Freistil 50 m Frauen
1. Platz: Monika Schnürer (Ö), 31:75, 10 Punkte
2. Platz: Julianna Hum (U), 33:01, 6 Punkte
3. Platz: Reka Krasznai (Ö), 34:63, 3 Punkte
4. Platz: **Annika Hahn** (D), 34:84

Freistil 50 m Herren
1. Platz: Milan Kupcsulak (U), 32:27, 10 Punkte
2. Platz: Nikolas Brinek (Ö), 34:14, 6 Punkte
3. Platz: **Marco Kleber** (D), 41:00, 3 Punkte
4. Platz: **Bernd Göllner** (D), 45:67

Brust 50 m Frauen
1. Platz: Monika Schnürer (Ö), 42:51, 10 Punkte
2. Platz: **Annika Hahn** (D), 43:25, 6 Punkte
3. Platz: **Birgit Kleber** (D), 44:99, 3 Punkte
4. Platz: Julianna Hum (U), 46:06

Brust 50 m Herren
1. Platz: Nikolas Brinek (Ö), 39:89, 10 Punkte
2. Platz: Milan Kupcsulak (U), 41:07, 6 Punkte
3. Platz: Greza Rözsa (U), 51:40, 3 Punkte
4. Platz: **Bernd Göllner** (D), 51:41

50 m Schmetterling Frauen
1. Platz: Monika Schnürer (Ö), 35:11, 10 Punkte
2. Platz: Julianna Hum (U), 37:42, 6 Punkte
3. Platz: Reka Krasznai (Ö), 39:06, 3 Punkte
4. Platz: **Annika Hahn** (D), 41:80
5. Platz: **Birgit Kleber** (D), 42:62

Am Freitag um 8:30 Uhr wurden dann die Zeitschnellsten in 50 m Rücken (m/w), 200 m Lagen (w/m) und die 200 m Lagen-Staffeln ermittelt.

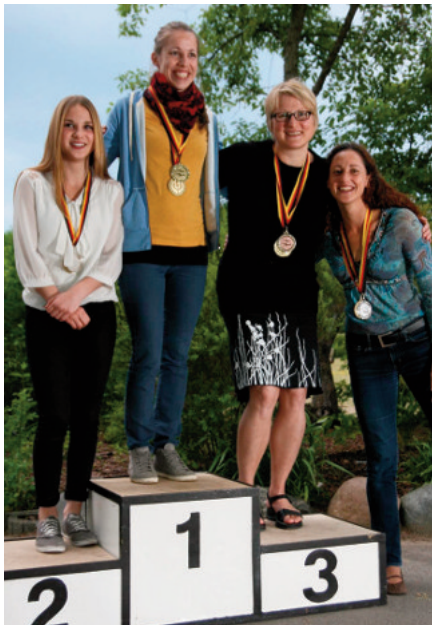
50 m Rücken Frauen
1. Platz: Reka Krasznai (Ö), 39:58, 10 Punkte
2. Platz: Julianna Hum (U), 40:24, 6 Punkte
3. Platz: Monika Schnürer (Ö), 40:97, 3 Punkte
4. Platz: **Annika Hahn** (D), 41:96
5. Platz: **Birgit Kleber** (D), 43:29

Rücken 50 m Herren
1. Platz: Milan Kupcsulak (U), 38:11, 10 Punkte
2. Platz: Nikolas Brinek (Ö), 53:10, 6 Punkte
3. Platz: **Marco Kleber** (D), 54:84, 3 Punkte
4. Platz: **Bernd Göllner** (D), 58:71

Lagen 200 m Frauen
1. Platz: Monika Schnürer (Ö), 3:05:47, 10 Punkte
2. Platz: Julianna Hum (U), 3:06:09, 6 Punkte
3. Platz: **Birgit Kleber** (D), 3:09:66, 3 Punkte
4. Platz: **Annika Hahn** (D), 3:13:36

Lagen 200 m Herren
1. Platz: Milan Kupcsulak (U), 3:31:53, 10 Punkte
2. Platz: **Marco Kleber**, (D), 4:12:32, 6 Punkte
3. Platz: **Rolf Hahn** (D), 5:44:23, 3 Punkte

Lagen/Staffel 200 m
1. Platz: Österreich
Krasznik, Brinek, Schnürer, Beer, 2:33
2. Platz: Ungarn
Rozsa, Apatiti, Hum, Kupcsulak, 2:50
3. Platz: **Deutschland**
Kleber, Marco - Hahn, Annika - Kleber, Birgit -Göllner, Bernd, 3:06



V.l.n.r.: Annika Hahn, Monika Schnürer (Ö), Birgit Kleber, Julianna Hum (U)

Gesamtsieger bei den Frauen (gewertet wurden max. 3 Wettkämpfe)
1. Platz: Monika Schnürer (Ö), 30 Punkte
2. Platz: Julianna Hum (U), 18 Punkte
3. Platz: Reka Krasznai (Ö), 16 Punkte
4. Platz: **Birgit Kleber** (D), 6 Punkte
4. Platz: **Annika Hahn** (D), 6 Punkte

Gesamtsieger bei den Männern (gewertet wurden max. 3 Wettkämpfe)
1. Platz: Milan Kupcsulak (U), 26 Punkte
2. Platz: Nikolas Brinek (Ö), 22 Punkte
3. Platz: **Marco Kleber** (D), 6 Punkte
4. Platz: Greza Rozsa (U), 3 Punkte
4. Platz: **Rolf Hahn** (D), 3 Punkte

Andrea Pahne, Sylvia Hahn, Angela Rosenauer, Elisabeth Klein-Heider und Ecki Krüger haben ebenfalls für das gute Abschneiden der Schwimmgruppe ihren Beitrag geleistet.

Die Siegerehrungen in den Einzeldisziplinen fanden am Donnerstagabend und am Samstagabend vor den offiziellen Veranstaltungen statt. *(rh)*

TOUR-Transalp 2015: Die Berge riefen und wir kamen!

Es ist wohl die bekannteste Etappenfahrt der Rennradszene für Hobbyfahrer: die TOUR-Transalp. Für viele ist es der ultimative Reiz, einmal daran teilzunehmen und in Rennatmosphäre die Alpen zu überqueren. Das Besondere daran ist, dass immer in Zweierteams gestartet wird. So haben auch wir, Markus Brill und Albert Wulff, uns im vergangenen Jahr entschlossen, eine Teilnahme zu wagen.

Vor dem Start in Sonthofen

Der Entschluss war schnell gefasst - ein Entschluss unter Unsicherheiten. Denn natürlich hatten wir viel gehört und gelesen über diese einwöchige Radgroßveranstaltung. Aber wie groß würden die Anstrengungen wirklich sein? Wie viel Training bräuchten wir zur Vorbereitung? Welche Bedingungen würden uns erwarten?

Doch der Wille, diese Herausforderung anzugehen, überwog. Die Anmeldung war schnell gemacht und die organisatorischen Vorbereitungen wurden getroffen. Schon über den Winter im Rheinland und im einwöchigen Radurlaub auf Sardinien bereiteten wir uns auf das Event vor.

Am 28. Juni war es endlich soweit. In Sonthofen fiel der Startschuss zur 15. Auflage der Transalp, zu sieben Etappen mit knapp 900 km und über 19.000 Höhenmetern von Deutschland durch Österreich, die Schweiz und Italien mit dem Ziel in Arco am Gardasee.

Die Organisatoren hatten eine spannende, landschaftlich abwechslungsreiche und anspruchsvolle Strecke ausgewählt und dabei natürlich Wert darauf gelegt, soweit es ging ruhige Straßen mit quälenden Steigungen auszusuchen.

Mit uns standen fast 600 Zweierteams bereit. Zumindest das Wetter meinte es gut mit uns. Bei angenehmen Temperaturen im 20°-Grad Bereich und Trockenheit hätte der Start besser nicht sein können. Denn was hatten wir nicht alles an Berichten gelesen über Regen oder gar Schnee in den Bergen und Temperaturen im unteren einstelligen Bereich. Damit hatten wir schon mal eine Sorge weniger.

Die erste Etappe begann in Sonthofen mit einem gemütlichen Einrollen Richtung österreichische Grenze nach Imst. Doch schon bald begann der Ernst der Tour und es mussten vier Pässe, darunter auch das 1.894 m hohe Hahntennjoch bewältigt werden. Natürlich gingen wir die Etappe vorsichtig an, um uns mit den schweren Anstiegen und den rasanten Abfahrten vertraut zu machen.

Vor allem aber war es ein Test für die eigene Form, um festzustellen, was wir uns zutrauen konnten. Deshalb nutzen wir auch etwas ausgiebiger die Pausen an den Verpflegungsstationen, um zu essen und die Trinkflaschen aufzufüllen.

Trotz der Anstrengung fühlten wir uns am Abend, insbesondere nachdem wir uns bei der Pastaparty, die nach jeder Etappe zur Verpflegung der Teilnehmer angeboten wird, gestärkt hatten, gut gerüstet für den nächsten Tag.

Um 9:00 Uhr fiel der Startschuss für die Herausforderung über die nächsten 135 km nach Davos. War der gemeinsame Start mit über 1.000 anderen Radsportlern schon am Vortag in Sonthofen ein beeindruckendes Erlebnis, wurde das in Imst noch einmal getoppt: Alle Schulkinder hatten frei bekommen, um uns bei der Durchfahrt durch den Ort anzufeuern. Da kam

Start der Etappe in Imst

Gänsehaut auf und man fühlte sich fast schon wie ein Profi bei der Tour de France.

Die ersten Lehren zogen wir, indem wir die Aufenthaltszeiten an den Verpflegungsstationen auf das Minimum beschränkten, nachdem wir feststellen mussten, dass sich gemütliche Pausen ausgesprochen negativ auf die Durchschnittsgeschwindigkeit und die Platzierung auswirkten. Die Zieluhr läuft nämlich unbarmherzig weiter. Für die Spitzenfahrer kein Problem - die hatten alle ihr Begleitfahrzeug dabei und bekamen Getränke und Verpflegung gereicht, ohne absteigen zu müssen. Aber auch bei uns fand von nun an Essen und Trinken verstärkt auf dem Rad statt, um wertvolle Minuten zu sparen.

Eine weitere Lektion des zweiten Tages: der Rausch der Geschwindigkeit beim Fahren in einer größeren Gruppe verleitet schnell dazu, zu überpacen. Nachdem wir im Inntal über eine Stunde Vollgas gegeben hatten, um trotz ständiger Tempoverschärfungen an der einmal gefundenen Gruppe dran zu bleiben, waren die meisten Körner schon verbrannt, ehe es richtig losging:
Über 1.500 Höhenmeter waren bis zum Ende der Etappe noch zu bewältigen. Es folgte eine schier endlose Quälerei von Kurve zu Kurve, bis irgendwann doch der 2.383 m hohe Flüelapass erreicht war. Der wiederholten Versuchung, einfach vom Rad zu steigen und selbiges in den Graben zu werfen, haben wir zwar widerstanden. Viel langsamer wären wir zu Fuß allerdings auch nicht oben angekommen. Nach dieser leidvollen Erfahrung haben wir unsere Kräfte an den folgenden Tagen dann besser eingeteilt.

Etappe drei der TOUR Transalp 2015 führte von Davos nach Livigno. Sie bot mit der Fahrt über den Julierpass, Berninapass und Forcola di Livigno wunderschöne Streckenabschnitte. Allzu viel konnten wir wegen der sportlichen Herausforderungen die atemberaubenden Blicke auf die umliegenden Viertausender und auf die Gletscher allerdings nicht genießen.

Auf dem Gaviapass

Wie jede Mehrtagesveranstaltung so hat auch diese Tour ihre Königsetappe. Die startete am nächsten Tag in Livigno. Sie führte zunächst über das Dach der Tour, den Gaviapass (2.621 m). Ein absolut traumhafter, 24 km langer Anstieg vor der beeindruckenden Kulisse der schneebedeckten Ortlergruppe, der aufgrund der fast durchgängig moderaten Steigungen angenehm zu fahren ist. Ganz anders der direkt folgende legendäre Mortirolo. Hier geht es zwar nur auf 1.852 m, aber gerade die letzten Kilometer vor der Passhöhe mit längeren Passagen deutlich über 10% bringen die Oberschenkel schon etwas zum Brennen.

Die Etappen wurden nun auch noch dadurch anspruchsvoller, dass in den Ebenen und Halbhöhenlagen hohe Temperaturen von teils über 35° herrschten. Der Bedarf zu trinken stieg rasant, sowohl während der Etappen als auch am Abend, um das eingefahrene Flüssigkeitsdefizit wieder auszugleichen.

