

Bike & Run

Vorbereitung hat sich gelohnt

(ft) Die Premiere war sehr verheißungsvoll. 90 Paare hatten sich zur ersten Borkener Bike & Run-Veranstaltung, die Start und Ziel in der Netgo-Arena hatte, angemeldet. Bei

super Wetter liefen und fuhren die Sportler um die Wette. Aber eigentlich kam es gar nicht so sehr auf den Sieg an, sondern vielmehr auf den Spaß, den die Sportlerinnen und Sportler hatten.

Zur Erinnerung: Wie der Name sagt, besteht ein Paar aus Läufer und Radfahrer. Während der eine läuft, begleitet ihn der andere auf dem Rad. Gewechselt wird intern, je nach Vermögen der Läufer. Diese können sich



Ganz oben auf dem Podest

dann anschließend auf dem Fahrrad erholen. Offensichtlich eine tolle Idee, die Christian und Annette Niehaves im September in die Tat umsetzten.

„Es war wirklich super“, freute sich Annette Niehaves über den Zuspruch und die Durchführung. „Alle vom Lauftreff waren mit Kind und Kegel erschienen und halfen, wo sie konnten. Und an Hilfe wurde auch jede Hand für dieses Event benötigt. Anmeldung, Streckenposten, Verpflegung und, und, und...“

Auch verhehlte die G.u.f.i.-Leiterin nicht, dass die Vorbereitung fast ein Jahr in Anspruch

nahm. Und allein deswegen hat Bike & Run schon eine solche Resonanz verdient. Jedenfalls gab es nach dem Ende dieser Veranstaltung viel Lob von den Aktiven und sie versprachen, im



Unterwegs im Welmerinhook gab es jede Menge Unterstützung.

nächsten Jahr wieder mit von der Partie sein zu wollen.



Der Ehrenpräsident gibt das Startsignal.



Der „Macher“

Bike & Run

Der volle Erfolg in Bildern



Verpflegung 1



Verpflegung 2



Den Läufern folgten die Radfahrer



Zu Zweit eine Startnummer



Streckenposten

Indoor-Cycling

1. SG-Indoor-Cycling-Marathon im G.u.f.i. ein voller Erfolg!

(ft) Wieder einmal hatten sich die Verantwortlichen im G.u.f.i. um Annette Niehaves etwas Neues einfallen lassen. (Warum wundert uns das nicht mehr?)

Die neuen Bikes sollten im Mittelpunkt eines Marathon-Fahrens stehen, das es zuvor so noch nicht –

zumindest bei der SG – gegeben hat.

Am Freitag, 09.10.2015, fand im Obergeschoß des G.u.f.i. der 1. Indoorcycling-Marathon über drei Stunden statt. Drei Stunden, das ist schon eine gewaltige Herausforderung.

14 hochmotivierte

Biker sowie drei ebenso hochmotivierte Trainer verbrachten einen "bewegten" Freitagabend!



Alle Bikes waren beim Cycling-Marathon besetzt.



Die beiden Übungsleiterinnen hatten alles unter Kontrolle.

Sandwiches, Saft und Sekt".

Einmal mehr ein gelungenes Event.

Die Trainer Tanja, Christian und Annette bedanken sich bei allen Teilnehmern/innen! ... auf ein Neues!

Beginn war 19.00 Uhr, jede Cycling-Einheit umfasste 50-52 Minuten, daran schlossen sich 8-10 Minuten regenerative Pause an, die 3. Einheit endete um 22.10 Uhr. Das "Auffüllen aller Reserven" war danach ange sagt: sprich "Geselligkeit bei

Spinning

Vorstandsmitglieder testen neue Bikes

(ft) Das war schon eine tolle Erfahrung, die die Vorstandsmitglieder an einem Freitagabend im September im G.u.f.i. machten.

G.u.f.i.-Leiterin Annette Niehaves hatte zu einer Sporteinheit Spinning eingeladen, um die neu angeschafften Bikes vorzustellen. Und zwölf sportlich ambitionierte Frauen und Männer folgten dieser Einladung.

Unter ihnen waren natürlich auch der 1. Vorsitzende, Andreas Bohnenkamp, und der Schatzmeister des Vereins, Ludger Vornholt. Und sie brauchten ihr Kommen nicht zu bereuen.

