

AKTION FIT FÜR 10

# Geschafft! Das rote Team ist im Ziel

Rund 70 Läufer und mehr als 50 Nordic-Walker erreichten gestern beim Zehn-Kilometer-Lauf das Ziel. Sie hatten sich ein halbes Jahr auf diese Distanz vorbereitet: mit Läuferseminar, Koch-Workshops und Testläufen. Die Aktion von NVV, Stadtparkasse und der Rheinischen Post ist ein Renner.

VON DIETER WEBER

Die neun Wochen alte Anna blinzelte in die Sonne. Und wenn sie genau hingeschaut hat, dann wird sie etwas Rotes wahrgenommen haben, das freudestrahlend die Ziellinie überlief. Es war ihr Papa. Ralf Schacher (25), im knallroten Trikot des „Fit-für-10“-Aktionsteams, bestand gestern seine Feuertaufe – gemeinsam mit weiteren 70 Teammitgliedern. Sie liefen nach halbjährigem Training beim NVV-Lauf „Rund um den Venner Busch“ die Zehn-Kilometer-Distanz. Und auch die Nordic-Walking-Gruppe der Aktion trat fast geschlossen an. „Ich habe rund 50 Starter gezählt“, so Trainerin Conny Kerkhoff. Es war der schöne Abschluss einer bemerkenswerten Aktion.

**Erfahrene Betreuer**

Nach der Premiere im vergangenen Jahr haben NVV, Stadtparkasse und Rheinische Post im März wieder ein „Fit-für-10“-Team gebildet: Es bestand aus Frauen und Männern, die bis dahin keinen Sport betrieben hatten. Das Trainingskonzept für die Läufer hat der Sportarzt Dr. Michael Fritz entwickelt, der auch das RP-Marathon-Team betreut. Mit einem eintägigen Läuferseminar wurden die Team-



Großer Jubel: Das mehr als 100-köpfige „Fit-für-10“-Team schaffte gestern beim NVV-Lauf die Zehn-Kilometer-Distanz.

RP-FOTO: DETLEF ILLNER

mitglieder, die sich vorher alle ärztlich untersuchen lassen mussten, auf das Trainingsprogramm vorbereitet. Die Nordic-Walker leitete NVV-Mitarbeiterin Conny Kerkhoff an. Es gab für alle Ernährungs-Workshops und für die Läufer einen Feldtest, bei dem die Sportler ihre maximale Herzfrequenz ermittelten. Erfahrene Betreuer leiteten sie an und liefen in den vergangenen Wochen sonntags mit den Lauf-Novizen erstmals die volle Distanz.

Gestern stand als Abschluss der NVV-Lauf auf dem Trainingsplan. Und damit endeten auch die kleinen Geschichten, die in den ver-

gangenen Wochen das Leben der mehr als 100 Neu-Sportler bestimmten. Etwa die von Ralf Schacher, der Vater wurde und deshalb zeitweise trainingsmäßig aussetzen musste. Oder die von Anne Dewies, die bereits im Vorjahr gemeldet war und dann wegen eines Kreuzbandrisses ausscheiden musste: Jetzt wurde für die 49-Jährige ein Traum wahr, als sie die Ziellinie überquerte. Oder die von Gisela Greiwe, die ihr Lauftalent entdeckte und mit 52:21 Minuten die beste Zeit der Gruppe erzielte.

„Das ist genau das Richtige für mich. Bisher bin ich nie länger als

**INFO**

**Sie kümmern sich**

**Betreuer** Detlef Breuer, Theo Cörstges, Elisabeth Dusel, Dr. Michael Fritz, Günter Gerhardt, Hans-Werner Hinz, Eva Kenkenberg, Conny Kerkhoff, Manfred Kesternich, Manfred Kreis, Ursula Maes, Ute Maßen, Hans-Hubert Moors, Ute Mundt, Frank Nießen, Nikolaus Pietsch, Christel Sasserath, Wolfgang Schenkluhn, Barbara Ziegler, Marika Skambraks, Andrea Weiß, Armin Loreck.

drei Wochen beim Laufen geblieben, und jetzt fühle ich mich fast als Läuferin“, jubelte Jutta Hurtz (40), die neue Pläne schmiedet: „Ich bereite mich auf einen Halbmarathon vor.“ Dieses Ziel teilt sie mit vielen anderen. „Mein nächster Meilenstein ist der Halbmarathon in Benrather nächsten Frühling“, sagt Hans-Willi Müller (44). Und auch bei vielen Nordic-Walkern ist die 21,1-Kilometer-Distanz fest gebucht. „Das packen wir!“, verkünden die Freundinnen Beate Baumann (45) und Beate Helmgens (43): „Und das schaffen wir auch – wie jetzt die zehn Kilometer.“

