



SPORTBOX

Winter 2016 – Ausgabe 50



„Teamgeist zeigen.“

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

Wir wünschen viel Spaß und Erfolg!

Wir fördern den Sportsgeist in der Region.

Sport weckt Gemeinschaftsgefühl und Teamgeist. Er verbindet Menschen. Dieser Gedanke entspricht unseren genossenschaftlichen Werten. Deshalb unterstützen wir Vereine und Veranstaltungen und fördern so den Gemeinschaftssinn in unserer Region. Besuchen Sie uns in einer unserer Filialen, rufen Sie uns an oder gehen Sie online. Wir freuen uns auf Sie!

02202 126-0
www.vrbankgl.de

 **VR Bank eG**
Bergisch Gladbach

Einleitung

Liebe Sportboxleser,

Und schon ist wieder Weihnachten. So kommt es mir dieses Jahr vor. Der Weihnachtsmarkt steht bevor und unsere 50. Ausgabe wird dort frisch gedruckt ausliegen. Was Eckehard Ruffmann vor 22 Jahren begann ging weiter über Tim Rottländer, Tom Knauf, Gaby Hauptmann und jetzt Florian Ibe. Uns war immer wichtig ein solches Kommunikationsmittel zu haben auch in Zeiten von Internet und Smartphones. Vielen Dank an dieser Stelle allen Redakteuren.

Unser Rasenplatz ist eingeweiht das Umfeld verschönert. Jetzt hoffen wir, dass der Platz von Jahr zu Jahr stabiler in seiner Belastbarkeit wird. In unserem Umfeld entscheiden sich kleinere Vereine auch für ein solches Modell. Zuletzt Ommerborn Sand, wo die Firma Cordel auch einen Rasenplatz baute. Dürscheid denkt über einen Rasenplatz nach.

Die Erweiterung des Vorstandes hat bisher nicht geklappt, im Gegenteil! Leider verlässt uns unser Schatzmeister Peter Fielenbach nächstes Jahr. Da an dieser Position das gesamte Finanzwesen und Teile der Mitgliederverwaltung hängen, ist eine Fortführung der Vorstandsgeschäfte ohne diese Funktionsbesetzung nicht mehr möglich. Es laufen bereits einige Denkmodelle, bis zur teilweisen Abgabe gewisser Funktionsabläufe an einen Steuerberater. Das könnte sich dann natürlich auf den Mitgliederbeitrag auswirken!

Aber wir geben nicht auf. Meine Vorstellungen sind 3-4 neue Vorstandsmitglieder. Hieran

werde ich bis zur Mitgliederversammlung am Mittwoch, den 29.03.2017 arbeiten.

Es ist zwingend erforderlich das wir uns breiter aufstellen. Ich kann und will es mir nicht mehr leisten Vieles beim SCV anzustoßen und überall eingebunden zu sein. Das ist der falsche Weg. Wenn wir in Vilkerath weiterhin einen Sportverein haben wollen, müssen auch Mitstreiter gefunden werden, die das unterstützen.

Ich hoffe bei meinen Gesprächen auf offene Ohren zu stoßen. Denn im Fussball und Breitensport sind wir gut aufgestellt. Die Fussballjugend braucht dringend noch Unterstützung.

In diesem Sinne wünsche ich allen eine besinnliche Weihnachtszeit. Vielen Dank für die super Unterstützung unserer Sponsoren. Bleiben Sie uns treu. Glück, Gesundheit und Zufriedenheit sollte unser Ansporn für 2017 sein. Auch meinen Vorstandsmitgliedern und Abteilungsleitern sowie allen Trainern und Übungsleitern sage ich danke! Der Verein braucht euch

Für den SC Vilkerath 1961 e.V.
Klaus Radermacher
Vorsitzender

Verantwortlich für den Inhalt:
SC-Vilkerath 1961 e.V., Klaus Radermacher,
Untermiebach 23, 51491 Overath



Offizielle Einweihung unseres Hybritrasenplatzes

Freitag 10.06.-12.06.2016

1.Tag Einweihung: Wir hatten uns im Vorfeld mit unserer Arbeitsgruppe Fa. Eventec Koschmann & Wester, Andreas Koschmann, Stephan Schmidt, Klaus Radermacher und Frank Siep auf eine 3-tägige Veranstaltung geeinigt. Das Ganze sollte von Frank Siep moderiert werden. Leider mußte er uns kurz vor der Veranstaltung aus beruflichen Gründen absagen. So mussten wir improvisieren, speziell bei der Einweihung. Wir wollten eine lockere Veranstaltung, worin vor allem unsere Sponsoren und Unterstützer des Rasenplatzprojektes im Vordergrund stehen sollten. Natürlich dürfen die Vilkerather Ortsvereine, unsere Nachbarvereine, die Politik, die Stadtverwaltung und unsere Vereinsmitglieder mit den Vilkerather Bürgern nicht fehlen.

Wir wollten ein aktives Fest deshalb haben wir mit einem Bambinitraining angefangen. Unsere Zumbagruppe machte Reklame für weitere aktive Teilnehmer. Alle waren vorher sehr nervös, sie haben ihre Sache aber toll gemacht. Danke Ramona und der Gruppe.

Herr Pastor Fischer segnete den Rasenplatz auf eine lockere und humorvolle Art ein. Bei den Ansprachen von mir und Stefan Schönfeld haben wir noch mal den Ablauf beleuchtet und der Firma Cordel und den Sponsoren gedankt. Der Bauleiter Norbert Tombers war von der Fa. Cordel anwesend. Weitere Glückwünsche sprach natürlich Bürgermeister Jörg Weigt, der Vorsitzende des Fußballkreises

Berg Rolf Müller und der Vorsitzende des Stadtsportverbandes Overath Wolfgang Naujokat aus.

Schön war auch das die Glückwünsche der Parteien auf unserem kleinen Podest von allen Parteien zusammen durchgeführt wurde. Ein schönes Bild CDU, SPD, FDP, Grüne und die BFO gemeinsam auf der Bühne zu sehen. Für die Geschenke und Glückwünsche aller Vereine bedanken wir uns recht herzlich. Gefreut hat uns auch, das die Damenfußballmannschaft von Rot Weiss Eulenthal so zahlreich vertreten war. Tolle Sache!

Den Abschluss bildete ein Einlagespiel unserer Freizeitmannschaft Rottaktiv verstärkt durch ehemalige Vilkerather Fussballer.

Danach gab es noch genug Zeit für Gespräche und Anekdoten. Es war ein schöner Tag, wobei der Wettergott mitgespielt hatte.

Danke an Alle, die die Veranstaltung mit vorbereitet und besucht haben. Ein spezieller Dank geht an Dieter Wollf, der an allen Tagen reichlich Fotos geschossen hat. Gefreut hat mich auch, das unser ehemaliger Bürgermeister Andreas Heider und der Beigeordnete Bernd Sassenhof der Veranstaltung beigewohnt haben.

Danke an Alle!

Klaus Radermacher
Vorsitzender



Fotos: Dieter Wolff-Lindlar



Offizielle Einweihung unseres Hybridrasens – 2. Tag Stadtmeisterschaft und Open-Air-Party S-Club-V-Mania

Bei der Einweihung unseres neuen Platzes durfte natürlich der sportliche Aspekt nicht zu kurz kommen. Der SCV richtete daher die (in)offizielle Overather Stadtmeisterschaft am Samstag, den 11.06.2016 aus. Die teilnehmenden Vereine waren neben der Mannschaft des Ausrichters der SSV Overath, TuS Immekeppel, TuS Marialinden sowie der TuS Untereschbach.

Aufgrund des Zeitpunkts des Turniers kurz nach der Saison, befanden sich viele Spieler der Teams auf Mannschaftstour, sodass alle mehr oder weniger mit Mixed-Teams ihrer verschiedenen Seniorenmannschaften antraten. Gerade das verlieh den Partien aber vielleicht den Charakter, den man sich an einem solchen Tag wünscht: Schönen Fußball, Spaß und nicht den 100%igen Wettbewerbsehrgiz.

Gespielt wurde im Ligamodus jeder gegen jeden (Ergebnisse in der Infobox), 11 gegen 11 für 35 Minuten je Spiel. Am Ende der 10 Partien setzte sich der SC Vilkerath von Coach Uwe Ommer vor dem TuS Immekeppel und dem SSV Overath durch und konnte den extra für diesen Tag angefertigten Wanderpokal in

die Höhe strecken. Dieses Turnier ist eine Wiederholung wert, waren sich dann auch viele einig, vielleicht schon im kommenden Jahr in der Vorbereitung.

In Zusammenarbeit mit Andreas Koschmann und der Firma eventec folgte auf das Turnier gleich das nächste Highlight. Für unsere große Open-Air-Party hatten wir groß aufgefahren. In der Verlängerung zu unserem Vereinsheim war die Bühne für den DJ mit Licht und Ton aufgebaut, neben unserem Bierpils versorgte das Café Lukas die Besucher mit sommerlichen Cocktails und beim Team von El Greco konnte jeder seinen Hunger loswerden. Auch vom später einsetzenden Regen ließen sich die Feiernden nicht beirren und so wurde es ein schöner Abend und eine richtig gute Party. Bei allen denjenigen, für die wir zu laut waren, entschuldigen wir uns hiermit!