Schon die Einweisung war intensiv: Zwei Finger breit unter dem Beckenkamm die Höhe des Sattels einstellen, danach den Lenker, zum Schluss den Sattel per

Ellenabmessung. Alles musste genau passen, damit sich die Radler auch wohl fühlten und vor unliebsamen Überraschungen verschont blieben. Und dann die Sicherheit: Immer beide Hände am Lenker. Schuhe fest anziehen und die Riemen stramm befestigen. „Und wenn es einem schlecht wird, oder er vom Rad steigen muss, dann gibt es vor euch den roten Knopf. Den müsst ihr dann drücken und einer von uns kommt zu Hilfe“, sagte die Chefin, denn neben Annette Niehaves war auch ihr Ehemann Christian anwesend, um die Gruppe zu begleiten. „Schlecht werden?“, oh Gott, mag es manchem durch den Kopf

gefahren sein, doch diese Sorge war völlig unbegründet. Sicher, es gab neben einigen „Profis“, die das schon öfter gemacht hatten auch einige mehr oder weniger Ungeübte, für die dieses Terrain absolutes Neuland war. Das merkte man schnell, wenn man sich umsah. Einigen ging es doch viel leichter von der Hand, pardon: vom Fuß. Nun endlich bestiegen die Sportlerinnen und Sportler die neuen Bikes und folgten den detaillierten Anweisungen der Übungsleiterin. Zunächst ging es langsam los. „Wir fahren auf einer flachen Strecke und müssen uns zunächst an das Tempo gewöhnen“, eröffnete Annette Niehaves die Übungsstunde.

Zunächst? Das ließ einige böse Ahnungen aufkommen. Griffwechsel. Vorn, hinten, zur Seite, dann Veränderung der Fahr-Position mal im Sitzen, mal im Stehen. „Achtet darauf, dass eure Ellenbogengelenke nicht zu



Spinning

Fortsetzung

sehr strapaziert“, tönte es aus dem Lautsprecher.

Und schließlich die Veränderung des Widerstandes. „Es geht los bei sieben Uhr, ihr könnt und solltet im Uhrzeigersinn steigern“, war zu vernehmen. Vor allem im stehend Fahren war das wichtig, denn so konnte man die entsprechende Position besser einnehmen.

Hilfreich und gern angenommen wurden die Hinweise: „Vier...drei...zwei...eins... setzen!“ Zwischendurch wurden nach entsprechenden Aufforderungen Trinkpausen eingelegt, aber nicht das Treten eingestellt. Alles geschah während der Fahrt. Und dann wurden auch noch die Lichter im Raum unterschiedlich geschaltet. Mal hell, mal blau-rot. Das brachte eine entsprechende Stimmung und schien die Anstrengungen vergessen zu machen. Untermalt mit ansprechender Musik und immer wieder ermunternd mit Anweisungen rann der Schweiß in Strömen und mehr als einmal musste man zum Handtuch greifen. Wie gern nahmen die Teilnehmer zur Kenntnis, dass nach dem



Und nach der Einheit gab es isotonische Getränke.

anstrengenden „Aufstieg am Berg“ das Ziel schließlich nach 90 Minuten erreicht war und das Rennen in einer Flachetappe endete.

Auch die Cool-Down-Phase wurde gern angenommen. Ebenso die anschließende Entspannungsgymnastik.

Nach der Sporneinheit gab es ein isotonisches Getränk, das von Christian Niehaves vorbereitet worden war, um die Reserven wieder aufzufüllen. Hier gab es keine Zurückhaltung. „Das war eine super Sache“, lautete der allgemeine Tenor.

Und in der Tat: Eine strapaziöse, aber lohnende Übungseinheit, die Lust mach auf mehr, vor allem in diesem Ambiente.

Neues aus dem G.u.f.i



.... bleib` *Fit* ... zwischen den Jahren ...
mit Indoorcycling + Core-fitness
Montag, Dienstag, Mittwoch, 28.-30.12.
9.00-10.30 Uhr im G.u.f.i.

Termine einzeln oder im Block buchbar - nur mit Vorkasse
Kurskosten: 13,50 € für SG-Borken Mitglieder
19,50 € für Nicht-Mitglieder

Anmeldung formlos per mail an annette.niehaves@sg-borken.de

"dann bewegt sich was" - komm` zur SG Borken e.V.

Marathon

Erfahrungsbericht von Jürgen Kössler

Der Köln-Marathon lockte. Das bedeutet: Acht Wochen intensive Vorbereitung standen auf dem Plan. Danke an dieser Stelle schon mal an meinen Coach Andre Pütter, der mir einen tollen Trainingsplan geschrieben hat.

Neben ruhigen und langen Läufen waren auch intensive Tempoläufe und einige Radeinheiten mit von der Partie.

In insgesamt zwei Monaten kamen 30 Std./900km auf dem Rad und 43 Std./500km auf der Laufstrecke zusammen. Glücklicherweise konnte ich die Vorbereitung ohne Erkältung oder Verletzung durchziehen und in der letzten Woche vor dem Start etwas ruhiger angehen lassen.

Am 04.10. war es dann soweit. Ungewöhnlich unruhig war ich schon ein paar Tage vor dem Start. Hatte mir ja auch einiges vorgenommen. Eine neue Bestzeit sollte her, also die 3:17 Std. von vor zwei Jahren wollte ich unterbieten und so war das Training auch entsprechend ausgerichtet.

