

KONTAKT

VEREINSNACHRICHTEN **VREFRATH 1893 E.V.**



- CHRISTOPHER BRAUN STELLT IM JULI EIN RIESEN-EVENT AUF DIE BEINE:
UNSERE HANDBALLER SPIELTEN GEGEN DEN VFL GUMMERSBACH!!

- BERICHTE AUS VIELEN ABTEILUNGEN

Winter 2019

162



Persönlich ist einfach...



www.ksk-koeln.de

**...wenn man einen Finanz-
partner in direkter Nähe hat.**

Thomas Fritsche
0221 227-6684



Wenn's um Ihr Geld geht

**Kreissparkasse
Köln**

Kontakt 162

Vereinszeitschrift des TV Refrath

Inhalt

Wichtige Ansprechpartner	Seite 2
Vorwort	Seite 3
Termine	Seite 4
Infos	Seite 5
Badminton	Seite 10
Cheerleading	Seite 20
Fitness & Gesundheit	Seite 24
Fit & Aktiv Studio	Seite 25
Floorball	Seite 26
Handball	Seite 28
Kampfsport	Seite 34
Jedermänner	Seite 38
Running team	Seite 45
Senioren sport	Seite 54
Tischtennis	Seite 56
Turnen	Seite 64
Volleyball	Seite 66

Deutsches Grundgesetz, Artikel 1

Die Würde des Menschen
ist unantastbar.

BESTATTUNGSHAUS
Koziol

Vürfelser Kaule 53
51427 Bergisch Gladbach
www.bestattungshauskoziol.de
(0 22 04) 9 21 90

Wichtige Ansprechpartner

Vorstand

Heinz Kelzenberg (1. Vorsitzender)	kelzenberg@tv-refrath.de	02204 24165
Margarete Bartscht (2. Vorsitzende)	bartscht@tv-refrath.de	02204 82356
Wolfgang Faillard (2. Vorsitzender)	faillard@tv-refrath.de	02204 56636
Jochen Baumhof	baumhof@tv-refrath.de	02207 5987
Christopher Braun	braun@tv-refrath.de	0177 7138035

Sportdirektor

Jakob Eberhardt	eberhardt@tv-refrath.de	02204 962665
-----------------	-------------------------	--------------

Ehrenrat

Martin Feith (Vorsitzender)	02204 69139
Sybille Krutt (Stellvertreterin)	02204 67515
Manfred Büscher	02204 24536
Rolf Kürten	02204 64063
Rosemarie Naber	02204 67352

Geschäftsstelle

Wickenpöfchen 11	51427 Bergisch Gladbach	
Tel: 02204 60349	Fax: 02204 962699	Mail: info@tv-refrath.de

Geschäftszeiten

Dienstag, Mittwoch und Freitag von 09:00 bis 12:00 Uhr
Dienstag von 15:00 bis 18:00 Uhr
Montag und Donnerstag geschlossen

Bankverbindung

Geschäftskonto 368 002 559 / IBAN: DE94 3705 0299 0368 0025 59
Beitragskonto 368 001 055 / IBAN: DE59 3705 0299 0368 0010 55

Kreissparkasse Köln, BLZ 370 502 99 / BIC: COKSDE33

Vorwort



Liebe Mitglieder,
Willkommen zur neuen KONTAKT!

Sie halten die 162. Ausgabe unserer Vereinszeitschrift in den Händen, die in die gut 1600 Haushalte unserer 2400 Mitglieder verteilt oder sogar verschickt worden ist.

Wir hoffen jedes Mal, dass wir Ihnen mit dem aus unserer Sicht qualitativ ansprechenden Produkt interessante Einblicke in unser Vereinsgeschehen geben. Vielleicht interessiert Sie dabei nicht nur „Ihre“ Sportart und Abteilung, sondern die gesamte Vielfalt unseres Vereins.

Das letzte halbe Jahr stand sportlich einmal mehr im Zeichen unserer Mannschaften: Höhepunkt war eindeutig das Handball-Event am 21. Juli, als der VfL Gummersbach mit einem Testspiel bei uns in der Steinbreche in seine Bundesligavorbereitung startete. Christopher Braun und seine Helfer haben hier ein wirklich tolles Event auf die Beine gestellt und perfekt umgesetzt. Vielen, vielen Dank dafür!

In ihrer dritten Oberligasaison spielt unsere 1. Handballmannschaft wieder im oberen Drittel mit und lockt mit ihrer dynamischen, attraktiven Spielweise jedes Mal 200-300 Zuschauer zu den Heimspielen in die Halle Steinbreche. Ein Besuch lohnt sich!

Die Badminton-Bundesligamannschaft steht aktuell nach der Hinrunde auf dem zweiten Platz und möchte im Mai wieder um die Deutsche Meisterschaft spielen.

Erstmals in der Oberliga, hält sich unsere Tischtennis-Mannschaft auf einem guten Mittelfeldplatz und ist guter Dinge, die Spielklasse halten zu können.

Für alle drei Top-Teams gilt: Auch die jeweils zweiten Mannschaften stehen hervorragend da und im Handball und Tischtennis strebt der sogenannte „Unterbau“ Aufstiege in die jeweils höheren Ligen an.

Wir freuen uns natürlich nicht nur über solche Ergebnisse, sondern über jeden einzelnen kleinen Erfolg, den Sie, ob jung oder alt, in ihrer Sportart im TV Refrath erzielen. Sei es das Seepferdchen, ein schönes Tor im Training oder eine geschaffte Fitnessübung - wir sind glücklich, Freizeit- und Wettkampfsport immer wieder unter einen Hut bringen zu können.

Abschließend wünsche ich Ihnen und Ihren Familien im Namen des Vorstands und der Geschäftsstelle eine friedliche und ruhige Weihnachtszeit!

Kommen Sie gut und gesund ins Neue Jahr!

Heinz Kelzenberg (1. Vorsitzender)

Termine 2020

Freitag, 10. bis
Sonntag, 12. Januar

Westdeutsche Meisterschaften 2020
im Badminton

Samstag, 22. Februar

Refrather Karnevalszug

Sonntag, 22. März

Königsforst-Marathon

Donnerstag, 4. bis
Sonntag, 7. Juni

Internationales Badmintonturnier
German U17 Open



*Jeder Mensch ist anders,
jeder Tod und jede Trauer.
Wir helfen!*

**BESTATTUNGEN FELDERS
KLEIN & MÖLDER**
BESTATTUNGEN • HILFE IN DER TRAUER

Telefon 0 22 04 / 6 38 05 • Postanschrift: Vüfels 50 • 51427 Bergisch Gladbach • www.bestattungen-kmf.de

Abschied



„Wachablösung“ in der Geschäftsstelle Rita Fischer geht in den Ruhestand

Nach 20 Jahren verlässt uns unser „Urgestein“ Rita Fischer und geht in den wohlverdienten, endgültigen Ruhestand.

Rita startete ihre TVR Karriere am 01.01.2000 im Büro im Vüfels. Im Jahr 2015 ging sie in Rente, blieb uns allerdings an zwei Tagen als Mini-Jobberin erhalten.

Zum 31.12.2019 endet ihre Zeit nach 20 Jahren und ihr nachfolgen wird Sabrina Bock.

Wir sagen: Vielen, vielen Dank und alles Gute für deine Zukunft!

