

AKTION FIT FÜR 10

Sportmuffel? Das war gestern

Fit für 10 ist beendet: Gestern erreichten fast **120 Teilnehmer** beim NVV-Lauf nach zehn Kilometern freudestrahlend das Ziel. Fast **600 Frauen** und Männer haben bislang an der **Gemeinschaftsaktion** von NVV, Stadtparkasse, Mars und der Rheinischen Post erfolgreich teilgenommen.



Dieses Team ging gestern bei der Aktion **Fit für 10** an den Start. Fast alle schafften die **Zehn-Kilometer**-Distanz.

RP-FOTOS: HANS-PETER REICHARTZ

VON DIETER WEBER

Die Szene hat Symbolkraft und steht für die gesamte Aktion Fit für 10: Da erreicht beim NVV-Lauf „Am Volksbad“ eine Gruppe Läuferinnen mit Betreuer Jörn Riewe nach zehn Kilometern in 62 Minuten das



Zwei von über **40 Nordic-Walkern** aus dem Fit-für-10-Team.

Ziel, sieht die ihnen am Rande zujubelnde Imke Stattrop – und packt diese in einen bereitgestellten Bollerwagen, um sie mit über den Zielstrich zu ziehen. Stattrop gehört zum Team und konnte ausgerechnet beim Höhepunkt, dem Zehn-Kilometer-Lauf, wegen einer Verletzung nicht antreten. Da flossen Tränen: Vorher wegen der Absage, nachher wegen der tollen Geste ihrer Teamkameraden. „Nächstes Jahr bin ich mit Sicherheit dabei“, versprach ihnen Stattrop.

Auch dieses Jahr ging die jetzt vierte Auflage von Fit für 10 mit einem schönen Erfolg zu Ende. Bei der gemeinsamen Aktion von NVV, Stadtparkasse, Mars Deutschland und der Rheinischen Post schafften fast 120 Teilnehmer das Ziel, das sie sich vor einem halben Jahr steckten: Sie haben sich seit März gemeinsam auf die Zehn-Kilometer-Distanz vorbereitet. Mehr als 70 erreichten laufend das Ziel, mehr als 40 schafften die Strecke als Nordic Walker. Dr. Michael Fritz, der das Trainingskonzept für die Laufgrup-

pe erarbeitet hat, und Conny Kerkhoff, die Cheftrainerin der Nordic Walker, waren hochzufrieden: Seit 2007, als Fit für 10 erstmals startete, haben inzwischen fast 600 Frauen und Männer erfolgreich teilgenommen. Dies war nur möglich, weil es ein großes Betreuer-Team gibt, das die Sportnovizen engagiert und fürsorglich ins Ziel führt.

Wolfgang Reinhardt gehörte sogar zweimal dazu: Erst als Läufer, jetzt als Nordic Walker. „Das Laufen war mir zu anstrengend. Ich fühle

mich beim Nordic Walking wohler“, sagt er. Der Fit-für-10-erfahrene Reinhardt war bei den Nordic Walkern schnell Hahn im

„Papaa!“ So empfing Mara (2) ihren Vater Elmar Braun

Korb. „Er brachte uns bei den gemeinsamen Trainingseinheiten oft Rezepte mit, die wir dann ausprobieren haben. Das machte riesig viel Spaß“, sagt Andrea Bleilevens. Die ehemalige Handballerin bedauert, dass „jetzt schon der 12. September ist und das Programm endet“. Die Stöcke hängt sie aber jetzt nicht an den Nagel. Das macht Folke Beckmann auch nicht. Der 58-Jährige,

der als Schnellster im Nordic-Walking-Team 1:23 Stunden für die zehn Kilometer brauchte, liebäugelt mit der Laufgruppe 2011.

Auch die Läufer feierten ihren Schnellsten: Marco Klose, Mitarbeiter der Stadtparkasse, kam nach knapp 46 Minuten ins Ziel. Dies ist für jemanden, der vor einem halben Jahr mit Laufen wenig anfangen konnte, eine hervorragende Zeit. Aber auch Karl-Josef Jansen, Walter Klerx und Hans-Josef Rübsteck freuten sich über Zeiten deutlich unter 55 Minuten. Gabriele Garczorz war mit 55:27 Minuten die schnellste Frau im Team.

