1. Finisher 2005

Sternberg 2005 ?

Startlinie

Editorial

Inhaltsverzeichnis

Editorial
2
News aus der Vorstandsetage
3-5
Hammer Serie
6
Karstadt-Ruhr-Marathon 2005
7-9
Wochende Sternberg
10
Radveranstaltungen
11
Lauftermine
12
Das Tri-Team gratuliert
13
Trainingszeiten
14

Hallo ihr Leistungssportler,

wozu man Triathleten ja wohl zählen kann.

Jetzt ist wieder der Sommer im Anmarsch und einige (z.B. ich) müssen zusehen dass der Winterspeck verschwindet. Ist ja eigentlich ganz einfach, lange Radtouren.

Bezüglich Radtouren, wie sieht's denn nun aus Sternberg ? Noch nichts von irgendjemanden gehört ! Hat keiner Lust ?

Sind wohl alle wieder mit ihren eigenen Trainingsplänen beschäftigt und da scheint wohl kein Freiraum mehr für Gruppentätigkeiten außer Liga und Schwimmen zu sein, schade… (aber ist ja auch nicht wenig, welche Vereine haben denn schon 2 feste Trainingzeiten pro Woche :-)

Ich find wir sollten mal zusehen das wir diesen Sommer ein paar Ausfahrten, eventuell einmal pro Monat, mit möglichst vielen Mitgliedern schaffen, Holland oder Sauerland, vielleicht mit anschließendem Abendessen in einer Pizzeria oder so…

Dann hoffe ich das mit der Liga alles gut über die Bühne geht und genug Starter da sind, so dass, so eine tolle Platzierung wie zuletzt zu buche steht. Habt euch ja in der letzten Saison abermals sehr gut geschlagen, wenn man dann sieht mit welch kleinen Kontingent unserer Verein derzeit am Start ist.

Ansonsten wünsche ich allen eine super Saison mit vielen Erfolgen,

Herby

News + News + News + News + News + News
Neuigkeiten aus der Vorstandsetage

Von Armin Reitemeyer

Vorstandsarbeit

Internet
Ja, wir haben eine eigene Seite im Internet. Diese wird durch Eurer Redatkionsteam so nach und nach mit Inhalt gefüllt. Für Anregungen sind wir natürlich offen.
Also schaut unter www.triteamselm.de nach.

Jahreshauptversammlung
Bei der Jahreshauptversammlung des Triathlon-Team Selm e.V. am 18. Februar 2005 konnte wie in den vergangenen Jahren die Beschlussfähigkeit gemäß Satzung festgestellt werden. Leider war wiederum die Anzahl der Teilnehmer enttäuschend. Die Tagesordnungspunkte wurden nacheinander abgehandelt. Es lagen keine Anträge vor.

Die finanzielle Lage des Vereins ist trotz eines Verlustausweises von EUR 1.437,47 weiterhin zufriedenstellend. Für das Geschäftsjahr 2005 wird mit einem ausgeglichenen Ergebnis gerechnet. Die Kassenprüfer Uwe Sedey und Dieta Bruns haben die Kassenprüfung vorgenommen und die Ordnungsmäßigkeit der Buchführung bestätigt. Anschließend erfolgte einstimmig die Entlastung des Kassierer und des gesamten Vorstandes.

Startpass
Pro Jahr kostet der Startpass € 26,-- für Erwachsene zuzüglich Versicherung € 5,-- und wird Euch Startpassinhabern mit dem Vereinsbeitrag abgebucht. Für Kinder und Jugendliche (Startpass € 13,-- und Versicherung € 5,--) übernimmt weiterhin der Verein die Kosten. Die Startpässe gelten jeweils vom 01.11. eines Jahres bis zum 31.10. des Folgejahres. Startpassrückgaben können nur über den Verein erfolgen und müssen bis spätestens 01.12. eines Jahres beim NRWTV vorliegen. Neue Startpässe müssen vom Verein für Nichtstartpassinhaber schriftlich beantragt werden. Bitte gebt dem Vorstand eine Info, ob ihr einen Startpass benötigt. Beachtet hierbei, daß Eure Unterschrift erforderlich ist. Herbert Nowak sendet Euch den Antrag, den er vom NRWTV bekommen hat, dann als PDF.Datei zu.

