

So werden Sportvereine kaputt gemacht

Schon vor einem Jahr war für mich klar, dass es nicht zu Hallennutzungsgebühren kommen darf. Die im Hauptausschuss nun beschlossene Gebühr in Höhe von 5 € pro belegter Hallenzeit kann die SG ZONS nicht stemmen. Die Stadt Dormagen, die mit der SG ZONS als einem der größten Hallennutzer noch nicht gesprochen hat, will die SG mit 13.400 € belasten. In einer erst vor kurzem von der Stadt erstellten Liste wird eine Mehrbelastung von 11,51 €/Jahr/Erwachsenen errechnet. Die Berechnung ist falsch, weil die Stadt von falschen Voraussetzungen ausgeht, z. B. weil sie die Tennismitglieder, die keine Hallen benutzen, bei der Mitgliederzahl mit berücksichtigt. Ohne Tennisspieler betragen die Mehrkosten 14,52 €/Jahr/Erwachsenen. Außerdem wird ein Jugendzuschuss von 10 €/Jahr/Jugendlichen als Minderung angesetzt, der in der Höhe gar nicht zur Verfügung steht; denn mit 4 € konnte bisher schon gerechnet werden, also sind nur 6 € mindernd zu berücksichtigen. Dadurch steigt die Mehrbelastung auf 16,72 €/Jahr/Erwachsenen. Das bedeutet, dass bei Erwachsenen, die 20% Rabatt bei 3 und mehr Familienmitgliedern erhalten und dann noch zwischen 48 und 72 €/Jahr zahlen eine Erhöhung von 23% bis 35% ansteht. Jeder kann sich vorstellen, dass dies viele Austritte zur Folge haben wird. Bei Berücksichtigung von nur 10% heißt dies, dass eine Mehrbelastung von fast 19 €/Jahr einzukalkulieren ist, gleichzusetzen mit einer Beitragserhöhung von 25 – 39%. Zum Verständnis: Die Stadt vermeidet es zu unterscheiden zwischen Vereinen die Hallensport treiben und Vereinen, die fast ausschließlich auf Freiplätzen trainieren.

Vor diesem Hintergrund ist klar:

- Die Gebühren machen die Vereine/den Sport kaputt; viele haben dies noch gar nicht gemerkt
- Die soziale Beitragsgestaltung der SG ZONS ist dahin
- Gesundheitspolitisch das Ganze ein Frevel
- Der Pakt zwischen Stadt und Sport (keine Nutzungsgebühren!) ist gebrochen
- Das ‚Firmenschild‘ Sportstadt Dormagen kann abgehängt werden

Darüber hinaus sei die Frage erlaubt, welcher Verwaltungsaufwand wird durch die Erhebung der Hallennutzungsgebühren initiiert? Die Stadt weist dies zwar zurück, aber irgend einer muss es machen.

Joachim Fischer, Vorsitzender

Landgasthof

Zum Feldtor *Ihre gute Stube in Zons*



Schloßstraße 40

41541 Stadt Zons

*Tel. 02133-24590
feldtor@t-online.de*

*Am 25. und 26.12. ab 11.30 Uhr geöffnet
mit kleiner Karte und leckeren
Weihnachtsspeisen...*

*Schon an Ihre Weihnachtsfeier gedacht?
...Kegeltermine frei für Ihre Feier.*

Auch im Dezember „Ganz viel Gans“

*Wir wünschen frohe Weihnachten und ein
gesundes und glückliches 2014*

*Silvester und Heilig Abend bleibt unser Haus
geschlossen.*

Wir haben Urlaub vom 07.01.2014 bis einschließlich 23.01.2014

Badmintonabteilung



Badmintonabteilung

Wer hat noch Zeit ?

Ganz besonders in der vorweihnachtlichen Zeit wird sie immer knapper. Hier die Einkäufe, da die betrieblichen Weihnachtsfeiern oder die Feiern von Vereinen und Clubs. Was kann man tun, um einige Stunden etwas gemeinsames zu unternehmen? Dabei Spaß zu haben, sich etwas zurück zunehmen und auch noch einen Hauch von Besinnlichkeit pflegen. Die Badmintonabteilung versucht jedes Jahr diesen Spagat mit ihrem Nikolausturnier hin zubekommen. Wenn Jung und Alt bei einem Duft von Glühwein und Spekulatius ein Turnier spielen. Der Faktor Glück und Zufriedenheit spielt dabei die große Rolle, denn nach einem zeitlich begrenzten Spiel wird das Ergebnis notiert. Aber erst wenn die Herz Dame oder der Pik Bube gezogen wurde, weiß man ob man die Punkte gutgeschrieben bekommt. Zwischen den Spielen wird geplaudert, gescherzt und die Leckereien verputzt. Am Ende gewinnt der Glücklichste. Mit einem kleinen Preis geht man nach Hause. Zusätzlich erhält jeder Teilnehmer einen Federball als Weckmann.



Zwischen den Spielen

v.l. Thomas Erberz, Frank-Uwe Weber, Frank Hermes, Hanne u. Bernd Lang

Badmintonabteilung



Judith Lang

Bastian von Grumbkow lässt es sich schmecken.

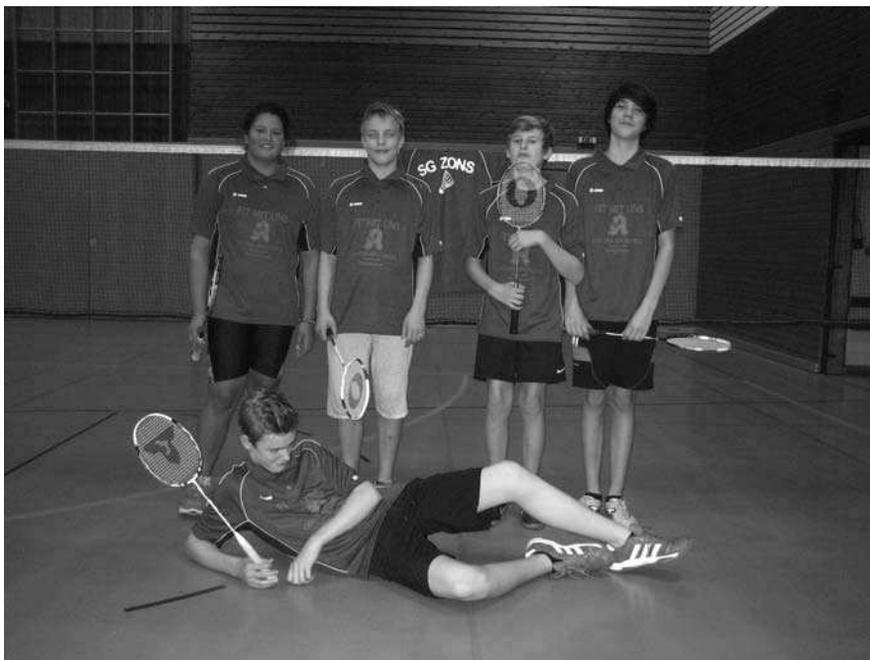


Badmintonabteilung



Wie läuft die Saison bei der Jugend

In dieser Saison 2013/14 sind wir erneut mit einer U15 Mannschaft am Start.



Badmintonjugend U15

v.l. Sarah Reichenbach, Tim Wrotny, Paul Klose, Philipp Gülden, liegend Bastian Von Grumbkow. Es fehlen: Noah Kolbecher und Fabian Pauli.

Badmintonabteilung

Wir konnten einen Sponsor gewinnen, der die U15 Spielerin und Spieler mit neuen Trikots ausstattet. Für alle war es das erste Mal im Meisterschaftsbetrieb zu starten. Nervös, aber voller Tatendrang, begann die Meisterschaft direkt nach den großen Ferien. Trainingsmäßig war ein großes Loch, aber das ging den anderen Mannschaften auch nicht anders. Wir mussten beim ersten Spiel in Solingen antreten. Es entwickelten sich spannende und knappe Spiele. Der Gegner war erfahrener und so verpassten wir knapp das verdiente Unentschieden. Der Trainer sah aber genügend Potential für den weiteren Verlauf der Meisterschaft. Es folgte das erste Heimspiel. In vertrauter Umgebung wollten wir gute Spiele abliefern, leider spielte der Gegner nicht mit. Osterrath war eine Nummer zu groß für uns und es folgte eine schwere Niederlage. Davon erholten wir uns aber und im nächsten Auswärtsspiel wurde der erste Sieg eingefahren. Mächtig stolz kehrten wir aus Velbert zurück. Schon eine Woche später mussten wir erneut auswärts in Düsseldorf antreten. Heute war unser Tag. Alle zeigten eine gute Leistung und alle Spiele wurden gewonnen. Spielerisch und kämpferisch überzeugte die ganze Mannschaft. Mit einem ausgeglichenen Punktstand stehen wir im Mittelfeld der Tabelle. Nach den Herbstferien treffen wir auf Gegner, mit denen wir auf Augenhöhe stehen. Wir hoffen auf weitere Siege.



Sarah konnte in der laufenden Saison die meisten Spiele für uns gewinnen, sowohl im Einzel, als auch im Doppel mit Tim.

Badmintonabteilung

Seniorenmannschaft in der Saison 2013/2014



Von links: Frank-Uwe Weber, Fritz Passmann, Heidrun Gülden Frank Hermes, Susanne Ardalan, Markus Velker. Zur Mannschaft gehören noch: Annika Bleich, Marc Wüsthoff, Bernd Lang und Mike Werner.

Unser Ziel in der neuen Saison uns im oberen Drittel zu platzieren mussten wir schon vor dem ersten Ballwechsel begraben. Unsere Spieler Alexander Weber und Marc Wüsthoff standen und stehen uns aktuell verletzungsbedingt und schulisch, nicht zu Verfügung. Dazu fehlt unsere erste Damen durch Ihr Studium in der Ferne. Nach schwachem Start und unglücklichen Niederlagen, wurden wir im Laufe der Hinrunde stärker und konnten zuletzt ein Unentschieden und einen Sieg verbuchen. Weiterhin versuchen wir, weitere junge Spieler in die Mannschaft zu bekommen. Denn die jungen Spielerinnen und Spieler bringen uns nach vorne. Wir werden verstärkt beim Training an unseren Zielen weiter arbeiten. Die Saison ist noch lang und wir werden auch weiter nach vorne kommen. Ziel muss es sein, den Kader mit jungen Spielerinnen und Spielern, aus den eigenen Reihen, zu verstärken.

