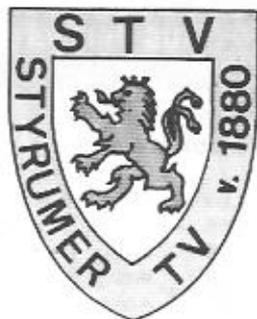


Dein Turnverein

Mitteilungsblatt „Styrumer Turnverein von 1880 e. V.“



Gymnastik • Handball • Jedermannsport • Lauffreß
Leichtathletik • Tischtennis • Triathlon
Trimm Dich • Turnen

Nr. 124

August / September/Oktober 2006

Kurz nach der Fußball-Weltmeisterschaft

sind meine Wünsche (siehe Heft 123) voll in Erfüllung gegangen. Diese WM hat die Menschen der Welt etwas mehr zusammen gefügt, das Verständnis, das Füreinander und Miteinander ist gewachsen.

Die Dortmunder Innenstadt war jeweils in den Farben der dort spielen Mannschaften verwandelt worden, mal blau/gelb = Schweden oder grün/gelb = Brasilien.

Von der Fanmeile in Berlin, mit bis zu 1 Mio. Besuchern, wurde täglich berichtet und hervorgehoben wurde immer die Freude an den Spielen und das damit verbundene Zusammensein.

Ich selbst habe im Müngersdorfer Stadion in Köln das Vorrundenspiel Frankreich : Togo live gesehen. Schon die Anfahrt mit dem Zug war ein kleines Fest. Obwohl Togo schon vor Beginn des Spiels punktemäßig ausgeschieden war, unterstützte eine Band in gelb/grün ihre Mannschaft lautstark musikalisch das ganze Spiel hindurch, um nach dem Spiel eine Polonäse zu veranstalten, in der viele Zuschauer, auch Franzosen in Blau, mitgingen. Erinnerungsfotos mit verschiedenen Menschen unterschiedlicher Hautfarbe und Nationalität wurden gemacht und alle lachten.

Selbst die, die vorher nichts mit der WM "am Kopf hatten", wurden spätestens nach den ersten Spielen in der Vorrunde vom WM-Fieber gepackt.

Die Welt zu Gast bei Freunden

war das Motto. Ich möchte dem Motto noch etwas hinzufügen.

Wir hatten Freunde zu Gast

Ihr Großen dieser Welt, habt ihr gesehen, was wir wollen: Freunde weltweit.

Unsere Bundeskanzlerin sagte in einem Interview zum 3. Platz unserer Fußball-Nationalmannschaft:

..... dass wir uns über uns freuen können, wenn wir nicht Erster werden.

Das zur Beherzigung für jeden Sportler.

Gitta

Aus der Vereinsfamilie

Geburtstage

02.08.	Horst Pokorski	78 Jahre
07.08.	Karl-Heinz Wolff	79 Jahre
08.08.	Jürgen Tibura	50 Jahre
18.08.	Wolfgang Pils	55 Jahre
30.08.	Alfons Hagedorn	79 Jahre
07.09.	Karlheinz Stenzel	79 Jahre
08.09.	Liesel Ipskamp	65 Jahre
09.09.	Waltraud Wolff	75 Jahre
10.09.	Erwin Wolterhof	81 Jahre
22.09.	Christel Hankamer	70 Jahre
23.09.	Ernst Roggenbruck	85 Jahre
14.10.	Marianne Stüllgens	77 Jahre
17.10.	Dagmar Sietz	60 Jahre

Wir begrüßen unsere neuen Vereinsmitglieder

Monika Heidemann	Renate Claßen
Wolfgang Kricke	Nele Dreesen
Marcel Fraust	Christopher Fraust
Veysel Kavurmaci	Julian Baltzer
Fritz Monning	Lennard Thum
Simon Schoofs	Fahrid Khallouki

Nachruf

Nach langem Bangen und Hoffen verstarb am 8. Juni unsere Turnschwester Runhild Siemoneit, geborene Müller, als sie sich auf dem Wege der Besserung befand. Sie war die Schwester unseres ehemaligen 1. Vorsitzenden Franz Müller und wurde von ihrem Vater als Kind am 1. Dezember 1952 im Styrumer Turnverein angemeldet. So ist es kein Wunder, dass sie über ein halbes Jahrhundert das Vereinsleben aktiv mitgestaltet hat. Turnen und Tanzen waren ihre Lieblingssportarten, so auch das mehrfache Mitwirken bei Grauerholz-Aufführungen. Runhild hat bis kurz vor ihrer Krankheit tatkräftige Vorstandsarbeit geleistet, indem sie das Amt der Pressewartin über mehrere Jahre geführt und unsere Zeitung "Dein Turnverein" vierteljährlich mit interessanten Artikeln pünktlich veröffentlicht

hat. Sie war die Stimme des Vereins für die Mitglieder.

Die Montagsturner haben sie auf ihrem letzten Weg, unter großer Beteiligung der Vereinsfamilie, von der Trauerhalle zum Grab geführt. Wir werden Runhild ein ehrendes Andenken bewahren und sie in unserem Gedächtnis behalten, wie aktiv sie für den Verein gelebt hat.

Wir schließen uns den Worten der Danksagung an. "Je schöner und voller die Erinnerung, desto schwerer ist die Trennung", denn Runhild war über Jahre ein aktives Vorstandsmitglied.

Hans Douven

Die Geschäftsführung gibt bekannt



Der neue und alte geschäftsführende Vorstand des Styrumer Turnvereins.

Von links: Ilse Douvern, Dr. Frank Pickhard, Hans Douvern, Herbert Holtmann

Auf der Jahreshauptversammlung wurde ich als neuer Geschäftsführer des Styrumer TV gewählt. Leider war durch den Tod von Irmgard Pokorski die Wahl schon ein Jahr früher als üblich nötig geworden. Irmgard wäre sicher in ihrem Amt bestätigt worden, denn sie hat in ihrer Freizeit viel für den Verein getan und dabei sehr gute Arbeit geleistet. Da ich berufstätig und zusätzlich, wie die Leser dieses Heftes wissen, sportlich aktiv bin, werde ich nicht so viel Zeit für den Verein opfern können wie Irmgard. Jedoch hoffe ich, den bestehenden Vorstand mit meiner Arbeit so gut es geht zu unterstützen und zu entlasten. Auf der Jahreshauptversammlung hatte ich mich

kurz vorgestellt und möchte dies hier für alle, die nicht anwesend sein konnten, wiederholen.