Vielen Dank an Klaus Radermacher, Andreas Koschmann, die Firma eventec, Café Lukas, El Greco und alle Helfer, die zum Erfolg der Veranstaltung beigetragen haben.

Stephan Schmidt

SSV Overath	TuS Untereschbach	1:0
TuS Marialinden	TuS Immekeppel	2:2
TuS Untereschbach	TuS Marialinden	3:0
SC Vilkerath	SSV Overath	1:0
TuS Marialinden	SC Vilkerath	0:5
TuS Immekeppel	TuS Untereschbach	1:0
SC Vilkerath	TuS Immekeppel	1:1
SSV Overath	Marialinden	4:0
TuS Immekeppel	SSV Overath	2:1
TuS Untereschbach	SC Vilkerath	1:2

Platz	Mannschaft	Spiele	Tore	Punkte
1.	SC Vilkerath	4	9:2	10
2.	TuS Immekeppel	4	6:4	8
3.	SSV Overath	4	6:3	6
4.	TuS Untereschbach	4	4:4	3
5.	TuS Marialinden	4	2:14	0

Fußballabteilung des SC Vilkerath

Erste Mannschaft

Nach der Saison ist vor der Saison. Unsere Erste Mannschaft hatte in der vergangenen Saison 2015/2016 in der Kreisliga A lange Zeit den 1. Platz inne, aufgrund einer Durststrecke in der Rückrunde reichte es leider am Ende mit Platz 3 nicht zum Aufstieg in die Bezirksliga. Da das Team jedoch trotzdem auf eine erfolgreiche Saison zurückblicken konnte, war die Mannschaftstour nach Cala Ratjada auf Mallorca direkt im Anschluss an den letzten Spieltag der verdiente Lohn.



Ausgeruht ging es dann einige Wochen später in die Vorbereitung, in der davorliegenden Sommerpause ergänzte unser sportlicher Leiter Dirk Selbach das Team gezielt auf etlichen Positionen. So kam Marcel Besgen, um neben Tobias Ruffmann und dem länger verletzten Ioannis Stavropoulos eine weitere Alternative für das Tor zu haben. David Risse und René Velten verstärken die Defensive, während Daniel Buchmüller, Sebastian Schöneborn sowie Fabian Selbach die Möglichkeiten im Mittelfeld erweitern. Mit dieser quantitativen und qualitativen Verbreiterung des Kaders sollen der Kampf um die Startplätze angefeuert und Verletzungspech besser kompensiert werden. Des Weiteren blieb die Mannschaft überwiegend zusammen, Enes Celik wechselte nach Engelskirchen, Max Hoch, Kerem Toksun und Robin Klöckner in unsere Zweite Mannschaft.

Die Vorbereitungsphase der Saison startete mit einem Trainingslagerwochenende in der Sportschule Wedau, wo an 2,5 Tagen hart gearbeitet wurde. Außerdem wurde traditionell der Kreispokal ausgespielt, bei der unsere Mannschaft das Viertelfinale erreichte, sich hier dann aber dem SV Refrath geschlagen geben musste. Mit 3 Siegen aus 4 Spielen startete das Team von Coach Uwe Ommer ordentlich in die Saison. Eine Serie von 3 Niederlagen in Folge lies die Mannschaft aber die Tuchfühlung zur Tabellenspitze zeitweise verlieren. Nach dem 13. von 30 Spieltagen belegt der SCV mit 24 Punkten den 6.

Tabellenplatz mit 8 Punkten Rückstand auf die Spitze. Unserem stellv. Kapitän Henrik Bär, der sich im Spiel gegen Refrath im Oktober schwer verletzte, und unserem Neuzugang Daniel Buchmüller, der sich im Spiel gegen den SSV Süng schwer verletzte, wünschen wir gute Genesung und hoffen, dass sie in der Vorbereitung auf die Rückrunde Anfang 2017 ins Training zurückkehrt. Bis dahin wird die Mannschaft versuchen noch möglichst viele Punkte zu holen und den Rückstand auf die Spitze zu verkürzen, um in der Rückrunde eine realistische Chance auf einen Angriff auf Platz 1 zu haben.

TRAINER

Uwe Ommer, Cheftrainer
Simon Werner, Co-Trainer
Yusuf Demircioglu, Betreuer

TOR

Besgen, Marcel
Ruffmann, Tobias
Stavropoulos, Ioannis

ABWEHR

Akdogan, Ersel
Celik, Ali-Kemal
Ercan, Yakup
Risse, David
Rönz, Lukas
Toksun, Burak
Velten, René

MITTELFELD

Bär, Henrik
Buchmüller, Daniel
Colquhoun, David
Schöneborn, Sebastian
Schönfeld, Bastian (C)
Selbach, Fabian

ANGRIFF

Gün, Güven
Rettig, Dennis
Wecker, David
Wecker, Marius

Wer kam? Wer ging?

Zugänge
Besgen, Marcel („SSV Rot-Weiß Olpe“)
Buchmüller, Daniel („VfR Wipperfürth“)
Risse, David (Eintracht Hohkeppel)
Schöneborn, Sebastian (Union Rösrath)
Selbach, Fabian (SSV Süng)
Velten, René (Union Biesfeld)

Abgänge:

Celik, Enes (VfL Engelskirchen)
Hoch, Maximilian
Klöckner, Robin
Toksun, Kerem (alle SCV 2)

Unsere zweite Mannschaft

von Trainer Markus Juraschek belegte in der abgelaufenen Saison 2015/2016 in der Kreisliga C mit 34 Punkten den 9. Tabellenplatz und spielte damit eine sorgenfreie und erfolgreiche Spielzeit.

Auch der Kader der Reserve wurde im Sommer dann erweitert. Neben den internen Wechslern kamen Thomas Schwamborn und Tim Schattergann für das Tor und Fabian Klöckner für den Angriff dazu. Die Bestätigung eines einstelligen Tabellenplatzes ist das Ziel für die laufende Saison. Nach 13 von 30 Spieltagen belegt unser SCV 2 mit 18 Punkten den 7. Tabellenplatz und 14 Punkten Rückstand auf die Spitze und 8 Punkten Vorsprung auf die Abstiegsplätze.

TRAINER

Jurascheck, Markus, Cheftrainer
Vilshöfer, Christoph, Fitnesstrainer

TOR

Schattergann, Tim
Schwamborn, Thomas

ABWEHR

Blatt, Clemens
Eichner, Tim
Hoch, Maximilian

Hoster, Kai
Schönfeld, Lukas
Schwamborn, Martin
Sekiraqa, Taulant
Zimmermann, Thomas
Zimmermann, Torsten

MITTELFELD

Gebauer, Nils
Jaumann, Johannes
Klöckner, Sebastian
Kocali, Laith
Schneider, Jan
Schönfeld, Dennis
Steinbiss, Thilo
Toksun, Kerem
Wenglorz, Marc (C)

ANGRIFF

Klöckner, Fabian
Klöckner, Robin
Stellmach, Marco

Wer kam? Wer ging?

Zugänge:
Schattergann, Tim (Vereinslos)
Schwamborn, Thomas (TuS Immekeppel)
Hoch, Maximilian
Toksun, Kerem
Klöckner, Robin (alle SCV I),
Klöckner, Fabian (VfL Kaltental)

Abgänge:

Nikolas Jaumann (TuS Untereschbach II)

D7-Jugend Saison 2015/16

Im Vorfeld zur o.g. Saison haben Nobi und ich entschieden, aufgrund unseres kleinen Kaders (wir haben nur 10 Spieler) eine D7-Mannschaft zu melden.

Für mich als quasi Neutrainer (Nobi kennt das ja schon) ist es immer wieder spannend mit unserer Mannschaft den Sprung in die höhere Altersklasse (von der E-Jugend zur D-Jugend) zu vollziehen. Zunächstmal sind wir klar der jüngere Jahrgang und werden es in den Spielen mit bis zu 2 Jahre älteren Spielern zu tun bekommen. So war es auch nicht weiter verwunderlich, dass wir in den ersten 5 Spielen gleich viermal verloren, obgleich die Endergebnisse durchaus respektabel waren (eine echte Klatsche war nicht dabei).

Im weiteren Saisonverlauf lief's dann viel besser, sodass wir die Hinrunde als Tabellenfünfter mit 5 Siegen bei 4 Niederlagen mit einem Torverhältnis von 37:18 abschließen konnten.

In der Winterpause haben sich dann Nobi und ich zusammengesetzt und über die Hinrunde nochmal schwer nachgedacht. Ergebnis unserer Analysephase war dann folgende Formel: Gegenspieler doppelt so groß + doppelt so schwer=?

Einige Kaffee später gelang Nobi die Auflösung besagter Formel, nämlich:

Gegenspieler doppelt so groß + doppelt so schwer= doppelt so langsam.

In der Tat zeichnet Geschwindigkeit unser Spiel aus, unsere Jungs sind wirklich gut zu Fuß. Ergo haben wir dann über den Winter und in der Vorbereitungsphase zur Rückrunde schwerpunktmässig das offensive Umschaltspiel trainiert.