Badmintonabteilung

Mit Badminton fit bleiben



Weitere Infos:

F + S	Passmann	Telefon: 02133/81285
Frank-Uwe	Weber	Telefon: 02133/215324
Alexander	Gülden	Telefon: 02133/538067

Trainingszeiten:

Montag	18:00 – 20:00 Uhr	Schüler, Jugendtraining
	20:00 - 22:00 Uhr	Senioren, Mannschaft
Mittwoch	18:00 - 20:00 Uhr	Schüler, Jugendtraining
	20:00 - 22:00 Uhr	Senioren, Mannschaft

Schnupperkurs, Anfänger und Einzeltraining nach Vereinbarung

Spielergebnisse und Termine der Abteilung www.sg-zons-badminton.de

Badmintonabteilung



493 km/h

Weltrekord verbessert

Der mehrere Jahre alte Smash – Weltrekord ist kürzlich bemerkenswert verbessert worden. (Der Smash ist ein maximal hart geschlagener Ball. Dieser wird aus dem Überhand-, Überkopf- oder Links-vom-Kopf geschlagen) Er wurde von dem malaysischen Top – Spieler Tan Boon Heong mit einer Geschwindigkeit von 493 km/h erzielt. Die bisherige Bestmarke lag bei 421 km/h und war ebenfalls von Tan Boon Heong aufgestellt worden. Die aktuelle Messung fand – wie die damalige – in einer Sporthalle des Tokyo Metropolitan Gymnasium in Japans Hauptstadt statt. Der Weltrekord ist bereits vom „Guinness Buch der Rekorde“ bestätigt. Gewertet wird jeweils die Anfangsgeschwindigkeit des Federballs, also die Geschwindigkeit die der Ball beim Verlassen des Schlägers hat. In keiner anderen Sportart gibt es auch nur annähernd vergleichbare Geschwindigkeiten. Die Spitzengeschwindigkeit beim Tennis liegt bei 263 km/h. Aber keine Angst vor dieser schnellen Sportart, die Gänsefedern bremsen schnell den rasanten Flug und der Gegner bekommt die Gelegenheit, durch eine gute Reaktion und Antizipation, das Spielgerät zu erreichen und zu retournieren. Bei den Hobbyspielern geht es auch wesentlich ruhiger und beschaulicher zu, Trotzdem werden auch hier beachtliche Geschwindigkeiten erzielt. Badminton ist anerkannter Gesundheitssport. In einer Spielstunde werden bis zu 500 kcal verbrannt. Mit langen schnellen Ballwechseln geht es den Pfunden somit richtig an den Kragen. Hier wird nicht nur der Bewegungsapparat gestärkt, sondern auch Kondition, Koordination, Konzentration und Taktik erhalten beste Unterstützung. Am besten einmal selber ausprobieren.

Badmintonabteilung

Badminton Aktionstag



Auch in diesem Jahr nahmen wir an dem Aktionsmonat Badminton im November teil. Das Motto lautet:“ Deutschland bewegt sich!“ Gerade wenn das Wetter im November oft trüb und trist ist, kommt der Spaß- und Fitness-Hallensport bei der ganzen Familie gut an. Er bringt nämlich Alt und Jung. Einzel-, Doppel-oder Mixed-Spieler und sogar Menschen mit Behinderung in Bewegung. Der schnelle Ballsport lässt sich leicht erlernen und die Spieler freuen sich schon nach kurzer Zeit über Fortschritte und Erfolge .Badminton ist ein anerkannter Gesundheitssport. In einer Spielstunde werden bis zu 500 kcal im Körper verbrannt. Mit langen und schnellen Ballwechseln geht es den Pfunden somit richtig an den Kragen, Und nicht nur der Bewegungsapparat wird gestärkt, auch Kondition, Koordination und Konzentration sowie Reaktionsfähigkeit und Taktik erhalten beste Unterstützung. Es ist unglaublich, wie rasch man mit der richtigen Technik lernt, den Ball auf satte 300 km/h zu beschleunigen und sich gekonnt auf dem 13,4 x 6,1 großen Feld zu bewegen.

Badmintonabteilung



Mit Anleitung klappt es bei Esther sehr schnell



Auch Can Louis ist voll bei der Sache

Badmintonabteilung



Hanne und Bernd Lang beherrschen das Spiel sehr gut, von Ihnen kann Ihre Enkelin Esther noch einiges lernen.

Mit einem Lächeln ist Lara beim Spiel und so sollte es auch sein.



Badmintonabteilung

Zwischen den Spielen sich stärken und Tipps geben gehört mit zum Spiel. Beim Badminton gibt es bei Senioren keine Altersklassen. Dadurch kann es vorkommen, dass Mutter und Tochter in einer Mannschaft spielen, oder der 19 jährige gegen einen 60jährigen Spieler antritt und nicht immer der junge Spieler das Spiel für sich entscheiden kann. Beim Badminton spielt die Erfahrung, Technik und Übersicht eine nicht zu unterschätzende Rolle. In keiner anderen Sportart findet sich die Familie in einer Mannschaft wieder, weil beim Badminton auch noch Männer und Frauen zusammen spielen.

v.l. Heidrun Gülen, Lara Gülden und Sabine Bleich



DIE PASST ZU MIR:

ELEGANT - VERFÜHRERISCH - AUSSERGEWÖHNLICH
EXTRAKLASSE - VORTEILHAFT - ATTRAKTIV



S-Quin. Mein Gewinn.

Das Mehrwertkonto für alle ab 30.

www.s-quin.de

 Sparkasse
Neuss

Wollen Sie mehr erleben und bares Geld sparen? Die neuen Girokonto-Modelle mit außergewöhnlichen Vorteilsleistungen bieten einiges an Extra-Service, Versicherungsschutz und Rabatten bei zahlreichen Kooperationspartnern aus der Region. Haben wir Sie neugierig gemacht? Mehr Infos erhalten Sie in Ihrer Filiale oder unter www.s-quin.de. **Wenn's um Geld geht – Sparkasse.**

Tennisabteilung

Ein rundum gelungenes Sommercamp

Das Tennis-Sommercamp der SG ZONS konnte in diesem Jahr mit einer Rekord-Teilnehmerzahl aufwarten. Insgesamt 27 Kinder und Jugendliche jagten in der letzten Ferienwoche mit Begeisterung die gelbe Filzkugel über das Netz.

Das erfahrene Trainerteam unter der Leitung von Cheftrainer Kai Ludwigs war auf 5 Plätzen durchgehend in Aktion. Mit Jan Hülsmann und Daniela Rudnik gehörten auch zwei Zonser "Eigengewächse" zum Betreuerstab. Die Trainer boten den Teilnehmern zwischen 5 und 12 Jahren ein abwechslungsreiches Sport- und Unterhaltungsprogramm. Auch in den Pausen und beim Mittagessen wurde der Spaß großgeschrieben.

Am letzten Abend stand wie üblich eine Nachtwanderung durch die Zonser Heide auf dem Programm. Den Abschluss der ereignisreichen Camp-Tage bildete schließlich eine gemeinsame Zelt-Übernachtung auf der Anlage. So konnten die Organisatoren letztlich auf eine rundum gelungene Camp-Woche zurückblicken. Auch die Teilnehmer freuen sich bereits jetzt auf das nächste Feriencamp im kommenden Sommer.



Tennisabteilung

Ein gelungener Endspielsonntag

Der Endspiel-Sonntag der Clubmeisterschaften am 22. September 2013 bot den Zuschauern einige spannende Partien. Die Herren 40 sorgten unter dem Motto "O'zapft is" mit bayrischen Leckereien und Musik für Oktoberfeststimmung auf der Zonser Tennisanlage.

Titelverteidiger Niels Sijben sicherte sich den Titel in der offenen Herren-Konkurrenz. Gemeinsam mit Stefan Testrut gewann er auch im Doppel. Bei den Herren 40/50 siegten Michael Nink im Einzel sowie Friedhelm Fornol und Winfried Stein im Doppel. Bereits vor einigen Wochen wurde die Mixed-Konkurrenz ausgespielt. Hier konnten sich die Vorjahressieger Lis und Carsten Maziul erneut durchsetzen. Auch im Damen-Einzel sicherte sich Lis Maziul den Titel. Das Finale im Damen-Doppel wird Anfang Oktober noch nachgeholt.

Niels Sijben im Einzel und Doppel erfolgreich

Im Finale der offenen Herren-Konkurrenz standen sich am Sonntag Niels Sijben und Jens Zangrando gegenüber. In einer vor allem in ersten Satz umkämpften Partie siegte Niels Sijben schließlich in zwei Sätzen mit 7:5 und 6:0. Auch im Herren-Doppel war er an der Seite von Stefan Testrut erfolgreich. Die beiden besiegten Peter Reichert und Marc de Ahna in zwei Sätzen.

Michael Nink siegt bei den Herren 40/50

Im Endspiel der Herren 40/50 konnte sich Michael Nink in einem spannenden Match mit 6:3 und 7:5 gegen Thomas Krumm durchsetzen.

Kampflos gewannen Friedhelm Fornol und Winfried Stein das Doppel-Finale der Konkurrenz Herren 40/50, weil das gegnerische Doppel (Stefan Röhrich/Michael Reh) aufgrund einer Verletzung von Michael Reh nicht antreten konnte.

Nicolas Krins und Ronja Reichert beste Junioren

In der Junioren-Konkurrenz (bis 14 Jahre) sicherte sich Nicolas Krins den Titel vor Niklas Lambert. Bei den jüngsten Teilnehmern (bis 11 Jahre) war

Tennisabteilung

wie schon Vorjahr Ronja Reichert erfolgreich, auf dem zweiten Platz folgte Benjamin Golucke.

Vor der großen Siegerehrung standen noch zwei wichtige Punkte auf dem Programm: Zunächst wurde der bisherige Cheftrainer Kai Ludwigs verabschiedet, der sich zukünftig auf seine akademische Karriere konzentrieren wird. In diesem Rahmen fand dann auch die offizielle Einweihung der vor einigen Wochen fertiggestellten Ballwand ("Kaimauer") statt.



Ortsverband Zons - Stürzelberg

Wünsche

Probleme

Anregungen

Ihre Ansprechpartner in Zons

Joachim Fischer

jofi-zons@t-online.de

Gerd Sräga

gerdsraega@gmx.de

Ortsverband Zons - Stürzelberg

www.spd-dormagen.de

Handballabteilung

Die Abteilung wächst!

Seit März 2013 steht die Handballabteilung der SG Zons 1971 e.V. unter einer neuen Leitung. Neben Abteilungsleiter *Marc Vallbracht* sind im geschäftsführenden Vorstand noch *Thomas Berndt* (stellv. Abteilungsleiter) und *Martin Berger* (Kassenwart) die treibenden Kräfte. Ergänzt wird das Team von den Warten *Dirk Vallbracht* (Herren), *Marinos Katrantzis* (Damen) und *Holger Welsink* (SG Youngsters) sowie in der Öffentlichkeitsarbeit von *Paul Jarosch* und *Markus Gülich*.

Schon vor dem Beginn der Saison gelang es zwei neue Trainer zu verpflichten. Mit *Dieter Noll-Jansen* hat die 1. Herren einen erfahrenen und zuvor im Mittelrhein tätigen Trainer für die Bezirksligasaison gewinnen können. *Noll-Jansen* geht in Zons von Beginn an äußerst motiviert an sein neues Aufgabenfeld. Seine Aufgabe nimmt er – positiv alle Erwartungen übertreffend - sehr ernst und steht der Abteilung auch selbst gerne mit Rat und Tat zur Seite. Für die neuformierte B-Jugend – deren Saisonteilnahme erst denkbar knapp vor dem ersten Spieltag durch Neuzugänge von Seiten des TSV Bayer Dormagen gesichert werden konnte – fand sich mit *Otto Vallbracht* eine weitere qualifizierte Trainerlösung. Betreuer und vorheriger Coach der männlichen B-Jugend *Holger Welsink* freute sich sehr über diese „Verpflichtung“, da seine Jungs und er selbst nun auf den Erfahrungsschatz von *Otto Vallbracht* zurückgreifen können.

Lediglich eine Einbuße konnte nicht verhindert werden: Trotz aktiver Suche nach weiteren Spielerinnen für die weibliche A-Jugend gelang es nicht einen spielfähigen Kader zu Saisonbeginn auf die Beine zu stellen. Doch auch hier fand Damentrainer *Manfred Mayer* eine passende Lösung,



Handballabteilung

indem er die übrigen jungen Spielerinnen in die Damenmannschaft hochzog.

