mehr anhängen konnte. So kam er dann nach einer weiteren Dusche und einem kurzen Sprung in den See mit erheblichen Rückstand auf die BSG-Staffel, aber erhobenen Hauptes ins Ziel. Seine Leistung (3:14:27 Std.) reichte immer noch für einen ungefährdeten Sieg in seiner Altersklasse. Die BSG-Staffel konnte sich in einem ambitionierten und wesentlich stärkeren Mitbewerberfeld einen achtbaren 11. Platz (2:38:59 Std.) erkämpfen. (bg)

Bonner Triathlon 2012

(3,8 km Schwimmen, 60 km Radfahren, 15 km Laufen)

Staffel BSG BML: Bernd Göllner (Schwimmer), Albert Wulff (Radfahrer), Rolf Hahn (Läufer), 47. Platz 3:35:07

Wie in den vergangenen Jahren nahm traditionell auch ein BSG Team am Bonn-Triathlon 2012 teil. Am Veranstaltungstag, den 10.06.2012, stellte sich das Team 210 anderen Staffeln im Kampf um die Plätze. Diesmal nahm Bernd Göllner, der sich in den letzten beiden Jahren aus beruflichen Gründen von Gerhard Becker (z. Zt. Brüssel) vertreten ließ, wieder teil.

Der Wettbewerb war mit über 1400 Teilnehmern, darunter 211 Staffeln, wieder sehr gut besetzt. U.a. war auch der ehemalige Ironman-Hawai Sieger Faris-Al-Sultan am Start, der im letzten Jahr auf der Radstrecke Opfer einer technischen Panne geworden war und sich dem Lokal-Matador Oliver Strankman beugen musste. Diese Niederlage wollte er wettmachen.

Der Schwimmsplit erfolgte wie zuletzt auf zwei Fähren, wobei sich Göllner (inzwischen Altersklasse 60) in der für die Staffeln vorgesehene 3. Startgruppe bereithielt. Pünktlich zum Start wurde auch das Wetter freundlicher, so dass Göllner das „Bad“ im Rhein mit dem Panoramablick auf das ehemalige Regierungsufer genießen konnte. Mit einer Zeit von 31:00 absolvierte er die im Vergleich zum Vorjahr von 4 km auf 3,8 km verkürzte Schwimmstrecke im Rhein (Ausstieg war diesmal am China-Schiff), stieg als 88. Staffelteilnehmer aus dem Wasser und verschaffte damit seinem Team eine gute Ausgangsposition.

In der Wechselzone schickte er Albert Wulff auf die mit 690 Höhenmeter versehene 61-km-Radstrecke. Auch Wulff, der ebenso wie Göllner mit dem Rad zum Wettkampf angereist war, konnte seine hervorragende Fitness und Ausdauer bestätigen und kam nach einer kämpferischen Leistung mit einer gegenüber dem Vorjahr nochmals verbesserten Zeit von 1:53:23 als 60. in der Radwertung an, womit sich das Team in der Gesamtwertung weiter nach vorne schob.

Nun galt es für Rolf Hahn als Läufer über die 15-km-Strecke den Platz zu halten oder gar auszubauen. Da die Wetterbedingungen durchaus läuferfreundlich waren und er annähernd an seine Vorjahresleistung anknüpfen konnte, konnte er als 47. der Staffelläufer mit einer Laufzeit von 1:07:06 weiteren Boden gut machen.

Mit einer Gesamtzeit von 3:35:07 fand sich das Team mit einem sehr guten 47. Platz unter den schnelleren Teams im vorderen Viertel des Staffel-Wettbewerbes wieder.



Schach

In der bisherigen Spielzeit 2012/2013 gibt es nichts Besonderes zu berichten. Hans Lotzien gewann (wie in fast jedem Jahr) die Blitzeinzelmeisterschaft.

An der Deutschen Mannschaftsmeisterschaft in Berlin konnten wir leider nicht teilnehmen. Bedingt durch die Herbstferien und berufliche Verhinderung hatte der Spartenleiter keine vier Spieler zur Verfügung. Somit konnte der sensationelle 5. Platz aus Stuttgart nicht wiederholt werden.

