BSG 1960 BML

Journal

Informationsschrift der Betriebssportgemeinschaft im Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft

Nr. 25 Dezember 2018

Bonner BSG-Sommerfest unter dem Motto „Wald bewegt“

Bundesministerin Julia Klöckner übergibt Staffelstab

„Wald bewegt“ – dies war das Motto des diesjährigen Sommerfestes der BSG BML e. V. in Bonn, das am Nachmittag des 12. Juli 2018 offiziell von Bundesministerin Julia Klöckner eröffnet wurde. Das Motto wurde im Vorfeld der vom BMEL organisierten Deutschen Waldtage bewusst gewählt, die vom 13. bis 16. September 2018 stattfanden. An diesen Tagen standen Sport, Erholung und Gesundheit im deutschen Wald im Mittelpunkt. Kooperationspartner war der Deutsche Olympische Sportbund (DOSB).

Bundesministerin Julia Klöckner, die vom 2. Vorsitzenden der BSG, Dr. Michael Koehler, begrüßt wurde, übergab symbolisch einen Staffelstab an den Vorsitzenden der Betriebssportgemeinschaft, der an die Abteilungen der BSG weiter gereicht werden sollte, die ihren Sport ganz oder teilweise im Wald ausüben. Bundesweit reichten sich verschiedenste Sportvereine und Sportaktive einen Staffelstab weiter.

Beim diesjährigen Sommerfest war für jeden etwas dabei. Natur, Sport und Geselligkeit – all dies wurde den Teilnehmerinnen und Teilnehmern an diesem Tag geboten.

Im Rahmen **Waldführung** führten die Leiterinnen des Haus der Natur, Frau Ganswind und Frau Hückesdorf, fast 40 Interessierte rund 1,5 Stunden durch die Waldau:

Vorbei am Wildgehege, an den zahlreichen Kopfbuchen und der Streuobstwiese. Dazu gab es viele interessante Informationen zum Wald allgemein und speziell der Waldau.

Beim **Geocaching** mit dem GPS von Rätsel zu Rätsel: In Kleingruppen navigierten sich 10 Geocacher durch die Waldau und beantworteten z. B. die Frage „Wie viele Einzelaugen hat die Biene?“. Am Ende wartete als Schatz ein Stempel für die Tombola.

Wo wäre die Übergabe des „Wald bewegt“-Staffelstabes wohl besser inszeniert worden als auf der Waldau, dem Startpunkt unser Wanderungen? Das **Wanderangebot** war so beliebt, dass die BSG zwei Wanderungen anbieten konnte. Der Großteil der Wanderer machte sich von der Waldau aus auf den Weg rund um den Annaberger Hof. Durch Waldgebiet, vorbei an Wiesen und Feldern ging‘s zum Wildgehege der Waldau. Bei herrlichem Wetter und riesigem Betrieb rund um das Wildgehege mit seinem Schwarz-, Rot- und Damwild wanderten sie in das Gebiet der Waldau in Richtung Melbtal. Hinab in das waldreiche, „urwaldähnliche“ Tal des Melbbachs, auch Engelsbach genannt, ging es weiter nach Poppelsdorf. Bei einer Rast im Eiscafé Granatella stärkte man sich, um den schweren Anstieg des Wallfahrtswegs von Poppelsdorf in Richtung Endenich zu meistern. Entlang der Schrebergärten unterhalb des Poppelsdorfer Friedhofs führte der Weg vorbei am „Erzbischöflichen missionarischen Priesterseminar Redemptoris Mater Köln“ wieder zurück zum BMEL. Die sehr abwechslungsreiche 12 km-Strecke wurde von allen bestens gemeistert, so dass die Wandergruppen auch pünktlich zum Beginn des Sommerfestes auf der „Festwiese“ ankamen.

Der kleinere Teil der Wandertruppe lief am Annaberger Hof vorbei nach Süden weiter. Hier ging es über Schweinheim, Villiprott und Röttgen zum BMEL. Auf der insgesamt gut 20 km langen Tour gab es viel Wald, verschlungene Wanderwege und natürlich einige Einkehrschwünge in Villiprott und in Röttgen. Trotzdem waren alle dankbar, dass am Ende das BMEL-Sommerfest mit seinem umfangreichen Speisen- und Getränkeangebot wartete.

Bei schönstem und nicht zu warmem Sommerwetter trafen sich die **Nordic-Walker** morgens um 10:00 Uhr auf dem Brüser Berg. Nach dem Einstellen der Stöcke gab es zunächst eine kurze Einleitung für eine Neu-Einsteigerin, bei der die wichtigsten Grundregeln des Nordic-Walking, wie z.B. der Kreuzgang, erläutert wurden. Um dies direkt in die Praxis umzusetzen ging es danach für alle zu einer 7 km-Runde durch den Kottenforst, bei der der am Anfang noch etwas ungewohnte Umgang mit den Nordic-Walking-Stöcken sich unter gelegentlicher Korrektur langsam gefestigt hat. Die „alten Hasen“ dagegen haben es genossen, den Kottenforst zu dieser ungewohnten Uhrzeit mal relativ leer zu erleben. Zum Abschluss gab es für die Teilnehmer noch einen Stempel, mit dem sie später an der Verlosung teilnehmen konnten.

Der Ausritt mit den **Rennrädern** fand während des Sportfestes bei bestem Wetter statt. Nach einem gemeinsamen Gruppenfoto vor Haus 9 mit symbolischer Staffelübergabe ging es durch den Kottenforst Richtung Ahr, wo oberhalb von Dernau der erste Stopp stattfand mit einem wunderschönen Blick in das herrliche Ahrtal, der natürlich photographisch dokumentiert werden musste.

Danach ging es die Serpentinen hinab nach Dernau und dann durch das gesamte Ahrtal nach Altenahr, wo eine Pause eingelegt und der Flüssigkeitshaushalt reguliert wurde. Anschließend ging es weiter in das schöne Sahrbachtal die Serpentinen hoch nach Krälingen. Da die Strecke für den Verkehr gesperrt war, hatte die Radgruppe die Straße für sich und jeder genoss den Anstieg in seinem Tempo, wobei der Leiter des Haushaltsreferats es am eiligsten zu haben schien. Nach wenigen Minuten war die erstaunlich homogene Gruppe am Ende des Anstiegs versammelt, so dass es über Freisheim weiterging nach Berg und über Todenfeld wieder in die Ebene nach Rheinbach und über den Kottenforst zurück zum BMEL. Die Sehnsucht nach einem zeitigen Eintreffen auf dem Sportfest war offenbar so groß, dass eine Mehrheit der fast zweistellig großen Gruppe von einem Vorglühen im Bahnhof Kottenforst Abstand nahm.

Um 15.30 Uhr wurde nach 78 km und über 700 Höhenmetern mit einem respektablen Mittel von knapp 26 km/h das BMEL erreicht, wo dann bei der Teilnahme an der Spaßstaffel der vorherigen Anstrengung Tribut gezollt werden musste.