Das Resultat war auch für uns Trainer verblüffend. Das erste Rückrunden-spiel ging

zwar noch verloren aber den Gings rund. Mit den Jungs hatten wir besprochen, dass wir die bis dato ligabestimmenden Mannschaften TuS Moitzfeld und Klaswipper/Rönsahl unbedingt schlagen wollten. Als erstes kam das Spiel gegen den TuS Moitzfeld, dass wir 2:1 gewannen. Der daraufhin etwas irritierte Moitzfeldertrainer, bat uns dann nach Abpfiff dann doch bitte schön jetzt auch Klaswipper zu schlagen, sonst würde das nix mehr mit den Staffelsieg für seine Mannschaft. Natürlich haben wir seine Bitte ernst genommen und eine Woche später Klaswipper mit 3:2 geschlagen.

Warum erwähne ich gerade diese beiden Spiele? Das hat damit zu tun, dass Moitzfeld später D7-Kreismeister und Klaswipper D7-Kreispokalsieger wurde.

Die Rückrunde beendeten wir letztlich als Tabellenzweiter mit 8 Siegen bei einem Unentschieden und nur einer Niederlage mit einem Torverhältnis von 40:17. In der Endtabelle reichte das immerhin noch zu Platz vier.

Ich denke, wir waren endlich in der D-Jugend angekommen.

Zum Saisonabschluss sind wir mit der Raselbande dann zum Fußball-Golf (irgendwo bei Bergheim) gefahren. Für die Jungs gabs nochmal Sport, lecker Essen inkl. Eis bei Gülay, einen Kaffee für Nobi und ein Kölsch für mich).

D7-Jugend Saison 2016/17

Auf geht's ins zweite D7-Jahr. Die Staffeileinteilung erbrachte lediglich 7 teilnehmende Mannschaft. Aber was solls, konnten wir ja nicht ändern.

Schnell zeichnete sich ab, dass es zu einem engen Kopf an Kopf-Rennen um den Staffelsieg zwischen Hohkeppel und uns kommen würde. Der show-down fand dann vor zwei Wochen statt. Obgleich Hohkeppel

etwas ersatzgeschwächt antreten musste, war an unserem deutlichen 9:0 Erfolg nichts auszusetzen. Vor dem letzten Hinrunden-spiel (findet am 19.11.2016 statt) sind wir Tabellenerster der Staffel West bei 5 Siegen mit einem Torverhältnis von 50:4. Wenn es so weiter läuft, haben wir gute Chancen Staffelsieger zu werden, und uns damit für das Kreismeisterendspiel gegen den Staffelsieger aus der Oststaffel zu qualifizieren. Das wäre mal nen Ding!!

Zudem konnten wir in der ersten Runde des Kreispokals Viktoria Bielstein mit 11:0 besiegen. Unser Halbfinalgegner aus Wallerhausen wollte oder konnte dann nicht gegen uns antreten. Das Spiel wurde für uns gewertet.

Was heißt das eigentlich?

Das heißt, dass seit gefühlt 25 Jahren (hat Nobi gesagt) wieder eine Jugendmannschaft des SC Vilkerath in einem Kreispokalendspiel

steht. Der Gegner steht auch schon fest. Es ist Eintracht Hohkeppel. Mal sehen was wir im Endspiel daraus machen können.

Da die Endspiele traditionsgemäß am Pfingst-wochenende stattfinden (genauer Termin steht noch nicht fest), würden wir uns sehr darüber freuen, wenn zahlreiche Fans des SC Vilkerath uns unterstützen würden.

Also liebe Sportskameraden, gebt euch mal einen Ruck!!!

Zum Schluss nochmal eine riesiges Dankeschön an alle Eltern, Geschwister und sonstige Verwandte, deren Engagement das Bestehen dieser Mannschaft erst ermöglicht hat. Ohne Euch hätten Nobi und ich keine Chance gehabt diese Mannschaft aufzubauen.

Frank Overhoff



SG Overath/Vilkerath/Marialinden

Saison
2016/2017





Maarweg 11, 51491 Overath

Telefon 0 22 06 - 80 190, www.schoenfeld-gmbh.de

Eröffnungsfeier des Rasenplatzes

Zum Abschluss des Feierwochenendes durften sich am Sonntag, den 12. Juni 2016 unsere Jugendmannschaften auf dem neuen Sportgrün präsentieren.

Die Bambinis traten zu ihrem ersten Wettkampfspiel gegen den SSV Overath an und konnten eine spannende und torreiche Partie mit 9:6 gewinnen.

In einem ebenfalls abwechslungsreichen und umkämpften Match war unsere D7-Jugend gegen ein mit 2 C-Jugendlichen verstärktes Team aus Hohkeppel knapp mit 4:5 unterlegen.

Zum Abschluss des Tages trat die neue A-Jugend Spielgemeinschaft des SCV/TUS/SSV auch gegen Eintracht Hohkeppel an und konnte nach einem guten Spiel einen 8:3 Erfolg verbuchen.

Der festliche Anlass hätte besseres Wetter und auch eine größere Zuschauerresonanz verdient gehabt, daher bedankt sich die Jugendabteilung besonders bei den erschienenen Gästen.

Vilkerath, November 2016

H.G. Wecker

Platzpflege durch die Bambinis und Besuch in BayArena



Grußwort von Oktoberfestturnier des SC Vilkerath

„O'zapft is!“, hieß es am 10.09.2016 wieder beim SCV! Mit einem Starterfeld von 16 Mannschaften gingen wir um 12.00h in das Freizeitmannschaftenturnier. Erneut gab es kreative Mannschaftsnamen wie etwa „Bayer nur Bier“, „Lazio Koma“ oder „Glasbier Rangers“ zu bestaunen. Aber die Mannschaften waren nicht nur kreativ, sie konnten auch Fußball spielen.

Unter dem fachkundigen Turnierleiter Dirk Selbach und unserem routinierten Moderator Peter Schwamborn sowie unseren Vereinsmitgliedern Rainer und Ulrike Hoppe an der Pfeife liefen die Spiele bis zum Abend. Als Gewinner des Turniers konnten sich am Ende die „Glasbier Rangers“ im Finale gegen die „Super Kickers“

durchsetzen und gewannen für den 1. Platz einen 40l Gutschein Kölsch, gespendet von der Firma Getränke Ueberberg. Aber auch der Finalgegner war kein Verlierer, sondern mit einem 50€ Gutschein vom Schnellrestaurant El Greco lediglich 2. Sieger! Auch „Dynamo Tresen“ und „Veedels United“ als 3. und 4. erhielten mit einer 5l Partydose einen feinen Trostpreis.

Alle Mannschaften nahmen parallel automatisch auch am Trinkpokal teil, der auch in diesem Jahr an die Jungs des SCV 2 ging. Am Abend ging das Turnier dann über in die eigentliche Oktoberfestparty. Bei original Wiesn Bier entwickelte sich eine tolle Party bis tief in die Nacht.



Die teilnehmenden Mannschaften:

Bayer nur Bier
Zweite Mannschaft SCV
Die Anderen
El Greco Team
Glasbier Rangers
Lazio Koma
Märjelingerer Jungs
SuperKickers
Ballertdasdarein Istanbul
Veedels United
Dynamo Tresen
Freitagskicker
Energischer Kotbus
Hangover 96
Die Rabauken
Rott Aktiv

Streckenrekord und schönes Wetter beim 6. Vilkerather Viertelmarathon

Mit 450 Teilnehmern beim 6. Vilkerather Viertelmarathon am Sonntag den 26.06., haben wir uns seit 2011 auch über die Region hinaus einen guten Namen nicht nur in der Laufszene gemacht.

150 Nachmelder belohnten, bei schönem Laufwetter, unsere Bemühungen im Vorfeld.

Der gastgebende Lauftreff des SC Vilkerath konnte auch in diesem Jahr wieder viele Sponsoren unter anderem den Lions Club Overath und viele weitere Unterstützer mobilisieren, die unser Laufevent zu dem macht, was es ist.

Mit verschiedenen Laufangeboten wie Bambini- und Schülermeile, Achtel- und Viertelmarathon und Overather Stadtmeisterschaften, konnten wir wieder einen Sporttag für die ganze Familie anbieten, der familiär und professionell zugleich daherkam.

Alle Starter erhielten ein Willkommensgeschenk und die Gewinner eigens für unsere Veranstaltung kreierte Pokale. Die kleine Läufermesse zog Interessierte an und für das leibliche Wohl wurde an Getränkestand und Grillstation gesorgt.

Unter der Schirmherrschaft von Rainer Deppe gingen dann als erste Läufer die Bambini auf die Strecke. Mit einer Distanz von 500 m und Wendepunkt bei 250 m, zeigten sie mit großem Spaß und Eifer ihr läuferisches Talent. Eine besondere Motivation war das Kuscheltier, das jedes Kind im Ziel erwartete.

Im Anschluss startete der 3. Paralauf für Menschen mit Handicap. Direkt an Start/Ziel wurden 250 m -Runden gelaufen, ohne Zeitnahme, in einer vorgegebenen Laufzeit von



15 Minuten. Jede erlaufene Runde wurde mit einem €-Betrag multipliziert und die erlaufene Gesamtsumme von 600,- € einem sozialen Zweck gespendet.

Danach starteten die stark besetzte Schülermeile, der Achtelmarathon und der finale Viertelmarathon, die würdige Abrundung des Laftages.