Besonders auf der folgenden fünften Etappe machte sich das bemerkbar. Auf der zweitlängsten Etappe waren zwar weniger Höhenmeter zu bewältigen als an den Tagen vorher. Doch spätestens ab Mittag verlangten die hohen Temperaturen auf den nicht besonders hochgelegenen Teilstücken ihren Tribut. Die Zeitmessung fand einige Kilometer vor der Ortsmitte statt, um zu vermeiden, dass die Teilnehmer sich in den engen, nicht gesperrten Straßen noch Positionskämpfe liefern.

Da nach der Zeitmessung die Anspannung vorbei war, absolvierten alle das letzte Teilstück mit äußerster Ruhe. Die Sonne tat ihr Übriges. War die Abfahrt an den Kalterer See gegen die heiße Luft eines Föhns noch erträglich, provozierten die letzten Kilometer am See entlang und vor allem der ca. 1,5 km Anstieg vom See in den Ortskern bei fast 40° eine Reihe von Flüchen.

Nach dieser Anstrengung freuten wir uns auf die folgende Etappe, die mit einem gut 30 km Flachstück entlang der Etsch geplant war. Die Vermutung, es könne auf Flachstücken etwas entspannter zugehen, erwies sich schnell als falsch. Die fehlenden Steigungen wurden konsequent in erhöhtes Renntempo umgesetzt, bis auch diese Etappe wie gewohnt ihre Berge bereithielt. Nicht nur weil wir unsere Position im Klassement halten wollten, sondern auch, weil wir noch vor dem vorhergesagten Regen und Gewitter am Nachmittag im Ziel sein wollten, hielten wir die Anstrengung hoch. So schafften wir den Zieleinlauf noch früh genug.

Auf dem Weg ins Hotel erwischte uns allerdings das schwere Gewitter mit heftigem Sturm, so dass wir an einem

Hausvorsprung Schutz suchten. Unter den Bedingungen hätten wir wirklich nicht mehr auf der Strecke sein wollen.

Es blieb der einzige Schlechtwetterteil der Tour. Zum Start der Schlussetappe nach Arco am nächsten Tag waren die Bedingungen wieder hervorragend. Noch einmal kurz und knackig über die letzten Höhenmeter und wir hatten unsere Transalp geschafft, ohne Blessuren und ohne technische Defekte. Alles war glatt gelaufen. Im Ergebnis waren wir über unsere Position als 38-ste (von 91) bei den Grandmasters (Herren, zusammen über 100 Jahre) positiv überrascht, auch wenn zu den ersten Plätzen noch viel Abstand war.

Die Abschlusszeremonie in Arco konnten wir somit zufrieden genießen. Genießen konnten wir vor allem das Abendessen. Jeden Tag hatte es abends die übliche Pastaparty gegeben. Die örtlichen Vereine hatten sich dabei redlich Mühe gegeben, die Transalpteilnehmer mit Pasta und teils anderen regionalen Spezialitäten zu verpflegen.

Die Versorgung hat uns ohne Frage gut über die Berge geholfen. Aber es war eben jeden Abend Pasta. Welch eine Abwechslung und ein Genuss war da das Grillhähnchen mit mediterranem Kartoffelsalat am Abschlussabend. Das feine Dessert, eine große Sahnecremetorte für alle Teilnehmer und Helfer, rundete den Abschlussabend gelungen ab.

Teilnehmerfeld nach neutralisiertem Start

Hinter uns liegt eine unvergessliche Woche, die nicht nur sportliche Leistungen abverlangte, sondern die uns auch durch wunderschöne einzigartige Landschaften und in attraktive Etappenorte führte. Die nüchternen Zahlen der Etappen können davon natürlich keinen richtigen Eindruck vermitteln. Und sie können erst recht kein Gefühl davon vermitteln, mit welcher Zufriedenheit wir diese Woche absolviert haben.

Der dänische Philosoph und Soziologe Steen Nepper Larsen schreibt[1] „Eudaimonie, das grundsätzliche Wohlbefinden, ist ein Gefühl, das der Radfahrer erreichen kann.“ *(mb/aw)*

[1] *Steen Nepper Larsen: Radfahrer werden; in: Die Philosophie des Radfahrens, mairisch verlag, 3. Auflage 2013*

Die Etappen der TOUR-Transalp 2015 in Zahlen:

Etappe	von	nach	Kilometer	Pässe	Höhenmeter
1	Sonthofen	Imst	121,20	4	2.430
2	Imst	Davos	135,32	2	3.282
3	Davos	Livigno	133,17	3	3.073
4	Livigno	Aprica	142,86	5	3.475
5	Aprica	Kaltern	136,24	2	2.404
6	Kaltern	Trento	126,05	2	2.219
7.	Trento	Arco	91,28	3	2.269
gesamt	Sonthofen	Arco	886,12	21	19.152

Finisher!

Zufriedene Gesichter beim BMEL-Sportfest

Parcourlauf bei der BMEL Spaßstaffel

Der von der Betriebssportgemeinschaft der BSG BML e. V. in Kooperation mit dem Betrieblichen Gesundheitsmanagements im BMEL am 2. September 2014 veranstaltete Sporttag am Dienstsitz Bonn stand unter dem Motto „Denk an mich dein Rücken“. Zahlreiche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Ministeriums nutzten bereits am Vormittag die Gelegenheit, sich sportlich beim Office-Workout, einem funktionellem Ganzkörper-Bewegungstraining, oder bei Jazzdance/Jazzgymnastik zu betätigen sowie sich einen die ergonomischen Anforderungen erfüllenden Muster-Büroarbeitsplatz anzusehen. Das Organisationsteam hatte wiederum auf das beim letzten Sportfest 2012 erstmals erprobte Konzept der Kooperation mit dem Betrieblichen Gesundheitsmanagement gesetzt und ein vielfältiges Programm zusammengestellt.

Bundesminister Christian Schmidt, der am späten Vormittag das Sportfest offiziell eröffnete, ermunterte die vor dem Hochhaus auf dem BMEL-Gelände versammelten Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, sich aktiv an den angebotenen Aktivitäten zu beteiligen. Er selbst ging mit gutem Beispiel voran und machte bei der Rückengymnastik mit. Sowohl der Bundesminister als auch Staatssekretär Dr. Robert Kloos hatten es sich nicht nehmen lassen, an diesem Tag nach Bonn zu kommen.

Nach der Begrüßung starteten zwei Wandergruppen sowie einige Nordic-WalkerInnen zu ihren sportlichen Aktivitäten. Auch elf Fahrradsportlerinnen und -sportler machten sich erstmals im Rahmen eines BSG-Sportfestes auf den Weg und legten mit ihren Rennrädern bei herrlichem Sonnenschein und angenehmen Temperaturen bei einer lockeren Runde über Meckenheim und die Grafschaft zur Ahr eine Strecke von knapp 80 km mit rund 750 Höhenmetern zurück. Eine gesellige Pause mit Stärkung gab’s nach dem kurvenreichen und harten Anstieg in Krälingen. Auf der Rückfahrt konnten es die Radler dann überwiegend rollen lassen, so dass sie pünktlich zur Spaßstaffel wieder im BMEL eintrafen. Fazit aller Teilnehmer: Das können wir gerne wiederholen!

Das Fußballteam der BSG hatte sich diesmal einen besonders schweren Gegner ausgesucht: die Schülermannschaft des Helmholtz-Gymnasiums. Vor dem Spiel begrüßte Bundesminister Schmidt vor fast 200 begeisterten Zuschauerinnen und Zuschauern die beiden Mannschaften auf dem gepflegten Rasenplatz des Gymnasiums und führte dann um 12.30 Uhr den Anstoß aus. Gegen die leidenschaftlich

angefeuerte Mannschaft des Gymnasiums wehrte sich das Team der BSG BML lange erfolgreich, musste sich aber letztendlich doch mit 4:2 geschlagen geben. Am Ende setzte sich jugendlicher Elan, Spielwitz und Schnelligkeit gegen Weitsicht und Lebenserfahrung durch.

Am Nachmittag konnte man sich bei Kaffee und von Mitgliedern der BSG selbst gebackenem Kuchen stärken oder sich für einen „Guten Zweck"-Obulus von 1 € an der Speed-Sport-Anlage, mit der die Schussgeschwindigkeit eines Fußballs gemessen wurde, versuchen. Als Anreiz konnte alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer Gutscheine für einen Kurs (Fit for Work, Tauchen, Golf) gewinnen. Dabei kam ein größerer Betrag zusammen, der seitens der Badischen Beamtenbank, die die Anlage für die BSG kostenfrei zur Verfügung gestellt hatte, verdoppelt wurde. So konnten insgesamt über 600 € an den Förderkreis für krebskranke Kinder und Jugendliche e. V. in Bonn gespendet werden.

Beim letzten sportlichen Event des Tages - der so genannten Spaßstaffel – versuchten die Teams der Abteilungen und der Auszubildenden mehrere Aufgaben erfolgreich zu bewältigen. So trugen die Teilnehmenden im Laufschritt ein in eine Decke gehülltes Teammitglied möglichst schnell über den Parcour oder balancierten einen Wasserbecher auf einem Federballschläger.

Nach Auswertung aller Aufgaben lag am Ende erstmals die Staffel der Abteilung 6 an der Spitze. Bundesminister Schmidt überreichte dem siegreichen Team den verdienten Siegerpokal und ehrte zusätzlich die erfolgreichen Teilnehmerinnen und Teilnehmer des Bonner Nachtlaufs, der am 18. Juni 2014 stattgefunden hatte und an dem 46 BSG-Läuferinnen und Läufer teilgenommen hatten. Bei Gegrilltem und gekühlten Getränken ließ man dann den sportlichen Tag langsam gemütlich ausklingen.

Seitens der Organisatoren war man sowohl mit dem Verlauf des Sportfestes als auch mit der Resonanz bei den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern des BMEL zufrieden. Der Vorsitzende der BSG BML, Rolf Hahn, dankte den vielen Helferinnen und Helfern für ihr Engagement. Ohne deren Unterstützung wäre die Durchführung des Sportfestes nicht möglich gewesen. Somit konnte am Ende eines langen Tages seitens der BSG BML und des Betrieblichen Gesundheitsmanagements im BMEL ein insgesamt positives Fazit gezogen werden. (*ds*)

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 wolfgang.ferber@bmel.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.

Radtour Sportfest

BSG-Skitour 2015: Rekordbeteiligung im Zillertal

In eigener Sache

Die BSG BML e.V. hat in den letzten Jahren ihr Konzept und sportliches Angebot dem sich wandelnden Zeitgeist angepasst. Einige Sportarten werden nicht mehr angeboten, neue kommen hinzu. Zu den künftig nicht mehr angebotenen Sportarten gehört Schach, wo für den ausgeschiedenen Hans Lotzien kein Nachfolger gefunden wurde. Zudem wird der Spielbetrieb bei Squash, der Trendsportart der 80er und 90er Jahre, aus Mangel an Interesse und Sportstätten ebenfalls zum Ende des Jahres eingestellt.

Neue Abteilungen der BSG, wie Schwimmen, erfreuen sich hingegen großer Beliebtheit und in den nächsten Wochen kommt eine weitere neue Abteilung „Adventure“ hinzu. Diejenigen, die Lust auf ein sportliches Abenteuer haben, sollten den Beitrag zur Adventure-Abteilung in diesem Journal lesen. Mit den neuen Sportarten versucht die BSG Stillstand zu vermeiden und auch künftig ein attraktives Programm anzubieten.

Dr. Dieter Schneider
Pressewart der BSG

Mit Rekordbeteiligung startete die diesjährige Skitour zu einem neuen Ziel: in Ramsau im Zillertal hatten wir ein nettes Hotel, das zentral zu den umliegenden Skigebieten liegt. Dazu gehören insbesondere die Zillertalarena, Hochzillertal/Hochfügen und Penken/Rastkogel.

Dort boten sich bei teilweise herrlichem Sonnenschein vielfältige Abfahrten. So verlangte uns die Zillertalarena mit etwa 60 Pistenkilometern und rund 7.000 Höhenmetern schon einiges ab. Bewährt hat sich dabei wiederum die Aufteilung in fünf Gruppen mit vergleichbaren Interessen, Können und Kondition. Diese Gruppen wurden am ersten Skitag in einem kurzen Technikkurs von örtlichen Skilehrern in Stimmung und Schwung gebracht.

Nach reichlichem Schneefall konnten wir schließlich auch noch die eine oder andere Talabfahrt genießen.