Erstmalig fand in diesem Jahr eine **Mountainbike-Tour** durch das Siebengebirge statt. Pünktlich um 09:30 Uhr wurde die Tour mit vier Teilnehmern gestartet. Einstieg in das Siebengebirge war in Oberkassel. Von Oberkassel ging es auf einem schmalen Trail vorbei am Dornheckensee hoch auf den Rheinhöhenweg. Auf dem Rheinhöhenweg fuhren wir bis zur neuen Aussichtsplattform auf der Rabenlay und dann weiter Richtung Vinxeler Wanderparkplatz. Dort angekommen ging es wieder einen schönen Trail hinunter am Pirlenbach. Nach dem Ende des Trails ging es oberhalb der

Weinberge von Oberdollendorf bergab Richtung Klosterruine Heisterbach. An der Klosterruine angekommen, wurden die nächsten Höhenmeter unter die dicken Reifen genommen und der Stenzelberg erklommen. Am Stenzelberg wurde eine Rast am Einkehrhaus eingelegt und der Durst gelöscht. Nun ging es abwechselnd auf schmalen Trails und breiten Forstwegen weiter Richtung Margarethenhöhe und Löwenburger Hof. Dort angekommen ging es noch ein paar Höhenmeter aufwärts Richtung Drei-Seen-Blick und dann abwärts Richtung Milchhäuschen. Vom Milchhäuschen ging es dann ohne Umwege Richtung Margarethenhöhe, Einkehrhaus und runter auf schmalen Wegen nach Oberdollendorf. Ab jetzt konnten sich die Beine wieder erholen und es wurde entspannt wieder zurück Richtung BMEL gefahren. Am Ende der Tour standen 53 km und 957 Höhenmeter auf dem Tacho und ein breites Grinsen bei den Teilnehmern im Gesicht. Vielen Dank auch nochmal an die Teilnehmer. Es hat riesen Spaß gemacht.

Der schöne Erfolg von 2016 ermutigte die **Tennis**abteilung dazu, auch in diesem Jahr im Rahmen des Sommerfestes der BSG-BML ein kleines „Schleifchenturnier“ auszurichten. Veranstaltungsort war erneut die bestens gepflegte und hervorragend gelegene Anlage des TC Blau-Weiß Duisdorf. Auch wenn unser ehemaliger Staatssekretär und zweiter Vorsitzender des Tennisvereins, Martin Wille, seine Teilnahme leider absagen musste, war das Spielerfeld hochklassig besetzt. Mit Tobias Adams, Uwe Binnewies, Christian Busse, Jürgen Frechen, Frank Görmar, Michael Koehler, Christiana Ludmann, Rolf Meyer, Walther Quasigroch, Ramona Schöler, Harald Wedel, Udo Wiemer und Michael Winter stürzten sich 13 Athletinnen und Athleten in den Kampf um die begehrten Trophäen (wann kommt man sonst schon einmal dazu, sich ein „Piccolo“ zu gönnen oder ein Dose Tennisbälle zu kaufen?).

Bei angenehmen Temperaturen und sonnig bis leicht bewölktem Himmel begannen die Partien am späten Vormittag und erstreckten sich bei immer wieder neu zusammengesetzten Spielpaarungen und nur von kurzen Wechselpausen unterbrochen über drei Stunden bis in den frühen Nachmittag. Obwohl die einzelnen Spielstärken durchaus variierten, zeichnete sich bis zur letzten Runde kein eindeutiger Favorit auf den Tagessieg ab. Es wurde letztlich ein Kopf-an-Kopf-Rennen um die ersten drei Plätze. Bei allem Ehrgeiz standen jedoch die Freude am Tennissport und der Spaß am Spiel im Vordergrund. Am Ende gingen drei strahlende Sieger mit gleicher Punktzahl aus dem Turnier hervor. Erfreulicherweise fand sich hierunter neben Jürgen und Walther mit Christiana auch eine Vertreterin der zahlenmäßig einmal mehr deutlich unterrepräsentierten Damenfraktion: Es kommt eben auf die Qualität an!

Die Abteilung **Tischtennis** bot freies Spiel für alle auf dem Sportfest an. Ohne Voranmeldung konnten die Interessierten vorbeikommen und spielen. Im Hochhaus im Erdgeschoss war es schön gekühlt – und damit deutlich angenehmer als draußen. Die Hausverwaltung stellte uns zwei Tischtennisplatten auf (danke ☺), die eifrig genutzt wurden. Sie waren ununterbrochen belegt – und unsere Besucher hatten sehr viel Spaß.

Im **Selbstverteidigungskurs** – an dem fast ausschließlich Frauen (nur ein Mann) teilnahmen – haben die Teilnehmer/innen gelernt, wie mit Gefahrensituationen umgegangen werden kann bzw. wie diese vermieden werden können und wie Alltagsgegenstände, die jede Frau in ihrer Handtasche hat, gegen einen Angreifer eingesetzt werden können. Durch den Kurs konnten die Teilnehmer/innen anhand von Szenario-Beispielen einen guten Einblick in das einfach zu erlernende System der realitätsnahen Selbstverteidigung, das von Jim Wagner entwickelt wurde, gewinnen. Als eine wichtige Erkenntnis des Selbstverteidigungskurs wurde vermittelt, dass richtiges Auftreten helfen kann einen potenziellen Täter erst gar nicht auf sich aufmerksam zu machen: Täter suchen Opfer – keine Gegner.

Eine spannende Konstellation gab es auf dem Sportfest für unsere **Fußballer**. In einem Mini-Turnier musste das BMEL/BLE-Team gegen die Deutsche Weinelf und ein Studenten-Team der Agrarfakultät der Uni Bonn antreten. Anders gesagt: Beamte gegen elf Flaschen (wie sich die

Winzer selbst bezeichnen) und die nächste Generation. Entsprechend diesen Vorzeichen war am Ende auch das Ergebnis. Turniersieger wurden die Studenten – allerdings nur aufgrund der Tordifferenz. Das Turnier war insgesamt offen und ausgeglichen: Das BMEL-Team fuhr einen souveränen 4:1 Sieg gegen die Weinelf ein, der noch deutlich höher hätte ausfallen können. Gegen die Studenten unterlagen die BMELer klar mit 0:3. Weil die Weinelf an der Ehre gepackt war, gelang ihr im Spiel gegen die Studenten mit einem wahren Kraftakt ein 4:3 Sieg. Weil jede Mannschaft je einmal gewonnen und einmal verloren hatte, entschied das Torverhältnis zugunsten der Studentenmannschaft.

Das Turnier hatte prominente Unterstützung: Unser Staatssekretär Dr. Hermann Onko Aeikens machte den Anstoß zum Spiel, die Sieger wurden von Bundesministerin Julia Klöckner beglückwünscht. Für das BMEL-Team spielten: Bernd Schwang, Klaus Heider, Klaus Weidenbörner, Carsten Schwarz, Markus Preusser, Enno Mewes (BLE), Daniel Klinkhammer (BLE).

