KURIER

TURNVEREIN "EINIGKEIT" 1900 e.V. NETPHEN

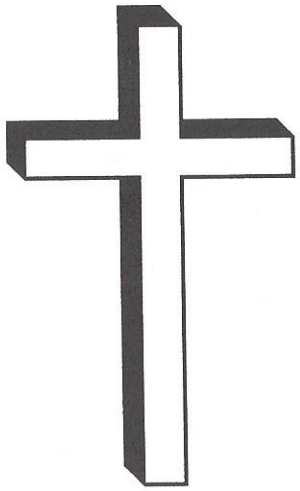
Ausgabe Nr. 66 Detember 2006

Frohe Weihnachten

Alles Gute für 2007

Wichtiger Termin!!!

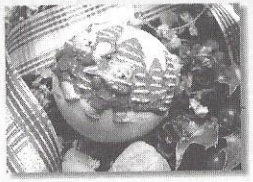
Dankeschön-Essen
am 19.01.2006
in der alten Schule in Beienbach



Wir gedenken unserer Verstorbenen:

Ingo Chatterjee
* 25.11.1973
† 13.11.2006

Ehre ihrem Andenken.



ZIMMERMANN
DRUCK & VERLAG

SCHNELL - FLEXIBEL
GÜNSTIG !

Wir wünschen allen Mitgliedern des TVE 1900 frohe Weihnachten und ein gesundes neues Jahr.

„Wenn Sie »Druck« brauchen - dann rufen Sie doch einfach an oder schauen vorbei."
Ihr Lars Zimmermann

- Satz
- Layout
- Bildbearbeitung
- Belichtungsservice
- Spiralbindung
- Klebebindung
- Heften
- Schneiden
- Perforieren
- Lochen
- Stanzen
- Bücher
- Hefte
- Kalender
- Einladungen
- Postkarten
- Flyer
- Prospekte
- Speisekarten
- Umschläge
- Briefpapier
- Visitenkarten
- Aufkleber
- Werbeblocks
- Plakate
- Programmhefte
- und und und ...

57250 Netphen
Dreis-Tiefenbach
Fon 0271. 72 3 86
Fax 0271. 72 3 86
Dreisbachstraße 9 (im PORTAS-Gebäude)

Badminton
Erlebnisbericht zweier Juniortrainer

Zum fünften Mal stand in der ersten Herbstferienwoche der Junior-Trainer-Lehrgang auf dem Terminplan des Badminton-Landesverbands NRW.

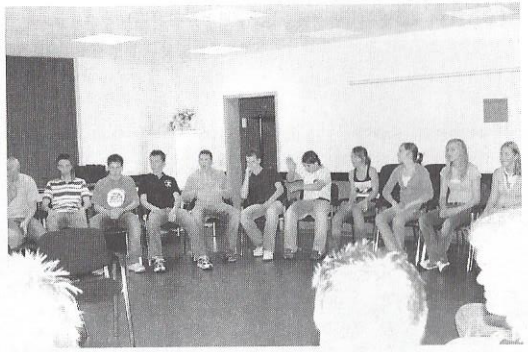
Insgesamt 35 Badmintonspieler aus ganz NRW kamen in das Haus des Sports nach Mühlheim (a.d.Ruhr), um dort sieben Tage lang die Grundlagen des Kinder- und Jugendtrainings zu erlernen.

Unser Vater brachte uns am Samstagmorgen nach Mühlheim.
Antritt dort war 09:00 Uhr.

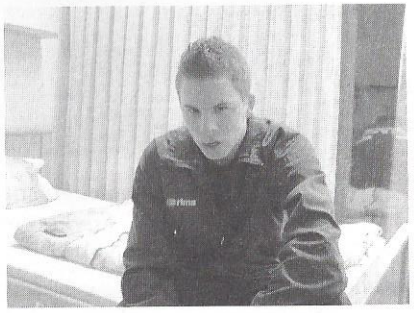
Nachdem das Organisatorische geklärt war, wurden wir zur „Haus - Rallye" geschickt. So lernten wir uns kennen und machten dabei Mühlheim unsicher.
Die Rallye war schnell abgehakt und die ersten Freundschaften nahmen gestalt an.

Damit wurde die Situation lockerer und somit war das Arbeiten und Trainieren wesentlich angenehmer. Sowohl für uns Azubi´s wie auch für unsere „Meister".

Am nächsten Morgen war dann der Alltag eingekehrt. Dieser bestand aus Hallen-einheiten, Theorie usw., usw..
Manches war zwar langweilig aber nützlich und wird uns später einmal weiterhelfen.
Christiane, eine Physiotherapeutin , hat uns einiges über Sportverletzungen erzählt.
Anschließend hat sie uns an einem „Opfer" einige schmerzhafte Varianten „vom Ver-biegen des Körpers" vorgeführt.



Der nächste Tag begann, wieder um 08:0 Uhr mit dem Frühstück. Es wurde jedoch schnell klar, dass diese Uhrzeit für einige definitiv zu früh war.
(Teilweise waren wir bis 23:00 Uhr in der Halle, um danach noch für etwas abwechslung zu sorgen.)

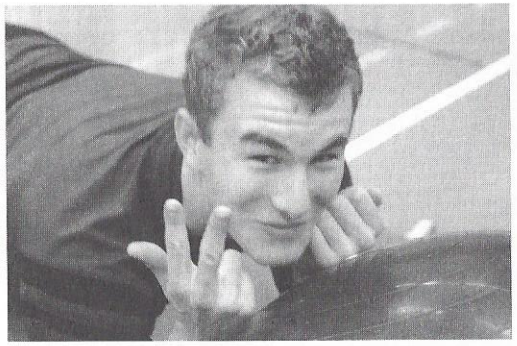


Erschöpfung, Müdigkeit und Konzentrationsschwächen waren Symptome, über die sich die Referenten ärgerten. Wir bekamen es zu spüren – Extraeinheiten Laufen.

Egal, der Tag brachte trotzdem viel „Fun".
Mit Abnahme der Müdigkeit wurde auch die Stimmung wieder besser.
In den Mittagspausen war ein Besuch bei Plus, Aldi oder dem „Nobel Döner" fast Pflicht.
Das Essen war „gesund". Na ja, es schmeckte halt nicht immer.

Zwischendurch beobachteten wir die Spielerinnen der Damen-Nationalmannschaft.
Unsere Aufgabe bestand darin, Fehler die die „Profis" begannen, zu erkennen.
Aber keiner hat sich getraut diese Erkenntnis den „Profi´s" mitzuteilen.

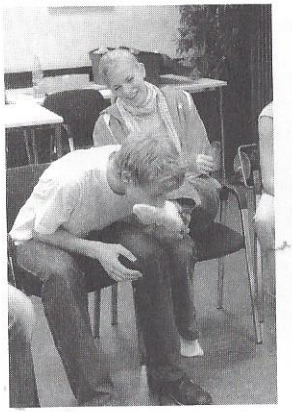
Wir lernten viele nützliche Dinge.
Zum Beispiel, wie man einen Schlag anschaulich beibringt, wie eine Trainings-stunde aufgebaut sein soll und viele Spie-le zu allen möglichen Zwecken, die wir mit unseren „Kleinen" ausprobieren können.



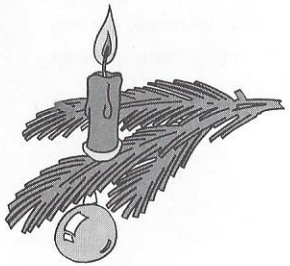
So Müde wir auch waren, alle wa-ren jeden Tag wieder motiviert dabei. Dabei half auch, dass es keine Unterrichtsstunde gab, die nicht von mindestens einem Lach-anfall begleitet wurde. Der Spaß kam nie zu kurz.

Die Prüfungen rückten immer näher und die Nervosität stieg bei allen, selbst bei den „Meistern“, denn dieser Tag sollte sich als sehr anstrengend herausstellen.

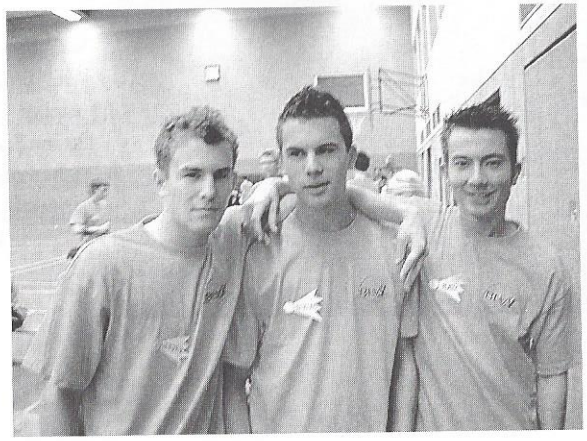
Doch sowohl die theoretische als auch die praktische Prüfung, wo wir an Kaderspielern unser erlerntes ausüben sollten, bestand jeder Teilnehmer mit Leichtigkeit.



Der Abschlussabend war für alle noch einmal ein Höhepunkt. Der Bauch schmerzte vom Lachen.



Insgesamt war es eine sehr anstrengende, aber auch total lustige und schöne Zeit.



Wir sind froh, diese Erfahrung gemacht zu haben.

Hendrik & Niklas Zimmerschied (Juniortrainer)

INTERSPORT
LANGENBACH

im Siegerlandzentrum Weidenau

Das Sportgeschäft im Siegerland!

Von Sportlern für Sportler

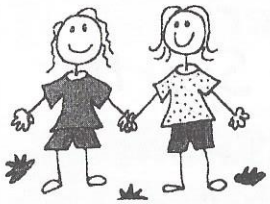
2. Siegener KUNDENSPIEGEL®
Platz 1
TESTSIEGER
Untersucht: 7 Sport-Fachgeschäfte
85,1 % durchschnittlicher Zufriedenheitsgrad
Freundlichkeit: 90,1 % (Platz 1)
Beratungsqualität: 90,5 % (Platz 1)
Preis/Leistungsverhältnis: 74,7 % (Platz 1)
Kundenbefragung 07/2005
N = 672 (Sportgeschäfte) von N = 909 (Gesamt)
MF Consulting Dipl.-Kfm. Marc Loibl
Marktforschung: Tel. 09 91/2 70 88 47

Unser Ladenlokal setzt mit über 1000 m² Verkaufsfläche Maßstäbe im Siegerland.
Wir haben alles dafür getan, dass Sie bei uns das richtige „Equipment“ für Ihren Sport finden.
Jetzt und in Zukunft möchten wir ein zuverlässiger und kompetenter Partner für Sie sein.
Sie finden uns auch im Internet unter: www.sport-langenbach.de

57076 Siegen · Hauptmarkt 14-15 · Tel. 02 71/4 65 88 · www.sport-langenbach.de
Montag-Freitag 9.30-18.30 Uhr · Samstag 9.30-16.00 Uhr

Gesundheitstraining für Kinder

Ein spezielles Angebot des TVE Netphen



Seit zwei Jahren bietet der TVE NETPHEN ein spezielles Kursangebot für Kinder an. Es ist eine Gruppe, an der maximal 15 Kinder teilnehmen können.
Beim Gesundheitstraining für Kinder handelt es sich um ein Bewegungsangebot, das eine ganzheitliche Entwicklung der Persönlichkeit der Kinder ermöglicht. Das heißt, die **spielerische Bewegungsförderung** erfolgt in den geistigen, gefühlsmäßigen und sozialen Bereichen. Dabei nehmen die genaue Beobachtung der Kinder zur Feststellung von Stärken, Schwächen und Entwicklungsfortschritten sowie Wahrnehmungs- und Koordinationsschulung einen hohen Stellenwert ein. Eine Sinnesschulung fördert die auditiven, visuellen, taktilen und kienästhetischen Wahrnehmungsbereiche.

Die ersten Stunden dienen sowohl dem gegenseitigen Kennen lernen der Kinder untereinander als auch der Festigung der Beziehung der Kinder zur Übungsleiterinnen und der Gruppe an sich. Eine gute Atmosphäre in der Gruppe ist sehr wichtig. Sie ist die Basis für die weitere Arbeit.