Die Bedingungen waren top.

Kühl, wenig Wind und eine tolle Kulisse in Köln. Zwar bin ich aus dem ersten Startblock gestartet, doch irgendwie kam der Strom ins Stocken und ich habe schon auf den ersten Kilometern fast zwei Minuten verloren. Man könnte sicherlich sagen, was sind zwei Minuten, aber bei meinem Ziel könnten die hinterher vielleicht fehlen.

Zu allem Übel musste ich auch schon nach sieben Kilometern „für kleine Jungs“ und wieder waren ein paar Sekunden weg. Doch dann lief es wie geschnitten Brot. Bis Kilometer 30 konnte ich einen Schnitt von 4:20/4:30 halten. Die vielen Zuschauer, Bands, Gruppen sorgten immer wieder für Stimmung und ließen die Zeit kurzweilig werden. Doch bei Kilometer 35 kam die Phase, wo die Schritte doch etwas langsamer wurden. Auf den letzten zwei bis drei Kilometern musste ich doch ganz schön beißen.

Als ich die 40 Kilometer-Marke bei 3:02 Std. passierte, war ich mir aber sicher: Mein gestecktes Ziel liegt greifbar nah.

Mit einer neuen Bestzeit von 3:12:10 Std. kam ich mit etwas schweren Beinen ins Ziel und in der Gesamtplatzierung konnte sich Platz 225 von 6000 Teilnehmern sehen lassen. Köln ist eine Reise wert.

Diesen Marathon kann ich einfach nur weiterempfehlen.



Jürgen Kössler in Köln

Sportabzeichen

Sportliche Grenzerfahrungen vor dem Schützenfest

(ft) Das war ja mal eine gute Idee, die eine Gruppe junger Männer hatte. Sie hatten sich schon häufig vorgenommen, ihre sportliche Form zu überprüfen. Immerhin sind einige von ihnen sportlich noch im Fußball, Golf und anderswo unterwegs.

In diesem Jahr sollte der sportliche Wettkampf gegen sich und die Uhr nun durch das Sportabzeichen geschehen.

Und so trafen sie sich an einem Samstagmorgen im August, am Tag des Borkener Schützenfestauftakts in der NETGO-Arena. Beobachtet von den gestrengen Augen der Kampfrichter Christof Schmiechen, Richard Robers, Heinz Göllner, Franz Schwering und Friedhelm Triphaus, liefen, warfen und sprangen sie, was das Zeug hielte.

Einer der Sportler musste aufgrund körperlicher Beschwerden den Wettkampf frühzeitig beenden, alle anderen finishten. Und darüber hinaus hatten sie am Ende der Strapazen auch das Sportabzeichen in der Tasche.

Und wichtige Erkenntnisse. Zum einen, dass es gar nicht so einfach ist, das Sportabzeichen zu erringen. Da muss man sportlich schon präsent sein.

Zum anderen, dass gerade im Bereich der Koordination erhöhte Anforderungen gestellt werden an die Bewegungsabläufe. Und drittens, dass man es sich zwei Mal überlegen sollte, zwei 100m-Läufe kurz nacheinander wegen einer besseren Zeit zu absolvieren, denn das kann, gerade bei den



Eine Herausforderung: Schleuderballwurf

Temperaturen, die an jenem Samstag herrschten, ganz schön auf den Kreislauf gehen. Am Ende jedenfalls überkam all ein Zufriedenheitsgefühl. Sie konnten in Ruhe das Schützenfest angehen und dort noch lange über diesen sportlichen Einsatz diskutieren. Was für sie als Fazit bleibt? „Im nächsten Jahr sind wir wieder dabei!“

Sportabzeichen

Zur Nachahmung empfohlen

Eine Gruppe junger Männer hat es vorgemacht (s. Bericht an anderer Stelle in diesem Magazin).

Und es verdient Nachahmer!

Sie trafen sich zum Sportabzeichen. Ein schönes Beispiel, wie man sich zu sportlicher Tätigkeit aufraffen kann, ohne in einer festen Sport-Mannschaft zu spielen. Auch so hat man seinen Spaß.

Da ist das Sportabzeichen genau das Richtige.

Ob Kegelclub oder Stammtisch, ob Doppelkopprunde oder gemeinsames Rad fahren.

Das Sportabzeichen winkt.

Macht mit und meldet euch an. Das Prüfungsteam steht im Frühjahr wieder bereit.

Anmeldungen und Terminabsprachen nehmen **Christof Schmiechen (Tel. 02861/62506)** oder **Arno Becker (Tel.: 02861/4839)** gern entgegen.

**Unterstütze den Bau des Kunstrasenplatzes
mit dem Kauf einer eigenen Parzelle**

Näheres unter www.sg-borken.de

Der Kaufpreis kann selbst bestimmt werden. Das gibt ein gutes Gefühl. Und außerdem: So wird der Sport in Borken unterstützt.

