

## **Läufer-Cup 2015/2016**

Die Sieger/Innen vom Läufer-Cup 2015 stehen fest. Die Siegerehrung für den Läufer-Cup 2015 fand im Nievenheimer Steakhaus statt. (29.01.2016) Insgesamt kamen 19 Läufer/Innen in die Wertung. (Wertungsmodus: es müssen min. drei Läufe absolviert werden und max. sechs Läufe. Falls mehr, gibt es Streichergebnisse) Um die Leistungen zu vergleichen, werden je nach Alter Bonuszeiten mit in die Wertung einbezogen. Nach einem leckeren Abendessen folgte anschließend die Siegerehrung. Bei den Frauen siegte Carola. Auf dem zweiten Platz lief Silke vor, gefolgt von Claudia. Bei den Männern errang Harald den Titel, ihm folgte Thomas vor Michael. Ein Dank geht an Ralf für die Auswertung und Siegerehrung.

## **Übungsleitersuche:**

Die Leichtathletik- & Fitnessabteilung, sucht Übungsleiter/Innen für verschiedene Bereiche. (ganz aktuell im Bereich Laufftreff und Kinderleichtathletik–Outdoor) Wir bieten nicht nur reine Leichtathletik an, sondern auch viele andere Sportarten. (siehe: [www.sg-zons-la-fit.de](http://www.sg-zons-la-fit.de)) Wenn Sie Interesse haben, bei uns als Übungsleiter/in längerfristig tätig zu werden, so melden Sie sich einfach bei uns. Auch wer noch keinen Übungsleiterschein besitzt, kann sich gerne melden. Es ist möglich, den Übungsleiterschein auf unsere Kosten zu erwerben. Natürlich zahlen wir auch eine Vergütung (im Rahmen der Übungsleiterfreipauschale, also steuer- und sozialversicherungsfrei) Wir sind ein nettes und dynamisches Team, welches sich über jede Unterstützung freut. Also, nur Mut, denn Fragen kostet nichts. Weitere Informationen über: E-Mailkontakt ([k.p.hofstadt@gmx.de](mailto:k.p.hofstadt@gmx.de)) oder Telefon 02133/450180!

## Rommerskirchen: sicher ein Besuch wert

Aus einer spontanen Idee (beim Straberger Volkslauf "ausgedacht") das man(N)/Frau mal in Rommerskirchen (11.06.) laufen könnte, entwickelte sich ebenso schnell die Umsetzung. Kurz vor Anmeldeschluss wurden in einem Schwung 11 Läufer/Innen dort angemeldet. Es ist (noch) eine sehr kleine Veranstaltung, aber sehr familiär und gut organisiert. Vielleicht könnte man dort im nächsten Jahr mit noch mehr Läufer/Innen einen gemütlichen Laufnachmittag verbringen. Viele von uns liefen auf vordere Plätze. Harald stelle den Gesamtsieger auf der 10 km Strecke und Elke bei den Frauen über 5 km. Auch ein böser Sturz von Ortwin (Spaziergängerin querte die Laufstrecke kurz vor dem Ziel), konnte die Stimmung nur kurzfristig dämpfen. Nach dem Laufen warteten wir bei lecker Kaffee und Kuchen (aber auch Bier und Würstchen) die Siegerehrung ab.

Ergebnisse: [www.sg-zons-la-fit.de](http://www.sg-zons-la-fit.de)



### **33. Vienna City Marathon, am 10. April 2016**

Wien stand wieder ganz im Bann des Vienna City Marathon und Silke Ciaglia, Carola Rentergent und Thomas Karr hatten sich Monate auf diesen Event -den Halbmarathon- im Rahmen des „33. Vienna City Marathon“ vorbereitet. Am entscheidenden Tag, den 10. April 2016 standen Silke und Thomas an der Startlinie, Carola musste leider durch eine Virus- erkrankung den Start absagen.

Um 9:00 Uhr wurde pünktlich gestartet und es bewegten sich Massen von ca. 35000 Läufern und Läuferinnen über die Reichsbrücke der Donau, Richtung Wiens Innenstadt. Bei relativ starken Wind, der aus Nordwest mit Spitzen bis 45 km/h blies, galt es nun für Silke und Thomas den schwierigen Bedingungen Paroli zu bieten und sich durch zu kämpfen. Eindrucksvoll ist es beiden gelungen und so lagen sie bei km 10 im guten vorderen Läuferfeld. Das Grundlagentraining über den Winter hinaus und die spezifische Vorbereitung auf den Halbmarathon sollten sich wieder gelohnt haben. Und so konnten Silke und Thomas auf den letzten 500 m auf der Zielgeraden noch einmal „Gas“ geben und mit tollen Zeiten „ihren“ Wien Halbmarathon erfolgreich absolvieren.

