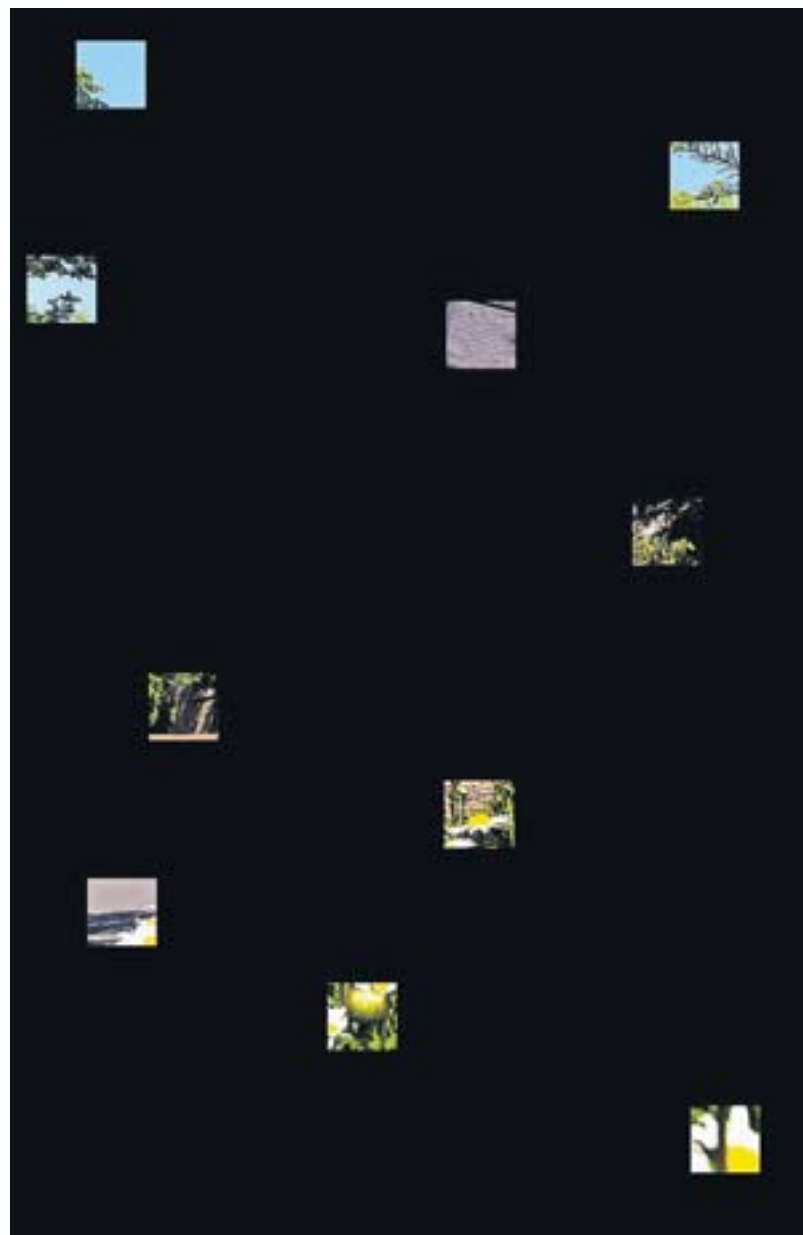


RP-SOMMER



Wer erkennt das versteckte Motiv?

MONTAGE: THOMAS MISTLER/ARCHIVFOTO: REICHAERTZ

Dalli Klick: Was ist versteckt?

(gap) Und wir dachten, wir hätten die Folge Nummer 8 unseres Dalli-Klick-Rätsels besonders schwer gemacht. Nach dem versteckten Haus St. Vieth von innen folgte nämlich St. Vieth von außen. „Das errät niemand“, hatten wir geglaubt. War aber nicht so. Immerhin zwei RP-Leser haben es auf Anhieb gewusst. Bei der Raterunde Nummer neun entfernen wir uns wieder aber vom Alten Markt: Was versteckt sich hinter dem Bild?

