



# Leichtathletik- & Fitnessabteilung



## 11. Bahnserie

Auch in diesem Jahr hieß es wieder, "FUN" - "RUN" - und "WALK". Am 28.08.2015 trafen sich knapp 70 Personen zum Walken, Laufen und zum Essen. 39 von uns liefen die 3000 m oder die 5000 m, oder sogar beide Strecken. Eine Siegerehrung fand nicht statt. Nach der Anstrengung gab es dann wieder Pizza und leckere Getränke.

☺ Ergebnisse unter [www.sg-zons.de](http://www.sg-zons.de). Ein Dank "geht" an alle Kümmerer. Ebenso ein großes Dankeschön an die Spender für die Laufbahn. Weitere zwei Parzellen konnten dadurch erworben werden.

## Sportplatzprojekt

Und es geht weiter mit dem gemeinsamen Projekt:

### Sanierung der Zonser Sportanlage

In den letzten zwei Monaten wurden wieder eine Menge Parzellen auf der Laufbahn erworben. Alleine durch die Teilnehmer am Zonser Nachtlauf wurden rund 1000.- € gespendet. Der Großteil der Spenden kam bei der Anmeldung zusammen. Dort konnte ein freiwilliger Betrag zwischen 1 € und 5 € gespendet werden. Wir hätten nie gedacht, dass so ein hoher Betrag zusammen kommt. Nochmals ein ganz großes Danke. Am **01. Oktober** wurde ein erster Entwurf vorgeführt. „Er“ sieht sehr vielversprechend aus. Auf [www.sg-zons.de](http://www.sg-zons.de) kann der Entwurf eingesehen werden.

Aber unser Ziel ist natürlich noch lange nicht erreicht. Es stehen noch viele Parzellen zum Verkauf an. Aktueller Stand für die Laufbahnparzellen: ungefähr 55% sind verkauft.

Weitere Aktionen finden im Dezember statt. Info folgt per E-Mail.

## In eigener „Sache“

Zwei unsere Übungsleiter (Melanie und Thomas) haben sich „getraut“ und bedanken sich vom Herzen für die liebevollen Glückwünsche, Geschenke und kreativen Überraschungen, die Ihre Hochzeit unvergesslich gemacht haben.

### Laufnews

Carola Rentergent wurde Nordrheinmeisterin (06.09.) in der AK50 über Halbmarathon in neuer Bestzeit (1:32:21 Std.). Harald Gläßer und Andreas Braun Kreismeister (16.09.) in ihrer AK über 5000m und Michaela Kirchner Deutsche Vizemeisterin (03.10.) in ihrer AK (W45) beim 6 Stundenlauf (62,86km). Viele weitere Ergebnisse (u.a. Köln-Marathon) auf [www.sg-zons.de](http://www.sg-zons.de)!

# Newsletter

[www.sg-zons.de](http://www.sg-zons.de)

Oktober/November 2015

Liebe Mitglieder

Direkt nach den Herbstferien liegt der Newsletter für den Monat Oktober/November für Euch bereit. Unser Sponsor des Monats ist diesmal das First Reisebüro aus Dormagen. So, viel Spaß beim Lesen. Und wie immer die Bitte: den Newsletter bitte weiterreichen!

## Zonser Nachtlauf

Zum 39. Mal fand der Zonser Nachtlauf über 7 Meilen und zuvor der 19. Jedermannlauf über 3,1 Meilen-Lauf (5 km) statt. Mit über 1.500 Läufer/innen im Zieleinlauf war die Veranstaltung wieder ein voller Erfolg.

Um 19:00 Uhr wurden die 5 km Läufer/Innen auf die Strecke geschickt. Markus Schmitz entschied mit 17:53 Min. den Lauf für sich und verteidigte damit seinen Titel aus dem Vorjahr. Bei den Frauen konnte sich Ilonka Fischer mit 22:42 Min. den ersten Platz sichern.

Alle Läufer erhielten eine Medaille und es wurden viele Preise verlost.

Dormagens Bürgermeister Erik Lierenfeld ließ es sich nicht nehmen, wieder den Startschuss für die 7 Meilen zu geben. Um 20 Uhr schickte er die Läufer/Innen auf die 11.263 m lange Strecke. Über 500 Kerzen, 250 Fackeln und Scheinwerfer wurden auf den Wegen mitten durch die Zollfeste platziert, an denen mehr als 1.000 Zuschauer die Sportler anfeuerten. Bei Kilometer 10 mobilisierte eine Sambagruppe mit südamerikanischen Klängen bei den Läufer/Innen die Kräfte für den Endspurt. Die Liveübertragung aus der Innenstadt ermöglichte den Zuschauern in der Halle den Lauf zu verfolgen. Bei den Männern gab es ein spannendes Rennen um den ersten Platz.

Carl-Phillip Heising lief nach 40:19 Minuten als Erster über die Ziellinie genau sieben Sekunden vor Moritz Kufferath. (40:26 Min.) Dritter wurde Sebastian Minke mit 40:28 Minuten. Bei den Frauen hatte sich Heidi Schwartz, fast eine Minute Vorsprung erlaufen. Sie kann nach 43:59 Minuten ins Ziel, gefolgt von Tanja Spill mit 44:53 Minuten. Daniela Bach belegte mit 45:50 Minuten den dritten Platz.

Eine solche Veranstaltung zu bewältigen, bedeutet natürlich auch sehr viel Arbeit im Vorfeld und am Veranstaltungstag. Am Tag der Veranstaltung sind über 180 Helfer/Innen tätig gewesen. Allen Helfer/Innen gilt ein herzliches Dankeschön. Aber auch unseren Sponsoren, welche den Lauf unterstützen, möchten wir danken. Ergebnisse: [www.sg-zons.de](http://www.sg-zons.de)

## Samstagvormittag — Ein guter Zeitpunkt für die Fitness

Unsere zusätzlichen Sportangebote am Samstag umfassen ein reichhaltiges Angebot an Fitness- und Krafteraining. In der Zeit von 11:00 – 12:00 Uhr bieten wir in der Dreifachhalle ein von Samstag zu Samstag wechselndes Programm an: Intervalltraining, Rückenfit, Tai Bo, Kraftgymnastik mit Yogaelementen, Powerzirkel, Weg mit dem Speck, Balance Workout usw. !

Parallel dazu steht allen Mitgliedern der Abteilung von 10:00 – 12:00 Uhr der Krafteraum offen! Probetraining jederzeit möglich.

Dreifachhalle - Sportzentrum Zons - Wilhelm Busch Straße

## Termine

- |        |   |
|--------|---|
| 31.10. | 4. Cuplauf in Leverkusen (Vorsicht: Terminänderung) |
| 14.11. | 6. Monatslauf in Neuss (Erftlauf)                   |
| 29.11. | Heidelaut und Heidejagd in der Zonser Heide         |