

Donnerstag Freitag Samstag Sonntag Montag Dienstag

## Von Mittwoch zu Mittwoch

DALKEMAN-TRIATHLON

### Auf dem Weg zum Markenzeichen

Schwimmen, Radfahren und Laufen sind die Disziplinen des Triathlons – die Organisatoren des Dreikampfes müssen planen, durchführen und auswerten. Wenn sich die des Gütersloher TV an die Analyse des am Sonntag zum sechsten Mal veranstalteten „Dalkeman“ machen, kann eigentlich nur ein positives Ergebnis herauskommen. Viel besser ist das „Chaos“ eines Freibad-Triathlons mit zehn Starts und knapp 600 Teilnehmern kaum zu organisieren. Dass es von den Athleten viel Lob für die Gegebenheiten im Nordbad, auf der Radstrecke und auf der Laufstrecke gab, ist ein Kompliment an das 130 Mitarbeiter starke Team mit Ulrich Manigel, Jan-Hendrik Heudtlass und Hans-Walter Hucke an der Spitze.

Als richtig erwies sich insbesondere die Maßnahme, das Ziel von der Freilichtbühne im Mohns Park in das Nordbad zu verlegen. Damit gewann die Veranstaltung eine räumliche Kompaktheit, die der Atmosphäre gut tat. Den Athleten (und den Organisatoren) wurden Wege erspart, die Doppelmoderation am Schwimmbecken und im Bereich der Wechselzone lieferte allen Interessierten ausreichende Informationen über den Stand der einzelnen Wettbewerbe. Zwar ver-

folgte auch dieses Mal nur eine handvoll echter Zuschauer den Zieleinlauf beim Dalkeman-Top. Aber es bekamen alle Anwesenden im „Triathlon-Stadion“ mit, dass Heiko Lewanzik, ein lokaler Spitzenathlet, die beste Leistung des Tages ablieferte.

Ein nennenswertes Zuschauerinteresse am Hauptwettbewerb verhindert jedoch schon die frühe Startzeit um 8.10 Uhr. Spannend wäre es zu wissen, was passierte, wenn der Zieleinlauf nachmittags um 15 Uhr, garniert mit einem kleinen Rahmenprogramm (etwa eine Show von Turmspringern oder Synchronschwimmerinnen) stattfinden würde. Hier sind dem veranstaltenden 1. Tri-Team des Gütersloher Turnvereins wegen des relativ schmalen Zeitfensters für die Sperrung des TWE-Bahnübergangs auf der Kahlerstraße allerdings die Hände gebunden – oder?

Insgesamt muss man die Macher unbedingt zum Weitermachen ermuntern. Der „Dalkeman“ könnte sich zu einem echten Markenzeichen im Gütersloher Sportkalender entwickeln. Die beste Gelegenheit für Freizeitsportler, in diese reizvolle Sportart einzusteigen, ist er jetzt schon.

Wolfgang Temme



**Sportbegeistert.** „Bewegen macht in jedem Alter Spaß“, sagen Renate Brockhaus, Hildegard Bockschatz, Josefa Himmelmeier, Charlotte Witte, Hildegard Schnarkowski und Übungsleiterin Gerda Bröder (hinten v.l.) Mathilde Recker, Elsa Kardinahl, Elli Brummel und Ursula Heinrich (vorne v.l.) mit Überzeugung.

# Mit Bewegung gesund älter werden

SENIORENSPORT: Männer wollen sich messen – Frauen wollen sich Gutes tun

■ **Gütersloh (NW).** „Auf den Sitzbällen federn, aufgerichtet sitzen, und jetzt mit den Armen schwingen“, fordert Gerda Bröder ihre Turnerinnen auf. Die Sportlerinnen der DJK Gütersloh im Alter von 65 bis 83 Jahren machen begeistert mit. Fitness im Alter spielt für jede von ihnen eine bedeutende Rolle.

An jedem Dienstag um 17 Uhr: trifft sich die Seniorensportgruppe unter Leitung von Gerda Bröder in der Turnhalle der Michaelis-Schule. Es wird geredet, gelacht – und sich vor allem viel bewegt. „Heutzutage legen die Menschen mehr Wert auf ein gesundes Älterwerden. Dazu gehört neben gesunder Ernährung auch die Bewegung“, weiß Gerda Bröder. Die gelernte Gymnastiklehrerin leitet seit mehr als zehn Jahren zwei Seniorensportgruppen bei der DJK Gütersloh sowie zwei Gruppen bei der Diakonie. Zudem gibt die 65-Jährige auch noch Nordic Walking-Kurse.