Ehrungen

Beim diesjährigen Grillfest wurden wie jedes Jahr unsere langjährigen Mitglieder ausgezeichnet.

40 Jahre Mitgliedschaft



50 Jahre Mitgliedschaft



Ausgezeichnet für 60 Jahre Mitgliedschaft im TV Refrath



Vielen Dank und alles Gute

Zudem wurden Renate Sievering (siehe auch Bericht Volleyball) und Carolin Meissner beim diesjährigen Grillfest verabschiedet.

Renate hat sich nach fast 20jähriger Übungsleitertätigkeit in der Volleyball-Abteilung, auf eigenen Wunsch, in den wohlverdienten verabschiedet.

Carolin Meissner zieht es aus beruflichen und familiären Gründen in Richtung Leipzig. Sie hat fast ein Jahrzehnt das Kindertanzen und die Fun Kids Kurs geleitet.

Wir wünschen euch beiden alle Gute für die Zukunft und sagen vielen Dank für die großartige Arbeit in den vergangenen Jahren!

Carolin Meissner



Heinz Kelzenberg mit Renate Sievering

Personal

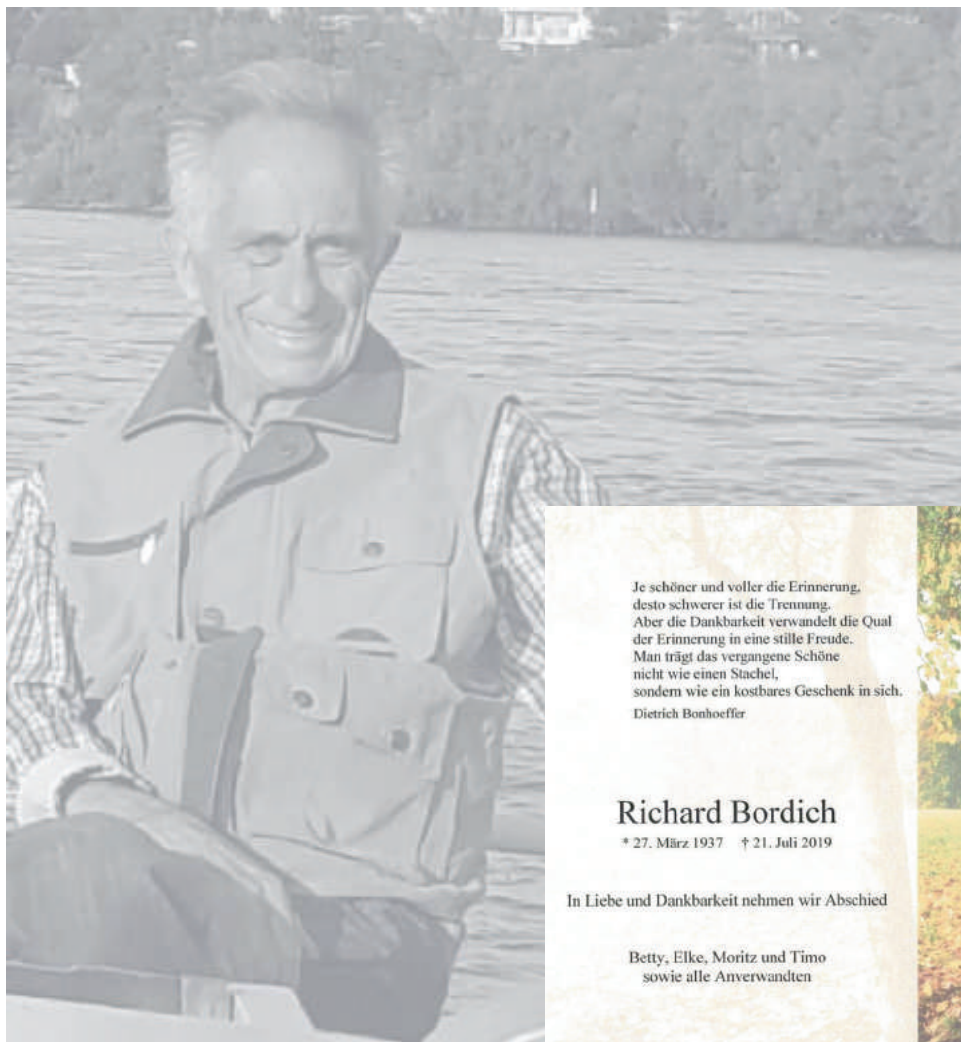
Herzlich Willkommen im Team des TV Refrath

Kai Willems, Moritz Merz und Julian Graf sind die diesjährigen Freiwilligen und absolvieren vom 01.09.2019 bis 31.08.2020 ein Freiwilliges Soziales Jahr im Sport bei uns im Verein.

Herzlich Willkommen und viel Spaß im TV Refrath!



Abschied & Trauer



Wir trauern um unseren langjährigen Übungsleiter und unser Mitglied Richard Bordich und sind in Gedanken bei seiner Familie!

51429 Bergisch Gladbach – Moitzfeld, Max-von-Laue-Str. 21

Die Beisetzung findet im engsten Kreise statt.

Badminton



1. Bundesliga: Kurs auf Final Four

Die Hinrunde in der 1. Bundesliga lief sehr zufriedenstellend. Zwar gab es bereits am ersten Spieltag eine bittere 1:6 Heimgniederlage gegen den 1. BC Beuel, wie sechs Stammspieler ersetzt werden mussten. Bereits zwei Tage später begann mit einem 4:3 Erfolg beim Deutschen Meister aus Bischmisheim eine Siegesserie von 8 gewonnenen Spielen, die bis heute angehalten hat.

Alle Teams kämpfen mit den Ausfällen ihrer Spieler wegen der immer größer werdenden Zahl von Internationalen Turnieren. Jeder Top-Spieler hat sein individuelles Ziel, unabhängig vom Ligageschehen, die Besten kämpfen um die Qualifikation zu den Olympischen Spielen in Tokio 2020. Bei uns sind dies die drei irischen Spieler, Nhat Nguyen, Chloe Magee und Sam Magee.

Ob unser aktueller Fünfpunktevorsprung auch die Rückrunde über ausreicht, um am Ende mit Platz 2 die direkte Qualifikation zu schaffen, bleibt abzuwarten, dies ist jedoch unser erklärtes Ziel. Als Dritter oder Vierter der Abschlusstabelle hätte man zwar noch ein attraktives Heimspiel am 19.4., doch viel lieber möchten wir uns als Zweiter direkt für das Final Four (9./10.4. in Wuppertal) qualifizieren und dort um die Deutsche Meisterschaft mitspielen.



Restliche Heimspiele Saison 2019/20

1. Bundesliga

So 26.1. (15)	vs Freystadt
Sa 8.2. (18)	vs Mülheim
So 9.2. (15)	vs Trittau
Sa 14.3. (18)	vs Wittorf

2. Bundesliga

So 26.1. (11)	vs Hamburg
Sa 8.2. (14)	vs EBT Berlin
So 9.2. (11)	vs Berliner Brauer.
Sa 14.3. (14)	vs Wesel





2. Bundesliga: Nur mit deutschen Spielern auf Platz 3

Als einer von fünf deutschen Clubs startet der TV Refrath erneut mit seiner zweiten Mannschaft in der 2. Bundesliga. Die neben Beuel jüngste Mannschaft der Liga möchte vor allem gute Spiele und die einzelnen Spieler bewerten dies aus ganz unterschiedlichen Perspektiven:

Mit Christopher Klauer und den beiden Neuzugängen Brian Holtschke und Hauke Graalmann haben drei Leistungsträger eindeutig das Ziel, sich für die 1. Mannschaft zu empfehlen.