Eine solche Genussabfahrt vom Penken nach Schwendau erwartete auch eine kleine Gruppe tapferer Skifahrer, die jedoch mit den örtlichen Verhältnissen nicht ganz vertraut waren und ihre Abfahrt an einer Asphaltstraße ungeplant unterbrechen mussten. Deshalb musste auch die übliche Jause mit Glühwein am Bus ausfallen und der Heimweg dann etwas verspätet mit dem öffentlichen Skibus angetreten werden.

Die regelmäßige Geselligkeit nach dem guten Abendessen wurde am Abschlussabend mit einem musikalischen Rückblick auf eine schöne Skiwoche gekrönt. Busfahrer Herbert brachte uns dann am Samstag wieder sicher und zügig zurück nach Bonn. Eine Wiederholung im nächsten Jahr ist bereits in Planung. (*glj*)

E-Mail-Adressen mitteilen

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

Panoramatour rund um das Siebengebirge

Am Samstag, dem 20. September 2014 starteten wir mit insgesamt 15 Personen und einer riesigen Boxerhündin vom Alten Zollhafen die Panoramatour durch das Siebengebirge. Auf einem der schönsten Stromabschnitte des Rheins waren wir mit dem Katamaran Filia Rheni unterwegs. Um 9.50 Uhr ging es auf große Fahrt mit dem Rheinschiff rheinaufwärts Richtung Remagen und Schloss Marienfels, vorbei an der Insel Nonnenwerth mit dem Benediktinerkloster von 1122 und der Rheininsel Grafenwerth zum Rolandseck, das vom imposanten Rolandsbogen überragt wird. In Linz angekommen konnte die kleine bunte Stadt am Rhein erkundet werden. Von dort aus wurde die Panoramatour mit dem historischen Schienenbus aus den 50er Jahren durch das Kasbachtal bis nach Kalenborn fortgesetzt. Die Kasbachtalbahn ist eine der steilsten Bahnstrecken Deutschlands. Die größte Steigung beträgt 5,9 Prozent. Danach stand eine Wanderung zur „Alten Brauerei“, einer urigen Gaststätte mit idyllischem Biergarten, an. Dort wurden wir zum Mittagessen erwartet. Die Wanderung führte uns durch urwüchsige Wälder, satte Wiesen und brüchigen Felsen. Als ständige Begleitung war der plätschernde Bach eine Wohltat für die Seele. Was man von der Sonne nicht behaupten konnte. Wir wurden vom Donner und Regen überrascht, was die Wanderung streckenweise erschwerte. Es gab doch sehr steile

Wanderabschnitte. Aber auch dies hat die Gruppe super gemeistert und alle freuten sich auf das wohlverdiente Mittagessen.

Mit dem Schienenbus fuhren wir zurück nach Linz. Hier hatte die Gruppe noch Zeit zur freien Verfügung, bevor wir um 17.25 Uhr mit der Poseidon die Heimreise nach Bonn antraten. Zum vereinbarten Treffpunkt waren alle außer der Teilnehmerin mit ihrer riesigen Boxerhündin erschienen. Nachdem das Schiff ablegte und in Richtung Bonn fuhr, drehten sich einige Teilnehmer nochmals zur Anlegestellt herum und sahen die Dame – auf die Uhr schauend und winkend - mit Ihrer Hündin an der Anlegestelle. Mit Mühe und Not konnte ich das Bordpersonal überreden, nochmals zu wenden, um die Dame samt Hündin mit nach Bonn zu nehmen. Die anderen Gäste auf dem Schiff waren natürlich nicht begeistert.

In Bonn angekommen, war ich froh, dass ich nur noch für mich die Verantwortung zu tragen hatte. Es war dennoch eine Tour, die ich immer wieder machen würde. Ein Naturerlebnis – eigentlich fernab aller Hektik. (*yf*)

Inspirierende Zülpicher Jahrtausendgärten

Am Samstag, dem 14. Juni 2014, konnten sich insgesamt 22 Interessierte von der beeindruckenden Gestaltung der Zülpicher Jahrtausendgärten inspirieren lassen. Frau Büttgenbach, eine sehr engagierte Führerin, gab uns einen Überblick über die Highlights der Landesgartenschau, z. B. den beliebten Zülpicher Wassersportsee – der Seepark als wichtigster Teil der Landesgartenschau, die Flaniermeile mit den Themengärten und die Falknerei mit Flugvorführungen. Der Park bot die Möglichkeit, auf dem romantischen Uferweg oder auf dem Höhenweg die Blumen- und Farbenpacht zu bestaunen.

Die Besucher konnten kostenlos das Shuttle-Bähnchen vom Seepark bis zum Park am Wallgraben in der Zülpicher Innenstadt nutzen. Der Weg konnte aber auch sehr gut zu Fuß zurückgelegt werden. Danach ging es zum Mittagessen – welches im Vorfeld hart erkämpft werden musste - da trotz vorliegender Bestätigung für ein Mittagessen seitens der Gastronomie im Seepark für unsere Gruppe kein Mittagessen vorgesehen war. Dank unserer engagierten Führerin bekamen wir dann doch noch unser Mittagessen und unsere nächste Führung im historischen Stadtkern konnte fast pünktlich stattfinden. Herr Walraff, ein echt Zölleche Jung, stellte uns mit Leib und Seele die historische Altstadt

von Zülpich inklusive Stadtmauer und -toren, das Museum der Badekulturen sowie weitere Höhepunkte vor. So wurden beim Bau der Landesgartenschau – genau bei Umbauarbeiten des Marktplatzes -im April 2011 zahlreiche Funde aus spätrömischer und fränkischer Zeit entdeckt. Diese Funde führten zu Bauverzögerungen von mehreren Monaten, da an dieser Stelle, die außerhalb der römischen Stadtgrenzen liegt, auch aufgrund der Zerstörungen durch den Zweiten Weltkrieg überhaupt nicht mit dem Fund von Bodendenkmälern gerechnet wurde.

Nach der beeindruckenden Führung hatten die Teilnehmer Zeit zur freien Verfügung. So konnte jeder individuell sein Programm gestalten. Der zweite Bereich der Landesgartenschau, der Park am Wallgraben, im Stadtkern Zülpichs, bot mit dem Weinberg am Weiertor, dem Rosengarten mit der „Rose de Tolbiac“ (eigens für die Landesgartenschau gezüchtet), den Streuobstwiesen und Kleingärten, Kunstpavillons und Kunstinstallationen eine gute Mischung aus Natur, Kunst und Kultur.

Eine Gartenschau mit drei Schauplätzen – der Seepark, der historische Stadtkern und der Park am Wallgraben. Ein tolles Ereignis und mit Sicherheit ein ganz besonderes Jahr für die Stadt Zülpich! (*yf*)

Zülpicher Jahrtausendgärten

StrongmanRun 2015
Halbmarathon-Feeling mit Hindernissen

Am 9. Mai 2015 wollten es über 11.200 Laufwütige wieder wissen. Der 9. StrongmanRun forderte die Läufer bis an ihre Grenzen. Bereits vor dem Start war die Stimmung am Überkochen.

Der 9. Mai hätte so ein ruhiger Vorsommertag werden können. Stattdessen schrieben sich über 11.200 Laufwütige 22 km Matsch, viel Schweiß und Berge auf ihren Tagesplan. Zum neunten Mal nun fand am Nürburgring der Fisherman's Friend StrongmanRun statt. Die Teilnehmer begnügten sich nicht mit der anstrengenden Strecke, sondern sorgten mit ihren Kostümen zusätzlich für Partystimmung auf dem Feld.

Party schon vor dem Start des StrongmanRun

Bereits bevor der Startschuss fiel kochte die Stimmung bei Tausenden. Das merkte man nicht nur an dem Rauch, der aus der Menge stieg, sondern auch an den dröhnenden Bässen, die durch die warme Luft schwangen. Die Geräuschkulisse der mutigen Masse tat sein Übriges dazu. Nach dem Signal dauerte es noch knapp 20 Minuten bis auch der letzte Teilnehmer die Startlinie überqueren konnte.

Der StrongmanRun oder auch die Grüne Hölle

Auf dem Zwei-Runden-Parcours quälten sich die Läufer auf einer Gesamtstrecke von 22 km über achtzehn mal mehr mal weniger anstrengende Hindernisse. Diese reichten vom Schleimbecken, Tunneln mit Schaumkanonen, steilen Rutschen bis hin zu Übersee-Containern und Kletternetzen. Und das alles mit einer Höhensteigung von 900 m. Vielseitiger kann ein Läufer nicht gefordert werden.
Trotz der Anstrengung verkleideten sich die Teilnehmer.

Die Gewinner dieses Jahres können sich zu Recht Strongman nennen. Mit einer Zeit von 1:36:57 Stunden kam Robin Dechant ins Ziel. Bei den Frauen war Susanne Kraus mit einer Zeit von 1:45:54 Stunden die schnellste des Runs.

Auch in diesem Jahr stellte sich das Team der BSG BML den Anforderungen. Marco Seyfarth erreichte in 2:11:04 eine Top-Zeit unter allen Teilnehmern und geht gut vorbereitet in den anstehen Zugspitzlauf. Sylvia Hahn (2.38:54) belegte in der Frauenklasse einen ausgezeichneten 68. Platz unter 1200 Frauen. *(rh)*
Die weiteren Ergebnisse:

Rolf Hahn 2:38:55, Martin Biehl 2:49:05, Marco Kleber 2:52:15 und Bernd Göllner 2:57:09.

„Langer Eugen“ – Sitz vieler VN-Organisationen

Am 12. November 2014 und wegen der großen Nachfrage auch am 2. Dezember 2014 waren wir Gast im UN-Campus in Bonn. Der Campus der Vereinten Nationen in Bonn ist das Herzstück der Organisation in Deutschland. Herr Ganns, Botschafter a. D., hatte neben den Vorbereitungen auch die eigentliche Präsentation und Führung übernommen. Im Vorfeld waren einige Daten der einzelnen Teilnehmer in Form einer Liste zu übermitteln. Die Sicherheitsvorkehrungen waren sehr streng. Bevor wir in das Gelände kamen, mussten wir unsere Personalausweise abgeben. Diese wurden mit der von mir übermittelten Liste vergleichen. Danach ging es zum Sicherheitscheck – wie auf dem Flughafen. Nachdem wir dies hinter uns gebracht hatten, führte uns Herr Ganns auf das 29. Stockwerk des Langen Eugen.

Wenn das Wetter besonders gut ist, reicht der Blick bis zum Kölner Dom, sagte uns Harald Ganns und zeigte über den Rhein und die grünen Hügel des Siebengebirges hinweg. Er muss es wissen. Der Botschafter a.D. ist Beauftragter bei der Pressestelle der Bonner VN-Organisationen und führt seit rund sechs Jahren jeden, der das Bürohochhaus namens „Langer Eugen“ besichtigt.

Rund 1.000 Menschen arbeiten bei den Vereinten Nationen in Bonn. Sie kommen aus rund 140 Ländern. Die ehemalige Bundeshauptstadt ist Hauptstandort der Vereinten Nationen in Deutschland. Wer im „Langen Eugen“ sein Büro hat, diskutiert beispielsweise, wie man den Auswirkungen des Klimawandels entgegen wirken oder bedrohte Tierarten schützen kann. „Unser Motto in Bonn heißt nachhaltige Entwicklung weltweit“, sagte Ganns. Vom Sekretariat der Wüstenbekämpfung über das Sekretariat des Abkommens zur Erhaltung der europäischen Fledermauspopulation bis zum Strategiezentrum für Katastrophenschutz sitzen im „Langen Eugen“ 17 der 18 Bonner Einrichtungen der Vereinten Nationen. Dazu gehört auch die Bonner Außenstelle der VN-Universität. Die 18. Einrichtung, das Klimasekretariat, ist gleich gegenüber im alten Abgeordnetenhochhaus. Zusammen bilden die beiden Gebäude und eine Grünfläche den sogenannten VN-Campus. Herr Ganns hatte sich viel Zeit für uns genommen und beantwortete jede Frage. Es war schon sehr beeindruckend, mit welcher Fachkompetenz man es zu tun hatte. (*yf*)

Adventure – die neue Abteilung der BSG

Lust auf ein sportliches Abenteuer in der freien Natur? Wollen Sie Nervenkitzel? Dann ist das in den letzten Jahren zum Trend-Sport avancierte Adventure Racing genau das Richtige für Sie! Adventure ist für jeden die erste Wahl, der Spaß daran hat, aktiv zu sein und eine solide Fitness und Lust auf Abenteuer mitbringt. Adventure ist eine spannende Alternative zum Fitnessstudio oder dem klassischen Laufen und bietet einen Ausgleich für Körper und Seele.