Liga
Im Sportjahr 2005 startet unsere Mannschaft aufgrund von Umstrukturierungen in der NRW-Liga in der Oberliga. Somit konnte unsere Mannschaft innerhalb kürzester Zeit von der Landesliga über die Verbandsliga in die Oberliga aufsteigen. Jedoch sind sich die Beteiligten der besonderen Schwere dieser Aufgabe bewusst. Daher an dieser Stelle nochmals ein Appell an alle Triathleten, trainiert fleißig und unterstützt durch Eure Leistungen und mit neuer Wettkampfbekleidung unsere Mannschaft, damit wir den als Ziel ausgegebenen Klassenerhalt auch schaffen.

Die Termine der 4 Austragungsorte der Oberliga 2005 sind:

⇒ **am 12. Juni**	**Kamen**	**Kurzdistanz**
⇒ **am 03. Juli**	**Altena**	**Kurzdistanz**
⇒ **am 12. August**	**Rheine**	**Kurzdistanz**
⇒ **am 20. August**	**Hückeswagen**	**Mitteldistanz**

Über Axel Hohmann als Teammanager wird ist - wie bisher - eine Starterabfrage erfolgt. ***Leider sind noch nicht alle Starts komplett mit Startern belegt. Wir bitten Euch daher dringend, in Eurem Terminkalender nachzuschauen, ob Ihr für die Starts in Kamen, Rheine und Hückeswagen nicht doch noch starten wollt. Nur der Start in Altena ist bisher mit Startern komplett bestückt. Ansonsten fehlen bis auf Hückeswagen (2 Starter) für die Wettkämpfe in Kamen und Rheine noch jeweils 1 Starter. Das sollte doch wohl zu schaffen sein, oder?*** Sollte einer von Euch versehentlich keine Liste erhalten haben, jedoch starten wollen, meldet Euch bitte bei Axel. Die Startgelder übernimmt der Verein.

Öffentlichkeitsarbeit

Auch für das Sportjahr 2005 sollten wir die positiven Ansätze der Berichterstattung aus dem letzten Jahr übernehmen. Erfreulicherweise haben einige Mitglieder mit Artikeln in ihrer Lokalpresse für ein positives Erscheinungsbild für unseren Verein gesorgt. Diese wurden Euch bereits auszugsweise im letzten Finisher veröffentlicht. Der Vorstand und das Redaktionsteam freuen sich weiter auf Eure Berichte, die nicht nur in der Lokalpresse, sondern dann auch im Internet unter www.triteamselm.de erscheinen. Nutzt bitte die Gelegenheit und sprecht einfach den Vorstand oder das Redaktionsteam an.

Termine

Die Highlights für dieses Jahr werden sicherlich

die **Starts der Oberligamannschaft – siehe hierzu auch Liga -**

die **Vereinsmeisterschaft am 24. Juli 2005 in Verl**

die **Radtouristik in Köln-Kürten**

das **Wochenende in Sternberg**

der **Tri-Day**

das **Gansessen.**

Für die Vereinsmeisterschaften haben sich bisher erst 4 Starter gemeldet. Wegen der Anmeldung über den Verein nehmen wir noch bis 31. Mai 2005 Anmeldungen entgegen. Diese nimmt Armin Reitemeyer entgegen.

IT – für Triathleten eine unbekannte Größe?

Leider haben noch nicht alle Mitglieder ihre Adresse mitgeteilt, um vom Verein interessante Nachrichten zu erhalten. Die Redaktion nutzt dieses Medium auch zur Versendung des Finisher. Also ran an den PC, um eine Mail mit Eurer Adresse an info@triteamselm.de zu senden.

Hier sitzt der Vorstand

1. Vorsitzender
Carsten Schwenke
Derfflinger Strasse 6
44532 Lünen

2. Vorsitzender
Axel Hohmann
Föhrenweg 4
44534 Lünen

Geschäftsführer
Herbert Nowak
Föhrenweg 4
44534 Lünen
Tel. 023 06 / 574 88

Kassierer
Armin Reitemeyer
Siegelstraße 9
44227 Dortmund

Jugendwart
Klemens Naber
Görderlerstraße 9b
59368 Werne
Tel. 023 89 / 34 18

Ziellinie – Wettkampfergebnisse

Hammer Serie 2005 – als Vorbereitung für den 3. Ruhr-Marathon

Zur Vorbereitung auf den Ruhr-Marathon 2005 nutzen auch dieses Jahr wieder Henning Ahlert, Carsten Schwenke und Axelbert Prohmann (Axel Hohmann/Berthold Prott) die schon legendäre Hammer Serie mit Ihren 10, 15 und 21,1 KM im 2-Wochen-Rhythmus.

