BSG 1960 BML

Journal

Informationsschrift der Betriebssportgemeinschaft im Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft

Nr. 23 Januar 2017

Wetter und Stimmung gut beim BMEL-Sportfest

Abteilung 5 gewinnt den Wanderpokal

Das letzte Event des Tages, die Spaßstaffel, bildete unter Beteiligung zahlreicher Sportlerinnen und Sportler und bei großem Zuschauerinteresse den vergnüglichen Abschluss des von der Betriebssportgemeinschaft der BSG BML e. V. am 1. September 2016 veranstalteten BMEL-Sportfest am Dienstsitz Bonn. Unterabteilungsleiter Dr. Ulrich Kuhlmann begrüßte im Namen der Leitung des Hauses alle anwesenden Kolleginnen und Kollegen. Danach sorgte Fitnesstrainerin Jaky Adams bei heißen Rhythmen mit ihrem Aufwärmprogramm dafür, dass die Muskeln auf Betriebstemperatur kamen. Mannschaften der Abteilungen 1 bis 6, Abteilung 3 sogar mit Abteilungsleiter Bernhard Kühnle als Teamchef, und eine Mannschaft der Azubis traten anschließend gegeneinander an, um mit Geschicklichkeit, Koordination und Teamfähigkeit den Sieger zu ermitteln. So mussten Aufgaben wie „Balanceakt, Tragestaffel, Zonenwerfen“ oder „Raupenrennen“ gemeistert werden. Mit viel Spaß und großem Eifer kämpften sich die Teilnehmerinnen und Teilnehmer durch die Aufgaben.

Da es nach den vorbereitenden Spielen einen Gleichstand zwischen der Abteilung 3 und 5 gab, musste die Entscheidung bei einem Stechen der beiden Staffelleiter, Frau Dorothea Steinhauser und Herrn Kühnle, gefunden werden. In einem spannenden Duell konnte sich beim Zielwerfen Frau Steinhauser durchsetzen und ihre Mannschaft

Gewinner der Abteilung 5

zum Sieg führen. Dafür wurde die Staffel der Abteilung 5 mit dem großen Wanderpokal und zwei Flaschen Wein belohnt.

Zahlreiche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Ministeriums nahmen zuvor am vielfältigen Sport- und Gesundheitsprogramm teil. Das BSG-Organisationsteam hatte in diesem Jahr erneut auf das bewährte Konzept gesetzt und in Kooperation mit dem Betrieblichen Gesundheitsmanagement ein interessantes und vielfältiges Programm zusammengestellt. Besonders der angebotene Selbstbehauptungskurs wurde stark nachgefragt.

Im Zusammenarbeit und mit finanzieller Unterstützung durch das Betriebliche Gesundheitsmanagement wurden allen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern die Möglichkeit gegeben, das Allergiemobil des Deutschen Allergie- und Asthmabund e.V. 1997 aufzusuchen oder dem Vortrag der Dipl. Oecotrophologin Claudia Thiemel zu den Themen „Trotz Lebensmittelunverträglichkeit den Arbeitsalltag meistern. Allergenarm einkaufen und Essen gehen - geht das?“ beizuwohnen.

Ein Höhepunkt des diesjährigen Sportfestes war u. a. das erstmalig ausgetragene Fußballspiel der Frauen zwischen den beiden Betriebssportgemeinschaften der BSG BML e. V. und der BSG BLE. Die bei einer Weiberfastnachtsfeier geborene Idee, ein Frauenfußballspiel zwischen BMEL und BLE zu arrangieren, konnte zum diesjährigen BMEL-Sportfest erstmals auf der Kunstrasenanlage des FC Rot-Weiß Lessenich realisiert werden. Nach nur wenigen Trainingseinheiten „ im Verborgenen“ waren 8 Spielerinnen bereit, für das BMEL-Team anzutreten. Auch in der BLE hatte Stefanie Hollberg ihre „Mädels“ aktiviert und ausgestattet.

Im BMEL Team spielten: *Edith Bach, Cora Schumann, Kerstin Lauterbach, Annika Arenz, Michaela Kuhn, Marlis Durst, Marion Roth, Stefanie Lotzien*

Im BLE Team spielten: *Kirsten Kemmerling, Isabel Gussek, Stefanie Hollberg, Julia Vester, Janna Steiner, Claudia Schmidt, Katharina Blanke,*

Das von Rainer Meyer gewohnt souverän geleitete Spiel endete nach 2x15 Minuten leistungsgerecht mit 2:2 Toren. Allen Beteiligten hat es Spaß gemacht; schon bei den Vorbereitungen mit Treffen, Einkleiden und Training wurde viel gelacht.

Anschließend maßen sich die BMEL-Herren mit den Teams der Bundesanstalt für Immobilienaufgaben (BimA) und der BLE. Auch ein Mixed-Team aus allen drei Behörden ging an den Start. Der Sieger des Miniturniers hieß aufgrund der besseren Tordifferenz BMEL – ein in den letzten Jahren ungewohnter und deshalb umso schönerer Erfolg.

Die Keglerinnen und Kegler der BLE und des BMEL trugen ihren Wettkampf diesmal auf zwei Kegelbahnen im „Gasthaus Nolden“ aus. In der gemeinsame Einzelwertung siegte Ellen Kulow (BLE) mit „unglaublichen“ 168 Holz.

Die von Sigrid Strich organisierte Radtour mit einem Besuch eines Bauernhofes führte durch den Kottenforst nach Röttgen zum Borkeshof von Familie Paßmann, einem Hof mit Milchviehhaltung und eigener Tierzucht.

Nach lehrreichen und anregenden anderthalb Stunden ging die Radtour weiter zum Bahnhof Kottenforst. Nach einer kleinen Stärkung führte die Tour über die Kapelle Buschoven und den Römerkanal weiter zum Eisernen Mann und dann zurück zum Ministerium.

Erstmals seit vielen Jahren fand wieder eine Tennisveranstaltung im Rahmen des Sportfestes statt. Insgesamt entschlossen sich letztlich zwölf Tennisbegeisterte für einige Stunden den kühlen Büroarbeitsplatz gegen einen heißen Tenniscourt zu tauschen. Der umtriebige Vorsitzende des Vereins, unser ehemaliger Staatssekretär und BSG Mitglied Dr. Martin Wille, stellte die Tennisanlage TC Blau-Weiß Duisdorf zur Verfügung.

Bei strahlendem Sonnenschein jagte die nach Alter und Spielstärke bunt gemischte Truppe getrieben von unstillbarem Ehrgeiz der gelben Filzkugel hinterher, um sie mit mehr oder weniger elegantem Schlag unerreichbar für Freund und Feind ins Feld der gegnerischen Seite zu befördern.

Gespielt wurde auf drei Plätzen jeweils über fünf Runden, wobei die Paarungen, um keine zu innigen Beziehungen aufkommen zu lassen, nach jeder Runde neu zusammengestellt wurden. Es gab mitunter hart umkämpfte Spiele, bei denen neben Dr. Christian Busse und Lars Switala mit Andrea Pahne auch eine Amazone vier Spiele für sich entscheiden und bei der abschließenden kleinen Siegerehrung den anerkennenden Beifall der anderen Teilnehmer ernten konnte!

Auch die Wanderer profitierten vom besten Sommerwetter. In zwei Gruppen konnte die von Dr. Rolf Krieger geführte Tour die schöne Umgebung unseres Ministeriums unter die Sohle genommen werden. In Abhängigkeit von der Streckenlänge (13 oder 20 km) wurden eine oder zwei Pausen eingelegt, in der die ausgeschwitzte Flüssigkeit wieder aufgefüllt werden konnte.

Bei bestem Sommerwetter konnte die Rennradgruppe ihre Tour ins Ahrtal starten. Auf der bekannten Mittwochstrecke ging es zunächst nach Röttgen und von dort durch den Kottenforst weiter nach Villip. Die Mühen des ersten Anstiegs hinter der sehenswerten Burg Gudenau wurden kurze Zeit später mit der rasanten Abfahrt nach Dernau belohnt, vorbei am alten Regierungsbunker und der Klosterruine Marienthal.

Nach flotter Fahrt und unter fast perfekter Ausnutzung des Windschattens wurde das Zwischenziel in Altenahr schon etwas früher als geplant erreicht – und das bei erfreulich wenig Verkehr im Ahrtal. Der dann folgende lange Anstieg aus dem Sahrbachtal nach Krälingenhat es sogar zu einem Eintrag auf der Rennradseite „quäl-dich.de“ gebracht. In mehreren langen Serpentinen windet sich die Strecke über 5 km stetig bergauf.

Da machte sich bezahlt, dass die Rennradgruppe auch auf ihren Mittwochtouren schon den einen oder anderen Höhenmeter gesammelt hatte. Und so fiel die Kletterei weniger schwer, als von manchem befürchtet. Zumal der dichte Wald wohltuenden Schatten spendete. Nach kurzer Verschnaufpause ging es wellig und entspannt über Berg und Rheinbach zurück zum BMEL, wo die Gruppe nach insgesamt 75 sturz- und pannenfreien Kilometern mit gut 700 Höhenmetern ankamen und es sich bei Bratwurst und Kölsch gut gehen lassen konnten.

Bei schönstem Spätsommerwetter haben sich die Nordic-Walker mittags um 13:30 Uhr auf dem Brüser Berg getroffen. Nach einer kurzen Einleitung für die Neu-Einsteiger ging es für alle auf eine 5 km-Runde durch den Kottenforst, bei der sich der am Anfang noch etwas ungewohnte Umgang mit den Nordic-Walking-Stöcken unter gelegentlicher Korrektur langsam festigte. Die „alten Hasen“ haben es genossen, den Kottenforst zu dieser ungewohnte Uhrzeit mal relativ leer zu erleben.

Am späten Nachmittag zeichnete Kurt Henn als Vertreter des BMEL-IN FORM Referats die Läuferinnen und Läufer des IN FORM Teams aus. Beim diesjährigen Bonner Nachtlauf war das IN FORM Team als drittstärkste Läufergruppe an den Start gegangen.