Billard

Sportliche Erfolge und Manpower

(mh) Die Überschrift beschreibt eine spannende Zeit bei den „Kugelschubsern“ der SG-Borken.

In der Saison 14/15 erstmalig mit zwei Mannschaften an den Start gegangen, konnte sich die 2. Mannschaft erwartungsgemäß durchsetzen und den direkten Aufstieg in die Bezirksliga sichern.

In der Saison 15/16 greifen gleich drei Mannschaften der SG-Borken in das Spielgeschehen ein. Die 1. Mannschaft wurde mit zwei Spielern verstärkt und geht in der Bezirksliga mit Sebastian Bieker, Jörg Tenbus, Thomas Thesing, Tien Nguyen, Klaus Lantermann und Erwin Giesen an den Start.

Auch die 2. Mannschaft wurde personell verstärkt und kämpft in der Kreisliga B um den Titel mit Florian Reuter, Bernd Hoffmann, Detlev Schmitz, Dominik Schnucklake, Thomas Walter und Robin Kock. Nach vier Spieltagen steht die Mannschaft mit 8:0 Punkten bereits an der Tabellenspitze.

Die 3. Mannschaft um Markus Kozolup sammelt in dieser Saison Erfahrung in der Kreisliga A. Die Mitstreiter heißen: Sascha Wigger, Thomas Wilkes, Roland Pauli, Kevin Schmied, Ralf Paß und Markus Möller.

Neben dem Trainings- und Mannschaftsspielbetrieb hat die SG-Borken im Juni erstmalig zu einem großen offenen Turnier gerufen. Und die Erwartungen wurden mehr als übertroffen. 29 Spieler gingen hier an den Start. Und es waren alle Spielstärken vertreten. Hervorzuheben ist hier Can Salim Giasar, der in diesem Jahr in der 1. Bundesliga mit dem PBC Schwerte Deutscher Meister wurde. Das Turnier erfuhr sehr positive Resonanz und die Gäste fühlten sich wohl. Auch das Ergebnis konnte sich aus Borkener Sicht sehen lassen. Der Nachwuchsspieler Ben Kropp konnte sich mit seinen 10 Jahren über einen hervorragenden 9. Platz freuen. Er musste sich lediglich dem Abteilungsleiter Marc Hinsel und dem Trainer von Can Salim Giasar geschlagen geben. Und auch sehr unerwartet konnte sich Marc Hinsel einen 3. Platz erkämpfen. Er musste sich in der Gewinnerrunde dem Zweitplatzierten Duc Nguyen (einem angereisten Regionalligaspieler aus Bremen)



Marc Hinsel macht die Eröffnung.

Billard

Fortsetzung

und im kleinen Finale dem Turniersieger Can Salim Giasar ergeben. Bei diesem Erfolg und dem positiven Feedback der Teilnehmer wird es nicht das letzte Turnier im Vereinsheim der SG gewesen sein.

Tja das Vereinsheim ...mmmh... da sind wir wohl bei dem Stichwort „Manpower“ angelangt.

Nach dem Wasserschaden vor eineinhalb Jahren und den Renovierungsarbeiten nur vier Monate nach dem Einzug in das Vereinsheim wurden wichtige Reparaturarbeiten vernachlässigt, so dass Mitte September unser Spielbetrieb gänzlich zum Erliegen kam. Nach einem Sommertgewitter stand das Vereinsheim komplett unter

Wasser. Unsere Tische waren nass, der Teppich ruiniert, Hausqueues und Bilder verzogen, Staubsauger kaputt und Wandverkleidungen setzten durch die Feuchtigkeit Schimmel an. Eine Gefühlswelle zwischen Wut, Trauer, Hilflosigkeit und Resignation zog durch die Reihen der Billardspieler. Aber die konnte schnell abgeschüttelt werden. Der Vermieter hat eine Firma beauftragt, das Dach instand zu setzen. Die Versicherung hat grünes Licht gegeben den Schaden zu regulieren. Am 13.10. Sind unsere Tische generalüberholt und mit neuen Gummis und Tüchern versehen worden. Sobald die Restarbeiten am Dach abgeschlossen sind, was hoffentlich am 16.10. der Fall ist, kann der neue Teppich Einzug halten und der normale Spielbetrieb wieder aufgenommen werden. Wieder wurden ca. 200 Arbeitsstunden investiert, um das Vereinsheim im neuen Glanz erstrahlen zu lassen. Ich hoffe inständig, dass es die letzte „Wasserbedingte“ Renovierung der Billardabteilung gewesen ist.

Wer sich vom neuen Zustand der Vereinsräume überzeugen oder sogar eine Kugel „schupsen“ möchte, ist wie immer herzlich eingeladen.