Im zweiten Drittel besteht die Aufgabe darin, durch ständiges Beobachten die individuellen Stärken der Kinder auf der motorischen- und der Persönlichkeitsebene herauszufinden und zu unterstützen, um dort mit den Fördermöglichkeiten ansetzen zu können. Bewegungsangebote und Spielsituationen müssen für die Kinder wichtig und sinnvoll sein, da nur so Auswirkungen auf das Erleben der eigenen Tüchtigkeit erwartet werden können. Jedes Kind bedarf einer individuellen Förderung. Das lässt sich natürlich in einer Gruppe nicht bei allen Kindern realisieren. Man kann jedoch mit zwei Übungsleitern differenzierter arbeiten und sich nach Bedarf z.B. einem Kind oder einer kleinen Gruppe intensiver zu widmen. Für alle Kinder, die weniger Möglichkeiten haben, viel herumzutollen und sich vielfältig zu bewegen, und die dadurch vielleicht unbeweglicher sind, schneller ermüden oder zappeliger und unausgeglichen wirken, bieten wir einen **Bewegungsspielraum.** Sie bekommen auf diese Weise genug Zeit, ihre Fähigkeiten zu erweitern und zu verbessern. Entscheidend ist es, Freiräume zu schaffen, in denen die Kinder ihre eigenen Fähigkeiten erproben, kreativ sein können und eigene Lösungen finden, die ihrem Könnensstand entsprechen. Unser Prinzip lautet: alle Lösungen sind richtig. Nicht nur das Ergebnis zählt, auch der Weg/die Entwicklung ist das Ziel.

Die Grundlage des „Gesundheitstrainings für Kinder" ist Bewegung zur Förderung des Muskel-Skelettsystems. Anders jedoch wie bei Erwachsenen erfolgt dieses Bewegungsangebot unter dem Aspekt der ganzheitlichen Entwicklung der Persönlichkeit des Kindes, d.h. in den geistigen, gefühlsmäßigen und sozialen Bereichen. Daher hat **die spielerische Wahrnehmungs- und Koordinationsschulung** eine zentrale Stelle in der Arbeit mit den Kindern.
Unter Koordination versteht man das harmonische Zusammenwirken von zentralem Nervensystem und der Skelettmuskulatur, d.h. dass alle Impulse innerhalb eines Bewegungsablaufes zeitlich, stärke- und umfangsmäßig aufeinander abgestimmt sind, die dann entsprechende Muskeln erreichen. Diese Abstimmung ist nur möglich, wenn Kinder in der Lage sind Muskel an- oder zu entspannen.
Ist das Zusammenwirken im senso-neuro-muskulären Funktionsgefüge unvollkommen, so kommt es zu Koordinationsschwächen. Diese können sich unterschiedlich äußern.

So haben manche Kinder:

- Unsicherheiten bei der Gleichgewichtshaltung
- schwache Reaktionsfähigkeit
- eine mangelhafte Rhytmusfähigkeit
- eine unangemessene Muskelwahl
- eine zu hohe oder zu niedrige Muskelspannung (kienästhetische Differenzierung)
- Sie können schlecht gleichzeitige Bewegungen ausführen.

Die Ursachen der Koordinationsschwächen sind in zwei Bereichen zu suchen. Abhängig von der Situation des Kindes kommen mehr physische oder psychische Faktoren zum Ausdruck. Einerseits spielen die genetischen Anlagen eines Menschen eine große Rolle andererseits aber auch sind Einflussfaktoren unserer Umwelt entscheidend

Unter Berücksichtigung dieser Tatsachen bedeutet dann die Koordinationsschulung:

-Freude an der Bewegung vermitteln

-Erfahrung von elementaren Wahrnehmungs- und Bewegungsmustern

-Aneignung und Stabilisierung alltags- und sportmotorischer Fertigkeiten

-und schließlich optimale Verknüpfung von konditionellen und koordinativen Fähigkeiten

Das setzt eine möglichst hohe Variabilität und Flexibilität in der methodischen Gestaltung von Bewegungsangeboten (= Lernsituationen) für die Kinder voraus. Denn anders als Erwachsene sind Kinder nicht gewillt, ständig nur eine Sache oder Fertigkeit zu üben. Kinder brauchen viele Angebote, Spiele und Aufgaben mit einem sehr hohen Aufforderungscharakter. Der „Spaßfaktor" muss sehr hoch sein. Die Bewegungsangebote müssen aber auch so aufgebaut sein, dass die Kinder sie bewältigen können, ohne in Stress zu geraten. In Abhängigkeit davon muss bei der Koordinations- und Wahrnehmungsschulung nicht nur der Könnenstand der einzelnen Kinder berücksichtigt werden sondern auch die mentale Situation.
Je nach Stimmung und Situation in der Gruppe werden gezielt bestimmte Spiele eingesetzt. Diese dienen vor allem als Impulsgebung für ein Bewegungsangebot. Kinder brauchen einen Sinn für Bewegung. Verpackt man bestimmte Bewegungen, Übungen in eine spannende Geschichte, mit der sich die Kinder identifizieren können, erreicht man sehr viel. Situationen aus dem Alltag eignen sich besonders gut. Hier gilt es natürlich, das Alter zu berücksichtigen. Geschichten für Kindergartenkinder haben eine andere Thematik als für Grundschulkinder

So kann man für Grundschulkinder einige Elemente aus der Erlebnis- und Spielpädagogik anwenden. „**Erlebnispädagogik** als Methode umfasst alle Aktivitäten, die über Natur oder Umwelt eine Änderung im Verhalten, Erziehung oder Persönlichkeitsentwicklung als Ziel haben und sich dabei Erlebnissen im ganzheitlichen Sinn (also aller Sinneswahrnehmungen) bedienen. In der Turnhalle lassen sich nur einige Aspekte der Erlebnispädagogik umsetzen. Kinder haben die seltene Gabe, ihrer Phantasie freien lauf zu geben. Sie lassen sich „fallen". Man kann sagen, im Vordergrund stehen:

Entwicklung individueller Persönlichkeitsmerkmale der Kinder
- Steigerung des Selbstvertrauens, Selbstwertgefühls, Selbstachtung,
- Umgang mit Ängsten und Belastungen,
- eigene Grenzen kennen lernen,
- Sinnes- und Körpererfahrungen)

Die Gruppe bietet nicht nur eine Förderung für Kinder, die motorisch kleine Schwierigkeiten haben, sondern auch den Kindern, deren Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen zu stärken gilt.

Denn egal ob im Kindergarten, Schule oder späterem Berufsleben stellt sich die Frage der sozialen Kompetenzen, der Teamfähigkeit. Diese kann man bereits im Kindesalter spielerisch fördern. Betonung liegt auf spielerisch.

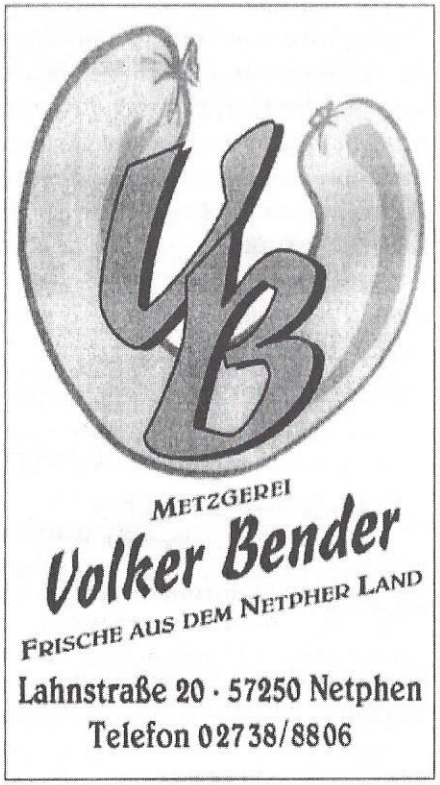
Förderung sozialer Kompetenz
- Gewinnen von Vertrauen und Unterstützung,
- Kommunikation mit den anderen Teilnehmern,
- Kooperation, Rücksichtnahme,
- sowie Lernen von- und miteinander,
- entwickeln von Zusammengehörigkeitsgefühl; ...)

Dabei ist zu beachten, dass nicht die Förderung der Bewegungsentwicklung, das Behandeln bestimmter Schwächen mit zielgerichteten Übungen sich positiv, stabilisierend auf die Persönlichkeit eines Kindes auswirken, sondern die Möglichkeiten die das Kind bekommt, um sich selber anders wahrzunehmen. Es soll lernen sich selbst zu akzeptieren und mit bestimmten Situationen umgehen zu können.

Momentan gibt es drei Gruppen im Verein. Eine Gruppe ist für die Alterstufe 4-6 Jahre. Daneben existieren noch zwei Gruppen für Grundschulkinder der 1-2 Klasse. Ich betreue die Gruppe der 4-6 Jährigen und eine Gruppe der Grundschulkinder in der Grundschule Obernetphen. Andre Dorn bietet eine Gruppe in der Grundschule Niedernetphen an, die im Rahmen der Kooperation des TVE Netphen mit der Offenen Ganztagsgrundschule Niedernetphen stattfindet.
Bei diesen Angeboten handelt es sich um ein Kursangebot, d.h. ein Kurs dauert 12-15 Einheiten à 1,5 Stunden pro Woche. Die Schulangebote laufen jeweils 15 Wochen und werden zum Teil bezuschusst vom Landessportbund (LSB). Daher sind sie ein wenig günstiger. Für Mitglieder kostet ein Kurs 15 Euro, während Nichtmitglieder 30 Euro bezahlen müssen. Diese Angebote können von den Krankenkassen bezuschusst werden.
Der Kurs für die 4-6 Jährige dauert 12 Einheiten à 1,5 Stunden und kostet 27 Euro für Mitglieder des TVE NETPHEN. Nichtmitglieder müssen dafür 54 Euro bezahlen.

Für weitere Informationen zu den einzelnen Inhalten und der Vorgehensweise stehe ich gerne zur Verfügung.

Monika Leyener, Hochwiese 6, 57250 Netphen
Tel. 02738-4356 E-mail: Monika.Leyener@web.de



PILATES

Wer ist *Pilates ?*

Joseph Pilates wurde 1880 in der Nähe von Düsseldorf geboren. Die Wurzeln seines Systems lagen in seiner Kindheit, die er mehr krank als gesund verbrachte. Er litt an Asthma und Rachitis. Pilates war fest entschlossen seine körperliche Verfassung zu verbessern und sein Leben nicht von seinen Krankheiten bestimmen zu lassen. Auf diese Weise mauserte er sich zu einen begeisterten Sportler.

Was ist *Pilates ??*

Es vereint fernöstliche Trainingsmethoden mit westlichen Workout – Formen.
***Pilates* ist eine sehr sanfte Trainingsmethode, bei der es in erster Linie um die Stärkung tiefliegender Muskulatur , der Verbesserung der Körperhaltung und der Geschmeidigkeit von Bewegungen geht. Jede Übung wird kontrolliert, konzentriert, fließend und mit unterstützender Atmung ausgeführt. Der Schwerpunkt dieser Trainingsmethode liegt auf der Körperkontrolle, welche unabhängig von *Alter* und *Leistungsfähigkeit* der Garant für mehr Körperbalance und Beweglichkeit darstellt. Das *Pilates* -Training ist eine so konzentrierte und präzise Technik, dass die Ergebnisse regelmäßigen Übens dauerhaften Bestand haben.**

„ Nach 10 Stunden spürt man den Unterschied,
nach 20 Stunden sieht man den Unterschied,
nach 30 Stunden haben sie einen neuen Körper „

(Joseph Pilates)

Na neugierig geworden???

Der TVE bietet im Januar 2007 wieder neue Kurse an. Info und Anmeldung bei mir.