Vielfältig sei das Sportprogramm für Senioren, sagt Gerda Bröder. Es helfe den Älteren, im Alltag besser klarzukommen. Die agile Trainerin gibt einige Beispiele: Zur Sturzprophylaxe trainieren ihre Damen, über auf dem Boden liegende Reifen zu gehen, oder über Bänke zu steigen. Auch das Muskeltraining wirke sich positiv auf den Alltag aus. „Wer mehr Muskelmasse hat, dem bereitet es auch keine Schwierigkeiten, einen vollen Wassereimer zu tragen“, gibt Bröder ein Beispiel für den Nut-

zen des sportlichen Trainings im Alltag. Mit Tänzen fördert die Übungsleiterin außerdem gezielt die Gehirnfunktion und die Kreativität ihrer Teilnehmerinnen.

Das Training umfasst aber noch mehr: Auf einem Bein zu stehen, schult die Balance. Wer die Übung mit geschlossenen Augen schafft, fördert auch noch den Gleichgewichtssinn. Bei den Koordinationsübungen sollen die Arme etwas anderes machen als die Beine, und auch Aerobic ist nicht nur ein Sport

für Jüngere. Schließlich wollen die Damen ihren Kreislauf in Schwung halten. Gerda Bröder ist es wichtig, auf die älteren Sportler einzugehen. Wettkämpfe gibt es bei ihr nicht, flotte Musik ist für sie dagegen ein Muss. Aus den Boxen klingt gerade ein Lied von Natalie Imbruglia.

Was bewegt denn nun die Damen dazu, beim Seniorensport von Gerda Bröder mitzumachen? „Mir bringt der Sport viel für den Rücken und die Wirbelsäule“, erklärt die 72-jährige Hil-

degard Bockschatz. Josefa Himmelmeier wird bald 80. „Aber ich fühle mich noch gar nicht so alt“, erklärt sie. Die Übungen ihrer Sportgruppe macht sie, so wie viele andere Teilnehmerinnen, öfter auch zu Hause. „Zum Beispiel Venengymnastik beim Fernsehen.“

Herren gibt es in dieser Turngruppe nicht. „Die machen lieber Sportarten, bei denen sie sich messen können“, weiß Gerda Bröder aus ihrer langjährigen Erfahrung. Gleichwohl sind auch Männer herzlich willkommen. Die ältesten Damen in ihrer Sportgruppe am Dienstag sind Mathilde Recker und Elsa Kardinahl, beide 83 Jahre alt. „Ich merke, dass der Sport meinen Knochen gut tut“, sagt Elsa Kardinahl. Und alle Damen stimmen zu, als Hildegard Bockschatz feststellt: „Es ist eine schöne Gemeinschaft.“ Das ist Übungsleiterin Gerda Bröder ein weiterer großer Vorteil des Seniorensports: „Der Sport in der Gruppe hilft gegen das Alleinsein.“



**Topform:** Christoph von Kleinsorgen erzielte in Coesfeld bereits seinen sechsten Saisonsieg. FOTO: MARKUS NIELÄNDER

## Doppelsieg für von Kleinsorgen

RADSPORT: RSV Gütersloh dominiert in Coesfeld

■ **Gütersloh (man).** Die Rennfahrer des RSV Gütersloh bestimmten am Samstag vor mehreren tausend Zuschauern den „Großen Coelan Preis“ in Coesfeld. Christoph von Kleinsorgen gewann das Kriterium und das Ausscheidungsfahren und baute seine Bilanz auf sechs Saisonsiege aus. Christopher Breulmann kurbelte im Rundenrekordfahren über einen Kilometer zu seinem zweiten Erfolg.