Die Stadtparkasse schenkt den fünf schnellsten Lösern (gibt es

mehr richtige Einsendungen, entscheidet das Los) ein „55-Dinge“-Buch pro Bilderrätsel. Teilnehmer schicken einfach eine E-Mail an gewinnspiel.mg@rheinische-post.de oder ein Fax an 02161 244269. Kennwort: Bilderrätsel. Bitte Lösungswort, Name, vollständige Adresse und die Telefonnummer nicht vergessen.

Einsendeschluss ist diesmal am Sonntag, 18. August, 14 Uhr. Alle Gewinner werden von der Redaktion Mönchengladbach telefonisch benachrichtigt.

DIE GEWINNER

Ausgewählt aus nur zehn Einsendungen

Die folgenden zwei RP-Leser haben die Gaststätte St. Vieth (diesmal als Außenansicht) auf dem geschwärzten Bild als Einzige richtig erkannt - deswegen musste dieses Mal auch nicht das Los entscheiden:

Harald Gantke
Ingrida Winklmann

Die Bücher werden den Gewinnern per Post zugestellt.



Die Auflösung des achten Rätsels: das St. Vieth von außen. FOTO: ILGNER

AKTION FIT FÜR 10

Von 0 auf 10 - dicht vor dem Ziel

Am 8. September ist ihr großer Tag: Dann werden rund 170 Teilnehmer der Aktion „Fit für 10“ beim NEW-Volksbad-Lauf die zehn Kilometer bewältigen. Seit fast einem halben Jahr trainieren sie dafür.

VON DIETER WEBER

Mitte März haben sie erstmals die Laufschuhe geschnürt oder die Nordic-Walking-Stöcke in die Hand genommen: 225 Frauen und Männer sind angetreten, um der siebten Auflage der Aktion „Fit für 10“ von NEW, Stadtparkasse und Rheinischer Post zum Erfolg zu verhelfen. Und um sich natürlich den eigenen Wunschtraum zu erfüllen: Innerhalb eines halben Jahres fit zu werden für die Zehn-Kilometer-Distanz und bei der NEW-Veranstaltung am 8. September das Ziel im Laufschrift oder als Nordic Walker zu erreichen.

Wenige Wochen vor diesem Termin steht fest: Mehr als 170 werden dies vermutlich schaffen. Sie sind so gut im Training und haben bei Tests die Distanz schon bewältigt, dass kaum etwas schief gehen kann. Bei denjenigen, die ausgeschieden, liegt es nicht unbedingt daran, dass sie die Lust verloren haben, verletzt oder krank geworden sind - zwei Teilnehmerinnen meldeten sich ab, weil sie jetzt schwanger sind.

Nicht nur der sportliche Erfolg ist da, auch die Pfunde purzelten: Insgesamt blieben bei allen Teilnehmern zusammen mehr als 300 Kilo auf der Strecke zurück. Sind die Fit-für-Zehner besondere Sporttalente? Nein, sie repräsentieren einen Querschnitt der Bevölkerung, mit Stärken und Schwächen und unterschiedlichem Leistungsvermögen. Wir stellen einige vor:

DIE GENUSSLÄUFERINNEN

Petra Hermanns hat vor dem ersten Testlauf am vergangenen Sonntag über zehn Kilometer „kaum schlafen können“. Doch die 51-jährige Mutter von drei erwachsenen Söhnen schaffte die Distanz - und wurde von den anderen Teammitgliedern im Ziel begeistert gefeiert. „Als ich anfangs kaum aus dem Gehen herauskam, habe ich gedacht: Das schaffst du nie!“, erzählt Petra Hermanns. Für sie wichtige Nebeneffekte des Trainings: Die Migräneanfälle, die sie viele Jahre lang plagten, sind nicht aufgetreten, seitdem sie dreimal in der Woche läuft. „Ich bin auch gut drauf, besser gelaunt und insgesamt erträglicher - sagt mein Mann.“ Die Söhne seien baff, dass sie durchgehalten habe. Immer an ihrer Seite ist Sabine Müller (46), die von Ehemann Bernd empfangen wurde. Und auch Müller merkt, dass ihr das Laufen gut bekommt: „Ich habe deutlich mehr Kondition und keine Luftnot mehr, wenn ich mehrere Treppen steigen muss.“