Dieses Jahr unter besonders schlechten Bedingungen. So wurden der 10 KM-Lauf und der Halbmarathon größtenteils auf einer geschlossenen Schneedecke absolviert, welches natürlich zu deutlichen Einbußen bei den Endzeiten führte.

Am besten kam Henning mit den Bedingungen klar und kam als 62. über 10 KM in einer Zeit von 37:33 und als 19. im Halbmarathon in 1:19:17 Std. ins Ziel.
Größere Probleme hatte Carsten als 93. über 10 KM in 38:45 und als 41. im HM in 1:22:17 Std.
Berthold rutschte auf den 10 Km nach rund 44 Min. ins Ziel.
Axel startete dann beim Halben und erreichte in 1:25:44 Std. als 82. das Ziel.

Beim 15er bei starkem Wind aber gutem Untergrund konnte Carsten dann richtig aufdrehen und wurde in 55:36 Min. 29. vor Henning, der in 55:44 Min. 33. wurden.

Bei allen Terminen waren trotz des schlechten Wetters jeweils deutlich über 1000 Teilnehmer am Start. Der 10.000m-Lauf musste sogar geteilt werden und hatte über 1800 Finisher.

Leider nur max. drei Selmer…

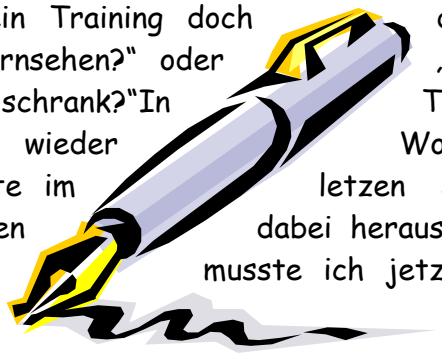
Karstadt-Ruhr-Marathon 2005
– oder –
das erste mal unter 3 Stunden ! ! !

Es gibt Zeiten, unter die will jeder ambitionierte Läufer kommen. Die 10 km will man schon unter 40 Min. laufen. Den 15er unter einer Stunde. Den Halbmarathon unter 1:24:00 Std. und den Marathon unter 3 Stunden.

Wenn die ersten drei Zeiten mehr oder weniger locker erreicht wurden, fehlt natürlich die Krone. Diese wollte ich mir in diesem Jahr beim Ruhr-Marathon 2005 selbst aufsetzen.

Nach der Marathonpremiere 2003 in 3:38 Std. und der deutlichen Verbesserung in 2004 auf 3:09 Std. schien es dieses Jahr in Reichweite. Aller guten Dinge sind drei.

Dafür musste aber viel Schweiß fließen. Sehr viel Schweiß. Nachdem ich 2004 in 3:09 Std. ins Ziel kam, war es noch angenehm leer im Zielbereich. Die Duschen waren warm, Verpflegung in Hülle und Fülle und sofort ein Platz auf der Massageliege. Wie musste dass erst unter drei Stunden sein! Wahrscheinlich könnte man sich die netteste Masseurin aussuchen.....



Aber dafür musste ich mein Training doch deutlich umstellen. Kein: „Es regnet! Was kommt im Fernsehen?" oder „ Haben wir noch so'n Schokopudding im Kühlschrank?"In Trainingsplänen las ich immer wieder Wochenkilomertervorgaben von rund 100 km. Ich hatte im letzen Jahr nur 40-60 km gelaufen. 3:09 Std. kamen dabei heraus. 100 km mit dem Rad o.k., aber zu Fuß??!!! Aber da musste ich jetzt wohl durch. Vorweg: Ich bin einmal rund 100 km gelaufen. Sonst waren es in der speziellen Vorbereitung zwischen 70 km und 90 km. Im Schnitt seit Jahresbeginn rund 60 km das bedeutet also knapp 950 km in 100 Tagen seit Anfang des Jahres. Bei jedem Wetter. Fast 79 Stunden. Und ich sage euch, es hat geschneit, es hat geregnet und es hat gestürmt. Nicht selten auch alles auf einmal. Aber dafür war es meist dunkel. Das ist das schöne an der Vorbereitung auf einem Frühjahrsmarathon.

Nicht alles unbedingt sehr motivierend, wenn man so zurückblickt. Aber was macht man nicht alles.

Ich hatte also meine Hausaufgaben brav gemacht. Judith hat mir hervorragend den Rücken freigehalten. Alle Testläufe kündigten eine Zeit unter 3 Std. an.