Adventure bietet alles – außer Langeweile. Als Outdoor-Sport toben Sie sich unter freiem Himmel aus. Zu Adventure gehören unter anderem die Teilnahme an Hindernisläufen (z. B. Strongman Run), Events, die sich über mehrere Tage erstrecken (Megathlon Bodensee) sowie gemeinsam geplante Sonderveranstaltungen (z. B. Schwimmen durch den Zürichsee, 24 Stunden-Radrennen auf dem Nürburgring). Wir sind als Team bei verschiedenen Events im Umkreis mit dabei.

Wir sind ein offener Treff, daher gibt es keinen Trainer oder feste Verabredungen. Absprache per Whatsapp-Gruppe (dazu bitte Mail mit Handynummer an: rolf.hahn@bmel.bund.de). (*rh*)

Nationale Schacherfolge für Hans Lotzien

Sehr erfolgreich schnitt Hans Lotzien bei den Anfang August 2014 in Bad Neuenahr ausgetragenen Deutschen Seniorenschachmeisterschaften ab. Für den mittlerweile 62jährigen Hans Lotzien war es die erste Teilnahme an dieser Meisterschaft für Schachspielerinnen ab 55 Jahre sowie Schachspieler ab 60 Jahre.

Unter rund 350 Spieler(innen) lag Hans Lotzien zur „Halbzeit“ mit 3,5 Punkten gut im Rennen. Nach zwei Siegen hatte er gegen die späteren 3. bis 5. Platzierten jeweils ein beachtenswertes Remis erzielt.

Am Ende konnte er mit 6,0:3,0 einen 14. Platz unter den 200 Teilnehmern der Meistergruppe erringen, obwohl er in der Setzliste nur an Rang 58 geführt wurde.

In Bad Neuenahr wurde auch die Deutsche Blitzschacheinzelmeisterschaft in 15 Runden ausgetragen. In seiner Spezialdisziplin konnte Hans Lotzien ganz groß auftrumpfen. Er schlug in Serie mehrere Internationale Meister sowie ehemalige Deutsche Meister.

Viele seiner Gegner hatten schon an Europa- und Weltmeisterschaften teilgenommen. Erst in der 13. Runde verlor er seine erste Partie.

Am Ende stand ein geteilter 3. Platz (nach Feinwertung wurde es der 4. Platz) unter 95 Teilnehmern. Dieser Erfolg ist sportlich aufgrund der vielen guten Spieler noch höher zu bewerten als die errungene Deutsche Vizemeisterschaft vor zwei Jahren in Marburg. (*ds*)

Bundesminister Christian Schmidt ist neues BSG-Mitglied

Die BSG begrüßt herzlich ein prominentes neues Mitglied: Bundesminister Christian Schmidt hat im November 2014 seine Beitrittserklärung zur BSG BML e. V. unterzeichnet.

Seine Verbundenheit mit der BSG hatte der Minister schon durch seine - auch aktive Teilnahme - am letztjährigen Sportfest der BSG in Bonn unter Beweis gestellt.

Die BSG würde sich freuen, wenn er, soweit es sein Terminplan zulässt, den Aktivitäten der BSG auch künftig sehr aufgeschlossen gegenüber steht. (*ds*)

BSG mit neuem Internetauftritt

Informativer, übersichtlicher und optisch ansprechender – dies sind die Merkmale der neu gestalteten Webseite **www.bsg-bml.de**, mit der sich die BSG BML e. V. seit Herbst 2014 in Internet präsentiert.

Durch die neue Programmierung der Webseite und ein integriertes Content-Managementsystem können jetzt auch die jeweiligen Leiterinnen und Leiter der verschiedenen Sportsparten aktuelle Informationen eigenständig einstellen.

Zudem verfügt die BSG mit Uli Schwickert nun auch über einen Internet-Administrator, der sich mit um die inhaltliche Pflege der Webseite kümmert. Neu ist ferner, dass die Anordnung der Bilder und Texte frei gewählt werden kann und pdf-Dateien, z. B. die bisher erschienen BSG-Journale, ebenfalls eingestellt werden können.

Ermöglicht wurde dieser neue Internetauftritt der BSG durch eine großzügige Spende der Badischen Beamtenbank, der an dieser Stelle auch noch einmal ganz herzlich gedankt sei. (*ds*)

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@bmel.bund.de oder uli.schwickert@bmel.bund.de

Der Archäologische Park in Xanten – die reichen Römer vom Niederrhein

Am Samstag, dem 17. Mai 2014, machten wir uns pünktlich um 8.30 Uhr mit dem Bus auf den Weg in die Römerstadt. Das Programm begann um 10.15 Uhr mit einer Führung durch den historischen Stadtkern. Die mittelalterliche Stadtgeschichte und die Sehenswürdigkeiten aus der bewegten Vergangenheit, wie z. B. die teilweise erhaltene Wallanlage mit einzelnen Wehrtürmen, eine voll funktionsfähige Windmühle sowie der mächtige gotische Dom St. Viktor mit seinen spätromanischen Türmen im Zentrum, wurden uns nähergebracht. Danach bestand die Möglichkeit, die Stadt auf eigene Faust zu erkunden. Mit dem Stadtplan in der Hand war dies kein Problem, da alles fußläufig zu erreichen war.

Nach dem Mittagessen stand eine einstündige Führung durch den St. Viktor Dom auf dem Programm. Nach dem Motto „das Beste kommt zum Schluss" machten wir uns auf den Weg in die ehemalige Römerstadt Colonia Ulpia Traiana. Auf dem Gelände der antiken Provinzstadt wurde römische Geschichte lebendig. Im Archäologischen Park Xanten konnten wir imposante Rekonstruktionen römischer Bauwerke wie das Amphitheater, die Thermen und den Hafentempel bestaunen.

Zur Römerzeit führte ein Seitenarm des Rheins an der Ostseite des Geländes vorbei, weshalb sich dort eine Römische Hafenanlage befand. Heute befindet sich dort ein Parkplatz, dort stand der Bus zur Abholung bereit. Das Hafentor dient heute als Parkeingang. Die einstige Herberge ist heute ein Restaurant, in dem wir uns den Abschluss der Tour mit leckerem Kuchen versüßten. Xanten – eine Stadt, die zum Wiederkommen einlädt! Bei Sonnenschein traten wir um 17.15 Uhr die Rückreise an, denn der absolute Höhepunkt stand den Fußballfans noch bevor…20.00 Uhr das Pokalfinale BVB gegen Bayern München. (*yf*)

Sportabzeichen = Ehrenzeichen

Der Sportabzeichenwettbewerb - dynamisch wie nie! Das Deutsche Sportabzeichen ist eine Auszeichnung des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB). Es ist die höchste Auszeichnung außerhalb des Wettkampfsports und wird als Leistungsabzeichen für überdurchschnittliche und vielseitige körperliche Leistungsfähigkeit verliehen. Das Deutsche Sportabzeichen wurde durch den Ordenerlass des damaligen Bundespräsidenten Theodor Heuss 1958 staatlich anerkannt und ist durch das Gesetz über Titel, Orden und Ehrenzeichen ein geschütztes Ehrenzeichen.

Die zu erbringenden Leistungen orientieren sich an den motorischen Grundfähigkeiten Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Koordination. Aus jeder dieser Gruppen muss eine Übung erfolgreich abgeschlossen werden um mindestens die Leistungsstufe Bronze zu erreichen. Der Nachweis der Schwimmfertigkeit ist notwendige Voraussetzung für den Erwerb des Deutschen Sportabzeichens, bei den Erwachsenen alle 5 Jahre, bei Kindern und Jugendlichen einmal bis zum 18. Lebensjahr.

Jedes Jahr sind es gut 1,5 bis 2 Millionen Menschen, die sich an den Prüfungen versuchen, und ca. 820.000, die diese individuelle Herausforderung bestehen. Aber wer sich auf die Prüfungen innerhalb eines Kalenderjahres gezielt vorbereitet und sie auch schafft, hat am Ende den offenkundigen Nachweis überdurchschnittlicher Leistungsfähigkeit.

Das Deutsche Sportabzeichen verknüpft in idealer Weise die Tradition einer 100-jährigen Geschichte mit der Fitness-Idee unserer modernen Gesellschaft.

Die BSG-BML e.V. hatte im vergangenen Jahr bereits zum 20. Mal in Folge die Möglichkeit angeboten, das Sportabzeichen unter fachkundiger Anleitung zu erwerben. Erfolgreich waren 2014 folgende BSGler: (*jl*)

Barbara Bühner (19. Verleihung); Dr. Theodor Bühner (18.); Alfred Frießem (17.); Dr. Gerhard Stiens (5.) Sandy Herr (1.); Birgit Kleber (1.); Marco Kleber (1.); Jürgen Landgrebe (26.); Bernhard Osterheld (10.); Dr. Axel Reich (8.); Silvia Rothäuser (2. - BSG BMU); Dr. Wilhelm Schopen (15.)

Abteilungssplitter

Ausgleichs-gymnastik

Jeden Dienstag von 17.00 bis 18.00 Uhr trafen sich auch 2014 wieder regelmäßig die Sportlerinnen und Sportler zur Ausgleichsgymnastik in der Turnhalle der Derletalschule am Konrad-Adenauer-Damm in Duisdorf.

Eine variationsreiche, gesundheitsorientierte Ausgleichsgymnastik ließ neue Energien tanken und verspannte Muskeln lockern. Auch mit Hilfe von Therabändern und anderen Kleingeräten wurde versucht, einen Ausgleich zu einseitigen Bewegungen und Fehlhaltungen zu erreichen und das Herz-Kreislaufsystem anzuregen. Rückenfreundliche und rückenstärkende Übungen standen im Vordergrund und auch die Beweglichkeit und Koordination wurden 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 Kolleginnen und Kollegen, auch vielen Ehemaligen, einen Ausgleich zum Beruf und dem Alltagsleben bietet.

Ob Sommer oder Winter, ob warmes oder kaltes Wetter: die Gymnastik war immer angepasst und richtete sich nach den Bedürfnissen der Teilnehmerinnen und Teilnehmer. Bei speziell ausgesuchter Musik - von mitreißenden neuen Hits bis zum entspannenden Kuschelrock – fielen die einzelnen Übungen nicht schwer. Und so verließen wir dann die Turnhalle spätestens um 18.30 Uhr fit, zufrieden und ausgeglichen.

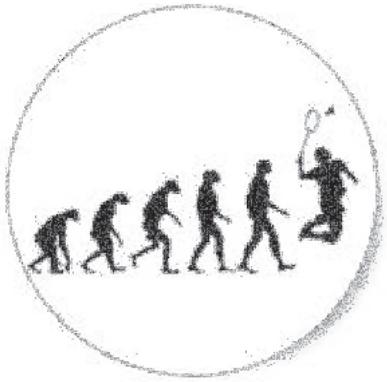
Zum Auftakt der Sommerferien sowie in der Adventszeit traf sich die Gymnastikgruppe zusätzlich zu weniger sportlichen, dafür aber sehr kommunikativen Veranstaltungen. Unser Sommerevent war - leider an einem sehr regnerischen und kühlen Sommertag - eine geführte Tour durch die Kölner Altstadt mit anschließendem gemeinsamen Abendessen in einem schönen Restaurant.

Die traditionelle Weihnachtsfeier fand in Witterschlick statt. Zur Feier gehörten nicht nur die Unterhaltung und das gute Essen und Trinken, sondern auch die beliebte Gräuelparty. Am Ende konnte jeder mit einem (Gräuel-) Geschenk glücklich nach Hause gehen!!!

Sie sind bei unserer Gymnastikgruppe herzlich willkommen! Machen Sie doch einfach einmal probeweise mit!

Badminton

Ob ein wenig sportlich ambitioniert oder interessierter Anfänger: Beim Badminton in der BSG des BMEL sollte jede/jeder seinen Ansprüchen entsprechend etwas finden. In unseren Trainingszeiten spielen wir Einzel oder Doppel (auch als Mixed), ruhiger oder auch etwas intensiver. Trainingstermin ist montags (außer in Ferien und an Feiertagen) ab 19:30 Uhr in der Halle der Berufsbildenden Schule des Rhein-Sieg-Kreises.



In der Saison 2013/14 hat die Badmintongruppe der BSG-BML erneut in Kooperation mit der BSG des BMUB an dem Badminton-Turnier des Betreibsportkreisverbandes teilgenommen. Der Erfolg des Vorjahres konnte mit einem sechsten Platz leider in dieser Saison nicht ganz wiederholt werden.

Für diejenigen, die es sportlicher mögen und auch mal ein wenig Wettkampfluft schnuppern möchten, bietet eine Teilnahme an dem Spielbetrieb des Betreibsportkreisverbandes gute Möglichkeiten.