DER SCHNELLE

Ohne Handy geht Oliver Klausen derzeit nicht auf die Laufstrecke. Das hat einen simplen Grund: Der 36-Jährige wird zum zweiten Mal Vater. Auch beim Testlauf war das



Immer gut gelaunt - selbst bei einem Testlauf über zehn Kilometer: Petra Hermanns (l.) und Sabine Müller. RP-FOTOS (4): JÖRN RIEWE



Angeführt von Betreuerin Gisela Greiwe (l.): eine Gruppe von „Fit für 10“ am vergangenen Sonntag beim ersten Testlauf im Volksgarten.

Mobiltelefon dabei, piepte aber nicht. Und so schaffte Oliver Klausen mit 53 Minuten für die zehn Kilometer eine Zeit, die er nicht für möglich gehalten hatte, als er sich Anfang des Jahres nach einem Hexenschuss für die Aktion anmeldete. „Damals habe ich gedacht: Du musst dringend etwas tun, damit du fit bleibst“, sagt der Korschenbroicher. Die Rückenschmerzen sind weg, und auch Ehefrau Susanne und Töchterchen Sophie haben sein Training schätzen gelernt. Zumindest dann, wenn er nach den morgendlichen Einheiten Kartoffelbrötchen vom Bäcker mitbringt.

DER EX-FUSSBALLER

Marco Busch teilt das Schicksal vieler Fußballer: Beim Lauftraining hätte er sich früher lieber verkrü-

melt. „Das war nun gar nicht mein Ding“, erzählt der 37-Jährige. Und heute? Da kann er sich nicht mehr vorstellen, nicht dreimal in der Woche zu laufen. Zumal bei ihm dank einer Ernährungsumstellung auch ein anderer Effekt deutlich sichtbar ist: Marco Busch hat an Gewicht verloren. „Zwölf Kilo sind es bis jetzt. Aber ich will noch weiter abspecken. Bei seinen Arbeitskollegen der Sparda-Bank erntet er dafür sehr viel Lob. Ehefrau Bettina und Tochter Lara, die ihn ab und an beim Laufen mit dem Fahrrad begleitet, stellen fest, dass ihn das Training ausgeglichener gemacht hat. Das nächste Ziel hat er bereits im Auge: Für den Halbmarathon in Venlo 2014 hat sich Marco Busch schon angemeldet.



Zwölf Kilo leichter: der ehemalige Fußballer Marco Busch.



Schnell unterwegs: der werdende Vater Oliver Klausen.

11. NEW VOLKSBAD-LAUF

Ein Termin für Läufer und Nordic-Walker

Start und Ziel Freibad Volksbad an der Peter-Krall-Straße 63.

Strecken Von 400 Meter (Bambini) bis zu zehn Kilometer.

Hauptlauf Er führt über zehn Kilometer, Start ist um 13 Uhr. Beim Zehn-Kilometer-Lauf geht es auch um den Team-Cup, für den drei Teilnehmer gewertet werden.

Besonderheit Der Zehn-Kilometer-Lauf ist der 4. Wertungslauf für die NEW-Laufserie. Es gibt Extra-Wertungen für Nordic-Walker.

Informationen:
www.newlauf.de

ZEIGEN SIE UNS IHRE TIERISCHEN
URLAUBSBILDER UND GEWINNEN
SIE ZOO-FREIKARTEN!

Jetzt mitmachen auf
www.pets.de!



PETS.DE - DIE TIERWELT VON
RP ONLINE UND RHEINISCHE POST

- „Süße Viecher“ und ihre Geschichten, Bilder und Videos
- Nachrichten aus der ganzen Tierwelt, Deutschland und NRW
- Neues aus dem Tierschutz und tierische Notfälle
- Tiermarkt mit Kleinanzeigen und Branchenkompass
- Foto-Wettbewerbe und eigene Bildergalerien unserer Nutzer
- Austausch mit Experten und Tierfreunden in der pets-Community

pets.de
Die Tierwelt von RP ONLINE