Zwei Wochen vorher schaute ich mir noch einmal die Marathonhomepage an und klickte eigentlich eher zufällig auf das Höhenprofil. Schock! Was war das denn? Was sollte das denn werden? Das Ziel war verlegt worden. Nicht mehr in der Essener Innenstadt, sondern oben am Messegelände. Mal eben noch 75 m Höhenunterschied auf den letzten 4 km. Wer denkt sich denn so etwas aus? 3 Stunden ade?! Alles umsonst? Der Kurs sei eh keine Strecke für Bestzeiten. 265m Höhenmeter sollte die Uhr am Ende anzeigen. Flach ist was anderes. Mensch mach dir mal nicht ins Hemd. Wird schon klappen. Ich versuchte mir Mut zuzusprechen. Ein „unter 3 Stunden schaffst du sowieso nicht" von Manni kam da gerade recht. Auf meinen Wettvorschlag wollte er jedoch nicht eingehen. Jetzt konnte nichts mehr schief gehen.

Der Tag X war da. 10°C, Nordostwind, trocken. Optimale Laufbedingungen.

10:00 Uhr fiel dann pünktlich der Startschuss. Tausende von Marathonis, Halbmarathonis und Walker liefen die Provinzialstrasse in Dortmund hinunter. Langsam anfangen, nur nicht überzocken. Lass die Anderen laufen. Die ersten 5000m waren in 20:10 absolviert. Zu schnell? Nein, es ging überwiegend bergab und der Puls hatte sich schnell bei 157 Schlägen eingependelt. Knapp unter der Zielvorgabe von 158 Schlägen. Henning war auf und davon. Axel lief rund 100m vor mir. Bei km 7 holte ich Ihn dann ein. Ab km 10 plante ich alle 5 km ein Powergel zu essen. Und natürlich immer zu trinken.
Km 7-9 gingen leicht bergan. Zwischenzeit 10.000 m 41:10 Min. 4:07 Min/1000m: voll im Soll. Von Bochum nach Herne ging es überwiegend bergab. Dafür dann aber mit Gegenwind. Axel hatte ich irgendwo hinter mir gelassen. Ich hörte erst viel später, dass er schon bei km 15 heftige Wadenkrämpfe hatte. Ich spulte km um km. Zwischenzeitlich zeigte die Pulsuhr die Reisegeschwindigkeit von 159 Schlägen an. Erstaunlich konstant wie später die Auswertung zeigen sollte. Halbmarathon 1:25:42, 4:04 Min/km Zu schnell? 4:01 die letzten 11,1 km aber es ging überwiegend bergab. Alles im grünen Bereich.

Nachdem die Halbmarathonis sich verabschiedet hatten, wurde es leer auf der Strecke. Sehr leer. Kurz nach der Halbmarathonmarke stand Judith nach Bochum zum zweiten mal an der Strecke um mich anzufeuern. Das motiviert ungemein. Es lief immer noch optimal. Alle 5 km ein Gel. Bei km 30 gab es Nachschub vom Veranstalter und einen neuen Motivationsschub von Judith. Die Stimmung an der Strecke war genial. Die Zuschauer schrieen einen förmlich nach vorne. Nur nicht überzocken. Nach 30 km irgendwo in Gelsenkirchen standen 2:02:32 auf der Uhr. 4:05 Min/km im Schnitt. Aber jetzt ging es erst richtig los. Die Strecke wurde richtig schön wellig. Der Puls begann zu steigen 160, 161. Aber das sei normal ab 30. Ich wartete auf den Mann mit dem Hammer. Irgendwo musste er doch sein. Und ich sah ihn. In Form eines verkleideten Zuschauers an der Strecke. Ich winkte ihm zu und lief weiter. Hunderte Andere sollte er aber noch voll treffen.

Überhaupt trugen die Zuschauer sehr viel zur Erheiterung bei. Schilder wie „Ihr riecht wie Sieger" oder bei km 40 „umkehren wäre jetzt auch irgendwie blöd". Viele witzige Einfälle an der Strecke. Sollte man vielleicht mal sammeln.