Ich wurde 1963 in Mülheim an der Ruhr geboren und bin in Speldorf aufgewachsen. Meine sportliche "Karriere" begann im TSV Viktoria als Kind beim Turnen. Ab dem 16. Lebensjahr spielte ich beim 1. BVM Badminton. Dies habe ich auch 16 Jahre in diversen Vereinen gemacht. Während meines Studiums in Berlin habe ich neben dem Badmintonspiel noch die eine oder andere Sportart an der Universität ausprobiert, bevor ich dann 1997 durch eine Radioreportage zum Triathlon gekommen bin. Ende 1999 kam ich zurück nach Mülheim an der Ruhr und wurde Mitglied im Styrumer Turnverein. In den letzten zwei Jahren habe ich dem Triathlonsport etwas den Rücken zugekehrt und fahre vermehrt Rad oder laufe. Weil ich viele Jahre als Sportler von der Vereinsarbeit profitieren konnte, habe ich mir gedacht, dass es an der Zeit ist, etwas mit dieser Arbeit dem Verein, in dem ich aktiv bin, zurückzugeben.

Jetzt möchte ich erst einmal langsam in die Vorstandsarbeit hineinwachsen und diese kennenlernen, um später eigene Ideen zu entwickeln und den Verein mit zu gestalten.

Frank Pickhard

Fortschritt beim Bau der Gymnastikhalle

Beim Baufortschritt der Halle ist durch die Urlaubs- und Ferienzeit eine leichte Ermüdung eingetreten. Aber nach den vielen Anstrengungen, die Hallenwartwohnung wieder bewohnbar zu machen, ist das kein Wunder.

Wie eine elektrische Batterie muss einmal vollständig entladen werden, um dann wieder volle Energie abgeben zu können.

Inzwischen hat das Hallenwart-Ehepaar Holger Geiger mit seiner Ehefrau Birgit und den Kindern Sarah und Sven die komplett renovierte Wohnung bezogen und damit ist unser Vereinseigentum wieder in guter Aufsicht. Für ungebetene Gäste auf unserer Anlage sorgt schon die Wachsamkeit von Jesko, ein treuer Vierbeiner. Eine ausführliche Vorstellung mit Bild erscheint in der nächsten Vereinszeitung.

Wie bereits in der Vorausgabe angekündigt, bedarf es für die obere Hallenetage noch einer Menge an "Muskelstunden". Viele haben zugesagt, aber keiner ist zur Stelle, wenn es heisst -

jetzt! Bisher waren immer die gleichen Helfer zur Stelle. Aber jetzt heisst es "auf zum Endspurt", damit wir die Bauabnahme einreichen können, um die restlichen Finanzierungsmittel zu bekommen. Also bitte, wir müssen umgehend den Trockenbau vornehmen. Ich hoffe ganz stark mit der Zusage der Handballabteilung.

Durch den Aufruf zur Spendenaktion in der letzten Vereinszeitung für eine Spiegelwand und meine persönliche Vorsprache bei einigen Firmen kam eine beachtliche Spendensumme zustande, so dass außer dem Spiegel noch eine leistungsstarke Beschallungsanlage angeschafft und installiert werden konnte. Herzlichen Dank an die Spender.

Natürlich hat der Vorstand auch noch die Errichtung einer Terrasse im Plan, aber eins nach dem anderen.

Hans Douvern

AKTUELLES:

Unter www.styrumertv.de kann ab sofort auch Aktuelles aus unserem Vereinsleben eingesehen werden.

Die Turnabteilung berichtet:

Neue Übungsleiterin !

Wie in der letzten Vereinszeitung angekündigt, nachfolgend das Foto unserer neuen Übungsleiterin Jessica Schlichte.



Abschlussveranstaltung der Ruhrolympiade Kinderturnen (Gruppe ab 6 Jahren)

Vor einem Jahr hatten wir bei der Eröffnung der RWE-Rhein-Ruhr-Sporthalle zwei Tänze aufgeführt. Nun wurden wir erneut gefragt, ob wir bereit wären, diese noch einmal bei der Abschlussveranstaltung der Ruhrolympiade aufzuführen. Natürlich sagten wir sofort zu, obwohl die Zeit zum Proben recht knapp bemessen war. Aber auf unsere Kinder war Verlass, sie hatten nichts vergessen, und einige Mädchen hatten nach nur zwei Proben die Tänze gelernt.

Am 18. Juni trafen wir uns um 18.00 Uhr vor der RWE-Rhein-Ruhr-Sporthalle und waren recht aufgeregt, was natürlich kein Grund war, denn wir waren bestens vorbereitet. Um kurz nach 19.00 Uhr ging es dann los. Volle Konzentration! Doch plötzlich eine Panne mit der Musik und mitten im Tanz hockten 200 Kinder in der Halle und wus-

sten nicht, wie es weiter geht. Aber so kleine Pannen können echte Turnkids nicht erschüttern. Noch einmal raus und neu gestartet, kein Problem. Alles lief bestens und die Kinder waren stolz und froh, dass alles so gut geklappt hat.

Leider konnten fast alle Kinder mit ihren Eltern nicht mehr bis zum Ende der Veranstaltung bleiben, da am nächsten Tag Kindergarten oder Schule angesagt war. So verpassten sie leider weitere schöne Programmpunkte und den Sieg der Stadt Mülheim an der Ruhr bei der Ruhrolympiade. Wenn wir wieder gefragt werden, sind wir 100-prozentig dabei.

Leslie



Sommerfest "Mutter und Kind Turnen"



Vor zwei Jahren fand zum ersten Mal ein Sommerfest für unsere Kleinsten mit Mutter/Vater statt. Weil es damals schon allen sehr viel Spaß gemacht hatte, wurde im Juni 2006 nachgelegt.