Das **Rahmenprogramm** wurde ergänzt durch Stationen „Bewegt im Betrieb“, DOSB-Übungen lernen und die Smoothie-Bike-Station von IN FORM. Frau Bundesministerin Klöckner stieg spontan auf das Rad und „mixte“ in kurzer Zeit ein Smoothie für sich und die anwesenden Personen.

Eines der Highlights des Sommerfestes war wieder einmal die von Jürgen Landgrebe ausgerichtete **Spaßstaffel**. Teilgenommen haben alle 7 Abteilungen mit insgesamt ca. 50 Sportlern. Die Abteilung 7 konnte sich mit den Auszubildenden verstärken. Ob das positiv war, sollte sich zeigen. Zur Vorbereitung auf die Wettkämpfe haben die Teilnehmer unter Anleitung unserer Fitnesstrainerin Susanne Mockenhaupt bei fetziger Musik Muskeln und Stimmung auf Betriebstemperatur gebracht.

Anschließend traten die Mannschaften auf der Wiese vor dem Hochhaus gegeneinander an, um mit Geschicklichkeit, Koordination und Teamfähigkeit den Sieger zu ermitteln. Aufgaben waren beispielsweise Balanceakt, Tragestaffel, Zonenwerfen oder Raupenrennen.

Bereits nach der Hälfte der Spiele hatte sich die durch die Auszubildenden verstärkte Abteilung 7 durch drei Siege von den anderen Mannschaften absetzen können. Auch bei den weiteren Aufgaben war sie so stark, dass sie die Führung nicht mehr aus der Hand gab.

Danach konnte man sich bei Kuchen oder mit Salaten – beides von BSGlern selbst hergestellt - und Gegrilltem stärken und den Spätnachmittag mit Durst löschenden Getränken und anregenden Gesprächen ausklingen lassen.

Ein rund herum gelungenes Sommerfest, das ohne das große Engagement des Orga-Teams der BSG so nicht realisierbar gewesen wäre. Frau Bundesministerin Klöckner und der 2. Vorsitzende der BSG BML e. V. bedankten sich bei Ralf Heider (Leiter Orga-Team), Hanna Scholz, Elisabeth Karl, Kathrin Kowalewski, Iris Troll, Katharina Neumann und Meike Heuser. Als Dank überreichte der Geschäftsführende Vorsitzende allen Beteiligten eine Rose. (*rh*)

Mehr als 3.500 Teilnehmer beim 9. Bonner Nachtlauf

Der neunte Bonner Nachtlauf ließ am 30. Mai 2018 (fast) alle Rekorde purzeln. Mehr als 3.500 Teilnehmer sorgten am Mittwochabend vor Fronleichnam für einen neuen Teilnehmerrekord beim Lauf in die Dämmerung. Eine Stirnlampe benötigte jedoch keiner der Läufer, um den flachen und schnellen Zehn-Kilometer-Kurs entlang des Rheinufers und durch die Rheinaue zu absolvieren. Ein neuer Streckenrekord bei den Männern (Nikki Johnstone in 31:50 Minuten) und ein neuer Spendenrekord (13.600,- Euro) sind für den Veranstalter Lohn und Ansporn zugleich. Das INFORM TEAM/BSG BML/BLE Bonn nahm mit 29 Läuferinnen und Läufern in diesem Jahr an diesem Nachtlauf teil und wurde - wie 2015 - das drittstärkste Team.

Der Kletterpark Bad Neuenahr-Ahrweiler stellte in diesem Jahr Preise für die drei teilnehmer-stärksten Teams zur Verfügung (kostenloser Eintritt für 10 Teilnehmer/innen).

Als die ersten das Ziel am Rathenauufer erreichten war es immer noch sehr hell am Himmel. Auch in diesem Jahr war das läuferische Niveau der Teilnehmerinnen und Teilnehmer sehr hoch. Von den Läuferinnen und Läufern vom INFORM Team wurden zwar keine neuen Streckenrekorde aufgestellt, aber sehr beachtliche Laufzeiten erreicht. Schnellste des INFORM Teams war Hanna Bormuth (49:30 Minuten) vor Sylvia Hahn (50:25). Bei den Männern konnten Frank Kurth (45:12) vor Levi Bienentreu (47:47) und Rolf Hahn (48:07) finishen. (*rh*)

BSG-Vorstand verstärkt

Bei den Wahlen zum Vorstand der BSG anlässlich der Jahreshauptversammlung am 3. Mai 2018 konnten einige vakante Posten im Bereich des Kernvorstands neu besetzt werden, so dass der wiedergewählte 1.Vorsitzende Rolf Hahn künftig entlastet wird. (*ds*)

Der erweiterte Vorstand besteht nunmehr aus folgenden Mitgliedern:

1. Vorsitzender:	Rolf Hahn
Stellvertretender Vorsitzender:	Dr. Michael Koehler
Geschäftsführer:	Dr. Rolf Krieger
Schatzmeisterin:	Antje Baumann
Stellvertretender Schatzmeister:	Ralf Heider
Schriftführerin:	Angela Rosenauer
Stellvertretende Schriftführerin:	Yasmina Fekih
Pressewart:	Dr. Dieter Schneider
Administrator Homepage:	Uli Schwickert

Veranstaltungshinweise

Internationales Sportlertreffen 2019 in Ungarn:
Termin wird in Kürze auf der BSG-Homepage veröffentlicht

BSGler zum zweiten Mal im GOP Bonn

Nach der erfolgreichen Premiere im November 2016 hatten viele der damaligen Teilnehmer den Wunsch nach einer Wiederholung geäußert. Grund genug für die BSG BML am 18. März 2018 dem GOP-Varietétheater in Bonn einen erneuten Besuch abzustatten. Auch diesmal hatten sich wieder fast 200 Personen für diesen Sonntag zum Prosecco-Empfang, dem Brunch im Restaurant und der anschließenden Varietéshow angemeldet.