Interessenten, die am Badminton-Training teilnehmen möchten, um sich selbst ein Bild von diesem Sport in der BSG zu machen, steht der Spartenleiter als Ansprechpartner gerne zur Verfügung.

Basketball

Sportlich, fair und mit vieeel Spaß ging es auch im Jahr 2014 in unserer Basketballmannschaft weiter. Seit dem letzten Jahr hat sich unsere Mannschaft, insbesondere mit Sportler/innen aus dem BMZ, stark vergrößert. Erfreulich ist, dass nun mittlerweile wieder drei Frauen Basketball spielen. Leider haben wir auch unseren „Alterspräsidenten“ und langjährigen Spieler Wolfgang Wagner in den Ruhestand nach Bayern entlassen müssen. Ihm sei noch einmal hier herzlich für seine Tipps und Tricks im Umgang mit dem Ball gedankt.

Trainiert wird also in einer Frauen-/Männermannschaft unterschiedlichsten Alters. Wir treffen uns jeden Dienstag von 18.30 Uhr bis 20.00 Uhr in der Sporthalle des Berufskollegs Bonn-Duisdorf, Rochusstr. 30 - außer in den Ferienzeiten. Dabei wird so manches Sporttrikot durchgeschwitzt und so mancher Ball auf Hochtouren gebracht, aber immer unter dem Motto „Fair geht vor“, da wir vor allem Spaß nach der Arbeit haben wollen. Traditionell sind wir wieder zu Weihnachten zum „Italiener“ gegangen und hatten so auch Zeit, das Eine oder Andere einmal Privat zu besprechen (Hochzeit oder auch Nachwuchs bei einzelnen Spielern).

Fitness-Gymnastik

Die Fitness-Gymnastik findet montags von 17:45 Uhr bis 19:15 Uhr in der Sporthalle des Berufskollegs Bonn, Rochusstraße 30 unter der professionellen Leitung von Frau Dipl. Sportlehrerin Sigrun Talkenberger statt. Daran nehmen Frauen und Männer teil. Bereits seit 1992 wollen wir damit einen Ausgleich zum Alltag am Arbeitsplatz und insgesamt mehr Gesundheitsbewusstsein erreichen.

Das Training beginnt mit dem Aufwärmen und fordert im Laufe der Übungen den ganzen Körper. Gut die Hälfte der Zeit besteht aus Laufeinheiten zur Stärkung der Kondition und beinhaltet immer wieder Dehnungs- und Kräftigungsübungen. Im zweiten Teil werden die Übungen auf der Bodenmatte fortgesetzt, vor allem. zur Stärkung der Rumpfmuskulatur.

Wer sich bewegt, hat mehr vom Leben. Und weil uns immer mehr Mitmenschen mit Problemen ihres Bewegungsapparats begegnen, mit Problemen an Schulter, Hüfte, Rücken oder Knien, ist die regelmäßige Teilnahme in der Gruppe bereits seit 15 Jahren für die Lebensqualität vieler Teilnehmer besonders wichtig. Daneben, gelegentlich sogar nahezu gleichwertig, stehen auch die Möglichkeit der menschlichen Kontakte, des Erfahrungsaustauschs und die gute Stimmung nach dem Sport.

Wir nehmen nicht an Wettkämpfen teil, aber jeden Montag- außer in den Ferien- finden die Übungen zur Gesunderhaltung statt. Unsere Teilnehmerinnen und Teilnehmer sind aus BMEL, BMAS und anderen Betrieben und das Alter reicht von 30 bis fast 70 Jahre. Wir freuen uns über alle, die mitmachen wollen und laden Sie zum Kennenlernen ein. Die regelmäßigen Teilnehmerinnen und Teilnehmer zahlen für das Kalenderjahr einen Beitrag von 50 €, mit dem die Übungsleiterin finanziert wird. Interessierte sind herzlich eingeladen einfach einmal an der Gymnastikstunde teilzunehmen- auch probeweise ohne Voranmeldung; kommen und mitmachen!

Kegeln

Viel Spaß beim gemeinsamen Kegeln gab es auch wieder im Jahr 2014. 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 im Rückblick die 4-tägige Reise der Kegelgruppe im Oktober in die schöne Stadt Dresden. Nach nunmehr 4-jähriger Abstinenz konnte wieder eine Kegelreise durchgeführt werden. Die selbst organisierte Tour führte uns bei schönem Herbstwetter mit dem Zug in die sächsische Metropole. Neben den bekannten Sehenswürdigkeiten wie Frauenkirche, Semperoper, Zwinger und Goldener Reiter, konnten wir bei einer Stadtrundfahrt auch die Elbschlösser, die Elbbrücke „Blaues Wunder“, Schloss Pillnitz und Pfundts Molkerei besichtigen.

Beim Sportfest der BLE im Sommer fand ein Kegelwettkampf mangels Teilnehmer leider nicht statt. In 2015 gehen wir wieder von einer Teilnahme aus.

Laufen

Im Lauftreff treffen sich alle, die sich gemeinsam mit Gleichgesinnten sportlich aktiv bewegen wollen. Alle Aktiven werden von erfahrenen Betreuerinnen und Betreuern angeleitet und begleitet. Immer donnerstags (ganzjährig) startet der Lauftreff am Waldparkplatz Brüser Berg um 17:00 Uhr. Von dort wird nach einer kurzen Aufwärmphase gemütlich und ohne Leistungszwang in unterschiedlichen Neigungsgruppen (Einsteiger und Fortgeschrittene) gelaufen.

Der Lauftreff bietet besonders in den Einsteiger-Gruppen eine optimale Betreuung und Beratung! Gerade den Einsteigern soll vermittelt werden, dass Laufen in der Gemeinschaft und unter fachkundiger Anleitung eine der schönsten Nebensachen der Welt sein kann. Neben dem rein gesundheitlichen Wert stehen immer wieder auch der soziale Aspekt und das Miteinander im Vordergrund der Bemühungen. Dies vermittelt der Lauftreff bereits seit 2001.Die große Anzahl der Teilnehmer bestätigt das und ermuntert die Betreuerinnen und Betreuer, in diesem Sinne weiter zu machen. Völlig zwanglos kann sich jede/r Lauf-Inter-

essierte an den jeweiligen Trainingstagen zum Reinschnuppern und Kennenlernen am Treffpunkt einfinden. Die Läuferinnen und Läufer nehmen auch an Wettbewerben teil. Nachstehend die Ergebnisse:

31.12.2014 Silvesterlauf in Bonn – 10 km
Rolf Hahn 43:11, (92. Platz, 7. Platz AK)
Tobias Kreikemeyer 43:26, (95./11.)
Martin Biehl 46:49, (153./26.)
Sylvia Hahn 47:26, (18./3.)
Sandy Herr 1:00:18, (122./22.)

16.12.2014 Siebengebirgsmarathon/ -halbmarathon
Marathon
Tanja Schmidt 4:18:34 (4. AK)
Halbmarathon
Rolf Hahn 1:39:46 (54./3.)
Sylvia Hahn 1:53:00 (147./7.)

09.11.2014 Platinman
Marco Seyfarth 2:26:44 (65./11.)

08.11.2014 Bonner Herbsthalbmarathon
Ina Kaninski 1:54:38
Dr. Ernst Bleibaum 1:54:39

25.10.2014 Altendorfer-Ersdorfer Obstmeilenlauf
3,3 Meilen – 5,3 km
Sandy Herr 30:33 (26. Platz)
Sabrine Fricke 33:17 (39. Platz)
6 Meilen – 9,6 km
Marco Seyfarth 41:29 (21. Platz/3. AK)
Martin Biehl 44:22 (37./4.)
Martin Hintzen 45:30 (40./1.)
Tanja Schmidt 45:54 (6./2.)

19.10.2014 Drei-Brücken-Lauf Bonn – 15 km
Dr. Ernst Bleibaum 1:19:13 (2. AK)

19.10.2014 Marathon Amsterdam
Tanja Schmidt 4:06:52

14.09.2014 Köln Marathon/Halbmarathon
Marathon
Dr. Gerhard Stiens 3:37:44, (685. Platz, 127. Platz AK)
Halbmarathon
Tobias Kreikemeyer 1:35:20, (515./83.)
Sylvia Hahn 1:40:04, (93./12.)
Rolf Hahn 1:40:03, (913./75.)
Tanja Schmidt 1:46:02, (218./29.)

23.08.2014 ASV Wesseling 10 km
Lauf
Tobias Kreikemeyer 41:59 (45./6. AK)

18.06.2014 Bonner Nachtlauf
Siegerin INFORM Team und auch schnellste Läuferin:
Steffi Hollberg (BLE) *43:23*

Schnellste Läuferin BMEL: Katharina Adler *55:18*

Schnellste Läuferin der BSG BML: Sylvia Hahn *45:45*

Sieger INFORM-Team und auch schnellster Läufer:
Sven Grothe (BLE) *39:46*

Schnellster Läufer BMEL:
Rolf Hahn *44:35*

Schnellster Läufer der BSG BML: Jürgen Landgrebe *46:14*

11.07.2014 Kölner Zoolauf

Der Kölner Zoolauf fand zum zweiten Mal statt. Neben Läufen für Bambinis und Kids wurde ein Toplauf und ein Volkslauf ausgetragen. Beim Toplauf mussten insgesamt 6 Runden durch den Kölner Zoo zurückgelegt werden. Dies entsprach einer Strecke von 10,68 Kilometern. Beim Volkslauf konnte jeder Läufer selbst bestimmen, ob er nur eine Runde (ca. 1,87 km) oder bis zu insgesamt 6 Runden (10,68 km) zurücklegt, je nach persönlicher Fitness und Empfinden.

Trotz des nicht gerade läuferfreundlichen Wetters (die Temperatur lag bei ca. 30 Grad und die Luftfeuchtigkeit bei nahezu 100 Prozent) ließen sich insgesamt rund 1.600 Läufer (davon 130 beim Toplauf) das einmalige Erlebnis nicht entgehen, Erdmännchen, Nashörner und Löwen als Zuschauer beim Laufen zu haben. Besonders die Paviane hoben sich hier hervor, indem sie die Läufer lautstark anfeuerten. Die Läufer des BSG erreichten beim Toplauf über 10,68 km folgende gute Ergebnisse:

Marco Seyfahrt (46,22 Zeit brutto, 46,18 Zeit netto, 30. Platz, 8. Platz AK)
Martin Biehl (49,51/49,22/60/9)
Tanja Schmidt (51,12/51,08/7/3)

Als Fazit kann festgehalten werden, dass der Kölner Zoolauf eine einmalige Kulisse zum Laufen bietet. Auch die Möglichkeit, die Strecke nach seinem persönlichen Fitnessgrad auszuwählen, hebt ihn von anderen Läufen ab.

Bonner Nachtlauf

v.l.n.r.: Dr. Thomas Schönenbroicher, Tobia Kreikemeyer, Johanna Bertram, Dr. Ernst Bleibaum, Dr. Gerhard Stiens

21.06.2014 Königs10er
Rolf Hahn 44:16 (26. Platz, 4. Platz AK)
Sylvia Hahn 46:24 (7./4.)
Dr. Ernst Bleibaum 51:12 (69./2.)

09.05.2014 15 km DKV-Mannschaftslauf in Köln

Bei weitgehend trockenem Wetter, aber kräftiger Brise, wurde die Mannschaft des Lauf- und Walkingtreff in Köln-Junkersdorf empfangen. Schon lange Tradition ist es bei der nun schon 34. Auflage des DKV-Mannschaftslaufes, direkt neben dem Rhein-Energy-Stadion, teilzunehmen. Durch den Termin beim Strongmanrun auf dem Nürburgring wurde dieses Jahr nur eine Mannschaft der BSG BML aufgestellt. Aber auch anderen Vereinen passte der Termin wohl nicht so recht; denn in diesem Jahr traten nur 137 Mannschaften, in den Vorjahren war das Teilnehmerfeld auf 200 begrenzt, an. Spaß hat es trotzdem wieder gemacht; heißt es doch miteinander und nicht gegeneinander im 5er Team zu laufen. Etwa 700 Sportler tummelten sich auf dem 3,75 km Kilometer langen Rundkurs rund um den Adenauer-Weiher. Das Team der BSG BML belegte den 14. Platz mit einer Zeit von 1:27:33.