Aber schnelle Zeiten sind für das Programm gar nicht wichtig. Entscheidend ist, dass ehemalige Sportmuffel Lust an der Bewegung bekommen und diese behalten. Die Trainingskonzepte von Fritz und Kerkhoff sind so gut aufgebaut, dass sie dies gewährleisten. So haben zum Beispiel aus dem Ehemaligen-Team des Vorjahrs mittlerweile mehr als 30 einen Halbmarathon (21,1 Kilometer) gelaufen, etwa 20 wollen sich im nächsten Jahr auf der Königsdisziplin, dem Marathon (42,195 Kilometer), versuchen.

Zurück bleiben aus diesem Jahr die kleinen, netten Geschichten am Rande. Etwa die von Imke Stattrop. Oder die von Ute Wingerath, die eigentlich Tennisspielerin ist und nach dem Lauftraining auf dem Court vielen ihrer Gegnerinnen

INFO

Die Betreuer

Laufen Dr. Michel Fritz, Jörn Riewe, Hans-Werner Hinz, Peter Heller, Detlef Breuer, Elke Roggenbuck, Joachim und Gisela Potrykus, Barbara Ziegler, Wolfgang Schenkluhn, Theo Cörstges, Elisabeth Dusel, Thomas Hecker, Manfred Kesternich, Ursula Maes, Ute Maßen, Nikolaus Pietsch, Gisela Greiwe, Christa Bremges, Kalle Leven, Dieter Kops.

Nordic Walking Cornelia Kerkhoff, Heike Schröder, Christel Sasserath, Günter Gerhardt, Monika Hündgen, Birgit Drossert-Steltges, Birgitt Scheer, Werner Meurer, Gisela Lipke, Annelene Böhmer, Jörg Derichs.

Organisation Armin Loreck, Andrea Weiß.

Ernährung Marika Skambraks

konditionell überlegen ist. Oder die von Renate Novotny, die mit Hüftproblemen gestern das Ziel erreichte und dann mit einem Pokal für den dritten Platz bei den über 55-Jährigen belohnt wurde. Oder die von Elmar Braun, der die schönste Belohnung im Ziel bekam: Das zweieinhalbjährige Töchterchen Mara lief ihm im Ziel mit ausgebreiteten Armen und einem freudestrahlenden „Papaa!“ entgegen.



Der **Endspurt** des Fit-für-10-Teams: Gestern gingen rund **120 Teilnehmer** beim **NVV-Lauf** am Volksbad an den Start.

→ CITY VISION

CityVision
DAS STADTFERNSEHEN

Das Programm am Montag

Buntes Treiben in Rheydt – So war der Blumenkorso 2010

Das sportliche Wochenende im Rückblick – Die Highlights in SportKompakt

Musik rund um den Pavillon – 10 Jahre Sound of Schmölderpark

Heiße Öfen auf dem Hohen Busch – Der Motorrad-Club Viersen trifft sich zum 30-jährigen Jubiläum

Ausstrahlung über Kabel von 18 bis 23 Uhr. Zu sehen ist das Programm außerdem im Internet unter www.city-vision.de.

TIPPS & TERMINE

Alice im Wunderland 3D, Comet-Cine-Center: 20.30 Uhr.

Avatar - Aufbruch nach Pandora (Special Edition) 3D, Comet: 16.30 Uhr.

Beilight - Biss zum Abendbrot, Comet-Cine-Center: 15, 17, 19, 21 Uhr. Cinema und Movie: 15, 17, 15, 20 Uhr.

Briefe an Julia, Comet: 17 Uhr.

Cats & Dogs - Die Rache der Kitty Kahlohr 3D, Atlantis-Rheydt: 15.30 Uhr.

Das A-Team - Der Film, Cinema und Movie: 17.15 Uhr.

Das Leben ist zu lang, Comet: 20.30 Uhr.