Als Coup zu werten ist jedoch die Gründung einer 2. Herrenmannschaft. Unumstimmbar entschlossen seine aktive Teilnahme in der Bezirksliga nicht mehr fortsetzen zu wollen, griff Oldster *Martin Berger* den Entschluss: Wir brauchen eine zweite Herren! So kämpfte *Martin Berger* zusammen mit A-Jugendtrainer *Thomas Berndt* für eine 2. Mannschaft im Herrenbereich. Letztlich hat es funktioniert: Ehemals aktive Spieler sind zur SG Zons zurückgekehrt. Zudem wird das Team auch noch aktiv von A-Jugendlichen unterstützt, die durch Ausübung eines Doppelspielrecht an den Seniorenbereich herangeführt werden sollen. Der Spaß am Handballsport ist das Motto dieses Teams, das auch weiterhin noch Spieler sucht die nach langer Pause wieder aktiv oder grundsätzlich mit dem Handballsport beginnen wollen. Jeder ist hier willkommen.

Alle Mannschaften der SG Zons und SG Zons/Hackenbroich (so die korrekte Bezeichnung für die erste Herrenmannschaft) stehen zur Zeit kurz vor der Weihnachtspause. Weitere Informationen über die Teams, über anstehende oder vergangene Spiele, sowie Aktionen der Handballabteilung lassen sich immer topaktuell unter www.handball-sgzons.de finden!

Ein Besuch der Seite oder auch in der Halle an Heimspieltagen lohnt sich!

Mit sportlichen Grüßen und – schon vorab - ein gesegnetes Weihnachtsfest wünscht euch allen,

Markus Gülich

i.V. für die Abteilung Handball

www.handball-sgzons.de



Handballabteilung

Ansprechpartner

Abteilungsleiter



Name: Marc Vallbracht
Telefon: 0177-4775281
Mail: vallbracht@mk-steuerberatung.de

Stellvertretender Abteilungsleiter



Name: Thomas Berndt
Telefon: 0176-24795295
Mail: tom.berndt@freenet.de

Kassenwart



Name: Martin Berger
Telefon: 0176-21956262
Mail: martin-berger70@web.de



Handballabteilung

Herrenwart



Name: Dirk Vallbracht
Telefon: 0151-40669114
Mail: dirk.vallbracht@me.com

Damenwart



Name: Marinos Katrantzis
Telefon: -
Mail: marinos-katrantzis@web.de

Jugendwart



Name: Holger Welsink
Telefon: -
Mail: holgerwelsink@googlemail.com



Handballabteilung

Öffentlichkeitsarbeit



Name: Paul Jarosch
Telefon: 0177-6382898
Mail: paul.jarosch@googlemail.com



Name: Markus Gülich
Telefon: 0157-57446694
Mail: markus.guelich@uni-koeln.de



Handballabteilung

Trainingszeiten der einzelnen Mannschaften:

B-Jugend - Trainer Otto Vallbracht

Dienstag	17:00 Uhr – 18:30 Uhr	Sportzentrum Dormagen-Zons
Freitag	17:00 Uhr – 18:30 Uhr	Sportzentrum Dormagen-Zons

A-Jugend - Trainer Thomas Berndt

Montag	17:00 Uhr – 18:15 Uhr	Sportzentrum Dormagen-Zons
Dienstag	18:00 Uhr – 20:00 Uhr	Sportzentrum Dormagen-Zons

Damen - Trainer Manfred Mayer

Montag	20:00 Uhr – 22:00 Uhr	Beethovenstr., Dormagen-Mitte
Donnerstag	20:00 Uhr – 22:00 Uhr	Sportzentrum Dormagen-Zons

1. Herren - Trainer Dieter Noll-Jansen

Dienstag	20:00 Uhr – 22:00 Uhr	Sportzentrum Dormagen-Zons
Freitag	19:30 Uhr – 21:30 Uhr	Sportzentrum Dormagen-Zons

2. Herren - Trainer Thomas Berndt

Freitag	18:00 Uhr – 19:30 Uhr	Sportzentrum Dormagen-Zons
---------	-----------------------	----------------------------



Handballabteilung

1. Herren

Nach einigen Jahren ohne offiziellen Trainer startete die 1. Herren der SG Zons/Hackenbroich in diesem Sommer in eine extensiv geplante Vorbereitungsphase. Neben einigen Trainingseinheiten in der Zonser Sporthalle, aber auch auf dem Außengelände und der Zonser Heide startete unternahm man auch einiges Teamevents, zu denen zum Beispiel auch eine Kanutour auf der Erft und dem Rhein in Düsseldorf zählte.

Im September startete man mit einem kleinen, aber motivierten Kader in die Saison 2013/14. Da man sich in der Vorsaison den direkten Wiederaufstieg in die höchste Spielklasse des Handballkreises Düsseldorf (Bezirksliga) sichern konnte, steht die Mannschaft von Trainer Dieter Noll-Jansen in diesem Jahr vor einigen schwereren Aufgaben. Im Gegensatz zu anderen Teams der Bezirksliga können die Zonser nicht durchgehend auf einen breiten Kader zurückgreifen. Neben den Langzeitverletzten Marinos Katrantzis und Murat Yokaribas mussten die Zollstädter seit Oktober 2013 auch auf Jan-Ove Wiesner verzichten, der sich freiwillig für den Dienst bei der Bundeswehr gemeldet hat. Davon lässt man sich nicht unterkriegen.

Die Saison begann mäßig, doch konnte das Team sich von Spiel zu Spiel steigern und auch dem heimischen Publikum attraktiven Handball in der Zollstadt bieten. In den kommenden Wochen und Monaten gilt es die gezeigten Leistungen immer wieder auf's Neue zu zeigen und die verdienten Punkte nach Zons zu holen.



Handballabteilung

Neben Teamkapitän Paul Jarosch würden sich auch die anderen Teammitglieder über Eure und Ihre Unterstützung in der heimischen Halle sehr freuen!



Hintere Reihe v. l. n. r.: Dirk Vallbracht, Dieter Daniel, Daniel Klöcker, Oliver Daniel, Patrick Krewer, Lutz Strecha, Dieter Noll-Jansen

Untere Reihe v. l. n. r.: Jan-Ove Wiesner, Gunther Hahn, Marc Vallbracht, Markus Gülich, Paul Jarosch, Marco Spill, Peter Weiß, Torsten Becker

Es fehlt: Thomas Jarosch



Handballabteilung

2. Herren

Der Saisonstart verlief bisher zur Zufriedenheit aller. Trotz dünner Personaldecke konnte die neuformierte 2. Mannschaft in bisher allen Spielen in der 2. Kreisklasse zeigen, dass sie gegen ihre bisherigen Gegner mithalten und auch Spiele siegreich bestreiten kann. „Der Erfolg ist zwar nicht primäres Ziel dieses Teams, der Spaß am Handballsport steht im Vordergrund, aber wenn sich Spaß und Erfolg vereinen lassen, dann nehmen wir auch das gerne an“ so Coach Thomas Berndt.



Der Mix aus Erfahrung die die älteren Mitspieler mitbringen und den Tatendrang der „jungen Wilden“ führt zu einer interessanten Teamkonstellation, die sich gut ergänzt. Dennoch würde das Team auch gerne noch weitere Spieler, ob mal aktiv gewesen oder Beginner, dazu animieren sich der 2. Herrenmannschaft anzuschließen.



Handballabteilung

„Die 2. Herrenmannschaft wurde auch gegründet, um den Handballbegeisterten der nicht mehr leistungsorientiert Handball spielen möchte eine Gelegenheit zu bieten das in unserem Team zu tun“, ergänzt Martin Berger.

Entsprechend diesen Aussagen lässt sich das sportlichen Ziel das sich die 2. Mannschaft für die erste Saison gesetzt hat unter einem einfachen Motto zusammenfassen: „Alles kann, nichts muss!“ Auf geht´s, viel Spaß dabei...



Handballabteilung

Partner und Unterstützer

Die Handballabteilung der SG Zons ist auf der Suche nach Partnern und Unterstützer - für alle Mannschaften. Gerne auch längerfristig!

Sollten Sie - privat oder gewerblich - den Handballsport in Zons unterstützen wollen, treten Sie mit uns unverbindlich in Kontakt. Wir freuen uns auf Sie!

Schauen Sie auch mal auf unserer Homepage vorbei:

www.handball-sgzons.de

Bisherige Heimspieltagplakate



www.handball-sgzons.de



Handballabteilung

Förderverein Handball Zons – FHZ

Handball ist ein Hallensport, der neben den aktiven Spielerinnen und Spielern nicht ohne ein meist im Hintergrund arbeitendes und funktionierendes Team ausgeführt werden kann. Neben qualifizierten Trainern, Zeitnehmern, Schiedsrichtern und den richtigen Materialien, sind auch alle Helferinnen und Helfer an Heimspieltagen für den reibungslosen Ablauf der Meisterschaftsspiele von Nöten.

Selbstverständlich sind hierzu auch finanzielle Mittel nicht hinwegzudenken. Seit März 2013 (Wahl einer neuen Abteilungsleitung) weht in der Abteilung ein neuer Wind. So fand sich schnell die Idee einen Förderverein ins Leben zu rufen, um den Handballsport in Zons zu fördern. Im Fokus stehen soll hierbei vor allem die Förderung der Jugendlichen und der Ausbau einer Jugendabteilung. Jugendlichen in Zons eine Möglichkeit zu geben ihren Sport auszuüben ist das primäre Ziel. Die für den Spielbetrieb anfallenden Kosten und die Unterhaltung der qualifizierten Trainer ist nur über die Mitgliedsbeiträge nicht zu finanzieren. Hier soll der *Förderverein Handball Zons* (kurz: *FHZ*) fördernd zur Seite stehen.

Sollte Ihr und Euer Interesse – mit einem individuellen Beitrag die Handballabteilung der SG Zons unterstützen zu wollen – geweckt sein, freuen wir uns über einen Besuch unter:

www.handball-sgzons.de/förderverein

Ihr/Euer Team vom *FHZ*

www.handball-sgzons.de



MACHT FIT

SG ZONS

KRAUS
SPORT
SPONSORING



Die Kassenbons bitte
bei der Geschäftsstelle
abgeben. Danke!

Geschäftsstellenanschrift:
U. Heising
Martinsstraße 32
41541 Dormagen



Scan
Me!



www.unwiderstehlich-gut.de

Liebe Vereinsmitglieder

Wir als eingetragener Verein sammeln die Kassenbons der Kraus-Einkäufe aller Vereinsmitglieder und reichen diese durch unseren Kassenwart bei der Bäckerei Kraus Feldkasteler Weg 8 | 50769 Köln ein.
Von der Gesamtsumme spendet die Bäckerei Kraus unserem Verein 10% in unsere Mannschaftskasse.

MACHT FIT




kraus
backt unwiderstehlich gut

Leichtathletikabteilung

Unsere Reise zum Santa Claus Marathon an den Polarkreis

Mal wieder packten wir unsere Laufschuhe und machten uns auf zu einem ganz besonderen Erlebnis. Ein Weihnachtsmärchen im Hochsommer. Unser Ziel war Rovaniemi, die Hauptstadt der nordfinnischen Landschaft Laplands in direkter Nähe des Polarkreises. Hier befindet sich das berühmte Weihnachtsdorf. Rovaniemi ist die flächenmäßig größte Stadt Europas und wird auch „das Land der 1000 Seen“ genannt. Mit Finnair ging es am **14.06.2013** von Düsseldorf über Helsinki nach Rovaniemi.

Nachdem wir das gemütliche Hotel bezogen hatten machten wir uns gegen 22:30 Uhr zur nächtlichen Mittsommernachtwanderung auf. Die Sonne geht hier am Polarkreis am 6. Juni auf und erst wieder am 7. Juli unter. Begleitet wurden wir, trotz finnischem Regen, von unzähligen Mücken die für diese Jahreszeit dort typisch sind.