Auch wenn der Altersrekord bei unserem Laufevent bisher keine Wertung erhält, stellte Hans Toelstede mit 83 Jahren als ältester Läufer jedoch alle bisherigen Leistungen ein wenig in den Schatten. Der ältere Herr kam frisch und gut gelaunt, plaudernd ins Ziel und gab dabei preis, dass er seit 43 Jahren läuft.

Unser Laftag in Vilkerath ist somit auch in diesem Jahr, besonders Dank der vielen Teilnehmer, dem integrierenden Charakter des Paralaufes und der motivierten Ausrichtung aller Helfer ein Erfolg geblieben.

Ein Grund mehr für alle Läufer auch im nächsten Jahr wieder beim Vilkerather Viertelmarathon dabei zu sein, zwischenzeitlich regelmäßig die Laufschuhe zu schnüren und vielleicht auch mal bei unserem Lauftreff oder unter www.viertelmarathon.de vorbeizuschauen.

Wir freuen uns auf Euch! Wir sagen allen Teilnehmern und vor allem, allen Helfern im Hintergrund. „Vielen Dank“ !!!

Mit Zumba donnerstags von 19 Uhr bis 20 Uhr lästige Pfunde einfach wegtanzen

Bewegung, Spaß und Musik stehen bei Zumba im Vordergrund. Stress und überflüssige Pfunde werden einfach weggetanzt. Durch die ständige Bewegung und wechselnde Geschwindigkeiten erhöht Zumba die Kondition und hilft zugleich dabei, Gewicht zu reduzieren. Die Fettverbrennung wird angeregt, neue Muskeln setzen mehr Energie um und der Körper wird gestrafft, ohne dass das Gesicht Sorgenfalten bekommt.

Wer nun aber an sanft-rhythmisches Wiegen im Takt denkt, der liegt bei Zumba falsch. Das Intervall-Training macht aus der Zumba-Stunde eine echte Power-Nummer.

Die Freude an der Bewegung und die südländische Musik macht die Anstrengung aber viel weniger spürbar.

Zumba – nicht nur was für Tänzer

Zumba ist nicht nur geeignet für Tanz-Profis, sondern für alle, die ein bisschen Rhythmusgefühl haben und die sich gerne zu latein-amerikanischen Klängen ins Schwitzen bringen lassen. Die Schritte und Drehungen kann man leicht lernen, so ist ein Einstieg jederzeit möglich. Ich freue mich immer über tanzwütige Unterstützung.

Eure Ramona



HEILPRAXIS Birgit Oebbeke Heilpraktikerin

Ganzheitliche Behandlung des Stütz- und Bewegungs- apparates

FaszienDistorsionsModell (FDM)
Dorn-Therapie
Breuss-Massage
Ohrakupunktur
Parietale Osteopathie
Cranio-Sacral-Therapie
Ab- und Ausleitungsverfahren
Sensomotorische Körpertherapie



Am Bahnhof 7
51491 Overath-Obersteeg
Tel.: 0 22 04 / 42 67 36
info@heilpraxis-oebbeke.de

www.heilpraxis-oebbeke.de



Wir treffen uns:
mittwochs 20 Uhr und
sonntags 9 Uhr

Der Lauftreff im SC Vilkerath

Training, Spaß und Kontakte knüpfen beim Laufen

Eine Teilnahme an unserem Viertelmarathon ist eine schöne Sache! Ohne Training kann die Lust daran leider auch zum Frust werden. Daher ist ein regelmäßiges Training für Körper und Geist der beste Schutz vor Verletzungen. Gleichzeitig stärkt man den Körper, hält sich fit und bleibt gesund. Wenn man dabei auch noch Spaß haben möchte, dann ist man bei uns im Lauftreff richtig!

Wir laufen jetzt bereits **9 Jahre** zusammen und das zweimal die Woche.

Treffpunkt ist mittwochs um 20 Uhr und sonntags um 9 Uhr am Parkplatz des Sportgeländes SC Vilkerath (Zur Kaule).

Ca. 1 Stunde moderates Lauftraining (8 - 10 km) im schönen Aggertal ist unser Anspruch. Dafür müssen und wollen wir auch ab und zu die Berge hoch. Wir integrieren jeden, ob Anfänger, regelmäßiger Läufer oder Marathoni. Kommt einfach vorbei und schaut euch unseren „Laufhaufen“ an. Wir freuen uns!



NICHT NUR NACH'M SPORT EINE GUTE ADRESSE ZUM ESSEN UND ENTSPANNEN.

Lüdenbach Kief 99, 51491 Overath
HOTEL RESTAURANT 0 22 06/9 53 80

Genießen Sie vielerlei regionale Spezialitäten und Getränke in gemütlicher Atmosphäre. Mehrmals im Jahr bieten wir außerdem besondere Themen- und BBQ-Abende sowie Wein- und Bierproben an.

Bei gutem Wetter hat Lüdi's Biergarten für Sie geöffnet, sodass ein kühles Bier gemütlich in der Sonne getrunken werden kann – kostenfrei W-Lan inklusive. www.hotel-luedenbach.de

Step Aerobic

Auf diesem Weg möchte ich kurz meine Sportgruppe vorstellen. Wir sind eine altersgemischte Frauengruppe, die schon seit vielen Jahren am Montagabend in der Sporthalle trainieren.

Nach dem Aufwärmen vergnügen wir uns mit dem Steppbrett, erarbeiten immer wie neue Choreographien. Im Anschluss gibt es Krafttraining, mit unterschiedlichen Geräten, wie z.B. Therabänder, Hanteln oder Pilatesbällen, gerne machen wir auch Zirkeltraining. Zum Abschluss stehen Entspannungsübungen auf dem Programm oder aber auch Ballspiele. Im Sommer sind wir auch immer wieder draußen unterwegs, zum Outdoor-Fitness.

Wenn wir nicht zusammen Sport machen, gestalten und pflegen wir ein Blumenbeet an der Kölner Str. in Vilkerath. Der SCV hat die Patenschaft eines Beetes übernommen.

Die Geselligkeit kommt bei uns auch nicht zu kurz, nach der Sportstunde sitzen wir hin und wieder in der Halle zusammen und trinken schon mal ein Glas Sekt miteinander.

Das letzte Wochenende im Oktober hat ein Teil der Sportgruppe in der Jugendherberge in Leutesdorf am Rhein verbracht. Das Wo-

chenendprogramm haben wir am Freitag mit einem Besuch der Kristall Rheinpark-Therme in Bad Hönningen begonnen. Am Samstag sind wir auf dem Rheinsteig gewandert, die 16 kilometerlange Strecke haben wir sportlich geschafft. Am Sonntag haben wir uns zum Abschluss auf eine Runde um den Laacher See gemacht, danach ging es wieder nach Hause.

Übrigens, der SCV ist Mitglied im Jugendherbergensverband, sodass alle Vereinsmitglieder die Angebote nutzen können.

Mit sportlichen Grüßen
Rita Clever



Kölner Straße 69
51491 Overath-Vilkerath

Telefon: 02206/2274
Telefax: 02206/83390

info@autohaus-vogel-werner.de

www.autohaus-vogel-werner.de
www.opel-vogel-werner-overath.de



Wir leben Autos.



Täglicher Mittagsmenü Lieferservice

Wir liefern die gesunde Alternative zu Mikrowelle und Co – 7 Tage die Woche, 365 Tage im Jahr. Sie erhalten täglich wechselnde, frisch zubereitete, vollwertige 2-Gänge Menüs zum Festpreis ohne Vertragsbindung (täglich abbestellbar).

Weitere Informationen und den aktuellen Wochenplan:
www.party-service-wasser.de/mittagsmenue

Fleischwaren & Grillfleisch

Unsere Fleischerei steht schon seit vielen Jahren für qualitativ hochwertige Produkte und besten Service. Wir verbinden traditionelle Handwerkskunst mit moderner Technik und werden höchsten Standards gerecht.

Partyservice & Catering

Von der kleinen Familienfeier bei Ihnen zu Hause bis zum betrieblichen Anlass mit mehreren hundert Teilnehmern. Party Service Wasser ist seit vielen Jahren der Partner für eine erfolgreiche Veranstaltung.

Realisation: www.pictibe.de



Kirschbaum 20, 51491 Overath
Telefon: 0 22 06/8 24 95
www.party-service-wasser.de

Breitensport in Vilkerath

Sie haben sicher schon öfter gehört oder gelesen, dass es besonders im Alter sehr wichtig ist, sich sportlich zu bewegen, damit man gesund bleibt.

Wer moderat regelmäßig seine Ausdauer, Beweglichkeit und Muskelkraft trainiert, verlangsamt den Alterungsprozess von Zellen und Organismus und schützt sich so besser vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Oft hört man aber gerade bei Älteren: Ich bewege mich so viel bei meiner Haus- und Gartenarbeit. Ich muss nicht zusätzlich Sport betreiben. Sie haben sicher nicht ganz Unrecht, nur sind diese Bewegungsabläufe immer die gleichen und man entwickelt unbewusst Strategien, um schwierige und unangenehme Bewegungen zu vermeiden.

In unserer Turngruppe für Frauen über 65 Jahre versuchen wir gezielt dem „Einrosten“ entgegen zu wirken.

