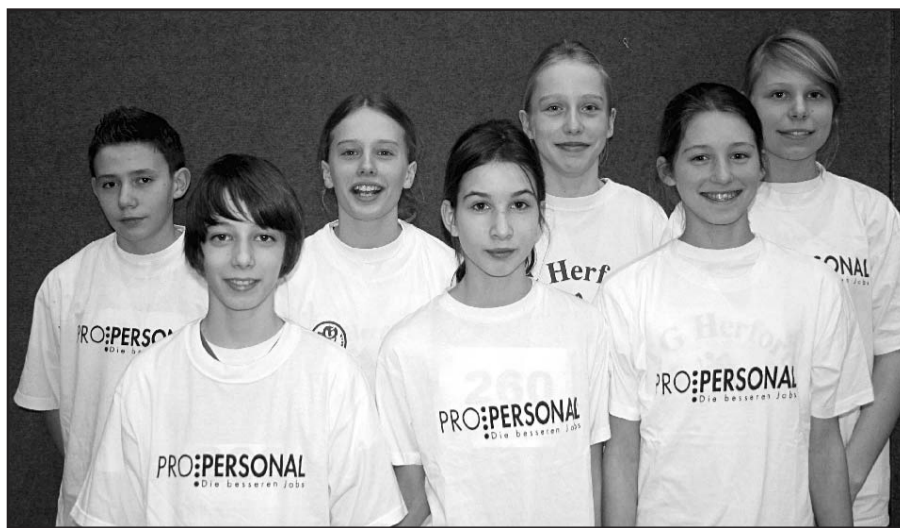


Vor dem porta-Marathon am 17. Mai: Mediziner checken die Läufer

Porta Westfalica. Zur optimalen Vorbereitung für den porta-Marathon am 17. Mai 2009 gehört auch ein medizinischer Check, um Risiken von vornherein auszuschließen. Deswegen freut sich Achim Fahrenkamp, porta-Mitinhhaber und Haupt-Initiator des Laufereignisses, mit der Aktion „Sport mit Herz“ einen kompetenten Partner gefunden zu haben.

Unter dem Namen „Sport mit Herz“ hat das Kompetenzzentrum für Sport und gesunde Lebensführung OWL e. V. das Projekt in Zusammenarbeit mit der Techniker Krankenkasse und dem Herz- und Diabeteszentrum NRW in Bad Oeynhausen ins Leben gerufen. Die Ansprache der Zielgruppe erfolgte über das Kompetenzzentrum für Sport und gesunde Lebensführung OWL e. V., durch Vereine, Fachverbände, die Betriebe, die Kreissportbünde und den Landessportbund NRW. Ein OWL-weites Ärztenetz, bestehend aus niedergelassenen Ärzten, führt bei Sportle-

rinnen und Sportlern, die in Vereinen oder Freizeitsport betreiben, eine Untersuchung des Herzens, ein sogenanntes Screening, für nur 30 Euro durch. Alle sportlich Aktiven können diese Möglichkeit wahrnehmen, ihren körperlichen Status feststellen zu lassen und sich basierend darauf neue Impulse für den Umgang mit sportlicher Aktivität und ihrem Körper zu holen. Die angeschlossenen Ärzte sind unter „sportmitherz.de“ zu finden. Ansprechpartner ist u.a. Dr. Klaus-Peter Mellwig, Kardiologe, Oberarzt im Herzzentrum Bad Oeynhausen, Sportkardiologe und Mannschaftsarzt der deutschen Handball - Nationalmannschaft (Männer). Aus seiner täglichen Praxis weiß Mellwig, „dass nicht erkannter hoher Blutdruck für etliche Läufer eine Gefahr darstellen kann“. Die „Beruhigungsspielle“ hat er aber auch parat: „Nach einer Einstellung mit Medikamenten können auch diese Sportler beruhigt weiter laufen“.



Frank Poier, Rebecca Schröder, Birte Ortmann und Annchristin Eilersiek vorne von links: David Sievert, Michelle Ropeter und Franziska Schmidt.

Ostwestfälische Schülerhallenmeisterschaften: Franziska Schmidt herausragend!