→ **WÖRTLICH**

„Die Trainingsvorbereitung hat mir zu einer super Kondition und Ausdauer verholfen.“  
Esther Kniebaum-Nick

Die Trainingseinheiten haben mir gebracht: Stramme Schenkel, Verlust einiger Kilos, viel frische Luft, Freizeitgestaltung gemeinsam mit meinem Mann und die Erkenntnis, dass man mit Disziplin sehr viel erreichen kann.“  
Sabine Pötsch

„Das Fit-für-10-Programm ist spitze! Es ist unglaublich, was in einem halben Jahr mit wenig Aufwand möglich ist.“  
Christoph Höck

„Das Trainingsprogramm war die beste Schule für meinen ‚inneren Schweinehund‘.“  
Wolfgang Bremges

„Ich habe durch Fit für 10 den Spaß am Laufen für mich entdeckt.“  
Thomas Ebel

„Während der halbjährigen Trainingszeit bin ich oft an meine Grenzen gestoßen, aber noch öfters bin ich über mich hinausgewachsen.“  
Anne Dewies

„Das Schöne ist, dass ich sehr viele nette Leute kennengelernt habe und endlich wieder fit bin.“  
Andreas Brügg

„Sechs Monate Training haben geholfen, dass Gewicht um zehn Kilo zu reduzieren.“  
Jochen Potrykus

„Ich bin im Alltag gelassener geworden und habe durch das Laufen irgendwie ein ‚dickeres Fell‘ bekommen.“  
Christa Henzel

„Ich bin so fit wie seit 20 Jahren nicht mehr und habe sieben Kilo abgenommen.“  
Thomas Boxhammer

# Meister der Rettungsschwimmer

VON ANDREAS GRUHN

Es muss ein schmerzvoller Moment gewesen sein für einen Deutschen Meister. Einen Rettungsschwimmer, der seit mehr als 30 Jahren in der DLRG Wickrath aktiv ist. Regelmäßig schwamm Karl-Heinz Daum Wettkämpfe gegen seine Söhne – und gewann natürlich immer. Doch vor vier Jahren, im Sportbecken des Schlossbades in Wickrath, überholte der 18-jährige Spross den Vater zum ersten Mal. „Das war schon ein Dämpfer. Seitdem habe ich keine Schnitte mehr“, sagt Karl Heinz Daum. Aber eben nur im Schwimmen gegen seinen Sohn.

**In der DLRG aktiv**

Karl-Heinz Daum ist Mediziner, Internist und Spezialist für Gefäßerkrankungen. Seit mehr als 30 Jahren jedoch ist Daum in der DLRG in Wickrath aktiv. Nicht nur im Vereinsleben, sondern auch sportlich hat er einige Erfolge vorzuweisen. In den vergangenen beiden Jahren wurde Daum mit der Wickrather Mannschaft Deutscher Meister im Rettungsschwimmen. Im Puppe

schleppen, mit Flosse schwimmen und tauchen war Daum mit seiner Mannschaft zweimal der Schnellste. Da war die Niederlage gegen den Sohn doch schnell vergessen.

Karl-Heinz Daum sitzt an seinem Arbeitsplatz, einem massiven Schreibtisch in der Internistischen Gemeinschaftspraxis in Odenkirchen. An seine Leidenschaft, das Schwimmen, erinnert in diesen Räumen nicht viel. Höchstens seine breiten Schultern. „Das ist nur ein Hobby“, sagt er. Mit dem Retten von

Menschenleben hat das auch nicht mehr viel zu tun. Als Biologie- und später Medizinstudent stand Daum noch am Schwimmbecken und tat seinen freiwilligen Wachdienst am Beckenrand. Zweimal gab es Ertrinkungsunfälle, aber nur einmal konnten er und seine Mitstreiter von der DLRG erfolgreich wiederbeleben. Mittlerweile bleibt Daum für den Wachdienst keine Zeit mehr, nur noch für das intensive Training für die Deutschen Meisterschaften. Und für ein bisschen