Die Mannschaftsmeisterschaft konnten wir mit einem klaren Sieg gegen das BMBF beginnen. Leider erfolgte danach gegen die Spitzenmannschaft des BMI/BMF eine deutliche Niederlage. An den ersten zwei Brettern spielen dort zwei Internationale Meister. Gleichwohl war (trotz Unterzahl) hier mehr drin. Der Spartenleiter konnte immerhin gegen IM Schindler ein Remis erzielen. In der 3. Runde konnten wir das Landesvermessungsamt mit 4:1 schlagen. Somit ist uns der Klassenerhalt (fast) schon sicher.

Durch den Weggang von dem immer zuverlässigen und spielbereiten Norbert Walter nach Berlin fehlt der Mannschaft hier in Bonn ein wichtiger Spieler. Mittlerweile ist der Spartenleiter der einzige Spieler der noch im BMELV arbeitet (sonst BMAS, BLE etc.). Die Mannschaft wird versuchen, an der nächsten Deutschen Meisterschaft 2013 in Bremen teilzunehmen und dann mit der Spielzeit 2013/2014 den Schachbetrieb einstellen.

www.bsg-bml.de

unter dieser Adresse präsentiert sich die BSG-BML im Internet.

Anmerkungen, Kommentare und Vorschläge zur Webseite der BSG bitte an

rolf.hahn@bmelv.bund.de



Skat

Mit herausragendem Ergebnis von insgesamt 6.608 Punkten konnte Dr. Manfred Rauth nach 2009 in diesem Jahr das zweite Mal die BMELV Skatmeisterschaft gewinnen und sich so erneut in den Annalen der BSG-Skatsparte verewigen. Herzlichen Glückwunsch zu dieser Leistung! Zweiter und somit Vizemeister wurde Otmar Schneider. Er belegte diesen Platz mit sehr guten 6.486 Punkten. Dritter wurde Harald Bachmann mit immer noch guten 5.955 Punkten.

An den vier Turnieren 2012 nahmen insgesamt 9 Skatspieler/-innen teil. Auch 2013 sind wieder 4 Turniere zur Ermittlung des BMELV-Skatmeisters vorgesehen. Eine Veröffentlichung der genauen Termine erfolgt im Intranet des BMELV sowie durch gesonderte schriftliche Einladung.

Neue Mitspielerinnen und Mitspieler sind jederzeit herzlich willkommen. Für weitere Informationen steht interessierten „Neulingen“ die Spartenleiterin Silvia Schwingen (Hs. 12, Zi. 101, Tel.: 3609) gerne zur Verfügung.



Sportschießen

Im vergangenen Jahr hat im April anlässlich der Kooperation mit den Schießsportfreunden aus dem BMU ein erstes Schießtreffen in Tannenbusch stattgefunden, an dem einige interessierte Kollegen/in teilgenommen haben. Bei Lust und Laune kann jeder Sportschütze montags dort mit der Kurzwaffe trainieren. Das Langwaffentraining findet jeden 2. Freitag im Monat in Siegburg statt.

Aus Zeitgründen, weniger weil die Lust fehlte, fanden im letzten Jahr kaum gemeinsame Treffen statt. Angesichts des internationalen Sportfestes im August in Ungarn soll wieder mehr geübt werden. Interessierte sind jederzeit willkommen.



Squash

Squashende Betriebssportlerinnen und -sportler zeichnen sich durch eine gute Mischung aus sportlichem Ehrgeiz und Spaß-orientiertem Miteinander aus. Wir squashen regelmäßig dienstags von 17:45 bis 19:15 Uhr im „Sport Point“ in Meckenheim.



Squashfrauen und Squasher, die beim Stichwort „Squash“ auch an Spaß und nicht nur an Höchstleistung denken, sind bei uns jederzeit herzlich willkommen. Bei rechtzeitigem

Kontakt findet sich auch immer eine Mitfahrgelegenheit zu unserem Spielort in Meckenheim.



Tennis

Zum Jahresende 2012 fand ein Wechsel in unserer Abteilungsleitung statt. Unser langjähriger engagierter und auch sportlich sehr erfolgreicher Tennisfreund Norbert Walter übergab die Verantwortung an Dr. Michael Koehler, der nun neuer Ansprechpartner für alle Tennis Begeisterten im BMELV ist. Auf diesem Weg danken wir Norbert noch einmal für seinen unermüdlischen Einsatz und hoffen, dass er uns als aktiver Spieler zumindest für die Sportfeste erhalten bleibt.