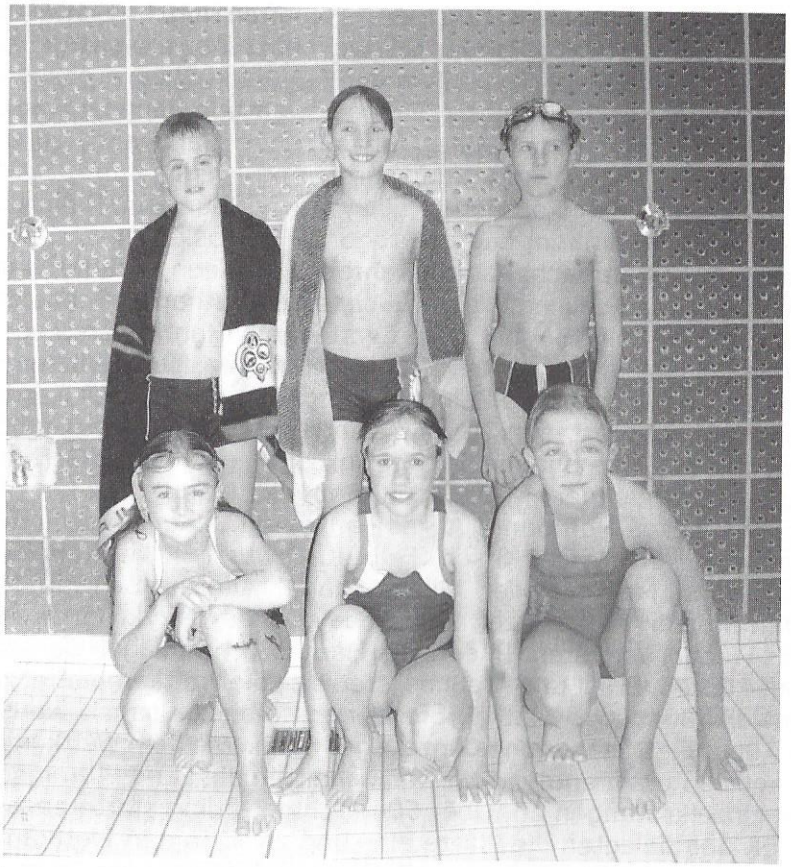
Renate Kölsch – Harenkamp,
Telefon : 02738 – 4710 (Netphen)

Ich freue mich auf Euch.

FLIPPER zeigen sich in Topform

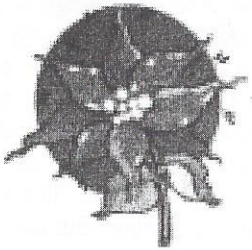
In diesem Jahr fanden die Bezirksmeisterschaften Nord im Schwimmbad Dahlbruch statt. Neben der SG Wellenbrecher als gastgebendem Verein, waren die FLIPPER mit 69 Aktiven (Laura Azzolina, Maja Birkner, Farina Christophzik, Emma Löwenstein, Jennifer Franke, Lisa Gallinath, Jule Glitt, Laura Hansel, Anne Hartmann, Lorena Hinkel, Hanna Jensen, Julia Knapwurst, Ann-Kristin Kuhn, Selina Lowski, Nicola Meiswinkel, Mona Müller, Nancy Neumann, Nina Neumann, Natalie Neumann, Laura Perogoria, Franziska Prinz, Carolin Rahrbach, Julia Rahrbach, Kathrin Rahrbach, Marleen Schäffer, Daria Schilling, Lorena Schilling, Verena Schneider, Katharina Schneider, Louisa Stötzel, Julia Sudau, Linn Tersteegen, Hanna Tersteegen, Lisa Wagner, Isabell Weber, Romina Witzmann, Lea-Marie Witzmann, Jasmin Zamponi, Franziska Zeludek, Simon Andrick, Tobias Bender, Alexander Boch, Konstantin Dudek, Kasimir Fähndrich, Tobias Gerberhagen, Michel Gerbershagen, Michel Gerbershagen, Niclas Gerbershagen, Jan Hausknecht, Wolfram Hennes, Manuel Hinkel, Till Hoffmann, Lukas Hoffmann, Alfred Jankowski, Manuel Jochindke, Johannes Kaiser, Marcel Kirsch, Felix Knapwurst, Mikel Kurowski, Nils Lehmann, Marvin Moser, Julian Schäffer, Andreas Schwan, Maximilian Stötzel, Max Stötzel, Phil Tadday, Jonas Terzyk, Jonas Vitt, Dennis Weber) vertreten. In den vier Hauptschwimmlagen Schmetterling, Rücken, Brust und Kraul beliefen sich die Wettkampfstrecken auf jeweils 50m, die Wettkämpfe in der Kategorie Lagen wurden jedoch über die Distanz von 100m ausgetragen. Wie dem Wettkampfprotokoll später zu entnehmen war, schnitten die FLIPPER mit sehr guten Einzelleistungen ab. Über 50m Schmetterling starteten zwei FLIPPER und belegten die Plätze eins und zwei. In den Wettkämpfen über 50m Rücken konnten 17 aktive FLIPPERstarter achtmal Platz eins, sechsmal Platz zwei und dreimal Platz drei erschwimmen. Auch die Ergebnisse des Brustwettkampfes konnten sich sehen lassen. Dort belegten die außergewöhnlich jungen Teilnehmer dreizehnmal Platz eins, zwölfmal Platz zwei und sechsmal Platz drei. Über 50m Freistil wurde zwölfmal Platz eins, neunmal Platz zwei und fünfmal Platz drei errungen. Die sieben Teilnehmer der Lagenwettkämpfe konnten sechsmal Platz eins und einmal Platz zwei belegen. Über die Einzeldisziplinen hinaus wurde noch eine Bruststaffel und eine Freistil-Vereinsstaffel mixed ausgetragen. Hierbei konnten sich die Nachwuchstalente der Bruststaffel einen sehr guten, zweiten Platz erkämpfen. Den Großteil dieser herausragenden Platzierungen konnten die überwiegend sehr jungen Teilnehmer der Schwimmabteilung des TVE Netphen für sich verbuchen. Allerdings

ließen es sich auch die in die Jahre gekommenen FLIPPER nicht nehmen, noch einmal ihr Können unter Beweis zu stellen.



2. Platz 6 x 50m Bruststaffel mixed
Niclas Gerbershagen, Jan Hausknecht, Felix Knapwurst, Maja Birkner, Ann-Kristin Kuhn, Jasmin Zamponi

Lorena und Andreas



FLIPPER in neuem Outfit

Nach 29 Jahren in treuen Diensten der Schwimmabteilung erhält unser Maskottchen in dankbarer Würdigung seiner unermüdlichen Präsenz für die Abteilung ein Flossen-Lifting.
Während unseres letzten Trainingslagers im Oktober 2005 wurde der Entschluss gefasst, probehalber neue Teambekleidung anzuschaffen.
Die Entscheidung fiel auf einen urgemütlichen Kapuzenpullover von Speedo. Nach einer etwas längeren Lieferzeit, in der die Nerven einiger FLIPPER auf die Probe gestellt wurden, gelang es schließlich (nach einem ¾ Jahr) den Druck in Auftrag zu geben. Das Ergebnis kann sich sehen lassen. Unser FLIPPER präsentiert sich nun jung, dynamisch und erfolgreich!!!

Lorena
und
Andreas

Ihr Sportfachgeschäft im Netpherland

Sportartikel
Sportgeräte
Sportbekleidung

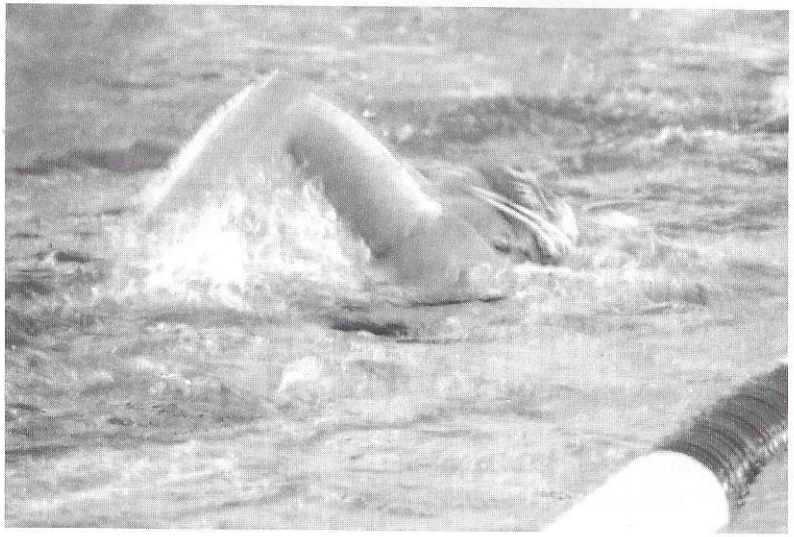
sport wüst

Neumarkt 32, Einkaufszentrum,
57250 Netphen - Tel. (02738) 1390

FLIPPER im Rausch der Strecke

24Stunden FLIPPER im Wasser

Anpfiff war am 11. November 2006 um 12:00 Uhr. Von da an hieß es 24 Stunden Wasser non-stop. Peter Franke machte als Startschwimmer den Anfang. Ihm folgend war ab sofort immer ein FLIPPER in den Fluten und zog einsam seine Bahnen. Hierbei war es jedem selber überlassen, wie lang, wie schnell und wie weit hinaus er schwimmen wollte.
Wichtig dabei war jedoch die Absprache untereinander, wann der nächste Staffelschwimmer das Team „FLIPPER" (Peter Franke, Jennifer Franke, Natalie Neumann, Maria Koch, Johannes Kaiser, Felix Hoffmann, Nancy Neumann, Niclas Gerbershagen, Michel Gerbershagen, Tobias Gerbershagen, Lorena Hinkel, Andreas Schwan, Kathrin Rahrbach, Laura Azzolina, Britta Künkel, Nina Neumann) mit seiner Leistung dem Sieg ein Stück näher bringen wollte. Am Sonntag um 12:00 Uhr war Abpfiff!
Müde und abgekämpft beschlossen wir im wahrsten Sinne des Wortes einen weiteren „Wettkampftag" mit der Leistung von 72,6 geschwommenen Kilometern. Das ergibt 2720 geschwommene Bahnen, die einem guten Zweck zugute kommen.



Lorena und Andreas

DIE SCHÖNSTE MARATHONSTRECKE DER WELT

Am 09. September 2006 zweifelte wohl keiner der Teilnehmer daran, ob der Jungfrau-Marathon dieses Prädikat nun verdient hat oder nicht – es herrschten derart traumhafte Bedingungen am Fuße von Eiger, Mönch und Jungfrau, dass selbst von Veranstalterseite diese 14. Austragung als eine der schönsten beschrieben wurde.
Als Michael und ich am Donnerstag vor dem Lauf unterwegs in die Schweiz waren , hörte sich die Wettervorhersage zwar nicht so katastrophal an wie im Vorjahr; da stand der Lauf wegen Hochwasser ja bekanntlich „auf der Kippe", aber es regnete doch noch bis kurz vor der Ankunft im Berner Oberland. Doch als das große Schild „WELCOME RUNNERS!" an der Autobahn-Abfahrt bei Interlaken auftauchte, wurde es besser, die blauen Stellen am Himmel wurden immer mehr. Um die Wetteraussichten sorgen sich die Läufer hier immer besonders, da waren auch wir keine Ausnahme - wer sich schon 1829 Höhenmeter im Gebirge hinaufquält, möchte zur Belohnung wenigstens die schöne Aussicht genießen, das war uns zwei Tage später allerdings vergönnt, und wie!
Zunächst jedoch wurde ich, je näher der Start rückte, immer unsicherer, ob ich dieser Herausforderung gewachsen sein würde, schließlich bin ich nicht gerade eine begeisterte Bergläuferin. Die Idee hier zu starten, hatte eigentlich Michael, also durfte er mich jetzt auch mental aufbauen, indem er mir mehrmals versichern musste, dass ich natürlich gut genug trainiert war, um hier mit Anstand anzukommen. Trotzdem behielt ich den Respekt vor dieser Strecke bis zum Ziel bei, das war aber auch gut so!
Wir hatten uns eigentlich kein festes Zeitziel vorgenommen, trotzdem muss man sich seine Kräfte ja irgendwie einteilen und diese Einteilung hängt schließlich auch von der erreichbaren Endzeit ab. Bei Abholung der Startunterlagen konnte man sich, wie bei vielen Stadt-Marathons auch, Armbänder mit topographisch angepassten Zwischenzeiten drucken lassen. Da sei (angeblich!) ein Aufschlag von einer Stunde auf die sonst -flach- gelaufene Zeit zuzugeben. Hätte man uns diesen Floh bloß nicht ins Ohr gesetzt - auch eine weitere Viertelstunde, die ich mir noch hinzurechnete, war viel zu wenig, wie ich am nächsten Tag merken sollte.
Nun ging es also los! Morgens war es noch frisch, schnell noch fröstelnd ein „Vorher-Foto" in Wettkampf-Kleidung mit Startnummer und ab nach Interlaken. Der Startschuss wird hier nicht mit Pistole, sondern mit einer Kanone abgefeuert, die Samba-Klänge werden durch riesige Kuhglocken ersetzt und auch sonst hat der Lauf eine völlig andere Atmosphäre. Am Start in Interlaken ist davon noch nicht so viel zu spüren, die Zuschauerspaliere erinnern eher an Stadtmarathons wie sonst überall.
Bis Kilometer 10 bei Wilderswil, wo wir Quartier bezogen hatten, weist auch der Lauf noch nicht die geringste Ähnlichkeit mit einem Bergmarathon auf, jedenfalls was die Steigungen anbelangt. Das bleibt auch bis zur Halbmarathonmarke weitgehend so, bis hierher sind es gerade einmal wellige 300 Höhenmeter, das ist