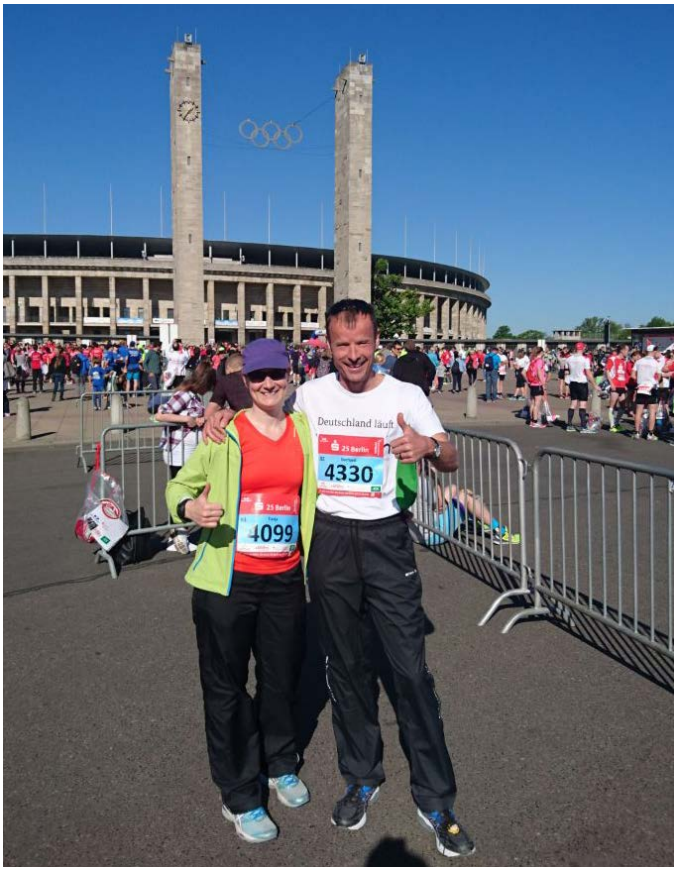
Das reichhaltige Buffet ließ auch diesmal keine Wünsche offen. Dies galt nicht nur unter kulinarischen Aspekten sondern auch mit Blick auf die Stärkung des BSG-Gemeinschaftsgefühls. Die Möglichkeit, die Kontakte untereinander zu intensivieren sowie mit den zahlreich erschienenen ehemals Aktiven der BSG aufzufrischen, wurde reichlich genutzt.

Am Nachmittag dann folgte mit der Show „Sprechstunde“ eine bunte Mischung aus Humor, Wortwitz und einer Vielfalt internationaler Artistik auf absolutem Spitzenniveau, die von Comedy-Ass Sascha Korf – einer Koryphäe auf dem Gebiet des spontanen Witzes – moderiert wurde. Aber auch der Nervenkitzel kam in der „Sprechstunde“ nicht zu kurz, die Zuschauer wurden bei spektakulärer Partnerakrobatik, Luftakrobatik, Visual Comedy, Einradartistik, Diabolo Jonglage und Swinging Pole – Artistik an einer frei schwebenden Metallstange – bestens unterhalten. (*ds*)

Zieleinlauf nach 25 km im Berliner Olympiastadion

Am 6. Mai 2018 starteten über 13.000 Läufer auf dem Olympischen Platz bei vorsommerlichen Temperaturen auf eine abwechslungsreiche Strecke durch die Berliner Innenstadt. Neben dem 25 km-Rennen gab es auch Wettbewerbe über die Halbmarathon-Distanz, über 10 km, eine 5×5 km-Staffel, sowie einen Kinderlauf über 1,2 km. Über die traditionsreiche 25-km-Strecke traten 6.480 Läuferinnen und Läufer an. Damit bestätigte der S 25-Berlin seine Position als eines der größten Rennen der Welt über 25 km. Das Ziel aller Wettbewerbe ist auf der blauen Bahn im Stadion.

Vom BMEL starteten Tanja Schubert und Gerhard Stiens mutig auf der 25 km Strecke. Nach dem Start auf dem Olympischen Platz ging es u.a. über die Straße des 17. Juni, durch das Brandenburger Tor und über die Straße Unter den Linden zum Gendarmenmarkt und Potsdamer Platz. Spätestens beim Einlaufen durch den Tunnel unterhalb der Zuschauertribüne auf die blaue Bahn zur Stadionrunde im Olympiastadion – mit Liveübertragung auf die Großbildleinwand des Stadions – waren die Strapazen des Laufes wieder vergessen und wurden von Gänsehaut und Glückshormonen verdrängt. Die beiden erreichten mit 02:14:54 Stunden zudem eine super Zeit. (*gs*)



Berliner BSG-Staffeln über 5 x 5 km im Tiergarten

Erst für das Team alles geben, anschließend ein gemütliches Picknick mit Baguette und Rotwein im Tiergarten. Das ist das Motto der Berliner Wasserbetriebe 5x5 km TEAM-Staffel. An drei sommerlichen Abenden im Juni gingen fast 30.000 Läufer im Berliner Tiergarten auf die 5 km Strecke, darunter am ersten Abend auch zwei Staffeln des BMEL und BVL, Dienstsitz Berlin.

Die begehrten Startplätze sind meist schon im Februar ausgebucht, was im letzten Jahr noch dazu geführt hatte, dass wir mit der Anmeldung zu spät dran waren und nicht dabei sein durften. Dafür war die Motivation in diesem Jahr umso größer und das spiegelte sich am Ende auch bei den Platzierungen wieder.

Das BSG BML Team 2 belegte mit einer Gesamtzeit von 1:54:40 Stunde den 244. Gesamtplatz nach allen drei Tagen (knapp 6.000 Staffeln) und auch das BSG BML Team 1 kann auf seine Gesamtzeit von 2:14:24 Stunden nach insgesamt 25 km mächtig stolz sein. Alle waren sich nach dem Lauf einig, dass wir nächstes Jahr wieder dabei sein wollen. (*gs*)

Ergebnisse

244. Platz: BSG BMEL Team 2 - 1:54:40 Stunde (Tanja Schubert, Martin Fricke-Schubert (extern), Stefan Heine, Max Ladendorf, Roland Mohr)

1.953. Platz: BSG BMEL Team 1 - 2:14:24 Stunden (Gerhard Stiens, Jens Wischhusen (BVL), Remo Seifert, Stefan Hübner, Christel Geiges (BVL))

In eigener Sache

Man glaubt es kaum – das BSG-Journal erscheint in diesem Jahr bereits zum 25. Mal. Ein Jubiläum, auf das man durchaus etwas stolz sein kann. Als im Februar 1994 die erste Ausgabe mit acht Seiten Umfang erschien, damals mit viel Text, nur einem Foto und in schwarz-weiß, konnte man nicht sicher sein, dass es eines Tages diese Jubiläumsausgabe geben wird.

Es ist schon interessant zu sehen, wie sich das Erscheinungsbild des Journals im Laufe der Zeit verändert hat. Einen entscheidenden Sprung gab es 2007, als das Journal erstmals in Farbe erschien. Die Zahl der Fotos nahm im Zeitablauf ebenso wie der Umfang deutlich zu, das Layout veränderte sich in kleinen Schritten und wurde attraktiver. 2015 erschien mit 36 Seiten das bisher dickste Journal.

All dies wäre aber nicht möglich gewesen ohne die tatkräftige Unterstützung durch die Hausdruckerei des BMEL. Trotz im Zeitablauf wechselnden Personals wurde die BSG in den letzten 25 Jahren seitens der Druckerei nicht nur mit Blick auf Layout und Druck des Journals sondern auch bei anderen Anliegen (z. B. dem Heft anlässlich des 50-jährigen Bestehens des BSG oder bei Flyern und Postern anlässlich unserer Sportfeste) stets hervorragend unterstützt. An dieser Stelle sei allen, die hierzu bisher beigetragen haben, herzlich gedankt. Den Dank der BSG verbinden wir mit der Hoffnung, auch künftig auf diese Unterstützung zählen zu können.