Die Mitternachtstour führte durch den finnischen Birkenwald auf einem Naturlehrpfad. Ein riesenlanger Holzsteg über Moos, Beeren und Flechte bis auf den höchsten Berg der Umgebung, dem Ounasvaara (ca. 250m ü M). Von hier oben kann man die nicht untergehende Mitternachtssonne bewundern. Auf diesem Berg befindet sich eine Skichance, von der in den Wintermonaten zahlreiche legendäre Skispringwettbewerbe ausgetragen werden. Am nächsten Morgen machten wir uns schon früh auf zu einer Husky-Farm. Dort erhielten wir einen Einblick in das Leben und Treiben auf der Husky-Station. Bis zu 100 Vierbeiner werden für die Schlittenrennen in der Wintersaison hier ausgebildet. Danach besuchten wir das berühmte Weihnachtsmann-Dorf, „Joulupukin Pajakylä“.



Leichtathletikabteilung

Ein wahres Märchenland. Jedes Jahr kommen Hunderttausende von Touristen aus aller Welt dorthin, um den Weihnachtsmann und seine Elfen zu besuchen. Aus den Lautsprechern ertönt Weihnachtsmusik. Die jährlichen von Kindern, aus der ganzen Welt, geschriebenen Weihnachtswunschzettel an den Weihnachtsmann werden hier gesammelt und beantwortet. Wer möchte, kann hier in der Hauptpost schon jetzt seine Weihnachtsgrüße, mit dem begehrten Polarkreisstempel, aufgeben. Sie kommen pünktlich am 24. Dezember zu Hause an.

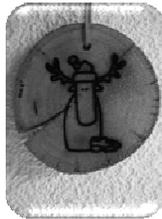
Auch unsere Pasta Party fand dort, mit weihnachtlichem Ambiente, im Restaurant „Waldemari“ statt. Es gab Pasta mit Rentier. Lecker! Bevor es anschließend wieder zurück zum Hotel ging überquerten wir noch den magischen Polarkreis. Ein Muss für jeden Tourist im Weihnachts Village.

Dies war auch der Startpunkt für unseren Lauf. Der Start war exakt um 18:00 Uhr und wurde vom Santa Claus persönlich an der Polarkreislinie im Santa Claus Village direkt vor seinem Haus vorgenommen. Marathon, Halbmarathon und ein 12KM-Lauf starteten zeitgleich. Es war eine übersichtliche Teilnehmerzahl von ca. 500 Läufern aber die kamen aus fast 40 Nationen. Leider hat auch hier der Fortschritt nicht halt gemacht.

Das legendäre Weihnachts-Start-Glöckchen wurde durch einen Pistolenschuss ersetzt. Passend zur Stimmung hatten wir einen wolkenlosen blauen Himmel und es hatte noch warme 20° C. Die Sonne strahlt unentwegt. Auf dem ersten Streckenteil ging es gleich zügig in Richtung Süden. Nach 3 km erreichten wir bereits den Santa Park, ein Vergnügungspark untertage. Wir liefen in den 'Stollen' ein, durch die mittlerweile besucherleeren Gänge und nach einigen Minuten wieder auf der anderen Seite des 'Berges' hinaus. Der Santa Claus Marathon zählt eigentlich zu einem Stadtmarathon, wenn auch die Strecke durchweg über asphaltierte breite Radwege durch viele grüne Wohngebiete verläuft. Es gibt wenig Zuschauer dafür viele Bäume. Ein schöner Landschaftslauf durch Wälder und Flussufern. Die etwas hügelige Strecke und der anhaltende Sonnenschein mit +20°, forderten bei mir mittlerweile doch schon einigen Einsatz. Kurz vor unserem Zieleinlauf trennte sich die Route der Marathon- und Halbmarathonläufer.

Leichtathletikabteilung

Nur noch über die große Spannbrücke unter der die zwei größten Flüsse Finnlands, Ounasjoski und Kemijoki, zusammen fließen. Dann ging es über ca. 500m steil hinauf bis hin zur Ziellinie auf die Fußgängerpromenade. Die Sonne scheint immer noch. Geschafft, Ziel Zeit: 1:50,26. Wir bekamen gleich die Finisher-Medaille umgehängt. Eine außergewöhnliche Medaille. Sie ist aus Birkenholz mit einem eingebrannten Rentier mit Lauschuh.



Nach 6 Stunden war dann auch der letzte Marathoni im Ziel. Bei Musik und buntem Treiben nach Mitternacht, wurden die ersten drei jeder Altersklasse mit einem Pokal geehrt. Bei dieser geringen Teilnehmerzahl haben auch wir es geschafft einen Pokal zu bekommen.

Wir belegten Beide den 2. Platz in unserer AK.



Simone



Udo

Leichtathletikabteilung

2. Eventtag der Leichtathletik- & Fitnessabteilung

Am Samstag, den **15. Juni 2013** fand nach wochenlangen Vorbereitungen und mehreren Treffen der 2. Eventtag der Leichtathletik – und Fitnessabteilung statt. In der Zeit von 10:00 bis 16:00 Uhr zeigte unsere Abteilung, ist was in Ihr steckt.

Viele Helfer, die auch schon im Vorfeld tätig waren, und fast alle Übungsleiter/innen waren aufgebeten, um das überaus vielseitige sportliche Programm unserer Abteilung Leichtathletik & Fitness zu präsentieren.

Und es war für fast jeden etwas dabei. Ob voll Fit oder Anfänger oder einfach nur als interessierter Zuschauer. Alle kamen auf Ihre kosten. Wenn man wollte, konnte man sich in 12 Indoor-Kursen und 2 Outdoor-Kursen ausprobieren um das richtige für sich zu finden. Außerdem war der vereinseigene Krafraum die ganze Zeit geöffnet! Es wurde z.B. Step-Aerobic, Body-Work, Dance-Aerobic, 50+, Kinderleichtathletik, Tai-Chi, Breitensport, Krafttraining und Nordic-Walking angeboten.

Im Krafraum wurden die Teilnehmer unter kompetenter Anweisung angeleitet. Natürlich war auch für das leibliche Wohl gesorgt. Zwischen den Kursen konnte man sich mit Obst stärken, sich an der umfangreichen Cafeteria bedienen lassen oder mit Saft und Wasser den Flüssigkeitsverlust ausgleichen.

Ein großer Dank gilt Allen, die zum Gelingen dieser stimmungsvollen Veranstaltung beigetragen haben!

Alles wurde auch per Videokamera "festgehalten" und kann unter:

<http://www.youtube.com/watch?v=0qmH8fQH0m4>

"bewundert" werden.

Leichtathletikabteilung



Leichtathletikabteilung



Leichtathletikabteilung

Nordrhein-Seniorenmeisterschaften über 5.000 m

Silke Ciaglia nahm an den Nordrhein Meisterschaften in Essen teil. In der Zeit von 21:31 Minuten wurde Silke in der Altersklasse W50 über 5000m, auf der Bahn, **Nordrheinmeisterin 2013**. Herzlichen Glückwunsch.



Leichtathletikabteilung

Radtour 2013

Am Samstag (22.06.) war es wieder soweit. Zum achten Mal trafen sich Gleichgesinnte für ein Wochenende, um irgendwo in NRW jeweils zwei ca. 50 km lange vorbereitete Touren abzufahren.

In diesem Jahr war wieder das Emsland unser Ziel. Warendorf, die Stadt der Pferde, mit seinem Hotel „Im Engel“, war ein idealer Ausgangspunkt. Vom Hotel aus sollte nach der Anreise schon um 11 Uhr die erste Etappe starten.

Doch es gab eine kleine Verzögerung, Jürgens am Fahrradträger angeschlossenes Rad konnte nur unter großer Mühe ohne Schlüssel vom Träger gelöst werden. Dank Multitool und Gewalt konnte das Fahrrad „befreit“ werden und wir unsere Tour starten. Zuerst fuhren wir zum Gestüt Warendorf. Dort konnten wir die Stallanlagen und die Pferde besichtigen. Dann begann die eigentliche Tour.

Der erste Abschnitt führte uns zuerst heraus aus Warendorf. Wir fuhren durch die Emslandschaft in Richtung Müssingen, querten die Ems und dann ging es in Richtung Telgte, vorbei an Höfen, durch Wälder und Felder. Zwischendurch legten wir eine kleine Rast an einem renaturierten Abschnitt der Ems ein.

Weiter ging es entlang des Flusses bis Telgte. Dort war eine ca. einstündige Pause geplant. Alle konnten bei Sonnenschein und angenehmen Temperaturen einen Kaffee trinken, den Stadtkern erkunden oder die Kirche besichtigen. Nachdem alle gestärkt waren und sich den schönen historischen Ortskern von Telgte angeschaut hatten, ging die Fahrt weiter.

Nach zwei Kilometern stellten wir fest: Wo ist Klaus-Peter?? Per Telefon konnten wir ihn schließlich wieder zur Gruppe lotsen. Der Wendepunkt war bald erreicht. Jetzt ging die Fahrt zurück nach Warendorf. Wieder fuhren wir durch die grüne, landwirtschaftlich geprägte Landschaft des Emslands.

Nochmals mussten wir ca. 10 km vor dem Ziel einen Zwischenstopp einlegen. Jürgen hatte wieder Pech. Nach 20 Min. und vielen klugen Ratschlägen war der Schlauch geflickt und wir fuhren zügig dem Hotel entgegen. Der Kilometerzähler blieb bei der Rückkehr am Hotel bei 52 km stehen.

Leichtathletikabteilung

Alle hatten nun die Gelegenheit sich im Hotel bis zum Abendessen auszuruhen und frisch zu machen. Zum Abendessen ging es zum Restaurant Engelchen.

Dort gab es für jeden etwas Leckeres und manch leckeren Tropfen. Nach dem Essen schlossen wir den Abend im Brauhaus Warintharpa In gemütlicher Runde ab.

Am nächsten Morgen gingen alle Blicke erst einmal zum Himmel. Die Wetteraussichten waren trüb und alle Radler legten sich die Regensachen parat. Nach einem ausgiebigen Frühstück führte uns die Sonntagstour in Richtung Sassenberg. Das Wetter hielt und so konnten wir wieder zügig durch den Emslandschaft fahren.

Der Wendepunkt und gleichzeitiger Ort für unsere Mittagspause war Harsewinkel, bekannt durch ein großes Werk eines Landmaschinenherstellers. Dort konnten wir uns in einem Cafe aufwärmen und stärken. Anschließend ging es wieder entlang der Ems zurück Richtung Warendorf. Zwischendurch legten wir auf Grund eines kräftigen Regenschauers eine Zwangspause ein. Diese dauerte nicht lang und wir näherten uns unserem Ziel. Kurz vor Warendorf passierten wir ein nettes Ausflugslokal, das Wetter war wieder gut und wir ließen die diesjährige Radtour bei einer Tasse Kaffee und einem Stück Kuchen ausklingen.

Es war für alle wieder eine ambitionierte, aber auch schöne Tour.

Jörg Balmer



Leichtathletikabteilung



Leichtathletikabteilung

Zonser Bahnserie

Unsere 9. Bahnserie fand diesmal vor den großen Ferien (12.07.13) statt. Insgesamt starteten in beiden Wettbewerben 49 Läufer/innen und Walkerinnen. (einige davon als "Doppelstarter"). Für einen neuen Teilnehmerrekord hat es nicht ganz gereicht, aber es war die Einstellung des Teilnehmerrekords (49). Das Wetter war super. (Angenehm zum Laufen, zum Walken und zum Feiern) Das tolle an dieser Veranstaltung ist, dass wirklich alle Leistungsklassen vertreten sind. Am Ende gab es auch keine Siegerehrung (obwohl ja alle Sieger sind), sondern es wurde gemütlich bei Pizza und Getränke zusammen gegessen. Sechs Bleche Pizza, 100 Pizzabrötchen, Kräuterbutter, ein lecker Kasten Alt und ein Kasten Kölsch und diverse antialkoholische Getränke glichen die verbrauchte Energie nach dem Laufen/Walken aus. Die Ergebnisse stehen unter www.sg-zons.de

Ein großer Dank geht an alle Helfer/innen.