Sieger/in BMEL: Ina Kaninski und Rolf Hahn, Sieger/in BSG BML: Annika Hahn und Christopher Kurka (Bild), Sieger/in INFORMTeam/BLE Bonn: Kathrin Lottmann (BMG) und Elmar Seck (BLE).

Auch in diesem Jahr konnte das Orgateam der BSG BML ein vielfältiges Buffet aus von Kolleginnen und Kollegen gespendeten Kuchen anbieten. Yasmina Fekih, für die Organisation und den Ablauf verantwortlich, freute sich auch überzahlreiche gespendete Salate. Allen Spendern sei herzlich gedankt!

Die BSG BML e. V. bedankt sich bei 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 BMEL an Sportfesten der BSG BML e. V. teilnehmen würden. Am Ende eines sportreichen Ausnahmetags für die BSG BML konnte dennoch ein insgesamt positives Fazit gezogen werden. *(rh)*

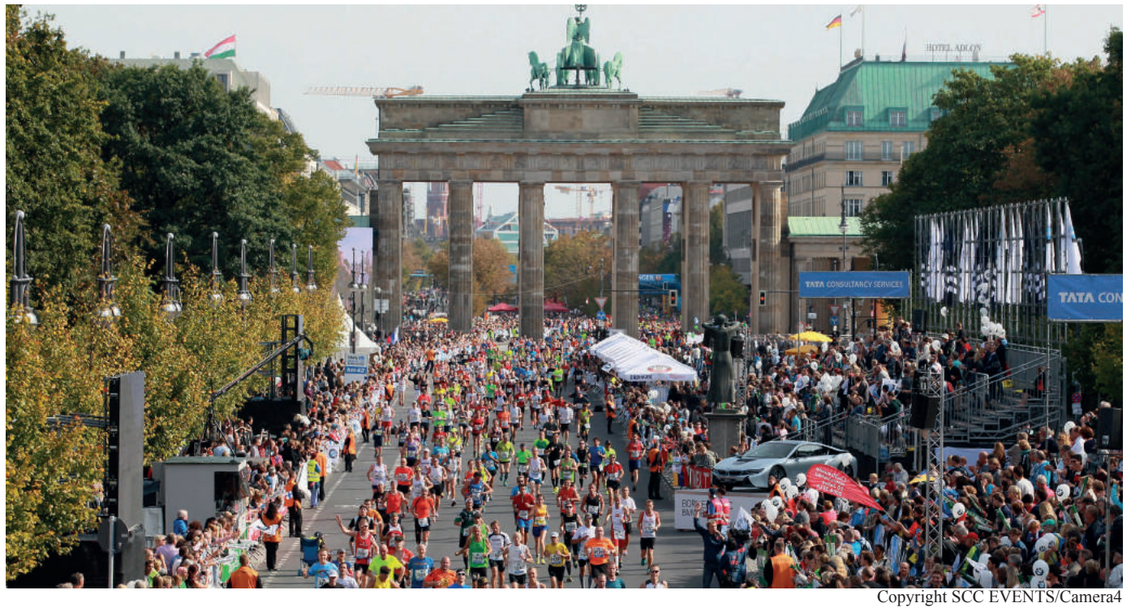
Bonner GOP-Varieté begeistert BSGler

Faszinierende Shows, traumhaftes Ambiente, exzellente Küche – dieser Ruf eilt den GOP Varieté-Theatern voraus. Grund genug für die BSG BML am 20. November 2016 dem im Herzen des Bundesviertels neben dem World Conference Center Bonn im September neu eröffneten GOP einen Besuch abzustatten. Fast 200 Personen hatten sich für diesen Sonntag zum Prosecco-Empfang, dem Brunch im Restaurant und der anschließenden Varietéshow angemeldet.

Das reichhaltige Buffet ließ keine Wünsche offen und lud zum ausgiebigen Brunchen ein. Viele BSGler ließen sich nicht nur kulinarisch verwöhnen, sie nutzten auch die Möglichkeit, die Kontakte mit den ehemals Aktiven der BSG, die ebenfalls zahlreich erschienen waren, aufzufrischen. So erwies sich das Brunchen auch als ideale Kommunikations-Plattform und trug so zur Stärkung des BSG-Gemeinschaftsgefühls bei.

Am Nachmittag dann folgte mit der Show „Plüfoli“ ein wahres Varietéfeuerwerk – mal witzig-verspielt, mal skurril und schräg, dann wieder überwältigend dynamisch. Die zehn Künstler, allesamt herausragende Artisten und Entertainer, überzeugten auch das Bonner Publikum. So war es nicht verwunderlich, dass sich viele Teilnehmer am Ende eines gelungenen Tages wünschten, die BSG möge bald wieder ein ähnliches Event organisieren. *(ds)*

Der etwas andere Berlin-Marathon



Copyright SCC EVENTS/Camera4

Paris vor Berlin, Deutschland vor den USA und Friedrichshain-Kreuzberg als Sieger im Berliner Bezirksvergleich:

Mit einer interaktiven Karte konnte man den Berlin-Marathon am 25. September 2016 erstmals im Zeitraffer verfolgen - und die Läufer miteinander vergleichen. Es wurde gezeigt, wie schnell sich alle 35.827 Finisher durch die Stadt bewegt haben. Dabei wird jeder einzelne als ein Punkt auf der Karte animiert – mit den realen Zeiten. Doch anders als in der Realität möglich, treten hier alle Läufer auf einer Startlinie an. Dies ermöglicht einen direkten Vergleich: Die Welt-Elite des Laufsports machte sich nach dem Startschuss gemeinsam mit Hobbyläufer aus 114 Ländern auf den Weg.

Bei idealen Witterungsbedingungen - rund 12 Grad beim Start, sonnig und fast windstill – stürmten die Läufer und Läuferinnen am Sonntagmorgen um 9.15 Uhr los. Mit dabei Sylvia Hahn, die ihren ersten Marathon absolvierte, und Rolf Hahn von der BSG BML. Nach 2:03:03 Stunden kam Kenenisa Bekele aus Äthiopien als Sieger ins Ziel am Brandenburger Tor. Nur sechs Sekunden fehlten ihm zum Weltrekord. Der Durchschnittsläufer des gesamten Teilnehmerfeldes benötigte mehr als doppelt so lange für die 42,195 Kilometer: 4:12:23 Stunden. Etwas schneller, in 4:04:10 Stunden erreichten Sylvia und Rolf Hahn das Ziel. Für den ersten Marathon war das schon eine besondere Leistung. Der letzte Finisher kam nach 7:11:23 Stunden an – immerhin. 1301 Starter kamen nicht regulär ins Ziel. *(rh)*

Mehr Sonne geht nicht !

Eine volle Woche Sonnenschein begleitete die Teilnehmer der diesjährigen Skitour. So war auch der Gletscher am Kitzsteinhorn in Kaprun mit „angenehmen“ Temperaturen ein lohnenswertes Ziel und mit 3.029m der höchste Punkt (Top of Salzburg) der Tour. Nach eisigen Nächten bis minus 15°C präsentierten sich nicht nur dort die Pisten in Bestzustand. Zum Einstieg brachten uns vier Skilehrer mit einem Techniktraining schnell wieder in Schwung. Der Ausflug nach Saalbach-Hinterglemm bot mit der Talrunde eine besondere Attraktion. Bei den gemeinsamen sportlichen Aktivitäten auf der Piste wie auch dem anschließenden Glühwein mit Jause am Bus wurden auch einige neue Teilnehmer schnell zu guten Freunden. Das Begleitprogramm abseits der Piste bestand aus einer gelungenen Nightshow der örtlichen Skischulen sowie einer Besichtigung des Pumpspeicherkraftwerks in Kaprun. Im Hotel wurden wir aus der guten Küche bestens versorgt und Sauna, Pool und Jacusi brachten wohlige Entspannung nach einem sportlichen Tag. Am Abschlussabend wurde dann noch einmal ein humorvoller Rückblick auf die Begebenheiten einer entspannten Skiwoche geworfen. Auch die Rückfahrt verlief bei ruhigem Rückreiseverkehr sehr entspannt und wurde von Busfahrer Herbert in rekordverdächtiger Zeit gemeistert. Fazit: Gerne wieder! *(glj)*

Großes Interesse am Schnuppertauchen

Wieder war es für einige auserwählte Abenteurer ein spannendes Erlebnis, die Unterwasserwelt zu entdecken und zu erkunden. Am 29. Januar und am 26. Februar 2016 hat die BSG für ihre Mitglieder - und auch befreundete Nichtmitglieder - ein spannendes Schnuppertauchen unter der Leitung von Tauchlehrer Dieter Körfgen im Wesselinger Gartenhallenbad angeboten.

Zu Beginn des ca. vierstündigen Programms standen die Zuteilung und Anpassung der benötigten Ausrüstung sowie etwas Theorie auf der Agenda. Wichtige Hinweise für die Handhabung des Tauchgerätes gehörten selbstverständlich dazu. Nachdem dann auch die vielen Fragen der wissbegierigen Tauchneulinge beantwortet waren, konnte das Abenteuer beginnen.

Im kurzen Neoprenanzug (Shorty) ging es dann in das 1,10 bis 1,40 Meter tiefe, 32 Grad warme Becken. Im Wasser wurde dann aus den Landmenschen für kurze Zeit Unterwasserbewohner. Jeder in der Gruppe konnte, auf seine eigene Weise und im eigenen Tempo, die Unterwasserwelt erkunden. Es war für alle Teilnehmer ein spannender Tag mit vielen neuen Erfahrungen. Einige waren davon so begeistert, dass sie den Tauchschein machen möchten, um die Unterwasserwelt in den Tiefen freier Gewässer weiter erforschen zu können.