Thomas lief in 1:36,21 Std. durchs Ziel und belegte damit in der Altersklasse M50 den 69. Platz, Silke kam kurz dahinter in 1:37,29 Std. durchs Ziel und belegte in der Altersklasse W50 den 2. Platz. Der Zieleinlauf vor dem Burgtheater und die Nähe am Rathausplatz waren für uns als Zuschauer hervorragend gelegen und die Teilnehmer fanden einen organisatorisch guten Zielbereich vor. Wien - und natürlich Silke und Thomas - haben sich eindrucksvoll beim Halbmarathon präsentiert und das trotz kühler Temperaturen und starkem Wind.

*Autor: Benno Ciaglia*

## Vereinsmeisterschaften 2016

Unsere Vereinsmeisterschaften fanden diesmal in **Moers** beim 39. Moerser Schlossparklauf statt. (30.04.) Gleichzeitig war dies auch unser 2. CUPLAUF. Der Moerser Schlossparklauf gehört mit weit über 1000 Läufer/Innen zu den ganz großen Veranstaltungen in unserer Nähe und ist eine sehr gut organisierte Veranstaltung.

Insgesamt liefen 16 Läufer/Innen bei den Vereinsmeisterschaften mit. So viele Teilnehmer hatten wir schon seit Jahren nicht mehr. Da kam mal wieder richtige "Laufstimmung" unter uns auf. Bei anfangs nasskalten, aber zum Laufen ideale Temperaturen, fiel pünktlich um 16:30 Uhr der Startschuss. Auf zwei Runden a. 5 km wurde um Zeiten und natürlich Plätze gelaufen.

Am Ende wurden Silke und Harald souverän Vereinsmeister/In über 10 km.

Nach getaner Laufarbeit, wurde noch ein Gläschen Sekt/Wasser/O-Saft getrunken, die Siegerehrung vor Ort abgewartet, denn es sollten wieder viele SG'ler auf dem Siegerpodest "steigen", und anschließend ging es nach Hause. Immerhin wollte der „Eine“ oder „Andere“ noch in den 1. Mai feiern und sein Tanzbein schwingen. Die eigentliche Siegerehrung wurde zu einem späteren Zeitpunkt bei angenehmen Temperaturen in Zons bei einem leckeren Essen nachgeholt. Für alle Läufer/Innen gab es Ehrenpreise und eine Urkunde.

Allen herzlichen Glückwunsch.

*Autor: Hofstadt, Klaus-Peter*

## Unsere Läuferinnen und Läufer

- |    |                 |            |                         |
|----|-----------------|------------|-------------------------|
| 1. | Silke Ciaglia   | 44:24 Min. | (Vereinsmeisterin 2016) |
| 2. | Claudia Hutz    | 47:16 Min. |                         |
| 3. | Brigitte Görner | 53:55 Min. |                         |
| 4. | Karin Garbe     | 57:14 Min. |                         |
| 5. | Elke Hofstadt   | 58:20 Min. |                         |
| 6. | Astrid Meier    | 58:24 Min. |                         |
| 7. | Cordula Röhrig  | 60:24 Min. |                         |
| 8. | Angelika Mandt  | 61:01 Min. |                         |

- |    |                     |            |                       |
|----|---------------------|------------|-----------------------|
| 1. | Harald Gläßer       | 37:10 Min. | (Vereinsmeister 2016) |
| 2. | Thomas Karr         | 44:00 Min. |                       |
| 3. | Michael Haack       | 44:59 Min. |                       |
| 4. | Andreas Braun       | 47:01 Min. |                       |
| 5. | K.-P. Hofstadt      | 48:27 Min. |                       |
| 6. | Jörg Balmer         | 48:28 Min. |                       |
| 7. | Wilfried Schnitzler | 49:44 Min. |                       |
| 8. | Bernd Meier         | 50:32 Min. |                       |



## **Kröv 2016 (Pfingsten --- 13.05. - 16.05.2016)**

"The same procedure as every year" könnte man eigentlich schon zur unserer alljährlichen kleinen Vereinsfahrt nach Kröv (Mosel), wo u. a. auch der Mitternachtslauf stattfindet, sagen.

Mittlerweile fahren wir zum 11. Mal hintereinander nach Kröv. (Der "Eine" oder "Andere" hat bestimmt schon fast 20 Mal Kröv besucht). Und Langeweile ist bisher noch nie aufgetreten. Es gibt immer wieder Neues zu entdecken, bzw. es ist erstaunlich, dass man es erst jetzt entdeckt hat.