Kurz nach dem Start über 3000m

Leichtathletikabteilung



Hoffentlich kommt bald das Essen :-)



Große "Auswahl"

Leichtathletikabteilung

Grillen 2013 von 50+

Es ist schon Tradition, vor den Sommerferien (12.07.) wird zum Abschluss der Frühjahrssaison etwas gemeinsam unternommen (auf dem Bild fehlt natürlich Edith, unsere biografische Photographin).



Gut gelaunt im Zonser Sportzentrum

Bei gegrillten und kühlen Getränken ließen wir es uns nicht nehmen einen Nachmittag mit viel Spaß zu verbringen. Edith und Margot taten sich bei der Organisation wieder einmal hervor und versorgten uns mit allem was man ebenso zum Grillen braucht! Mit guter Laune versuchten wir unseren Teil zum Gelingen bei zu tragen. Ich denke das ist gelungen!

Danke und weiter so !!!

Schnitzeljagd in der Zonser Heide

Am 27.06.2013 machten die Leichtathletikkinder des SG ZONS zum Abschluss eine Schnitzeljagd durch die Heide. Es wurden zwei Gruppen eingeteilt, bei denen jeweils 2 Übungsleiter die Gruppen begleiteten. Alle waren sehr eifrig dabei und jeder wollte vorlesen, Ergebnisse eintragen, Karte halten und den Weg weisen. Jeder hatte einen riesigen Spaß. Doch nach 1 ½ Stunden, als die Schnitzeljagd so langsam zu Ende war, hatten alle einen großen Hunger und Durst. Wir machten uns auf den Weg in die Turnhalle, wo die Eltern der Kinder mit vieler Leckerrein auf uns warteten. Es gab Frikadellen, Würstchen, Rohkost, Obst und Muffins. Das Highlight waren selbstgemachte kleine Käsebrötchen. Nach dem Essen haben wir Kinder noch in der Halle gespielt. Anschließend wurde noch ein Gruppenfoto gemacht. So hatten wir, trotz leichten Regens, einen wunderschönen Nachmittag.

Anna Kämpf



Leichtathletikabteilung



Leichtathletikabteilung

7 Meilen von Zons (27.09.2013)

Zum 37. Mal fand der Zonser Nachtlauf über 7 Meilen statt. Eingebettet ist der 3,1 Meilen-Lauf (5 km). Mit über 1.700 Vor- und Nachmeldungen lag die Teilnehmerzahl wieder nahe an unseren Rekord. Sogar aus Berlin waren zwei Läufer angereist um die besondere Atmosphäre des Zonser Nachlaufes zu genießen.

Um 19:00 Uhr wurden die 5 km Läufer/innen auf die Strecke geschickt. Jonas Müller vom Käthe Running Team entschied den Lauf mit einer Zeit von 17:16 für sich. Als zweiter lief Harald Gläßer von der SG Zons mit 17:48 ins Ziel. Johanna Esser von TSV Bayer Dormagen siegte in der Frauenwertung mit 21:14. Alle Läufer erhielten eine Medaille und es wurden viele Preise verlost

Der 7 Meilen Startschuss erfolgte um 20:00 Uhr. Unter den Anfeuerungsrufen der Zuschauer liefen die Läufer/innen aus dem Zonser Sportzentrum heraus auf die 11.263m lange Strecke. Über 500 Kerzen, 250 Fackeln und Scheinwerfer führten die Läufer/innen über befestigte Feldwege, durch die Gassen von Zons und Altstadt zurück ins Sportzentrum. Entlang der Strecke hatten sich über 1.000 Zuschauer versammelt. Bei Kilometer 10 wurden die Läufer/innen von einer Sambagruppe mit südamerikanischen Klängen für ihren Endspurt angefeuert. Im Ziel gab es für jede Frau traditionell eine Rose.

Sascha Dee vom SFD 75 Düsseldorf liefen nach 37:31 Minuten über die Ziellinie. Carl Philip Heising vom LAV Bayer Dormagen wurde mit 39:56 Vierter, gefolgt von seinem Vereinskameraden Fabian Spinrath mit 40:55 Minuten.

Bei den Frauen erreichte Doreen Floß von der TG Neuss mit 43:13 als erste Frau das Ziel. Tanja Spill vom LAV BAYER Dormagen folgte ihr mit 44:07minuten.

Die Ergebnisse beider Läufe können auf unserer Homepage www.sg-zons.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.

Termin 2014: 26.09.2014

Leichtathletikabteilung



Start über 5 Kilometer



Start über die 7 Meilen

Leichtathletikabteilung

DANKE

7 MEILEN VON ZONS

Die Leichtathletik- und Fitnessabteilung dankt Allen, die mit dazu beigetragen haben, den 37. Zonser Nachtlauf über 7 Meilen und den 17. Jedermannlauf über 5000m so reibungslos über die Bühne zu bringen. 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, dem Akustik- und Filmteam, den Sponsoren, usw.!

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



Bericht einer Nachtläuferin

Nach zwei Jahren ist es endlich so weit. Die Familie arbeitet für mich und ich kann laufen.

Der Wettergott meint es gut mit mir. Es ist kein Regen in Sicht und die Sonne zeigt sich auch mal. Aber die Temperatur... große Unsicherheit bei der Kleidungsfrage. Also geht Frau auf Nummer sicher und packt den halben Hausstand ein.

Auf dem Weg zum Sportzentrum kommen mir schon viele Autos entgegen. Die Einweiser haben viel Arbeit und ich bin nicht nur deshalb froh, dass ich mit dem Fahrrad unterwegs bin.

Nach dem Lauf wartet noch das ein oder andere leckere Kölsch auf mich.

In der Sporthalle herrscht schon ein emsiges Treiben und bei mir steigt die Aufregung.

Ich habe noch genügend Zeit um ungefähr die Hälfte meiner Vereinskameraden mit der wichtigen Frage: "Meinst du ich kann im Kurzarm-Shirt laufen?" zu beglücken.

Die Mehrheit und ich entscheiden für das Kurzarm-Shirt.

Nach dem Warmlaufen noch mal in der obligatorischen Schlange vor den Toiletten anstellen und dann geht es zum Start. Es haben sich schon viele Läufer eingefunden und ich schmuggele mich ein wenig nach vorne. Schließlich habe ich ein Ziel. Ich will unter einer Stunde laufen und als Belohnung winkt ein Laufshirt.

Der Startschuss fällt und die Menge setzt sich in Bewegung. Mit dem Applaus der Zuschauer geht raus aus dem Sportzentrum über die Feldwege in Richtung Stürzelberg. Das ist ganz schön dunkel unterwegs, aber ich gewöhne mich schnell daran. Mal eben an Stürzelberg entlang, geht es auch schon zurück nach Zons.

In der Kurfürstenstraße herrscht Volksfeststimmung. Die Straßenränder sind mit Kerzen beleuchtet und jede Menge Leute auf der Straße. Die Anfeuerungsrufe motivieren mich zu einem flotten Tempo. Auf der Parkinsel haben es sich die Anwohner mit Tischen, Stühlen und Getränken gemütlich gemacht. Neidisch schiele ich auf das Bier. Zu früh, ich habe noch fast sieben Kilometer vor mir.

Über die Nesselrodestraße laufen wir in Richtung Rhein und Altstadt. Der Weg führt um die Altstadt herum. Es ist eine tolle

Leichtathletikabteilung

Atmosphäre. Die alte Stadtmauer wird von vielen Fackeln beleuchtet. Das ist für mich der schönste Teil der Strecke.

Als ich in die Altstadt laufe, kommen viele Läufer schon wieder raus. Was sind die schnell!

Viele Zuschauer stehen am Schweinebrunnen und vor den Kneipen. Wir Läufer werden bejubelt und gefeiert. Weiter geht es noch einmal außen um die historische Stadtmauer herum.

Als ich aus der Altstadt laufe, kommen mir auch noch viel Läufer entgegen. Hurra, ich bin auch schnell!!!

Jetzt sind schon fast acht km geschafft. Die lange Strecke an der Aldenhoven Straße wird durch die Zuschauer im Kreisverkehr erleichtert. Wir werden angefeuert und motiviert.“ Es ist nicht mehr weit“ und “ihr seht noch gut aus“. Hoffentlich meinen die mich auch.

Ich laufe auf

km neun zu und merke langsam das Tempo.

Dann kommt der Abzweig Richtung Heide und bei km 10 steht die Sambagruppe.

Die südamerikanische Musik gibt Kraft für den letzten Kilometer.

Als ich durch das Törchen in das Sportzentrum laufe höre ich den Moderator sagen, dass es jetzt für eine Zeit unter einer Stunde eng werden kann. Hey, das geht gar nicht. Ich will mein Laufshirt! Also die Hacken noch mal ordentlich in den Schotter zum großen Endspurt.

Zieleinlauf bei 59:54. Es ist geschafft. Im Ziel gibt es zu dem tollen Gefühl noch die traditionelle Rose.

Anschließend in der Umkleide herrscht Einigkeit bei mir und meinen Mitläuferinnen.

Der Zonser Nachtlauf ist etwas Besonderes; eine abwechslungsreiche Strecke und eine tolle Stimmung.

Brigitte Görner

Leichtathletikabteilung

Westdeutsche Halbmarathon Meisterschaften 2013 in Dormagen-Straberg am 05.10.2013

Dieses Jahr sind die Westdeutschen Halbmarathon Meisterschaften gleich um die „Ecke“, in Dormagen-Straberg. Gut 140 Läufer und Läuferinnen sind am Start und aus meiner Laufgruppe 6 (Benno) gehören, Andreas Braun, Harald Gläßer, Michaela Kirchner und Carola Rentergent dazu.



Pünktlich wurde gestartet und wie so oft wird von Anfang an ein flottes Tempo gelaufen... nur nicht verrückt machen lassen und mit den Ersten vorne mitlaufen. Harald -seit Wochen zwickt es in der Leiste und die Achillessehne macht ihm auch Ärger- läuft souverän im vorderen Starterfeld mit. („Ich bin zufrieden und applaudiere und pfeife“) Carola ist in der ersten Runde unter den ersten 3 der W50... Jutta Bido „schärfste“ Konkurrentin auf den heutigen Titel (3. te bei den diesjährigen Deutschen Meisterschaften -41:41 min.- auf 10 km) schlägt ein verdammt schnelles Tempo an... erster km 4:03 min., jetzt nur nicht nervös werden... ich stehe am Rand und beobachte und notiere... Carola ist im „Zeitplan“. („Ich pfeife wieder und sage .. „alles ist gut“)

Leichtathletikabteilung

Michaela -1 Woche vorher noch den Berlin Marathon in Bestzeit (3:31 Std.) gefinisht- läuft gut mit. “. („Ich pfeife und applaudiere“) Andreas kommt... und wieder „pfeife ich und applaudiere“.

Meine Läufer/innen sind alle gut ins Rennen gekommen.

Nach der Hälfte der Distanz -ich stehe taktisch neben dem Trainer von Jutta Bido- hat Harald sein Tempo gefunden und läuft noch im vorderen Feld mit. Carola ist bereits auf Platz 2 in der W 50 vorgelaufen und knapp 50/60 m hinter Jutta... ich spüre, da geht was... ihr Trainer schwitzt und schreit... ich bleibe halbwegs ruhig und „pfeife“.