04.05.2014 Volkslauf in Alfter
Bernd Göllner 1:50:59 (2. Platz AK)

27.04.2014 TUI Marathon Hannover
Dr. Gerhard Stiens 1:44:45, (943.Platz / 147. AK)

Nordic-Walking

Pünktlich Anfang März ging es wieder los mit der unserer Nordic-Walking-Runde auf dem Brüser Berg. Schön war es, dass neben vielen altbekannten BSG-Sportlern auch einige neue Nordic-Walker den Weg zu uns gefunden hatten und auch dabei geblieben sind. Aufgrund der großen Nachfrage nach dem Aufruf zum Frühjahr wurde wieder in Zusammenarbeit mit dem Ehepaar Wappenschmidt von Hertha Buschhoven ein Nordic-Walking Schnupperkurs angeboten, der auf große Resonanz stieß. Hierfür nochmal ein großes Dankeschön nach Buschhoven.

Die Saison gestaltete sich wettertechnisch durchaus spannend, da sich donnerstags öfter mal dunkle Wolken zeigten. Meistens aber haben wir Glück gehabt und ab 16:30 Uhr blieb es dann trocken.

Um alte Gewohnheiten ein bisschen aufzubrechen sind wir unsere vertraute Runde einfach mal anders herum gelaufen und es ist wirklich erstaunlich, dass man so ein eigentlich vertrautes Revier wieder ganz neu entdecken kann.

Nordic-Walking Gruppe

Einen schönen Abschluss hat die Saison, wie in den letzten Jahren auch, bei einem gemeinsamen Essen kurz vor Weihnachten zusammen mit den Läufern und Triathleten, im Hotel Alexander in Duisdorf gefunden.

Schach

BMEL Mannschaft erneut Dritter bei deutscher Meisterschaft

Vor einigen Monaten bin ich von meinen Schachfreunden Arnold Hemmann (BMAS), Stephan Bröhl (BLE) und Michael Müller-Boge (Bundesamt für Naturschutz) gebeten worden, die Organisation für eine Teilnahme an der o.a. Meisterschaft zu übernehmen. Bereits vier Mal hat die BML-Mannschaft an dieser Meisterschaft (Essen, Neustadt, Stuttgart, Bremen) teilgenommen.

Die ersten beiden Runden gegen einem Transportunternehmen aus Hamburg sowie dem Bezirksamt Berlin Tempelhof gewannen wir recht deutlich mit jeweils 3½ zu ½ Punkten. Somit konnten wir uns mit vier Punkten gleich in der Spitzengruppe festsetzen. Am Freitag ging es gegen die Mannschaft des Ausrichters. Bisher konnten wir die ADAC-Mannschaft immer schlagen. Auch diesmal gelang uns das knapp, da bei drei Remispartien Stephan Bröhl seine Partie zum 2½ : 1½ gewinnen konnte. Somit durften wir in der 4. Runde gegen den mehrfachen Deutschen Meister, Allianz Global Investors aus Frankfurt, spielen. Hier gelang es mir gegen den Fide-Meister Schramm ein Remis zu erzielen. Beim Stand von 1½ : 1½ hatte Arnold Hemmann die große Chance gegen FM Guth zu gewinnen bzw. mindestens Remis zu spielen. In Zeitnot „stellte“ er aber die Partie leider noch ein.

Am Samstag spielten wir zunächst gegen eine IT-Firma (Fiducia) die mehrere Standorte in Deutschland hatte.

Mit einem 2½ Sieg spielten wir uns wieder in die Spitzengruppe zurück. Mit der DekaBank aus Frankfurt wartete in der vorletzten Runde ein schwerer Gegner auf uns. Nachdem es mir gelang, gegen den Internationalen Meister Teljohann Remis zu spielen führten wir zwischenzeitlich mit 2: 1 Punkten. Leider verlor dann Michal Müller-Boge seine einzige Partie und es kam zur Punkteteilung.
Vor der Finalrunde lagen wir nunmehr auf den 4. Platz. Bei einem Sieg bzw. ggf. ein Mannschaftsremis würden wir erneut auf den 3. Platz landen. Der Wettkampf gegen das Europäische Patentamt 2 aus München wurde allerdings zu einer Zitterangelegenheit. Nach einem schnellen Remis von mir am Spitzenbrett gerieten Arnold und Stephan in ihren Partien stark unter Druck. Lediglich Stephan konnte den Druck standhalten und ein Remis erzielen. Alles lag nun in den Händen von Michael. Ein Sieg musste her um mit einer Punkteteilung noch auf 10 Mannschaftspunkte zu kommen. Nach längerer gelang ihm dies.
Durch den Ausgang der anderen Spitzenbegegnungen landeten wir mit dieser Punkteteilung hauchdünn aufgrund der besseren Brettwertung auf den 3. Platz (10 : 4 Punkte). Zu diesem Erfolg haben Hans Lotzien (4½), Arnold Hemmann (3,0) Stephan Bröhl (4½) und Michael Müller-Boge (5½) beigetragen. Michael belegte für seine Einzelleistung ebenfalls noch einen 3. Platz. Dieser weiterer schöne Erfolg (wir waren nur Nr. 9 der Setzliste) führe ich auch auf unsere sehr gute Harmonie in der Mannschaft zurück. Dies war wohl für unsere BML-Schachmannschaft der letzte „große Auftritt“ auf der Betriebssportbühne. (*hl*)

Schachgruppe löst sich auf

Der aufmerksame Sportsfreund bzw. Leser konnte feststellen, dass auf dem neuen Flyer der Betriebssportgemeinschaft BSG BML e.V. die Sparte Schach nicht mehr aufgeführt wird. Die Spartenleitung liegt seit dem Jahr 1982 in den Händen von Hans Lotzien. Durch seine bevorstehende Altersteilzeit ist es nicht mehr möglich, die Schachgruppe weiter zu führen. Somit geht eine sehr erfolgreiche Zeit zu Ende.

An dieser Stelle möchte ich auf die Aufzählung der vielen Erfolge verzichten und stattdessen einmal die Namen aller Schachspieler aufführen, die mich in dieser Zeit begleitet haben und an unseren vielen Erfolgen beteiligt waren. Es sind dies:

Ralf Andrä, Berthold Böttcher, Stephan Bröhl, Roland Franck, Heinz Giese, Arnold Hemmann, Clemens Hemmann, Dieter von Häfen, Franz-Josef Hermann, Fritz Johannes, Rainer Limböck, Hans Lotzien, Andreas Marquardt, Michael Müller-Boge, Viktor Martinek, Manfred Rauth, Josef Spandel, Klaus Schmaltz, Gisbert Schlichtmann, Ernst Trauschke, Burkard Vieweg, Stephan u. Felix Wimmers, Norbert Walter, Christian Wirth. (*hl*)

v.l. Stephan Bröhl, Arnold Hemman, Michael Müller-Boge, Hans Lotzien

Skat

Hans Lotzien erneut BMEL-Skatmeister

Mit einem sehr guten Ergebnis von insgesamt 6.388 Punkten konnte er 2014 zum zwölften Mal die BMEL Skatmeisterschaft gewinnen und sich so erneut in den Annalen der BSG-Skatsparte verewigen. Herzlichen Glückwunsch zu dieser Leistung! Zweiter und somit Vizemeister wurde Rainer Luginsland (BMAS). Er belegte diesen Platz mit 5.252 Punkten und konnte sich gegenüber dem Vorjahr somit um einen Platz in der Jahreswertung steigern. Dritter wurde mit immer noch guten 5.201 Punkten der Skatmeister des Jahres 2012, Dr. Manfred Rauth.

An den vier Turnieren im Jahr 2014 nahmen insgesamt 11 Skatspieler/- innen teil. Auch 2015 sind wieder 4 Turniere zur Ermittlung des BMEL-Skatmeisters vorgesehen. Eine Veröffentlichung der genauen Termine erfolgt im Intranet des BMEL sowie durch gesonderte schriftliche Einladung. Neue Mitspielerinnen und Mitspieler sind jederzeit herzlich willkommen. Für weitere Informationen steht interessierten „Neulingen“ die Spartenleiterin Silvia Schwingen (Tel.: 3609) gerne zur Verfügung. (*sch*)

Triathlon

Bike & Run Cologne 2014

Bei der vierten Auflage des Bike&Run Cologne gab es am 27.04.2014 einen neuen Teilnehmerrekord: Rund 250 Triathleten haben sich nicht vom schlechten Wetter abschrecken lassen und traten im Dauerregen zum ersten Rennen der Willpower.Races-Serie 2014 an.

Beim Team-Sprint standen insgesamt sieben Mannschaften am Start und genossen das “Tour-de-France-Feeling” beim Mannschaftszeitfahren auf der

Industriestraße mit abschließendem 10-Kilometer-Lauf. Eine Überraschung blieb allerdings aus: Wie erwartet, schnappte sich das stark besetzte Willpower.Race-Team um den Kölner Profi-Triathleten Johann Ackermann den Sieg in einer Zeit von 1:39:59 Stunden. Auf Platz 2 mit über 5 Minuten Rückstand landete das Team vom ASV Köln, Platz 3 belegte das Team Couchpotatoe Helau aus Mainz.

Zwei Staffeln der BSG BML konnten ihre erfolgreichen Ergebnisse der letzten Jahre fortsetzen. Das Team 1 mit Dr. Ralf Mehlen (Radfahrer 46:31) und Rolf Hahn (Läufer 45:45) belegten einen hervorragenden 2. Platz mit einer Gesamtzeit von 1:32:17. Der Radfahrer der erstplatzierten Staffel fuhr von allen Teilnehmern die schnellste Zeit (39:38). Das Team 2 mit Tanja Schmidt (Radfahrerin 58:38) und Sylvia Hahn (Läuferin 47:58) belegten in der Gesamtwertung den 4. Platz (1:46:36) und in der Damen-Staffel den 1. Rang. Für Tanja war es der erste Start als Fahrerin in einem Radrennen.

indeland-Triathlon 2014

Strahlende Gesichter bei Sportlern und Zuschauern – großer Sporttag im Indeland: 1.527 Triathletinnen und Triathleten waren bei der siebten Auflage des sportlichen Dreikampfes im indeland dabei. Das sind über 200 Sportler mehr als im vergangenen Jahr und damit auch ein neuer Teilnahmerekord.

Erfolgreiche Triathletinnen: SylviaHahn (li) und Steffi Hollberg (re)

Bei guten Wettkampfbedingungen wurden die Athleten ab 10 Uhr auf ihre sportliche Mission geschickt. Schwimmen im Blausteinsee, eine anspruchsvolle Radstrecke durch die Region und den Tagebau Inden sowie eine Laufstrecke in Aldenhoven lag vor den Athleten, bevor sie im Römerpark unter dem Beifall der Zuschauer über die Ziellinie laufen konnten. Unter den Teilnehmern war auch der erfolgreichste deutsche Triathlet über die Langdistanz, Thomas Hellriegel, der bereits viele Male auf Hawaii gestartet ist und 1997 dort als erster Deutscher überhaupt siegen konnte. Seine Stärke, das Radfahren, brachte ihm den Spitznamen "Hell on Wheels" ein. Im indeland startete er über die Mitteldistanz und wurde am Ende Fünfter.

Auch die BSG BML war diesmal mit 4 Triathletinnen/Triathleten auf der Volksdistanz (500 m Schwimmen, 20 km Radfahren, 5,25 km Laufen) am Start. Die Kollegin Steffi Hollberg von der BLE (IN FORM) belegte in 1:17:47 einen ausgezeichneten 9. Platz in der Gesamtwertung (3. Platz AK). Sie nutze ihre Erfahrung beim Massenstart im Schwimmen und setzte sich rechtzeitig von der Konkurrenz ab. Im anschließenden Radfahren konnte sie den Vorsprung halten und im anschließenden Lauf aufgrund ihrer Laufstärke sich weiter nach vorne platzieren. Auch die weiteren Teilnehmer konnten ihre Zeiten verbessern.