Entweder fahren wir schon am Freitag los, oder aber samstags wurde sich auf dem Weg nach Kröv gemacht. Freitags heißt es zwar immer, dass die Staugefahr sehr groß ist, aber auch daran hat man sich mittlerweile gewöhnt. ☺

Unsere Vereinsfahrt, übrigens keine geschlossene Gesellschaft ☺, lockt immer mindestens 25 Personen nach Kröv. Die Anreise, die Buchung der Zimmer oder das Reservieren der Wohnmobilplätze erfolgte, wie üblich, in Eigenregie. Aber es gibt durch die „alten Hasen“ immer nützliche Tipps, wie, wo, wann, was man(N)/Frau am besten tun könnte, oder auch nicht. (Zimmerbuchung, Anreise, Restaurants, Ausflugziele, Fahrradverleih)

Mittlerweile stehen von uns schon fünf Wohnmobile am Moselufer, wo wir uns auch immer gemeinsam trafen. (Also quasi unser Basislager) Dort wurden dann die selbstgebackenen Kuchen (die Auswahl war wieder mal wunderbar) gegessen, die mitgebrachten isotonischen Getränke oder auch nur mal ein Kaffee gemeinsam getrunken. Neben der Teilnahme am 32. Mitternachtslauf (immerhin 11 Läufer/Innen), standen wieder Wanderungen, Fahrradtouren, Schiffsfahrten, Ausflüge (u.a. Bernkastel-Kues, Traben Trarbach, Kloster Machern) oder gemeinsames Essen (z. b. in der Hexenscheune) usw. auf dem Programm. Aber auch das eine oder andere Gläschen Wein

(Kröver Nacktarsch) wurde getrunken. Einen festen Programmablauf gab es nicht, jeder machte das, was ihm Spaß machte. Das Wetter versprach ja nicht gerade viel Sonnenschein, stattdessen aber eine Menge Regen, aber der Regen blieb Gott sei Dank aus. Der Wetterbericht hatte sogar viel schlechteres Wetter angekündigt. Okay, wirklich warm war es nicht, aber reichlich Kuschedecken halfen uns, uns im Basislager warm zu halten. Aber auch flüssige Mittelchen, ein Gläschen Killepitsch z. B., machte die Kälte „gefühl“ erträglicher. Um es in Punkten wie beim ESC auszudrücken, gab es für dieses schöne, verlängerte Wochenende wieder die Höchstpunktzahl, was man leider nicht für Jamie-Lee sagen konnte.

### Zum Sportlichen:

Am Samstagabend fand der 32. Mitternachtslauf durch die Gassen von Kröv statt. Diesmal liefen wir über 3800m (Jedermannlauf, Start: 20:00 Uhr) oder 9400m (Lauf der Junggebliebenen, ab W40/M40, Start: 21:30 Uhr) mit. Wer die Moselgegend kennt, weiß auch, dass es dort sehr „hügelig“ ist. Und auf der Laufstrecke ist es nicht anders und es wurde mal wieder alles vom Läufer gefordert. Aber dies haben alle gut gemeistert. Alle Läufer/Innen waren zufrieden, auch wenn es diesmal nicht zu einem Platz unter den ersten drei in der Altersklasse gereicht hatte (u.a. einmal 4. Platz). Die guten Laufzeiten haben wir natürlich auch unseren Fans zu verdanken, welche uns unterstützend an der Laufstrecke anfeuerten. Gefeierte wurde dann bis in den Morgenstunden in der Weinbrunnenhalle, wo auch immer ein tolles Unterhaltungsprogramm, einschließlich eines wirklich tollen Feuerwerks, vom Veranstalter angeboten wurde.

Ein besonderes Dankeschön geht an unsere „Wohnmobiler“, für die gute Betreuung während der Verweildauer in Kröv.

Nächste Jahr heißt es bestimmt wieder: "The same procedure as every year"

### Unsere Kröv-Läuferinnen und Läufer

Meirose, Martina	22:39 Min.	42. W	3800m
Hofstadt, Klaus-Peter	43:00 Min.	07. M55	9400m
Balmer, Jörg	44:54 Min.	08. M55	9400m
Meier, Bernd	46:23 Min.	15. M45	9400m
Görner, Brigitte	49:02 Min.	04. W55	9400m
Hofstadt, Elke	52:19 Min.	16. W50	9400m
Totzke, Dagmar	52:19 Min.	17. W50	9400m
Bauers, Ulrike	52:20 Min.	18. W50	9400m
Meier, Astrid	55:10 Min.	22. W50	9400m
Röhrig, Cordula	56:03 Min.	23. W50	9400m
Goldbach, Reiner	56:04 Min.	22. M60	9400m

*Autor: Hofstadt, Klaus-Peter*



## Unser Kraftraum ist zu den folgenden Zeiten geöffnet:

Montag: 10:00 – 12:00 Uhr und 17:30 – 20:00 Uhr

Mittwoch: 17:30 – 20:00 Uhr

Freitag: 10:00 – 12:00 Uhr und 17:30 – 20:00 Uhr

Samstag: 10:00 – 12:00 Uhr

Wer nun Lust bekommen hat, kann gerne mal in der Dreifachhalle in Zons vorbeischaun.



## **Triathlon in Gladbeck 2016 – Volksdistanz 500/22/5**

Aus einer witzigen Idee wurde ein sportliches Event.