„Als der Christian Gertz vom VfL Ahaus sofort antrat, bin ich hingesprungen und einfach mal zwei Runden mit Vollgas gefahren, um zu sehen, wer dran bleiben kann. Danach waren wir nur noch zu dritt“, schildert von Kleinsorgen die Vorentscheidung bei seinem Sieg im Kriterium über 66 Runden. Nach der Hälfte der 66 Kilometer hatte das gut harmonisierende Trio das 130 Fahrer zählenden Hauptfeld im Blick, verzichtete aber auf den Rundengewinn und sprintete weiter um die Punkte. Als es kurz vor Schluss anging, leicht zu regnen und die zahlreichen Kurven glitschig wurden, konnte von Kleinsorgen den Zweiten, Florian Schweiter (RV Langendreer), wegwollen lassen, er hatte schon genug Punkte für den Sieg gesammelt. Komplettiert wurde das gute Abschneiden des RSV Gütersloh durch den 5. Platz von Christopher Breulmann und den 13.

von Carsten Eggert.

„Mein nächstes Ziel sind nun die deutschen Meisterschaften im Einzelzeitfahren am 27. Juni und dann mache ich eine kurze Pause, um zu regenerieren. Ich habe noch nie so früh in der Saison schon so viele Siege eingefahren“, erklärte Ex-Profi von Kleinsorgen nach dem Rennen in seiner Heimatstadt zufrieden.

Das gut besetzten Ausscheidungsfahren über zwölf Runden (12 km) gewann der RSV-er in einem spannenden Schlusspurt knapp vor Tobias Müller (RSV Unna) und Christian Gertz. Paul Voigt vom RSV Gütersloh wurde Sechster. Beim Rundenrekordfahren auf dem verwinkelten Kurs in der Coesfelder Innenstadt nahm Breulmann nach verhaltenem Beginn Fahrt auf. Das gut gegenwärtige auf der langen Zielgeraden löschte der Gütersloher mit 1:14 Minuten den Rekord von Jens Rüschoff gehaltenen Streckenrekord aus. „Das war die absolut richtige Taktik“, freute sich von Kleinsorgen mit seinem Teamkollegen.

Am Freitagabend hatte Daniel Schlüter mit seinem 10. Platz beim Sennestädter Kriterium den Aufstieg in die A-Klasse unter Dach und Fach gebracht und den Grundstein für das erfolgreiche Rennwochenende des Gütersloher Volvo Markötter-Teams gelegt. Voigt wurde Elfter.

## Wittwer hält in Paris gut mit

RADSPORT: Gütersloher Vierter beim Steherrennen

■ **Gütersloh (man).** Stefan Wittwer vom Radsportverein Gütersloh hat beim Steherrennen „Grand Prix International de Vitesse“ in Paris nach zwei Vorrunden und drei Finalläufen den dritten Platz knapp verpasst und musste sich im Feld der 18 Teilnehmer mit dem vierten Rang begnügen. „Dass ich nur die Holzmedaille gewonnen habe, ist zwar schade, aber die Stimmung in Paris war genial. Da waren mindesten vier- bis fünftausend Zuschauer auf der Radrennbahn“, freute sich Wittwer über „ein ganz tolles Erlebnis“.

Die guten Leistungen des Stukenbrocker Radrennfahrers im Dress des RSV Gütersloh blieb den französischen Rennveranstaltern nicht verborgen. „Wir haben bereits die nächste Einladung für ein Steherrennen am 21. Juni in Commeny erhalten“, berichtete Wittwer. In Paris qualifizierte er sich mit einem zweiten und einem dritten Platz für die drei Finalläufe, die jeweils über dreißig Kilometer gefahren wurden. In den Endläufen erreichte Wittwer hinter Schrittmacher Carsten Kirchner zweimal den vierten und einmal den fünften Platz.

## Broschüre und Vortrag über „Sport im besten Alter“

■ „Siba – Sport im besten Alter“ heißt eine in 5.000 Exemplaren erschienene Broschüre, in der alle organisierten Sportangebote in Gütersloh für Menschen ab 50 Jahren aufgelistet sind. Das informative Werk ist das Ergebnis einer Umfrage durch den Kreissportverband, den Stadtsportverband, den Se-

niorensport und die Fachbereiche Soziale Hilfen sowie Sport der Stadt Gütersloh. 57 Vereine und Verbände haben teilgenommen. Die Broschüren liegen öffentlich aus, weitere Informationen erteilen die genannten Verbände und Fachbereiche der Stadt.

„Sport im besten Alter“ ist

heute auch das Thema von Prof. Dr. Heinz Mechling, Direktor des Instituts für Bewegungs- und Sportgerontologie der Deutschen Sporthochschule Köln. Sein Vortrag „Aktiv älter werden – Gesundheit braucht Bewegung“ beginnt um 19.30 Uhr in der Aula des Städtischen Gymnasiums.