Herford/Bielefeld. Bei den ostwestfälischen Schülerhallenmeisterschaften in Bielefeld haben die Nachwuchsatleten der Turngemeinde Herford einen starken Eindruck hinterlassen. So wurden alleine 16 persönliche Bestleistungen erbracht. Franziska Schmidt, W12, war mit drei Meistertiteln und einem 2. Platz die herausragende Athletin. Sie gewann den 60m Hürdensprint in 11,18sec und steigerte sich da-

bei um 7/10 s. Auch im Weitsprung war sie nicht zu schlagen und gewann mit persönlicher Bestleistung von 4,44m. Im Hochsprung reichten dann 1,35m um den 3. Titel perfekt zu machen. Einen Vizemeistertitel erlief sich Franziska über die 60 m in 8,90 s. Ebenfalls im Hochsprung sicherte sich David Sievert in der Klasse M12 den Ostwestfalitentitel. Auch er übersprang die 1,35m und konnte sich über

den Sieg freuen. Rebecca Schröder, W13, siegte über die 60mHürden in 10,66sec und belegte Platz 3 über die 60m mit 8,66sec. Hinzu kamen noch ein 6. Platz im Weitsprung mit 4,49 m und ein 5. Platz im Hochsprung mit 1,25 m, wo sie allerdings deutlich unter Wert blieb. Ebenfalls auf der 60m Hürdenstrecke erfolgreich war Frank Poier(M14), der mit einer Zeit von 11,40sec. den 4. Platz belegte. Annchristin Eilersiek erlief sich in der W14 mit stark verbesserten 10,60sec. den siebten Rang. Einen guten Wettkampf absolvierte auch Michelle Ropeter(W12). Mit 8,98sec bleibt sie erstmal über die 60m Strecke unter 9sec und belegte damit den 3. Rang. Im Weitsprung steigerte sie sich auf 4,21m, was am Ende Platz 5 bedeutete. Einen guten Weitsprung zeigte auch David Sievert, der mit 4,44m den 3.Platz belegte. Yolande Leombe, W 12, ersprang sich mit 1,25 m einen 4. Platz. Am Ende eines langen Tages standen dann noch die 800m Läufe auf dem Programm. Hier steigerte Birte Ortmann ihre Bestleistung auf 2,50,51min und belegte damit Rang 7.

JHV des Herforder Kanu-Klubs

Herford. Ehrungen langjähriger Mitglieder, Wahlen sowie die Berichte der Fachwarte aus den Bereichen Drachenboot, Segeln, Kanuslalom Kanuwandertsport und Medien, standen im Mittelpunkt der Jahreshauptversammlung des Herforder Kanu Klubs (HKK).

Die silberne Ehrennadel für 20-jährige Mitgliedschaft erhielten Sigi Müller und Olaf Schilling. Für 40-jährige Mitgliedschaft wurde Ralf Hofmeister mit der goldenen Ehrennadel ausgezeichnet. Jochen Fleer als 1. Vorsitzender wurde für 50-jährige Vereinszugehörigkeit mit einem Präsent bedacht, für 60-jährige Mitgliedschaft Klaus Meihöfener.

Die Drachenboot-Paddler des Master-Mixed-Teams OWL-United erreichten bei der DM in Berlin zwei vierte und einen dritten Platz und haben sich damit für die Weltmeisterschaften 2009 in Ulsan, Südkorea qualifiziert, an der sie im Juli auch teilnehmen werden.

Am Wochenende vom 6. bis zum 7. Juni messen sich wieder die Fun- und Sportteams in ihren Booten unter dem Schlag der Trommel beim „9. flat-water-race“ über 250m und 2600m auf der „flachen“ Werre. Hier gilt es, den heimischen Werre-Dragons ihren 1. Platz aus 2008 auf beiden Distanzen streitig zu machen.

Bei den Feierlichkeiten zum 80. Jubiläum im Sommer 2008 genossen 200 Gäste einen schönen Nachmittag mit Ehrungen, einer Bilderchronik, Bootstauen und einer Jugendregatta.



