1. Finisher 2008

Winterberg 20. April bis 22. April 2007

Herbert Nowak, Uwe Sedey, Manfred Bruns, Berthold Prott, Ralf Bruns, Willi Wilner, Anne Wilner, Armin Reitemeyer (von links nach rechts)

Weitere Bilder zum Trainingslager auf unserer Internetseite.

Startlinie

Editorial

Liebe Mitglieder(innen),,

das Jahr 2007 hat wohl wie immer seine schönen Seiten (nicht nur im sportlichen Bereich) für uns alle gehabt. Der eine oder andere denkt aber auch an die hoffentlich nur wenigen erquicklichen Stunden und Tage des vergangenen Jahres zurück.

Mich hat ganz besonders der leider vergebliche Kampf unseres Vereinsmitgliedes Ötte bewegt, der trotz seiner schweren Krankheit immer mit einer positiven Grundeinstellung sich und seiner Familie die Kraft gegeben hat, mit dieser für uns alle schockierenden Diagnose umzugehen.

Ich konnte mit ihm, wie auch einige andere aus unserem Verein, während unseres Trainingslager in Winterberg ein paar intensive Stunden verbringen. Trotz seiner gesundheitlichen Schwächung hat er es sich nicht nehmen lassen, mit Friedel und Heinz eine Motorradtour zu unternehmen, und bei seinen sportlichen und auch privaten Weggefährten in Winterberg vorbei zu schauen.

Ich glaube, dass ihm seine Aktivitäten, auch gestützt durch seine Familie, nach der schweren Operation die Kraft gegeben haben, an sich zu glauben. Ich hoffe, dass auch unser Verein, insbesondere diejenigen, die in den letzten Monaten eine besonders enge Beziehung zu ihm hatten, einen Teil zu dieser Energieleistung beitragen konnten.

Trotzdem bin ich sehr traurig, Ötte nicht mehr in unseren Reihen zu wissen.

Ein Umdenken in meiner Lebensplanung hat dieses Ereignis nicht hervorgerufen, jedoch ein Nachdenken über den Umgang mit vielen Dingen in meinem Leben.
Das Leben ist viel zu kurz, als sich mit Nebensächlichkeiten und belanglosen Dingen intensiv auseinander zu setzen, insbesondere auch andere damit zu belasten.

Vielleicht gibt Euch, wenn Ihr einmal in Euch geht, dieses Ereignis einen Anstoß, auch über gewisse Dinge im Leben neu nachzudenken.

Armin Reitemeyer

Inhaltsverzeichnis

Editorial
2
News aus der Vorstandsetage
3-4
Vereinsmeisterschaften
Sprintdistanz in Hagen
von Armin Reitemeyer
5
Trainingswochenende
in Winterberg-Silbach von
Herbert Nowak
6
Ein Marathonjahr
von Carsten Schwenke
7-10
2. Fishermann's Friend
Strongman Run mit Ralf Bruns
11
Radtermine
12
Das Tri-Team gratuliert
13

Trainingszeiten
14

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

Von Armin Reitemeyer

Vorstandsarbeit

Internet

Nach der Überarbeitung der Internetseite unter Federführung von Herbert Nowak wartet das Redaktionsteam nun auf Eure Unterstützung. Nach und nach werden die Seiten weiter mit Leben gefüllt. Da hierfür Bilder, Berichte und Informationen seit unserer Gründung im Jahr 1987 benötigt werden, seid ihr aufgefordert, mal in Euren Schränken etc. zu stöbern, um dem Redaktionsteam die alten "Schätze" zur Verfügung zu stellen. Natürlich sind wir für weitere Anregungen immer zu haben. Also schaut unter www.triteamselm.de nach.

Jahreshauptversammlung

Bei der Jahreshauptversammlung des Triathlon-Team Selm e.V. am 15. Februar 2008 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. Anträge lagen nicht vor.

Nachdem in den Vorjahren das Bankvermögen sukzessive abgebaut wurde, konnte das Geschäftsjahr 2006 mit einem Gewinn von EUR 453,73 abgeschlossen werden. Diese Entwicklung wurde auch vom Kassierer Armin Reitemeyer bei der letzten Jahreshauptversammlung aufgezeigt. Die Kassenprüfer Uwe Sedey und Anne Wilner haben die Kassenprüfung vorgenommen und die Ordnungsmäßigkeit der Buchführung bestätigt. Anschließend erfolgte einstimmig die Entlastung des Kassierer und des gesamten Vorstandes.