Das positive Feedback, das wir von vielen Lesern des Journals bekommen, bestärkt das Redaktionsteam in seinem Bestreben, auch in Zukunft interessante, lesenswerte Ausgaben zu erstellen. Dabei sind Anregungen für Inhalte bzw. Gestaltung der künftigen BSG-Journale willkommen.

Dr. Dieter Schneider

BSGler finishen beim anspruchsvollen Allgäu-Triathlon

Der Allgäu Triathlon ist seit 1982 eines der populärsten und härtesten Triathlon-Distanzen in Deutschland und in 2010 wurde im Allgäu sogar die Weltmeisterschaft der ITU-Langdistanz im Triathlon ausgetragen.

Auf der Olympischen Distanz starteten am 19. August 2018 für die BSG BML Sylvia und Rolf Hahn. Das Schwimmen - 1,5 km, Rundkurs im Großen Alpsee, startete im Bootshafen Bühl-Zentrum, der Ausstieg war bei der Wasserwacht-Station. Diesmal musste ohne Neo geschwommen werden, da die Wassertemperatur mit 22,9 Grad gemessen wurde. So warm war der Alpsee noch nie bei einem Triathlon.

Anschließend ging es auf die 42 km lange Radstrecke über Bräunlings-Missen-Sibratshofen-Stiefenhofen-Balzhofen-Hahnschenkel-Oberstaufen. Von Missen direkt nach Immenstadt und über Kalvarienberg zum Stadion. Nicht nur für die Zuschauer schön: In Immenstadt wird der Kalvarienberg mit einen 18 % Anstieg und einer Länge von 700 m befahren. Gesamt-Höhenmeter: 640 m.

Beim Laufen wird eine 10,5 km Strecke absolviert, Höhepunkt der 300 m steile Kuhsteig mit über 20 % Steigung.

Der Profi Maurice Clavel gewann die Olympische Distanz in 2:03:44 Stunden. Für die beiden Starter der BSG galt es,

Die Stimmung im Festzelt war bereits am Tag vor dem Wettkampf ausgelassen.

sich gegen das starke Teilnehmerfeld zu behaupten. Beide konnten auf der sehr anspruchsvollen Strecke mit ihren Zeiten sehr zufrieden sein, was sich auch in den guten Platzierungen in den jeweiligen Altersklassen bemerkbar machte (Sylvia 13. Platz AK und Rolf 14. Platz AK). Mit 751 Finishern erfuhr das mittlere Rennen die größte Resonanz unter den Teilnehmern.

Auf der Smart-Distanz mit 347 Finishern startete Steffi Hollberg von der BSG BLE (500 m Schwimmen, 27 km Radfahren und fünf Kilometer Laufen). Auch sie schaffte erneut ohne großes Training eine hervorragende Platzierung in ihrer Altersklasse (8. Platz) und finishte als 37. Frau.

Im Ziel erwartete die Teilnehmer ein sowohl qualitativ als auch optisch hervorragendes Buffet, wie man es selten bei Veranstaltungen dieser Art erlebt hat. (*rh*)

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 (Kontoänderungen am besten per E-Mail an antje.baumann@bmel.bund.de, Adressänderungen bitte an rolf.krieger@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.

38. Berliner Halbmarathon mit BSG-Beteiligung

Am 8. April 2018 – bei schon bei vorsommerlichen Temperaturen – wagte sich Lorenz Franken beim 38. Berliner Halbmarathon erstmals auf diese Distanz. Dieser ging 1990 aus dem seit 1984 bestehenden SCC-Halbmarathon in West-Berlin und dem seit 1981 bestehenden Ost-Berliner Friedenslauf hervor. Als aktiver Fußballer bringt er eine gute Grundkondition mit und schaffte in 1:43:38 Stunden auf Anhieb eine wirklich hervorragende Zeit (Platz 3.334 von gut 35.000 Startern). Die BSG BML Laufgruppe Berlin „ehrte“ ihn dafür mit einem Pokal. (*gs*)

Hans Lotzien gewinnt erneut Meisterschaft

Ungeschlagen mit vier Siegen und drei Unentschieden (5,5 Punkte) gewann der für die BSG-BML startende Hans Lotzien erneut die Einzelmeisterschaft 2018 im Betriebssport Rhein-Sieg. Den 2. Platz belegte Dr. Reinhold Görgen (Sportgemeinschaft Bundesministerien des Innern und Finanzen) vor Jago Steinmann (Deutscher Bundestag) mit je 4,5 Punkten. Insgesamt nahmen 34 Schachspieler/innen an dieser Meisterschaft teil.(*hl*)

E-Mail-Adressen mitteilen

Alle Informationen, z. B. Hinweise auf BSG-Veranstaltungen, sollen künftig nur noch per E-Mail versendet werden. 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).

ABTEILUNGSSPLITTER

Adventure

Auch wenn in diesem Jahr nicht so viele Events auf dem Programm standen, so werden im kommenden Jahr wieder einige neue Veranstaltungen angeboten, die wir dann gemeinsam erleben und erfolgreich beenden möchten.

Swim an Run Cologne am Fühlinger See

Egal ob Anfänger/in oder Fortgeschritten, beim Swim&Run Cologne kann jeder Athlet seine Grenzen testen und sich den Herausforderungen über die verschiedenen Distanzen stellen.

Geschwommen wird in der WM-Regattabahn des Fühlinger See. Je nach gewählter Distanz schwimmst man 1, 2, oder 4 Kilometer. Ein Helfer-Team wartet bereits am Schwimmausstieg, um die Athleten aus dem Wasser zu begleiten. Jetzt geht es unter tosendem Applaus der Fans in die Wechselzone. Schnell aus dem Neo und rein in die Laufschuhe…

Aus der Wechselzone geht es dann auf den schönen und schnellen 7 km Rundkurs um den Fühlinger See. Die tolle Aussicht und die gut gelaunten Helfer an den Verpflegungspunkten helfen dabei, ins Ziel zu kommen. Am Regatta-Turm wartet dann auch schon der rote Teppich auf die Athleten.

Wem 4 Kilometer Schwimmen zu wenig sind, der findet bei dem Langstreckenschwimmen seine optimale Herausforderung, 6 oder 12 Kilometer können dabei bestritten werden.

Auch in diesem Jahr war die BSG BML durch Rolf und Sylvia Hahn und Steffi Hollberg (BSG BLE) vertreten.

Der nächste Swim an Run findet am 2. Juni 2019 statt. Interessierte können sich gerne bei Rolf Hahn melden.

Rheinschwimmen

Zur Vorbereitung auf den Bonn-Marathon wurde für alle Teilnehmer/innen und Schwimmbegeisterte ein Probeschwimmen im Rhein angeboten. Der SSF-Bonn und die DLRG Bonn sicherten mit Ihren zahlreichen Helfern und Booten die Schwimmstecke im Rhein ab. Denn es ist ein lebensgefährlicher Irrtum, dass das Baden zwischen den Kribben ungefährlich sei. Der Rhein ist eine von Frachtern und Tankern viel befahrene Wasserstraße. Durch die Wasserverdrängung der vorbeifahrenden Schiffe entsteht auch in Ufernähe Sogwirkung. An den Spitzen der Kribben können gefährliche Strudel Menschen nach unten reißen.