Schmuck präsentierte sich das Vereinsheim, dann kam der Regen...

Billard fordert und fördert Körper und Geist

Über Stock und Stein

Trimmer mit dem Fahrrad unterwegs

(ft) Anfang September starteten Mitglieder der Montags-und Mittwochsgruppen der Trimmer zu ihrer alljährlichen Pättkestour. Und wie in den vergangenen Jahren, so ließ auch die diesjährige Route keine Wünsche offen. Obwohl einige Streckenabschnitte durchaus bekannt waren, entdeckten die Pedaltreter doch immer wieder Neues. Auch die Gesprächsthemen innerhalb der Gruppe, die Ludger Heselhaus mit dem Namen „Die zwölf Apostel unterwegs“ bezeichnete, schienen unerschöpflich. Insgesamt wurden 71 Kilometer abgestrampelt in einer von Helmut Rottstegge und Josef Schneermann ausgesuchten abwechslungsreichen Strecke. Start war bei Organisator Helmut Rottstegge, der sich als exzellenter Kenner der Route outete und seine Mitfahrer immer wieder in Staunen



Guter Dinge war die Mannschaft vor dem Start.

versetzte. Hier wurde ein Teil der Verpflegung gebunkert. Und schon die ersten Gesprächsthemen zeigten eine ungeheure Vielfalt.

Zunächst ging es über Gemen und Borkenwirthe, Oeding Richtung holländische Grenze. Immer über im Allgemeinen gut ausgebauten Wege. Und als alle mit einem Übergang über die grüne Grenze rechneten, kehrte die Truppe dieser den Rücken und weiter ging es über Stock



Gesprächsthemen gab es genug.

und Stein durch die reizvolle Gegend und – bei Sonnenschein - einen Teil der Hüttenroute

Über Stock und Stein

Fortsetzung

entlang. Und was liegt da näher, als in einer solchen eine Rast einzulegen. Bestens versorgt von Birgit Rottstegge ließen es sich die Trimmer bei Schnitzel und Würstchen gut gehen.

Und weiter ging die Jagd Richtung Südlohn und Gescher zu einem Hofcafé. Wäre hier die Rast kürzer gewesen, wäre man vermutlich noch mit trockener Haut zuhause angekommen. So aber goss es nach einem kurzen Aufenthalt am Arthesischen Brunnen auf die tapferen Sportler, die sich von dem warmen Regen aber nicht großartig beeindruckt zeigten und zufrieden wieder Borken erreichten.



Immer vorneweg und zielorientiert:
Organisator Helmut Rottstegge



Was wäre eine Pätkesfahrt ohne die
Wegzehrung? Hier ausgeschenkt von
Organisator Josef Schneermann

**Mensch beweg` Dich,
dann bewegt sich was -
komm zur SG Borken**

(Slogan des G.u.f.i. der SG)

**Werde Mitglied bei der
SG BORKEN**
**Da gibt es Sport und
Geselligkeit**

**Die SG ist ein Verein
mit vielen Abteilungen und
zahlreichen Angeboten**

Einfach anmelden

**Denn: Sport ist im Verein am
schönsten**

Trimmerinnen unterwegs

Eine Radtour mit unliebsamer Überraschung

Wie in den Jahren zuvor, freuten wir uns wieder auf unsere Radtour, ausgeguckt wie immer von Maria Schedautzke.

Bei strahlender Sonne, auch mal angenehm bewölkt, begaben wir uns nach einem Satteltrunk auf den Weg. Los ging es durch den schönen Welmeringhook über Marbeck und Heiden in die Rekener Berge.

Unter dem mit edlen Weintrauben behangenen Pavillon am Rekener Heimathaus packten wir unsere Verpflegungstaschen aus, um unsere „Bütterkes“ zu essen. Weiter fuhren wir



Die Ruhebänke wurden intensiv getestet.

zum Velener Tretbecken, wo wir Gelegenheit hatten, uns abzukühlen.

An "Gut Ross" vorbei und durch den schönen Tiergarten erreichten wir unser nächstes Ziel: das Velener Sportschloss. Dort war auf der Terrasse unsere Kaffeetafel schon eingedeckt. Zu einem Stück Kuchen sollte es "Kaffee satt" geben.

Doch dazu kam es leider nicht. Nach einer halben Stunde Wartezeit hieß es, eine von zwei Kaffeemaschinen sei defekt. Wegen dieser Panne sagte man uns, das bestellte Gedeck sei Kosten frei.

Dieses Angebot nahmen wir gerne an. Verständnis hatten wir ja, aber eine zweite Tasse Kaffee wäre auch schön gewesen.

Weiter führte unser Weg, natürlich diskutierend über das gerade Erlebte mit dem freundlichen Happy End, nach Ramsdorf zum Aa-Radweg, zu den gemütlichen Aa-Ruhebänken.