Die anstehenden Neuwahlen brachten in allen Funktionen Wiederwahl, die von den gewählten angenommen wurde.

1. Vorsitzender	Carsten Schwenke	2. Vorsitzender	Axel Hohmann
Geschäftsführer	Herbert Nowak	Kassierer	Armin Reitemeyer
Kassenprüfer	Anne Wilner und Uwe Sedey		

Startpass

Pro Jahr kostet der Startpass € 22,-- für Erwachsene zuzüglich Versicherung € 5,00 und wird Euch Startpassinhabern mit dem Vereinsbeitrag abgebucht. Für Kinder und Jugendliche (Startpass € 12,-- und Versicherung € 5,00) 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. Weitere Infos auf der Homepage www.nrwtv.de.

Öffentlichkeitsarbeit

Nach wie vor ist es wichtig, unsere Leistungen in der örtlichen Presse mit entsprechenden Artikeln zu platzieren. Sofern Ihr also Eure Berichte über uns veröffentlichen lassen wollt, stellt uns bitte Informationen und wenn möglich auch Bilder zur Verfügung. Wir werden diese dann auch auf unserer Internetseite zur Verfügung stellen. Nutzt bitte die Gelegenheit und sprecht einfach den Vorstand oder das Redaktionsteam an.

Termine

Die Highlights für das kommende Sportjahr sollen werden

- eine stark besetzte Mannschaft zu der Vereinsmeisterschaft im Triathlon am 07. September in Hagen
- eine hoffentlich in diesem Jahr verstärkt antretende Mannschaft zu den Vereinsmeisterschaften im 10-KM-Lauf am 27. September beim Hanselauf in Lünen
- vielleicht ein Tri-Day bei genügend Resonanz
- natürlich der Saisonabschluss mit dem Gansessen am 15. November im Haus Wieneke

IT – für Triathleten eine unbekannte Größe?

Für kurzfristig anstehende wichtige Informationen nutzt der Verein das elektronische Medium E-Mail-Adresse. Leider haben noch nicht alle Mitglieder ihre Adresse mitgeteilt, von diesen Vorzügen zu profitieren. Also ran an den PC, um eine Mail mit Eurer Adresse an info@triteamselm.de senden. Der Finisher wird ab sofort auf unserer Internetseite eingebunden. Eine Vorabinfo erfolgt dann über die E-Mail-Adressen.

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

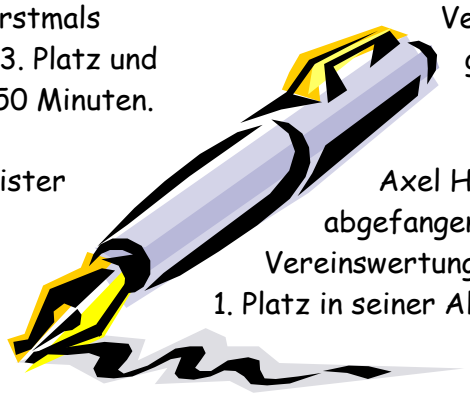
Ziellinie – Wettkampfergebnisse

Highlight`s aus dem Sportjahr 2007

Vereinsmeisterschaften 2007
Sprinttriathlon in Hagen am 19. August

Selmer Triathleten überzeugen in Hagen
Patrick Naber neuer Vereinsmeister

Mit überragenden Leistungen und hervorragenden Platzierungen kehrten die Selmer Triathleten von ihren Vereinsmeisterschaften aus Hagen zurück.
Über die Distanzen 500 Meter Schwimmen, 20 Kilometer Radfahren und 5 Kilometer Laufen setze sich überraschend deutlich der 19-jährige Patrick Naber vor seinen Vereinskameraden durch und wurde verdient erstmals Vereinsmeister. Dabei erreichte er in der Gesamtwertung den 3. Platz und gewann gleichzeitig seine Altersklasse in einer Zeit von 57:50 Minuten.



Der letztjährige Vereinsmeister Axel Hohmann wurde auf der Zielgeraden noch von Stefan Naber abgefangen und musste sich somit mit dem 3. Platz in der Selmer Vereinswertung zufrieden geben. Freuen konnte er sich jedoch über den 1. Platz in seiner Altersklassenwertung.