Durch die Initiative der Übungsleiterin versammelten sich die "Kleinsten" bei strahlendem Sonnenschein auf der großen Vereinswiese. Für das leibliche Wohl sorgten die engagierten Mütter, doch die leckeren Kuchen verloren schnell die Aufmerksamkeit. Die Attraktion des Nachmittags war der angereiste Streichelzoo.

Die Kinder waren ganz aus dem Häuschen, als der Esel Max und das Zwergpony Moritz sich zu ihnen gesellten. Frettchen, Hasen und Rennmäuse waren auch hautnah zu erleben und ertrugen geduldig die Streicheleinheiten der vie-

len Turnkinder. Ausdauer bewiesen die Kids auch beim Reiten und die Kutsche drehte Runde um Runde.

Spielerisch wurde den Kindern der Umgang mit den Tieren vermittelt und spätestens jetzt weiß jeder, dass "Frettchen" Raubtiere sind und dass "Max" und "Moritz" ihre eigene Sprache haben. Rundum war es ein sehr gut besuchter und schöner Nachmittag, der allen Kindern und Erwachsenen viel Spaß gemacht hat. Mehr Bilder können auch unter www.styrumertv.de eingesehen werden.

Elke Schröer

DEUTSCHES SPORTABZEICHEN

Training und Abnahme im Styruemer Turnverein: montags + dienstags

Jede/r kann das Deutsche Sportabzeichen erwerben, auch wenn sie/er nicht Mitglied eines Sportvereins ist. Aus jeder der unten aufgeführten Gruppen (1-5) ist eine Übung nach Wahl auszuführen. Prüfungszeitraum ist das Kalenderjahr, in dem das angegebene Alter erreicht wird. Bei der ersten Verleihung wird immer das Sportabzeichen in BRONZE ausgeteilt.

Jugendliche und Schüler/innen erhalten das Sportabzeichen in SILBER und bei Frauen und Männern erhalten nach der dritten Verleihung das Sportabzeichen in SILBER und nach der fünften Verleihung das Sportabzeichen in GOLD.

Gruppe	Übung	Schülerinnen			Weibliche Jugend			Schüler			Männliche Jugend					
		8/9	10/11	12	13	14/15	16/17	8/9	10/11	12	13	14/15	16/17	18-29	30-39	
1	50-m-Schwimmen	in beliebiger Zeit						in beliebiger Zeit						-	-	
	200-m-Schwimmen	-	-	-	9:30	8:30	7:30	-	-	-	8:30	7:30	6:30	7:00	8:00	
2	Hochsprung	0,70	0,80	0,95	1,00	1,05	1,10	0,75	0,85	1,00	1,10	1,20	1,30	1,10	1,05	
	Weitsprung ¹⁾	2,20	2,40	2,80	3,10	3,30	3,50	2,40	2,60	3,00	3,50	4,00	4,40	3,50	3,25	
	Standweitsprung	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
2	Sprung: Hocke o. Grätsche ²⁾	beliebig, Sprongerät seit						beliebig, Sprongerät seit			beliebig, Sprongerät längs			nächstes Quer		
		0,90	1,00	1,00	1,10	1,10	1,20	0,90	1,00	1,00	1,10	1,10	1,20	1,20	1,10	
3	50-m-Lauf	10,4	10,0	9,5	9,0	-	-	10,3	9,9	9,2	8,8	-	-	-	-	
	75-m-Lauf	-	-	13,2	12,9	12,7	12,5	-	-	12,7	12,3	11,8	11,0	12,4	13,0	
	100-m-Lauf	-	-	-	-	16,5	16,2	-	-	-	-	15,0	14,2	16,0	17,0	
	400-m-Lauf	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	1.000-m-Lauf	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	5:30	6:00
	300-m-Radfahren (fliegender Start)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	500-m-Radfahren (fliegender Start)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	300-m-Inline-Skating	1:05	1:00	0:54	0:52	0:49	0:47	-	-	-	-	-	-	-	0:47	0:48
500-m-Inline-Skating	-	-	-	-	-	-	2:00	1:48	1:38	1:30	1:24	1:20	-	-	-	
weitere Angebote ab 8 Jahre ¹⁾																
4	Kugel ³⁾	-	-	4,50 (3 kg)	5,00 (3 kg)	5,50 (3 kg)	5,50 (4 kg)	-	-	-	6,50 (3 kg)	7,50 (3 kg)	7,50 (4 kg)	8,00 (5 kg)	6,50 (4 kg)	6,25 (4 kg)
	Steinstoß (15 kg, links u. rechts) ⁴⁾	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	Schlagball (90 g)	10,00	13,00	17,00	23,00	28,00	32,00	17,00	20,00	27,00	36,00	-	-	37,00	34,00	
	Wurfball (200 g)	-	11,00	14,00	18,00	21,00	25,00	-	18,00	22,00	28,00	32,00	38,00	27,00	25,00	
	Schleuderball (1 kg)	-	-	-	20,00	23,00	25,00	-	-	-	25,00	30,00	35,00	27,00	25,00	
	Schleuderball (1,5 kg)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	Medizinball (2 kg)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	100-m-Schwimmen	3:10	2:55	2:40	2:35	2:25	2:15	3:00	2:45	2:30	2:15	2:05	1:55	2:00	2:10	
Geräturnen: Kombination	Reck: Aufschwung, Unterschwingung						Reck: Aufschwung, Unterschwingung						Ilandt; Aufschwung			
Reck-Boden bzw. Boden-Barren ¹⁾	Boden: Rad			Boden: Radwende			Boden: Rad			Boden: Radwende			Niedersprung			
weitere Angebote ab 9 Jahre ¹⁾																
5	800-m-Lauf	5:20	5:00	4:50	4:40	4:35	4:30	4:50	4:30	4:10	-	-	-	-	-	
	1.000-m-Lauf	-	-	-	-	-	-	6:00	5:40	5:20	4:50	4:30	4:00	-	-	
	2.000-m-Lauf	-	-	13:30	13:10	12:40	12:20	-	-	10:30	10:00	9:30	9:00	12:00	13:00	
	3.000-m-Lauf ⁴⁾	-	-	-	-	19:20	18:50	-	-	-	-	14:50	14:00	-	20:00	
	5.000-m-Lauf	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	5.000-m-Inline-Skating	-	27:00	22:00	19:30	17:30	16:30	-	27:00	22:00	18:00	15:00	14:00	16:30	17:00	
	10.000-m-Inline-Skating	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	10-km-Wandern	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	7-km-Walking/Nordic Walking	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	61:00	64:00
	20-km-Radfahren ¹⁾	25:00	40:00	34:00	70:00	65:00	60:00	25:00	40:00	34:00	60:00	50:00	45:00	55:00	62:30	
	600-m-Schwimmen	-	-	-	20:00	19:30	19:00	-	-	-	18:00	17:30	17:00	-	-	
	1.000-m-Schwimmen	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	28:00	30:30	
Skilanglauf	4 km in beliebiger Zeit			35:00 (5 km)	32:00 (5 km)	30:00 (5 km)	4 km in beliebiger Zeit			32:00 (5 km)	48:00 (8 km)	52:00 (10 km)	54:00 (10 km)	60:00 (10 km)		
weitere Angebote ab 8 Jahre ¹⁾																