Die ganze Planung hatte schon im November 2015 seine Wurzeln. Das Team mit Simone Spill, Dirk Bisping und André Wilms stellt sich einer neuen Herausforderung, dem ELE Triathlon in Gladbeck.

Am 29.05.16 war es dann so weit. Mit dem Anhänger der SG Zons konnten unsere drei Rennräder gut nach Gladbeck gebracht werden. Zum Start hatten wir unsere Unterlagen abgeholt und die Räder in der Wechselzone im Stadion geparkt. Der Weg zum Freibad war kurz und man konnte vom ersten Moment an sportliche Hochstimmung spüren. Ab 11:00 Uhr ging der Startschuss für André und 11:25 Uhr bei Simone und Dirk los.

Alle Starter mussten 500 m im Freibad absolvieren, im Anschluss über die gefühlt ewig lange Verbindung in die Wechselzone zum Rennrad sprinten. Also Radschuh an und das Rad bis zur Rennstrecke schieben. Sonst bekommt man eine Zeitstrafe aufgebremst. Wer dann noch seine Startnummer nicht dabei hat, muss nochmal zurück in die Wechselzone.

Dann mussten 4x 5,5 km Runden auf sehr wechselnder Asphaltstrecke und stellenweise mit Gegenwind geradelt werden. Windschatten fahren war natürlich auch verboten und wurde auch ständig kontrolliert. Wieder an der Wechselzone angekommen springt man vom Rad und flitz auf sehr weichen Beinen zu seinen Laufschuhen.

Last but not least ging es für uns auf die 2x 2,5 km lange Laufstrecke durch die angrenzende Parkanlage. Nach der Hälfte der Strecke läuft man einmal kurz durch das Stadion und wird von den Zuschauern noch mal für den Endspurt angefeuert. Hier kommt der ein oder andere doch langsam an seine Kraftreserven.

Mit dem Zieleinlauf in das Stadion ist das aber schnell vergessen und wir waren alle stolz auf unsere Finisher Zeiten.

Der Wettkampf war eine tolle Erfahrung und wir sind uns einig, eine Fortsetzung folgt.



André: 1:20:45 Std. (AK 13.)

Simone 1:22:07 Std. ( AK 2.)

Dirk 1:20:54 Std. (AK 38.)

*Autor: Spill, Simone*

## Fahrradtour 2016

Am Samstag (27.07.2016) war es wieder soweit. Zum elften Mal trafen sich Gleichgesinnte für ein Wochenende, um irgendwo jeweils zwei ca. 50 km lange vorbereitete Touren abzufahren.

In diesem Jahr war der kleine Ort Effeld an der niederländischen Grenze unser Ziel. Dieses Dorf und seine Umgebung bietet sich immer für interessante Radtouren an. Unser Hotel lag direkt innerhalb des Ortskerns, unweit des Effelder Waldsees. Samstagmorgen ging es los und kurze Zeit nach der Ankunft waren alle für die Radtour gerüstet. Regenjacken waren in diesem Jahr nicht erforderlich. Stattdessen waren die hohen Temperaturen sehr unangenehm. Es herrschten gefühlte 38° Celsius. Die Tour führte uns im ersten Abschnitt entlang der Rur, zum Glück auch teilweise im Schatten. Wir legten die erste Rast in Hückelhoven ein. Nach einem Kaffee und einer Stärkung die bei jedem etwas anders aussah, von Gulasch bis Schokoladentorte ging es nicht für alle weiter.

Ein Teil unserer Gruppe fuhr wegen der hohen Beanspruchung auf Grund der großen Hitze wieder zurück. Der „Rest“ fuhr weiter auf dem geplanten Rundkurs. Dieser führte uns jetzt über das Schloss Türschenbroich bei Wegberg. Jetzt hatten sich alle ein Getränk verdient und so gab nochmals eine kurze Rast. Anschließend fuhren wir gemeinsam durch Wegberg. Der Weg führt uns dann zur niederländischen Grenze und durch den Nationalpark Meinweg ging es auf niederländischer Seite zurück nach Effeld. Alle waren erschöpft und froh gesund nach dieser Hitzeschlacht endlich am Ziel zu sein, die einen nach 47km, die anderen nach 54km.