Darüber hinaus gibt es den erfahrenen, bewährten Stamm der Mannschaft, bestehend aus den beiden Damen Jenny Karnott und Anika Dörr sowie den Doppelspezialisten Denis Nyenhuis und Mark Byerly. Bei allen steht inzwischen jedoch der Beruf im Vordergrund, so dass jeder aus diesem Quartett hier und da einmal fehlen wird.

Für diesen Fall stehen eine Reihe von Nachwuchsspielern bereit, in der Bundesliga anzutreten: Elias Beckmann hat bereits in der Vorsaison kräftig Zweitligaluft geschnuppert und auch die drei Top-Talente Corvin Schmitz (17), Bennet Peters (16) und Marcello Kausemann (16) stehen dahinter bereit und können einspringen, wenn Not am Mann ist.

Aber auch im Damenbereich gibt es Ersatz: Die zu Beginn des Jahres aus Kasachstan nach Deutschland gezogene 17-jährige Iya Gordeyeva sowie Janice Kaulitzky aus dem Oberligateam bilden eine starke Reservebank.

Mit diesem breiten Kader steht TV Refrath 2 aktuell auf Rang 3 und könnte diesen Platz auch am Ende innehaben.



PRÄSENTIERT

BADMINTON

WESTDEUTSCHE MEISTERSCHAFT 2020

10. - 12.01.2020

FREITAG

AB 16:30 UHR
MIXED BIS
VIERTELFINALE

SAMSTAG

AB 9:00 UHR
HERREN- UND DAMENEINZEL
BIS VIERTELFINALE

AB 15:30 UHR
DOPPEL

SONNTAG

AB 9:30 UHR
FORTSETZUNG DOPPEL

AB 12:00 UHR
HALBFINALE

AB 15:00 UHR
ALLE ENDSPIELE

HALLE STEINBRECHE

EINTRITT FREI

VERANSTALTER:

BADMINTON LANDESVERBAND
NORDRHEIN-WESTFALEN E.V.

AUSRICHTER:

TVREFRATH *Badminton*

UNICEF

www.bst24.de

BB Bank

H Häuser KG

Sila
Signalbau

BELKAW

Eichengauer

Von Oberliga bis Kreisklasse

Von den sechs Nicht-Bundesligamannschaften wollten in dieser Saison alle um den Aufstieg mitspielen und dies ist in den meisten Fällen auch immer noch „drin“:

In der Oberliga existiert mit Wipperfeld leider ein Gegner, der mit sieben bezahlten Spielern für Team 3 nicht zu schlagen ist.

Team 4 kann den Aufstieg am ehesten schaffen und muss dafür im Januar die Teams aus Köln und Aachen schlagen-

Team 5 hält sicher die Klasse in einer sehr starken Landesligastaffel.

Die 6.Mannschaft peilt den 3. Platz an und wird kaum mehr schaffen können, weil immer mal einer wegen eines U17-Turniers fehlt.

Team 7 steht in einem Dreikampf mit zwei Kölner Mannschaften, die in der Rückrunde beide besiegt werden müssten.

Team 8 sollte 2. bleiben, will jedoch wie im letzten Jahr wohl nicht aufsteigen.

Mannschaften:

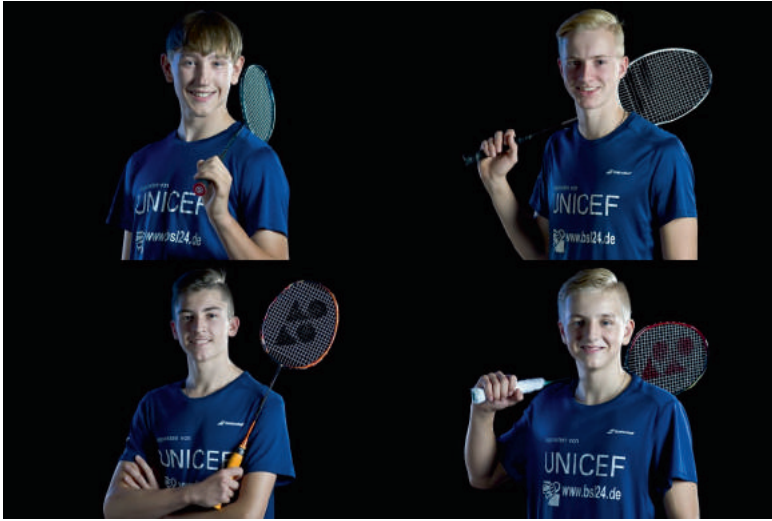
Team 3	Oberliga	11: 3 Punkte	2. Platz
Team 4	Verbandsliga	11: 3 Punkte	2. Platz
Team 5	Landesliga	4: 8 Punkte	5. Platz
Team 6	Landesliga	8: 6 Punkte	3. Platz
Team 7	Bezirksklasse	7: 3 Punkte	2. Platz
Team 8	Kreisklasse	5: 3 Punkte	2. Platz

Von U17 bis U9

Leider verliert der Mannschaftsbetrieb im Nachwuchsbereich immer mehr an Bedeutung. Zu wenige Vereine melden in den höheren Klassen, so dass unsere einzige Chance darin besteht, unsere Mädchen und Jungen gegen zum Teil mehr als vier Jahre ältere Gegner spielen zu lassen. So spielt beispielsweise der 8-jährige **Tristan Theobald (Foto)** in U13 gegen Spieler des Jahrgangs 2007.

Unsere besten U15er und U19er werden im März und April wieder um die Westdeutsche und Deutsche Meisterschaft spielen





Vier Refrathter Jungs in den Nationalteams

Wir freuen uns sehr über die gestern erhaltenen Nominierungen von:

Oben links: Philipp Euler (2006) ins Talentteam Deutschland U15

Unten links: Nikolas Klauer (2004) ins Perspektivteam Deutschland U17

Unten rechts: Nikolaj Stupplich (2004) ins Perspektivteam Deutschland U17

Oben rechts: Bennet Peters (2002) ins Perspektivteam Deutschland U19

Wir sind sehr stolz auf Euch!!

U11-Trio nach Hamburg zum „German Masters Finale“

In der Altersklasse U11 werden im Badminton noch keine offiziellen Deutschen Meister ermittelt, sondern alternativ zum Saisonfinale bei einem German Masters Finale die Saisonbesten gesucht. Dieses Turnier findet am kommenden Wochenende in Hamburg statt.

Coach Dario Wittstock reiste mit einem sehr ambitionierten TVR-Trio in die Hansestadt. Nele Röhrig (Foto links) startete im Einzel und im Doppel an der Seite von Eva



Heiden (Rheinbach). Nils Barion und Pia Rappen gingen im Einzel und im Doppel von einem Setzplatz ins Turnier und hofften im Bestfall darauf, um die Medaillen mitspielen zu können. Pia Rappen startete im Doppel mit Laura Röhl aus Berlin und Nils Barion mit Tim Garus aus Köln.