Aus diesem Grund war es für unsere neue Schwimmerin der Triathlonstaffel Nora Pfützenreuter wichtig, die Schwimmeigenschaften im Rhein vor dem eigentlichen Wettkampf kennen zu lernen. Begleitet wurde sie von den Schwimmerinnen und Schwimmern der BSG BML und der BSG BLE. Auf der 2,1 km verkürzten Schwimmstrecke konnte man hautnah erfahren, mit welchen Begebenheiten (Wasserwellen, Strudel) man es im Rhein zu tun hatte. Es wurde gezeigt, wann man sich wieder rechtszeitig von der Schwimmmitte zur Ufernähe begibt, damit man den Ausstieg aufgrund der Fließgeschwindigkeit des Rheins nicht verpasst. Für viele war es eine Überraschung, dass man den Rheinboden erkennen konnte und man aufgrund der warmen Temperatur auch ohne Neo hätte schwimmen können.

Im Anschluss daran haben wir im Beueler Bahnhöfchen den schönen Event in geselliger Runde ausklingen lassen.

Interessierte Schwimmerinnen und Schwimmer können sich gerne bei Rolf Hahn melden und im kommenden Jahr im Juni 2019 am Probeschwimmen teilzunehmen.

Rad am Ring

Wo 1966 Rudi Altig die Rad Weltmeisterschaft gewann können heute Jedermänner und Jederfrauen um „die Wette“ fahren. Anspruchsvoll und reizvoll ist der Nürburgring für Hobby-Sportler/innen wie auch für ambitionierte Athletinnen und Athleten. Der Kurs der Jedermann-Rennen führt sowohl über die moderne Grand Prix Strecke, als auch über die legendäre Nordschleife, die in den 70er Jahren von Jackie Stewart den Beinamen „Grüne Hölle“ bekam.

Der Anstieg zum Streckenabschnitt „Hohe Acht“ ist auf den 24,4 km lan-

gen Runden die größte Herausforderung.

Am Start waren 2018 von der BSG BML Rolf und Sylvia Hahn und von der BSG BLE Thomas Hölscher. Geplant ist im kommenden Jahr (Ende Juli) eine Teilnahme am 24h-Rennen.

Beim 24h-Rennen auf dem Nürburgring findet jeder seine ganz persönliche Herausforderung. Gewertet wird in den Disziplinen Einzelfahrer sowie 2er-Team, 4er-Team und 8er-Team. Extremsportler wie passabel trainierte Hobby-Rennfahrer kommen gleichermaßen auf ihre Kosten. Interessenten können sich gerne bei Rolf Hahn melden.

Geplante Veranstaltungen in 2019

Cross-Duathlon Schleiden
Ende April 2019

Swim and Run Cologne
2. Juni 2019

Rheinschwimmen Bonn
Juni 2019

24h-Rennen auf dem Nürburgring
Ende Juli 2019

SwimRun Challenge Duisburg
Mitte August 2019

SwimRun Challenge Essen
Mitte September 2019

Schwimmen

Dieses Jahr konnten 7 Mitglieder/innen der BSG BML Schwimmgruppe erfolgreich das DLRG-Rettungsschwimmabzeichen in Bronze/Silber ablegen. Dieser erstmalig angebotene Lehrgang über knapp 4 Monate wurde ehrenamtlich von einer sehr erfahrenen DLRG-Trainerin durchgeführt und war für alle Teilnehmenden eine sehr positive Erfahrung. Rettungsgriffe, Transportieren, Schleppen, aus dem Becken ziehen eines Bewusstlosen, all diese Übungen wurden so lange wiederholt bis sie saßen. Und um der Realität so nah wie möglich zu kommen, mussten einige Übungen sogar voll bekleidet durchgeführt werden. Ein Tag Theorieunterricht und Erste-Hilfe rundete das Ganze ab. Die abschließende Theorieprüfung fand dann „stilecht“ am Beckenrand statt, bevor es zum Abschluss ins nahe gelegene Restaurant zur ‚kulinarischen Belohnung‘ und Übergabe der Abzeichen ging.

Das wöchentliche Schwimmtraining in der BSG richtet sich an erfahrene Schwimmer/innen, die an ihrem Schwimmstil arbeiten und regelmäßig trainieren möchten. Die Gruppe hat zur Zeit 15 Teilnehmer/innen, die sich im Frankenbad zwei Bahnen teilen. Geleitet wird der Kurs von einer erfahrenen Trainerin. Regelmäßig trainiert werden hierbei Brust-, Kraul- und Rückenschwimmen, dabei wird auf Kondition, Koordination und Technik geachtet. Außerdem sind wir bei verschiedenen Events mit dabei, wie z.B. dem Swim & Run in Köln oder dem Probeschwimmen der Bonner Triathleten im Rhein.

Tischtennis

Unsere Tischtennis-Runde hat sich deutlich verjüngen und vergrößern können. Inzwischen ist unsere Altersstruktur wieder gut durchmischt: Ü 20 bis Ü 80! Nur unser jüngster Teilnehmer hat ein bisschen Altersunterschied zum Rest der Gruppe: der kleine Luis mit seinen 8 Monaten. Noch vergnügt er sich im Bällebad oder schaut gespannt zu. Da ihm aber Mama Lisas und Papa Nikos gute Tischtennisgene in die Wiege gelegt wurden, wird ihm bereits jetzt eine große Karriere vorausgesagt...

Unsere Trainingsmöglichkeiten haben sich sehr verbessert: Die neue Ballmaschine sorgt für Muskelkater und schießt uns die Bälle nur so um die Ohren. Wir müssen uns aber nicht mehr nach den Hunderten von Bällen bücken: Zwei „Ballsammler“ sorgen für Erleichterung. So haben wir die Bälle im Nu wieder eingesammelt.

Wer nun Lust auf Tischtennis bekommen hat, ist herzlich eingeladen zum Training vorbeizuschauen – selbstverständlich auch Anfänger und Wiedereinsteiger. Ruft an 0228 / 99 529 – 3437 oder schreibt eine E-Mail an nicole.lichtschlag@bmel.bund.de. (*nl*)

Sportabzeichen

Das Deutsche Sportabzeichen gibt es seit 1912, somit bereits seit mehr als 100 Jahren. Damals mit der Bezeichnung „Auszeichnung für vielfältige Leistung auf dem Gebiet der Leibesübungen“. Es ist eine Auszeichnung des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB) und wird als Leistungsabzeichen für überdurchschnittliche und vielseitige körperliche Leistungsfähigkeit verliehen. Es ist die höchste Auszeichnung außerhalb des Wettkampfsports. Das Deutsche Sportabzeichen wurde durch 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 nur einmal bis zum 18. Lebensjahr.