Wer ebenfalls einmal dieses Abenteuer erleben möchte, findet Informationen auf der Internetseite www.bsg-bml.de. Im ersten Halbjahr 2017 wird am 5. Mai wieder ein Kurs angeboten (BSG-Mitglieder € 25, Nichtmitglieder € 30). *(dk)*

In eigener Sache

Die sich ändernde Altersstruktur der Bevölkerung stellt auch für die Sportvereine eine Herausforderung dar. Das Durchschnittsalter der Mitglieder in Sportvereinen – dies gilt auch für die BSG BML e.V. - steigt an. Erfreulich ist es, wenn die Mitglieder im und mit dem Sportverein älter werden! Allerdings, und perspektivisch für den längerfristigen Fortbestand eines Vereins essentiell, ist es auch, wenn neue Mitglieder aller Altersgruppen, auch jüngere Jahrgänge, dazukommen.

Aus Sicht des Sportvereins gilt es, Angebote zu unterbreiten, die zum einen die im Sportverein älter gewordenen Mitglieder ansprechen, zum anderen aber auch neue, attraktive sportliche Aktivitäten anzubieten. So haben wir auch in unserer BSG einen deutlichen Wandel bei dem Beliebtheitsgrad der Sportarten festgestellt. Bis zur Jahrtausendwende standen vorrangig Mannschaftssportarten im Blickpunkt des Interesses. Inzwischen nimmt der Bereich der gesundheitsorientierten Bewegungsangebote und Trendsportarten weiten Raum ein und steht vor allem bei neuen Mitgliedern im Fokus.

Um diesen unterschiedlichen Interessen auch künftig gerecht werden zu können, wird die BSG BML weiterhin versuchen, einen attraktiven Mix an sportlichen Aktivitäten anzubieten, der durch Gemeinschaftsveranstaltungen wie z. B. Museums- oder Varietébesuche und Besichtigungen interessanter Örtlichkeiten ergänzt wird.

Dr. Dieter Schneider
Pressewart

Starterrekord beim Indeland-Triathlon

Schon am frühen Morgen stürzten sich 1542 Starter zum Auftakt des 9. Indeland-Triathlon in Aldenhoven am 19. Juni 2016 in die kühlen Fluten des Eschweiler Blausteinsees, darunter auch 6 Sportler und Sportlerinnen der BSG BML und der BSG BLE .Gemeinsam stellten sie sich den geforderten 500 m Schwimmen, der 20 km Rad- und der 5 km Laufstrecke. Der Schirmherr der Veranstaltung, Dürens Landrat Wolfgang Spelthahn, freute sich über den neuen Starterrekord.

Die Temperaturen spielten zunächst nicht ganz wie erhofft mit. Zumindest blieb es trocken, im weiteren Tagesverlauf wurde es zudem wärmer. Diesmal wartete die eigentlich bestens bekannte Strecke mit einer Neuerung auf. Erstmals befand sich die zweite Wechselzone – vom Fahrrad in die Laufschuhe – im Aldenhovener Römerpark. So konnten die Zuschauer aus nächster Nähe teilhaben, was sich sehr positiv auf die Gesamtstimmung auswirkte.

Alle Athleten konnten Runde für Runde mehr Anfeuerungsrufe wahrnehmen. Das ist bei dieser Veranstaltung ohnehin einmalig. Es ist ein Event, das jeder Triathlet einmal bestritten haben sollte. Motivation durch das Publikum und Verpflegung an der Strecke lassen keine Wünsche offen. Vom Start bis zum Ziel ein hervorragend organisierter Triathlon. *(rh)*

Die Ergebnisse im Einzelnen:

Steffi Hollberg (BLE)	1:19:01	15. Platz, 3. Platz AK
Sandy Herr	1:23:21	25. Platz, 5. Platz AK
Sylvia Hahn	1:25:03	33. Platz, 5. Platz AK
Dr. Bettina Uhlig (BLE)	1:25:35	38. Platz, 1. Platz AK
Rolf Hahn	1:18:31	64. Platz, 5. Platz AK
Reiner Witzel (BLE)	1:36:21	147. Platz, 24. Platz AK

Triathlon in Hamburg – ein Traum!

Blick auf den Jungfernstieg am Tag des Triathlons

Spektakulär, einzigartig, atemberaubend: der Triathlon Hamburg ist einer der bedeutendsten weltweit und eines der sportlichen Highlights der Hansestadt. Neben den über 100 Profi-Athleten starten wieder gut 10.000 Jedermann-Teilnehmer auf der beliebten Strecke: Schwimmen in der Alster, Radfahren über die Reeperbahn und entlang der Elbchaussee und der spektakuläre Zieleinlauf auf dem Rathausmarkt. Die limitierten Startplätze sind jedes Jahr schnell vergeben.. Für die Profis zählt die Veranstaltung zur „Triathlon ITU World Championship Series“ und ist eine von zehn namhaften Austragungsstätten weltweit, wie zum Beispiel Auckland, Kapstadt und Yokohama. In einer absoluten Ausnahme-Atmosphäre werden die „Jedermänner“ und Elite-Athleten von 300.000 begeisterten Zuschauern bejubelt.

Zwei Tage lang (16./17. Juli 2016) verwandelte sich die Hamburger Innenstadt zu einem der größten Triathlon-Schauplätze der Welt. Auch die Hobby-Triathleten wollen die wunderbare Atmosphäre beim Triathlon genießen. Am Sonntag starteten bei der Olympischen Distanz (1,5 km Schwimmen, 40 km Fahrrad, 10 km Laufen) diesmal Sandy Herr, Sylvia und Rolf Hahn von der BSG BML.

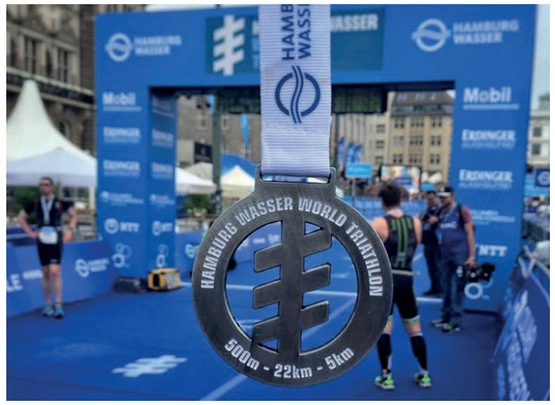
Die Startzeit konnte man eine Woche vor dem Triathlon Start schon online einsehen. Sandy startete bereits kurz nach 8 Uhr und Sylvia und Rolf in der vorletzten Startgruppe um 10:28 Uhr. Sortiert in Startblöcken (ca. 150 Starter) geht es auf die Strecke. Jeder Startblock hat hier eine unterschiedliche Farbe der Badekappen. Die Startblöcke sind mit Buchstaben genau sortiert.

Nach einem kurzen Warm-Up mit ein paar Dehnübungen und Verpflegung in Form von Bananen, Wasser, Iso-Drink ging es weiter ans Wasser – direkt an das Ufer am Jungfernstieg. Die Wassertemperatur betrug 19 Grad, so dass Neoprenanzüge gerade noch zugelassen waren. Der Start erfolgte für jeden Startblock mit Countdown jeweils pünktlich.

Die 1,5 km lange Schwimmstrecke führte einmal durch die Binnenalster, bis raus auf die Außenalster. Dort war dann der Wendepunkt. Der Ausstieg aus dem Wasser erfolgte direkt vor der Schleusenbrücke – in der kleinen Alster. Über einen langen blauen Teppich ging es dann zum Ballindamm, wo das Fahrrad wartete. Da unser Wechselstandort sich direkt am Anfang der Wechselzone befand, mussten wir das Rad auf der fast 500 m langen Wechselzone bis zum Aufstieg schieben, das ganze nach den 40 km wieder zurück. Daher lassen sich auch die langen Zeiten in der Wechselzone erklären.

Kurz vor dem Start

Das Wetter war mit 20 Grad und trocken für einen Triathlon optimal. Zahlreiche Zuschauer feuerten an der Strecke die Triathleten an. Die Radstrecke führte über die Lombardsbrücke Richtung Elbe. Es musste hier ein Rundkurs, mit jeweils 20 km durchfahren werden. Die Laufstrecke am Ende führte wieder an der Binnen- und Außenalster entlang. Das Ziel befand sich direkt auf dem Rathausmarkt. Über einen breiten blauen Teppich überquerten die Finisher hier die Ziellinie – ein Traum!



Der Hamburg Triathlon ist jedes Jahr ein riesiges Ereignis und ein absolutes Highlight mit unglaublich vielen sportbegeisterten Menschen. *(rh)*

Die Ergebnisse:

Platz	Pl. AK	Name	AK	Swim	Trans 1	Bike	Trans 2	Run	Ziel
1379	56	Hahn, Rolf (GER)	MSEN4	00:36:57	00:06:20	01:16:56	00:05:08	00:47:53	02:53:12
451	58	Hahn, Sylvia (GER)	WSEN2	00:42:38	00:06:49	01:25:54	00:04:58	00:56:47	03:17:04
503	87	Herr, Alexandra (GER)	WSEN1	00:34:44	00:10:49	1:28:58	00:04:48	01:04:48	03:23:54

Gelebte Kooperation

Mit einer neuen Kooperation wird die Zusammenarbeit der Betriebssportgemeinschaften von BMEL und BLE ab sofort weiter gestärkt.

Unter den Augen des BLE Präsidenten Dr. Hanns-Christoph Eiden unterzeichneten die beiden Vorsitzenden der Sportgemeinschaften, Rolf Hahn und Hans-Jürgen Lork, beim BLE Sportfest am 30.06.2016 die Kooperationsvereinbarung und gaben damit den offiziellen Startschuss für eine bereits seit mehreren Jahren gelebte Kooperation.

„Die Fußball-Abteilungen von BMEL und BLE tragen bereits seit vielen Jahren gemeinsame Trainings und Spiele aus. Und auch beide Laufgruppen nehmen als einheitliches Team beim Bonner Nachtlauf teil. Da war es an der Zeit dies auch für alle anderen Sparten möglich und vor allem auch offiziell zu machen“, freute sich Hans-Jürgen Lork über den Schritt.