Die Ergebnisse standen bei Redaktionsschluss noch nicht fest.



22 Refrather Nachwuchsspieler bei den Westdeutschen Meisterschaften auf dem Treppchen

Nicht nur gemessen an der Teilnehmerzahl waren die diesjährigen Westdeutschen Meisterschaften für den TV Refrath die erfolgreichsten der Vereinsgeschichte. 38 Mädchen und Jungen hatten sich im Vorfeld qualifiziert und auch sportlich sorgte der Refrather Nachwuchs für sehr viele positive Schlagzeilen.

27 mal stand der TVR-Nachwuchs auf dem Treppchen und viermal reichte es sogar zum Meistertitel.

Dominiert wurde das Jungensfeld in U11 von Nils Barion, der alle knappen Situationen mit Bravour überstand und ohne Satzverlust Westdeutscher Meister wurde.

In U17 hatten die Refrather Spieler in allen Disziplinen Setzplatz 1 inne, so dass der Druck auf Nikolaj Stupplich, Nikolas Klauer und Julie Marzoch entsprechend groß war. Die beiden Jungen gewannen schließlich gemeinsam im Doppel und standen sich auch im Einzelfinale gegenüber, welches Stupplich in zwei knappen Sätzen für sich entscheiden konnte.

Zu einem überraschenden Titelgewinn kam es für Iya Gordeyeva im Mädchendoppel an der Seite von Selina Giesler aus Beuel. Leider verpasste sie ihren zweiten Meistertitel im Einzelfinale trotz zweier Matchbälle mit 20:22 im dritten Satz und holte sich dort Silber.

Fünf Medaillen für den TV Refrath bei den Deutschen Meisterschaften in Mülheim

Zweimal Silber und dreimal Bronze – so lautet die Medaillenausbeute des TV Refrath bei den Deutschen Nachwuchsmeisterschaften in Mülheim. Sicherlich wäre der ein oder andere Treppchenplatz zusätzlich im Bereich des Möglichen gewesen, doch alle elf Nachwuchsspieler gaben ihr Bestes und niemand war wirklich unzufrieden.

In U15 konnten Julian Strack und Philipp Euler leider bei der Medaillenvergabe nicht mitreden.

In der Altersklasse U17 spielten sich Nikolaj Stupplich und Nikolas Klauer gemeinsam im Jungendoppel ins Halbfinale, unterlagen dort jedoch schließlich knapp in drei Durchgängen. Ebenfalls Bronze holte Julie Marzoch mit Jule Alberts im Mädchendoppel. Nach überragender Leistung im Viertelfinale war anschließend im Halb-

finale leider nichts mehr zu holen.

In U19 spielte Sarah Molodet ein starkes Turnier im Einzel und im Doppel. Zweimal Platz Fünf standen am Ende zu Buche. Seine letzte Deutsche Meisterschaft im Jugendbereich spielte Corvin Schmitz, der leider im Einzel in Runde Eins ausschied, dafür jedoch im Doppel mit Tm Schmalstieg guter Fünfter wurde.

Zu mehr reichte es leider auch nicht für Marcello Kausemann und Bennet Peters im Doppel, die nicht ihren besten Tag erwischten und dadurch ihre Medailenchance nicht nutzen konnten. Eine sehr positive Überraschung war die Leistung von Peters im

Einzel, der im Viertelfinale den an Drei gesetzten Bußler bezwingen konnte, anschließend noch ein starkes Halbfinale spielte und die Bronzemedaille gewann.

Titelverteidigerin bei den Mädchen war Ann-Kathrin Spöri, die auch in diesem Jahr sowohl das Endspiel im Einzel erreichte als auch mit Maria Kuse im Doppelfinale stand. Doch leider konnte sie nicht ganz an ihre vorher gezeigte Bestform anknüpfen und verlor beide Endspiele. Auch für Spöri war es die letzte Deutsche Jugendmeisterschaft, bei der sie gerne den dritten Einzeltitel in Folge geholt hätte.

Somit blieb es Coach Heinz Kelzenberg vorbehalten, den einzigen Titel in diesem Jahr für den TV Refrath zu holen. Bei der Wahl zum „Vereinstrainer des Jahres“ wurde er für seine Verdienste und Erfolge auf den ersten Platz gewählt.





Nasse Wände? Feuchter Keller?

Mit bisher über 80.000 erfolgreichen Sanierungen, in der ISOTEC-Gruppe, bieten wir Ihnen die Sicherheit für ein trockenes und gesundes Wohnen.

TEAM
ISOTEC
HANDWERK
AUF HÖCHSTEM
NIVEAU

Gebr. Becker GmbH
☎ 02202-29 29 0
www.isotec.de/becker

ISOTEC®
Wir machen Ihr Haus trocken



10 Teilnehmer bei den Deutschen Meisterschaften U13

Dass Talentsichtung und -förderung im TV Refrath großgeschrieben werden, ist kein Geheimnis. Die diesjährigen Erfolge sind jedoch kaum zu übertreffen.

Das im Jahr 2016 gegründete „Talentnest A“ der Jahrgänge 2007 bis 2009 wächst langsam aus den „Kinderschuhen“ heraus und die 13 Mädchen und Jungen spielen inzwischen bundesweit erfolgreich Badminton.

Nach einer gut zweijährigen hervorragenden „Grundausbildung“ durch **Daniel Winkelmann (Foto)**, trainieren die Kids seit Sommer 2018 unter der Leitung von Heinz Kelzenberg mindestens viermal pro Woche, ergänzt durch Athletiktraining bei Lukas Mühlhaus und Dario Wittstock.

Neben den drei U11ern (Nils Barion, Pia Rappen, Nele Röhrig), die sich für das U11-Masters-Finale qualifiziert haben, konnten sich zehn U13er für die Deutschen Meisterschaften U13 am 14./15.12. in Bonn qualifizieren. Dies sind:

Mika Dörschel, Tim Schmitz, Jonah Strack (alle 2007) sowie Fanny Gieseke, Jona Große, Kalliope Hermel, Maïke Iffland, Timon Polley, Gloria Poluektov und Nina Steffes (alle Jahrgang 2008).

Besonders erfreulich ist, dass die 2008er-Kids auch im nächsten Jahr noch in der AK U13 spielen können.



Cheerleading

Wir zählen die Tage....