Gestärkt durch ein leckeres Schnäpsken, steuerten wir auf unsere Heimatstadt zu und kehrten nach 50km in das Restaurant "Cafe Villa" ein. Bei herrlicher Abendsonne auf der Terrasse, ließen wir den schönen Tag ausklingen.

Wir freuen uns schon auf die Tour 2016!

Maria Pöpping

Vom Radsport

Doppelsieg für die Radsportler der SG Borken

Am 23.08.2015 starteten Julius Domnick und Leo Schöttler beim 46 km langen Rundstreckenrennen „Rund in Bünde 2015“ auf einem schnellen 800m langen Kurs. Im Laufe des Rennens dezimierte sich das qualitativ stark besetzte Fahrerfeld aufgrund des hohen Renn-tempos und ständiger Attacken, sodass zur Hälfte des Wettkampf die Spitze nur noch aus sechs Fahrrern bestand. In dieser waren beide Sportler der SG Borken vertreten. Drei Runden vor Schluss konnte sich Leo Schöttler nach einem beherzten



In vorderster Reihe: Die beiden SG-Radrenner

Vorstoß absetzen. Schließlich rettete er seinen Vorsprung bis ins Ziel und gewann das Rennen als Solist in einer Fahrzeit von 1Std.und 3min.

Julius Domnick rundete das Ergebnis ab, da er den Sprint der Verfolger gewann und somit den Doppelsieg für die SG Borken perfekt machte. Alles in allem war es ein grandioser Renntag bei bestem Sommerwetter.



Der schönste Platz: Ganz oben auf dem Podest

Vom Radsport

Domnick-Brüder fahren erfolgreich in NRW

(sw) Die Landesmeisterschaft Bahn wurde in diesem Jahr mit dem mittwochs stattfindenden VCS-Bahnrenntag auf der Albert-Richter-Bahn in Köln ausgetragen. Die beiden Brüder Julius und Moritz Domnick von der SG ließen es sich jedoch nicht nehmen, um die Landesmeistertitel in den einzelnen Bahndisziplinen zu kämpfen.

Der erfolgreiche U-19-Fahrer Julius Domnick (**Foto, rechts**) konnte mit zwei Siegen und einem zweiten Platz somit zwei Landesmeistertitel und einen Vizelandesmeistertitel einfahren. In der 3000m-Einerverfolgung konnte er auf der offenen Bahn unter widrigen Wetterbedingungen mit einer Zeit von 3:36 Minuten der Konkurrenz davonfahren.

Auch das Scratch-Rennen, ein Rennen auf Endspurt, welches zusammen mit der Altersklasse der Männer ausgetragen wurde, dominierte Julius eindeutig. In seiner Lieblingsdisziplin, dem Punktefahren, erreichte Julius Domnick mit dem zweiten Platz den Vizemeistertitel.

Der jüngere Bruder Moritz (**Foto, links**) war ebenfalls in guter Form. Mit 2:41 Minuten stellte er bei der 2000m-Einerverfolgung seine persönliche Bestzeit auf.

Leider reichte das aber nur für Platz vier. Dafür bewies er beim Punktefahren, welches die Altersklassen U 17, U19 und Männer zusammen absolvierten, dass er sich im schnellen Feld nicht nur behaupten kann, sondern sogar noch die meisten der Männer hinter sich lassen konnte. Moritz wurde in dieser Disziplin in seiner Altersklasse zweiter und sicherte sich damit den Vizelandesmeistertitel.

Herzlichen Glückwunsch den beiden erfolgreichen SG-Sportlern.



Vom Tennis

Herren 60-Mannschaftsmeisterschaft

(khb) Zum Abschluss der Sommer-Saison 2015 hat unsere Herrenmannschaft in der Bezirksliga den zweiten Platz bei Punktegleichstand mit nur einem Matchgewinn weniger hinter der Mannschaft der DJK GW Amelsbüren1 errungen!

Tabelle

Rang	Mannschaft	S	U	N	Pkte	Match	Sätze
1	<u>DJK GW Amelsbüren 1</u>	6	2	0	10:2	28:8	61:21
2	<u>SG Borken 77 1</u>	6	4	2	10:2	27:9	56:25
3	<u>ETuS Rheine 1</u>	6	4	1	9:3	22:14	47:35
4	<u>Werner TC 1</u>	6	2	2	6:6	19:17	41:39
5	<u>TV Blau-Weiß Stadtlohn 1</u>	6	2	1	5:7	18:18	42:40
6.	<u>TV Jahn Rheine 1</u>	6	1	0	5	2:10	8:28
7	<u>SC Cheruskia Laggenbeck 1</u>	6	0	0	6	0:12	4:32
							16:65

Tennisstadtmeisterschaft

Bei den offenen Stadtmeisterschaften, ausgerichtet von der Tennisabteilung „Adler Weseke“, belegte unser Vereinskamerad Wilhelm Terfort in der Gruppe „Herren 60“ den hervorragenden 2. Platz.