Mit jeweils zweiten Plätzen in ihrer Altersklassenwertung konnten Stefan Naber und Berthold Prott den glanzvollen Auftritt der Selmer abrunden.

Auch Klemens Naber und Armin Reitemeyer waren mit ihren Ergebnissen zufrieden, wobei Klemens Naber auf der Laufstrecke seine ganze Routine ausspielte und somit Armin Reitemeyer, mit dem er nach dem Radfahren zeitgleich auf die Laufstrecke gegangen war, abschütteln konnte.

Platz Ges/ AK /Name	Gesamt	Schwimmen	Rad	Laufen
3./1. Patrick Naber	57:50			
12./2. Stefan Naber	01:02:34			
13./1. Axel Hohmann	01:02:42			
42./2. Berthold Prott	01:25:28			
74./15. Klemens Naber	01:14:34			
82./17. Armin Reitemeyer	01:15:42			

Trainingswochenende in Silbach 20.-22. April 2007

Im April 2007 trafen sich einige Vereinsmitglieder übers Wochenende in Silbach bei Winterberg zwecks gemeinsamer Radausfahrten in unbekannten Gefilden.
Teil nahmen Anne, Willi, Berthold, Armin, Ralle aus Kürten, Manni, Uwe, Carsten und ich… Zu Besuch erschienen dann noch Ötte, Friedel und Heinz mit ihren Motorrädern.

Tag 1:
Freitag war Anfahrt mit einer kurzen Radausfahrt. 50,5 km mit einem Schnitt von 24,5 und 685 Höhenmetern, da bekam man schon einen Eindruck von der landschaftlich sehr schönen, aber anspruchsvollen Gegend. Das Wetter dagegen konnte nicht besser sein, strahlend blauer Himmel.

Tag 2:
So ging es dann am Samstag weiter.
110 km, 24,4 im Schnitt und 1455 Höhenmetern, Bergauf, Bergab, eine Strecke, die es in sich hatte. Während wir uns mit den Rädern abmühten, fuhren unsere Motorradfahrer locker jeden noch so steilen Berg hoch, wo ich für meine Person mir so manches Mal einen kleinen (auch nur einen ganz kleinen) Antriebsmotor gewünscht hätte.

Tag 3:
Am Sonntag dann schließlich kam noch mal eine 60 km Runde zum tragen, mit einem nur 22,6 Schnitt, aber 1035 Höhenmetern, was schon aussagt, daß die Strecke recht anspruchsvoll war. Am Samstag ist noch hinzuzufügen, dass einige der Gruppe noch einen Abstecher zum kahlen Asten vornahmen, zusätzliche ca. 20 km.
Carsten machte aus dem Wochenende ein reines Lauftrainingslager, fuhr kein Rad, nutze die Berge, was bestimmt stark in die Beine ging. In der Lünener Umgebung hat man ja solche Möglichkeiten nicht.
Zur Pension lässt sich noch folgendes sagen: der Preis von € 91,50 für das ganze Wochenende war nicht zu teuer, es gab immer ein gutes Frühstück und reichhaltiges Abendessen. Die Zimmer waren auch in Ordnung, sehr sauber und geräumig genug.

Eine traurige Anmerkung zum Schluss.
Ötte hat uns auf dieser Tour leider das letzte Mal begleitet, er verstarb im August 2007.
Mit ihm haben wir einen sehr guten Vereinskollegen verloren, auf den man immer zählen konnte, der immer bereit war etwas mit uns zu unternehmen, unser Grillmeister.
Schade, mir persönlich ging es sehr nahe, auch wenn man nicht ständig etwas miteinander zu tun hatte. Er war ein sehr guter Mensch, er wird mir immer positiv in Erinnerung bleiben.

Herbert

Ein Marathonjahr

2007 ein Jahr mit viel Licht und Schatten. Nachdem ich 2006 fast vollständig pausiert habe, zeigte die Waage Weihnachten 2006 einen Rekordwert an. Dies war der Startschuss für die neue Saison.