etwa das, was bei uns zu Hause die „20km-Kindelsbergläufer“ vor sich haben. Hier kann man jedoch schon erkennen, wie abwechslungsreich die Strecke ist, mehrmals überquert man kleine Brücken, läuft an Bach- und Flussläufen entlang oder durch blumengeschmückte, kleine Bergdörfer mit ihren plätschernden Brunnen. Diese Eindrücke - die man im „Vorbeilaufen“ aufnimmt - sind es, die solche Läufe unvergesslich machen!
Geradezu überwältigend wird es im Lauterbrunnental, wo mehrere hundert Meter hohe Felswände zu beiden Seiten in die Höhe wachsen. Hier gibt es viele Wasserfälle, einen davon hatten wir kilometerlang im Blickfeld, hier (und auch an anderen Stellen) werden nämlich einige Schleifen gelaufen, um auf die nötigen 42 Kilometer zu kommen.
Die erste wirklich anstrengende Passage steht jetzt kurz bevor, hinter mir konnte ich Läufer sagen hören: Gleich wissen wir mehr, dann sind wir in Wengen. Was das bedeutete, wusste ich kurz hinter Kilometer 25, hier beginnt nämlich die sogenannte „Wenger Wand“. Auf den nächsten beiden Kilometern werden fast 400 Höhenmeter bewältigt! Trotz allem ging es mir hier noch sehr gut, ich wechselte vom Laufen in zügiges Wandern und dachte, das machst du jetzt weiter so. Ich überholte respektlos in typischer Anfängermanier selbst erfahrene (10malige) Finisher, die man an der Rücken-Nummer mit Namen leicht erkennen konnte. Im Ziel sollten diese allerdings die Nase vorn haben, da musste ich dem fehlenden Bergtraining, vielleicht auch dem zu forschen Tempo auf den ersten Anstiegen später Tribut zollen.
Nun werden die Kilometermarkierungen häufiger, alle 250 Meter stehen sie jetzt, man braucht allerdings genauso lang wie sonst von einer (ganzen Kilometer-) Markierung zur nächsten. Auf den 22 Serpentinen dieses Anstiegs mit 20 Prozent Steigung kann man zum ersten Mal die herrliche Aussicht ins Tal - mit der Schlange der hinter uns laufenden - genießen. Genau gegenüber stürzt der Wasserfall den Abhang hinunter und die Sonne scheint, herrlich!
Oben angelangt kann man die zurückgelegte Höhe so richtig überschauen, ganz tief unten liegt Lauterbrunnen und hier oben tauchen Berge auf, die man unten im Tal gar nicht sehen kann.
Auf dem dann folgenden, wunderschönen Teil der Strecke fiel mir als weiterer bleibender Eindruck die hübsche Idee auf, in Wengen die Finisher-Shirts der vergangenen Jahre als bunte Wäscheleine-Girlanden über die Straße zu hängen.
Jetzt geht es mit 10 Prozent Steigung weiter zur Bahnstation Allmend, von dort gibt es immer wieder Stellen zum Traben aber auch Steigungen, die man einfach besser geht, weil es sonst zu kraftraubend wird. Hier, noch im Wald, nehme ich mir immer markante Punkte vor zum Wiederantraben oder Da-darftst-du-wieder-gehen, erstaunlich, wie viele Mitläufer sich da anstecken lassen!
Langsam nähern wir uns der Baumgrenze, jetzt tauchen die drei Berge direkt vor uns auf - die 4158m hohe Jungfrau ist uns schon viel näher gekommen - das Panorama ist einfach grandios. Aber langsam wird es ernst, der Moränenanstieg zum 600 Meter höher gelegenen, jedoch nur vier Kilometer entfernten höchsten Punkt steht bevor: Eine kilometerlange Schlange aus bunten Punkten wird oberhalb

sichtbar, fast wirkt dieser Anblick wie eine riesige Schikane. Hier kommt es auch immer wieder zu Staus, das Tempo gibt immer der jeweilige Vordermann an. Hinter mir wollten schon einige das Ziel in der Ferne – in Wirklichkeit handelte es sich um die Ski-Station Wixi - erkennen können, gut, dass wir nicht wussten, wie lange wir noch bis dahin steigen mussten! Jetzt wurde auch Gehen, oder besser gesagt, Klettern zur Qual, ich hatte nicht erwartet, dass Stehpausen nötig werden könnten – die Steigungen kommen hier allerdings auch in den Bereich von 30 Prozent.
Auf dem schmalen Gletschergrat bin ich dann auch zwei-dreimal stehen geblieben, teilweise weil die Beine schmerzten – das wurde davon allerdings nicht besser – in erster Linie aber, um den Ausblick auf die jetzt direkt vor uns ausgebreitete Bergwelt zu genießen.
Der zum Jungfrau-Marathon gehörende Dudelsackspieler auf dem höchsten Punkt ist das Zeichen für alle: Es hat bald ein Ende!
Der letzte Kilometer führt rund hundert Meter bergab, ich war froh ihn einigermaßen flüssig laufen zu können, um mich herum waren einige dazu nicht mehr in der Lage. Nun fragte ich mich, wie lange wohl Michael schon auf mich wartete? Schließlich hatte ich für die letzten zwölf Kilometer weit über zwei Stunden gebraucht und mit 5:29:07 Std. meine Zeit um eine halbe Stunde überschritten. Im Zieleinlauf standen die Zuschauer an diesem traumhaften Tag sehr dicht, Michael war jedoch nirgends zu entdecken.
Auf dem Bahnhofsgelände der Kleinen Scheidegg kam er mir plötzlich entgegen - ihm war es auch nicht viel besser ergangen, er lag mit 4:33:44 Std. Gesamtzeit ebenfalls eine halbe Stunde über unserer geschätzten Zeit. In der Sonne vor der Eiger-Nordwand im Gras sitzend haben wir uns erst einmal gegenseitig erzählt, wie es uns unterwegs ergangen war. Es war einfach ein fantastischer Lauf und im nachhinein waren wir als Bergmarathon-Debütanten mit unserer Leistung doch ganz zufrieden.
Wir können es ja noch einmal schneller versuchen und schließen weitere Starts im Hochgebirge jedenfalls nicht für alle Zeiten aus!

Marianne Scholze

Netpher AUTOSHOP

KFZ-Meisterbetrieb
Peter Nies GmbH
Lahnstraße 76
57250 Netphen
Telefon 0 27 38/26 68
Telefax 0 27 38/10 36
www.netpher-autoshop.de
info@netpher-autoshop.de

Reparaturen aller Fabrikate

Inspektionen für Fahrzeuge aller Marken
(auf Wunsch mit Mobilitätsgarantie)

Klima Service

Reparatur von Glas-Schäden

Laserachsvermessungen

Bremsenservice (ATE-Bremsenstützpunkt)

Unfallreparaturen

Reifenfachservice mit modernsten Geräten und besonders geschulten Mitarbeitern zur Handhabung der neusten Reifengeneration

Reifeneinlagerung und Reinigung von Kundenrädern

Reifenbefüllung mit Sicherheitsgas

Leihwagen oder auf Wunsch Hol- und Bringservice

Kundenfreundliche Öffnungszeiten von :

7.30 Uhr bis 18.00 Uhr durchgehend
Samstags 7.30 Uhr bis 12.00 Uhr

Jeden Montag und Mittwoch **TÜV und ASU** - Service

Lauftreff

Bietet an:

Vorbereitungkurs auf den

Karstadt Halb- und Marathon
13. Mai 2007

Erleben Sie als Läufer, mitten im Ruhrgebiet, das Gefühl, wenn Sie von ca. 1. Mio. Menschen angefeuert werden.

Strecke: **Start Dortmund, Bochum, Herne, Gelsenkirchen, Ziel Essen**

Wir bereiten Sie ab Dezember- / Januar in Zusammenarbeit mit dem FLVW kontrolliert und fachmännisch auf den Lauf vor.

Nähere Informationen bei den Lauftreffleitern:

Marianne Scholze	02738 / 23 39
Paul Besse	02738 / 44 89
Stephan Küthe	02738 / 31 28

	Zeit	Gruppe	Halle	Leiter, Anprechpartner	Art
	Triathlon	*Ansprechpartner*		*Matthias Bleuel 0271/3720436*	*Tri*
mo	20:45-21:45	Schwimmtraining	Hb	M. Bleuel	Tri
do	19:45-21:00	Schwimmtraining	Hb	M. Bleuel	Tri
n.Vereinbarung		Radfahren,Laufen	?	M. Bleuel	Tri
	Handball	*Ansprechpartner*		*Hilmar Schüler Tel.02738/8621 Erika Born Tel.02738/2306*	*H*
di	17:30-19:00	weibl. A u. weibl. B Jugend	Gh	Jan Bieke, Hans Kania	H
di	19:00-20:30	1. Herren u. 2. Herren	Gh	Matthias Hoffmann, Hilmar Schüler	H
di	20:30-22:00	1. Damen	Gh	Hans Kania, Jan Bieke	H
mi	17:30-19:00	männl. A-Jugend	Gh	Daniel Wickel	H
do	17:30-19:00	weibl. C u. weibl. B Jugend	Gh	Philipp Weber, Hans Kania	H
do	19:00-20:30	1. Damen u. weibl. A Jugend	Gh	Hans Kania, Jan Bieke	H
do	20:30-22:00	1. Herren	Gh	Matthias Hoffmann	H
fr	17:30-19:00	Minis u. weibl. D Jugend	Gh	Gerlinde u. Andreas Kania, Christiane Welsch	H
fr	19:00-20:30	männl. A Jugend u. 2. Herren	Gh	Daniel Wickel, Hilmar Schüler	H
	Badminton	*Ansprechpartner*		*Ralf Zimmerschied Tel.02738/4440*	*B*
mo	17:00-20:00	Schüler/Jugend	Sh	R.+H. Zimmerschied	B
mo	20:00-22:00	Erwachsene (Sh 2/3)	Sh	R.+H. Zimmerschied	B
mi	20:00-22:00	Erwachsene+Jugend	Sh	R.+H. Zimmerschied	B
	Volleyball	*Ansprechpartner*		*Daniela Quandel Tel. 02738/688129*	*V*
mo	18:00-20:00	Damen 1	De	Armin Klotz	V

Silvesterlauf um die Obernau 2006

Samstag, 30. Dezember

Startnummernausgabe im TVE Zelt bei der Heinrichshöhe
Neu in 2006: Siegerehrung und **Nachmeldungen** im **Sportpark Siegerland** in der Tennishalle (Platz 4+5) neben der Eishalle, Nähe Hallenbad.

- Auf dem 10km-Rundkurs um die Obernau-Talsperre werden Läufe über > 10 Kilometer und die **Halbmarathon**-Distanz (2 Runden) angeboten. Des weiteren finden eine **Nordic-Walking**-und eine **Walking**-Veranstaltung statt.
- Für Schülerklassen gibt es einen Lauf über > 3 Kilometer (Wendepunktstrecke), für Klassen jünger M/W 10 wir ein **Bambinilauf** über 700 m angeboten.
- Jeder Teilnehmer erhält ein **Erinnerungsgeschenk**. In allen Leistungsklassen gibt es Sachpreise, Pokale und Urkunden. Für Streckenrekorde und die Tagesschnellsten stehen Sonderpreise zur Verfügung.
- Nach dem Lauf ist ist es möglich, zu einem Sonderpreis das Hallenbad in Netphen zu benutzen. Von dort sind es nur wenige Meter zur Siegerehrung im **Sportpark Siegerland.** Die Siegerehrung der Schüler Schülerinnen und die der Bambinis wird ab 12:30 Uhr und die der weiteren Klassen ab 13:30 Uhr durchgeführt.