Bad Salzuflen. Welchen hohen Stellenwert die U19-Spiele wie Borussia Dortmund gegen Hannover 96 im Schulzentrum Aspe haben, verdeutlichen diese Zeilen von der HSV-Website. Der Hamburger SV verpflichtet zum 1. Juli Tolgay Arslan von Borussia Dortmund. Der offensive Mittelfeldspieler wechselt ablösefrei zu den Rothosen und erhält einen Lizenzspielervertrag bis zum 30.06.2013. Aktuell spielt Arslan in der U19 von Borussia Dortmund und hat in der aktuellen Spielzeit in 13 Pflichtspielen 21 Tore erzielt. Im Winter absolvierte der 18-Jährige mit den BVB-Profis das Trainingslager. „Wir freuen uns sehr, dass Tolgay zu uns kommt. Er ist ein sehr talentierter, technisch hervorragender Spieler. Es ist angedacht, dass er in Hamburg die 13. Klasse eines Gymnasiums besucht und sein Abitur macht“, so Sportchef Dietmar Beiersdorfer. (Quelle: www.hsv.de) Arslan hatte mehrere Angebote aus dem In- und Ausland. Den Ausschlag für den HSV gaben laut seinem Vater die sportlichen Perspektiven. (Quelle: www.transfermarkt.de) Unser Foto zeigt Tolgay Arslan als Kapitän der U19 vom BVB bei der Wimpelübergabe an Charly Precht, der das Spiel organisiert hatte.

Tipps & Trends

Fit sein im Alter

(rgz-p). Im Alter so fit sein wie ein 30-Jähriger ist ein erreichbares Ziel. Um das zu verwirklichen, empfiehlt sich ein Check, vergleichbar der Jahresuntersuchung des Autos (www.klinik-lindenplatz.de). Dabei werden die Konstitution, die Blutwerte und Risikofaktoren analysiert. Danach entscheiden die Spezialisten, wie intensiv man aktiv sein darf.

Foto: djd/Westfälisches Gesundheitszentrum



Fit geschminkt

(rgz-p). Frauen möchten auch beim Sport perfekt gestylt aussehen. Doch welches Make-up hält ein schwitzendes Sportvergnügen lange aus? Die Alternative zu ständigem Nachschminken ist ein dauerhaftes Conture Make-up (www.long-time-liner.com).



Erst nach der Vorzeichnung mit speziellen Schminkstiften und wenn die Kundin absolut zufrieden ist, beginnen die fachausgebildeten Linergisten die eigentliche Pigmentierung. Danach gibt es in allen Situationen kein Verwischen der Schminke mehr.

Foto: djd/Long-Time-Liner

Multitalent Speichel

(rgz-p). Speichel erfüllt eine Vielzahl von lebenswichtigen Aufgaben. Wie wichtig er ist, fällt erst auf, wenn tatsächlich die Spucke wegbleibt. Was die Störung der Speichelproduktion im Einzelfall auch verursacht, sie sollte in jedem Fall behandelt werden. Empfehlenswert für die intensive und nachhaltige Befeuchtung der trockenen Mundschleimhaut sind Speicheleratzlösungen (www.pohl-boskamp.de).

Beim 93. Rennen „Rund um Köln“ gehen nur Nationalmannschaften an den Start

Radsporklassiker mit Rennfahrern in „Zivil“

(mhr/iPr). Einer der Höhepunkte im deutschen Radsporkalender findet bereits im Frühjahr statt. So startet am Ostermontag mit „Rund um Köln“ das nach „Rund um die Hainleite“ zweitälteste noch existierende deutsche Straßenrennen. Der Klassiker in der Rhein-Metropole ist Teil der Deutschen Meisterschaft um den TUI-Cup und gilt als wichtigstes deutsches Eintagesrennen. Erst seit 1990 wieder für Profis ausgeschrieben, feierten bei dem Rundkurs bekannte Radsporkler wie Jan Ullrich, Erik Zabel und Steffen Wessmann sowie der legendäre Dietrich (Didi) Thurau (1974) Erfolge. Nachdem das Rennen im Jubiläumsjahr 2008 kurzfristig wegen plötzlichen Wintereinbruchs mit Schneefall abgesagt werden musste, fällt der Startschuss zum 93. Rennen im Oberbergischen Reichshof. Obwohl auch Profis ausdrücklich zur Teilnahme eingela-



den sind, werden 2009 aber keine Profiteams teilnehmen. Der Veranstalter und der übertragende WDR haben vereinbart, nur Nationalmannschaften an den Start gehen zu lassen. Die werden sozusagen „in Zivil“ und ohne großflächige Sponsorenlogos fahren. Man wolle, so Chef-Organisator Artur Tabat, „die Fahrer an der Ehre packen

und an den olympischen Geist appellieren“. Sie sollen im Amateur-Outfit demonstrieren, dass erfolgreicher Radspork auch ohne Doping möglich ist. Dieses Konzept ist auch für den WDR Anlass genug, dem tief in den Doping-Sumpf geratenden Radspork noch einmal eine Chance zu geben.