Michaela muss ihrem Berlin Marathon Tribut zollen und steigt vorzeitig aus... vernünftig, es folgen noch viele andere Rennen, wo die 1:40 Std. „geknackt“ werden können.

Andreas läuft konzentriert im Mittelfeld mit und lässt sich nicht beirren, hat sein Tempo gefunden und läuft -mittlerweile ein routinierter Ultra Läufer- wie ein Uhrwerk.

Die Schlussphase des Rennen, Carola ist jetzt 30/40m vor Jutta... ich pfeife und bin nicht mehr ruhig, schwitze! Juttas Trainer ist ruhig....gratuliert mir.

Ich stehe im Zielbereich, Harald ist angekommen und mit einer Zeit von 1:25,44 Std. bedeutet das Platz 9. in der Altersklasse M 45 - seine Zeit von den Deutschen Meisterschaften (1:20,22) hätten ihm hier den 2. ten Platz beschert -.

Leichtathletikabteilung



Jetzt kommt Carola, und ja, sie wird... ist es geworden

Westdeutsche Halbmarathon Meisterin 2013 (AK W50)

Herzlichen Glückwunsch, der Titel ist Dein, dass Training, der Aufwand, dass Kämpfen, es hat sich gelohnt,... in neuer Bestzeit, 1:34.30 Stunden.

Und da kommt Andreas, sieht geschafft aus, aber - glaube ich - froh, sein Rennen in einer Zeit von 1:44,44 Std. und mit Platz 16 in der Altersklasse M50 beendet zu haben.

Herzlichen Glückwunsch Euch allen.

Benno

Leichtathletikabteilung

Wo kann ich laufen oder walken?

Ganz klar, bei den Leichtathleten der SG ZONS. Vom Anfänger bis zum ambitionierten Sportler, bei uns ist für jeden die passende Lauf- und Walkinggruppe vorhanden. Jeden Mittwoch (18:00 Uhr) treffen wir uns an der Zonser Heide (Jüdischer Friedhof, Sommerzeit) oder am Zonser Sportplatz (Winterzeit), um in 11 (**ELF!!**) verschiedenen Gruppen zu laufen oder zu walken. Info unter 02133/450180.

Sportabzeichenabnahme 2013

Auch 2013 boten wir an drei Terminen die Abnahme des Sportabzeichens an. Insgesamt 35 Sportler/innen nahmen an den Prüfungen teil. Allen die bestanden haben, einen herzlichen Glückwunsch.

Die Termine für 2014 werden rechtzeitig bekannt gegeben.

Ein Dank geht an Hilde Düring, welche federführend für die Abnahme verantwortlich ist.



Leichtathletikabteilung

Herbstnachmittag (50 Plus)

Zu einem gemütlichen Herbstnachmittag, am 8. November, traf sich die 50 Plus Gruppe der Leichtathleten. Mit 46 Personen füllte sich der Raum des Vereinshauses ganz schnell, es war bis auf den letzten Platz belegt.

Herbstlich gedeckte Tische selbstgemachten Kuchen, leckerer Kaffee, Wurst- und Käseplatten versprachen einen netten Nachmittag.

Gut gekühlte Getränke und nette Gespräche wurde von einer Geschichte von einer Reise in die Stadt ACH HÄTT ICH DOCH



abgerundet.

Diese brachte den ein oder anderen zum Nachdenken und lächeln. Danke an die vielen Kuchenspenden und Helfer/innen.

Unser Weihnachtsabschluss findet am 09.12.2013 wie jedes Jahr mit Schmalzbrot und Glühwein statt.

Leichtathletikabteilung

4. Wertungslauf beim Martinslauf in Düsseldorf

Fast zum Ende der Laufsaison stand am Sonntag, den 10.11.2013 der vierte und somit letzte Wertungslauf im Rahmen des Läufer-Cup's der Leichtathletikabteilung an. Er wurde im Rahmen des traditionellen und immer gut besuchten Martinslaufes in Düsseldorf ausgetragen, der in seinem 36. Jahr erstmalig am Unterbacher See gestartet wurde. Die abwechslungsreiche Strecke umrundete den See und führte durch den Eller Forst, war aber aufgrund der Bodenbeschaffenheit nicht immer leicht zu laufen.

Mit einer viertelstündigen Verspätung wurden knapp 800 Läuferinnen und Läufer, u.a. der aktuell beste Deutsche Marathonläufer Andre Pollmächer sowie 10 Zonser bei kühlem, aber trockenen Witterungsbedingungen auf die Strecke geschickt. In Anbetracht der späten Jahreszeit und einiger verletzungsbedingter Einschränkungen waren im Ziel doch alle mit ihren erreichten Zeiten zufrieden. Carola (2.) und Harald (3.) konnten sich zudem über einen Platz auf dem Treppchen freuen. Alle Zeiten auf unserer Homepage: www.sg-zons.de

Bis zum 31.12. können die Teilnehmer des Läufer-Cup's noch Bestzeiten sammeln, anschließend erfolgt die Auswertung der in 2013 erzielten Ergebnisse und die Ehrung aller Teilnehmer.

Ganz aktuell:

Deutsche Meisterschaften über 50 km

Bei den in Bottrop ausgetragenen Deutschen Meisterschaften über 50 km (10.11.) belegte **Michaela Kirchner** mit einer Zeit von 4:17:26 Std. einen hervorragenden **3. Platz** in der Altersklasse W45, sowie einen 10. Platz unter allen gestarteten Frauen. Dabei verbesserte sie bei ihrem 3. Lauf über diese Ultradistanz ihre im Frühjahr aufgestellte persönliche Bestzeit um genau 4 Minuten.

Herzlichen Glückwunsch

Leichtathletikabteilung

Was war sonst noch los in der Leichtathletik – und Fitnessabteilung?

Natürlich wurden auch sehr viele Wettkämpfe besucht. Und eigentlich immer wurde mindestens eine Altersklassenplatzierung (Platz 1 - 3) erreicht. Es würde den Rahmen dieser Zeitung "sprengen" auf alle Ereignisse einzugehen. Aber unsere Lauf- und Walkingergebnisse können auf unserer Homepage, www.sg-zons.de unter Leichtathletik, „ersurft“ werden.

Aber auch alle anderen Aktivitäten der Leichtathletik- und Fitnessabteilung (z.B. Aerobic, Tai Chi, Step und Bodyfit, Dance-Aerobic, Kinder/Jugend/Senioren-Sport) können unter www.sg-zons.de „ersurft“ werden. Dort gibt es mit Sicherheit, dass „Eine“ oder „Andere“ zusätzlich zu entdecken. Zu den Terminen gibt es, rechtzeitig, zusätzliche Informationen durch die Übungsleiter/innen.

Gymnastik für Frauen

Wann: Donnerstagvormittag von 10:30 - 12:00 Uhr

und

Mit Spaß und Bewegung fit bleiben

Wann: Donnerstagnachmittag von 14:30 - 16:00 Uhr

Trainingsort: Dreifachhalle Zons, Kraftraum

Übungsleiterin: Edith Wenzel, Telefon 02133/928961

Schnupperstunde jederzeit möglich!

Leichtathletikabteilung

"Zur Erinnerung"

Wir haben unseren Krafraum **jeden Samstag** geöffnet.

10:00 Uhr - 10:45 Uhr ==> Frauentraining

10:45 Uhr - 12:00 Uhr ==> "gemischt"

Außerdem bieten wir jeden Samstag von 11:00 - 12:00 Uhr
Aerobic, Tai Chi, Step und Bodyfit, Dance-Aerobic abwechselt an.
Aktuelle Infos dazu: 02133/40513.

Unsere Nordic-Walking/Walking-Gruppen

Mittwoch:

Nordic-Walking und Walking

Wann: 18:00 – 19:00 Uhr
Treffpunkt: Zons, Anfang Zonser Heide, am Lauf- und Walkingtreffpunkt
Übungsleiter/innen: Tamara Kämpf (219469), Ute Hess (45460)
Hilde Düring (42761), und Adi Neumann (470037)

Freitag:

Nordic-Walking

Wann: 08:30 – 09:30 Uhr (Sommerzeit)
09:00 – 10:00 Uhr (Winterzeit)
Treffpunkt: Zons, Anfang Zonser Heide, am Lauf- und Walkingtreffpunkt
Übungsleiterin: Tamara Kämpf, Telefon: 02133/219469

Leichtathletikabteilung

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

Simone und Udo Spill, Benno Ciaglia

Jörg Balmer, Brigitte Görner

Alwin Freischmidt, Anna Kämpf

Ralf Hille, Edith Wenzel

Klaus-Peter Hofstadt

Ein Wort in eigener Sache.

Ich danke allen, die es wieder ermöglicht haben, die Leichtathletik- und Fitnessabteilung so erfolgreich durch das Jahr 2013 zu "lotsen".

Ich wünsche allen Mitgliedern, Ihren Familien, unsere Gönnern, Sponsoren und Freunden ein ruhiges Weihnachtsfest und einen erfolgreichen "Sprung" in das Jahr 2014.

Euer Klaus-Peter (Hofstadt)

Leichtathletikabteilung

Trainingszeiten der Leichtathletik- und Fitnessabteilung

Montag Dreifachhalle im Zonser Sportzentrum

15.30 - 17.00 Uhr	50 Plus - Bewegung und Gymnastik	Edith Wenzel (02133//928961)
18.30 - 19.30 Uhr	Step Aerobic / Gymnastik	Alwin Freischmidt (02133/40513)
19.30 - 20.30 Uhr	Dance-Aerobic von 12 - 18 Jahren	Melanie Elsner (02133/2627021)

Mittwoch

19.00 - 20.00 Uhr	Fitness-Step Aerobic / Gymnastik	Daniela Bognar (02133/219046)
-------------------	----------------------------------	-------------------------------

Donnerstag

15.00 - 16.00 Uhr	Kinder von 3 - 4 Jahren	Tamara, Heike
16.00 - 17.00 Uhr	Kinder ab 5 Jahre und Vorschulkinder	Heike
16.00 - 17.30 Uhr	Kinder 1. und 2. Schuljahr	Ulrike, Tamara
16.00 - 17.30 Uhr	Kinder 3. und 4. Schuljahr	Ulrike
17.00 - 19.00 Uhr	Breitensport für Frauen und Männer	Hans Lorenz (02133/979220)
17.30 - 19.00 Uhr	Jugend/Schüler/innen 5.-9. Schuljahr	Tamara, Heike

Freitag

18.30 - 19.30 Uhr	Aufwärmtraining/Kräftigung/Dehnung	Ingrid Bückendorf (02133/3261)
-------------------	------------------------------------	--------------------------------

Montag Krafraum in der Zonser Dreifachhalle

10.30 - 12.30 Uhr	Kraftsport Frauen/Männer	Wiebke Vallbracht
17.30 - 19.30 Uhr	Kraftsport Frauen/Männer	Alwin Freischmidt (02133/40513)
20.00 - 21.30 Uhr	Rückenschule	Edith Wenzel (02133/928961) _{KSB}

Mittwoch

09.00 - 10.30 Uhr	50 plus (W/M) Ganzkörpertraining	Edith Wenzel (02133/928961)
10.30 - 12.00 Uhr	Fitness Mix	Edith Wenzel (02133//928961)
18.00 - 20.00 Uhr	Kraftsport Frauen/Männer	Mike Klüppel (02133/285469)
20.00 - 22.00 Uhr	Thai chi chuan	Detlev Leonhard (02133/80899)

Donnerstag

09.00 - 10.30 Uhr	Stuhlgymnastik für W/M ab 60	Edith Wenzel (02133//928961)
10.30 - 11.45 Uhr	Vielseitiges Gesundheitstraining (W)	Edith Wenzel (02133//928961)
14.30 - 16.00 Uhr	Fitness W/M (ab ca. 40 Jahre)	Alwin Freischmidt (02133/40513)

Freitag

10.30 - 12.30 Uhr	Kraftsport Frauen/Männer	Wiebke Vallbracht
17.30 - 19.30 Uhr	Kraftsport Frauen/Männer	Mike Klüppel (02133/285469)

Mittwoch Laufen & Walken (Treffpunkt Anfang Zonser Heide)

18:00 - 19:00 Uhr	Kinder- & Jugendlauftreff	Jasmin Müller (02133/975891)
18:00 - 19:00 Uhr	10 Lauf- & Walkinggruppen,	K.-P. Hofstadt (02133/450180)

Freitag (Treffpunkt Anfang Zonser Heide)

08:30 – 09:30 Uhr	Walken.	Tamara Kämpf (02133/219469)
-------------------	---------	-----------------------------

Sonntag (Treffpunkt Anfang Zonser Heide)

10:30 - 12:00 Uhr	Laufen & Walken.	Individuell
-------------------	------------------	-------------

Mittwoch Dreifachhalle (Nievenheimer Gesamtschule)

19.30 - 21.30 Uhr	Breitensport für Männer	Jochen Herbst (02133/973399)
-------------------	-------------------------	------------------------------

ARS GmbH

Geschäftsführer: Roger Schemmel



RIESIG!