Anmeldung bis 22.12.2006 bei den Lauftrefffleitern Paul Besse 02738 - 23 39 und Stephan Küthe 02737 - 31 28

Karola Küthe

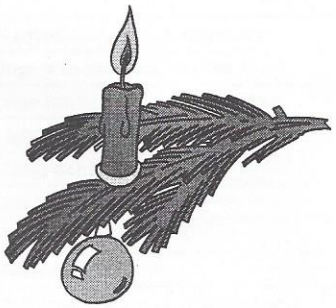
TVE - Zeitplan

Stand 12.12.2006

Zeit		Gruppe	Halle	Leiter, Anprechpartner	Art
Turnen		*Ansprechpartner*		*Susanne Hartmann 02738/4357 (Mädchen+Kinder) Gabi Taugerbeck 02738/1666 (Jungen+Erw.)*	*T*
mo	14:45-16:15	KGW Gruppe I 10 Jahre und jünger	Sh	Tamara Durgut u. Carolin Coto	T
mo	15:15-16:30	Kinderturnen 4-6J Gr.I	Ku	Inge Ivanauskas u. Andrea Maaß	T
mo	16:45-18:00	Kinderturnen4-6 J Gr.II	Ku	Inge Ivanauskas u. Andrea Maas	T
mo	16:30-18:30	TGM-Tanzen 12-18 J.	Gym	Johanna Höfer / Zur Zeit nicht genutzt	T
mo	18:30-20:00	Tanzgruppe Frauen	Gym	Tanja Schäfer	T
mo	19:00-20:00	Mä Tanz 11-13J (Anfänger)	Gh	Sarah Beier	T
mo	20:00-20:45	Mä Tanz 14-18J (Fortgeschrittene)	Gym	Sarah Beier	T
mo	20:00-22:00	Frauenturnen 1, Gymnastik	Gh	Renate Kölsch	T
mo	18:30-20:00	Frauenturnen 2	Ku	Susanne Korstian,Bärbel Weber	T
mo	21:00-22:00	Tanzen Mädchen 13-18Jahre	Ku	Isabell Maina (zur Zeit Pause)	T
di	15:30-17:00	Kinderturnen Mä. Klasse 1-2	GSON	Susanne Tomasi, Ulrike Heide, S. Hartmann	T
di	16:00-17:00	Eltern+Kind II (2-4 J.)	Ku	Jessika Karch u. Tanja Scheppe	T
di	18:15-20:00	Sport für Ältere	Ku	Marianne Schöler	T
mi	15:00-16:30	KGW 14 J. u. jünger SH 1/3	Sh	Birgit Stötzel, Elke Heupel	T
mi	14:30-16:15	Wettkampfgr. Geräteturnen MÄ E (Sh 1/3)	Sh	Ilke Durgut, S. Jung, C. Coto, C. Klöckner	T
mi	14:30-16:00	Kinderturnen Mä. Klasse 3-4	Ku	Sigrid Zöller / Oxana Stehle	T
mi	16:15-18:00	Turnen-TGM 12-18 Jahre (Sh 1/3)	Sh	Ilke Durgut	T
mi	15:30-18:30	Trampolinturnen (mit Gymn.AG) ab Klasse 5	Gh	Mareike Zuber	T
mi	16:00-17:30	Gerätturnen Ju 6-10J (Grundschüler) (Sh1/3)	Sh	Gabi Taugerbeck,Uwe Wahl	T
mi	16:15-18:00	Wettkampfgr.Gerätturnen Mä C u. D (Sh 1/3)	Sh	Carina Schmidt, Damara Durgut	T
mi	17:30-19:00	allg.Mä-Turnen ab 10J	Ku	Alexandra Vitt, Linda Weber	T
mi	19:00-20:30	Männerturnen (Gh 1/2)	Gh	Peter Bieke	T
mi	20:30-22:00	Fitnessgruppe gemischt	Gh	Gabi Taugerbeck,Uwe Wahl	T
do	09:45-10:45	Eltern+Kind I (ab 1 J.)	GSON	Inge Ivanauskas	T

Ein Wunsch (unbekannter Verfasser)

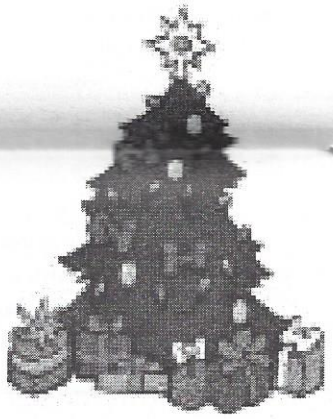
Ich wünsche mir in diesem Jahr
mal Weihnacht, wie sie früher war.
Kein Rennen zur Bescherung hin.
Kein Schenken ohne Sinn.



Ich wünsch' mir keine teure Sache,
aus der ich mir doch gar nichts mache.
Ich möchte nur ein winzigkleines Stück
vom verlor'nen Weihnachtszauber zurück.

Dazu frostklirrend eine Heil'ge Nacht,
die frischer Schnee winterlich gemacht.
Und leuchtender als sonst die Sterne:
So hätt' ich's zur Bescherung gerne.

Wohl auch das Läuten ungezählter Glocken,
die Mitternachts zur Mette locken.
Voll Freude angefüllt die Herzen,
Kinderglück im Schein der Kerzen.



Könnt' diese Nacht geweiht doch sein!
Nicht überladen mit Wohlstand - eher klein!
Dann hörte man wohl unter allem Klingen
vielleicht mal wieder Engel singen.

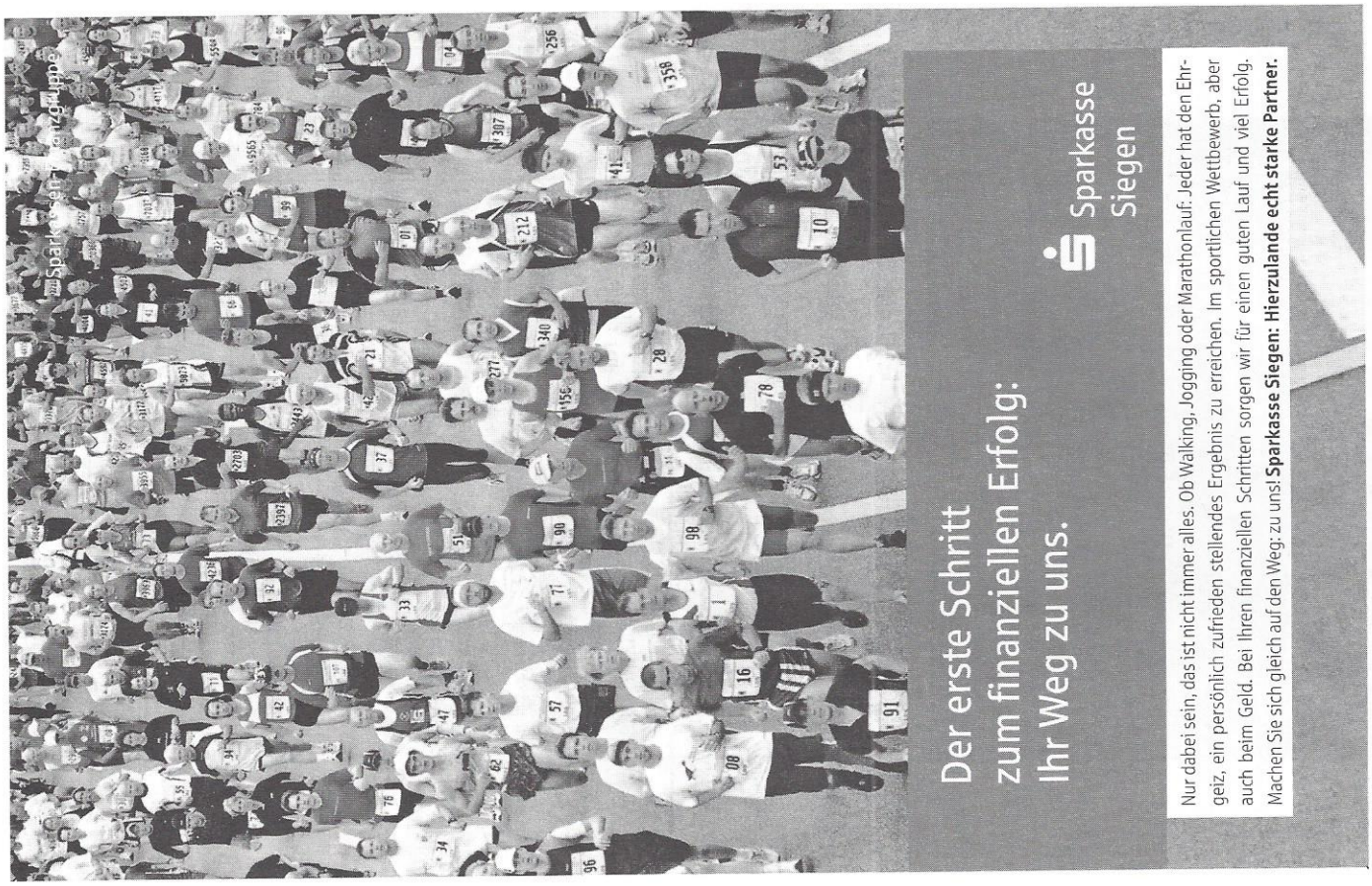
Ach, ich wünsche mir in diesem Jahr
Weihnacht, wie sie als Kind mir war.
Es war einmal, so lang ist's gar nicht her,
für uns so wenig so viel mehr...

Wir möchten allen Übungsleitern, Helfern, Abteilungsleitern und allen Menschen, die unseren Verein im Verlauf dieses Jahres in vielfältiger Hinsicht geholfen und unterstützt haben, noch einmal für Ihr Engagement danken.
Ohne Euren Einsatz und Eure Hilfe wäre vieles von dem, was wir gemeinsam in diesem Jahr geschafft haben, nicht möglich gewesen.
Euch allen und allen Mitgliedern im TVE Netphen wünschen wir ein frohes und gesegnetes Weihnachtsfest und einen guten Rutsch ins neue Jahr 2007.

Der Vorstand

do	16:30-19:30	TGM-Wettkampfgruppe Tanz u. Singen	GZ TVE	Ilke Durgut	T
do	20:00-21:30	Gymnastik für Frauen (Sh 2/3)	Sh	Birgit Stötzel	T
fr	16:30-18:00	Geräteturnen Ju 6-10J	Gh	Gabi Taugerbeck,Uwe Wahl	T
fr	16:00-18:00	Wettkampfgr.Gerätturnen Mä B-,C-,D-Jug.	Gh	Ilke+Damara Durgut, Sabine Klöckner	T
fr	16:00-17:30	Wettkampfgr. Geräteturnen MÄ F	Gh	Janina Durgut	T
sa	08:00-12:00	Gerätturnen Mä alle Gruppen bei Bedarf	Gh	Ilke Durgut,Sabine Klöckner	T
sa	09:30-12:00	Trampolinturnen ab 14 J	Gh	Mareike Zuber, Alexandra Vitt	T
Gesundheit		***Ansprechpartner***		***Gabi Zimmermann Tel.02738/8725***	G
mo	14:30-16:00	Gesundheitstraining für Kinder 6-12 J	GSN	André Dorn	G
mo	9:30-10:30	Pilates	GZ TVE	Renate Kölsch-Harenkamp	G
mo	18:15-19:45	Diabetes	GZ TVE	Angeliki Müller	G
di	19:30-20:30	Step	GZ TVE	Susanne Mühlhaus	G
mi	9:30-10:30	Rückenschule	GZ TVE	Renate Kölsch-Harenkamp	G
mi	10:30-11:30	Rückenschule	GZ TVE	Renate Kölsch-Harenkamp	G
mi	17:45-18:45	Rückenschule	GZ TVE	Renate Kölsch-Harenkamp	G
mi	19:00-20:00	Pilates	GZ TVE	Renate Kölsch-Harenkamp	G
mi	20:00-21:00	Rückenschule	GZ TVE	Renate Kölsch-Harenkamp	G
mi	19:00-20:30	Herzsportgruppe 1	Ku	Sabine Latsch,Dr.Michael Gläsner	G
mi	20:15-22:00	Herzsportgruppe 2	Ku	Sabine Latsch,Dr.Michael Gläsner	G
do	9:30-10:30	Pilates	GZ TVE	Renate Kölsch-Harenkamp	G
fr	15:00-16:30	Gesundheitstraining für Kinder 5-7J	GSON	Monika Leyener,Karin Weber	G
fr	18:30-19:30	Rückenschule	GZ TVE	Renate Kölsch-Harenkamp	G
di/do		Nordic walking		R. Kölsch/G.Zimmermann	