Anmerkungen:

¹⁾ Weitere Angebote gibt es für trainierte Sportler/innen der betreffenden Sportart im Kanufahren, Rudern, Kegeln, Gewichtheben, Bankdrücken, Sportschießen und Eislaufen; über Einzelheiten (welche Sportart/Übung in welcher Klasse möglich ist, Art der Übung und Leistungsanforderung) informieren die Sportabzeichen-Prüfer/innen der betreffenden Sportart und die Sportorganisationen. Über das Sportschießen informiert ein gesondertes Fallblatt.

²⁾ Die Prüfung kann in dieser Übung auch von Bewerbern abgelegt werden; es ist dann die letztgenannte Empfehlung allerdings, in den höheren Altersklassen.

³⁾ Die Bedingung in der Gruppe 2 oder 4 ist erfüllt und in Gruppe 4 außerdem die geforderten Erlaubnisse.

ZEICHEN 2006

sonnerstags 18.00 - 21.00 Uhr / Ruhrstadion



ten bei der zweiten erfolgreichen Prüfung
er dritten erfolgreichen Prüfung in GOLD.
ritten erfolgreichen Prüfung das Sportab-
erfolgreichen Prüfung in GOLD. - Alle Lan-

essportbünde/-verbände mit ihren Sportvereinen und die Sportämter geben Auskunft, wo
die Vorbereitungen auf das Sportabzeichen und die Prüfungen stattfinden. Weitere Auskünfte
erteilen die regionalen Sportabzeichen-Beauftragten und die -Prüfer/innen. Die Tabelle gibt
Aufschluss über die Leistungsanforderungen in den verschiedenen Altersklassen.

Frauen										Männer									
0-44	45-49	50-54	55-59	60-64	65-69	70-74	75-79	ab 80	18-29	30-39	40-44	45-49	50-54	55-59	60-64	65-69	70-74	75-79	ab 80
9:00	9:30	10:00	10:30	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	8:00	7:00	7:30	8:00	8:30	9:00	9:30	10:00	10:30	11:00	11:30
1,00	0,95	0,90	0,85	0,80	0,75	0,70	0,65	0,60	1,35	1,30	1,25	1,15	1,05	1,00	0,95	0,90	0,85	0,80	0,75
3,00	2,90	2,80	2,70	2,60	2,50	2,40	2,30	2,20	4,50	4,50	4,25	4,00	3,80	3,60	3,40	3,20	3,10	3,00	2,90
-	1	1,50	1,40	1,30	1,20	1,15	1,10	1,05	-	-	-	-	2,00	1,90	1,80	1,70	1,60	1,50	1,40
Pferd seit		Bock seit		Hockwende über		Hockwende auf			Kasten/Pferd längs					Bock seit		Hockwende auf			
1,10	1,10	1,10	1,10	1,10	1,10	1,10	1,10	1,10	1,20	1,10	1,10	1,10	1,10	1,10	1,10	1,10	1,10	1,10	1,10
9,2	9,7	10,2	10,7	11,2	11,7	12,2	13,2	14,2	-	-	-	8,2	8,7	9,2	9,7	10,2	10,7	11,2	11,7
-2	-2	-2	-2	-2	-2	-2	-2	-2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
18,5	20,0	21,0	22,0	23,0	24,0	25,0	26,0	27,0	13,6	14,0	14,5	16,0	17,0	18,0	19,0	20,0	21,0	22,0	23,0
-	-	-	-	-	-	-	-	-	1:08	1:10	1:12	-2	-2	-2	-2	-2	-2	-2	-2
6:40	7:00	7:20	7:40	8:00	8:20	8:40	9:00	9:30	3:50	4:10	4:30	4:45	5:00	5:30	6:00	6:30	7:00	7:30	8:00
-	-	-	-	1:00	1:02	1:04	1:05	1:08	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1:24	1:27	1:30	1:33	1:36
0:49	0:51	0:53	0:55	0:57	0:59	-	-	-	1:20	1:22	1:24	1:27	1:30	1:33	1:36	1:39	-	-	-
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
6,00	5,75	5,75	5,50	5,25	5,00	4,75	4,50	4,25	8,00	7,75	7,50	7,25	7,25	7,00	7,00	6,75	6,75	6,50	6,50
4 kg	(4 kg)	(3 kg)	(3 kg)	(3 kg)	(3 kg)	(3 kg)	(3 kg)	(3 kg)	(7,25 kg)	(7,25 kg)	(7,25 kg)	(7,25 kg)	(6,00/6,25 kg)	(5 kg)	(5 kg)	(4 kg)	(4 kg)	(3 kg)	(3 kg)
-	-	-	-	-	-	-	-	-	8,75	8,50	8,25	8,00	9,75	9,50	9,25	9,00	-2	-2	-2
31,00	29,00	27,00	25,00	24,00	23,00	-2	-2	-2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
24,00	23,00	22,00	21,00	20,00	19,00	18,00	17,00	16,00	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
24,00	23,00	22,00	21,00	20,00	19,00	18,00	17,00	14,00	-	-	-	-	-	-	28,00	26,00	24,00	22,00	19,00
-	-	-	-	-	-	-	-	-	35,00	34,00	33,00	32,00	30,00	28,00	-	-	-	-	-
-	-	-	-	-	6,50	6,00	5,50	5,00	-	-	-	-	-	-	-	8,50	8,00	7,50	7,00
2:20	2:30	2:40	2:50	3:00	3:20	3:40	4:00	4:20	1:50	2:00	2:10	2:20	2:30	2:40	2:50	3:00	3:20	3:40	4:00
Handstand;				hoher Hockstütz;				Handst.; Schwingen, hohe Wende			Handstand; Schwingen, Kehre			Schwingen, Vorschwung zum Außenquersitz, Niedersprung					
Sprung in den Stütz, Abzug				Sprung in den Stütz, Abzug															
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
14:00	15:00	16:00	17:00	17:30	18:00	18:30	19:00	19:30	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
21:30	21:30	24:30	26:00	27:00	28:00	29:00	30:00	31:00	13:00	14:30	16:00	17:30	19:00	20:00	21:00	22:00	23:00	24:00	25:00
-	-	-	-	-	-	-	-	-	23:00	25:30	28:00	30:30	33:00	35:30	-2	-2	-2	-2	-2
17:30	19:00	20:30	22:00	23:30	25:00	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
-	-	-	-	-	-	-	-	-	28:00	29:00	30:00	33:00	36:00	39:00	42:00	45:00	-	-	-
-	-	-	-	-	2 Std.	2 Std.	2h 15	2h 30	-	-	-	-	-	-	2 Std.	2 Std.	2h 15	2h 30	
57:00	70:00	73:00	76:00	79:00	82:00	85:00	88:00	91:00	56:00	58:30	61:00	63:30	66:00	69:00	72:00	75:00	78:00	81:00	84:00
35:00	67:30	70:00	72:30	75:00	77:30	80:00	82:30	85:00	45:00	47:30	50:00	52:30	55:00	57:30	60:00	62:30	65:00	67:30	70:00
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
33:00	35:30	38:00	40:30	43:00	46:00	49:00	52:00	55:00	26:00	28:30	31:00	33:30	36:00	38:30	41:00	44:00	47:00	50:00	53:00
35:00	70:00	75:00	80:00	85:00	90:00	95:00	100:00	105:00	72:00	75:00	79:00	83:00	88:00	93:00	70:00	75:00	80:00	85:00	90:00
10 km	(10 km)	(10 km)	(10 km)	(10 km)	(10 km)	(10 km)	(10 km)	(10 km)	(15 km)	(15 km)	(15 km)	(15 km)	(15 km)	(15 km)	(10 km)	(10 km)	(10 km)	(10 km)	(10 km)