Jedes Jahr sind es mehr als 1 Millionen Menschen, die sich an den Prüfungen versuchen. 2017 wurden knapp 800.000 Sportabzeichen an erfolgreiche Absolventen verliehen. Sie haben damit den Nachweis ihrer überdurchschnittlichen Leistungsfähigkeit erhalten.

Die BSG BML hat auch 2018 den Sportabzeichenwettbewerb unter fachkundiger Anleitung auf dem Sportplatz am Flodelingsweg in Endenich angeboten. Dort steht eine neu gebaute Kunststoffanlage zur Verfügung. Ca. 15 Sportlerinnen und Sportler haben teilgenommen. (*jl*)

Die aktuellen Anforderungen können nachstehendem Link entnommen werden: https://www.deutsches-sportabzeichen.de/service/materialien/

Kegeln

Die Abteilung Kegeln wurde leider im März 2018 aufgrund zu geringer Teilnehmerzahlen aufgelöst.

Triathlon

Indeland-Triathlon

Mit einer Schwimmstrecke im Blausteinsee in Eschweiler, einer abgesperrten Radstrecke durch die beeindruckende Tagebau-Landschaft – inklusive Durchfahrt durch den Tagebau Inden – und einer Laufstrecke in Aldenhoven, lockt der Indeland-Triathlon jährlich rund 1.500 Teilnehmer. Angeboten werden eine Mitteldistanz-Strecke (1,9 km Schwimmen /88 km Radfahren /20 km Laufen), Kurzdistanz (1,5 km Schwimmen/48 km Radfahren/10 km Laufen) und eine Volksdistanz. Alle Disziplinen können auch als Staffel absolviert werden.

Die BSG BML war am 24. Juni 2018 mit Rolf Hahn (8. Platz AK) und Sylvia Hahn (23. Platz und 2. Platz in der AK) beim Volkstriathlon am Start, die BSG BLE mit Steffi Hollberg (5. Platz und 1. Platz in der AK) und Reiner Witzel. Dr. Bettina Uhlig (4. Platz in der AK) war im Kurztriathlon gestartet.

Köln Triathlon

Beim „Cologne Triathlon Weekend“ gingen auch dieses Jahr am 1. September 2018 wieder mehrere Tausend Sportbegeisterte an den Start.

Während die meisten Sportlerinnen und Sportler bereits die Bewältigung einer dieser Disziplinen an dem Rand der Erschöpfung treiben würde, absolvieren die Triathleten vor allem in der Langdistanz alle drei Distanzen. Ein Extremsport, der immer mehr Aktive begeistert. So nahmen auch 2018 wieder mehrere Tausend Teilnehmer am „Cologne Triathlon Weekend“ teil, wobei natürlich nicht alle die längste der 17 verschiedenen Triathlon-Distanzen, die zwischen Freitag und Sonntag in verschiedenen Altersgruppen ausgetragen wurden, absolvierten.

Gestartet wurde im Fühlinger See (smart 750 m, olympisch 1,5 km), anschließend ging es auf dem Rad auf einen 15 km langen Rundkurs (2 Runden smart, 3 Runden olympische Distanz) und nach Rückkehr ging es zu Fuß um den Fühlinger See (smart 7 km, olympisch 10 km).

Steffi Hollberg (BSG BLE) startete diesmal in der Olympischen Distanz und wurde 6. in ihrer Altersklasse. Sylvia und Rolf Hahn starteten nach den Strapazen beim Allgäu Triathlon in der smart Distanz. Sylvia erreichte mit dem 1. Platz in ihrer Altersklasse ihre beste Platzierung in Köln. Rolf musste sich trotz Bestzeit auf dem Rad angesichts der starken Konkurrenz in seiner Altersklasse mit dem 10. Platz zufrieden geben.

Die BSG BML würde gerne im kommenden Jahr weitere Einzelstarter oder Staffeln melden. Interessierte melden sich bitte bei Rolf Hahn.

Faszination Triathlon – 6 Gründe die begeistern

(Quelle: Gastbeitrag von Schorsch auf www.4yourfitness.com/blog/faszination-triathlon)

Triathlon ist für viele nur der Sport für die Verrückten, die mit Laufen alleine noch nicht ausgelastet sind. Diejenigen, die sich schon im Training bis zum Limit pushen, um dann einen noch härteren Wettkampf zu absolvieren. Aber Triathlon ist so viel mehr als »nur« der Sport für »die« Verrückten! Triathlon hat gerade für Einsteiger eine ganze Menge zu bieten.

1. Einsteigerfreundlich

Um Triathlon zu betreiben, musst du dich nicht erst jahrelang vorbereiten wie auf einen Marathon. Stattdessen kannst du ganz einfach mit einer kurzen Distanz beginnen und dich dann, wenn du magst, steigern. Denn beim Triathlon gibt es fast jede erdenkliche Distanz: Von der Volks- oder Sprintdistanz mit einer Länge von 400 m Schwimmen, 20 km Radfahren und 5 km Laufen bis hin zur wesentlich bekannteren Langdistanz – auch Ironman genannt mit 3,8/180/42 km Länge – oder sogar Ultradistanzen.

Das hat den großen Vorteil, dass für jeden der Einstieg machbar ist, aber gleichzeitig auch immer Raum für neue Herausforderungen bleibt. Der Einstieg ist auf nahezu jedem sportlichen Niveau möglich!

2. Fairness und Community

Aber nicht nur die Strecke macht den Einstieg leicht. Auch die Fairness der Aktiven und die überaus freundliche Community lassen dich sehr schnell im Triathlon ankommen. Vielleicht schweißt ja auch die »verrückte« Idee, gleich drei Sportarten zu betreiben, massiv zusammen. Man kommt sofort ins Gespräch und auch die Hilfsbereitschaft ist sehr groß. Egal, ob es Probleme am Rennrad sind oder man noch etwas zu essen benötigt. Wer kann, hilft gerne.

3. Fitness

Triathlon ist jedoch nicht nur ein Sport, der Spaß macht, gesellig ist und dir eine tolle Community beschert. Beim Bodyweight Training kannst du deine Fitness grundlegend und umfassend verbessern. Durch das unterschiedliche Training beim Schwimmen, Radfahren und Laufen wird der Körper unterschiedlich belastet und gefordert.

Und bei genauerer Betrachtung ist die Kombination der drei Disziplinen für deinen Körper sogar viel gesünder, als wenn du nur eine einzige Sportart mit einseitiger Belastung betreibst. Ergänzt du dann dein Triathlon-Training noch mit einem guten Krafttraining, bist du ganz schnell bei einem ganzheitlichen Trainingsprogramm angekommen.

4. Gesundheit

Betrachtest du Triathlon auf diese Weise wird schnell deutlich, dass der Sport dir auch gesundheitliche Vorteile bietet. Wenn du in einem vernünftigen Maß trainierst und Rennen absolvierst, kann dieses ausgewogene Training zusätzlich zum Fitnessgrad auch einiges zu deiner Gesundheit beitragen.