Sh=Realschulsporthalle,Gh=Gymnasiumsporthalle,Gym=GymnastikhalleGymnasium,Ku=Kulturhalle,
GSON=TurnhalleGS Obernetphen,De=Turnhalle Deuz,Hb=Hallenbad, GSN=Aula GS Niedernetphen, Netphen,Sp=Sportplatz Dreis-Tiefenbach,GZ TVE=Gesundheitszentrum



mo	20:00-22:00	Mixed Erwachsene (Sh1/3)	Sh	J.Sens	V
di	20:00-22:00	Hobby-Gruppe Männer	Ku	Willi Bürger	V
do	18:45-20:30	Jugend ab 12J. (Sh1/3)	Sh	Sabrina Küppers	V
fr	18:00-20:00	Damen 1	De	Armin Klotz	V
Schwimmen		***Ansprechpartner***		***Peter Franke Tel. 02737/1368***	S
mo	14:00-15:00	Wassergymnastik	Hb	M.Schöler	S
mo	13:45-15:15	Leistung+Nachwuchs	Hb	A.Schwan	S
mo	14:30-15:30	Anfänger ab 6J Schwimmkurs	Hb	M.Schöler	S
do	18:30-21:00	alle Leistungsgruppen	Hb	A.Schwan, G.Köppert,P.Franke	S
sa	08:00-09:00	Leistung+Nachwuchs+Anfänger	Hb	P. Franke, A.Schwan	S
Leichtathletik		***Ansprechpartner***		***Andre` Dorn Tel. 02737/5462***	L
mo	14:00-15:30	E-Jugend (6-7 Jahre) Grundausbildung (Sh 2/3)	Sh	Karin Weber, Andrea Ebert	L
mo	15:30-17:00	D-Jugend (8-9 Jahre) Grundlagentraining	Sh	Karin Weber, Andrea Ebert	L
di	14:30-16:00	F-Jugend(4-5 Jahre)Grundausbildung	Sh	Andrea Maaß, Monika Boch	L
di	16:00-18:00	C+B-Jugend (ab 10J) Grundlagentraining	Sh	André Dorn, A. Krengel, S. Schulz	L
di	16:30-18:30	Wettkampfgruppe Außentraining (ganzjährig)	Sp	M.Schmidt, D.Ossig, U. Hermann	L
di	19:00- ?	Lauftreff ab Parkplatz Realschule (alle)	Sh	P.Besse, St. Küthe, M.Scholze	L
do	15:30-16:30	E-Jugend(6-7 Jahre)Grundausbildung	Sh	Alexandra Vitt, Linda Weber	L
				Kooperation mit der GS Niedernetphen	
do	16:30-18:30	Wettkampfgruppe Sommeraußentraining	Sp	M.Schmidt, D.Ossig, U. Hermann	L
do	16:30-18:45	Wettkampfgruppe Winterhallentraining	Sh	M.Schmidt, D.Ossig, U. Hermann	L
do	19:00-20:00	Lauftreff (Sportplatz Dreis-Tfb.)	Sp	Marianne Scholze	L
do	18:30-19:00	April-Okt. Sportabzeichen (tele.Absprache)	Sp	Marianne Schmidt 02738/1665	L
sa	17:00-?	Lauftreff ab Parkplatz Realschule, Sommer	Sh	St.Küthe,P.Besse, M. Scholze	L
sa	16:00-?	Lauftreff ab Parkplatz Realschule, Winter	Sh	St.Küthe,P.Besse, M. Scholze	L
so	10:00	90+ Ausdauerläufe über 90 min.	Obernau	Marianne Scholze	L

Sh=Realschulsporthalle,Gh=Gymnasiumsporthalle,Gym=GymnastikhalleGymnasium,Ku=Kulturhalle,
GSON=TurnhalleGS Obernetphen,De=Turnhalle Deuz,Hb=Hallenbad, GSN=Aula GS Niedernetphen, Netphen,Sp=Sportplatz Dreis-Tiefenbach,GZ TVE=Gesundheitszentrum

Startzeit	Wettbewerb/Altersklasse	Strecke
09:30 Uhr	Nordic-Walking und Walking	9,6
10:00 Uhr	Schülerinnen W10 - W15 Schüler M10 - M15	3 km
10:10 Uhr	Männer, Senioren M30 - M75 Frauen, Seniorinnen W30 - W60	Halbmarathon
10:20 Uhr	Bambinilauf (jünger als M/W 10)	ca. 700m
10:30 Uhr	Männer, Senioren M30 - M75 Männliche Jugend A + B Frauen, Seniorinnen W30 - W60 Weibliche Jugend A + B	10 km "Leistungsklasse"
11:20 Uhr	Freizeitlauf (keine Altersklassenwertung) Ergebnisliste mit erreichter Zielzeit nach Einlauf sortiert	10 km "Hobby- u. Freizeitläufer/Innen"

Bitte Startgeld mitbringen: **5, 00 €** für Erwachsene;
2,00 € für Jugendliche;
Schüler/-innen und Bambinis; **3,- €** für die Walkingwettbewerbe

Der Lauftreff nahm in diesem Jahr mit vielen auch neuen Läufern am Brückenlauf in Köln teil.

TVE NETPHEN TVE NETPHEN

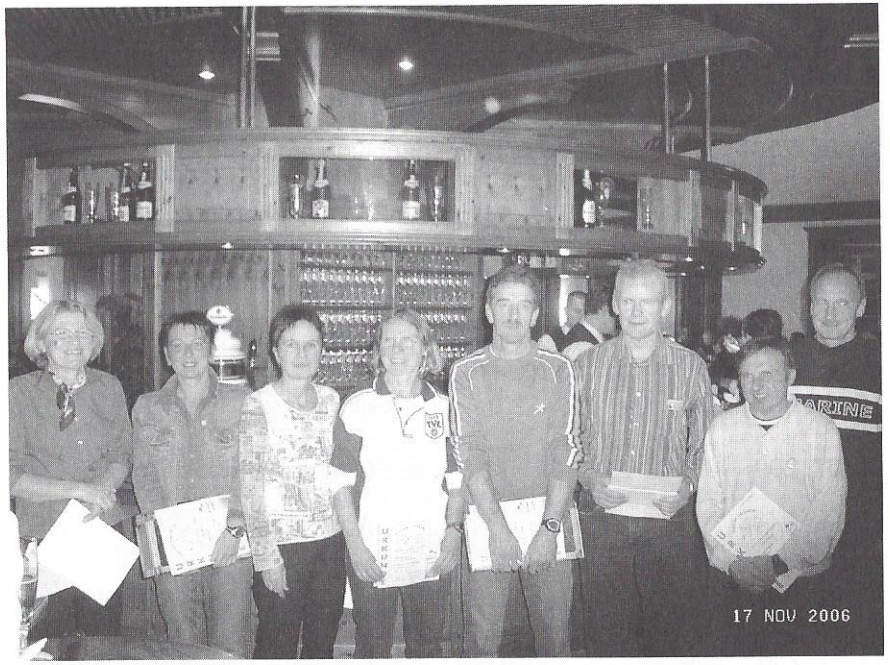
Termine 2007

19. 01. 2007	Dankeschön-Essen
17. 02. 2007	Bezirksmeisterschaften Gerätturnen
27. 02. 2007	Abteilungssitzung
04. 03. 2007	Gaugerätewettkämpfe
23. 03. 2007	Sportratsitzung
27. 04. 2007	Jahreshauptversammlung
02. 06. 2007	111 Jahre SGV Netphen/Sommerfest
09. 06. 2007	Mittsommernachtsfest
10. 06. 2007	Umzug 125-Jahr-Feier im Müsen
15. – 17. 07. 20	100 Jahre Gillerbergturnfest
17. 07. 2007	111 Jahre SGV/Jubiläumswanderung
25. 08. 2007	Bezirkssportfest Leichtathletik
08. 09. 2007	Vereinsmeisterschaften Leichtathletik
17. 11. 2007	Kreis Cross-Meisterschaften Leichtathletik
23. 11. 2007	Sportratsitzung

Saisonabschluss TVE Lauftreff in der Krombacher Brauerei

Der TVE Lauftreff nahm mit über 20 Läuferen an der Siegerehrung des Rothaarcup´s am 17.11.06 in der Krombacher Brauerei teil.
Jeder der mehr als vier Läufe in dieser Serie absolviert hatte, war dazu eingeladen. Auch konnten die Lauftreffleiter gute Platzierungen in den unterschiedlichen Wertungen vernehmen. So belegte unsere älteste Teilnehmerin Monika Stötzel einen guten vierten Platz in der Altersklasse W 55. Ebenso vierte wurden Klaus Wiedemann M 55, Michael Scholze M 50 und Deborah Nolte in der Frauenhauptklasse. Einen guten dritten Platz belegte Marianne Scholze in der Klasse W 50.
Alle Teilnehmer an diesem Cup freuten sich über Ihre guten Platzierungen und durften als präsent auch noch eine schöne Laufjacke mit nach Hause nehmen,

Stephan Küthe
Lauftreff



New York, New York! I made it there!

Nach einigen Jahren des Joggens und des Laufens (der Unterschied zwischen Joggern und Läufern sind im Übrigen 42,195 km) – sollte mein 10.Marathon etwas ganz Besonderes sein. Der New York City Marathon war dafür genau richtig. Fast ein Jahr vor dem Start begann die Planung und mit der Meldenummer 1955 – meinem Geburtsjahr – konnte bei der Startnummernverlosung fast nicht mehr schief gehen. Diese Nummer war schon ein unglaublicher Zufall und ich wurde tatsächlich von weit mehr als 250.000 internationalen Bewerbern ausgelost und gehörte zu den Glücklichen der etwa 40.000 Starter (davon knapp 20.000 internationale Läufer).

Die kleine Gruppe Siegener Marathonis aus der Anlauf-Truppe hat über einen Sportreisenveranstalter die New York Reise und das begehrte USA-Startticket (ohne Losverfahren) gebucht.

Das Laufabenteuer New York beginnt mit dem Freundschaftslauf; Start ist vor dem United Nations-Gebäude. Es ist ziemlich kalt. Etwa 15.000 Läuferinnen und Läufer haben sich z.T. landestypisch verkleidet. Stimmung kommt auf, wenn die einzelnen Länder begrüßt werden. Die meisten Laufgäste kommen aus Großbritannien, Italien und Deutschland. Und Paula Radcliffe bekommt den „Abebe Bikila Award" für ihre Verdienste um den Laufsport.

Am Samstagabend gibt's Pasta und Bier (für den ambitionierten Läufer auch Light-Bier) bis zum Abwinken. Die Organisation und sehr freundliche Betreuung der Veranstaltungen rund um den Marathon ist absolut perfekt.

Die Fahrt zum Start beginnt am Sonntag um 5:30 Uhr und wir haben bei sehr frischen Temperaturen von 3°C gut 3 Stunden Zeit bis zum Start. Manche haben sich das komplette Bettzeug mitgebracht. Die Spannung steigt und die Sonne kommt langsam durch. New York ist ein verkappter Berglauf und die Strecke ist recht anspruchsvoll; zum ersten Mal habe ich keine geplante Zielzeit. Es sollen insgesamt 400 Höhenmeter sein und die kommen auf den Brücken knackig.

Leider darf ich nicht in der Beletage starten; der grüne Start ist im Kellergeschoss der Verazano-Brücke. Wir nähern uns der Startlinie und dazu gibt es Frank Sinatra:
"New York, New York -
If you can make it there,
you'll make it anywhere."

(wurde sicherlich für Marathonis komponiert)

Nach dem Startschuss bin ich relativ schnell auf der Start-Matte und die Aussicht auf Manhattan ist auch aus der unteren Etage der Brücke gut. Die Verrazano-Brücke wartet gleich mit 60 Höhenmetern auf, die man in der Start-Euphorie kaum spürt.

Die Lauf-Bedingungen entwickeln sich optimal, das beste Wetter seit 10 Jahren: kaum Wind, Temperaturen um 10 Grad und Sonne.

Beim Ausziehen des wärmenden „Wegwerf-Sweatshirts" (die Altkleidersammlung an der Strecke dürfte ausreichend sein um halb Afrika neu einzukleiden) fällt meine Gürteltasche mit Handy, Geld und vor allem mit Kamera runter. Ich merke es relativ schnell und muss als Geisterläufer ein kurzes Stück gegen den Strom der Marathonis zurück und fühle mich wie der einsame Stürmer gegen ein italienisches Abwehrbollwerk. Aber mit geschickten Dribblings hole ich die Tasche zurück und versuche die verlorene Zeit wieder einzuholen.