Stand: 2006

erbern/-innen aus den nächst höheren Altersklassen
Leistungsanforderung zu erfüllen; Sportmediziner
in diese Übung nicht mehr durchzuführen.
wenn die Ausführung mit „gekonnt“ bewertet wird
emente in einer Übung fließend aneinandergereiht

4) In allen Altersklassen kann vom Balken oder aus einem Absprungraum (80 cm Breite) abgesprungen werden.
5) Männer mit 18 und 19 Jahren dürfen mit einer 6,00/6,25 kg Kugel stoßen.
6) ab 50 Jahre 10 Kilo Stein.
7) Altersklasse: 8/9 Jahre = 5 km, 10/11 und 12 Jahre = 10 km
8) Männer mit 18 Jahren dürfen 13:30 min. laufen

Floßfahrt mit dem Styrumer TV

Durch Zufall erfuhr ich, dass vom Jugendamt für Vereine ein Floßbauwettbewerb ausgeschrieben wurde. Das Motto lautete „Voll die Ruhr - Fußball-WM auf der Ruhr“.

Nach Rücksprache mit den Kindern meiner Gruppe entschlossen wir uns, daran teilzunehmen. Materialien wurden beschafft und auf der Terrasse unserer Turnhalle entstanden nach und nach zwei Flöße, die die Kinder mit Hilfe von Ulrike, Moni, Ina und mir bauten. Gespannt warteten wir auf den großen Tag.

Endlich war es soweit, der 20. Mai war gekommen und wir konnten testen, ob unsere Flöße auch schwimmen. Sie taten es. Leider regnete und stürmte es an diesem Tag so gewaltig, dass die Aktion „Voll die Ruhr“ - „Voll ins Wasser“ fiel. Wir waren schon nach kurzer Zeit völlig durchnässt und der Veranstalter musste aus Sicherheitsgründen die Floßfahrt absagen.

Der Ausweichtermin war auf Sonntag, 11. Juni 2006, verlegt worden. Diesmal meinte Petrus es

sehr gut mit uns, denn das Wetter war einfach Spitze.

Sonnenschein pur und Temperaturen um die 30°C. Nachdem die Flöße von der Jury bewertet waren, hieß es: „Leinen los“ und die Fahrt konnte beginnen. Nach circa zwei Stunden Fahrt, mit zahlreichen Wasserschichten, kamen wir am Wasserbahnhof an.

Dort fand dann auch die Siegerehrung der Flöße durch die Oberbürgermeisterin, Frau Mühlenfeld, statt.

Wir waren sehr stolz auf unsere Platzierung, denn unsere beiden Flöße erreichten jeweils den 8. Platz von 20 teilnehmenden Mannschaften. Für unsere erste Teilnahme schon ein sehr gutes Ergebnis. Mehr Bilder können auch unter www.styrumertv.de eingesehen werden.

Klaus Dieter Fitzner



Radtour durch Sachsen-Anhalt

Angezogen in Fankleidung (um 17.00 Uhr war das Fußballspiel Deutschland:Schweden - übrigens 2:0) trafen sich am frühen Samstagmorgen um 6.45 Uhr!! neun Tumbrüder und -schwestern der Montagsgruppe, um zur alljährlichen Radtour aufzubrechen, die uns dieses Jahr in die Nähe von Magdeburg führen sollte. Natürlich waren wir überpünktlich.