Ab km 32 ging der Kilometerschnitt langsam aber sicher runter 4:08, 4:10, 4:12. Ich begann zu rechnen. Ich war mir sicher, ich würde es schaffen. Ich fühlte mich gut. Nur noch 9, nur noch 8 usw. 5er Schnitt. Lockeres Trainingstempo. Würde noch immer reichen. Trotz des noch kommenden Anstieges. Aber wenn man platt ist, ist auch ein 5er Schnitt noch schnell.
Und außerdem: wo waren die ganzen Zuschauer? Die Essener City war fast menschenleer. Noch 3 km. Jetzt ging es los. Langsam aber sicher ging es bergan. 4:28, 4:45. Ich fühlte mich immer noch gut. Mir tat nichts weh. „Jetzt nicht mehr schonen" las ich auf einem Schild. Den Spruch kannte ich schon von früher. Fand ich damals schon unpassend.
Hier waren Sie wieder. Tausende von Zuschauern, die die Läufer den Berg hochschrieen. Die müssen doch später alle heiser gewesen sein. Meine Hände waren rot vom Abklatschen.
Ich bog auf die Zielgerade ein und da waren Sie alle: Judith, Claudia, Mama, Papa, Andre, Maren, Alex, Britta I, Britta II, Anne, Doro, Delia und und und.
2:56:45 Std. standen auf der Uhr. Bruttozeit. Netto bedeutet dies 2:56:35 Std. Ziel erreicht. 56. Platz gesamt. Und jetzt doch etwas k.o.
Die anschließende Massage hat übrigens Frau Compex übernommen. Und zu Hause gab es ein riesiges Blech Schokoladenpudding extra dünn mit viel Haut.

Henning kam übrigens in 2:54:14 ins Ziel. Ihn hat der Mann mit dem Hammer voll erwischt. Die zweite Hälfte lief er gut 12 min langsamer als die erste. Trotzdem wurde er hervorragender 45. in der Gesamtwertung. Und lief zum fünften mal im sechsten Marathon unter drei Stunden.

Willi kam in „entspannten" 3:14:58 ins Ziel. Axel quälte sich in 3:19:39 nach Essen. Beide wissen aber, dass Sie unter drei Stunden laufen können.

Wer will es noch wissen?

Bis bald Carsten

Trainingswochenende / Sternberg

Wann:	26-28.08.2005
Anfahrtsweg:	ca. 450km
Übernachtung / Kosten:	ca. 60 € pro Doppelzimmer mit Frühstück, Abendessen nach interner Absprache
Wettkampfmöglichkeit:	Kurzstrecke 750 / 20 / 5 Startgeld 7,50 €
Weiter Infos:	- Schwimmmöglichkeit im See - Ausflug nach Königsborn mit Bad in der Ostsee - eine geplante Kanutour - ein Grillabend

Terminabsprachen bzw. Anmeldung über Herbert bis spätestens Ende Juni 2005, wenn möglich früher melden, da wir keine Zimmer reservieren und es in der Gegend schon knapp wird erst im Juni für August zu buchen.

Tel. 02306-57488

Radmarathon (hier nur eine kleine Auswahl)

ORT / Tourbezeichnung	TERMIN	STRECKE / Uhrzeit	
Dülmen	15. Mai	210 km	06.30-07.30 Uhr
Lüdenscheid	16. Mai	220 km	07.00-08.00 Uhr
Köln	05. Juni	201 km	06.00-07.00 Uhr
Bottrop	19. Juni	203 km	06.45-07.30 Uhr
Gevelsberg	09. Juli	201 km	08.00-09.00 Uhr
DO-Holzen	14. August	201 km	07.00-08.00 Uhr

RTF-Fahrten (hier nur eine kleine Auswahl)