Nach einer kurzen Erholungsphase trafen wir uns zum Abendessen. Es war ein geselliger Abend, es gab viel zu erzählen und das Essen war sehr lecker. Der nächste Morgen begann mit

einem leckeren, abwechslungsreichen gemeinsamen Frühstück im Hotel. Zum Glück waren die Temperaturen für unsere heutige Fahrt nicht mehr so hoch. Bei angenehmen Wetter starteten wir diesmal in Richtung Maas. Die Tour führt uns entlang der Grenze wieder durch den wunderschönen Nationalpark. Anschließend führte unser Weg nach Roermond. Hier gab es für alle eine Pause zur Erholung. Nachdem sich alle gestärkt hatten, fuhren wir nun entlang der Maas, nutzten eine Fähre zum Übersetzen und fuhren entlang der Maasseen weiter bis Linne. Hier verließen wir die Maas und es ging weiter durch die niederländische Landschaft zur Rur. Unser Ziel war Vlodrop, ein kleiner Ort direkt an der Rur und kurz vor dem Ziel in Effeld. In diesem Ort gibt es einen kleinen Bauernhof mit einem schönen Hofladen + Hofcafe mit gutem Kuchen. Alle nutzten diese Gelegenheit zur Stärkung. Nach dieser ausgiebigen Pause fuhren wir gemütlich die letzten Kilometer bis Effeld. Alle erreichten am Nachmittag ein wenig abgekämpft das Ziel. Es war für alle wieder eine schöne, wenn auch ein wenig ambitionierte und anstrengende Tour.

*Autor: Jörg Balmer*



## **Tanja Spill siegt beim 40. Zonser Nachtlauf**

Zum 40. Mal fand der Zonser Nachtlauf über 7 Meilen und zuvor der 20. Jedermannlauf über 3,1 Meilen-Lauf (5 km) statt.

Die Jubiläumsläufe sorgten mit 1.804 Vor- und Nachmeldungen für einen neuen Teilnehmerrekord. Um 19:00 Uhr wurden die 5 km Läufer/innen von Dormagens stellvertretenden Bürgermeister Hans Sturm auf die Strecke geschickt.

Paul Schmiejka vom Pulheimer SC entschied mit 16:14 Min. den Lauf für sich. Bei den Frauen konnte sich Celine Ritter vom TUS Köln mit 19:00 Min. den ersten Platz sichern.

Herr Sturm startete auch den Hauptlauf. Mit dem Startschuss um 20 Uhr begaben sich die Läufer auf die 11.263 m lange Strecke. Über 500 Kerzen, 250 Fackeln und Scheinwerfer wurden auf den Wegen mitten durch die Zollfeste platziert, an denen mehr als 1.000 Zuschauer die Sportler anfeuerten.

Bei Kilometer 10 mobilisierte die Sambagruppe Quasi Samba mit südamerikanischen Klängen bei den Läufer/Innen die Kräfte für den Endspurt. Der Zieleinlauf wurde von den Cheerleadern aus Delhoven unterstützt. Sie führten vor der Siegerehrung in der Halle noch ihre Choreographien vor.

Bei den Männern gab es ein spannendes Rennen um den ersten Platz. Maximilian Thorwirth vom SFD 75 Düsseldorf lief nach 35:55 Minuten als Erster über die Ziellinie, genau neun Sekunden vor Nikki Johnstone (ART Düsseldorf). Dritter wurde Habtom Tedros von der TG Neuss mit 39:40 Minuten.

Bei den Frauen hatte sich Tanja Spill vom LAV Bayer Uerdingen/Dormagen fast eine Minute Vorsprung erlaufen. Sie kam nach 42:14 Minuten ins Ziel und verbesserte ihre Zeit zum Vorjahr um über 2½ Minuten. Ihr folgte Heide Schwarz von Bunert Köln mit 43:26 Minuten. Christin Wilken vom Ayya Team Essen belegte mit 44:59 Minuten den dritten Platz.

Die Ergebnisse, Fotos, Presseberichte usw. beider Läufe kön-

nen auf unserer Homepage [www.sg-zons-la-fit.de](http://www.sg-zons-la-fit.de) nachgesehen werden. Eine solche Veranstaltung zu bewältigen, bedeutet natürlich auch sehr viel Arbeit im Vorfeld und am Veranstaltungstag. Am Tag der Veranstaltung sind über 170 Helfer/innen tätig gewesen. Allen Helfer/Innen gilt ein herzliches Dankeschön. Aber auch unseren Sponsoren, welche den Lauf unterstützen, möchten wir recht herzlich danken. Ein verbleibender Überschuss wird ausschließlich für den Verein verwendet. Und nicht vergessen: alle Helfer/Innen arbeiten ehrenamtlich.

*Autor: Görner, Brigitte*



# Danke - Jubiläum

Die Leichtathletik- und Fitnessabteilung der SG ZONS dankt Allen, die mit dazu beigetragen haben, den 40. Zonser Nachtlauf über 7 Meilen und den 20. Jedermannlauf über 5000m so reibungslos über die Bühne zu bringen. (23.09.2016) Dazu gehören u.a. die Zonser Feuerwehr, die Presse, die Behörden (Stadt Dormagen, Polizei, etc.), die Anwohner rund um die Strecke, allen Fans an den Straßen, den Kerzenaufstellern, Malteser, der Sambagruppe, den Cheerleadern, dem Raphaelshaus, dem Akustikteam, den Sponsoren, unseren Vize-Bürgermeister Hans Sturm und mit Sicherheit noch einige mehr!

Ein ganz großes DANKE SCHÖN geht natürlich an all den vielen Helfer/Innen, vor, während und nach der Veranstaltung!