Rolf Hahn hob hervor, „dass wir mit der Vereinbarung nicht nur eine Angebotsvergrößerung erreichen, sondern auch eine Verstärkung der Teilnehmerzahlen und zur Förderung der außerberuflichen Kontaktpflege beitragen wollen.“

Ab sofort stehen allen Mitgliedern der beiden BSGen damit alle Angebote beider Sportgemeinschaften zur Auswahl, ohne dass eine weitere Mitgliedschaft erforderlich wird. *(rh)*

Unser Müll: Ein Energiebündel

Im Rahmen von zwei Führungen in der Müllverwertungsanlage Bonn GmbH (MVA) konnten sich zahlreiche BSGler am 27.04.2016 und am 12.05.2016 selbst ein Bild davon machen, wie unsere Abfälle fachgerecht entsorgt werden, wie Hightech hilft, die Umwelt zu schonen und wie daraus Energie gewonnen wird.

Anhand von Präsentationen erläuterte Herr Bender - mit großen Fachwissen - den Gästen die Müllverwertungsanlage im Querschnitt. Er versicherte, dass der Abfall bei der MVA in guten Händen sei, dass alles, was nicht verwertbar scheint, genutzt wird und mit modernster Technologie genug Energie für eine Kleinstadt erzeugt wird.

260.000 Tonnen Restmüll und Gewerbeabfälle werden jährlich in der Bonner MVA verbrannt und das Volumen reduziert. Der Metallanteil der Schlacke wird recycelt, der Rest findet im Straßenbau Verwendung. Außerdem entsteht heißer Wasserdampf, aus dem im benachbarten Heizkraftwerk Fernwärme und Strom für 10.000 bzw. 20.000 Bonner Haushalte gewonnen wird.

Nach der Theorie wurden wir für den Rundgang - zu unserer Sicherheit - mit einer Weste und einem Helm ausgestattet. Beim Rundgang durch die MVA lernten wir den Müllbunker sowie die Leitwarte kennen und konnten einen Blick in das Feuer werfen. Ein gigantischer „Greifer“ füttert die Öfen. Mit einem einzigen „Griff“ befördert der Greifer ca. drei bis fünf Tonnen Abfall in den Ofen. Einmal entzündet, brennt das Feuer ununterbrochen.

Die Mannschaft der MVA ist im Dauereinsatz an 365 Tagen rund um die Uhr. Es vergeht kein Tag ohne neuen Abfall. Für die heutige Generation ist eine gut organisierte Abfallwirtschaft selbstverständlich. Doch noch vor wenigen Jahrzehnten herrschte auch in Deutschland noch die Wegwerf-Mentalität. Der Gedanke des Recycling entstand erst, als nicht mehr genug Platz vorhanden war, um den „Wohlstandmüll“ zu vergraben. *(yfa)*

Das Bauhaus – Alles ist Design

Mythos Bauhaus - am 15.06.2016 erhielten interessierte BSGler im Rahmen einer Führung in der Bundeskunsthalle eine umfassende Übersicht über den Design-Begriff Bauhaus. Nur 14 Jahre arbeitete das Bauhaus in Weimar und Dessau – und schuf dennoch einen Mythos. Warum das gelang, erklärte uns die Führerin in einer 1½-stündigen Führung.

Dass das Bauhaus ein Mythos wurde und eine weltbekannte Marke, ist eigentlich ein Wunder. Denn im Grunde waren die Gestalter, die dort wirkten, ein zerstrittener Haufen von Individu-alisten, von denen jeder seine eigenen Ideale vertrat, erläuterte unsere Führerin.

Dennoch, ein Anspruch einte die Gestalter: „Design war für das Bauhaus nicht nur der Stuhl, sondern die Architektur natürlich, aber letzten Endes auch die ganze Gesellschaft.“ Erfolgreich machte die Institution vor allem die geniale Berufungspolitik des Bauhaus-Gründers Walter Gropius, der durchaus schon global dachte.

Design als Dienst an der Gesellschaft. Schön sollte es sein und funktional, billig und in Masse produzierbar. Als Paradebeispiel war hier neben Möbeln, Textilien und Geschirr die berühmte „Wagenfeld-Lampe“ mit ihrem kuppelförmigen Glasschirm zu sehen, 1919 entworfen und noch heute produziert.

Warum es weiterhin so faszinierend und hochaktuell ist, ist eben die Tatsache, dass sie den Mut hatten, alles Bekannte, Altbekannte zu hinterfragen und neu zu denken. Das ist natürlich etwas, was wir heute auch weiterhin tun sollten! *(yfa)*

Alpines Klettern in den Allgäuer Alpen

Nehme ich jetzt den Einser Friend für den Riss oder doch lieber den Klemmkeil? Wie baue ich ein Kräftedreieck, was ist eine Reihenschaltung, wie klettere ich überhaupt in einer Seilschaft und was ist bei einer Mehrseillängen-Tour alles zu beachten?

Bislang waren die meisten von uns in der Halle, im Elbsandstein oder im Frankenjura unterwegs. Im Juni 2016 hat die Berliner Klettergruppe den Schritt in alpine Wände gewagt. Wir hatten viel Spaß trotz Zustieg in schwierigem Geröll und der mitunter verwirrenden Routenfindung.

Für leichtes Klettern in dem oft brüchigen Allgäuer-Kalk hatten wir uns das Prinz-Luitpold-Haus in den Allgäuer Alpen ausgesucht. Zunächst wurden erst einmal alle auf den selben Wissenstand gebracht bezüglich Standplatzbau, Klemmkeile und Friends legen, Haken schlagen, Sicherungstechniken, Anseilarten, Vorstiegstraining, Planen einer Klettertour, Seilschaft in Aktion oder Bergrettung mit Flaschenzug.

An der 2314 Meter hohen Fuchskarspitze oberhalb des Prinz-Luitpold-Hauses fanden sich viele interessante Kletter-Routen (Fuchskar Südgipfel-Westgrat, III – IV- oder Westverschneidung bzw. Schwarze Wand). *(jk)*

Schlammschlacht in der Eifel

„So hart war's noch nie!“ Viel mehr konnte der Sieger des 19. Eifeler Sparkassen Crossduathlons kurz nach dem Zieleinlauf nicht sagen. Von oben bis unten mit Matsch beschmiert, aber glücklich, kam der Triathlet Jens Roth (Tri Post Trier) nach 2:10:45 Stunden ins Ziel. Doch wer Herausforderungen scheut, der kommt vermutlich erst gar nicht zum X-Duathlon nach Schleiden.

Auch die BSG BML startete in diesem Jahr erstmalig auf dieser Duathlondistanz mit zwei Staffeln und musste sich einer sehr jungen und leistungsstarken Konkurrenz beweisen. Im Wechsel von Laufen, Mountainbike fahren und Laufen starteten Sylvia Hahn als Läuferin und Sandy Herr als Bikerin. Den Auftaktcrosslauf über die 8,8 Kilometer begann Sylvia. Der Rundkurs musste zweimal durchlaufen werden. Die insgesamt 350 Höhenmetern und die sehr aufgeweichten Wege und Abhänge erforderten höchste Konzentration und Ausdauerkraft. Bikerin Sandy musste anschließend den crossigen Rundkurs mit insgesamt fast 700 Höhenmetern zweimal umfahren, der mit Downhill- und Single-Trail-Passagen nur für geübte MTB-Fahrer/innen mit Erfahrung zu bewältigen war. Danach war nach fast 2 Stunden Wartezeit für Sylvia zum Schluss eine weitere 4,1 km Abschlussrunde zu bewältigen, was sicherlich aufgrund der schlechteren Bodenverhältnisse noch schwieriger war.

Die ganzen Strapazen haben sich aber gelohnt. Die Staffel der BSG BML belegte im Frauen-Teamwettbewerb den 1. Platz.

Für den Läufer Rolf Hahn und dem Biker Dr. Ralf Mehlan sah zu Beginn alles ganz gut aus. Nach den ersten beiden Laufrunden war eine Platzierung auf dem Treppchen möglich, aber kurz vor Ende der ersten Runde hatte Ralf einen Reifenschaden, der dem Team 15 Minuten Zeit kostete. Obwohl Ralf seine ganze Energie und Erfahrung in die zweite Runde investierte, konnte Rolf zum Abschluss der 4,1 km den Rückstand auf Platz 3 nicht mehr aufholen. Für beide stand aber der Spaß und nicht die Platzierung im Vordergrund. *(rh)*

Ergebnisse Xterra/X-Trials Staffeln

8. Platz: BSG BML 1 03:13:51.7

(Lauf 1: Hahn, Rolf 49:28; Rad: Dr. Mehlan, 1:59:58; Lauf 2: Hahn, Rolf 24:24)

12. Platz: BSG BML Bonn 2 (1. Platz in der Frauenstaffel) 03:42:51.8

(Lauf 1: Hahn, Sylvia 54:31; Rad: Herr, Sandy 2:22:19; Lauf 2: Hahn, Sylvia 26:00)

Viele Höhenmeter beim Bödefelder Hollenmarsch

Am 28. Mai 2016 fand zum wiederholten Male der Bödefelder Hollenlauf bzw. Hollenmarsch statt. Es handelt sich hierbei um ein einzigartiges Lauf- und Wanderevent im Hochsauerland. Bei Wanderstrecken von 14 km bis 101 km sowie Laufstrecken von 42 km bis 111 km kann jeder seine sportliche Herausforderung finden. Ich entschied mich für die die 55 km Wanderung mit rund 1.400 Höhenmetern.

Nachdem die 101 km Wanderer schon am Abend vorher gestartet waren, fanden sich die ca. 200 Wanderer für die 55 km sowie die Langstreckenläufer bereits um 05:30 Uhr im Start- und Zielbereich ein. Nachdem die wichtigsten Instruktionen vom Veranstalter gegeben wurden, wurde um 06:00 Uhr morgens bei trockenem Wetter der Startschuss gegeben. Kurz hinter dem Start ging die Strecke auf einen Waldweg ab und man bemerkte zum ersten Mal, dass man sich im Sauerland befand, denn es ging sofort sehr steil hinauf. War die Gruppe der Wanderer bisher noch relativ kompakt zusammen geblieben, so zog sich ab dort alles mehr und mehr auseinander. Der Weg führte durch die typische Sauerland-Landschaft mit Tannenwald und Weiden in einem großen Bogen um das Dorf Bödefeld herum.