Nach kurzen Übungen zum Aufwärmen trainieren wir vor allem unsere Beweglichkeit durch unterschiedliche gymnastische Übungen, häufig unterstützt von Kleingeräten wie Bällen, Stäben oder Seilchen. Dabei wechseln sich Anspannung und Entspannung ab.

Jede Teilnehmerin achtet auf die eigenen Möglichkeiten und beachtet die Signale ihres Körpers. Es gibt keinen Druck von außen, sondern jede entscheidet selbst, was gut für sie ist. Wir müssen keinem beweisen, was wir sportlich leisten können. Dabei ist erstaunlich, welcher sportliche Ehrgeiz sich in der Gruppe entwickeln kann und wie sich das Üben in der Gruppe positiv auf Körper und Psyche auswirkt. Wir haben auf jeden Fall viel Spaß miteinander und jede Teilnehmerin geht k.o., aber erfrischt und froh nach der Übungsstunde nach Hause.

Haben Sie Lust bekommen, an einem Donnerstag in der Zeit von 17.30 Uhr bis 18.45 Uhr mit uns zu turnen? Wir freuen uns über jede „Turnschwester“, die auch etwas für Ihre Gesundheit tun will.

Kommen Sie einfach zur Übungsstunde, machen Sie zur Probe mit, entscheiden Sie anschließend, ob es das Richtige für Sie ist, bevor Sie sich anmelden.

Es freuen sich auf Sie Ulrike Küpper und die Frauen der Donnerstag-Turngruppe

Übungsleiter gesucht

Der SCV sucht vielleicht genau Dich!!!!
Hast du Lust, dich im Verein zu engagieren und eine Gruppe zu leiten??
Gerade für unsere Kinder sind wir auf der Suche nach neuen Übungsleitern.
Aber auch das sportliche Angebot für Erwachsene ist immer wieder für neue Ideen offen und interessiert.

Haben wir deine Neugierde geweckt??
Dann melde dich einfach ersteinmal unverbindlich bei Bianca Drux, komm. Leitung der Abteilung Breitensport, unter der Nummer 0177/2462711.

Ich freu mich über Deinen Anruf.



Kinderturnen ist Spiel und Spaß in allen Altersstufen

Altersstufe 4 bis 6 Jahre

Die Schwerpunkte ändern sich gegenüber dem Eltern-Kind-Turnen entsprechend des Alters, aber der Spaß an der Bewegung bleibt. Im Mittelpunkt steht jetzt die spielerische Fitness. Der Spaß und die Freude am Turnen bleiben, die vielfältigen Bewegungserfahrungen und das gemeinsame Erleben in der Gruppe stehen weiterhin im Vordergrund. Aber die Aufgabenstellungen werden anspruchsvoller.

Ausgefeilte Übungslandschaften aus unterschiedlichen Geräten dienen als Basis für das schrittweise Erlernen turnerischer Elemente.

Das Turnen in der Gruppe ermöglicht auch soziale und emotionale Erfahrungen durch gegenseitige Rücksichtnahme, Hilfestellung, gemeinsamen Geräteaufbau, Überwindung von Schwierigkeiten. Durchstarter aus den jüngeren Altersklassen sind zum Schnuppertraining ebenso herzlich willkommen wie Neueinsteiger. Was zählt ist nur der Spaß am Sport und die Freude an der Bewegung. Wir freuen uns, Euch kennenzulernen.

Eure Ramona und ihre (Turn)Kinder.



Dodentocht 09.08.2013 (Doto) Bornem, Belgien

Das in der Überschrift genannte Wander-Event kennt Ihr bereits aus einigen Berichten von Gudrun Zielonka. Dieses Mal habe ich die große Ehre einen kleinen Bericht des Totenkopfmarsches in Bornem-Belgien zu schreiben.

Also, ich muss mit Heute (der Tag nach dem Doto) beginnen. Da ich eh nur sitzen kann, habe ich mich mit einigen Mühen auf meinen Bürostuhl geschleppt und tippe nun diese Zeilen. Zudem sollte man (sagen die Doto-Erfahrenen) alles zügig zu Papier bringen, da das Vergessen der unermesslichen Qualen -hierzu später- wohl recht schnell einsetzt!!

Nun aber von vorne: Mein Name ist Uli Schat-tergann, ich war das erste und letzte Mal dabei!! (Sage ich heute!!)

Wie es dazu kam...

Wenn man wie ich stramm auf die 50 zugeht kann man mehr als ein halbes Leben Revue passieren lassen. Unweigerlich kommen die Fragen auf:

„Was habe ich bisher geleistet, was würde ich mir noch wünschen und vor allem, was könnte ich mir für mich vorstellen??“

Für berufliche Veränderungen ist so ziemlich der Zug abgefahren, die Kinder wachsen und gedeihen, ebenso der Ehemann, das Häuschen ist fast abbezahlt, bleiben eigentlich nur noch sportliche Herausforderungen!

In meinem Fall ist dieser Punkt sehr gewagt, denn meine sportlichen Exkursionen waren bisher eher bescheiden, aber ich bin ein Beißer!!! Zu meinem Unglück (sage ich heute) kenne ich Gudrun Zielonka schon eine ganze Weile. Ihre Erzählungen vom Dodentocht habe ich schon des Öfteren gehört, aber nie sehr hingebungsvoll. Doch dann kamen meine

Fantasien endlich mehr oder wenigstens etwas Sport zu treiben. Mir kam spontan die Idee des Wanderns, das konnte ich schon immer recht gut und einen Hund wollte ich mir eh zulegen, jetzt halt als Sparringspartner!

Nachdem ich dieses mit mir selber abgeklärt hatte, reifte die Idee der Teilnahme an o. g. Event! Da hatte ich was gesagt!! Nun gab es quasi kein Zurück mehr, denn wer Gudrun kennt...

Mein Training...

Die erste kleine Wanderung, es handelte sich um lächerliche 12 Kilometer, bestritt ich alleine. Nachdem ich mich auf dem Weg von Marialinden durch den Wald verlaufen hatte und mich noch auf mein Hinterteil gesetzt hatte, beschloss ich mir einen Hund zuzulegen. Aus tierschutzrechtlichen Gründen konnte dieses Unternehmen erst kurz vor Ostern 2013 starten, also ging ich im November 2012 eine Hundewanderung ohne Hund mit!! Claudia Degen hatte diese Wanderung organisiert und ich wurde dabei geduldet. Diese Wanderung erstreckte sich über unwahrscheinliche 17 km!! Karfreitag, der Hund war bereits in unser Haus eingezogen, aber er konnte leider nicht mit wandern, 31 km bis zum Kölner Dom. Von Vilkerath ausgehend wanderten wir im strammen Tempo bes üvver de Rhing!! Das war bereits eine ordentliche Herausforderung! Dann kamen noch 2 kleine Touren, eine Vortour und die Vatertagwanderung, von je 25 km. Mit Hund! Dann gingen wir noch an einem sehr sonnigen Sonntagmorgen los um zu Fuß nach Siegburg und zurück zu gehen. Diese Tour habe ich nicht geschafft. In Overath war Schluss, die letzten 4 km konnte ich nicht mehr bewältigen.

Meine täglichen Spaziergänge mit dem Hund waren eigentlich kaum der Rede wert, aber vielleicht haben gerade die zum... Tja zu was geführt???

Der Dodentocht...

Freitagmorgen 09.08.2013, 8:45 Uhr, ich hole Gudrun ab!! Im Gepäck Wandersachen, Umziehsachen (komplette Garnitur), Blasenpflaster, Isomatte, Schlafsack, Zahnbürste, Energieriegel und Wasser. Kurzer Stopp bei Michael und Claudia, die fahren bei Matthias mit, deren Zelt muss aber noch in mein Auto. Aufsitzen, Abfahrt nach Brauweiler... Dort allgemeines Treffen von: Christine(Köln), Kathi(Köln), Anja und Michael(Remscheid), Karl und Hildegard(Graz-Österreich), Uwe und Josi(Brauweiler) und wir vier Vilkerather!



10:40 Uhr Abfahrt nach Bornem(kurz vor Antwerpen)Belgien! Dort werden die

Zelte aufgebaut, die Schlafsachen verstaut, dann schnappen wir uns die Taschen, welche bei Kilometer 50 aufbewahrt werden, damit man sich dort umziehen kann. Eine Portion Spaghetti Bolognese essen, 1-3 Bierchen, danach ins Zelt legen und etwas Schlaf holen, was in den seltensten Fällen funktioniert. Der Start ist um 21:00 Uhr, wir finden uns kurz vor 20:00 Uhr in der Straße des Startes ein und befinden uns in einem allgemeinen Chaos von über 10.000 Teilnehmern!!!