**Qualität und
bester Reifen-Service
für Ihre Sicherheit!**

**Unser Sortiment an
Markenreifen für Ihr Fahrzeug!**

Aus Freude am Service!

Reifen Schemmel GmbH

Telefon 0 21 33 - 27 05 50 · Fax 27 05 55

Düsseldorfer Straße 95 · 41541 Dormagen

Mo.-Fr. 8.30 bis 12.30 Uhr und 13.30 bis 18.00 Uhr, Sa. 8.30 bis 12.00 Uhr

MLX
Reifen, Räder und mehr

Turnabteilung

BROMBEEREN IN KÖLN

SG ZONS Powerfrauen beim Women's Run 2013

So viele Brombeeren hatte man im Kölner Rheinpark noch nie gesehen. Brombeeren so weit das Auge reichte. Hätte man zumindest meinen können, wenn man sich dem Kölner Tanzbrunnen am 10. August 2013 näherte. Denn die 7369 Starterinnen des Kölner Women's Run trugen alle das auffällig brombeerfarbene T-Shirt, auf dem in diesem Jahr das Motto „Powerfrau“ prunkte. Ein wirklich passendes Motto für unsere SG ZONS „After Work Power“ Truppe! Wir waren auch dieses Jahr wieder dabei, um einen sportlichen und entspannten Tag „unter Mädels“ zu genießen. Neben dem sportlichen Highlight 5 km Laufen oder Walken, boten uns das Women's Village und die Beauty Lounge nämlich alles, was das (Frauen-)Herz begehrt. Wir konnten uns stylen, pflegen oder einfach nur unterhalten. Dazu noch Bespaßung von der Bühne und die eine oder andere Köstlichkeit der Stände naschen.

Der Women's Run schafft übrigens etwas Unglaubliches, über das man nur staunen kann. Er bringt ALLE Mädels auf die Strecke. bringt Selbstvertrauen und Spaß. Er ist Party, Sport, Shopping, Kaffeekränzchen und Wellness in einem. Die Atmosphäre ist phantastisch. Ein nicht enden wollender brombeerfarbener Strom Läuferinnen und Walkerinnen fließt ins Ziel – egal ob schnell oder langsam. Powerfrauen sind wir schließlich alle! Der Frauenlauf gibt die Möglichkeit, sich auszuprobieren, ohne sich deplatziert zu fühlen, wenn man langsam trabt, oder die Hüftröllchen etwas üppiger sind. Das gibt Selbstbewusstsein fürs nächste Mal. Das hier ist anders als ein gemischter Volkslauf, alles ohne Leistungsdruck und mit viel Fröhlichkeit. Man läuft nicht allein für sich, sondern mit der Freundin, der Clique, den Kolleginnen, dem Verein. Wie wir!

Aber erstmal schön der Reihe nach...

Turnabteilung

Samstag, 10. August 2013, 11.00 Uhr: großes Hallo und allgemeine Begrüßung am Dormagener Bahnhof. Alle sind schon aufgeregt, das spürt man. Zunächst hat jeder sein Sonnencappy aufgesetzt, die Dinger haben wir extra mit Namensdruck anfertigen lassen, nachdem wir im letzten Jahr fast einen Sonnenstich bekommen haben. Auch dieses Jahr meinte es der Wettergott gut mit uns. Also auch noch Sonnenbrille auf und Sonnencreme nachgeschmiert.

Der Dom! Ankunft in Köln-Deutz. Man sieht schon viele andere Grüppchen in die gleiche Richtung laufen, einige tragen die rosa Shirts der letzten Jahre, da sieht man Laufwunder und Running Queens. Am Tanzbrunnen wird das obligatorische „Vorher“-Gruppenfoto gemacht. Wir haben Glück, es ist noch nicht viel los, und wir drücken einem Aufseher die Kamera in die Hand.



Ankunft am Tanzbrunnen

Turnabteilung

Die ersten Brombeeren kommen uns entgegen. Wir sind echt begeistert von den neuen Motto-Shirts. Dieses Jahr laufen wir also in brombeer und nicht mehr in schweinchenrosa. Auf zur Startnummernausgabe! Keine Schlangen. Jeder ist in Null-Komma-Nix in eine Powerfrau verwandelt. Mädels, wo seid ihr?! Jetzt wird's schon schwerer, den Überblick zu behalten. Der Tanzbrunnen wird zum Brombeerfeld. Wir frimmeln uns die Startnummern an den Leib. Jetzt haben wir noch reichlich Zeit, uns im Women's Village umzuschauen. Toll, was es hier alles gibt! Aber Halt, jetzt besser noch nicht zu viele Häppchen reinstopfen, wir müssen ja erst noch laufen. Ein Blick auf die Uhr. Noch mehr brombeerfarbene Powerfrauen. Wir sind erleichtert, dass wir sicherheitshalber einen Treffpunkt ausgemacht und die unverkennbaren Sonnencappis auf den Köpfen haben, damit wir uns vorm Start alle wiederfinden. Jetzt noch mal schnell aufs Klöchen – oder auch nicht – da ist es jetzt wirklich zu voll – und auf geht's Richtung Starterblock.

Unterwegs bekommt jeder einen brombeerfarbenen Luftballon. Die Stimmung ist fast wie an Karneval. Wir sind ja auch in Köln. Viva Colonia. Partystimmung mit DJ. Jetzt kommt die Aufregung. Wird alles gut gehen? Komme ich ins Ziel, hätte ich vielleicht doch noch mehr trainieren sollen? Wir haben aber so viel zu gucken, dass die Ängste vergessen sind und wir einfach die Stimmung im Starterblock genießen können. Lustige Verkleidungen sind auch unterwegs und „Hubertine und Franziska“ – die sind so groß und haben schrecklich beharrte Beine. Aber die Verkleidung haben wir schnell durchschaut und sind froh, dass wir nicht unter so dämlichen Langhaarperücken schwitzen müssen wie die beiden Jungs in Frauenkleidern. Um uns herum schnattern und lachen tausende brombeer gewandete Powerfrauen in froher Erwartung des Laufs.

Jetzt geht's gleich los. Kribbeln im Bauch. Hände hoch und klatschen. Der Countdown läuft, dann knallt der Startschuss, alle lassen zeitgleich die Luftballons steigen, und tausende Brombeeren setzen sich in Bewegung. Brombeer-Himmel über uns.

Turnabteilung



Im Starterblock

Noch bevor wir die Startlinie überqueren, haben wir schon mit dem ersten Hindernis zu kämpfen – mittendrin eine Läuferin mit Kinderwagen. Glücklicherweise kommen wir ohne Blessuren vorbei. Die Strecke runter zum Rhein ist gesäumt von vielen Zuschauern, die jubeln und klatschen und uns Mut machen. Yeah! Der erste Kilometer ist noch nicht mal komplett geschafft, da werden wir schon von unseren Männern und den Kindern mit Pappschildern und Rasseln angefeuert – wenn das nicht motiviert, die Beine laufen von ganz alleine. Kurz darauf wird es doch etwas schwieriger – jetzt müssen wir die Deutzer Brücke 'rauf, und da knubbelt es sich ganz schön. Dann bleibt auch noch eine Läuferin einfach so stehen – hoppla, das bringt frau aus dem Rhythmus!

Endlich, hoch oben auf der Brücke, der Rhein unter uns, Gefühl von Euphorie und Stolz. Alles läuft bestens. Ein Blick nach rechts zur Hohenzollernbrücke belehrt uns allerdings eines Besseren – da laufen tatsächlich schon die ersten brombeerfarbenen T-Shirts, und wir sind erst hier. Weiter geht's! Runter zur historischen Altstadt. Achtung, Kopfsteinpflaster! Bloß nicht stolpern. Schnell am Verpflegungsstand zugreifen und Wasser schlürfen – es ist doch

Turnabteilung

ziemlich heiß– da ist die Abkühlung sehr willkommen. Verdutze Passanten und Touristen – was ist denn hier los? Brombeeren hat hier keiner erwartet. Hauptsache Applaus für uns. Der Dom, was für ein Anblick! Aufgepasst! Jetzt kommt die schwierigste Etappe wir müssen die Treppenstufen an der Philharmonie hoch. Schnauf, dabei haben wir so viel auf dem Zonser Deich geübt. Geschafft! Wir sind auf der Eisenbahnbrücke. Keine Zeit, um die vielen Liebesschlösser genauer zu bewundern. Wir sind immerhin schneller als die ICE Züge auf der Brücke. Dann geht's bergab bzw. brückab. Und da sind sie auch wieder: unsere Fans applaudieren und freuen sich mit uns. Jetzt wird die Strecke um die Messehallen etwas einsamer, doch dann feuern uns wieder wildfremde Menschen wie verrückt an.

Nur noch ein, zwei Kurven und dann das Finale. Gib alles! Der Endspurt. Im Ziel! Tief durchatmen! Das alkoholfreie Hefeweizen steht schon bereit. Prost!



Relaxen und verschlafen!

Turnabteilung

Wir hängen ein bisschen ab und mampfen erst einmal Obst. Es gibt Melonen, Trauben, Bananen, Äpfel. Es gibt eigentlich alles. Dann warten wir auf die anderen Läuferinnen und Walker aus unsere Gruppe und bereiten auch ihnen einen tollen Empfang mit La-Ola-Welle und Applaus. Nach uns kommen noch Hunderte ins Ziel. Alle sehen wie Siegerinnen aus. Nach kurzer Verschnaufpause ging es dann gemeinsam zum Shoppen, Relaxen und Mitmachen. Lachen inklusive.

Als Belohnung gab es übrigens nicht nur eine Urkunde, sondern auch eine brombeerfarbene Finisher-Tasche, prall gefüllt mit vielen Überraschungen, Gutscheinen, Kosmetik- und Warenproben der Sponsoren. Alles in allem: ein toller (Frauen-) Tag!

Michaela Haack & Ute Arentz

PS. Zum Vormerken: Der nächste Women's Run in Köln findet am 9. August 2014 statt! <http://womensrun.runnersworld.de/>



Die Powerfrauen der SG Zons

Turnabteilung

Warum in die Ferne schweifen, denn das Gute liegt so nah!oder: lerne Deine Heimat kennen!