Für die folgende Woche hatte Herbert jeweils Radtouren ausgearbeitet, die uns von Wittenberg bis Tangermünde führten, jeweils zwischen 30 und 50 km pro Tag. Wir fuhren durch eine wunderschöne Landschaft, auf tollen Radwegen und bei phantastischem Wetter die Elbroute entlang, konnten zwischendurch Kirschen pflücken und hatten auch genügend Zeit für Sehenswürdigkeiten und Mittagspausen.

Das Wirtsehepaar unseres kleinen Hotels hatte jeden Abend, außer der normalen Speisekarte, noch eine besondere Köstlichkeit für uns und anschließend entspannten wir auf der Terrasse. Es war wohl für alle eine erholsame Woche, die uns auch persönlich etwas zusammen geschweißt hat und die wir auch genossen haben, denn außer den "Sitzhockerchen" hat keiner gemekelt!



hintere Reihe von links:

- Herbert - der Vogelkundler
- Günter - der Kir Royal -Spenderer
- Klaus - der Sonnenhungrige
- Wilhelm - das Schlusslicht

vordere Reihe von links:

- Traute - mit dem linken dreckigen Schienbein
- Christel - mit den Klunkern
- Herbert - mit dem 24"er Rad
- Marlies - mit der 0190-er Telefon-Nr.
- Gitta - die den Kir Royal trank

Sommer - Sonne - Ausflugszeit

Wie alljährlich waren die Frauen der Donnerstagsgruppe von Herta Rohde zu ihrem Ganztagsausflug unterwegs. Die Sonne schien, wie meistens an unseren Wandertagen.

Am 28.06.06 machten wir uns mit 24 Turnerinnen um 11.00 Uhr von Styrum per S- und U-Bahn in Richtung Gruga auf, die wir, laut Eintrittskartenstempel, um 11.37 Uhr erreichten.

In der Gruga 24 Personen zusammen zu halten, ist natürlich nicht so einfach, zumal schon fest stand, dass unsere nicht ganz so Trittfesten sich erst einmal mit einer Grugabahnfahrt vergnügen wollten. Da aber auch bei den restlichen 19 Ausflüglerinnen die Gefahr groß war, dass nicht alle zusammen bleiben würden, wurde für alle Fälle der Treff um 14.30 Uhr in der Orangerie verabredet, und alle waren pünktlich.

Bei herrlichem Sonnenschein haben wir es uns so richtig gut gehen lassen. Die verschiedenen Besonderheiten der Gruga, wie z.B. Tropenhaus, Vogelflughalle, Greifvogelgehege, Rosengarten und viele mehr, waren ja nun besichtigt und wir fanden die Gruga wirklich toll.

Da wir aber, wie vorher richtig vermutet, noch voller Tatendrang waren, machten wir uns, wie geplant, über Essen-Hauptbahnhof mit der S 6 auf zum Baldeneysee. Unser Abendessen war bei Otto Rehagels "Lieblings-Griechen", nahe Villa Hügel, geplant. Der größte Teil unserer Truppe war aber noch recht lauffreudig, so stiegen die meisten erst in Werden aus. Wir konnten den Rückweg zum See und das anschließende Abendessen auf der neugestalteten Terrasse mit Seeblick richtig genießen.

Nach so einem geglückten Tag, für dessen liebevolle Planung wir unserer Hanni wie immer sehr dankbar sind, waren wir uns am nächsten Tag in der Halle einig: Wir wären am liebsten tags darauf wieder auf Tour gegangen, um noch einmal so viele schöne Stunden zu erleben.

M. Dinstuhl

Schlossfest am 10.09.2006

Oft wird angefragt, wann können wir denn unsere Jugend einmal live sehen? Immer wird berichtet, wenn diese aufgetreten ist. Diesmal ist es soweit, die Vereinsjugend, unter der Leitung von Klaus Fitzner, tritt am 10.09.2006 im Rahmen des Schlossfestes am Styruer Schloss mit einer Trampolin-Vorführung auf. Das Schlossfest findet in der Zeit zwischen 12.00 und 18.00 Uhr statt.

Leider wissen wir noch nicht den genauen Auftrittstermin unserer Gruppe, aber das kann man der örtlichen Presse entnehmen. Es wäre schön, wenn viele Vereinsmitglieder am 10.09.2006 die Aufführung mit heftigen "Klatschanfällen" unterstützen würden. Bitte Termin vormerken!

Gitta

ten Sprinttriathlon in Aachen. **Thorsten Donisch** nahm nach 9:09 Min. Schwimmzeit für die 500 m im Hallenbad die Radstrecke in Angriff und benötigte inklusive beider Wechselzeiten 42:47 Min. für die 23,4 km. Die abschließende 4,6 km lange Laufstrecke bewältigte Thorsten in 22:14 Min. Mit der Gesamtzeit von 1:14'10 Std. finishte er als 9. der Altersklasse M 30 und 34. im Gesamtfeld.

Wolfgang Paashaus

Triathlon

Breitscheider Nacht

Thorsten und Joachim Schüler gingen gemeinsam bei dem im Rahmen der „Breitscheider Nacht“ ausgeschrieben 10-km-Lauf an den Start. Thorsten belegte mit 39:49 Min. Rang 3 in der Hauptklasse (22. im Gesamtfeld), Joachim wurde 4. in der Altersklasse M 50 (44. im Gesamtfeld) mit 43:24 Min.

Gladbeck, Sonntag, 21.5.2006

Kurztriathlon:

1000 m Schwimmen im Freibad, 37 km Radfahren, 10 km Laufen, 200 Teilnehmer
Gelungener Saisonauftakt für Styrumer Triathleten.

Frank Laudy benötigte für die 1000 m im Gladbecker Freibad 15:56 Min., fuhr die 37 km in 59:48 Min. und lief die abschließenden 10 km in 38:09 Min. Mit der Gesamtzeit von 1:53'54 Std. kam Laudy als 6. der Hauptklasse und 8. im Gesamtfeld der 200 Teilnehmer ins Ziel.