Erwartungsgemäß gestaltete sich der Wiedereinstieg sehr mühsam und Fortschritte zeigten sich nur bedingt. Das sehr bescheidene Wetter zum Jahresanfang trug nicht unbedingt zur Euphorie bei. Am Kanal mit Gegenwind 7:45 min/km. Schwer genug war ich ja.
Nach vier Wochen waren dann deutliche Verbesserungen zu erkennen. Der unerwartete Tod meines Vaters Anfang Februar warf mich dann wieder aus der Bahn. Rund drei Wochen war mir nicht nach laufen. Erst Anfang März konnte wieder von normalen Training die Rede sein.

Als Druckmittel hatte ich mich Anfang Januar für den Karstadtmarathon am 13.05.08 von Dortmund nach Essen angemeldet. Einstieg ins Marathontraining auf sehr niedrigem Niveau. Aber nun ging es mit der Form sehr schnell. Das Gewicht allerdings stagnierte noch immer.
Mitte April dann der erste Formtest. Der Osterlauf in Paderborn. Markus Kuhne von FoKuS Selm hatte mich „angeheuert" für Ihn den Zugläufer zu spielen. Er wollte seine Bestzeit von 1:28 im Halbmarathon verbessern. Meine aktuellen Pulswerte sagten mir es würde für mich ein harter, langer Trainingslauf unter Wettkampfbedingungen werden.

Es wurde ein perfekter Lauf. Es war eine perfekte Veranstaltung. Kann ich nur jedem Läufer empfehlen einmal daran teilzunehmen. Es wurde eine 1:25:41 Std. aufgeteilt in 21 gleiche Stücke. Knapp über meiner anaeroben Schwelle. Darauf konnte ich hervorragend aufbauen. Lange Läufe über 25 km fehlten noch in der Vorbereitung. Leider musste ich nochmals aufgrund widerer Umstände eine Woche pausieren.

Dann kam der Marathon. Trotz der Trainingsrückstände war ich guter Dinge eine vernünftige Zeit abgeben zu können. Bis KM 28 lief ich mit Axel im Gleichschritt. Als er Probleme bekam setzte ich die Reise allein weiter fort. Ab KM 35 merkte ich allerdings die fehlenden Trainingskilometer infolge der Unterbrechungen. Krampfansätze in Waden und Oberschenkeln zwangen nun auch mich das Tempo herauszunehmen. Einmal war ich sogar gezwungen stehen zu bleiben und einen Krampf in der Wade herauszudrücken. Am Ende wurde es eine 3:06 . Eine Zeit mit der ich zufrieden sein musste.

Wie so häufig fällt es nach einem Marathon schwer wieder in Tritt zu kommen. Bei mir waren es gut 6 Wochen ohne systematisches Training. Im Urlaub auf Norderney nahm ich an einer Etappe des EWE-Nordseelaufes teil. Dies ist ein Lauf über 8 Etappen auf jeder ostfriesischen Insel an sieben Tagen eine. Einzelne Etappen konnten auch gebucht werden. Ein wunderbarer Landschaftslauf der zu empfehlen ist, allerdings auf meiner Etappe einen organisatorischen Mangel hatte: Der Führungsradfahrer hat sich in den Dünen mit der Spitzengruppe verfahren und mein 5. Gesamtplatz (2.AK 35) war dahin.

Jedenfalls lief es recht gut und ich fing an, mich auf das nächste Ziel vorzubereiten. Den Baldeneysee-Marathon in Essen. Superflach und superschnell. Hier sollte meine Bestzeit von 2:56 fallen. 2005 musste ich hier perfekt vorbereitet aufgrund einer Oberschenkelverletzung schon einmal passen. 2:52:52 sollte die Zeit werden. Ließt sich halt sehr schön. 12 Wochen gezielte Vorbereitung. 5 mal die Woche im Sommer. Erste Etappe: 10er Testlauf Anfang September in Rünthe: Gesamtsieg in 36:20 Min. Schon ein schönes Gefühl Gesamterster zu sein und nicht „nur" AK Sieger. Ende September starte dann der Hanselauf in Brambauer. Strömender Regen. Die Stecke, nass und rutschig, glich teilweise einer Seeplatte. Wer hier schon einmal gelaufen ist, weiß wie hügelig die Runde ist. Jedenfalls sprang hier mit etwas angezogener Handbremse der dritte Gesamtplatz in 37:02 Min. heraus.