In wenigen Tagen geht für die PCU Cheerleader die Wettkampfsaison 2019/2020 los. Wir fiebern unserer Landesmeisterschaft am 30.11.19 in Bonn entgegen. Zum ersten Mal wird PCU dort auch mit einem Coed Team an den Start gehen. Das bedeutet, wir haben eine Mannschaft, in der nicht nur Mädchen, sondern auch Jungs auf die Matte gehen. Und da es sich um ein Junior Team handelt, fallen sie in dem Alter in eine andere Kategorie. Somit betritt PCU zum ersten Mal Neuland in unserem Sport und wir freuen uns somit, wieder einen weiteren Schritt gegangen zu sein, der



unseren Aktiven Möglichkeiten bietet und es immer wieder spannend macht, an dem Projekt PCU mitzuarbeiten. Wir sind gespannt, wie die neue Saison, die schon in der Vorbereitung viel Neues für uns bereithalten hat, für unsere

Teams laufen wird. Unser Verband hat sich aufgrund der wachsenden Zahl von Cheerleadern in Deutschland entschieden, der Regionalmeisterschaft zur Qualifikation für die Deutsche Meisterschaft eine weitere Meisterschaft voranzustellen. Wir haben somit im nationalen Bereich jetzt ein dreistufiges Meisterschaftssystem und starten deshalb nicht wie gewohnt im Frühjahr in die neue Saison, sondern schon im Winter. Die verkürzte Vorbereitungszeit hat uns alle viele Nerven gekostet. Und ein Wasserschaden, der unser wichtigstes Trainingsgerät, nämlich den Boden, auf dem wir trainieren, zerstört hat, hat uns leider auch einiges an Energie gekostet. Doch durch die große Unterstützung innerhalb unserer Abteilung und die Hilfe des TVR konnten wir einen neuen Boden kaufen und gewöhnen uns an den Gedanken, schon in wenigen Tagen einen Wettkampf bestreiten zu müssen. Wir hoffen auf ganz viele gedrückte Daumen für die kommende Saison und wollen am Ende der Saison wieder Ergebnisse präsentieren, die alle Beteiligten stolz machen!

Ich bin Maike, 15 Jahre alt...

...und bin mit 13 Jahren bei PCU eingestiegen. Ich wusste schon nach einer Woche Probe-training „Das ist mein Sport“. Obwohl ich neu war und noch nicht viel von diesem speziellen Sport wusste, wurde ich im Team sofort aufgenommen. Schon nach kurzer Zeit habe ich viele nette Freunde gefunden. Zum damaligen Zeitpunkt war ich eher schüchtern und sehr froh, dass ich so schnell Anschluss gefunden habe. Angefangen habe ich im damaligen Aufbauteam, was ich sehr aufregend fand, da wir regelmäßig Auftritte hatten. Ich habe dabei auch gelernt, mit Aufregung bei Auftritten umzugehen. Dies waren meine ersten Erfahrungen beim Cheerleading mit Publikum.

In meiner zweiten Saison bin ich dann in das reine Mädchenmeisterschaftsteam (Junior Allgirl Level 3) gewechselt. Durch die Teilnahme an Meisterschaften habe ich eine neue Seite des Sports kennengelernt. Die Vorbereitung auf eine Meisterschaft erfordert viel Disziplin, aber das Gefühl auf der Matte zu stehen ist unbeschreiblich. Durch die zunehmende Motivation fiebern wir dem Tag entgegen, an dem wir endlich zeigen dürfen, wofür wir so hart trainiert haben. Auch nach mehr als 2 Jahren Training, welches drei mal die Woche stattfindet, gehe ich zu jedem Training mit großer Begeisterung. Nun bin ich in einem Team, welches nicht nur aus Mädchen besteht (Junior Coed Level 3) und in einer anderen Kategorie auf der Meisterschaft startet. Immer wieder gibt es auch Veränderungen durch den Wechsel in ein anderes Team oder innerhalb des Teams. Dadurch musste ich lernen, mich immer wieder auf eine neue Situation mit neuen Teammitgliedern einzustellen. Auch dies sind wichtige Erfahrungen für mich sowie für das ganze Team. Abschließend lässt sich sagen, dass dieser Sport mich verändert hat. Er hat großen Anteil an meiner persönlichen Entwicklung, insbesondere auf mein Selbstbewusstsein. Das Cheerleading ein Sport ist, der viel Disziplin erfordert, aber auch sehr viel gibt. Ich habe hier meine Gemeinschaft gefunden und bin der Meinung, wer diesen Sport ausübt, lernt auch etwas fürs Leben.



Mein Name ist Laura, ich bin 8 Jahre alt..

...und wohne in Refrath.

Als ich 2017 in die Schule gekommen bin, habe ich von anderen Mädchen gehört, dass sie zum Mädchenturnen in die Steinbreche gehen. Das wollte ich natürlich auch direkt ausprobieren, weil ich gerne turne und tanze. Meine Mama ist dann mit mir zum Schnuppern hingefahren. Es hat mir so viel Spaß gemacht, dass ich nach der ersten Stunde zu meiner Mama gesagt habe: „Kannst du mich bitte anmelden?“ Gesagt getan, meine Mama hat mich beim TV Refrath angemeldet und ich bin jede Woche zum Mädchenturnen gegangen. Es war immer schön aber nach ca. anderthalb Jahren wollte ich noch ein bisschen mehr machen; Ich wolltauch noch tanzen. Am besten wäre so eine Mischung aus beidem, so etwas wollte ich.

Daraufhin hat meine Mama auf der Internetseite geschaut, was der TV Refrath noch so alles anbietet und hat mir vorgeschlagen, dass ich mir ja mal das Training bei den Cheerleadern anschauen kann. Ich wusste erst gar nicht was das ist. Cheerleading habe ich vorher noch gar nicht gehört, aber als meine Mama mir das dann ein bisschen erklärt hat, was die Mädchen beim Cheerleading machen und wir uns Videos angesehen habe, wollte ich da auf jeden Fall hin. Ende Januar 2019 war es dann



soweit und wir durften bei dem Training von PCU, den Cheerleadern vom TV Refrath, zuschauen. Ein bisschen aufgeregt war ich schon, weil da so viele Mädchen waren; Große und kleine Mädchen und alle in den gleichen Anziehsachen, das allein sah so toll aus. Wir haben dann im Flur in der Turnhalle auf Cloudy gewartet, mit ihr hat sich meine Mama verabredet, damit ich mir das Training anschauen darf. In dieser Zeit haben sich die ersten Mädchen aufgewärmt und gedehnt, da hab ich ganz schön gestaunt. Wahnsinn, was die können. Dann kam Cloudy ganz herzlich auf uns zu und hat mich direkt dazu ermutigt, beim Aufwärmtraining mitzumachen. Ich war am Anfang sehr schüchtern,