In Brooklyn werden nach 8 Meilen alle 3 Startblöcke zusammengeführt und begeistert vom Publikum unterstützt. Bei Halbzeit 21,1 km (13,1 Meilen) bin ich erstaunlich gut in der Zeit: 1:54:44 Stunden deutet auf eine Endzeit von deutlich unter 4 Stunden hin, oder kommt der Einbruch bzw. der Mann mit dem Hammer noch?Nach der Queensborough-Brücke bei Meile 16 wartet meine Frau, ich sehe sie relativ spät und laufe einen Schlenker zurück um mir ein Küsschen abzuholen. Danach geht es auf der „First Avenue" 6 km geradeaus und immer auf und ab; das eine einzige Straße so lang sein kann!

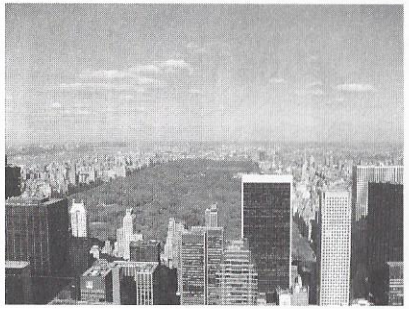
In der Bronx erwartet man mich mit „Eye of the Tiger" (The Italian Stallion) und ich fühle mich wie Rocky Balboa nach seinem Sieg gegen Apollo Creed. Danach geht es über die Madison Avenue Brücke auf die Fifth Avenue zurück richtig Manhattan.

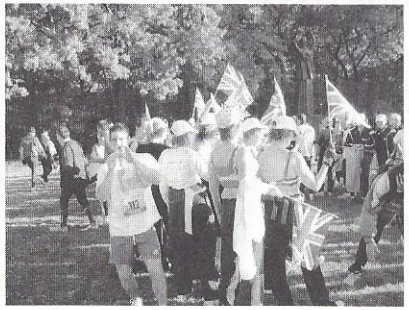
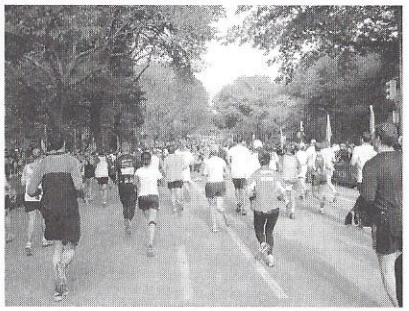
Das Ziel naht; ein paar Schlenker durch den Central Park und dann geht es auf die Zielgerade. Am Ende habe ich ein bisschen nachgelassen und bin doch ziemlich platt, aber meine Begeisterung überragt die Erschöpfung. Meine Zeit wird später mit 4 Stunden und 34 Sekunden angegeben; meine selbstgestoppte Zeit bleibt mit 3 Stunden 59 Minuten und 40 Sekunden knapp unter der ominösen Vierstundenmarke. Wenn ich die Suche nach der verlorenen Gürteltasche, den Dixi-Klo-Besuch während des Laufs und vor allem den Schlenker, um meine Frau an der Strecke Frau zu küssen, berücksichtige, bleibe ich mit diesen persönlichen Zeitgutschriften deutlich unter 4 Stunden! Wenn dann noch die Höhenmeter eingerechnet werden, bin ich meine persönliche Bestzeit gelaufen. Dabei habe ich viel Spaß gehabt und viele schöne Fotos machen können: **New York, New York: I made it there!**
Ein wenig Statistik zum Abschluss: Die Briten waren mit über 3.000 Finishern die stärkste ausländische Teilnehmernation, gefolgt von Italien, Deutschland und Frankreich. Insgesamt 37.936 Marathonis beendeten das Rennen; das ist neuer Rekord. Die Letzten überquerten den Zielstrich im Central Park in 9:59:58 Stunden! Die Zuschaueranzahl wird mit 2 Millionen angegeben, die Stimmung ist riesig!

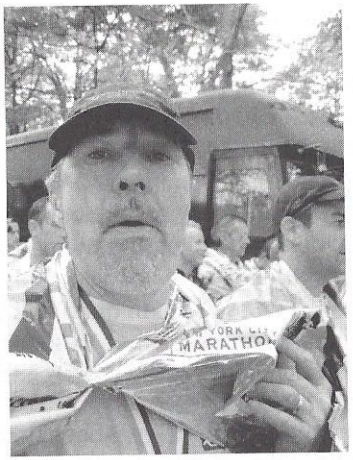
Netphen 19.11.2006

Jürgen Jensen

Bildergalerie





TVE NETPHEN TVE NETPHEN

Ab dem 01.September 2006
feste

Bürozeiten

im Geschäftszimmer
Neumarkt 31-33
(Eingang Talstraße)

jeden Mittwoch von ***18.00 bis 19.30 Uhr***

(außer in den Ferien)

- *Abgabe von Dokumenten*
- *Neumeldung/Ummeldung*
- *Bestätigung von Bonusprogr.*
- *Lizenzverlängerungen*
- *usw.*

ACHTUNG NEU! ACHTUNG NEU!

TGM TGW

Deutsche Meisterschaft

2006

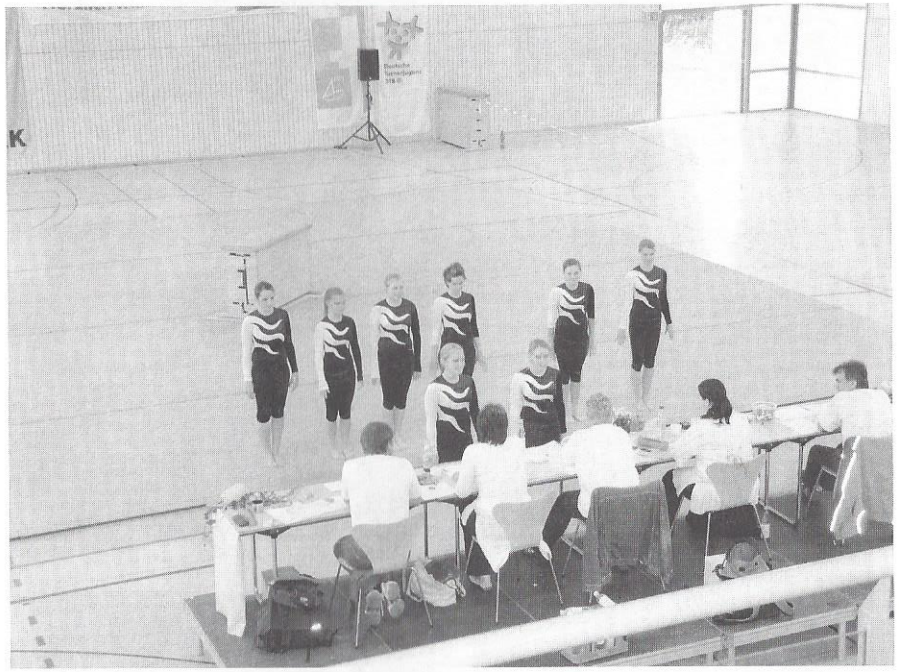
Für 2300 Jugendliche und junge Erwachsene aus über 200 Vereinsgruppen wurde Geesthacht bei Hamburg ein unvergesslicher Treffpunkt. Ermittelt wurden die Deutschen Meister in der Turner- Gruppen- Meisterschaft und die Bundessieger im Gruppen-Wettkampf. Bereits zum 26. Mal trafen sich die Turner/innen, um ihre Gruppenvorführungen und die vielfältigen Gestaltungsmöglichkeiten im Turnen, Tanzen, Singen und weiteren leichtathletischen Disziplinen unter Beweis zu stellen.
Für unsere Mädel's war es das erste Mal, eine dieser dreitägigen Veranstaltungen mit zu erleben.

Die Hinfahrt dauerte durch Ferienanfang und Hauptverkehrszeit 7 ½ Stunden. Die Dreis-Tiefenbacher Damen, die sich mit uns auf den Weg machten, versüßten uns die lange Fahrt mit ihren eindrucksvollen Gesängen. Um 22.30 Uhr konnten wir unseren Klassenraum zum Bettenlager umfunktionieren.
*Das Wochenende sorgte für sehr viel Spaß, schweißte die Gemeinschaft und den Teamgeist noch mehr zusammen .**Ohne Zusammenhalt innerhalb der Gruppe würde solch ein Wettkampf nicht möglich sein!***
Im Rahmenprogramm besuchten wir die Show der Sieger und das Stadtfest in Geesthacht.
Leider reichte die Zeit nicht aus, um sich Hamburg anzuschauen. Wir verließen das Siegerland in der Hoffnung, auf eine gute Platzierung im Mittelfeld.
Der Wettkampf verlief vielversprechend. Wir erreichten unser Ziel indem wir den 15. Platz von 38 Mannschaften belegten. Wir bedanken uns bei unserem Fanclub (Eltern u. Geschwister), der teilweise mit- oder nachgereist war und uns tatkräftig unterstützt hat.

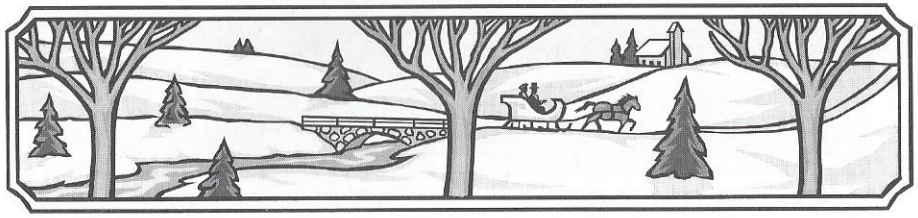
Im nächsten Jahr werden wir die Disziplin „ Rundenstaffel" gegen das"

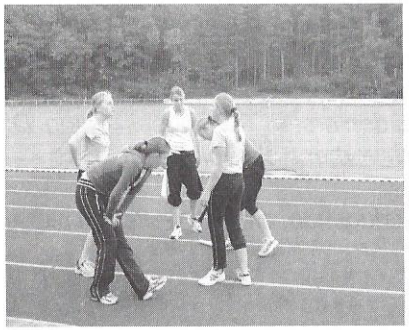
*Singen" austauschen! Da die Rundenstaffel risikoreich und die 9 Punktemarke sehr schwer zu erreichen ist, lohnt sich ein Versuch im Singen. Vielleicht benötigen wir ein bis zwei Jahre Zeit, um den Anforderungen der Kampfrichter zu entsprechen. Ein dickes **Dankeschön** an Nadja Behrend und Ruth Heide, sie unterstützen uns bei den ersten Trainingseinheiten. Die Mädchen sind begeistert, sie konnten sich vorher nicht vorstellen, dass auch das Singen Spaß machen kann!*
Für die Zukunft hoffen wir auf eine Musikstudentin, die uns weiterhin bis zum Wettkampf begleiten wird.

Mit sportlichem Gruß
Ilke Durgut



Vorstellung beim Kampfgericht Boden

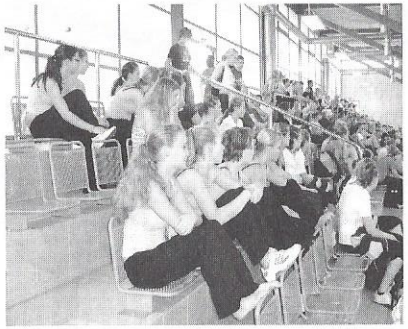




Aufwärmen u. Dehnung

Cindy 1. Staffelläuferin

Janina, Tamara,Sigrid und Petra feuern an

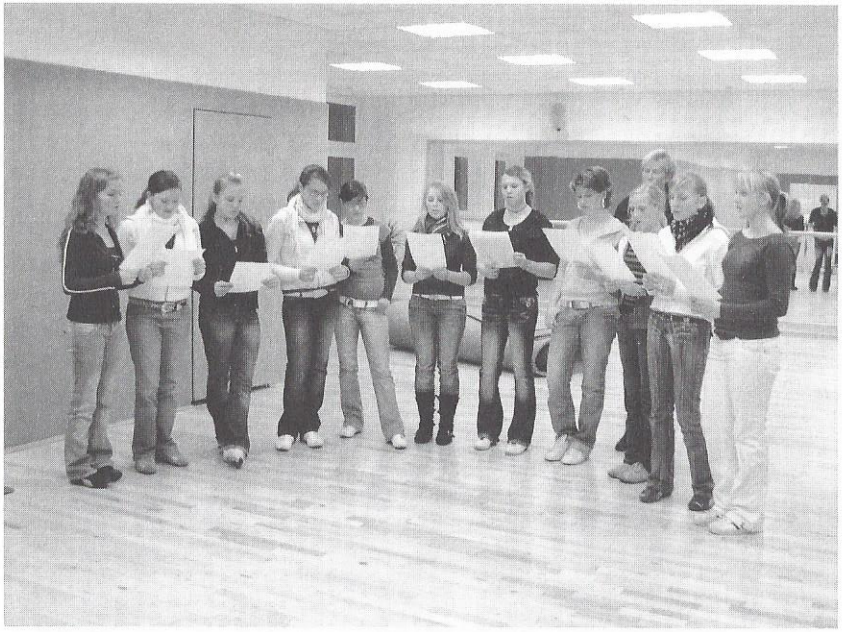


Kurze Wettkampfpause

Stadtfest in Geesthacht

Gruppenfoto mit den Dreis Tiefenbacher Vize-Pokalsiegerinnen

Als Dankeschön bekam jeder eine Rose



Die ersten Proben im Singen!