Danach nahm das Unheil seinen Lauf…
Am Montag nach dem Lauf war es so, als wenn ich auf eine Heftzwecke trat. Der Arzt diagnostizierte ein gebrochenes Sesambein links unter dem Fußballen. Hä? Was soll das denn jetzt. Er machte mir wenig Hoffnung auf eine erfolgreiche Teilnahme in 14 Tagen am Marathon. Sollte alles umsonst gewesen sein? Fast wie vor zwei Jahren. Nur noch bitterer. Ich bekam Einlagen, die den Ballen entlasten sollten. Haken an der Sache: die Fußstellung ist minimal verändert und es fühlt sich an als hätte man eine Murmel im Schuh. Nach drei Wochen würde man sich aber daran gewöhnt haben. Drei Wochen? Das war zu spät. Und durch die veränderte Fußstellung wird die Wadenmuskulatur schneller ermüden, da sie logischer weise, so nicht trainiert wurde. Ich konnte eh nicht richtig laufen und war extrem frustriert. Am Sonntag nach sechs Tagen Pause wagte ich einen ersten Test und dieser verlief sehr hoffnungsvoll. Mein Frust legte sich etwas.

Doch etwas mehr als einen Tag später prellte ich mir dann meinen rechten Zeh derart, dass ich dachte er sei gebrochen. Also wieder zum Arzt, wieder röntgen. Kein

Bruch. Trotzdem konnte ich keinen Schuh anziehen. Sonntag einen Marathon? Es erschien unmöglich und der Blick herunter auf das blaugrüne etwas gab die eindeutige Antwort. Das Sesambein war vergessen. Neue Baustelle. Pause. Kühlen und viel Voltaren. Zu meiner freudigen Überraschung ging es dem Zeh von Tag zu Tag besser. Am Samstag morgen konnte ich wieder einen Laufschuhanziehen und vorsichtig eine Runde laufen. Aber ob es für 42 Kilometer reicht. Ich wollte es versuchen.

Ich fuhr nach Essen und holte meine Startunterlagen und versuchte mich auf den Marathon einzustimmen. Die mentale Vorbereitung in den letzten zwei Wochen war sehr bescheiden und von vielen Zweifeln geprägt.

Sonntag Morgen 14.10.07.
Bilderbuchwetter, blauer Himmel, Windstille, angenehme Temperaturen. Besser können Bedingungen für einen Marathonlauf nicht sein. Kein Gedanke mehr an die Zehen.
Startschuss.

Endlich geht es los. Schnell finde ich mein Tempo und es läuft sehr gut. Tempo 4:08 Min/km. Kilometer für Kilometer. Ab km 15 auf 4:05 Min/km. Es läuft wie geschmiert. Ich laufe seit einigen km mit einem Läufer aus der AK 55. Er ist schon etliche Läufe unter 3 Stunden gelaufen, meinem Minimalziel. Ich lag genau im Zeitplan.
Dann kommt der km 25.
Mein Mitläufer stolpert über eine Pylone auf der Strasse und touchiert mich dabei leicht. Ich trete mir dabei selber in die Wade. Eigentlich nichts wildes. Allerdings fühlt sich meine Wade danach so an als wäre Sie ein paar Zentimeter kürzer. Automatisch entlaste ich nun die Wade, was zu Mehrbelastung der Anderen führt. Nun fange ich an mir Gedanken zu machen.
Was machen die Zehen?
Hält die Wade?.
Ich warte quasi auf den Schmerz.
Wenige Kilometer weiter muss ich den Schritt verkürzen. Sonst reißen die Waden. 4:10 Min/km, 4:20 Min/km, 4:30 Min/km. Statt wie nun Planmäßig zu beschleunigen, kann ich dass Tempo nicht mehr halten. 2:52 Std. muss ich abschreiben. Wenigstens unter 3 bleiben heißt nun das Ziel.
Schnell muss ich allerdings erkennen, dass auch dieses Ziel nicht mehr zu erreichen ist. Frustriert und mit geplatzten Waden laufe ich in 3:03 ein. Mein Weggefährte aus der AK lief im übrigen in 2:55 ins Ziel…

In den nächsten Tagen entwickelt sich ein Muskelkater wie ich Ihn noch nie erlebt habe. Erst am Freitag der folgenden Woche, nach fast fünf Tagen, kann ich wieder einigermaßen normal eine Treppe benutzen.