weil ich auch dachte, so gut wie die anderen Mädchen bin ich doch noch gar nicht, ich kann noch nicht mal einen Spagat, habe aber dann natürlich mitgemacht und war auf einmal mittendrin. Die anderen Mädchen haben sich so lieb um mich gekümmert und mir alles erklärt, ich war direkt ein Teil von ihnen. Dieser Zusammenhalt und Respekt miteinander, einfach toll! Im Anschluss verfolgte ich das Training dann mit großen Augen, denn so tolle Hebefiguren, Pyramiden und Tänze habe ich vorher noch nicht gesehen. Das will ich machen, ich möchte auch ein Teil von PCU sein. Ich war direkt infiziert. Die Anmeldung war dann natürlich beschlossene Sache, jedoch haben sich die Mädchen auf ihre bevorstehende Meisterschaft im März vorbereitet und eine Neuaufnahme war erst im Anschluss an die Meisterschaft möglich. Wie aufregend! Eine Meisterschaft, ob ich auch mal soweit bin, dass ich bei einer Meisterschaft teilnehmen kann? Das konnte ich mir noch gar nicht vorstellen. Ende März haben wir dann die Nachricht bekommen, dass es für uns Anfänger eine ganz neue Gruppe geben wird, die Admirals. Denn mit mir haben sich noch viele andere Mädchen neu angemeldet. Neben den schon bestehenden Teams wie beispielsweise den Chiefs, Majors, Seniors und Cadets, gab es nun uns, die Admirals. Mit 3 Trainingstagen pro Woche mit jeweils ca. anderthalb Stunden haben wir angefangen. In dieser Gruppe haben wir dann unverbindlich ca. 4 Wochen trainiert damit wir Mädchen ein richtiges Bild von diesem Sport und auch die Trainer von uns bekommen konnten. Da wir, die Admirals, noch eine gemischte Gruppe verschiedenen Alters waren, wurden wir dann nach den Schnupperwochen auf die bestehenden Teams aufgeteilt. Somit war ich ab Mai bei den Cadets. Einige Mädchen, die vorher bei den Cadets waren, sind altersbedingt in die nächsthöhere Gruppe aufgeteilt worden, die anderen waren dann mit uns „Neuen“ zusammen. Aber es hat nicht lange gedauert und wir waren eine Einheit. Mit diesem Wechsel haben wir auch neue Trainer bekommen, von nun an wurden wir von Sarah und Paula trainiert, zwei Schwestern, die neben unserem Training selbst auch aktive Cheerleader in anderen Gruppen sind. Unsere Trainingseinheiten wurden aufgestockt auf zwei bis zweieinhalb Stunden an 3 Tagen die Woche. Von da an ging alles ganz schnell. Wir haben viel und hart trainiert und haben neben unseren besonderen Cheerschuhen auch Team-Uniformen, einheitliche T-Shirts und Jacken bestellt. Als wir dann noch nach den Sommerferien die Nachricht erhalten haben, dass selbst wir, die Kleinen, an der Landesmeisterschaft Ende November in Bonn teilnehmen, stieg die Aufregung ins Unermessliche. Ich habe doch gerade erst angefangen und dann schon zu einer Meisterschaft? Ich konnte es kaum glauben. Jetzt Anfang November steht unser komplettes Meisterschaftsprogramm und wir haben eine Musik, extra für uns. Wie toll. Wenn ich überlege, was wir als Team in dieser kurzen Zeit geschafft haben können wir mehr als stolz auf uns sein. Und auch wenn wir noch nicht wissen, wie die Meisterschaft für uns ausgeht, sind wir glücklich und aufgeregt das wir überhaupt mitmachen dürfen.

Fitness & Gesundheit

Mehr Lebensfreude für Senioren - Bewegung im Alter
jeden Montag ab 14:30 h treffen wir uns zu einer Sitzgymnastik im Seniorenheim Junkersgut.

Wir sind eine Gruppe von Seniorinnen und Senioren und sind immer mit Begeisterung dabei.

Mit viel Freude bringen wir uns im Sitzen in Schwung. Zu unserem Training gehört, das wir mit Bällen, Stäben, u. Tüchern arbeiten. Wir üben immer wieder das Aufstehen vom Stuhl, auch ohne das wir die Hände dabei benutzen (allein mit der Beinkraft). Schon ein ausgiebiges Strecken belebt den Körper.

Stärke aufbauen, Sicherheit vermitteln, Beweglichkeit erhalten und die Leistungsgrenzen herausfinden.

Dabei haben wir immer eine Menge Spaß!

Margarete Bartscht



Fit & Aktiv Studio

Sie suchen ein zielgerichtetes, professionell angeleitetes Training mit Unterstützung ihrer Krankenkasse?

Dann testen Sie jetzt das Gesundheitsstudio „Fit & Aktiv“ des TV Refrath mit einem Präventionskurs nach § 20!

§ 20? Was ist das?

Die gesetzlichen Krankenkassen haben sich zum Ziel gesetzt, den Gesundheitszustand Ihrer Versicherten zu verbessern und gesundheitlichen Beeinträchtigungen rechtzeitig wirksam zu begegnen, anstatt diese später kostenintensiv zu kurieren.

Hierzu steht seit dem Jahr 2000 durch den Gesetzgeber gemäß §20 SGB V jedem Versicherten

ein Zuschuss zu sogenannten „primärpräventiven Leistungen“ zu.

Viele Krankenkassen unterstützen einen, manche auch zwei dieser Kurse im Jahr.

Dieser Präventions-Gedanke treibt auch uns im seit April 2017 bestehendem Gesundheitsstudio „Fit&Aktiv“ des TV Refrath an.

Wir bieten daher unter anderem den von den gesetzlichen Krankenkassen anerkannten Kurs „Präventiver Kraftausdauerzirkel“ an. Einen Monat lang können Sie damit 2x in der Woche die Wirksamkeit dieses hochmodernen Trainings an chipkartengesteuerten Geräten kennenlernen.

Im Zirkel trainieren Sie Muskelkraft, Ihr Herz-Kreislauf-System und verbessern Ihre Beweglichkeit.

Begleitet werde Sie dabei durch Sportwissenschaftler und einer Physiotherapeutin.

Der Kurs bedarf weder einer ärztlichen Verordnung, noch muss er von Ihrer Krankenkasse genehmigt werden.

Sie treten einmalig mit 99,- € in Vorleistung. Am Ende des Kurses bekommen Sie nach regelmäßiger Teilnahme eine Bescheinigung für ihre Krankenkasse ausgehändigt. Diese reichen Sie bei Ihrer Kasse ein und bekommen mindestens 80 % der Kursgebühr erstattet.



Gerne können Sie vorab einen Probetermin vereinbaren und sich im Anschluss zur Teilnahme am Kurs direkt im Studio anmelden.

Floorball

Große „Tigers“ mit großen Plänen

Dass Floorball nicht nur eine tolle Sportart für den Nachwuchs ist beweist in dieser Saison einmal mehr das Herrenteam des TV Refrath, mit gut einem Dutzend Spielern zwischen 14 und 50 Jahren.

Hohes Tempo, laute Rufe – die Gegner schenken sich nichts. Der Ball fliegt übers Kleinfeld, jeder versucht, dranzubleiben, und alle Beteiligten kommen richtig ins Schwitzen, Torwart Frank hat ordentlich zu tun. Zweimal pro Woche trainiert die Floorball-Herrenmannschaft des TV Refrath in der Halle des OHG.

Zum Sommer hat sich die Mannschaft neu zusammengesetzt: weil es in diesem Jahr keine U17 Liga in NRW gibt spielen diese jetzt auch bei den Herren mit – wobei Herren in diesem Fall eigentlich gar nicht korrekt ist: Zum Team gehören nämlich 12 Männer und eine Frau; Anna Mahnken hat früher Feldhockey gespielt, bis die 37-



jährige mit Ihrer Familie ins Bergische zog und bei den Floorballern des TV Refrath eine neue, sportliche Heimat fand. Früher spielte sie in einer reinen Damenmannschaft.

Dass sie heute allein unter Männern ist fällt gar nicht weiter auf – „Die Atmosphäre ist total schön, alles nette Jungs“, findet Anna.

Die Mannschaft hat sich sportliche Ziele gesetzt: In diesem Jahr treten die Tigers gegen vier andere Teams in der NRW Verbandsliga im Kleinfeld an. Am ersten Spieltag konnte die Mannschaft gleich beide Spiele gegen den TV Kalkar und DJK Hansa Dortmund für sich entscheiden und steht in der Tabelle nun auf Platz zwei. Der 17-jährige Raphael Zoch gibt ein klares Ziel aus: Erster zu werden und in der nächsten Saison in der Regionalliga zu spielen.