Nachdem die abgelaufene Saison vergleichsweise ruhig verlaufen ist und keine größeren sportlichen Ereignisse unsere Aufmerksamkeit forderten, wollen wir einen kurzen Blick in die Zukunft werfen.

In der diesjährigen Sommersaison bieten wir – wie in früheren Jahren – den Bonner Spielerinnen und Spielern unserer Abteilung sowie allen Neueinsteigern und „Noch-Nichtmitgliedern“ die Gelegenheit, gemeinsam auf einem

Außenplatz zu spielen und unter Anleitung eines Trainers unseren schönen Sport zu erlernen oder die Spielstärke zu verbessern. Da uns die Hartplätze der Berufsbildenden Schule aufgrund von Renovierungsarbeiten frühestens ab der Sommersaison 2015 wieder zur Verfügung stehen, haben wir mit dem TC Blau-Weiß Duisdorf vereinbart, dessen Anlage für die BSG nutzen zu können.

Das Spielangebot umfaßt einen Schnupperkurs, Trainingskurse für Anfänger und Fortgeschrittene sowie die Möglichkeit, mit Gleichgesinnten das freie Tennisspiel zu üben. Dafür hat der TC Blau-Weiß Duisdorf jeweils dienstags von 17.00 bis 18.00 Uhr in der Zeit vom 7. Mai bis 16. Juli 2013 für uns einen Sandplatz reserviert. Bei entsprechender Nachfrage könnte im Anschluss auch ein Winterhallenabo organisiert werden.

Des Weiteren fiebern wir schon voller Spannung dem anstehenden Internationalen Sportfest Ende August in Ungarn entgegen, wo wir die BMELV-Fahnen hoch halten wollen – übrigens ein guter Grund, um sich intensiv am Sommertraining zu beteiligen!



Volleyball

Die Volleyball-Gruppe trainiert mittwochs von 17.00 bis 20.00 Uhr in der Turnhalle der Ludwig-Richter-Schule in der gleichnamigen Straße (vom Hinterausgang des BMELV, zweimal rechts). Dabei steht der Spielspaß im Vordergrund. Als Nebenwirkung wird eine kontinuierliche Verbesserung der jeweiligen Fähigkeiten in Kauf genommen.

In den Sommerferien spielen wir – wenn es das Wetter erlaubt – auf einer Beach-Volleyball-Anlage in Bonn-Lessenich. Das Training „wie am Strand“ kommt immer super an!

Neue Spielerinnen und Spieler, die zumindest die Grundtechniken des Volleyballspieles beherrschen sollten, sind bei uns herzlich willkommen.



Tischtennis

An der aktuellen TT-Spielrunde 2012/2013 des Betriebssportkreisverbandes Bonn/Rhein-Sieg e.V. nimmt die BSG mit einer Mannschaft teil. Das Team spielt in der T 1, der höchsten Spielklasse im BKV, und belegt dort derzeit einen guten Mittelfeldplatz. Die Ergebnisse können dem unter der Internetadresse <http://tt.sentner.de/t1> eingerichteten Ergebnisdienst entnommen werden.



© Dieter Schütz / pixelio.de

Das Tischtennis-Training der BSG findet nach Absprache donnerstags von 17.00 Uhr bis 20.00 Uhr in der Turnhalle der Grundschule Brüser Berg in der Réaumurstraße statt. In der Turnhalle ist Platz für bis zu sechs Tische. Neue Spielerinnen und Spieler sind herzlich willkommen.

Sportprogramm der BSG-BML



Ausgleichsgymnastik

Dienstags von 17.00 – 18.30 Uhr
Turnhalle Derletalschule
Rene-Schickele-Str. 12
Leitung: Christel Sturm (Tel.: 0221/99768497)
Marga Seuling (Tel.: 99 527-35 12)



Badminton

Montags von 19.45 – 22.00 Uhr
Turnhalle des Berufskollegs des
Rhein-Sieg-Kreises, Rochusstr. 30
Leitung: Albert Wulff (Tel.: 3939)



Basketball

Dienstags von 18.30 – 20.00 Uhr
Turnhalle des Berufskollegs des
Rhein-Sieg-Kreises, Rochusstr. 30
Leitung: Angela Rosenauer (Tel.: 41 53)