Nach ca. einer dreiviertel Stunde hatte ich mein Wandertempo gefunden. Kurz nach der ersten Verpflegungsstation ging es wieder durch Bödefeld und hinter dem Ortsausgang begann ein weiterer (aber leider noch nicht der letzte) kräftezehrender Aufstieg zur örtlichen Kapelle.

Nach diesem Aufstieg ging es über Wander- und Feldwege durch das Sauerland in Richtung Winterberg. Ab Kilometer 24 war die Wanderstrecke „eingleisig“ ausgelegt, d.h. der Hin- und Rückweg waren derselbe und man konnte die Teilnehmer sehen, die bereits an den Wendepunkten waren. So erfuhr die Wanderung Abwechslung und insbesondere die 101 Kilometer Wanderer, die ja schon seit mehr als 17 Stunden unterwegs und auf dem Rückweg waren, konnten nochmals ermutigt werden.

Der meiner Meinung nach beschwerlichste Aufstieg ging über den „Sahnehang“ (eine Skipiste) bis kurz vor das Gipfelkreuz des Kahlen Asten. Hier waren die Beine zeit weise wie Butter und der Gedanke, sich nach über 6 Stunden und 34 km Wandern einfach hinzusetzen und eine Pause zu machen schon fast übermächtig.

Nachdem es den Sahnehang wieder abwärts ging, kam nach und nach die Erkenntnis, dass es nicht mehr weit bis zum Ziel sein kann. Und tatsächlich erschien irgendwann der Hinweis, dass es bis zum Ziel nur noch 5 Kilometer sind. Diese Kilometer verlangten allerdings noch einmal alles von einem ab und zogen sich wie der sprichwörtliche Kaugummi.

Nach 9 Std. 27 Minuten und 33 Sekunden erreichte ich schließlich erschöpft, aber glücklich als 15. der Gesamtwertung und 4. der Altersklassenwertung das Ziel. Neben den optischen Eindrücken von der Landschaft des Sauerlandes bleiben mir vor allen Dingen die sehr gute, professionelle Organisation der Veranstaltung und die sehr gute Betreuung in Erinnerung. *(mb)*

Deutschlands härtester Ultramarathon

Ein Trailrun-Wochenende in den Orten Garmisch-Partenkirchen und Ehrwald, das heißt atemberaubende, spektakuläre Trails rund um die Zugspitze, Deutschlands höchsten Berg!

Die Highlights: Der härteste Marathon Deutschlands: Der bislang einzige Ultramarathon auf den Gipfel der Zugspitze mit 43,5 Kilometern und 3.965 Höhenmetern im Aufstieg und der Berglauf mit seinen 16 Kilometern und 2.195 Höhenmetern fordern von den Teilnehmern sportliche Höchstleistungen. Einsteiger können sich beim Halbmarathon mit 22,3 oder bei der Kurzdistanz mit 10,1 Kilometern auf landschaftlich wunderschönen Trails messen.

“SCOTT ROCK THE TOP – Zugspitz Trailrun Challenge, das bedeutet atemberaubende, spektakuläre und grenzüberschreitende Trails rund um die Zugspitze, die den Athletinnen und Athleten sportliche Höchstleistungen abverlangen.

Am Trailrun auf der Kurzdistanz haben am 23. und 24. Juli 2016 die BSGler Sylvia und Rolf Hahn teilgenommen. Die Kurzdistanz ist die ideale Einsteigerstrecke, um erstmals die Atmosphäre dieses einzigartigen Trailrunning-Events zu schnuppern. Gedacht für alle, die bisher nur auf kurzen Strecken oder im flachen Gelände unterwegs waren, bietet die Kurzdistanz einen harmonischen Anstieg bis zur Talstation der Tiroler Zugspitzbahn am Obermoos. Anschließend geht es dann auf einfachen Trails mit einem kurzen Zwischenanstieg zurück ins Ziel nach Ehrwald ins Zentrum der SCOTT ROCK THE TOP – Zugspitz Trailrun Challenge.

Die insgesamt anstrengenden 554 Höhenmeter über die Hochtörlehütte und Gamsalm zurück nach Ehrwald wurden von beiden Teilnehmern überraschend gut bewältigt. Rolf Hahn belegte den 27. Platz (AK Platz 5) in 1:16:55 und Sylvia Hahn in 1:29:27 den 26. Platz (AK 6. Platz). *(rh)*

UNDERART – die etwas andere Show

Die Show „UNDERART“ des schwedischen Zirkus Cirkör im traditionellen Chamäleon Theater in den Hackeschen Höfen in Berlin war am 24.11.2016 das Ziel der Berliner Betriebssportgruppe.

Nach dem Begrüßungssekt in geselliger Runde startete die faszinierende Show, die sich inhaltlich um die Themen Absturz, Fallen und Wiederaufstehen drehte. Die Show selbst war eine gelungene Mischung aus Zirkus, Tanz und Musik, die ausdrucksvolle Akrobatik und beeindruckende Jonglage mit hinreißender live gespielter Musik verband.

Die insgesamt fünf Artisten und zwei Musiker sorgten dafür, dass dem Publikum so manches Mal vor Spannung und Mitfiebern der Atem stockte. Kraftvolle körperliche Bewegungen trafen auf bezaubernde Momente der Stille und ließen Ungeplantes und Unvorhersehbares entstehen. Das Ergebnis war eine einzigartige, überraschende Mischung künstlerischer Ausdrucksformen, die zeigt, wie wunderbar vielfältig neuer Zirkus sein kann.

Mit dem Stück verarbeitet der Regisseur seine eigene tragische Lebensgeschichte: als Artist brach er sich während einer Show das Genick und war lange Zeit gelähmt. Durch einen eisernen Willen, hartes Training und die Unterstützung seiner Freunde gelang es ihm, seine Beweglichkeit zurück zu erlangen. Im Wissen um diesen Hintergrund war die Show gleich noch mal beeindruckender!

Nach dieser bewegenden Show waren sich die Teilnehmer einig über den gelungenen Abend und hoffen auf weitere kulturelle Sonderveranstaltungen der Betriebssportgruppe in Berlin! Warum? Weil es gut tut, aus der Hektik des Alltags auszusteigen, sich mit etwas so Schönem zu verwöhnen und das Leben zu zelebrieren. *(rk)*

Bonner Stadtführung für Neu-BMELer

Erstmalig veranstaltete die BSG BML e.V. am 6. April 2016 eine Führung durch Bonn, die vorrangig die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter ansprechen sollte, die ihre Tätigkeit im Ministerium erst in den Wochen oder Monaten davor aufgenommen haben.

Im Rahmen der Stadtführung wurden alle wesentlichen Sehenswürdigkeiten der Bonner Innenstadt gezeigt und erläutert. Man erhielt Einblicke in Bonns spannende Vergangenheit, die auch durch wichtige Persönlichkeiten der deutschen Geschichte und Kultur geprägt wurde. Ob Ludwig van Beethoven, August Macke, ob preußische Prinzen oder bedeutende bundesrepublikanische Politiker, durch die Führung wurde Geschichte durch Geschichtchen, die auf den Plätzen und in den Straßen Bonns spielen, lebendig.

Nach der Führung konnten sich die Teilnehmer in geselliger Runde in einer urigen Bonner Kneipe weiter austauschen und kennenlernen. Nicht zuletzt wegen der sehr positiven Resonanz auf diese Veranstaltung wird die BSG BML auch 2017 – sowohl in Bonn als auch in Berlin – für alle Neueinsteiger/innen einen Stadtrundgang anbieten. *(rh)*

BSGler im Tunnel unter dem Rhein

Es wissen nicht viele, aber rund sechs Meter unter dem Flussbett bei Stromkilometer 688,6 unterquert in Köln ein 461 Meter langer begehbarer Versorgungstunnel den Rhein. Die beiden Rohre darin verbinden das rechts- und linksrheinische Fernwärmenetz. Der Bau des Tunnels Mitte der 1980er Jahre galt als Pionierleistung. Mit vielem hatten die Bauherren gerechnet – aber nicht damit, dass sich das nüchterne technische Bauwerk zu einer Attraktion der RheinEnergie entwickeln würde. Auch Künstler haben unter dem Rhein schon ihre Werke ausgestellt oder sich zu ungewöhnlichen Arbeiten inspirieren lassen.

Längst ist der „Fernwärmetunnel“ über seine technische Funktion hinaus ein beliebtes Ziel für Besichtigungen. Jedes Jahr werden tausende von Besuchern durch den Tunnel geführt und bekommen Bedeutung, Geschichte und Nutzen der Röhre erläutert. Grund genug für die BSG BML, interessierten Mitgliedern am 5. Juli 2016 eine 1 ½ stündige Führung anzubieten. Auch für die BSGler war es ein ganz besonderes Erlebnis, unter dem Bett des „Vaters Rhein“ hindurchzugehen und über sich das dumpfe Dröhnen schwerer Schiffsdiesel zu hören. *(ds)*

Adventure-Teams bereiteten sich vor

Zur Vorbereitung auf die anstehenden Hindernisläufe hat sich das Adventure-Team im Woodland-Park in Sankt Augustin vorbereitet.

Der Outdoor Park fügt sich ein in eine relativ neue Sportbewegung, die das Ziel hat, die Bewegung in der freien Natur mit Spaß und Action zu verbinden und richtet sich an Sportlerinnen und Sportler, die aktiv sein möchten. Der Spaß steht dabei im Vordergrund und soll viele Bereiche des Körpers und auch des Geistes miteinander in Einklang bringen. Beim Outdoor-Training werden Kraft, Ausdauer, Geschicklichkeit, Koordination, Schnelligkeit, Mut und Teambildung geschult.

Das Adventure-Team bietet viele Möglichkeiten der aktiven Freizeitgestaltung. Dazu gehören regelmäßige Hindernissläufe, Events, die sich über mehrere Tage erstrecken sowie gemeinsam geplante Sonderveranstaltungen. Adventure ist eine weitere Alternative bzw. Ergänzung zum Fitnessstudio oder dem klassischen Joggen. Hier werden vielmehr gezielt verschiedene Bereiche des Körpers und des Geistes gleichzeitig trainiert. Adventure bietet einen Ausgleich für Körper und Seele zum hektischen Leben des Alltags.