**Achtungserfolg:** Adriana Wasilkiewicz, Janina Klantzios, Kiki Maleika Qui, Katharina Ramos-Lopez, Antje Strohdreier, Lynn Stahl und Natalia-Oliveira Ruiz (v.l.) gefielen beim Deutschland-Cup.

## Gruppe des GTV überzeugt

SPORTGYMNASTIK: Saison endet mit dem Deutschland-Cup

■ **Kreis Gütersloh (cos).** Beim Deutschland-Cup in der Rhythmischen Sportgymnastik, der in Koblenz ausgetragen wurde, gelang der Gruppe des Gütersloher Turnvereins mit dem 12. Platz in der Schüler-Wettkampfklasse ein tolles Debüt auf nationaler Ebene. In der Junioren-Wettkampfklasse knüpfte die Gruppe des TV Verl zum Abschluss der Saison nicht ganz an die bisher gezeigten Leistungen an und erreichte nur Rang 17.

Rund 90 Gruppen gingen in der imposanten Sporthalle Oberwerth an den Start und bestärkten mit tollen neuen Ideen und

interessanten Choreographien den positiven Trend in der Gruppen-Gymnastik. Janina Klantzios, Katharina Ramos-Lopez, Kiki Maleika Qui, Adriana Wasilkiewicz, Natalia Oliveira Ruiz, Antje Strohdreier und Lynn Stahl vom GTV zeigten sich in der Altersklasse der Zehn- bis Zwölfjährigen stark verbessert, turnten ihre Ballkür sicher durch und schafften als Zwölftedie ersehnten Sprung in den 2. Durchgang. „Das ist mehr, als wir uns erhofft hatten“, so die strahlenden Turnerinnen.

Jana Rieke Joachim, Alina Twelker, Marie-Lena Tobergte,

Michelle Fiekens, Melanie Krause, Karina Hibert und Franziska Illies vom Turnverein Verl präsentierten bei den Dreizehn- bis Fünfzehnjährigen ihre schwierigen Gerätewechsel sicher, leisteten sich jedoch bei den nicht so risikoreichen Elementen vermeidbare Fehler, die hohe Punktabzüge zur Folge hatten. „Schade, mit einer fehlerfreien Übung hätten wir uns deutlich weiter vorn platziert“, so die Verlerinnen selbstkritisch. Trotzdem genossen sie die gemeinsame Reise und das tolle Ambiente eines Wettkampfes auf deutscher Ebene.

## KURZ NOTIERT

**Poppenborg besiegt Drescher TV Langenberg.** Bei den Vereinsmeisterschaften im Tischtennis gewann Jürgen Poppenborg das Finale gegen Ron Drescher mit 4:1. Dritter wurde Ludger Terhechte durch einen 4:1-Sieg über Dan Drescher. Den Titel in der B-Klasse sicherte sich ohne Satzverlust Denis Klöse.

**Maik Lotz zum TV Isselhorst Handball.** Maik Lotz wechselt aus der A-Jugend des TV Verl zum TV Isselhorst. Der 19-Jährige will sich beim Landesligisten einen Stammplatz erkämpfen, statt mit der Verler Reserve in der Kreisliga zu spielen. Lotz wurde in der Jugend-Oberliga auf Rechtsaußen und in der Mitte eingesetzt.

**Sonntag wieder Run for Fun LG Marienfeld.** Die Laufgemeinschaft lädt Wanderer, Walker und natürlich Läufer am Sonntag zu ihrem „Run for Fun“ von 7 bis 19 Uhr ein. In dieser Zeit gilt es einen 2,65 Kilometer langen Rundkurs möglichst oft zurückzulegen. Gewertet werden die absoluten Runden, die Zeit spielt keine Rolle. Start und Ziel ist das Clubheim der LG am Ruggebusch.

**Yaks-Werferinnen zu schwach Softball.** Das Damenteam der Verl/Gütersloh Yaks unterlag dem Tabellenführer Dortmund trotz einer ansprechenden Offensivleistung mit 13:17, weil die Verteidigung zu viele Fehler machte und die Dortmundenerinnen immer wieder punkten ließ. Da half es auch nichts, dass Coach Jakobsmeier, mit Pollmeier, Gehle, Höcker und Raudies gleich vier Werferinnen einsetzte.