Die Luft war allerdings nun raus. Die Laufschuhe habe ich danach erst Anfang Dezember wieder geschnürt. Nach sieben Wochen Pause. Sofort ein 10er Wettkampf. Eine Woche nach meiner obligatorischen Blutspende am Ende einer Saison. Wie stark würde ein Leistungsabfall sein? Ein Experiment. 41:40 Minuten kamen dabei heraus. Fünf Minuten in zwei Monaten. Schon eine ganze Menge. Bis Weihnachten kam ich wieder nicht wirklich zum laufen. Das Jahr endete mit einer Magen-Darm-Geschichte.

Neustart bei null. Vorbereitung auf ein neues Ziel das da heißt H A M B U R G 27.04.08.

Unter 3 ??? Nichts ist unmöglich. Wenn nichts bricht, ich nirgendwo vorlaufe und ich gesund bleibe…

Bis bald euer Carsten

Ergebnisse 2. Fisherman´s Friend Strongman Run

Platz	Brutto	Netto

437	Pabst, Markus (DEU)	Sportpabst	01:42:56	01:42:33
731	Bruns, Ralf (DEU)	FAMILY fitness club	01:50:35	01:50:12

> Veranstaltung Matschalarm am Airport Weeze

13.04.08 - Sie robbten durch Schlamm, stürzten sich in gefährliche Gewässer, krochen durch schier endlose Betonröhren, stellten sich tückischen Reifenbergen, bezwangen steile Hürden und meterhohe Mauern – 397 unerschrockene Frauen und 3.777 tapfere Männer aus ganz Europa beim stärksten Lauf aller Zeiten:

Dem Fisherman's Friend StrongmanRun 2008.

Mehr als 25.000 Zuschauer am Streckenrand unterstützten die mutigen Läufer, als sich diese am Wochenende dem 16 km langen und mit spektakulären Hindernissen gespickten Querfeldeinparcours auf dem Gelände des Airport Weeze am Niederrhein stellten.

Exakt nach einer Stunde, 12 Minuten und einer Sekunde überquerte Knut Höhler als Erster die Ziellinie. „Es war hart, aber es hat echt Spaß gemacht. Ohne den Fun-Faktor dabei, hätte ich vor Schmerzen wahrscheinlich nicht durchhalten können. Nächstes Jahr bin ich auf jeden Fall wieder dabei!" so der Medizinstudent aus Göttingen. Unter der Schlammpackung kaum zu erkennen, folgten Christian Sperling und Marc Andreas Ocklenburg. Nina Schüler erreichte als schnellste Frau im Starterfeld nach 1:26:27 Stunde erschöpft, aber überglücklich das Ziel.

- Insgesamt bezwangen 4.072 Teilnehmer die in Deutschland wohl einzigartige Herausforderung und nahmen voller Stolz ihre Fisherman's Friend StrongmanRun-Medaille entgegen.

Radveranstaltungen – Radveranstaltungen – Radveranstaltungen - Radveranstaltungen

Radmarathon (hier nur eine kleine Auswahl)

ORT / Tourbezeichnung	TERMIN	STRECKE / Uhrzeit	
Dorsten, Muttertagsmarathon	11. Mai	215 km	07.00-08.00 Uhr

Münster, 9. Kiepenkerl-Marathon	18. Mai	205 km	07.00-08.30 Uhr
Wuppertal, Viertalsperrenfahrt	15. Juni	206 km	07.00-08.30 Uhr
Bottrop, Emscher- Rhein-Lippe	22. Juni	208 km	06.30-10.00 Uhr
Köln, 9. Ford-Köln Marathon	29. Juni	201 km	06.00-07.30 Uhr
DO-Holzen, Tour ins Sauerland	10. August	201 km	07.00-08.00 Uhr
Gevelsberg, 16 Talsperren	30. August	222 km	06.30-07.30 Uhr

RTF-Fahrten (hier nur eine kleine Auswahl)