Foto: pd-/Schwalbe/iPr

Keine ruhigen Stunden für Spitzen-Sportler



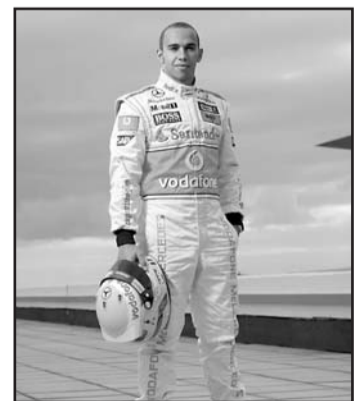
(iPr). Es nennt sich „1-Stunden Regelung“ und klingt nach Happy Hour. Aber es ist eine massive Verschärfung der Meldepflicht innerhalb des Doping-Kontrollsystems. Die ultimativ verlangte Verfügbarkeit der Sportler während einer Stunde pro Tag stößt allerdings nicht gerade auf Beifall. „Damit ist die Schmerzgrenze deutlich überschritten“, meinen viele Sportler. Seit dem 1. Januar 2009 gilt das geänderte Regelwerk, mit dem die Nationale Anti Doping Agentur (NADA) die Vorgaben der World Anti Doping Agency (WADA) um-

setzte. Die neue Regelung verlangt von den Athleten des Registered Testing Pools (RTP), für jeden Tag des Jahres eine Stunde zwischen 6 und 23 Uhr zu benennen, in der sie sich an einem Ort ihrer Wahl für Dopingkontrollen bereithalten. Wer seine Meldepflicht verpasst oder in der genannten Stunde nicht am angegebenen Ort angetroffen wird, muss mit Konsequenzen rechnen. Kommt das innerhalb von 18 Monaten dreimal vor, droht eine Sperre zwischen ein und zwei Jahren.

Foto: Kanari-interPress

Kassen-Sturz

(iPr). Der Streit um die so genannte Superlizenz in der Formel 1 geht in eine neue Runde. „Wer eine Superlizenz nicht bezahlen will oder kann, hat viele Alternativen“, so Max Nosley, der Präsident des Automobil-Weltverbandes FIA. Die Formel-1-Piloten, argumentiert Mosley, sind in der Regel die mit Abstand bestbezahlten Motorsportler. Daher sei es nur vernünftig, dass sie sich an den Kosten für die Sicherheit an dem Sport beteiligten, von dem sie so profitieren. Die Fahrervereinigung GDPA aber hatte die Preiserhöhungen für den Formel-1-Führerschein als „unangemessen und unfair“ bezeichnet. Die Piloten wollen bis zur Klärung ihre Gebühren nicht bezahlen. Vor einem Jahr wurden die Superlizenz-Grundgebühren von 1.690 auf 10.000



Euro angehoben, für jeden Punkt wurden 2008 statt 447 Euro in der vorherigen Saison nun 2000 Euro fällig. In diesem Jahr sollen die Grundgebühr auf 10.400 Euro und die Punkte-Zahlungen auf 2.100 Euro noch einmal ansteigen. Weltmeister Hamilton (Foto) muss somit 270.000 Euro zahlen.

Foto: McLaren-interPress

Frist für Schalke-Manager

(mhr). Andreas Müller, Manager beim Fußball-Erstligisten FC Schalke 04, muss um seinen Job bangen. Obwohl ihm der Aufsichtsrat noch den Rücken stärkt, weist Aufsichtsratschef Tönnies salomonisch dar-

auf hin, dass man bei ausbleibenden Erfolgen „irgendwann unter Zugzwang“ gerät. Das könnte schon der Fall sein, wenn Schalke sein nächstes Spiel gegen den Erzrivalen Dortmund verliert.