P.S. Ein verbleibender Überschuss wird ausschließlich für den Verein verwendet.

Alle Helfer/Innen arbeiten ehrenamtlich.

## Unser Fitnessprogramm

Die Leichtathletik- und Fitnessabteilung bietet ein umfangreiches und vielseitiges Fitnessprogramm an. Probetraining jederzeit möglich. Trainingsort: Dreifachhalle/Mehrzweckraum Zons!

### **Montags:**

Step & Bodyfit mit Alwin: 18:30 – 19:30 Uhr

Mit vielen verschiedenen Kleingeräten hält uns Alwin am Montagabend fit. Steps, Lang- und Kurzhanteln, Flexi Bar, Tubes, Gummibänder, Matte u.v.m. sorgen für ein abwechslungsreiches und intensives Ausdauer- und Fitnessstraining. Dank Alwins Fitness-Übungen trainieren wir unseren ganzen Körper.

Body Workout mit Melanie: 19:30 – 20:30 Uhr

Ganzkörpertraining und Kraft-Ausdauer Mix mit Melanie. Wir verbessern unsere Ausdauer und kräftigen unsere Muskeln durch einen Mix aus Herz-Kreislauf-Training, Fettverbrennung und gezieltem Muskelaufbau. Motivierende Musik und verschiedene Kleingeräte versprechen reichlich Abwechslung.

### **Mittwochs:**

Aerobic & Bodyfit mit Dani: 19:00 – 20:00 Uhr

Noch 4,3,2,1 - Step touch! Solch eine Ansage hören wir am Mittwochabend bei Dani. Ein Aerobic-Herz-Kreislauf-Training zu motivierender Musik bringt uns kräftig ins Schwitzen. Abgerundet wird das ganze durch ein 30-minütiges Workout, wobei mit oder ohne Kleingeräte jede Muskelpartie Berücksichtigung findet.

## **Freitags:**

Muskel- und Fitnessstraining mit Thomas: 18:30 – 19:30 Uhr

„Fit ins Wochenende“ ist das Motto des Freitagskurses. Mit einem gezielten und abwechslungsreichen Muskelaufbau- und Fitnessstraining kräftigen wir den ganzen Körper und bauen den Stress der Woche ab. So können wir gut gestärkt ins Wochenende starten.

## **Samstags:**

Kursspecials zu verschiedenen Themen: 11:00 – 12:00 Uhr

Rücken-Fit: Effektives Rückentraining für einen gesunden Rücken mit anschließendem Entspannungsausklang.

Tai Bo: Kombination aus Aerobic und Kickboxen - Kraft, Körperkontrolle, Schnelligkeit, Stabilisation und Beweglichkeit zu schneller Musik.

Körpertraining komplett: Effektives Ganzkörpertraining mit und ohne Geräte. Der Körper wird von Kopf bis Fuß in Bestform gebracht.

Intervall: Wechsel aus 4 Minuten Ausdauer-Workout und 4 Minuten Kraftausdauer-Workout.

Bauch, Beine, Po: Die Problemzonen werden gezielt in Form gebracht.

Step: Step-Aerobic zur Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems.

Balance Workout: Ganzheitliches Training zur Förderung des Gleichgewichts, der Koordination, der Konzentration, der Beweglichkeit und der Kraftausdauer.

Zirkeltraining: Konditionstraining an verschiedenen Stationen – so wird der ganze Körper innerhalb kurzer Zeit effektiv trainiert.

## Sportplatzprojekt

Was lange währt, wird endlich gut oder auch das Warten hat endlich ein Ende!

1974 war meines Wissens die Einweihung des Zonser Stadions. Es war eine der schönsten Anlagen im Stadtgebiet. Nicht nur, dass ein Sportplatz mit Rundlaufbahn gebaut wurde, nein, auch eine tolle Dreifachhalle wurde zeitgleich fertig. Auch die weiteren Gebäude konnten sich sehen lassen. Was müssen die Zonser damals stolz gewesen sein, so eine schöne Anlage zu bekommen. 1974 drehten wir unsere ersten Runden auf der Laufbahn. Mein erster Wettkampf war 1974 ebenfalls im Zonser Stadion. Wir alle waren Mitglieder in der Leichtathletikabteilung, welche 1973 gegründet worden ist. Viele Jahre übten wir unseren Sport entweder in der Dreifachhalle und/oder auf der Rundlaufbahn aus. Aus den Monaten wurden Jahre, wo man(N)/Frau in der Gemeinschaft den Sport genoss. Auch als viele von uns mit einer Ausbildung oder Studium angingen, traf man sich weiterhin auf der Sportanlage. Aber wie das so ist, nicht nur wir Menschen wurden älter, sondern auch die Sportanlage. Ein vernünftiges trainieren auf der Laufbahn wurde immer schwieriger. Der Regen floss überhaupt nicht ab. Ebenso war die Kugelstoßanlage und die Weitsprunganlage marode. Der Anlauf für die Hochsprunganlage war eine reine Matschschlacht. Der Lauf- und Walkingtreff lief schon lange nicht mehr auf der Laufbahn, da die rote Erde unter den Schuhen nach jedem Training mit nach Hause genommen wurde. Auch mit den Kindergruppen konnte kein Training mehr auf dem Sportplatz stattfinden. Die Abnahme des Sportabzeichens konnte nur mit großen Aufwand erfolgen und man musste immer das Wetter fest im Blick haben. Die ersten Anträge zur Sanierung stellen wir schon Mitte 2000. Aber wie immer, bestimmte die Finanzierung dieses Projekts den weiteren Vorgang der Sanierung. So dauerte es nochmals