24. Turniertreffen der Damen

Am 21. September reisten die Damen unserer Abteilung mit Gisela Richter als Mitorganisatorin zum 24. Tennisturnier nach Duisburg zum Tennisklub am Mattlerbusch e. V. 1907. Bei diesem Turnier standen Spaß und Freude am Tennis und unterhaltsame Gesprächsrunden in den Pausen im Vordergrund.

Bei der SG ist immer was los.

Vom Tennis

Fortsetzung

Saison-Abschlussturnier

Zum Ende der Sommerspielzeit wurde in diesem Jahr von der Tennisabteilung der SG Borken ein Saison-Abschlussturnier organisiert.

Der Vorstand freute sich über die zahlreich erschienenen Aktiven und Zuschauer. Durch die vor Ort ausgelosten Paarungen ergaben sich überraschende Doppel- und Mixedduelle mit zum Teil sehr spannenden Spielverläufen.

Zwischen den Spielen stärkte man sich bei

Kaffee, Kuchen und köstlicher Bratwurst vom Grill. Nach der Punkteauswertung erhielten Martina Kersting und Hans-Bernd Nienhaus als beste Spielerin / bester Spieler ihre Sieger-Trophäen. Für Wilfried Kersting hielt Abteilungsleiter Heinz Wettels einen Trostpreis parat. Nicht zuletzt aufgrund des herrlichen Spätsommerwetters war es für alle Teilnehmer ein gelungener Abschied von der Freiluftsaison.



Martina Kersting und Heinz Wettels



**Hans-Bernd
Nienhaus**



Trostpreis für Wilfried



Aufmerksame Zuschauer

Vom Tennis

**DIE TENNISABTEILUNG BEGINNT DIE SAISON
2016 MIT EINEM „NEUJAHRSEMPFANG“ AM
SAMSTAG, DEM 23. JANUAR, UM 15.00 UHR.**

**EINGELADEN SIND ALLE MITGLIEDER UND
FREUNDE DER TENNISABTEILUNG.**

Liebe Tennisfreunde,

der Abteilungsvorstand der
Tennisabteilung wünscht allen
Sportlerinnen und Sportlern der
SG Borken

**ein frohes Weihnachtsfest und
einen guten Rutsch
in ein erfolgreiches Jahr 2016**

Und ich sach noch...

„Hasse datt mitgekricht?“, fracht mich Jupp auf 'n Platz.

„Nä“, sach ich, „watt hasse den jetz schon wieder?“

„Ja, datt mit dem Spinning und dem Vorstand und so“, sacht Jupp.

„Nä“, sach ich so, „erzähl doch mal!“

„Ja“, sacht Jupp, „datt war so. Also. Annette hatte den Vorstand eingeladen, die sollten mal eine Stunde Spinning mit ihr machen.“

„Spinning“, sach ich, „is datt nicht datt Fahr'n auf'm Rad, wo du nich vonne Stelle komms?“

„Genau“, sacht Jupp, „genau datt isses. Aber stell dir datt mal nich so leicht vor.“

„Woher weiß du datt denn?“, frach ich so.

„Ich hab mitgemacht“, sacht Jupp stolz.

„Ein Platz war noch frei. Und da hab ich Annette gefracht, ob ich nich mitmachen könnte. Hab ich ja vorher auch noch nie gemacht. Und ich konnte.“

„Und, wie war datt so?“, frach ich Jupp.

„Ja datt will ich dir doch grad erklären“, sacht der und fängt an.

„Also, erst mal musste die richtigen Klamotten anhaben. Radlerhose und so. Und dann musste auch noch ne Wasserflasche mitbringen. Dat Wasser wird dir gestellt. Datt hat Christian an dem Abend gemacht. Datt brauchse nich selbs mitzubringen. Un dann geht et los. Du muss erst datt Rad richtig einstellen. Datt erklärt dir Annette ganz genau. Dann hasse vorne anne Gabel so 'n ganz komischen Drehknopf. Da kannse den Widerstand mit einstellen. <Acht Uhr!>, sacht Annette dann zum Beispiel. Dat geht noch. Aber wenne 12 Uhr oder drei Uhr hass, dann malochse dich kaputt.

Aber et is ja nich nur dat Fahr'n, Nä, mal musse den Griff ändern, dann wieder musse

„aufsteh'n und fahr'n un ich weiß nich watt noch alles. Nix, watt et nich gibt.“

„Gibt et denn auch ne Pause zwischendurch?“, frach ich Jupp.