Die Ergebnisse im Einzelnen

- Steffi Hollberg 9. Platz (3. Platz AK) Schwimmen 9:45, Rad 37:29, Lauf 24:25, Gesamt: 1:17:47
- Rolf Hahn 124. Platz (9. Platz AK) Schwimmen 13:16, Rad 38:15, Lauf 25:02, Gesamt: 1:23:52
- Sylvia Hahn 27. Platz (3. Platz AK) Schwimmen 13:32, Rad 39:09, Laufen 25:46, Gesamt: 1:25:11
- Sandy Herr 44. Platz (9. Platz AK) Schwimmen 10:49, Rad 37:33, Lauf 33:25, Gesamt 1:30:53

Hennef-Triathlon 2014 – Triathleten sind wasserfest

Regenschirme, Capes und Kapuzen – typische Impression beim 6. Hennefer Triathlon. Kein Problem für die Triathleten der BSG BML e.V.. Durch den Regen kämpften sich Sandy Herr als Einzelstarterin über die Volksdistanz und die Sportler der BSG-Staffel über die Olympische Distanz. Am Ende erreichte Sandy Herr in einer Gesamtzeit von 1:36,10 Stunden den 13. Platz ihrer Altersklasse. Die Staffel konnte in der Mixed-Wertung mit einer Gesamtzeit von 2:36,18 Stunden den 5. Platz sichern.
Warm wie jedes Jahr war der Allner See für die Triathleten und Staffel-Schwimmer. Mit etwa 20 Grad lagen die Temperaturen aber noch unter der Grenze der vergangenen Jahre. Damit war es den Sportlern dieses Jahr wieder erlaubt, einen Neoprenanzug zu tragen. Sowohl Sandy Herr als auch Staffel-Schwimmerin Birgit Kleber nutzen den Vorteil eines „Neos", wie die bessere Wasserlage. Sandy legte die 750 Meter in einer Zeit von 16:08 Minuten zurück. Damit ließ sie bereits

Birgit Kleber, Sylvia Hahn und Marco Kleber im Ziel

einen Teil der "Konkurrenz" hinter sich. Birgit erwischte einen sehr guten Start und konnte mit einer Zeit von 22:43 Min. die zwei Runden im See beenden.

Nasser Asphalt und das feuchte Shirt klebt am Körper – Sandy Herr und Staffel-Radfahrer Marco Kleber gerieten in die regenreichste Phase des Sonntags. Hohe Aufmerksamkeit war für alle Radfahrer gefragt. Zusätzlich mussten einige Radsportler Autofahrern ausweichen, welche die Absperrung missachtet hatten. Unbeschadet erreichte Sandy nach 51:31 Minuten über 20 Kilometer die Wechselzone. Marco gab den Zeitchip nach 1:27,24 Stunden über 40 Kilometer an die Läuferin Sylvia Hahn weiter.

Sandy erlebte auch beim Lauf eine nasse Abkühlung. Mit einer hervorragenden Gesamtzeit von 1:36,10 Stunden (Laufen: 28:33 Minuten) erreichte sie das Ziel in der Hennefer Innenstadt. Damit konnte sie sich über den 13. Platz in ihrer Altersklasse freuen. Für die Staffel-Läuferin Sylvia ging es erst später auf die Strecke. Pünktlich zu ihrem Laufstart öffnete sich die Wolkendecke. Sonnenbeschienen querte Sylvia nach 46:12 Minuten die Ziel-Linie – und verhalf mit ihrem fantastischen Lauf der Staffel zum 6. Platz der Mixed-Wertung. *(bk)*

Ergebnisse auf einen Blick

Sandy Herr: Einzelstart (*Volksdistanz*)
750 m Schwimmen 16:08 Min. / 20 km Radfahren 51:31 Min. / 5 km Laufen 28:33 Min.
Gesamtzeit: 01:36,10 Stunden (40. Platz Frauen gesamt, 13. Platz Altersklassen-Wertung)
Birgit Kleber, Marco Kleber, Sylvia Hahn: Staffel (*Olympische Distanz*)
1,5 km Schwimmen 22:43 Min. / 40 km Radfahren 1:27,24 Min. / 10 km Laufen 46:12 Min.
Gesamtzeit: 02:36,18 Stunden (10. Platz Staffeln gesamt, 5. Platz Mixed-Wertung)

Zülpich Triathlon 2014

Größer könnten die Kontraste nicht sein: Beim letzten Triathlon 2012 herrschten in Zülpich an die 40 Grad Celsius, im August 2014 zeigte das Thermometer gerade einmal 15 Grad an, die sich wegen des stürmischen Windes eher wie 10 Grad anfühlten. Trotzdem verzichtete das teilnehmende Team des BSG BML, das diesmal ohne eine Staffel sondern mit vier Einzelstartern angetreten war, auf den Einsatz eines Neopren-Anzuges für den Schwimmsplit.

Gestartet wurde in drei Gruppen. Als erstes gingen die Damen pünktlich um 10 Uhr auf die 750 Meter-Schwimmstrecke, darunter auch Sylvia Hahn und Sandy Herr. Sechs Minuten später startete die zweite Gruppe mit den Youngstern und den Old Agern in das aufgewühlte Wasser. Hier waren Rolf Hahn und Bernd Göllner dabei. Zuletzt nahmen nach weiteren sechs Minuten Abstand die vermeintlichen Cracks der Middle Agers die Verfolgung auf. Noch im Wasser trafen Teile der drei Gruppen aufgrund unterschiedlichen Leistungsvermögens aufeinander. Sylvia und Sandy konnten zunächst aber noch zur Wechselzone entkommen, wobei sich Sandy aufgrund einer famosen Schwimmleistung einen Vorsprung gegenüber Sylvia verschaffte.

Im kurzen Abstand machten sie sich dann mit ihren nagelneuen und schicken Rennrädern auf die Flucht nach vorn und nahmen die 33 Kilometer lange Radstrecke in Angriff, wobei sie zunächst durch den stürmischen Gegenwind, der sich besonders an den giftigen Anstiegen zeigte, etwas gebremst wurden. Die auf der zweiten Hälfte der Radstrecke folgenden rasenden Abfahrten wurden daher dankbar begrüßt. Sylvia und Sandy zeigten hier sehr viel Mut, denn der Wind konnte bei einem Abfahrtstempo von über 60 Stundenkilometern böse zuschlagen.

Sandy Herr konnte ihren beim Schwimmen erzielten Vorsprung überraschend bis zum Beginn des 5 km-Laufsplits retten. Sylvia wurde am Ende des Radsplits von Bernd Göllner überholt, der kurz vor ihr auf die Laufstrecke ging. Aufgrund ihrer Laufstärke hatte sie ihn aber bald eingeholt und konnte sich nach vorne absetzen. Kurz vor dem Ziel konnte sie dann auch noch Sandy überholen und erreichte somit als erste des BSG-Teams das Ziel.

Bernd gelang es aber nicht mehr Sandy einzuholen, die als zweite des Teams finishte. Bernd wiederum konnte gerade noch verhindern, dass der hinter ihm liegende Rolf Hahn ihn einholen konnte. Rolf hatte allerdings auch durch die Wahl einer ungünstigen Gangübersetzung seines in die Jahre gekommenen Rennrades an den steilen und windigen Anstiegen der Radstrecke zu viele Körner gelassen, so dass er seine üblich starke Laufleistung nicht mehr abrufen konnte. Alle vier können aber hochzufrieden sein.

Bernd Göllner hatte aufgrund seiner Routine in der Endabrechnung mit der schnellsten Gesamtzeit im BSG-Team knapp die Nase vorn. Das reichte vor allem ziemlich sicher für den ersten Platz in seiner Altersklasse. Als besondere Zugabe konnte er dabei einen sogenannten Triple verbuchen, hatte er doch damit dreimal hintereinander in seiner Altersklasse beim Zülpich-Triathlon den ersten Platz belegt. Aber auch Sandy und Sylvia können auf den 6. beziehungsweise 7. Platz in ihrer Altersklasse stolz sein. Ein Ansporn für kommende Rennen. Rolf, der erst seit kurzem als Einzelstarter antritt, musste sich der Konkurrenz einer zahlenmäßig und physisch wesentlich stärkeren Gruppe in seiner Altersklasse stellen. Diese war im Gegensatz zu ihm überwiegend mit Top-Equipment für die Radstrecke ausgerüstet. Gerade hier können jedoch aufgrund technischer Defizite entscheidende Minuten verloren werden. Umso beachtlicher ist somit seine Positionierung im Mittelfeld dieser Gruppe. (*bg*)

Köln Triathlon 2014

Beim diesjährigen Köln Triathlon am 08.09.2014 ging die BSG BML mit einem Einzelstarter und zwei Staffeln an

den Start. Neben den erfahreneren Team-Kollegen glänzte Martin Biehl mit seinem Debut in der Triathlon-Staffel. Mit prima Leistungen ergatterte BSG-Einzelstarter Bernd Göllner Platz 5 seiner Altersklasse über die Olympische Distanz und die Plätze 8 und 20 im Starterfeld von mehr als dreißig Staffeln über die Halbdistanz.
Wie viel Adrenalin flutet vor dem Start durch die Adern? Zu seinem allerersten Triathlon-Event bringt Martin Biehl eine ordentliche Portion Aufregung mit. Bei der Team-Besprechung am Regattahaus des Fühlinger Sees ist aber auch den Routiniers an Martins Seite die Nervosität beim Verteilen der Startnummern anzumerken.

Die erfolgreichen BSG BML-Triathleten: Sandy Herr, Marco Kleber, Martin Biel, Birgit Kleber, Gerhard Becker, Rolf Hahn (nicht auf dem Foto: Albert Wulff und Bernd Göllner)

Aufregung mischt sich mit Vorfreude – der Köln Triathlon gilt für die meisten BSG-Triathleten als eines der Highlights im Jahr. Die Großveranstaltung zieht viele Sportler und Besucher auch von auswärts an. Eine Atmosphäre, die anspornt. Und die Schwimmstrecke entlang der begrenzten Bahnen des Fühlinger Sees erlaubt schnelle Schwimmzeiten im Freiwasser ohne Orientierungsprobleme.
Unzählige bunte Badekappen schaukeln vor dem Schwimmstart im Wasser. Endlich ist es soweit! Der Startschuss fällt und das Feld zieht sich Richtung Wendeboje in fast einem Kilometer Entfernung. Birgit geht deutlich zu schnell an; später wird sie dafür Seitenstechen kassieren. Sandy teilt sich ihr Rennen gut ein. Doch im Gerangel an der Wendeboje passiert es: Ein Tritt Richtung Kopf reißt Sandy die Schwimmbrille vom Gesicht, ein weiterer trifft sie schmerzhaft an der Brust. Verärgert muss sie ihre Brille neu richten und zurück in ihr Rennen finden. Dennoch erzielen Sandy und Birgit mit einigen Sekunden Abstand zum Vorjahr persönliche Bestzeiten.
Noch heißt es für die Radfahrer Warten in der "Starterbox" der Staffeln. Einige Staffeln haben schon gewechselt, dann treffen Birgit, kurz darauf Sandy ein. Albert Wulff und Gerhard Becker rasen im Wahnsinnstempo durch Köln; zum Glück steht der Blitzer-Marathon erst einige Tage später bevor.

Über die 90 Kilometer Radstrecke halten sie einen Schnitt von etwa 36 Stundenkilometern. Albert und Gerhard fahren wie in den Vorjahren Spitzenzeiten und bringen den Zeitchip 'right in best time' zu den Läufern ins Etappenziel. Mit letzter Kraft reißen sie sich den Zeitchip vom Knöchel, dann machen die Muskeln dicht. Eine Zerrung für Albert. Rolf und Martin geben anschließend auf der Laufstrecke Gas. Langsam hat sich der angenehme Sonnenschein zu einer drückenden Hitze entwickelt. Martin lässt sich anfeuern und genießt sogar seinen anspruchsvollen Lauf. Rolf beweist wieder einmal starke Nerven – die Strecke führt die Läufer über schmale Aufstiege und über Brücken sowie am schattenlosen Rheinufer entlang.

Rolf sieht einige Sportler straucheln oder erschöpft innehalten. Dann ein stechender Rückenschmerz, auch das noch! Jetzt heißt es: Bis zum Ziel beißen. Nach ihrem Halbmarathon in klasse Zeit laufen Rolf und Martin jeweils mit ihren Staffel-Kollegen ins Ziel – Platz 8 und 20 für die BSG BML!