Fitness-Gymnastik

Montags von 17.30 – 19.30 Uhr
Turnhalle des Berufskollegs des
Rhein-Sieg-Kreises, Rochusstr. 30
Leitung: Rainer Meyer (Tel.: 3837)



Fit for Work

Kursangebote (z. B. Yoga, Pilates, Taiji)
nach besonderer Ankündigung
Bonn: Anja Holbach (Tel.: 3780)
Berlin: Rebecca Kik (Tel.: 4627)



Fußball

Bonn: Mittwochs von 18.00 – 20.00 Uhr
Rasenplatz Helmholtz-Gymnasium
Helmholtzstraße (Sommerhalbjahr)
Turnhalle des Berufskollegs des
Rhein-Sieg-Kreises, Rochusstr. 30 (Winterhalbjahr)
Berlin: Dienstags 17.00 – 18.30 Uhr
Sportplatz In den Ministergärten 2 (Sommerhalbjahr)
Leitung: Bernd Schwang (Tel.: 4266)



Kegeln

Dienstags (alle 4 Wochen) 16.45 – 19.45 Uhr
Gasthaus Nolden, Bonn-Endenich
Leitung: Wolfgang Ferber (Tel.: 41 37)



Klettern

Bronx-Kletterhalle Wesseling
Montags ab 19.00 Uhr
Leitung: Matthias Rose (Tel.: 4344)



Tauchen

Nach Vereinbarung oder besonderer Ankündigung
Ansprechpartner: Dieter Körfgn (Tel.: 0175/4609156)



Laufen

Donnerstags ab 17.00 Uhr
Waldparkplatz Brüser Berg

Triathlon

Nach Vereinbarung oder besonderer Ankündigung
Leitung: Rolf Hahn (Tel.: 3697)



Nordic-Walking

Donnerstags ab 16.30 Uhr
Waldparkplatz Brüser Berg
Markus Wunderlich (Tel.: 3496)



Schach

Nach Vereinbarung oder besonderer
Ankündigung
Leitung: Hans Lotzien (Tel.: 3840)



Sportschießen

Nach Vereinbarung oder
besonderer Ankündigung
Leitung: Antje Baumann (Tel.: 3690)



Skat

Nach Vereinbarung oder
besonderer Ankündigung
Leitung: Silvia Schwingen (Tel.: 3609)



Sportabzeichen

Nach Vereinbarung oder
besonderer Ankündigung
Sportplatz am Flodelingsweg,
Bonn-Endenich
Leitung: Jürgen Landgrebe (Tel.: 33 18)



Squash

Dienstags von 17.45 – 19.15 Uhr
Sportpoint Meckenheim,
Am alten Stauwehr 2
Leitung: Dr. Rolf Krieger (Tel.: 3502)



Tennis

Dienstags von 17.00 Uhr – 19.00 Uhr
(Sommerhalbjahr 7.5. bis 16.7.2013)
TTC Blau-Weiß Duisdorf
Leitung: Dr. Michael Koehler (Tel.: 41 38)



Tischtennis

Donnerstags von 17.00 – 20.00 Uhr
Turnhalle Brüser Berg
Leitung: Uli Schwickert (Tel.: 43 16)



Volleyball

Mittwochs von 17.00 – 20.00 Uhr
Turnhalle Ludwig-Richter-Schule,
Ludwig-Richter-Straße
Leitung: Dr. Rolf Krieger (Tel.: 3502)



Golf

Nach Vereinbarung oder besonderer
Ankündigung, Golfclub Miel
Ansprechpartner: Winfried Welsch
bsgbml@gmx.de



Kulturprogramm

Winfried Welsch E-mail: bsgbml@gmx.de
Yasmina Fekih Ahmed (Tel.: 4140)
E-mail: yasmina.fekih@bmelv.bund.de
Rolf Hahn (Tel.: 3697)

Impressum:

Herausgeber: Betriebssportgemeinschaft im Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz

Redaktion: Dr. Dieter Schneider, Tel.: 0228/99 529-3772

Beiträge dieser Ausgabe von: Yasmina Fekih Ahmed (*yf*), Bernd Göllner (*bg*), Rolf Hahn (*rh*), Dr. Georg-Ludwig Jäger (*glj*), Ute Kern (*uk*), Birgit Kleber (*bk*), Jürgen Landgrebe (*jl*), Dr. Dieter Schneider (*ds*), Winfried Welsch (*ww*)