„Klar gibt et auch ne Pause. Dann sacht Annette: <Und jetzt einen großen Schluck trinken>. Aber wenne meins, datt du datt Rad jetz abstellen kanns, dann bisse schief gewickelt. Die ganze Zeit wird getreten. Mal hasse mehr, mal weniger Widerstand. Aber: Datt sacht dir Annette und dann sacht se auch: <Jetzt befinden wir uns auf dem Anstieg zu einem Berg>. Und ich sach dir, wenn Frau'n ganz ruhig werden in ihrem Ton, dann kannse dich drauf verlassen, dann geht et richtig rund. Und Annette war oft ganz ruhig in ihrem Ton. Datt geht dir unheimlich anne Kondition.“

„Un, hasse denn durchgehalten?“, frach ich Jupp, „du bis ja auch nich mehr der Jüngste.“

„Klar“, sacht der. „Klar hab ich datt durchgehalten. Meinse, ich will vor den Frau'n wie 'n Weichei dasteh'n?“

„Wie?“, sach ich, „Frau'n war'n auch dabei?“

„Jau“, sacht Jupp. „Und ich sach dir: Die hatten unheimlich watt drauf. Brigitte, Christa un Hanna. Als ob se 'n ganzen Tach nix anderes täten. Aber Spaß gemacht hat et. Datt kannse mir glauben“, sacht Jupp noch ganz aussem Häuschen.

„Ich glaub dir datt“, sach ich so, „schade, datt ich nich dabei war. Aber vielleicht mach ich datt ja auch mal.“

Friedhelm Triphaus

**Wenne watt wissen wills,
musse int
SG-Blättken
kucken**

SG – kurz notiert

zusammengestellt von Friedhelm Triphaus

„**E**x-Bürgermeister Rolf Lührmann ist neuer Schützenkönig der St. Johanni Schützen in Borken. Zu seiner Mitregentin erwählte er sich **Renate Schlüter**. Zum den Ehrenpaaren gehören auch einige Mitglieder der SG Borken. Dem Königspaar und seinem Throngefolge ein schönes Regentenjahr!

„**I**ch kann doch nicht alles machen: Trikots holen, Spielbericht ausfüllen und auch noch Linienrichter sein“, zählte **OKI Wessing** die zahlreichen Aufgaben vor dem Spiel gegen Schermbeck unzufrieden auf.

„**I**ch glaube, ich schreibe auch mal was in die Vereinszeitschrift“, kündigte **Günther Dönnebrink** an.

„**W**ir sind ja in den letzten 20 Jahren schon viele Strecken auch in diesem Gebiet gefahren, doch immer sind sie wieder ein bisschen anders“, wunderte sich **Gerd Tücking** bei der Pätkesfahrt der Trimmer.

„**D**urch meinen Beruf (Telekom) kenn ich hier alle Bauernhöfe“, begründete **Norbert Windbrake** den Trimmern seine Ortskenntnis während der Fahrt.

„**D**ie Stadt Borken hat eine neue Bürgermeisterin. Mit überwältigender Mehrheit ist **Mechtild Schulze Hessing** im September gewählt worden. **Herzlichen Glückwunsch.**

„**D**as ist eine Mannschaft, die so noch nie zusammen gespielt hat“, bedauerte Trainer **Christian Maas** die Personalnot in der 4. Mannschaft im Spiel gegen Maria Veen.

„**I**ch fange morgens hier schon manchmal um fünf Uhr an, weil um halb neun schon die ersten Schüler kommen. Dann habe ich wenigstens meine Ruhe“, beschrieb SG-Platzwart **Rainer Braun** seinen beginnenden Tagesablauf.

**Unterstütze den Bau des Kunstrasenplatzes
mit dem Kauf einer eigenen Parzelle
Näheres unter www.sg-borken.de**

AUTOPROFI HEUER

INSPEKTION
ab
€ 59,-



AUTOSERVICE vom Meisterbetrieb

- Inspektion
- HU/AU täglich
- Bremsservice
- Ölwechsel
- Glas-Service
- Stoßdämpfer
- Achsvermessung
- Reifen & Alufelgen
- Tuning
- Unfallinstandsetzung



Geprüfte Service- und
Reparaturqualität

AUTOPROFI HEUER

Paul Heuer GmbH

Ahauser Straße 5 · 46325 Borken

Fon 0 28 61.90 22 75 · www.heuer.autoprofi.de



SANITÄTSHAUS
BEERMANN GmbH
REHA- und Orthopädie-Technik



- Orthopädietechnik
- REHA-Technik
- Sanitätsfachhandel

- Wundmanagement
- Beratungszentrum Lymphologie

Reha- und Orthopädie-Technik

Ahauser Straße 2a
46325 Borken
Tel.: 02861 913 91

Sanitätshäuser

Borkener Str. 15
46348 Raesfeld
Tel.: 02865 959 13

Königstraße 7
48691 Vreden
Tel.: 02564 390690

Am Boltenhof 2
46325 Borken
Tel.: 02861 604781

www.sanitaetshaus-beermann.de