Beispielsweise wirkt sich die Bewegung, wenn du es nicht übertreibst, sehr positiv auf dein Herz-Kreislaufsystem aus. Zudem wird die Muskulatur gekräftigt und auch Gelenke und Sehnen gestärkt. Außerdem profitiert auch dein Immunsystem. Die Gesundheitsvorsorge ist also im Training inbegriffen!

5. Perfektion

Zugegeben, Perfektion ist nun nicht unbedingt für jeden ein Grund, um sich an einer Sportart zu probieren. Doch für mich war diese Möglichkeit von Anfang an sehr faszinierend. Ernährung und Regeneration gehören auch zu einem guten Trainingsplan. Wenn du beides ebenfalls in deinen Trainingsplan mit einfließen lässt, kannst du die positiven Effekte in Bezug auf deine Fitness und Gesundheit noch verstärken. Mit dem Triathlon-Training kannst du so den Schlüssel zu einem fitten und gesunden Leben finden. Selbstverständlich

braucht dein Körper mit mehr Bewegung – und dem Fokus auf eine Leistungssteigerung – auch eine ausgewogene Ernährung. Diese sollte deinem Körper alle Nährstoffe zur Verfügung stellen, die er braucht. Es geht dabei nicht ums Abnehmen, damit du im Wettkampf weniger Kilos mit dir rumschleppst. Es geht um den richtigen Treibstoff, der dir die Kraft gibt, sportliche Höchstleistungen zu erbringen.

6. Du und die Profis

Der letzte Punkt, der den Triathlon-Sport wirklich einzigartig macht, ist die Nähe zu den Profis. Denen kannst du im Wettkampf nämlich richtig nahekommen. Wo du bei anderen Sportarten nur auf der Tribüne sitzen oder als Amateur und Hobbysportler die Profis im Rennen nur kurz von hinten sehen darfst, kannst du im Triathlon nah an den ganz Großen sein. Denn meist sind die Strecken beim Triathlon so angelegt, dass zum Beispiel die Laufstrecke aus mehreren Runden besteht. Das bedeutet, dass du die Profis gegebenenfalls mehrfach triffst. Näher kannst du einem Weltmeister in Aktion in kaum einer anderen Sportart kommen!

Wie du siehst, steckt im Triathlon eine Menge Potential und je nachdem, wie du den Sport betreiben möchtest, ist es auch notwendig, dieses völlig auszuschöpfen. Aber gerade die kürzeren Distanzen ermöglichen dir einen recht einfachen Einstieg.

Mit ein paar Monaten gezielter Vorbereitung ist es für jeden durchschnittlich fitten Menschen möglich, die Distanz eines Volkstriathlons zu absolvieren. Außerdem gibt es neben der nötigen Fitness, die du durch dein Training erreichst, nur zwei Dinge, die du für einen solchen Wettkampf brauchst: du musst schwimmen können und an diesem Tag ein Fahrrad – das muss bei weitem kein Rennrad sein – zur Verfügung haben.

Wenn du also mehr als eine Sportart betreiben möchtest und Lust auf eine Kombination hast, die sich viele nicht zutrauen, dann versuch es einfach mal mit einem Triathlon.

Interesse? Dann sprich uns (Rolf Hahn) an und begleite uns bei den anstehenden Triathlon-Veranstaltungen in 2019. Auch eine Teilnahme in einer Staffel in einer der drei Einzeldisziplinen ist jederzeit möglich.

Veranstaltungen in 2019

Anfang Juni 2019 Triathlon Bonn

16.06.2019	Indeland Triathlon in Aldenhoven
29.06.2019	Eifel-Hero-Triathlon in Blankenheim
03.08.2019	Triathlon Eupen
31.08./01.09.2019	Köln Triathlon

Weihnachts- und Neujahrswünsche

Frohe, besinnliche Weihnachtsfeiertage und einen guten Start in das neue Jahr 2019 wünscht der Vorstand der BSG BML e.V. seinen Mitgliedern sowie allen Leserinnen und Lesern dieses Journals. Wir freuen uns schon darauf, auch im kommenden Jahr bei den BSG-BML-Aktivitäten wieder viele Teilnehmerinnen und Teilnehmer begrüßen zu dürfen.

Im Namen des Vorstandes der BSG BML e. V.

Sportprogramm der BSG-BML e.V.

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

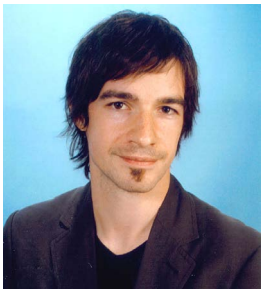
Dienstags von 18.30 – 20.00 Uhr
Turnhalle Berufskolleg Rhein-Sieg-Kreis,
Rochusstr. 30
Leitung: **Angela Rosenauer**
(Tel.: 0228/99 529 4153)

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, Faszien, Ausgleichsgymnastik) 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)

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: **Martin Biehl**
(Tel.: 0228/99 529 3977)
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: **Gerhard Becker**
(Tel.: 0228/99 529 4233)

Schwimmen

Montags 19.00 Uhr (Treffpunkt 18.45 Uhr)
Frankenbad, Bonn
Leitung: **Karin Bethmann**
(karin.bethmann@bpjm.bund.de)

Skat

Nach Vereinbarung oder besonderer Ankündigung
Leitung: **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 3995)

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)

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
(ernst.bleibaum@t-online.de)
Kathrin Kowalewski
(Tel.: 0228/99 529 3672)

Impressum:

Herausgeber: Betriebssportgemeinschaft im Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft
Redaktion: Dr. Dieter Schneider, Tel.: 0228/678617, E-Mail: schneider.dur@t-online.de **Gestaltung & Druck:** Druckerei BMEL
Bildnachweis: Titel: BSG; S. 2/S. 3 oben/S. 4/S.5 o./S. 5 u. r., S. 6, S. 7. l., S. 8 u., S. 9 o.: BSG; S. 3 u./S. 5 u. l.: Beate Euskirchen; S. 5 o. l.: ; S. 7: underdogstudios/stock.adobe.com; S. 8 o.: GOP Entertainment Group; S. 9: euthymia/stock.adobe.com; S. 10: ALLGÄU TRIATHLON; S. 11: ©sportograf; S. 11 o. r.: janvier/stock.adobe.com; S. 12: Sandor Jackal/stock.adobe.com; S. 13/14/15: Sportpiktogramme © 1976 by ERCO; S. 13 o. l. und u. r.: Rolf Hahn; S. 13-15 übrige: BSG; S. 16: babimu/stock.adobe.com; S. 18: Oleksandr Kotenko/stock.adobe.com;
Autoren: Rolf Hahn (rh), Jürgen Landgrebe (jl), Nicole Lichtschlag (nl), Hans Lotzien (hl), Dr. Gerhard Stiens (gs), Dr. Dieter Schneider (ds)