Interessierte Sportlerinnen und Sportler melden sich bitte bei rolf.hahn@bmel.bund.de. Im Frühjahr 2017 ist wieder ein Besuch im Woodland-Park geplant. *(rh)*

Spaßfaktor beim Strongmanrun

Was für viele nach übler Quälerei klingt, war für Karin und Andreas Vergnügen. Und nicht nur für die beiden: knapp 13 000 Läufer und Läuferinnen sind am 21.05.2016 mit ihnen auf die Strecke gegangen – beim Strongmanrun am Nürburgring. Ein rund zwölf Kilometer langer Parcours führt durch die „grüne Hölle“. 17 Hindernisse liegen auf dem Weg. Sie kamen nach einer Runde über die Ziellinie, einige andere hatten sich die volle Distanz vorgenommen: zwei Runden, also 24 Kilometer und 34 Hindernisse.

Der Strongman war der erste Hindernislauf an dem Karin und Andreas teilgenommen haben. Woodland war zum kennen lernen bestimmt nett, dennoch sind die Dimensionen tatsächlich etwas größer am Nürburgring. Das Wetter war an diesem Tag bestens zum Laufen geeignet, vor allem, da einige Teile der Strecke durch den Wald gingen. Unterschätzt hat Andreas vor lauter Hindernissen, dass es am Ring, wie ja fast überall in der Eifel, ständig hoch und runter geht. Somit war es auf jeden Fall die richtige Entscheidung gewesen, sich für den diesjährig erstmals stattfindenden Rookielauf anzumelden. Dieser ging eine Runde statt zweier und war unter den Bedingungen mit 12 km lang genug. Die Hindernisse waren recht unterschiedlich, von lustig bis anstrengend war alles dabei.

Größter Spaßfaktor ist aber die ausgelassene Stimmung. Viele sind verkleidet, einer lief sogar als Obelix mit riesigem Hinkelstein, und das die ganze Strecke. Es wird einem geholfen und man hilft. Was dort zählt, scheint mehr der Gemeinsinn zu sein als alles andere. Alles in allem eine tolle Erfahrung, und Karin und Andreas werden sicher nächstes Jahr wieder dabei. *(mbe)*

Abteilungssplitter

Ausgleichsgymnastik

Jeden Dienstag von 17.00 bis 18.30 Uhr trafen sich – in den Schulferien ausgenommen - 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 Kollegen und Kolleginnen, 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 ein Besuch des Forstbotanischen Gartens in Köln mit anschließender Einkehr auf dem Bootsrestaurant „Alte Liebe“ am Rhein in Rodenkirchen. Zum Glück hatten wir einen schönen Sommertag erwischt, so dass wir draußen auf der Bootsterrasse sitzen und die wasserreiche Umgebung genießen konnten.

Die traditionelle Weihnachtsfeier fand in Duisdorf statt. Zur Feier gehörten nicht nur die Unterhaltung und das gute Essen und Trinken, sondern auch Gesang, Gedichte und Spiele, mal feierlicher und mal weniger feierlicher Art.

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

Badminton

In der Saison 2015/16 hat die Badmintongruppe der BSG-BML erneut in Kooperation mit der BSG des BMUB an dem Badminton-Turnier des Betreibsportkreisverbandes teilgenommen. Nach spannenden Spielen mit teils knappem Ausgang konnte die gemeinsame Mannschaft einen fünften Platz von insgesamt sieben teilnehmenden Teams belegen. Mehr als der sportliche Erfolg zählt aber, schöne und spannende Spiele zu liefern. Das ist uns auch in der vergangenen Saison wieder gelungen. Das Turnier bietet somit immer wieder eine gute Gelegenheit, sich mit Gleichgesinnten zu messen.

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.

Interessenten, die am Training teilnehmen möchten, um sich selbst ein Bild von diesem Sport in der BSG zu machen, steht der Leiter der Sparte, Albert Wulff, als Ansprechpartner gerne zur Verfügung. Wer mal reinschnuppern möchte, kann anfangs nach vorheriger Absprache auch auf einen Leihschläger zurückgreifen.

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 Rückentraining umfasst nach einer kurzen Aufwärm- oder Vorbereitungsphase Übungen, welche die allgemeine Beweglichkeit verbessern bzw. wiederherstellen. Darauf folgen Dehnübungen, um Muskelverspannungen vorzubeugen oder zu beheben, und Kräftigungsübungen, um die Muskulatur zu trainieren. Die an-

schließenden Entspannungsübungen lassen das Trainingsprogramm sanft ausklingen und die Muskeln dann auch wieder zur Ruhe kommen.

Die Ziele des Kurses sind die Stärkung der Rückenmuskulatur und des Körpers im Allgemeinen, zudem sollen verschiedene Haltungsübungen das korrekte Sitzen, Stehen und Bücken ermöglichen. Daneben stehen auch Gleichgewichtsübungen sowie Entspannungsübungen für den ganzen Körper auf dem Programm. Viele der Übungen können auch am Arbeitsplatz oder zu Hause durchgeführt werden.

Dann werden die Übungen auf der Bodenmatte fortgesetzt, v.a. zur Stärkung der Rumpfmuskulatur. Wer sich bewegt, hat 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 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 beträgt von 30 bis fast 70 Jahren.

Wir freuen uns über alle, die mitmachen wollen und laden Sie zum Kennenlernen ein. Die regelmäßigen Teilnehmerinnen und Teilnehmer zahlen für das Kalenderjahr eine Beitrag von 50 €, mit dem die Übungsleiterin finanziert wird. Nehmen sie einfach einmal an der Gymnastikstunde teil - auch probeweise ohne Voranmeldung; sie sind herzlich eingeladen mitmachen!

Laufen

Der traditionelle Rennsteiglauf

Der traditionelle Rennsteiglauf im Thüringer Wald zieht jedes Jahr mehrere tausend Sportler und Sportlerinnen aus ganz Deutschland sowie aus dem Ausland an. Der Lauf wurde am 21.05.2016 zum 44. Mal ausgetragen. Der Rennsteig bietet verschiedene Strecken an. Da ist für jeden etwas dabei:

Halbmarathon: 21,1km, ca. 351 Höhenmeter (HM); Marathon: 42,2 km, ca. 769 HM, Supermarathon: 72,7 km, ca. 1867 HM sowie eine 17 km und 35 km Nordic Walking Tour.

Die Starts sind an verschiedenen Orten, aber für alle Starter ist in Schmiedefeld das Ziel.

In der Königsdisziplin Supermarathon sind im diesem Jahr rund 2.000 Läufer und Läuferinnen auf dem Marktplatz in Eisenach um 6 Uhr! gestartet. Das war für mich schon die erste Hürde als Langschläfer. Mit dem Startschuss verschwand die letzte Nervosität und Aufregung. Da es der erste Ultralauf war macht man sich ja schon Gedanken, war die Vorbereitung (drei Marathons in Bonn, Hamburg und Windhagen) ausreichend….

Nach ca. 2 km erreichen die Läufer den Stadtrand von Eisenach und werden mit dem ersten langen Anstieg belohnt. Auf dem Waldweg geht es weiter bis man bei km 7,3 km dann auf den eigentlichen Rennsteig trifft, der auf einer Höhe von 445 m NN liegt. Über die Ruhlaer Häuschen (13,5 km/629 m), Bergwachhütte und dem Glöckner Ehrenmal gelangt man zur ersten Verpflegungsstelle „Glasbachwiese“ (17,8 km/647 m). Die Highlights sind die Verpflegungsstellen. Da gibt es Schmalzbrot und Würstchen, Obst und den berüchtigten Haferschleim. Der ist auch zu empfehlen. Zwischen den Verpflegungsstellen gibt es auch immer wieder Getränkestellen.

Weiter geht es mit dem Anstieg zur Hirschbalzwiese, weiter zur Brotteröder Hütte um dann den steilen Anstieg von knapp 2,5 km über den Oberen Beerberg (24 km/830 m) weiter zum Großen Inselberg (25,1 km/916 m) zu gelangen. Bei km 29,5 treffen die Nordic Walker der 35 km Distanz auf die Strecke. Die Hälfte ist bei km 36,9 /720 m, wenn man die Verpflegungsstation Ebertwiese erreicht, geschafft. Dort heißt es noch mal die Kraftreserven auftanken für die restlichen Kilometer.

Gestärkt nimmt man nun die nächsten Anstiege in Kauf. Hinauf zum Glasberg und wieder hinab zur Alten Ausspanne und wieder hinauf zum Nesselberg über die teilweise steilen Anstiege Krämerod und Sperrhügel hat man die Distanz eines Marathon (42,6 km/869 m) erreicht. Jetzt heißt es über die magische Grenze hinaus weiter zulaufen. Was sind schon 30 km mehr…ein Trainingslauf…. Die Beine sind wohlauf, die Atmung stimmt, alles läuft bestens. Mit bester Laune geht es weiter Richtung Oberhof. Die Querung der Rollstrecke wirft erste Schatten auf das Wintersportmekka am Rennsteig. Bei Kilometer 54 erreicht der Supermarathoni den Grenzadler, hier erfolgt eine Zwischenzeitnahme. Nur noch knapp 20 km. Für alle Teilnehmer steht nun der Anstieg zum Großen Beerberg an, der mit seinen 980 m der höchste Punkt des Thüringer Waldes ist. Vom Rondell aus geht es zur Sommerwiese (58,2 km/855 m) weiter über eine kurze steile Rampe hinab folgt man dem Rennsteigskiweg bis zur Suhler Ausspanne, bevor es dann zum höchsten Punkt des Gipfels des Großen Beerberges (61 km/974 m) geht. Nun geht es weiterhin bergab und bergauf bis zur letzten Getränkestelle Kreuzwege bzw. Bierfleck (68,4 km/822 m) dort gibt es ein erfrischendes Köstritzer Schwarzbier. Dies ist eine Besonderheit beim Rennsteiglauf.