Und wir mittendrin... Über Lautsprecher wird man zum rhythmischen Klatschen aufgefordert und Alle! machen mit. Erstes Mal Gänsehaut!! Dann eine Bunte Konfetti-Fontäne und los geht es... Erst recht langsam, da der ganze Pulk ja zeitgleich weg muss, aber wir gehen!!!! Anwohner sitzen an der Wegstrecke und haben es sich dort mit Kerzen und Getränken gemütlich gemacht, wir winken und jubeln den Zuschauern zu (irgendwas läuft hier doch falsch?) und gehen strammen Schrittes weiter. Die Stationen, an denen wir gescannt werden und wo es reichlich Verpflegung gibt liegen im ersten Viertel in 7-7-3-7 km Abstand, hört sich easy an, aber an der Station 24,70 km bin ich um 1:13 Uhr. Danach wurde es echt hart, es folgten Stationen im Abstand von 7-8-11 km!! Puh, da war es



mit mir fast vorbei. Mitten auf den Strecken sind wir mal eben auf eine Wiese abgelenkt und haben uns für 10 Minuten hingelegt, weil die Füße wehtaten und die Oberschenkel so langsam schlapp machten. Nach den ewig langen 11 km hatte ich die Hälfte des Weges geschafft.



Hier machten wir einen längeren Halt von 1 Std., ich zog mich um und genehmigte mir ein leckeres Palm Bier. Bis hierhin war unsere 12 Mann starke Truppe

(wer nun oben nochmal nachschaut und denkt das sind aber 13 Personen, die mitgehen sind) eine Dame war Begleitung, bereits zersplittert in 3er und 2er Gruppen. Ich kam mit 2 Frauen an, Kathi und Gudrun. Den weiteren Weg sollte ich mit Gudrun alleine verbringen!! Der führte uns durch den Morgen weitere 5-6-5-7 km Etappen. Kurz gerechnet Kilometer 73,62 war geschafft. Zwischen 40 und 60 km wollte ich aufgeben, dann wählte ich mich bereits im Ziel, weil grad alles echt gut lief, bei Kilometer 70 wollte ich eh nicht mehr umkehren, bei Kilometer 76 aber wohl wieder!! So ging es mit meiner Verfassung auf und nieder. Gudrun konnte ich ja nicht allein weitergehen lassen, sie mich auch nicht, also blieb nichts weiter übrig als weiter zu marschieren.

Circa 4 Kilometer hatten wir einen Trupp Soldaten hinter uns, sie motivierten sich und uns mit Sprechgesängen, welche ich nur aus Spielfilmen wie „Topgun“ kannte. Irgendwie gelang es den Soldaten uns zu überholen, ich weiß echt nicht wie das passieren konnte!

Die 23 Kilometer seit der Streckenhälfte konnten Gudrun und ich nur noch mit vielen, vielen kurzen Pausen überstehen, aber wir haben uns jedes Mal wieder aufgerafft und sind weiter gegangen. Ungefähr zu dieser Zeit konnte man immer mehr Teilnehmer beobachten, welche nach einer kurzen Rast sehr langsam und mühsam in den Tritt kamen-wir nicht ausgenommen-aber es ging weiter.



Immerhin war jetzt Mittagszeit (12:40) und wir hatten ja nur noch einen kleinen Spaziergang (Haha) vor uns. 7-4-6-4 das waren die nächsten

Abstände der Verpflegungsposten. Wir haben sie alle ausgekostet, es gab Tee, Kaffee, Wasser, manchmal Cola, Süppchen, Energiedrinks, Kuchen, Schokoriegel, Bananen(mein Bedarf ist für die nächsten Wochen gedeckt), Äpfel, Orangen, Eier, Tomaten und Plätzchen.

Wer nun mit gerechnet hat: Ich bin bei Kilometer 95 !!!!! „Nur noch ein Spaziergang mit dem Hund“ sagte Gudrun!! Haha, den mache aber relativ ausgeruht an einem lauen Nachmittag und nicht nach 20 Stunden wandern und keinem Schlaf!!! Nur so nebenbei: bei Kilometer 50, also vor 45 Kilometern, haben wir eigens für diesen Tag gefertigte T-Shirts in unseren Bauchtaschen mitgeschleppt, diese wurden nun angezogen damit sie uns über die Ziellinie tragen würden.

Auf den letzten 5 Kilometern haben wir geschätzte 4 Mal Pause machen müssen, wir brauchten 1 Std. 11 Min hierfür. Als ich die Ersten aus unserer Mannschaft sah, die bereits im Ziel waren habe ich nur noch geheult. Ich hatte tatsächlich 100 Kilometer in 22 Stunden und 29 Minuten geschafft!!!!!!! Selbst jetzt hier am PC, es tut mir grad mal nichts weh, da ich nur die Finger bewege, habe ich Tränchen in den Augen ob diesen Gefühls, welches mich bei Zielankunft überkam. Eine Zuschauerin kam zu mir und meinte, dass mein Gesicht mehr als tausend Worte sagen

würde und reichte mir eine wunderschöne Rose. Die letzten 500 Meter führten uns durch eine Menschenmenge, welche mir!!!!, keinem anderen, nur MIR zujubelte. Gudrun und ich hielten Händchen und dann war das Zelt in Sicht und das Ende dieser absolut unglaublichen 22,29 Stunden!!!!!!!!!!!!!! Ich erhielt (wie jeder andere auch) meine Urkunde, meinen Orden und eine Anstecknadel mit der 1 für 1x angekommen drauf. Dem Mädels, welche mir meine Urkunde ausdrückte habe ich gesagt, dass es meine erste und letzte Teilnahme wäre, sie lächelte nur wissend...

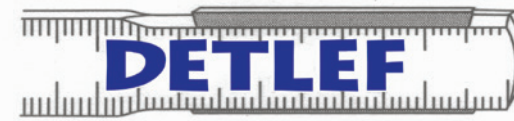
Das schreckliche Ende...

Nach Erhalt der Urkunde und der Anstecknadeln wurde es grausam!! Wer denkt was kann noch schlimmer sein als 100 Kilometer freiwillig zu gehen der hat so etwas noch nie erlebt oder hat keine Fantasie. Ich musste noch den Rucksack, der von den 50 km zurück gebracht wurde, abholen. Den zum Campingplatz zurück zu tragen, es handelte sich immerhin um EINEN Kilometer, war das

abgrundtief fürchterlich allerschrecklichste Hundsgemeinsteübelste was ich je mitgemacht habe!! Bei jedem Schritt entfuhr mir ein Seufzer, ein Schniefen und ein Schluchzen!! Kurz vor dem Campingplatz wollten wir uns noch ein Bier genehmigen und ich habe es nicht getrunken!!!! Ich—kein—Bier!!!! Am Zelt schmiss ich mich nur noch unter Weinkrämpfen auf meinen Schlafsack!!! Den Anblick meiner Füße mit diversen Blasen an diversen Stellen werde ich hier nicht weiter ausbauen, aber er ist schlimm! Echt! und ich bin durch meinen Beruf wirklich arge Sachen gewohnt.

Ja liebe Sportbegeisterte und die die es noch werden wollen: Mein Bericht endet hier, noch leide ich sehr, doch wie Mitwanderin Christine heute Mittag sagte: „Der Schmerz vergeht, der Ruhm bleibt!“ In diesem Sinne, gut Schritt und stellt Euch den Herausforderungen des Lebens...

Uli Schattergann



DETLEF RADEL
Holz-Montagebetrieb

Zimmertüren · Küchenzeilen
Garagentore · Innenausbau

Noldenweg 10a
51491 Overath
www.d-radel.de

Telefon 0 22 06 / 8 36 38
Fax 0 22 06 / 9 19 99 33
info@d-radel.de

...wenn Sekunden über Leben und Tod entscheiden!
BRANDSCHUTZ

- Feuerlöscher • Rauchmelder
- Wandhydranten
- Rauch/Wärme-Abzugsanlagen
- Brand-Abschottungen • Brandschutztüren
- Feuerwehrpläne nach DIN 14095 • Flucht- & Rettungswegepläne
- Theoretische und praktische Brandschutzseminare
- Kohlendioxidfüllstation

Siebel

Lassen Sie jetzt bei uns prüfen, ob Ihr Feuerlöscher noch ordnungsgemäß funktioniert.

Hohkeppeler Str. 2 • 51491 Overath
Tel. (02206) 6668 • Fax (02206) 84332

DOTO 2.0

Ja, ich weiß, mein Plan war ein anderer, trotzdem.....

Zur Erinnerung: mein Plan vor einem Jahr war, das ich den Dodentochtmarsch das „Erste und Letzte Mal“ mache. Habe es mir anders überlegt und ein zweites Mal die Tortur auf mich genommen.

Die Vatertags-Wanderung war schuld. Viele, viele nette Menschen welche bereits die 100km versucht, geschafft, verflucht, gelobt und verdrängt haben. Nach einigen Gesprächen während und nach den wunderschönen 20,2 km rund um Schloss Burg (Danke Micha und Anja) habe ich wahrhaftig zwei Nächte vom Dodentocht geträumt! Nein, keine Alp-träume, sondern Verbesserungsvorschläge zum Packen der Bauchtasche und sonstigen wuseligen Unsinn.

Es bedurfte nur eines kurzen Familienrates und schon saß ich am PC um mich über die Dodentocht-Seite anzumelden. Toll, erst dachte ich es wäre ein Wink des Schicksals, dass die Bestätigung meiner Anmeldung nicht in meinem Postfach erschien. Dann habe ich ernsthaft eine neue E-Mail Adresse eingerichtet, mich noch mal mit allem Zipp und Zapp angemeldet und es hat funktioniert!

Startnummer 5116!!!

Ich habe sofort bezahlt, damit es keinen Rückzieher meinerseits geben würde!