ORT / TOURBEZEICHNUNG	TERMIN	STRECKE	Uhrzeit
Köln-Kürten, 22. Kürten-Nordhell-Tour	14. Mai	151/111/71	09.30-12 Uhr
Iserlohn, Durch den Märkischen Kreis	14. Mai	116/71/41	10-12.00 Uhr
Schwerte, 23. Ruhrtal-Schleife	15. Mai	153/115/71	08-10.00Uhr
Dülmen	15. Mai	151/110/83	08-10.00Uhr
Lüdenscheid, Sauerland-Tour	16. Mai	153/118/75	08-10.00 Uhr
Capelle, Westf. Versailles	21. Mai	157/120/78	09-12.00 Uhr
Herbern, Durch Davert und Venne	26. Mai	150/111/74	07.30-10.00 Uhr
Hattingen, 19. Rund um Hattingen	28. Mai	151/115/75	09-11.00 Uhr
DO-Aplerbeck, 25. Haarstrang-Rundfahrt	29. Mai	111/71/41	08-10.00 Uhr
Castrop-Rauxel, 20. Velo-Tour	04. Juni	111/77/41	09-11.00 Uhr
Witten-Heven, 29. Wittener RTF	05. Juni	153/111/73	07.30-10.00 Uhr
Lünen, 27. Münsterland-Acht	11. Juni	151/115/75	10.-12.00 Uhr
DO-Sölde, 22. Blaupunkt RTF	12. Juni	151/111/72	07.30-11 Uhr
DO-Aplerbeck, 36. Aplerbecker-RTF	18. Juni	155/115/75	09-11.00 Uhr
DO-Derne, Nördliche Schleife	19. Juni	152/112/77	07.30-10.30 Uhr
DO-Scharnhorst, 23. Scharnhorster RTF	25. Juni	153/115/75	10-12.30 Uhr
Münster-Gelmer, 22. Toller Blomberg	02. Juli	153/115/75	10-12.00 Uhr
Hagen, 25. Hagener RTF	13. Juli	158/111/71	08.30-10.30 Uhr
Eslohe, 26. Hochsauerland-Klassiker	16. Juli	154/114/76	09-11.00 Uhr
DO-Scharnhorst, Münsterländer-Bucht	30. Juli	153/115/78	10-12.30 Uhr
DEW, 17. Energietour	31. Juli	151/111/71	08-10.00 Uhr
DO-Hombruch, 28. Rund durchs Ardey	07. August	151/111/75	07.30-10 Uhr
DO-Holzen, 22. Tour ins Sauerland	14. August	151/118/71	07-09.30 Uhr
Gevelsberg, 11. internat. 16-Talsperren-Fahrt	27. August	151/125/77	08.30-11 Uhr
DO-Wellinghofen, 20. Wellinghofer RTF	04. Sept.	151/111/74	08-10.00 Uhr
DO-Oestrich, 18. Kurbel-Klassiker	11. Sept.	151/111/76	08-10.00 Uhr

Nähere Informationen findet Ihr unter nachstehender Internetadresse. Bitte erkundigt Euch vor jeder Teilnahmen, ob unsere Angaben noch mit denen des Veranstalters übereinstimmen.

Internet: **http://www.rad-net.de/modules.php?name=Breitensport&pgID_Termine=2**

Laufveranstaltungen – Laufveranstaltungen – Laufveranstaltungen – Laufveranstaltungen

Für alle, die nicht genug bekommen können!

Hier noch ein paar Laufwettkämpfe in der näheren Umgebung:

26.05.05 19. Olfener City Lauf

11.06.05 5. Werner City Lauf

02.07.05 17. Westerwinkellauf in Herbern

21.08.05 30. Int. Volkslauf durch die Haard (Flaesheim)

Weitere Termine findet Ihr unter www.flvw.de oder www.laufkalender.de

Das Tri Team gratuliert zum Geburtstag . . .

Thomas Uesbeck	01.06.
Finn Ahlert	04.06.
Henning Ahlert	16.06.
Alf Steveling	21.06.
Martin Melis	22.06.
Andreas Topp	22.06.
Willi Wilner	12.07.
Stefan Naber	11.08.
Heinz Marx	20.08.
Ötte Schnellhardt	23.08.
Hubertus Lohmann	29.08.

Zum 20. Geburtstag

Ingmar Alexander Overmann am 12.08.

Zum 50. Geburtstag

Klaus Gollmann am 06.06.

Unsere Trainingszeiten im Sommer

Schwimmen

Tel: Hallenbad Bork 02592 / 68 20 90
Pforte PAI 02592 / 68 -0

Montag	Hallenbad Bork	18:00 bis 19:00
Mittwoch	Hallenbad Bork	19:00 bis 20:00
Freitag	Europabad Selm	19:00 bis 20:00

Rad

Samstag	Marktplatz Selm (ggfls. in Absprache beim Schwimmen am Freitag an der Tankstelle in den Rieselfeldern)	11:00
Sonntag	Marktplatz Selm	13:00

Laufen

Donnerstag	Föhrenweg 4, Lünen	18:00	Nowak/Hohmann
Sonntag	Eversum Olfen	09:00 bis 10:15	

Impressum

Herausgeber
Triathlon-Team Selm e.V.
Föhrenweg 4
44534 Lünen

Erscheinungsweise
Halbjährlich

Redaktion
Herbert Nowak
Föhrenweg 4
44534 Lünen
Tel. 02306 / 5 74 88
E-Mail:
info@triteamselm.de

Armin Reitemeyer
Siegelstr. 9
44227 Dortmund
E-Mail:
info@triteamselm.de

Nächster Erscheinungstermin November 2005