Kai-Uwe Stüllgens erzielte eine Gesamtzeit von 1:57'15 Std. mit ebenfalls 15:56 Min. Schwimmzeit und 1:05'40 Std. für die Radstrecke. Durch eine sehr gute Laufzeit von 35:39 Min. konnte er sich auf den 1. Platz in der Altersklasse M 40 und den 17. Rang im Gesamtfeld vorarbeiten.

Aachen, Sonntag, 21.5.2006

Sprinttriathlon: 500 m Schwimmen, 23,4 km Radfahren, 4,6 km Laufen
Extremer Wind, eine sehr bergige Radstrecke und eine ebenso profilierte Laufstrecke waren die Merkmale des im Rahmen eines Triathlon-Festivals durchgeführ-

Intensive Laufvorbereitung für Dr. Frank Pickhard

Zur Vorbereitung auf die Triathlonsaison absolvierte **Dr. Frank Pickhard** mehrere Laufwettbewerbe in kurzer Folge. Den Auftakt bildete der 3. MetroGroup Marathon am 07.05.06 in Düsseldorf, wo Frank mit einer Zeit von 3:27'58 Std. unter 3206 Teilnehmern als 356. im Gesamtfeld und als 86. der Altersklasse M 40 ins Ziel kam.

Am 20.5.06 startete er beim **Borbecker Schlosspark-Lauf** im 10-km-Wettbewerb. Nach sintflutartigen Regenfällen entpuppte sich der Lauf als reine Schlamm Schlacht, um so beachtlicher Franks gute Zeit von 40:40 Min., die Rang 15 im Gesamtfeld und Platz 5 in der Altersklasse M 40 bedeutete. **Youssef Farghaly** beendete das Rennen nach 45:25 Min. als 5. der Altersklasse M 45.

Nur einen Tag später, am 21.05.06, stand Frank wieder am Start, diesmal beim **Kaarster Stadtlauf** über 10 km, den er als Sieger seiner Altersklasse und 5. im Gesamteinlauf der 44 Teilnehmer in 41:03 Min. bewältigte.

Am Pfingstmontag startete Frank beim **Weezer Halbmarathon**. Insgesamt 543 Teilnehmer nahmen die 21,1 km lange Wendepunktstrecke in Angriff. Frank finishte nach 1:29'08 Std. als 51. des Gesamtfeldes und 16. seiner Altersklasse.

Vorbereitung auf die DM in Roth

Joachim Schüler startet in diesem Jahr bei der Deutschen Meisterschaft im Langtriathlon (3,8 km – 180 km – 42,2 km) in Roth.

Zur Vorbereitung absolvierte er in **Harsewinkel** einen Wettkampf über die Mitteldistanz. Joachim bewältigte die 2 km im Freibad in 38:18 Min., fuhr die 80 km in 2:27'18 Std. und lief die abschließenden 20 km in 1:29'28 Std. In der Gesamtzeit von 4:35'05 Std. belegte er den 4. Platz in der Altersklasse M 50 und Rang 74 im Gesamtfeld.

Thorsten Schüller startete über die Sprintdistanz. 500 m Schwimmen in 8:06 Min., 37:55 Min. für die 20 km lange Radstrecke und ausgezeichnete 18:30 Min. für den 5-km-Lauf addierten sich zur Gesamtzeit von 1:04:32 Std. Damit konnte er sich als 2. der Hauptklasse und 10. des Gesamtfeldes hervorragend platzieren. Wolfgang Paashaus

Kurztriathlon in Gütersloh

Trotz der ansehnlichen Platzierung (1000 m in Schwimmen 16:53 Min., 42 km mit dem Rad in 1:07:46 Std. und der 10-km-Lauf in 44:39 Min. addierten sich zur Gesamtzeit von 2:09:18 Std., was Rang 15 im Gesamtfeld der 80 Teilnehmer und den 6. Platz in der Hauptklasse bedeutete) bezeichnet **Frank Laudy** seinen Kurztriathlon in Gütersloh, bei dem er wider besseren Wissens trotz einer noch nicht auskurierten Erkältung an den Start ging, als seinen schlechtesten Wettkampf. In allen drei Teildisziplinen blieb er weit unter seinen Möglichkeiten, so dass er, abgesehen von dem unkalkulierbaren Gesundheitsrisiko, den Wettbewerb trotz der insgesamt sehr lobenswerten Veranstaltung in denkbar schlechter Erinnerung behält. Als Fazit kann er nur jedem empfehlen, in einer ähnlichen Situation auf den Start zu verzichten.

04.06.06 Datteln - Haardman-Triathlon

Bei einer Wassertemperatur von 14° wurde die Schwimmstrecke auf 250 m verkürzt. Danach waren 16,5 km mit dem Rad und 6 Laufkilometer zu absolvieren. **Thorsten Schüller** verließ das kühle Nass nach 3:55 Min. und bewältigte die Radstrecke in 32:18 Min. Mit einer Laufzeit von 24:32 Min. kam Thorsten in der Gesamtzeit von 1:00:45 Std. als Sieger seiner Altersklasse und 15. des Gesamtfeldes ins Ziel.

Quelle-Challenge in Roth 02.07.2006.

Am letzten Wochenende gingen zwei Styrumer Triathleten in Roth bei der Langdistanz an den Start, und zwar **Joachim Schüller** in der AK 50 und **Arne Reiss**. Ich war dort als Zuschauer dabei. Es war sehr windig und ca. 27°C im Schatten. Dummerweise gibt es dort beim Laufen fast keinen Schatten.

Arne habe ich zuletzt beim Laufen gesehen. Dort hat er über Magenprobleme berichtet. Arne im nächsten Jahr wirst du das Ziel in Roth erreichen.

Norman Grefrath

Joachim Schüller AK 50

Schwimmen	Radfahren	Marathonlauf	Gesamtzeit
3,8 km	180 km	42,195 km	
1:06:21 Std.	5:42:29 Std.	4:01:44 Std.	10:50:34 Std.

Arne Reiss

Schwimmen	Radfahren	Marathonlauf	Gesamtzeit
3,8 km	180 km	42,195 km	
1:04:08 Std.	5:53:27 Std.		

Platzierung:

Joachim Schüller:

Deutsche Meisterschaft 3. Platz

In der Altersklasse 50-7. Platz und Gesamtplatzierung 543.