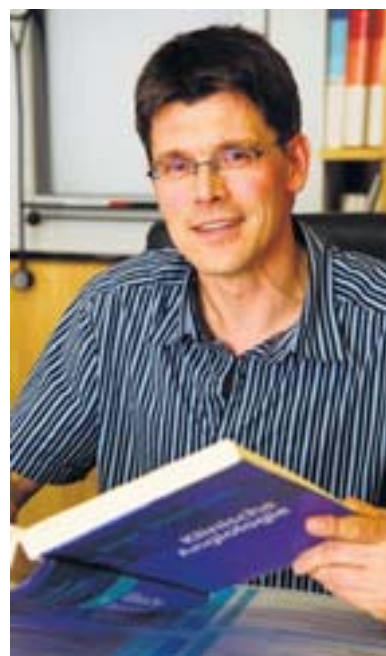
Vereinsarbeit im Vorstand der DLRG Wickrath. „Durch die DLRG bin ich schon ein bisschen an die Medizin herangekommen“, erinnert sich Daum.

Nur studierte er zuerst Biologie, an eine Karriere als Arzt hatte er nicht gedacht. Nach ein paar Semestern jedoch wechselte er den Studiengang. „Da ging es an die Tierversuche“, sagt Daum. Er wechselte an die medizinische Fakultät und machte als Quereinsteiger seine Prüfungen. Nach seinem

praktischen Jahr am Bethesda wechselte Daum als Assistenzarzt ins Kamilianer-Krankenhaus und machte seine Ausbildung zum Angiologen (Gefäßspezialist).

Seit sechs Jahren ist er nun in der Internistischen Gemeinschaftspraxis in Odenkirchen tätig. Daum ist zufrieden, müsste er nur nicht hin und wieder gegen seinen Sohn anschwimmen.

**Eine Aktion** der Rheinischen Post und der AOK



Karl-Heinz Daum ist nicht nur ein schneller Schwimmer. RP-FOTO: ILLNER

**INFO**  
**Karl-Heinz Daum**  
Adresse Internistische Gemeinschaftspraxis, Mülgaustraße 81  
Telefon Tel.: 02166 60336.  
Sprechzeiten Mo.-Fr. 9 bis 12 Uhr, Mo., Di. und Do. 16 bis 17.30 Uhr.  
Fachgebiete Internist, Angiologie (Spezialist für Gefäßerkrankungen)

www.kaisers.de

**KAISER'S**  
*Hier schlägt das Herz.*

38\_WA\_V Druckfehler vorbehalten.

**Tafeläpfel**  
aus Deutschland, Kl. I, leckere Sorten,  
**3-kg-Korb,**  
1 kg: € 1,00  
**AKTION 2<sup>99</sup>**

**Speisekartoffeln**  
aus Deutschland, Sorte: siehe Etikett, vorwiegend festkochend, Kl. I,  
**7-kg-Vorratsack,**  
1 kg: € 0,43  
**AKTION 2<sup>99</sup>**

**Würstchenvielfalt**  
Wiener Würstchen, Regensburger, Weißwurst Münchner Art, Bockwurst/Rote,  
**je 100 g**  
**AUS EIGENER HERSTELLUNG! AKTION 0<sup>69</sup>**

**Frisches Schweinekotelett**  
meisterlich zugeschnitten,  
**1 kg**  
**AKTION 3<sup>99</sup>**

**Frisches Schweinefilet**  
besonders zart,  
**100 g**  
**AKTION 0<sup>89</sup>**

**Müllermilch**  
verschiedene Sorten,  
**je 400-ml-Flasche bzw. 500-ml-Becher,**  
1 l: ab € 1,18  
**AKTION 0<sup>75</sup> 0<sup>59</sup>**

**ctc CIATRONIC®**  
**Dampfbügelstation\***  
• Edelstahl-Spezialsohle mit Dampfstoßfunktion und Vertical-Steam  
• 4 bar Dampfdruck  
• kompakter Edelstahl-Wassertank mit 0,6 l Fassungsvermögen  
• Selbstreinigungsfunktion, Tropfstopf, An-/Ausschalter mit Kontrolleuchte  
• Dampfstoßbetrieb max. 75 g/min  
• 2.000 Watt  
**AKTION 4<sup>99</sup> 25<sup>00</sup>**

\*Solange der Vorrat reicht. Abgabe nur in haushaltsüblichen Mengen. Alle Artikel ohne Datum sind in allen Filialen erhältlich.