So, nun ist das Ziel nicht mehr fern. Über den Skilift an Eisenberg km 69,9 haben die Läufer den besten Blick über Schmiedefeld. Durchquert man die Gartenanlage der Gemeinde Schmiedelfeld hört man bereits den Trubel am Ziel. Der letzte Blick auf die Uhr, die letzten Kräfte werden mobilisiert und dann geht´s Richtung Ziel. Auf der Zielgerade angekommen wird man durch die Zuschauer dann ins Ziel getragen. Alle Schmerzen sind wie weggeblasen es macht sich ein Gefühl der Freude breit. Der einzige Gedanke lautet nur noch: ICH HABE ES GESCHAFFT!!!
Ich bin die 72,7 km in einer super Zeit 9:02 Std gelaufen Ich bin einfach nur glücklich, dass ich es geschafft habe und dass mein Muskelkater sich am nächsten Tag ziemlich in Grenzen hielt. Meine Laufpartnerin Nicole Bellinghausen ist mit einer Zeit von 8:53 Std ins Ziel gekommen. *(ts)*

Nordic-Walking

Pünktlich Anfang März 2016 ging es wieder los mit der bekannten Nordic-Walking-Runde auf dem Brüser Berg. Auch diesmal haben neben vielen altbekannten BSG-Sportlern auch einige neue Nordic-Walker den Weg zu uns gefunden und die Sportart für sich entdeckt.

Die Saison hat sich bisher durchaus spannend gestaltet, da sich ausgerechnet donnerstags öfter mal dunkle Wolken zeigten und es zu einigen Wolkenbrüchen kam. Dafür wurde es dann Ende August nochmal so richtig heiß. Meistens aber haben wir Glück gehabt und ab 16:30 Uhr blieb es dann trocken. Das Sportfest Anfang September bot dann nochmal Neueinsteigern die Gelegenheit, den richtigen Umgang mit den Stöcken zu üben. Nach kurzer Einweisung ging es zusammen mit den „alten Hasen“ auf die gewohnte Runde.

Auch 2016 Jahr gab es wieder einen schönen Saisonabschluss bei einem gemeinsamen Essen mit den Läufern und Triathleten kurz vor Weihnachten im Hotel Alexander in Bonn-Duisdorf.

Die Nordic-Walking-Gruppe trifft sich ab dem 23.03.2017 wieder regelmäßig donnerstags um 16.30 Uhr auf dem Waldparkplatz am Brüser Berg. Die Strecke ist etwa 6,7 km lang, bei Bedarf kann auch eine etwas kürzere Strecke mit 5,2 km gelaufen werden.

Squash

BSG-Mitglied Bernhard Volk hat überraschend das Squashturnier gewonnen, das die Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE) im Rahmen ihres Sportfestes am 30.06.2016 in Meckenheim ausgerichtet hat. Damit wandert der Pokal erstmals nach langer Zeit wieder in das BMEL, nachdem über Jahre hinweg Spieler der BLE dieses jährlich stattfindende Turnier dominiert hatten. Fairer Weise muss gesagt werden, dass die Mannschaft der BLE diesmal auf einige Titelanwärter verzichten musste.

Grundlage des Erfolgs war ein hart erkämpfter Sieg gegen den späteren Zweitplatzierten Hubert Rühl. In einem kampfbetonten Spiel stand es am Ende 3:2 für den BMEL’er. Da Bernhard Volk im weiteren Turnierverlauf keinen Satz mehr abgab, stand er letztlich als Sieger fest. Die weiteren „Medaillenplätze“ gingen an Spieler der BLE (2. Hubert Rühl, 3. Ahmet Götkas).

Triathlon

Swim and run in Köln

Beim Swim & Run Cologne am 5. Juni 2016 konnten sich wieder einmal Ausdauerathletinnen und Ausdauerathleten in der Sonderform des Triathlons in den Disziplinen Schwimmen und Laufen messen. Zunächst absolvierte das Startfeld verschiedene Distanzen im Wasser. Schauplatz hierfür war die 2.300 Meter lange WM-Regattastrecke im Fühlinger See. Gestartet werden konnte auf Distanzen von einem bis zwölf Kilometer. Nach dem Schwimmen ging es direkt im Anschluss auf die Laufstrecke rund um den Fühlinger See auf Distanzen von sieben bis 21 Kilometer.

Fast 500 Teilnehmerinnen und Teilnehmer waren am Start. Darunter

auch die Triathleten der BSG BML und der BLE. Steffi Hollberg (BLE), Sylvia Hahn, Sandy Herr und Rolf Hahn starteten über die Volksdistanz (1 km Schwimmen, 7 km laufen) und präsentierten sich bereits jetzt in einer sehr guten Frühform. Nachdem in der Vorwoche aufgrund schwerer Gewitter und Dauerregen ein vernünftiges Training kaum möglich war, präsentierte sich das Wetter am diesem Morgen von seiner besten Seite. Die Wassertemperaturen waren mit dem Neoprenanzug optimal.

Die Platzierungen:

Steffi Hollberg (BLE)	11. Platz, 3. Platz AK	58:57
Sandy Herr	26. Platz, 6. Platz AK	1:03:50
Sylvia Hahn	32. Platz, 8. Platz AK	1:07:19
Rolf Hahn	30. Platz, 5. Platz AK	57:45

Für das Publikum lohnte sich der Besuch nicht nur wegen der feierlichen Stimmung mit Musik und Cheerleadern im Start- und Zielbereich. Neben den faszinierenden Massenstarts im Wasser gab es noch die Neopren- und Textil-Testschwimm-Messe.

Wasserreicher Köln Triathlon

Mit jeder Stunde und jedem Tag war an diesem Triathlon-Wochenende mehr Ausdauer gefragt: 350 Kinder eröffneten es am Freitag beim Cologne-Kids-Triathlon. Am Samstag um 12.30 Uhr sprangen dann die Teilnehmer der olympischen Distanz in den Fühlinger See, um 1,5 Kilometer zu schwimmen, 40 Kilometer zu radeln und 10 Kilometer zu laufen.

v.l. Albert Wulff, Sandy Herr, Tanja Lenz, Martin Biehl, Martin Hintzen, Thomas Müller

Gleich daneben liefen die am Morgen mit einer vergleichsweise kurzen Distanz über 33,7 Kilometer gestarteten Triathleten schon ins Ziel ein. Am Sonntag traten die ausdauerndsten Sportler an, die bei Distanzen über 226 Kilometer nicht nur gegen den inneren Schweinehund, sondern auch gegen den zeitweise heftigen Regen ankämpfen mussten.

Am Samstag starteten auf der Olympischen Distanz für die BSG BML Steffi Hollberg (BLE) und Rolf Hahn. Bei optimalen äußeren Bedingungen begann der Wettkampf für beide um 12:30 Uhr in der ersten Startgruppe. Die 1,5 km Schwimmen, 44 km Rad und 10 km Laufen wurden von beiden Teilnehmern mit Bestzeiten absolviert (Steffi Holberg 5. Platz AK, 29:56 Schwimmen, 1:20:44 Rad, 48:25 Laufen; Gesamtzeit: 2:43:07; Rolf Hahn 6. Platz AK, 33:23 Schwimmen, 1:16:24 Rad, 50:29 Laufen, Gesamtzeit: 2:45:28).

Am Sonntag starteten auf der Halbdistanz (1,9/90/21,5) am Fühlinger See zwei Staffeln der BSG BML. Leider waren die äußeren Bedingungen an diesem Tag nicht so gut wie am Tag zuvor. Der Schwimmstart musste wegen Regen unterbrochen werden. Der Start verschob sich um mehr als eine Stunde. Auch die Radfahrer fuhren die ersten Kilometer im strömenden Regen bis sich das Wetter danach wieder beruhigte. Der Wechsel vom Rad auf die Laufstrecke erfolgte am Rheinufer.

Die Ergebnisse im Einzelnen:

BSG BML Team 1
(Tanja Lenz, Albert Wulff, Martin Hintzen) **15. Platz**
Schwimmen 30:17 Minuten (5. Platz), Radfahren 2:34:09 Stunden, Laufen 1:54:51 Stunden, Gesamt: 5:02:36 Stunden

BSG BML Team 2
(Alexandra Herr, Thomas Müller, Martin Biehl) **16. Platz**
Schwimmen 37:41 Minuten, Rad 2:32:12 Stunden, Laufen 1:51:14 Stunden, Gesamt: 5:03:58 Stunden.

Bonn 2016 – ein Triathlon ohne Schwimmen

Am Ende fehlten 130 Zentimeter. Statt des gerade noch akzeptablen Pegelstands von 3,90 Meter betrug der Wasserstand des Rheins noch 5,20 Meter. Zu viel für den 26. SWB Energie und Wasser Bonn-Triathlon, der nach 1999 und 2013 am 12.Juni 2016 deshalb zum dritten Mal zum Bonn-Duathlon umfunktioniert werden musste.

Schon nach der ersten Laufdistanz, die für viele der rund 1700 Teilnehmer ohne das „Mit dem Strom Schwimmen im Rhein“ einem regelrechten Kaltstart gleichkam, startete die neu besetzte Staffel der BSG BML mit Rolf Hahn als erstem Läufer auf die 15 km Distanz. Da diesmal der Schwimmwettbewerb nicht angeboten wurde, wurde Birgit Kleber durch den Läufer Martin Hintzen ersetzt. Sie hatte sich so sehr auf den Schwimmstart gefreut…

Alle Staffeln starteten als 8. Startgruppe mit einer 10,5 minütigen Zeitverzögerung auf die 5 km lange Laufstrecke, die dreimal zu umrunden war. Mit einer Zeit um 1:08 Stunden wechselte Rolf auf den Radfahrer Albert Wulff, der wie gewohnt die schwierige Strecke im Siebengebirge hervorragend bewältigte und in 1:48 Stunden auf den letzten Läufer Martin Hintzen wechselte, der die Verfolger auf der 7,5 km lange Strecke mit einer Zeit von 34 Minuten auf Distanz halten konnte. Die Staffel der BSG BML belegte wiederum einen hervorragenden 31. Platz.