Am 06.07.14 sind Gudrun, Christine, Benno der Hund und ich zu einem unserer bereits legendären Vorbereitungsmärschen (es gab zwar bisher nur 2, aber ein wenig angeben darf ja wohl erlaubt sein ☺) aufgebrochen. Es sollte erneut nach Siegburg und retour gehen-wer erinnert sich?, die Tour, die ich letztes Jahr nicht geschafft hatte. Da das Wetter mal wieder nicht mitgespielt hat, es war so grottenheiß und schwül, haben wir kurzum die Tour abgekürzt und waren nach entspannten 40 km wieder zurück in unserem

schönen Vilkerath! Wir drei Zweibeiner haben alles wunderbar überstanden, aber Benno ist während des Trinkens eingeschlafen...

Soweit die Vorbereitung, mehr war ja eigentlich nicht, außer dem üblichen rumgerenne mit dem Köter... und der Karfreitag, unser Weg zum Kölner Dom. Reine Gehzeit für die 31 km waren 5 Std. 15 Min.!! Rekordverdächtig.

Jetzt geht`s los...

08.08.2014: 8:30 Uhr. Gudrun ist fast fertig, sie musste nur noch Brot aufschneiden... Küche putzen, Betten frisch beziehen... Nein!! Sie war, außer dem Brot echt fertig, Abfahrt nach Brauweiler, same procedure as last year!! Dort kamen nur noch Uwe (Josie konnte leider auf Grund einer Fuß-Op nicht mit), Christine mit Nichte Alina und Neffe Jonas hinzu. In Bornem angekommen erwarteten uns bereits Inga (Tochter von Gudrun) und ein Bekannter von ihr, Alexander. Die Zelte waren recht schnell und noch im Trockenen aufgestellt, dann der übliche Ablauf- Anmeldung, Essen, Bierchen, Tasche für Palm wegbringen, Schlafen.

Um 20:00 Uhr waren wir bei der Aufstellung, viel zu spät! Was haben wir weit hinten gestanden... Und dann noch das Wetter! Bevor es überhaupt losging waren wir schon nass bis auf die Knochen. Es hat aus Eimern geschüttet, nicht schön!!! Einige hatten eigentlich schon keine Lust mehr loszugehen, das Zelt war sooo verlockend nahe... Naja, ist nun mal eine Outdoor Veranstaltung, da kann man halt nix dran ändern.

Den Startschuss haben wir gehört, nur dauerte es noch eine ganze Weile bis sich die Vorwärtsbewegung bis zu uns vorgearbeitet hatte, aber wir kamen peu á peu voran.

Dann brach der Stress aus. Die Menschenmengen, welche vor uns gingen, hatten oftmals einen langsameren Schritt drauf als wir das so gewöhnt sind, also: überholen was das Zeug hält. Heißt aber auch Sichtkontakt zu unserem Pacemaker halten, immer wieder kurze Laufeinlagen, damit der Überholvorgang

m. Reimann
Hausgeräte Kundendienst

Reparatur aller Fabrikate
Beratung / Verkauf
Küchenmodernisierung
Ersatzteil - Service

Miele
AEG
SIEMENS
Electrolux
BOSCH

Gewerbepark Diepenbroich 9
51491 Overath
Telefon 02206 / 6583
Telefax 02206 / 82058
Reimann-Overath@t-online.de

auch von Erfolg gekrönt wird. Dieses Spielchen machten wir bis ca. Kilometer 25. Sprich bis 01:28 Uhr!! Hammer, oder?

Erste Pause wurde uns von unserem Drill-Instructor, alias Uwe Griehl, bei 31,7 km gegönnt. Wir legten uns an eine Häuserwand, mit den Füßen an die Mauer, damit das Blut mal wieder zur Körpermitte hinfließen konnte. Da lagen wir nun und ich bekam einen Lachanfall, weil: wie bekloppt muss man eigentlich sein, um sich mitten in der Nacht auf den nassen Boden zu legen und sich noch ins Gesicht regnen zu lassen!! Bis zur Körpermitte half noch das Dach uns regenfrei zu halten, aber es hat uns voll ins Gesicht gefesselt!! Da kann man ja nur über sich selber lachen!

Nächstes Ziel war die Brauerei Duvel. Um 04:36 Uhr bekamen wir ein-manch Einer sogar fünf bis sechs-Bierchen, tolle Musik, von AC|DC bis Hühner alles dabei. Die Muskeln wurden mit Tanzeinlagen gelockert und weiter gings. Zwar leider nicht für alle von unserer Truppe, Alina hatte mit Krämpfen zu kämpfen, Jonas mit seinem Durst!! Christine ist ihr Tempo durchmarschiert und war deshalb einige Zeit hinter uns in Breendonk. Hochmotiviert

wanderten wir zur nächsten Brauerei-Palm!! Wie im Vorjahr waren unsere Rucksäcke mit den Wechselklamotten hier vom Veranstalter gelagert. Trockene Sachen anziehen war auch echt nötig. Der Regen wollte nicht so wirklich aufhören. Dazu noch ein kurzes Nickerchen und um 07:55 Uhr wigger!!

Jetzt „frisst“ man nur noch Kilometer. Immer wieder muss man sich sagen: „Ab hier gehst Du wieder zurück! Die Hälfte ist geschafft!“

Die Gruppe splittete sich nun weiter auf. Christine kam an als wir gingen, Gudrun wartete auf Inga, die hatte etwas länger schlafen wollen, jetzt war ich mit unserem Antreiber allein... Hilfe!! Kein Entrinnen, keine Schwäche zeigen, keine Pause einfordern... Aber es war gar nicht so schlimm. Wir hatten Spaß und es lief auch gut, naja nicht sooo gut, dass ich mit Uwe hätte mithalten können. So trennten wir uns in Opdorp um 11:13 Uhr nach gewanderten 68 Kilometern.

You never walk alone.....

Jetzt lag es an mir ganz alleine. Erst mal hab ich mich hingelegt. Meinen armen Füßen Streicheleinheiten zukommen lassen und

dann überlegt wie und ob es weitergeht. Die nächste Station lag 4,3 km weiter. Das war ja in einer Stunde machbar, also los. Die Überlegung dahinter war: bis zur nächsten Station gehen und gucken ob ich weiter komme oder ob ich den Besenwagen benutzen muss. Bei jedem geschafften Kontrollpunkt hab ich mir einen Ruck geben müssen, um weiter zu gehen. Ich habe ja immer gesagt, dieser Marsch ist abhängig vom guten Schuhwerk und einer gewissen mentalen Stärke.

Wahnsinnige 31 km lang (ich will es gar nicht in Stunden umrechnen, könnt ihr ja selber tun!) bin ich nur durch extreme Eigenmotivation voran gekommen, und Kopfarbeit ist verdammt anstrengend. Während des Wanderns kam mir das gar nicht soo tragisch vor, aber im Nachhinein war dies für mich eine enorme Leistung. Bei der 1. Teilnahme weiß man ja nicht was auf einen zukommt. Da geht man halt, weil alle anderen auch gehen! Dieses Mal sah die Geschichte schon anders aus.

Nicht nur meine Träume mit diversen Optimierungen in der Packordnung, frühzeitiges bestellen von einer neuen, besseren Bauchtasche, Aufregung schon 1 Woche vor Doden-tocht und 4-maligem Umpacken sämtlicher Taschen und Rucksäcke, weil die Wettervorhersage sich quasi stündlich veränderte. Auch die stark verblassten Eindrücke vom Vorjahr, was alles unterwegs passieren könnte, welche Beschwerden auftreten könnten, wie weit das tatsächlich ist... All dies sind kleine Schranken vor wichtigen Synapsen Kreuzungen im Hirn, diese Schranken nur mittels mentaler Stärke zu öffnen, damit der ICE „DOTO 2.0“ da durch rauschen kann ist verflixt hart.

Jetzt guckt noch mal ein paar Zeilen höher im Text: 68+31=?? Jaaaaaaaaa! 99!!!! Da war ich wieder!! 800 Meter vor dem Ziel tippte mich jemand auf die Schulter und da waren Gudrun und Inga!!! Sie hatten mich eingeholt und triezten mich, damit ich mit ihnen unter 21 Stunden 30 bliebe. Geschafft haben wir 21 Stunden 17 Minuten.

Diesmal habe ich nicht geweint, aber ich war und bin überglücklich!! Und... in der Tasche aus Palm, jaa, die ja nach dem Ziel noch abholt werden musste, waren dieses Jahr Flip-Flops für den Weg zum Zeltplatz!! Man lernt durch seine Schmerzen!!

Nur war der Weg zum Zeltplatz heuer wesentlich angenehmer, was nicht nur an dem anderen Schuhwerk lag, sondern wir haben noch eine kleine Party am Zieleinlauf an der Klostermauer gemacht. Uwe war schon geraume Zeit im Ziel, hatte sich etwas ausgeruht und empfing uns mit einem Bornem Double. Nach 100 km haut so ein Bierchen ziemlich rein, so war auch unsere Stimmung. Wir bejubelten die „Ankommer“ frenetisch.