Und Einzelstarter Bernd Göllner? Haderte zunächst mit seiner Teilnahme, startete dann doch überraschend am Triathlon-Samstag und gibt dann im Nachhinein seine super Platzierung bekannt (5. Platz seiner Altersklasse, dabei geringe Zeitabstände zu den vor ihm Platzierten). Herzlichen Glückwunsch, Bernd, zur gewohnt tollen Leistung! (*bk*)

Ergebnisse
Einzelstart Olympische Distanz
1,5 km Schwimmen / 40 km Radfahren / 10 km Laufen
Bernd Göllner
Gesamtzeit: 02:46,18 Stunden (5. Platz der AK 60)
Staffel Halbdistanz
1,9 km Schwimmen / 90 km Radfahren / 21 km Laufen
Birgit Kleber / Albert Wulff / Rolf Hahn
Gesamtzeit: 04:43,59 Stunden (8. Platz)
Sandy Herr / Gerhard Becker / Martin Biehl
Gesamtzeit: 05:08,44 Stunden (20. Platz)

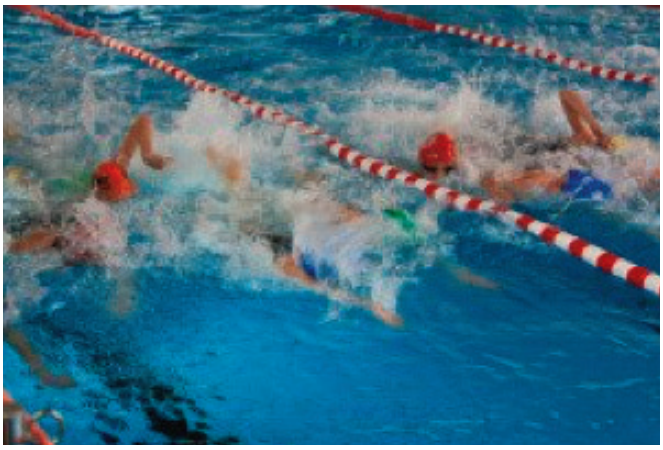
22. Rhein-Ahr-Triathlon 2014

Nur eine Woche nach der erfolgreichen Teilnahme am Köln-Triathlon stellten sich die Sportler der BSG BML neuen Herausforderungen. Während Sylvia und Rolf Hahn sich für den traditionsreichen Köln-Marathon entschieden, wollte es Bernd Göllner noch einmal beim Rhein-Ahr-Triathlon am 14.09.2014 wissen. Mit großem Erfolg!

Bernd Göllner startete durch – beim letzten Triathlon der Saison in unserer Region, den man auch als "kleinen Bruder des Bonn-Triathlon" bezeichnen kann. So springen auch hier die Schwimmer von der Fähre in den Rhein, und zwar unter der beeindruckenden Kulisse der Reste der geschichtsträchtigen Brücke von Remagen. Vor zwei Jahren hatte Göllner es hier geschafft, mit dem dritten Platz in seiner Altersklasse (AK) aufs Podest zu kommen. Konnte er diesen Erfolg wiederholen?

Der Rhein-Ahr-Triathlon hat den Ausdauerathleten auch bei seiner 22. Auflage alles abverlangt, insbesondere auch beim steilen Schwimmmausstieg über die "NATO-Rampe" und dem stetigen Auf und Ab der Radstrecke. Der schnellste Mann des Tages stellte bei dieser harten Herausforderung in idyllischer Kulisse am Rhein und in der Eifel übrigens einen neuen Rekord über die 2,8 Kilometer Schwimmen, 44 Kilometer auf dem Rad und 10,5 Kilometer Laufen in und um Remagen herum auf.
Da konnte Göllner nicht mithalten. Er startete in der letzten Gruppe und konzentrierte sich auf die Konkurrenten in seiner Altersklasse. Direkt zu Beginn der Radstrecke setzte er dies taktisch um und lieferte sich ein Duell mit einem nach der Papierform gleichstarken Konkurrenten. Letztlich konnte er vor diesem auf die Laufstrecke gehen. Offensichtlich zahlte sich spätestens da aus, dass er seine Kräfte gut eingeteilt hatte, denn wider Erwarten bewältigte er den Rundkurs mit drei fiesen Anstiegen leichtfüßig, so dass er seinen Verfolger auf Distanz halten und einen weiteren Konkurrenten überholen konnte.

Nicht auf der Rechnung hatte er hingegen zwei starke Nachrücker aus der AK 55, darunter der diesjährige deutsche AK-Vizemeister vom Ironman Roth. Diesem hatte er nichts entgegen zu setzen. Letztlich reichte es für Göllner aber doch wie vor zwei Jahren noch deutlich für den Platz 3 AK und einer Flasche edlen Weines. Für ihn ein gelungener Abschluss der Triathlon-Saison. Das machte Mut für's nächste Jahr! Insgesamt war es wieder einmal ein grandioser Wettkampf, der den Athleten bei hervorragenden Bedingungen alles abverlangte. Tausende begeisterte Zuschauer hatten für Stimmung an den Hotspots am Rheinufer, an den Rampen in Remagen und an der Rheinhalle gesorgt. (*bg*)



Großes Gedränge auf den Bahnen; Annika schwimmt souverän eine Top-Zeit

Schwimmen

Die BSG BML e. V. bietet erstmalig in der BSG-Historie seit dem 1. September 2014 jeweils montags auf zwei Bahnen in der Zeit von 19:00 bis 20:00 Uhr im Bonner Frankenbad einen Schwimmunterricht an. Dort trainieren derzeit 20 Schwimmerinnen und Schwimmer, die sich teilweise gezielt auf das anstehende Internationale Sportfest in Berlin 2015 oder für einzelne Triathlon Wettkämpfe im kommenden Jahr vorbereiten.

Unter Anleitung eines Trainers werden im Gruppenunterricht auf einer Bahn vor allem die Basismerkmale des Kraulschwimmens (Atmung, Beinschlag, Wasserlage) vermittelt. Darüber hinaus wird auf den Armzug und die Gesamtkoordination eingegangen. Neben dem Kraultraining werden auch die Techniken beim Brustschwimmen verfeinert. Der Unterricht ist sowohl auf Anfänger als auch auf Fortgeschrittene ausgerichtet. Die zweite Bahn wird bevorzugt von Schwimmerinnen und Schwimmern genutzt, die gerne „ihre Bahnen" ziehen.

Um sich gegenseitig – und nicht nur beim gemeinsamen Schwimmtraining – besser kennenzulernen und auch das Eine oder Andere Private einmal auszutauschen, hat sich die Gruppe im Ristorante Tusculo gegenüber dem Frankenbad zum weihnachtlichen Essen getroffen.

Annika Hahn auf Erfolgskurs

Es herrscht großes Bibbern und Schnattern im Opladener Schwimmbad. Aber dabei sein ist alles. Und so sind über 300 Kinder und Jugendliche für den "4. Smidt Swim & Run"-Wettbewerb schon am frühen Morgen aus Ahrweiler, Wuppertal oder Montabaur aufgebrochen. Alles, was in der Triathlon Szene NRW Rang und Namen hatte, war dort am Start.

Für die BSG BML startete am 22.02.2015 Annika Hahn, die ohne große Vorbereitung erstmalig über die längere Schwimm- und Laufdistanz startete.

400 Meter galt es für die Schüler und Schülerinnen A zurückzulegen. Gestartet wurde in dem 25m-Becken auf jeder Bahn mit 5 weiteren Schwimmerinnen. Das erinnerte schon ein wenig an die Freiwassermeisterschaften. Beim Schwimmen belegte sie in mit einer Zeit von 6:08 min einen überraschenden fünften Platz und konnte sich so eine gute Ausgangsposition für den anschließenden 2000 m Lauf verschaffen.

In der Leichtathletikhalle der Fritz-Jacobi-Anlage an der Kalkstraße in Manfort erwartete die Teilnehmer eine 250 m Tartanlaufbahn. Gestartet wurde je nach Laufstärke in mehreren Gruppen. Trotz der starken Laufleistungen der Konkurrenz schaffte es Annika mit einer Zeit von 8:11 min den 6. Platz in der Gesamtwertung zu belegen. (*rh*)

Sportprogramm der BSG-BML e.V.

Ausgleichsgymnastik
Dienstags von 17.00 – 18.30 Uhr
Turnhalle Derletalschule
Rene-Schickele-Str. 12
Leitung: Christel Sturm (Tel.: 0221/99768497)
Marga Seuling (Tel.: 0228/99 527 3512)

Badminton
Montags von 19.45 – 22.00 Uhr
Turnhalle Berufskolleg Rhein-Sieg-Kreis,
Rochusstr. 30
Leitung: Albert Wulff (Tel.: 0228/99 529 3939)

Basketball
Dienstags von 18.30 – 20.00 Uhr
Turnhalle Berufskolleg Rhein-Sieg-Kreis,
Rochusstr. 30
Leitung: Angela Rosenauer (Tel.: 0228/99 529 4153)

Fitness-Gymnastik
Montags von 18.00 – 19.30 Uhr
Turnhalle Berufskolleg Rhein-Sieg-Kreis,
Rochusstr. 30
Leitung: Rainer Meyer (Tel.: 0228/99 529 3837)

Fit for Work
Kursangebote (z. B. Yoga, Pilates, Rückengymnastik)
nach besonderer Ankündigung
Bonn: Rolf Hahn (Tel.: 0228/99 529 3697)
Berlin: Rebecca Kik (rebeccakik@gmail.com)

Fußball
Mittwochs von 18.00 – 20.00 Uhr
Rasenplatz Helmholtz-Gymnasium
Helmholtzstraße (Sommerhalbjahr)
Turnhalle Berufskolleg Rhein-Sieg-Kreis,
Rochusstr. 30 (Winterhalbjahr)
Leitung: Bernd Schwang (Tel.: 0228/99 529 4266)

Kegeln
Dienstags (alle 4 Wochen) 16.45 – 19.45 Uhr
Gasthaus Nolden, Bonn-Endenich
Leitung: Wolfgang Ferber (Tel.: 0228/99 529 4137)

Klettern
Bonn: Montags, ab 19.00 Uhr
BRONX ROCK Kletterhalle Wesseling
AP: Matthias Chapman-Rose (Tel. 0228/99 529 4344)
Berlin: Freitags ab 17.00 Uhr, alle 14 Tage
Kletterhalle „Magic-Mountain“
Mittwochs ab 18.00 Uhr, alle 14 Tage DAV-Kletterhalle
AP: Johannes Klockenhoff (Tel. 030/18 529 4093)

Schwimmen
Montags 19.00 Uhr (Treffpunkt 18.00 Uhr)
Frankenbad, Bonn
Leitung: Rolf Hahn (Tel.: 0170/5615522)

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

Laufen
Donnerstags ab 17.00 Uhr
Waldparkplatz Brüser Berg
Leitung: Rolf Hahn (Tel.: 0228/99 529 3697)

Nordic-Walking
Donnerstags ab 16.30 Uhr
Waldparkplatz Brüser Berg
Markus Wunderlich (Tel.: 0228/99 529 3496)

Sportschießen
Nach Vereinbarung oder
besonderer Ankündigung
Leitung: Antje Baumann (Tel.: 0228/99 529 3690)

Skat
Nach Vereinbarung oder
besonderer Ankündigung
Leitung: Silvia Schwingen (Tel.: 0228/99 529 3609)

Sportabzeichen
Nach Vereinbarung oder
besonderer Ankündigung
Sportplatz am Flodelingsweg,
Bonn-Endenich
Leitung: Jürgen Landgrebe (Tel.: 0228/99 529 3318)

Adventure
Nach Vereinbarung oder
besonderer Ankündigung
Leitung: Rolf Hahn (Tel.: 0170/5615522)

Tennis
Dienstags von 17.00 Uhr – 19.00 Uhr
(Sommerhalbjahr)
TTC Blau-Weiß Duisdorf
Leitung: Dr. Michael Koehler (Tel.: 0228/99 529 3622)

Tischtennis
Donnerstags von 17.00 – 20.00 Uhr
Turnhalle Brüser Berg
Leitung: Uli Schwickert (Tel.: 0228/99 529 4316)

Triathlon
Nach Vereinbarung oder besonderer
Ankündigung
Leitung: Birgit Kleber (kleber.birgit@gmail.com)

Volleyball
Mittwochs von 17.00 – 20.00 Uhr
Turnhalle Ludwig-Richter-Schule,
Ludwig-Richter-Straße
Leitung: Dr. Rolf Krieger (Tel.: 0228/99 529 3502)

Golf
Nach Vereinbarung oder besonderer
Ankündigung, Golfanlage Schloss Miel
Ansprechpartner: Winfried Welsch
(bsgbml@gmx.de)

Kulturprogramm
Winfried Welsch E-mail: bsgbml@gmx.de
Yasmina Fekih Ahmed (Tel.: 0228/99 529 4140)
E-mail: yasmina.fekih@bmelv.bund.de
Rolf Hahn (Tel.: 0228/99 529 3697)

Impressum:
Herausgeber: Betriebssportgemeinschaft im Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft
Redaktion: Dr. Dieter Schneider, Tel.: 0228/99 529-3772
Autoren: Antje Baumann (ab), Dr. Markus Brill (mb); Yasmina Fekih (yf); Frank Görmar (fg); Bernd Göllner (bg); Rolf Hahn (rh), Dr. Hans-Georg Jäger (hgj); Dr. Rolf Krieger (rk); Birgit Kleber (bk); Jürgen Landgrebe (jl); Hans Lotzien (hl); Dr. Dieter Schneider (ds); Uli Schwickert (us); Bernd Schwang (bs); Silvia Schwingen (sch); Albert Wulff (aw)