Arne Reiss hat den Wettkampf nicht beendet, es gibt keine Angaben über die Laufzeit und die Platzierung!

Handball

Neben seiner 33-jährigen aktiven Schiedsrichtertätigkeit für die Handballabteilung ist unser ehemaliger Handballmann, Alfred Kumschlies, nun schon zum 8. Mal vom Vorstand des Handballverbands Niederrhein als Werbungsbeauftragter eingesetzt worden.

Friedhelm Körner

Leichtathletik

Kaiserbergsporifest am 06.05.2006

Beim traditionellen Kaiserbergsporifest, das zum 119. Mal in Duisburg stattfand, haben folgende Aktiven unserer Seniorengruppe erfolgreich am Dreikampf teilgenommen. Es wurden in den Disziplinen Kugelstoß, Standweitsprung und Ballweitwurf folgende Platzierungen erzielt:

- **Dagmar Bechert**,

W 60 mit 718 Punkten Platz 1

- **Horst Degener**

M 75 mit 555 Punkten Platz 3

- **Dieter Potyka**

M 65 mit 761 Punkten Platz 1

Nordrhein-Seniorenmeisterschaft am 25.05.2006

Die offene Nordrhein-Seniorenmeisterschaft fand dieses Jahr in Mönchengladbach statt. Leider herrschten widrige Wetterbedingungen. Wind, Regen und Temperaturen um 12° C wirkten sich negativ auf die Leistungen aller Athleten aus.

Dieter Potyka versuchte, nach langer Verletzungspause, sein Comeback auf den Laufstrecken 100 m und 200 m. In Abwesenheit einiger konkurrierender Spitzensportler konnte er sich über die 100 m in 15,16 Sek. durchsetzen und wurde damit **Nordrheinmeister**. Über die Distanz von 200 m wurde er mit einer Zeit von 31,57 Sek. Dritter.

Dieter Potyka

Beim **Tengelmann-Lauf** war der Styrumer TV durch **Dr. Frank Pickhard, Karin Bernhard** und **Sabrina Kretschmar** vertreten. Sabrina lief die 1-km-Strecke in einer Zeit von 5:24 Min. und erreichte einen guten 39. Platz. Auf der bekannt anspruchsvollen 10-km-Strecke und bei sehr hohen Temperaturen kam Karin als 8. der AK 35 nach 48:55 Min. ins Ziel, Frank belegte mit 41:35 Min. Rang 19 in der AK 40.

Sein zur Zeit konstant hohes Leistungsniveau stellte **Arno Paashaus** bei den Westdeutschen Meisterschaften in **Betzdorf** erneut unter Beweis. Mit einigen Würfeln über 44 m steigerte sich Arno im Laufe des Wettbewerbes auf 45,08 m und konnte sich damit gegen starke Konkurrenz aus den beiden Landesverbänden Nordrhein und Westfalen auf Rang 4 behaupten.

Weite Diskuswürfe zum Saisonbeginn

Obwohl **Arno Paashaus**, bedingt durch sein Sportstudium an der Uni Bochum, zur Zeit sein spezielles Leichtathletiktraining etwas einschränken muss, präsentierte er sich bei den ersten Wettkämpfen der neuen Saison bereits in guter Form. Zum Saisonauftakt erzielte er bei den **Stadtmeisterschaften** auf dem **Kahlenberg** mit 46,62 m eine ausgezeichnete Weite und wurde mit nur wenigen Zentimetern Rückstand Zweiter hinter Tim Brammer.

Bei den offenen **Nordrheinmeisterschaften** in **Aachen** erreichte Arno mit 45,90 m überraschend den dritten Rang.

Den 2. Platz hinter dem amtierenden Nordrheinmeister Ulrich Schneider aus Troisdorf belegte Arno mit 43,45 m beim **Werferntag** des TSV Viktoria.

Brigitte Paashaus startete die Saison beim **Werferntag des TV Einigkeit** am 29.04.06 mit einem Doppelsieg im Kugelstoß (9,08 m - 3kg) und im Diskuswurf mit 27,33 m.

Ebenfalls zweimal siegreich war sie bei den **Stadtmeisterschaften** am 06.05.06 mit 9,42 m im Kugelstoß der Altersklasse W 55 und im Diskuswurf der offenen Klasse mit 27,81 m. Bei den **Nordrhein-Seniorenmeisterschaften** in **Mönchengladbach** am 25.05.06 wurde sie in ihrer Altersklasse Vizemeisterin im Diskuswurf (27,42 m) und kam im Kugelstoß auf den dritten Rang (9,33 m).

Auf dem **Kahlenberg** richtete der TSV Viktoria am 03.06.06 sein alljährliches Pfingstsportfest aus. Hier musste sich Brigitte zweimal mit dem zweiten Rang (Kugel 9,06 m, Diskus 25,51 m) in der Altersklasse W 55 begnügen.

Die Deutschen Seniorenmeisterschaften II finden in diesem Jahr am 05. und 06.08.06 in Aachen statt. Die Qualifikationsweite für die Meisterschaften (22,00 m) hat Brigitte zwar klar übertraffen, aber einen Start in Aachen macht sie von einer Formsteigerung abhängig. Eine Weite von deutlich über 28 m und damit die Aussicht auf eine vordere Platzierung sollte möglich sein.

Um das zu überprüfen, sind im Zeitraum Juni / Juli noch ein oder zwei Testwettkämpfe geplant.

Wolfgang Paashaus

Straßenlauf "Rund um die Neustadtstraße"

Der diesjährige Straßenlauf findet am 14.10.2006 statt. Bitte diesen Termin vormerken! Nähere Einzelheiten werden auf unserer vereinseigenen Website unter www.styrumertv.de noch ausführlich beschrieben. Klickt einfach "Aktuelles" an.

Redaktionsschluß für die Nr. 125

Freitag, 13. Oktober 2006

Pressewartin Brigitte Hoffmann

Schwerinstr. 30 · 45476 Mülheim

Tel.: (02 08) 40 25 27

e-mail: fraubhoffmann@gmx.de

Druck: **ERNST FABRY**, Mülheim-Styrum