Schwimmen

Seit September 2014 findet jeweils montags auf zwei Bahnen in der Zeit von 19:00 bis 20:00 Uhr im Bonner Frankenbad das Schwimmtraining statt.

Dort trainieren derzeit 18 Schwimmerinnen und Schwimmer, die sich teilweise gezielt auf das anstehende Internationale Sportfest in Österreich 2017 oder für einzelne Triathlon Wettkämpfe vorbereiten.

Unter Anleitung einer Trainerin 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 für fortgeschrittene Schwimmerinnen und Schwimmer ausgerichtet. Die zweite Bahn wird bevorzugt von Schwimmerinnen und Schwimmern genutzt, die gerne „ihre Bahnen“ ziehen.

Aufgrund der großen Nachfrage ist ein Schwimmeinstieg frühestens Anfang 2017 möglich. Um sich gegenseitig – und nicht nur beim gemeinsamen Schwimmtraining – besser kennenzulernen und auch das Eine oder Andere Private einmal auszutauschen, trifft sich die Gruppe im Ristorante Tusculo gegenüber dem Frankenbad vor den Sommerferien und zum weihnachtlichen Essen.

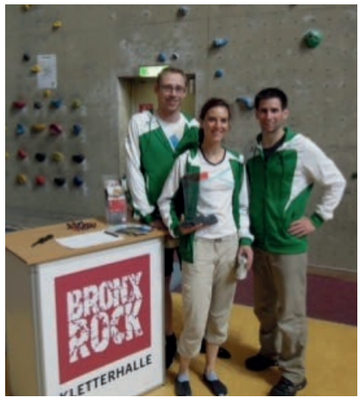
Klettern

Erfolgreich beim Kletterwettkampf

An einem Samstag im November kurz nach Sonnenaufgang fand in der Bronx Rock Halle in Wesseling die erste BRONX BUSINESS CHALLENGE statt. Fünf Mannschaften von verschiedenen Unternehmen aus der Region mit jeweils drei Teammitgliedern sind an den Start gegangen. Für das BSG BML-Team mit dem Namen „Die Unglaublichen“ traten Marie-Laetitia C., Andreas N. und Matthias C.-R. an. Der Wettkampf bestand aus fünf verschiedenen Disziplinen: Nudelbouldern, Jengaklettern, Speedscrabble, Saturnstehen und ungefähr eine 6+/7- im Überhang flashen (also möglichst im ersten Versuch durchsteigen).

Bei den verschiedenen Aufgaben wurden vor allem Balance, Geschicklichkeit, Nervenstärke, ruhige Hände beim Kletter-Jenga-Spiel, ein ausgeprägter Wortschatz, Dynamik, Einfallsreichtum, Verhandlungsgeschick, Ausdauer und noch mehr Nervenstärke unter Beweis gestellt.

Der Nervenkitzel wurde durch ein BSG BML-Teammitglied (dessen Namen hier nicht genannt wird) beim Jenga-Turmbauen zusätzlich erhöht, als er (oder sie) direkt den ersten Klotz nicht aus dem Zentrum, sondern von einer Außenseite herauszog und somit das Ganz von Anfang an ins Wanken brachte. „Was denn, ich habe doch noch nie Jenga gespielt!“ kam es freudig zurück. Trotz anfänglichem Wagemut konnten hier überraschend viele Punkte eingefahren werden, ohne dass der Turm kippte. *(mcr)*



E-Mail-Adressen mitteilen

Alle Informationen, z. B. Hinweise auf BSG-Veranstaltungen, werden künftig nur noch per E-Mail versendet. Bitte teilen Sie uns sofern Sie nicht im BMEL tätig sind – soweit noch nicht geschehen – Ihre aktuelle E-Mail Adresse mit (an rolf.hahn@bmel.bund.de).

Bei der nächsten Aufgabe (speedscrabble) hatten wir uns die Spielregeln vorher angeschaut und uns eine Strategie zurechtgelegt. Verrückterweise zogen wir einen Konsonanten nach dem anderen aus dem Buchstabenbeutel, der auf einer Höhe von ungefähr 9 Meter angebracht war. „Oh nein, das dritte ‚F'!" Und wir haben gelernt das „Paxi" nicht im Duden vorkommt – wobei doch jeder weiß, dass „Paxi" eine griechische Insel ist...

Nach einem Kopf-an-Kopf-„Klettern" hat letztendlich das BSG BML Team – Die Unglaublichen – mit 10 Punkten Vorsprung den ersten Platz belegt. Das hatten wir nun wirklich nicht erwartet! Jedes Team konnte sich dann aus dem mannigfaltigen Angebot (Rucksack, Globetrottergutschein, Tanzgutschein, Stirnlampe, Essensgutschein, Gutschein für Minigolfspielen im Dunkeln usw.) einen Preis aussuchen. Für das Aussuchen haben wir am Ende am längsten gebraucht ☺.Wir hatten einen Heidenspaß und freuen uns schon auf die nächste Herausforderung. Vielen Dank an die Bronx Rock! *(mcr)*

Tischtennis

Beim Tischtennis gibt es einige Neuigkeiten: Uli Schwickert, der viele Jahre, auch noch nach seiner aktiven Zeit, die Abteilung Tischtennis geführt hat, legte dieses Amt Anfang 2017 nieder. Die BSG dankt ihm für sein langjähriges Engagement für die Tischtennissparte.

Die BSG konnte erfreulicherweise zwei neue Abteilungsleiterinnen gewinnen. Dr. Siglinde Saalschmidt, eine langjährige Mitarbeiterin des BMEL, übernimmt die Tischtennisgruppe in Berlin und Nicole Lichtschlag, seit 2015 im BMEL, in Bonn.

Beide Tischtennis-Gruppen sind auf der Suche nach neuen Mitspielerinnen und Mitspielern. Haben Sie Lust mitzumachen? Sind Sie Anfänger? Gerne können Sie Tischtennis bei einem kostenfreien Probetraining ausprobieren. Eventuell haben Sie früher aktiv Tischtennis gespielt und wollen nun wieder einsteigen. Auch Wiedereinsteiger und Fortgeschrittene sind herzlich willkommen.

Rufen Sie an, wenn Sie mitspielen möchten! Frau Dr. Siglinde Saalschmidt ist unter der Telefonnummer 030/18 529-4672 und Frau Nicole Lichtschlag unter 0228/99 529-3437 zu erreichen. Gerne können Sie auch eine E-Mail schreiben:
siglinde.saalschmidt@bmel.bund.de
und
nicole.lichtschlag@bmel.bund.de.

Die Berliner Gruppe trainiert aufgrund von Schwierigkeiten wegen Umbaumaßnahmen derzeit samstags und ab September 2017 hoffentlich wieder Mittwochabend. Die Bonner Kolleginnen und Kollegen treffen sich donnerstags um 17.00 Uhr in einer Schulturnhalle auf dem Brüser Berg.

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 E-Mail an wolfgang.ferber@bmel.bund.de).

Die sonst fehllaufenden 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.

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.: 0228/644971)

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

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

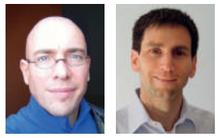
Basketball
Dienstags von 18.30 – 20.00 Uhr
Turnhalle Berufskolleg Rhein-Sieg-Kreis,
Rochusstr. 30
Leitung: Angela Rosenauer
(Tel.: 0228/99 529 4153)

Fitness-Gymnastik
Montags von 18.00 – 19.30 Uhr
Turnhalle Berufskolleg Rhein-Sieg-Kreis,
Rochusstr. 30
Leitung: Dr. Claus Bormuth
(Tel.: 0228/99 529 4347)

Fit for Work
Kursangebote (z. B. Yoga, Pilates, Rückengymnastik)
nach besonderer Ankündigung
Bonn: Dr. Sybille Hohenester
(Tel.: 0228/99 529 3514)
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)

Laufen
Bonn: Donnerstags ab 17.00 Uhr
Waldparkplatz Brüser Berg
Leitung: Rolf Hahn
(Tel.: 0228/99 529 3697)
Berlin:
Tiergarten
Leitung: Dr. Gerhard Stiens
(Tel.: 030/18 529 3329)

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

Radsport
Sommermonate Mittwochs ab Treffpunkt
16.45 Uhr Fahrbereitschaft
17.15 Uhr Waldparkplatz Röttgen
Leitung: Dr. Markus Brill
(Tel.: 0228/99 529 3821)

Schwimmen

Montags 19.00 Uhr (Treffpunkt 18.00 Uhr)
Frankenbad, Bonn
Leitung: Rolf Hahn
(Tel.: 0170/5615522)
Karin Bethmann
(karin.bethmann@bpfm.de)

Skat

Nach Vereinbarung oder
besonderer Ankündigung
Leitung: Otmar Schneider
(Tel.: 0228/99 529 3546)
Rainer Luginsland
(Tel.: 0228/99 527 3588)

Sportabzeichen

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

Sportschießen

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

Tauchen

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

Tennis

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

Tischtennis

Bonn: Donnerstags von 17.00 – 20.00 Uhr
Turnhalle Brüser Berg
Leitung: Nicole Lichtschlag
(Tel.: 0228/99 529 3437)
Berlin: Nach Vereinbarung
Leitung: Dr. Sieglinde Saalschmidt
(Tel.: 030/18 529 4672)

Triathlon

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

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

Dr. Ernst Bleibaum E-mail: erneso.b@web.de
Yasmina Fekih Ahmed
(Tel.: 0228/99 529 4140)
E-Mail: yasmina.fekih@bmel.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 **Gestaltung & Druck:** Druckerei BMEL
Bildnachweis Freisteller: S. 4: fotolia/akf; S.12.: fotolia/zerbor; S. 19: fotolia/euthymia; S. 22: fotolia/ Björn Wylezich

Autoren: Martin Bethmann (mbe); Martin Biehl (mb); Matthias Chapman-Rose (mcr); Yasmina Fekih Ahmed (yfa); Rolf Hahn (rh); Georg-Ludwig Jäger (glj); Rebecca Kik (rk); Johannes Klockenhoff (jk); Dieter Körfgen (dk); Tanja Schmidt (ts); Dieter Schneider (ds)