Irgendwann waren alle unserer Truppe, außer Christine, die ist direkt zum Zelt gegangen, beisammen und was hatten wir einen Spaß, gegenüber von uns war ein Beschallungsprofi. Dieser Musik konnte sich keiner erwehren. Die Stimmung um uns rum, und natürlich auch bei uns, war gigantisch. Trotz all den neuen, durchaus schönen Erfahrungen sage ich heute noch einmal: Das war's für mich! Jetzt habe ich mir und allen anderen bewiesen, dass der Erfolg letztes Jahr keine Eintagsfliege war. Irgendwie schien mir das wichtig. Nu isses aber auch gut!!

Schlusswort

Wer meinen Bericht vom letzten Jahr noch im Kopf hat, wird sich an einige Anekdoten erinnern, die mir während des Gehens quasi „über den Weg gelaufen sind“ . Um auf so was zu achten hatte ich dieses Jahr keine Zeit, naja, die hätte ich vermutlich gehabt, aber ich hatte viel zu viel mit mir selber zu tun, dass mir fast nix rundherum aufgefallen ist. Wahrscheinlich war auch gar nix berichtenswertes geschehen .

Wiederum wünsche ich allen Lesern, Gehern, Wanderern, Läufern und denen die es werden wollen: Gut Schritt, egal wie weit, wie schnell und wohin!!!!

Bleibt gesund...Et Uli

Getränkegroßhandel? → Getränke Ueberberg!
Veranstaltungsservice? → Getränke Ueberberg!
Eventmanagement? → Getränke Ueberberg!
Getränkefachmarkt? → Getränke Ueberberg!

Getränke Ueberberg

→ Der beste Service für Ihre Veranstaltung!



Getränke UEBERBERG GmbH

Im Auel 44, 51766 Engelskirchen, Telefon: 02263/92 28-0
info@ueberberg.net, www.ueberberg.net

Mit uns gegen den Durst **GETRÄNKE UEBERBERG**



Sportabzeichen 2016

Herzlichen Glückwunsch an alle Teilnehmer!
Die Feierstunde zur Übergabe der Sportabzeichen findet statt am Freitag, den 13. Januar 2017 um 18 Uhr im Sportlerheim in Vilkerath.

Nachfolgend Name und die Anzahl der insgesamt abgelegten Sportabzeichen:

Bach Norbert	13
Bahn Susanne	23
Breit Helmut	26
Bück Brigitte	19
Cirotzki Kathrin	6
Dreger Stefanie	1
Drux Fabian	1
Drux Silke	1
Düvel Joachim	12
Giersiefer Werner	47
Feckler Alfred	45
Giersiefer Lea	1
Grand Heidi	1
Grimmer Michael	1
Grundmann Tanja	1
Häberle Peter	1
Halbe-Bruder Susanne	2
Hamböcker Johanna	4
Hamböcker Sandra	2
Hamböcker Jannik	1
Hansen Birte	14
Hansen Ina	5
Hansen Julia	7
Hansen Klaus	1
Hansen Oliver	7
Höne Andreas	2
Hoffmann Sarah	1
Hübner Leonore	20
Hübner Hennig	27
Kirchhoff Emil	1
Knauf Anke	1
Konzdorf Heribert	4
Kreft Alfred	2
Kunz Kirsten	4
Kunz Lotta	4
Lambrecht Claudia	6
Lambrecht Nina	3

Leonhard Lynda	1
Lermen Jürgen	25
Ley Teresa	1
Linnartz Nicola	1
Mathiae Lea	1
Menke Benjamin	1
Müller Eva	23
Müller Hans-Peter	45
Nausester Hartwig	1
Neunkirchen Ralf	1
Platen Nils	1
Pütz Inga	1
Pütz Katrin	1
Pütz Jürgen	33
Radke Leon	1
Reuber Dietmar	5
Reuber Ruth	13
Reuter Marcel	2
Ruffmann Annette	25
Ruffmann Eckehard	9
Schaffernicht Helmut	2
Schmitt Michael	1
Schmitz Anni	6
Schmitz Philippe	6
Scholdan Wolfgang	40
Smit Reinhardt	2
Stamm Dr. Matthias	1
Widera Andre	2
Wenglorz Silvia	2
Zahr Annette	6
Zielonka Dirk	14
Zielonka Gudrun	24
Zielonka Herbert	2
Zielonka Inga	14
Zimmermann Anita	3

Wir bedanken uns bei allen Akiven für die Teilnahme in diesem Jahr und freuen uns, wenn Ihr auch 2017 wieder dabei wäret. Das Training für die Abnahme des Sportabzeichens in 2017 findet jeden Freitag ab 30.06.2017 bis zum 29. September 2017 von 16 bis 18 Uhr auf dem Sportplatz Zur Kaule statt.

Ich wünsche alle Sportlern ein gesundes und erfolgreiches Jahr 2017.

Mit sportlichen Grüßen Eva Müller

Wir backen seit Generationen

www.die-baeckerei-mueller.de / info@die-baeckerei-mueller.de

51491 Vilkerath,
Kölner Straße 14
Tel.: 02206 - 12 42

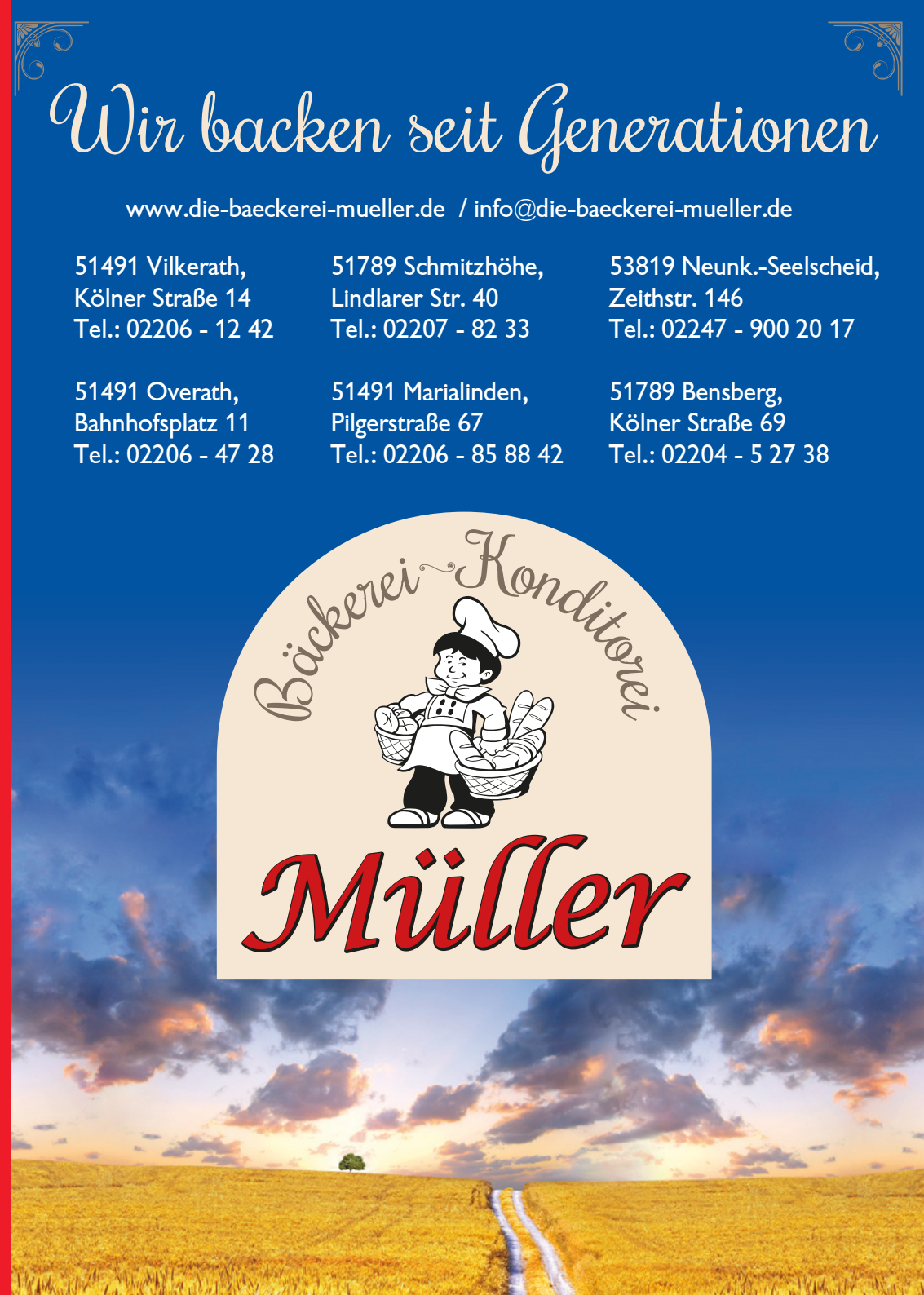
51789 Schmitzhöhe,
Lindlarer Str. 40
Tel.: 02207 - 82 33

53819 Neunk.-Seelscheid,
Zeithstr. 146
Tel.: 02247 - 900 20 17

51491 Overath,
Bahnhofsplatz 11
Tel.: 02206 - 47 28

51491 Marialinden,
Pilgerstraße 67
Tel.: 02206 - 85 88 42

51789 Bensberg,
Kölner Straße 69
Tel.: 02204 - 5 27 38





www.sc-vilkerath.de