Die Legende von Aang 3D, Atlantis-Rheydt: 17.45, 20.30 Uhr. Comet-Cine-Center: 14.30, 16.30, 18.30 Uhr.

Duell der Magier, Comet-Cine-Center: 14.30, 17, 20 Uhr.

Ice Age 3 - Die Dinosaurier sind los 3D, Comet-Cine-Center: 14.30 Uhr.

Kindsköpfe, Comet: 14.30 Uhr.

Männertrip, Comet-Cine-Center: 14.30, 17, 20.45 Uhr.

Marmaduke, Cinema und Movie: 15 Uhr. **Step Up 3D**, Comet-Cine-Center: 14.30, 17, 20 Uhr.

The Expendables, Cinema und Movie: 20 Uhr.

Verlobung auf Umwegen, Comet-Cine-Center: 19, 21 Uhr.

Die Adressen:

Atlantis-Rheydt, Limitenstraße 55, Telefon: 02166 855450.

Comet-Cine-Center, Viersener Straße 8, Telefon: 02161 8144100.

Cinema und Movie, Bahnhofstraße 5, Telefon: 02166 265710.

NOTDIENSTE

MONTAG

Feuerwehr und Rettungsdienst: ☎ 112

Polizei: ☎ 110

Apotheken: Adler-Apotheke Neuwerk, Mönchengladbach-Neuwerk, Dünnerstr. 201, ☎ 02161 663061, Mo 8.30-Di 8.30.

Burg-Apotheke-Pilz, Mönchengladbach-Odenkirchen, Pastorsgasse 20, ☎ 02166 603066, Mo 8.30-Di 8.30. Ulmen-Apotheke, Mönchengladbach-Windberg, Lindenstr. 264, ☎ 02161 87877, Mo 8.30-Di 8.30.

Ärztlicher und fachärztlicher Notdienst, Mönchengladbach, ☎ 0180 5 044100, 14 ct/Minute aus dem deutschen Festnetz, Mobilfunkhöchstpreis 42 ct/Minute.

Notdienstpraxis am Krankenhaus Maria Hilf, Mönchengladbach, Sandradstraße 43, ☎ 02161 294282.

Zahnärzte: ☎ 01805986700, 14 ct/Minute aus dem deutschen Festnetz, Mobilfunkhöchstpreis 42 ct/Minute.

Tierärzte: ☎ 02161 52003.

NEU in der Stadt-Parfümerie Pieper!

paco rabanne
The new fragrance



Stadt-Parfümerie
Pieper
SCHÖNHEIT IST UNSERE LEIDENSCHAFT!

Seit 1931 in Familienbesitz.

NEU ... AB SOFORT IST UNSER SHOP ONLINE! www.parfumerie-pieper.de



Über 110 mal in NRW und Niedersachsen ...

• Ahaus • Ahlen • Arnsberg • Arnsberg-Neheim • Beckum • Bocholt • Bochum • Bochum-Wattenscheid • Borken • Bottrop • Castrop-Rauxel • Coesfeld • Datteln • Dinslaken • Dorsten • Dortmund • Dülmen • Duisburg • Emmerich • Emsdetten • Essen • Geldern • Gelsenkirchen • Gelsenkirchen-Buer • Gevelsberg • Gladbeck • Greven • Gütersloh • Hagen • Haltern • Hamm • Hattingen • Herdecke • Herne • Herten • Ibbenbüren • Iserlohn • Kamen • Kamp-Lintfort • Kempen • Kirchhellen • Krefeld • Lingen • Lippstadt • Lüdenscheid • Lüdinghausen • Lünen • Marl • Marl-Hüls • Menden • Moers • Mönchengladbach • Münster • Mülheim • Nordhorn • Oberhausen-CentrO • Osnabrück • Recklinghausen • Remscheid • Schermbeck • Schwelm • Soest • Solingen • Sundern • Unna • Velbert • Viersen • Waltrop • Wanne-Eickel • Warendorf • Werl • Werne • Wesel • Willich • Witten • Wuppertal