Verstärkung ist auch herzlich willkommen – Alter und Geschlecht sind egal. „Wer sich berufen fühlt, kann gern auch mit 60 kommen“, sagt Torwart Frank Kleinschmidt, der übrigens nicht nur selbst spielt – auch seine beiden Söhne sind aktive Refrath Tigers und spielen in der U15 und U13. Und neben allem sportlichen Ehrgeiz kommt auch die Gemeinschaft nicht zu kurz: da geht’s schon mal gemeinsam auf den Weihnachtsmarkt oder die Mannschaft trifft sich zum Fussball-WM-gucken.

Wer Lust hat, Teil eines solchen Teams zu werden, ist bei den Floorballern des TV-Refrath herzlich willkommen – Spieler ob männlich oder weiblich, ob alt oder jung, Fortgeschritten oder Anfänger. Das schöne ist: Durch die schnellen Wechsel im rasanten Spiel stehen alle regelmäßig auf dem Feld und haben gute Chancen, sich schnell weiterzuentwickeln.

Aber auch die „kleinen Tigers“ haben große Pläne: Alle Jugendmannschaften der Refrath Tigers sind erfolgreich in die Saison 2019/20 gestartet. Die U15 steht nach dem zweiten Spieltag mit drei Siegen und einem Unentschieden punktgleich mit SSF Dragons Bonn aber mit schlechterer Tordifferenz auf Platz zwei der Regionalliga Tabelle. Die U13 hat ihre ersten beiden Spiele, obwohl sie gut gekämpft hat, jeweils knapp verloren und somit noch keine Punkte, aber es gibt durchaus Entwicklungspotenzial. Zu guter Letzte steht die U11 mit einem Sieg und einer Niederlage auf Platz 2 der Regionalliga.

Um diese Erfolge weiter auszubauen, wird nicht nur bei den Herren Nachwuchs gesucht. Da in dieser Saison einige U9 Spieler reif für die U11 waren, ist die Trainingsgruppe am Montag stark geschrumpft.

Jungs und Mädchen ab 6 Jahre sind herzlich eingeladen zu einem Schnuppertraining Montags von 16:30 bis 17:45 Uhr in die Turnhalle der KGS Frankenforst (Taubenstraße) zu kommen.



Handball

#HSGvsVfL2019:

Die HSG Refrath/Hand und den VfL Gummersbach verbindet seit einigen Jahren eine sich weiter entwickelnde Zusammenarbeit. So kamen zu den letzten Feriencamps der HSG immer wieder Profis des VfL, um den jungen Handballerinnen und Handballern Tricks und Kniffe des Handballsportes zu zeigen und um ausgiebig die Fragen der Nachwuchstalente zu beantworten.

Umgekehrt unterstützte die HSG den Traditionsverein aus dem Oberbergischen zum Beispiel bei einer Promotionaktion in der RheinBerg Galerie mit Handballequipment. Jugendspieler und -spielerinnen der HSG traten bei einem Bundesliga Spiel in der Schwalbe-Arena als Einlaufkinder an der Seite der Profis auf und – last but not least – ist der Hallensprecher der HSG Refrath-Hand, Klaus Fraunhoffer, auch im DJ-Team des VfL Gummersbach aktiv.

Kurz vor Beginn der Sommerferien in NRW erreichte die HSG darüber hinaus eine Testspieleinladung des VfL Gummersbach. Nach dem Abstieg aus der ersten Bundesliga wollte der Traditionsclub kurz nach Vorbereitungsstart ein erstes Testspiel in Refrath absolvieren.





Selbstverständlich wollten wir uns diese nahezu einmalige Chance nicht entgehen lassen und stellten innerhalb von drei Wochen ein Riesenevent auf die Beine. Vorab ein großes Dankeschön an die Stadt Bergisch Gladbach, welche uns trotz offizieller Hallenschließung in den Sommerferien, die Sporthalle Steinbreche nebst Hausmeistern zur Verfügung stellte. Dank vieler helfender Hände und der regen Teilnahme unseres Sponsorennetzwerkes war das Spiel am 21.07.2019 für alle Beteiligten ein voller Erfolg.

Unsere erste Herrenmannschaft zeigte vor einer bis auf den letzten Platz ausverkauften Halle Steinbreche (ca. 600 Zuschauer) einen couragierten Auftritt und konnte in der ersten Viertelstunde sogar gut mit den Profis mithalten. Über die gesamte Spielzeit zeigte der VfL jedoch seine ganze Qualität und gewann am Ende hochverdient 51:29 (27:14).

Die Niederlage tat der Stimmung natürlich keinen Abbruch, sodass auch nach dem Spiel auf dem Hallenvorplatz bei warmen Temperaturen noch gefeiert werden konnte.



Im Namen der HSG möchten wir uns nochmal bei allen Helfern, Sponsoren und dem Gast aus Gummersbach bedanken.

Der sportliche Leiter der HSG Refrath/Hand, Christopher Braun, zeigte sich nach dem Spiel beeindruckt: „Ich habe in dieser Halle noch nie so viele Zuschauer gesehen. Vielen Dank an den VfL Gummersbach für diese tolle Gelegenheit. Ich bin wirklich stolz auf die



vielen Helfer aus der eigenen HSG-Familie und freue mich über den regen Zuspruch vieler ortsansässiger Unternehmen wie z.B. der Kreissparkasse Köln, der Metro Leverkusen, der AXA G&K oder der Firma Grillgoods, welche ein tolles Catering auf die Beine gestellt hat.“

Aus jeder verkauften Eintrittskarte wurde ein Euro an den Deutschen Kinderschutzbund e.V., Rhein Berg gespendet, welcher sich im Rahmen der Veranstaltung über einen Scheck i.H.v. 600,00 EUR sehr freute.



#HSGSaisonöffnung 2019:

Auch in diesem Jahr wurde die neue Saison 2019/2020 wieder gebührend eröffnet. Die Saisonöffnung startete mit zwei Meisterschaftsspielen unserer Jugend. Im Anschluss konnten sich die Zuschauer über die nächste Ausgabe des All-Star-Spiels freuen. Viele Refrather, Hander und Gladbacher Handballrecken schnürten nochmals die Handballschuhe und hatten sichtlich Spaß. Wie auch schon im Vorjahr wurde das Event durch Testspiele der 1.Damen und der 1.Herren beendet.

Ein besonderer Dank gilt auch in diesem Jahr unseren Sponsoren! Insbesondere möchten wir hier die Firma Metro Leverkusen und Ihren Geschäftsführer Björn Breuer hervorheben, welche uns mit zwei Hüpfburgen und einigen Sachspenden stark unterstützte.