über 10 Jahre, bevor endlich ein tragfähiges Konzept zur Sanierung der Sportanlage auf die Beine gestellt werden konnte. Gemeinsam mit der Stadt, dem FC ZONS und uns (SG ZONS) sowie viele weitere Beteiligte, begann die Sanierung am 27. April 2016 (1. Spatenstich) Leider dauerte es etwas länger bis die Anlage (fast) endgültig fertig war (erstes Fußballspiel fand am 19.10.2016) statt.

Finanziert wurde die Sanierung gemeinsam mit der Stadt Dornmagen. Beide Vereine hatten sich verpflichtet 10% der Kosten zu tragen. Dazu wurde auf der Homepage ein virtueller Sportplatz eingerichtet, wo symbolisch Parzellen erworben werden konnten. Ich persönlich bin davon ausgegangen, dass die Parzellen ruck zuck an die Frau, an den Mann gebracht werden können. Leider habe ich mich da geirrt. Wir konnten von den 2480 Parzellen (beide Vereine) rund 1220 verkaufen. Also gerade mal die Hälfte. Aber der Anfang war gemacht und die Anfangsfinanzierung stand. Der Abteilungsvorstand „packte“ kräftig an, um weitere Aktionen für die Finanzierung auf die Beine zu stellen. Dazu gehörte Marmelade- und Plätzchenverkauf auf dem Adventmarkt in Zons, unzählige Sponsorenschreiben an mögliche Spender, Hutsammlungen, Marmeladeverkauf beim Nachtlauf und vieles weiteres mehr. Dafür möchte ich mich recht herzlich beim Abteilungsvorstand und allen Helfern und Sponsoren bedanken.

In einer kleinen Feierstunde wurde der Sportplatz offiziell am 30.10.2016 eingeweiht. Eine Einweihung gemeinsam mit den Sponsoren usw. findet im Frühjahr statt. Der Termin wird frühzeitig mitgeteilt. Ich verzichte ganz bewusst auf Fotos des alten und neuen Sportplatzes, denn:

Alt → Dies ist vorbei --- Neu → Kommen Sie einfach mal vorbei

## 4. Cup-Lauf in Refrath (23.10.2016)

Unser letzter CUP-LAUF (4.) in diesem Jahr fand in Refrath statt. Mit 19 Läufer/Innen liefen wir entweder 5 km, 10 km oder Halbmarathon. Obwohl für den Sonntag (23.10.2016) Sonnenschein vorausgesagt wurde, war es bis zum Mittag sehr neblig. Und das bei Temperaturen um 5 Grad. Aber erfahrende Läufer/innen macht dies bekanntlich ja nichts. Komisch war nur, dass der Eine oder Andere ständig von einem Bein auf dem anderen hüpfte und die Arme eng am Körper angelehnt hatte. Aber niedrige Temperaturen garantieren auch immer schnelle Laufzeiten. Und das bewiesen die Zonser wieder. Es wurden vier neue persönliche Bestzeiten "erlaufen" und sieben Mal standen wir auf dem Treppchen. Ganz nebenbei sprang über 10 Kilometer noch der 3. und 5. Platz bei der Mannschaftswertung der Frauen heraus. Die Männer schafften es auf dem vierten Platz.

Michael Haack	04. M40	21:27 Min.	5 Km
Wilfried Schnitzler	<b>02. M55</b>	25:32 Min.	5 Km
Brigitte Görner	<b>01. W55</b>	25:37 Min.	5 Km
Cordula Röhrig	<b>02. W50</b>	28:05 Min.	5 Km
Angelika Mandt	<b>02. W55</b>	28:56 Min.	5 Km
Leoni Anstoos	06. W U16	29:18 Min.	5 Km
Gabriele Anstoos	06. W55	37:06 Min.	5 Km
Harald Gläser	<b>01. M45</b>	37:58 Min.	10 Km
Klaus-Peter Hofstadt	<b>03. M55</b>	42:45 Min.	10 Km
Thomas Karr	11. M50	42:59 Min. (p. B.)	10 Km
Carola Rentergent	<b>01. W50</b>	43:05 Min.	10 Km
Sandra Schüller	04. W	47:20 Min. (p. B.)	10 Km
Bernd Meier	17. M45	50:40 Min.	10 Km
Patricia Blake	05. W45	51:39 Min. (p. B.)	10 Km
Elke Hofstadt	10. W50	56:03 Min.	10 Km
Karin Garbe	11. W50	56:05 Min. (p. B.)	10 Km
Astrid Meier	18. W50	58:46 Min.	10 Km
Andreas Braun	08. M50	1:41:36 Std.	HM-21,1 Km
Bernd Braun	22. M45	2:01:48 Std.	HM-21,1 Km