Einblick in die Leistungsgruppe der Gerätturner/innen

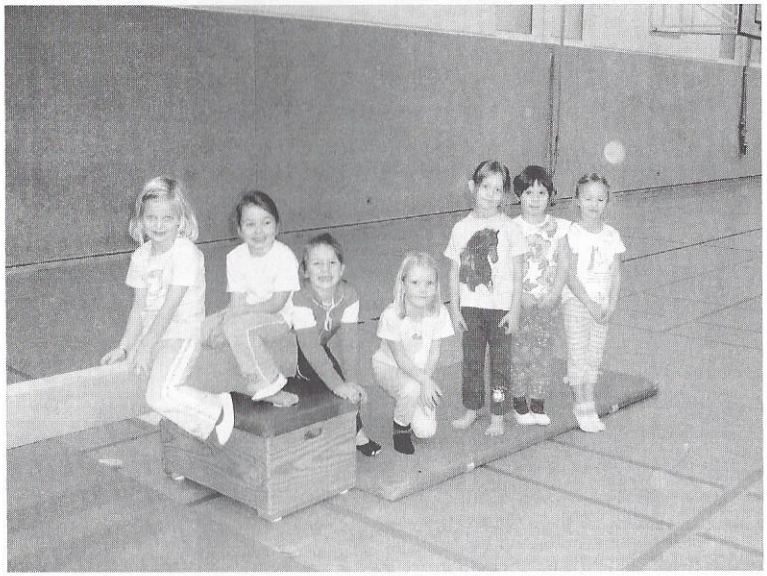
*Nächstes Jahr finden zum letzten Mal die **A- Übungen** bei den Bezirks und Gauwettkämpfen statt. Ab 2007 startet ein neuer nationaler Wettkampf im Gerätturnen. Bei uns im Siegerland Turngau wird er erst ab September (Tuju- Liga) mit den neuen **P- Übungen** in Kraft treten. Bis dahin haben wir Zeit, uns mit diesen Übungen auseinander zu setzen und zu trainieren. Die Kampfrichter/innen werden sich auf Schulungen einstellen müssen, da sich das Wertungssystem grundlegend geändert hat.*

Die Übungen sind noch anspruchsvoller geworden, d.h. das nur wenige Vereine, die 1-2 Mal in der Woche trainieren, diese Übungen im höheren Bereich umsetzen können. (z.B.. bisher A 6 / 7 geturnt, fallen auf P 5 und von der A 8 / 9 auf P / 7 zurück.)

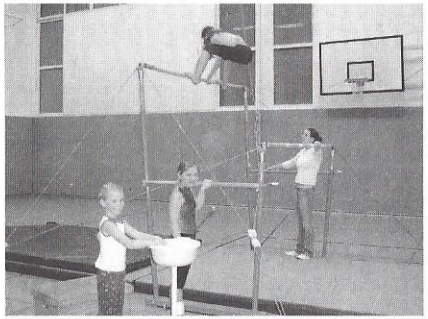
Da auch wir zu denjenigen gehören, die nicht häufiger trainieren, werden wir abwarten müssen, wie sich unsere Kinder entwickeln.

Uns bleibt nichts anderes übrig, als die „ kleine Turnrevolution" , wie sie von Sibylle Richter (Vizepräsidentin des Deutschen Turnerbundes) genannt wurde, anzunehmen, den Kopf nicht hängen zu lassen und fleißig weiter zu üben.

Ilke Durgut

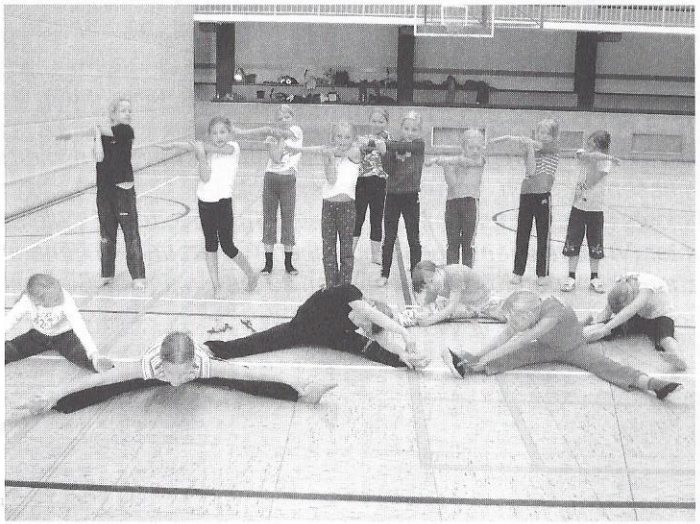


Unsere kleine F-Jugend übt am Balken



Vorbereitung auf den Bezirkswettkampf

„Mensch ärgere dich nicht“ Spiel



Dehnen ist wichtig!

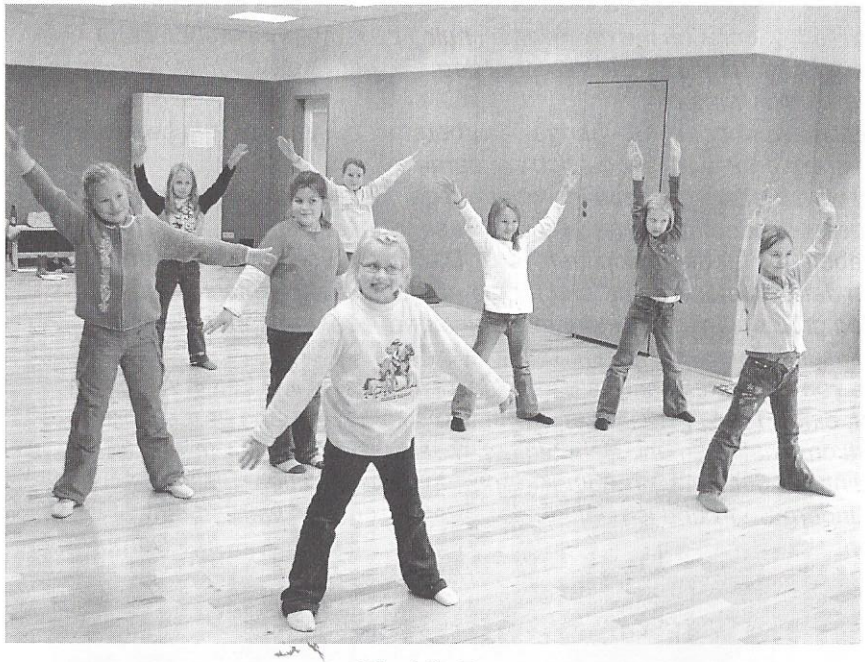
Carmen beim Rundenlauf

Kooperation – Verein und Schule

Durch die Kooperation mit der Grundschule Niedernetphen haben neun Betreuungskinder die Möglichkeit, bei dem Projekt „ KGW“ Kinder-Gruppen-Wettstreit mitzuwirken.
Da nächstes Jahr das 100-jährige Gillerbergfest ansteht und ein besonderes Fest erwartet wird, bot es sich an, daran teilzunehmen.
Geübt wird Freitagsnachmittags während der Betreuungszeit in der Aula der Grundschule oder im Spiegelsaal des Gesundheitszentrums.
Wir haben uns für die Disziplinen Tanz „Das Dschungelbuch“, Singen „Wenn der Sommer kommt“ und für die Aufgabenstaffel entschieden.
Für den größten Teil der Kinder ist es Neuland, aber sie haben den Mut, sich dieser Aufgabe zu stellen.
Einige von ihnen müssen erst einmal lernen, dass es viel Zeit in Anspruch nimmt, einen Tanz einzustudieren. Geduld spielt dabei eine große Rolle. Schrittkombinationen und Schrittfolgen müssen wiederholt werden, die Koordination der Arme und Beine erfordern Konzentration. Bisher macht es den Kindern Spaß und ich denke, dass sie es schaffen werden, am Giller zu starten.

Ilke Durgut

Disziplin Singen
v.l.:Lea M. Kölsch,Anne Spieß,Sarah u. Christina Heidrich,Chiara Salamone,Maja Hauge,Annabell Kosa,Anna Wunderlich (es fehlt Jenny Zimmermann)



Disziplin Tanz

Blumen
Volmerhaus

Lahnstraße 9 - 11 • 57250 Netphen
☎ 0 27 38/ 22 25

Markt der Möglichkeiten
4.und 5. November2006

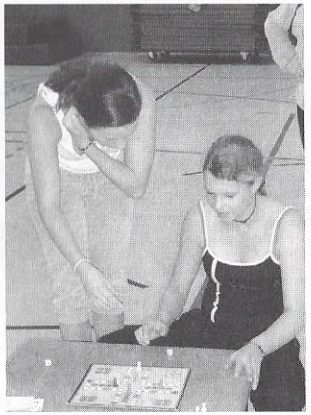
An diesem Wochenendlehrgang haben Andrea Maas, Ulrike Heide, Birgit Stötzel, Elke Heupel, Carina Schmidt, Sara Jung, Cindy Klöckner, Carolin Coto, Verena Hartmann, Kristin Klappert, Janina, Damara und Ilke Durgut teilgenommen.
Dieser Lehrgang bietet allen Übungsleiter/innen und Helfer/innen Gelegenheit, alte und neue Möglichkeiten aufzufrischen oder kennen zu lernen und im Training anzuwenden.
Auf dem Programm standen u.a.:

- *Von der Körperwahrnehmung zur Entspannung*
- *Tanzen mit Kindern*
- *Ringtennis*
- *Rope Skipping*
- *Dehn-u. Kräftigungsübungen für Kinder*
- *Aerobic*
- *Jazztanz*
- *Vom Wohnzimmer in die Turnhalle (Klassische Spiele, wie „Mensch ärgere dich nicht" oder „Kniffel" wurden mit Bewegungen gefüllt und in der Turnhalle zur Förderung von Ausdauer, Kraft oder Koordination eingesetzt.)*
- *Wilde Spiele (Dampf ablassen für große Gruppe)*
- *Sportverletzungen (Prävention und Erstbehandlung)*
- *Vorstellung der neuen P – Übungen im Gerätturnen, gültig ab 2007 . (Das A- Programm entfällt)*

Das schöne an diesen Lehrgängen ist, dass auch der Spaß nicht auf der Strecke bleibt. Man lernt neue Leute kennen und trifft bekannte Gesichter wieder.

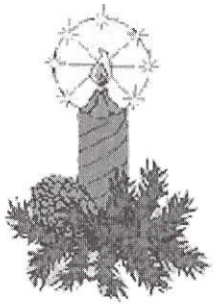
Ilke Durgut

Kristin und Cindy lernen eine neue Variante des „Mensch ärgere dich nicht" Spiel kennen!



Inhalt

3 Badminton
8 Gesundheitstraining für Kinder
12 Pilates
13 Flipper
17 Leichtathletik
32 Turnen
44 Impressum



Surf mal wieder!

TVE-Netphen.de

Redaktionsschluss Ausgabe 67: 30.03.2007

Impressum

Herausgeber:	**TV "Einigkeit" Netphen 1900 e.V.**
Erscheinungsort:	Netphen
Erscheinungsweise:	1/4 - jährlich
Auflage:	mindestens 900 Stück
Verantwortliche Redakteure:	Irene u. Uwe Wahl Schnellenbergstr. 22a, 57250 Netphen, Tel. 02737/1265 e-mail: uwe.wahl@t-online.de
Layout:	Uwe Wahl, Schnellenbergstrasse 22a, 57250 Netphen Tel. 02737/1265 e-mail:uwe.wahl@t-online.de
Druck:	Zimmermann, Buch- & Offsetdruck, Dreisbachstraße 9, 57250 Netphen