Die Montags – Gymnastikdamen starteten am Dienstag, 17.09.2013 per Bus ab Zons zum **Kreiskulturzentrum nach Sinsteden**. Das liegt ja beinahe vor unserer Haustür, aber ich muss zugeben, ich hatte noch nichts von diesem Museum gehört.

11 Damen begaben sich nach einer gemütlichen Fahrt, die direkt am Eingang zum Kulturzentrum endete, in die Anlage, die aus

- einem Landwirtschaftsmuseum
- Skulpturen Hallen des Künstlers Ulrich Rückriem
- einem wissenschaftlichen Geflügelhof des Bundes Deutscher Rassegeflügelzüchter (BdRG)
- dem Institut für angewandte Hippologie (Pferdekunde)
- einer archäologischen Sammlung

besteht.

Zuerst hörten wir dem ausführlichen Vortrag der Leiterin zu und danach durften wir die bereits aufgehängten Bilder von Ulrich Rückriem betrachten. Die Bilder gehörten zu einer Ausstellung, die noch nicht eröffnet war. Die Aussagen, die der Künstler mit den Bildern machen wollte, waren uns nicht so ganz klar, wurden uns jedoch von Frau Dr. Wappenschmidt erklärt. Die archäologische Sammlung zeigt Funde aus der Umgebung von Sinsteden bzw. Rommerskirchen.

Nach soviel Kunst – Erläuterungen brauchten wir eine Verschnaufpause.

Im Café Stüffje, gleich auf der Anlage fühlten wir uns sehr wohl, wir wurden freundlich bedient und versorgt mit kleinen Speisen und Getränken.

Turnabteilung



Anschließend besichtigten wir die Gartenanlage und das weitere Gelände des Zentrums. In zwei großen Hallen haben die mächtigen Skulpturen des Bildhauers Ulrich Rückriem ein neues Zuhause gefunden. Es sind gewaltige Steinarbeiten, die er in den Hallen nach seiner Vorstellung angeordnet hat. Schon allein der logistische Aufwand muss enorm gewesen sein, denn der Transport dahin erforderte schwere Fahrzeuge und die Aufstellung der Steinblöcke kräftige Kräne.

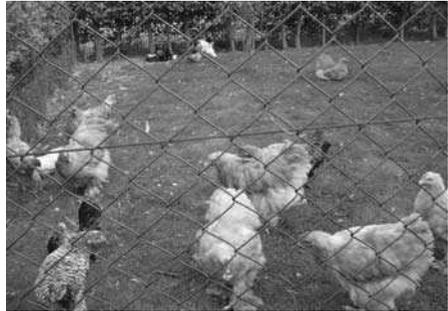
Man könnte sich einen leichteren Beruf vorstellen!

Turnabteilung

Auch in der Gartenanlage sind einige seiner Arbeiten zu sehen.



...Und dann gingen wir zu den glücklichen Hühnern! Auf dem wissenschaftlichen Geflügelhof verbringen Gänse, Enten, Tauben und Hühner der unterschiedlichsten Rassen ein artgerechtes Leben. Es machte Spaß, dies zu beobachten und die unterschiedlichsten Federkleider zu bewundern: z. B. eine Hochzeitsgans mit ganz lockigem Federkleid!



Am Ende der Gartenanlage sind in einer weiteren Halle landwirtschaftliche Geräte zu sehen. Die eine oder andere unserer Damen erinnerte sich noch an den Hof der Großeltern, wo die Geräte noch im Einsatz waren für den Rüben- und Getreideanbau in unserer nahen Umgebung. Auch alte Trecker stehen dort, die ganz gewiss noch einsatzfähig wären.

Turnabteilung

Die große Halle beherbergt so viele landwirtschaftliche Geräte, man könnte eigentlich Stunden darin verbringen. Aber.....

....an unserem Ausflugstag herrschte ein kalter Wind und der Himmel bezog sich. Wir suchten wieder Zuflucht im Café Stüffje und genossen die warmen Getränke und den selbstgebackenen Kuchen.



Mit dem Bus erreichten wir wieder Zons und in einem Gasthaus in der Altstadt wurde der Tag beendet. Einige tagsüber verhinderte Damen kamen hinzu und bei leckerem Essen konnten wir unsere Eindrücke gleich erzählen.

Bärbel hatte wieder den Ausflug organisiert und für den reibungslosen Ablauf gesorgt, wie schon viele Jahre vorher. Wir bedanken uns auch auf diesem Wege für die viele Mühe und den Zeitaufwand!

Ingrid Sievers

Außerdem.....

Im nächsten Jahr stehen wieder **Neuwahlen** in unserer Abteilung an, da brauchen wir einige Mitglieder, die sich gerne etwas engagieren wollen für die **Vereinsarbeit** oder in der Turnhalle.

Wer Lust hat oder einfach wissen will, was zu tun wäre, bitte die Abteilungsleitung Turnen oder eine Übungsleiterin ansprechen:

I. Sievers, ☎ 21 55 74 oder auch per E-Mail: gsievers@t-online.de

Turnabteilung

Mutter- und Kind Turnen



Bewegung und Spiel
für unsere Kleinsten,
zusammen mit
Mama oder Papa
- oder Oma!
In der Turnhalle



im Sportzentrum Zonser Heide,
von 9.30 – 10.30 Uhr dienstags für
Kleinkinder ab Krabbelalter – bis 3 Jahre

Marion als Übungsleiterin freut sich auf Euer Kommen!

Nähere Informationen: Ingrid Sievers ☎ 02133 – 215574



Das macht allen Spaß und wir sind ganz mutig! Kommt einfach mit
Mama oder Papa – oder Oma in die Turnhalle.

Turnabteilung

Fitness im Zumba - Trend



Die neue Funsportart mit fetzigem Rhythmus für Jung und Alt eröffnet ein ganz neues Körperbewusstsein!

Freitags von 20.00 – 21.00 Uhr
in der Turnhalle im
Sportzentrum Zonser Heide

Einfach in die Halle kommen und beschwingt ins
Wochenende starten!

Nähere Infos unter ☎ 02133/ 215574

Dies sollte auch erwähnt werden:

Für die Teilnahme an der Umfrage des **KSB** (Sportbund Rhein-Kreis Neuss e.V.) über **U3 Bewegungsangebote** haben wir einen Gutschein über 150 € für Fortbildungsangebote gewonnen.

Wir sagen danke und haben ihn schon eingelöst!

Turnabteilung

Ausflug zum Tiergehege Tannenbusch

Als Trainingsabschluss vor den Sommerferien 2013 fand ein Besuch im Tiergehege Tannenbusch statt. **40 Kinder und viele Mütter und einige Väter** fanden sich am 17. Juli 2013 auf der Spielwiese ein. Es war ein herrlicher, warmer Tag, die Sonne schien und die Mütter hatten Decken und Proviant auf der Wiese ausgebreitet.

Am Eingang wurden gleich die Ziegenböckchen gefüttert mit speziellem Futter und kleinen Möhrenstückchen. Die Kinder hatten keine Scheu und die Tiere waren sehr zutraulich.

Die Wildschweine flößten da schon mehr Respekt ein. Sie suhlten sich träge im Sand, aber die kleinen Ferkel quiekten ganz lebendig. Beim Damwild passte ein Hirsch mit großem Geweih auf seine Herde auf und im Ententeich schwammen ganz kleine Küken hinter ihrer Mutter her. Große Wasserschildkröten sonnten sich auf einem dicken Ast im Wasser und die Schwäne reckten ihren langen Hals.



Bei der Schatzsuche waren die Kinder ganz eifrig und schnell, viel zu schnell war der Schatz gefunden. Jedes Kind bekam ein kleines Geschenk.

Die zukünftigen Fußballer konnten Ballspielen und dann wurde der vielseitige Spielplatz vom Tannenbusch belegt. Dort konnten sich die Kinder an allen Geräten austoben!

Ich muss gestehen, dass ich lange nicht im Tannenbusch war, aber an diesem Nachmittag war ich begeistert von diesem schönen, für Dormagen einzigartigen Naherholungsgebiet. Wir sollten stolz darauf sein!

Turnabteilung

Alle Tiere sind gut und sauber untergebracht, man kann spazieren gehen und die Kinder finden einen wunderbaren Spielplatz vor!

Nun, der Nachmittag hat allen gut gefallen und war ein schöner Abschluss vor den Sommerferien.



Turnabteilung

Tierquiz:



D



I



R



P



L



A



K



W

Trage die richtigen Buchstaben ein:

Name des Tieres:

- | | | |
|--|-------|-------|
| 1. Wer schreit „iah, iah, iah“? | _____ | _____ |
| 2. Wer schnattert „quack, quack, quack“? | _____ | _____ |
| 3. Welches Tier hat einen langen Hals und schwimmt? | _____ | _____ |
| 4. Wie heißt das Kind vom Schaf, es macht „bäh, bäh“? | _____ | _____ |
| 5. Wer hat ein großes Geweih? | _____ | _____ |
| 6. Wer hat kleine Hörner auf dem Kopf und stinkt? | _____ | _____ |
| 7. Welches Tier wühlt mit dem Rüssel in der Erde? | _____ | _____ |
| 8. Wer hat einen roten Kamm und kräht: Kikeriki, kikeriki? | _____ | _____ |

Alle Buchstaben hintereinander – wie heißt das Wort?
 Hast Du alles gewusst? Super!

Ingrid Sievers



Turnabteilung

Trainingszeiten

*in der Turnhalle der Offenen Ganztags-Grundschule Zons,
Deichstraße
und im Sportzentrum*

Wochentag:	Zeit:	Gruppe:	Übungsleiter:
Montag: Deichstraße	16.30 - 17.45 Uhr	Damen-Gymnastik (auch nach Pilates)	Ingrid Sievers
dto.	17.45 – 19.00 Uhr	Multigruppe – Turnen und Spielen	Melanie Wenzel + Christa Hyrbaczek
dto.	18.30 – 20.00 Uhr	große Mädchen Turnen	Christa Hyrbaczek + Melanie Wenzel
dto.	20.00 - 21.30 Uhr	Latino Workout Teilnahme nur nach vor- heriger Anmeldung bei ** möglich.	Marilyn Szafran
Dienstag: Sportzentrum	9.30 - 10.30 Uhr	Mutter und Kind	Marion Benz
Mittwoch: Deichstraße	15.00 - 16.00 Uhr	Kleinkinder 3 -4 Jahre	Ingrid Sievers Chantal Czirr
dto. Deichstraße	16.00 - 17.00 Uhr	Vorschulkinder 5 – 6 Jahre	Ingrid Sievers + Chantal Czirr
dto. Deichstraße	17.00 - 18.30 Uhr	GrundschulKinder Turnen (Breitensport)	Ingrid Sievers
dto. Deichstraße	18.30 - 20.00 Uhr	Multi-Kulti-Gruppe – Leistungs-Turnen Mädchen u. Jungen	Christa Hyrbaczek + Melanie Wenzel
dto. Deichstraße	20.00 - 21.30 Uhr	„After work power“ Fitness nach der Arbeit (gemischte Gruppe)	Christa Hyrbaczek
Donnerstag Sportzentrum	10.00 - 11.30 Uhr	Rückenschule Gesunde Bewegung am Vormittag für Sie u. Ihn	Sigrid Ritzerfeld
Freitag Sportzentrum	20.00 – 21.00 Uhr	Zumba Fitness	Marilyn Szafran

** Ingrid Sievers, Tel. ☎ 215574 oder E-Mail, da begrenzte Teilnehmerzahl.

Information: Ingrid Sievers ☎ 215574

E-Mail: g sievers@t-online.de

Stand: 11/2013