## **Laufergebnisse „Telegramm“**

Harald Gläser hat sich die Kreismeistertitel (Ak45) über 3000m, 5000m und 10000m in Düsseldorf (07.09./14.09./21.09.) „erlaufen“. Andreas Braun wurde Vizekreismeister über 5000m und 800m und Kreismeister über 10000m und 1500m.

Bis zum Redaktionsschluss liefen die Läufer/innen in über 50 Städten „ihre“ Kilometer bei Meisterschaften, Marathons oder bei Volksläufen. Und nicht nur in Deutschland, sondern auch in Österreich, Norwegen, Schweiz, Australien und in den Niederlanden. Die Distanzen lagen zwischen 800m und bei über 50 km. Nicht selten wurde ein Podestplatz erlaufen (1. – 3. Platz). Detaillierte Informationen zu den Ergebnissen auf [www.sg-zons-la-fit.de](http://www.sg-zons-la-fit.de).

### **Ohne Fleiß kein Schweiß:**

Die Trainingszeiten aller Sportgruppen stehen in Internet. Auf [www.sg-zons-la-fit.de](http://www.sg-zons-la-fit.de) sind alle Sportstunden aufgelistet.

### **Ohne Autoren kein Sportverzáll'che:**

Die Berichte für die Leichtathletik- und Fitnessabteilung kamen diesmal von:

Benno Ciaglia, Brigitte Görner, Klaus-Peter Hofstadt, Simone Spill, Melanie Cieslik, Jörg Balmer

Allen herzlichen Dank. ☺

## Nikolausfest einmal anders oder wie die SG ZONS Halloween feiert

Wow, wer hätte das gedacht, fast 100 Kinder kamen zur großen Halloweenparty in das SG ZONS Vereinshaus.

Aus einer Idee wurde eine große Feier. In den letzten Jahren wurde immer eine Nikolausfeier oder Weihnachtsfeier mit allen Abteilungen in der Dreifachhalle gefeiert. Aber im Monat Dezember ist bei vielen der Terminkalender schon mit unzähligen Weihnachtsfeiern vollgepferscht, so dass wir uns entschieden haben, eine Halloweenparty zu organisieren.

Nach sechs Treffen im Vorfeld (das erste fand schon im Februar statt) und eine "harte" letzte Vorbereitungswoche fand die Halloweenparty am 28.10. im Vereinsheim statt. Unsere Kids wurden in zwei "Altersgruppen" aufgeteilt, denn alle hätten überhaupt nicht ins Vereinsheim gepasst. Die "Kleineren" waren von 16:00 Uhr bis 18:00 Uhr vor Ort und die Größeren ab 18:00 Uhr



bis 21:00 Uhr. Das Vereinsheim wurde "halloweenmäßig" geschmückt. Neben diversen gruseligen Spielen wurde mit beiden Gruppen auch eine Gruselwanderung durchgeführt. Der Weg für die "Kleinen" führte durch die Kleingartenanlage und die Größeren durften durch die stockdunkle Heide gehen. (Taschenlampen und Handys waren während der Wanderung "verboten") Aber Vor-

sicht, hinter jedem Baum, hinter jedem Busch konnte sich ein Monster befinden. Die Schreie der Kids, aber auch die fürchterlichen Laute der "Erschrecker" hörte man bis auf das Vereinsgelände. Vor



und nach der Wanderung konnte von den liebevoll garnierten Buffet gegessen werden. Die Eltern brachten die unterschiedlichsten Speisen mit. Und alles supergruselmäßig. Wirklich klasse.

Ein Feuer brannte während der ganzen Zeit, bewacht vom Gevatter Tod, wo hunderte Stockbrote und Marshmallows zubereitet wurden. Ein ganz großer Dank geht an das Organisationsteam aus den Abteilungen, aber insbesondere an Tamara Kämpf, die nie den Überblick verlor und die (Spinn)-Fäden immer fest im Griff hatte. Alle waren sich einig: nächstes Jahr wieder zur gleichen Monsterzeit.



P.S. ein paar Gerüchten zufolge, sollen deshalb so viele Kinder dagewesen sein, weil die Party ohne Eltern stattfand. (wir haben auch viele traurige Eltern gesehen, weil sie nicht mitfeiern durften)

*Autor: Hofstadt, Klaus-Peter*