ORT / TOURBEZEICHNUNG	TERMIN	STRECKE	Uhrzeit
Dortmund-Dorstfeld, 1. Tour ins Blaue	22. März	111/75/45	ab 8 Uhr
Haltern, Halterner Alleen Tour	13. April	111/72/52	07.30-10.00 Uhr
Gelsenkirchen, Rund um die Hohe Mark	27. April	151/111/71	07.30-09.30 Uhr
Werl, 24. Möhnesee-Rundfahrt	27. April	152/112/73	07.30-09.30 Uhr
Burscheid, Rund um Altenberger Dom	01. Mai	152/112/74	07.00-10.00 Uhr
Bergisch-Gladbach, Schloss-Bensberg	01. Mai	115/75/45	07.30-10.00 Uhr
Werne, 28. ST. Christophorus-Fahrt	03. Mai	151/112/72	09.30-12.00 Uhr
Capelle, Westf. Versailles	04. Mai	156/119/77	07.30-11.00 Uhr
Dorsten, Rund um Dorsten	11. Mai	152/114/72	07.30-10.00 Uhr
Dülmen, 9. Dülmener Wildpferde-Cup	12. Mai	152/117/79	08.00-10.00 Uhr
Münster, 28. Kiepenkerl-Radtourenfahrt	18. Mai	153/115/75	08.00-11.00 Uhr
Dortmund-Aperlbeck, 28. Haarstrang	18. Mai	113/73/43	08.00-10.30 Uhr
Herbern, Durch Davert und Venne	22. Mai	150/111/74	07.30-10.00 Uhr
Wuppertal, 31. RTF "Rund um Wuppertal"	22. Mai	152/111/77	08.00-10.00 Uhr
Witten-Heven, 31. Wittener RTF	01. Juni	153/111/73	07.30-10.00 Uhr
Castrop-Rauxel, 23. Velo-Tour	07. Juni	111/77/41	09.00-11.00 Uhr
DO-Sölde, 25. Blaupunkt RTF	08. Juni	150/111/72	07.30-11.00 Uhr
Lünen, 30. Münsterland-Acht	14. Juni	151/115/75	09.00-11.00 Uhr
Hattingen, 22. Rund um Hattingen	14. Juni	114/74/44	10.00-11.30 Uhr
DO-Derne, Nördliche Schleife	15. Juni	152/112/77	08.00-10.30 Uhr
Wuppertal-Ronsdorf, Viertalsperrenfahrt	15. Juni	151/111/71	07.00-10.00 Uhr
DO-Scharnhorst, 26. Scharnhorster RTF	21. Juni	153/115/75	09.30-12.00 Uhr
Witten-Heven, Ruhr Süd-Tour (TUFFI)	22. Juni	151/111/71	08.00-10.30 Uhr
Münster-Gelmer, 25. Toller Blomberg	05. Juli	153/115/75	10.00-12.00 Uhr
BO-Langendreer, 32. Flottweg Tour	06. Juli	151/111/71	07.30-09.30 Uhr
Iserlohn, Durch den Märkischen Kreis	20. Juli	116/72/42	08.00-10.00 Uhr
Do-Scharnhorst, RTF durch Münsterl. Bucht	26. Juli	155/115/75	09.30-12.00 Uhr
Dortmund, 31. Rund durchs Ardey	03. Aug.	151/111/72	07.30-10.00 Uhr
Do-Holzen, 25. Tour ins Sauerland	10. Aug.	151/118/71	07.00-10.00 Uhr

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

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

Das Tri Team gratuliert – auch nachträglich – zum Geburtstag . . .

Armin Reitemeyer	14.04.
Thilo Bichler	16.04.
Friedhelm Kruse	20.04.
Manfred Bruns	26.04.
Lutz Lohmann	02.05.
Karsten Bolle	08.05.
Brian Milas	23.05.
Jule Lohmann	28.05.
Thomas Uesbeck	01.06.
Finn Ahlert	04.06.
Klaus Gollmann	06.06.
Henning Ahlert	16.06.
Martin Melis	22.06.
Willi Wilner	12.07.
Lars Diehl	07.08.
Stefan Naber	11.08.
Heinz Marx	20.08.
Hubertus Lohmann	29.08.
Matthias Quabs	04.09.

Zum 40. Geburtstag

Guido Weisser am 12.02.

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	Tankstelle in den Rieselfeldern (ggfls. nach Absprache beim Schwimmen anderer Treffpunkt)	ab 11:00
Sonntag	Marktplatz Selm	ab 13:00

Laufen

Sonntag	Eversum Olfen	09:00 bis 10:15

Informationen zum Training

Pünktlichkeit ist oberstes Gesetz bei allen Terminen. Beim Schwimmtraining bitten wir darum, nicht grundsätzlich 10-15 Minuten später zu erscheinen. Auch die Aufwärmgymnastik gehört zum Schwimmtraining und bietet Euch somit eine effektive Vorbereitung.

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 2008