HSG-Athletiktrainer Dennis Marquardt stellte gemeinsam mit der AXA Großbach & Kollegen vertreten durch den Geschäftsführer, Florian Lenzen, eine HSG-Spendenaktion „Pumpen für die Pänz“ auf die Beine. Viele Zuschauer und Spieler engagierten sich und „erkämpften“ insgesamt 1.000,00 EUR für die Jugendkasse der HSG. Vielen Dank an Dennis und Florian für euer Engagement!



elektro steffes

PLANUNG : BERATUNG : SERVICE

Ausführung von Licht, Kraft- und Schwachstromanlagen
EDV-, Netzwerk- und Gebäudetechnik

Tel.: 0 22 04 - 6 45 71 • Mobil: 0177 - 33 62 107

Dolmanstraße 31 • 51427 Bergisch Gladbach-Refrath

#HSGJuniorenteams:

In der laufenden Saison gehen 16 Jugendmannschaften für die HSG an den Start. Mit Insgesamt 22 Teams stellt man den größten Verein im Handballkreis Köln/Rheinberg. Auch im gesamten Handballverband Mittelrhein gehört man zu den größten Vereinen. Im Rahmen dieses Artikels kann man nicht über alle Teams ausführlich berichten. Trotzdem möchten wir einzelne Mannschaften kurz vorstellen.

Nach einer kürzeren Durststrecke konnten sich nun alle männlichen Leistungsteams wieder für die Jugendoberliga qualifizieren. Insbesondere die Qualifikation unserer B1 ist hier hervorzuheben nachdem man in der vergangenen Saison nur auf Kreisebene spielen durfte.

Die männl. A1-Jugend unter Trainer Lennart Niehaus steht aktuell auf einem guten fünften Platz und will sich in den verbleibenden zwölf Spielen noch weiter nach oben arbeiten. Unsere B1-Jugend kann nach der erfolgreichen Qualifikation auch in der Oberliga überzeugen und steht mit einem positiven Punktekonto auch auf Platz fünf der Tabelle. Die C1-Jugend unter der Leitung von Mathias Bisten und Leo Faust besteht zum großen Teil aus Spielern des jungen Jahrgangs und wartet nach einer furiosen Qualifikation noch auf die ersten Punkte in der Mittelrheinoberliga.

Unsere E1- und D1-Jugend konnten sich für die jeweils höchste Spielklasse (Kreisliga) qualifizieren und gehören dort zu den Teams des oberen Tabellendrittels (aktuell beide Platz drei). Einige zweite Mannschaften haben in ihren Ligen noch einige Schwierigkeiten, wobei alle Teams sich gut und ständig weiterentwickeln.

Eine wirkliche Erfolgsstory ist unsere weibl. Jugendabteilung. Während sehr viele Vereine bereits keine Teams im weiblichen Bereich mehr stellen können oder über stark sinkende Mitgliederzahlen klagen, fluoriert bei der HSG der Mädchen- und Frauenhandball. Alle drei Leistungsteams (A-, B- und C-Jugend) spielen auf Ebene des Handballverband Mittelrhein.

Insbesondere unsere B-Jugend unter den Trainerinnen Maren Bender und Jana Asselborn kann selbst in der Oberliga mehr als überzeugen und führt aktuell die Tabelle an. In der weibl. C- und E-Jugend gelingt es uns aktuell sogar zwei Teams zustellen.

Bedanken möchten wir uns an dieser Stelle auch bei den Trainern unserer Minis aus Refrath und Hand, welche Jahr für Jahr tolle Talente in die Jugendteams der HSG abgeben.

#HSGSeniorenteams:

Im zweiten Jahr unter Trainer Mario Jatzke steht die 1.Herren nach einem durchwachsenen Saisonstart auf dem sechsten Platz und hängt damit den eigenen Erwartungen noch etwas zurück. Insbesondere schmerzen hierbei die beiden Heimmiederlagen gegen Nümbrecht und Weiden 2. Am vergangenen Wochenende konnte man jedoch mit einer tollen Mannschaftsleistung gegen die Zweitvertretung des TSV Bayer Dormagen gewinnen und möchte nun mit zwei weiteren Siegen das Jahr 2019 noch erfolgreich beenden.

Die U23 befindet sich unter dem Trainerteam Esna-Ashari/Braun mitten im Aufstiegskampf und konnte auch Dank Unterstützung der ersten Mannschaft bisher alle Spiele gewinnen und steht mit aktuell drei Punkten Vorsprung auf Platz eins der Kreisliga.



„In dieser Saison möchten wir den Aufstieg der zweiten Mannschaft in die Landesliga noch stärker fokussieren um unseren Jugendspieler weitere Anreize zu schaffen.“, sagt der sportliche Leiter Christopher Braun.

Die dritte Herrenmannschaft erlebt den wohl heftigsten Umbruch aller Teams in dieser Saison. Nach dem Abstieg in die zweite Kreisklasse versucht der neue Trainer Fabian Bildhauer viele junge Spieler aus der damaligen A2 in den Kader einzubauen. Zurzeit befindet man sich im oberen Drittel der Tabelle und will sich nun kontinuierlich nach oben arbeiten.

Aus dem Umbruch der dritten Herren hat unsere vierte Herrenmannschaft profitiert und kann nun auf einen noch größeren Kader am Wochenende zurückgreifen. Diese Mannschaft ist auch in dieser Saison wieder äußerst erfolgreich unterwegs und steht nach sechs Spieltagen ungeschlagen auf Platz eins der dritten Kreisklasse.

Unsere erste Damen um den neuen Trainer Henning ten Brink startet auch diese Saison in der Verbandsliga und schlägt sich dort weiterhin super. In diesem Jahr möchten die Mädels nach dem souveränen Nichtabstieg in der vergangenen Saison weiter oben angreifen. Aktuell steht man auf einem starken dritten Platz und hat unmittelbar Tuchfühlung zu Platz zwei, welcher zum Aufstieg in die Oberliga berechtigen würde. „Wir sind unheimlich stolz auf unsere Mädels, da wir mit dieser noch sehr jungen Mannschaft einen wirklich schnellen und attraktiven Handball spielen!“, freut sich Christopher Braun.

Die zweite Damen hat zur neuen Saison wieder einen neuen Trainer bekommen. Auf Michael Romanov folgte Miguel Bogdan, welcher bisher unsere sehr erfolgreiche A2 trainiert hat. Nachdem man bereits im letztes Jahr keine Abstiegssorgen hatte, steht man aktuell auf einem tollen siebten Platz und hat bereits acht Punkte auf der Habenseite.

Kampfsport

Letztes Judotraining mit Penthatlon am 11.7.2019

Am 11. 7. 2019 war unser letztes Judotraining vor den Ferien. Wie immer hatten wir uns was Besonderes ausgedacht, Christian hatte die Idee ein Judo Penthatlon zu veranstalten.

Wir legten die Stationen fest, Christian kümmerte sich um die Anfertigung der Pokale, jedes Kind bekam einen Laufzettel, auf dem er sein Name stand und schon konnte es beginnen.

Als erstes konnten sich die Kinder im Mattenweitsprung beweisen.

Alle Kinder hatten einen Anlauf und sollten vor der Matte abspringen, je nach Weite gab es Punkte.

Die höchste Punktzahl war 25 Punkte. Mama Gärtner hatte alle Laufzettel und schrieb gewissenhaft die einzelnen Weiten auf.

Als nächstes kam Medizinball - Weitwurf an die Reihe. Wieder wurden die Weiten fest gehalten.



Wir haben dieses Jahr keine Prüfung gemacht, um den Kindern den Stress zu nehmen. Dennoch haben Colin, Annabelle, Maya, Michelle, Klara, Thalia, Amalia und Julius ihre Prüfung zum nächst höheren Gürtel mit Bravour bestanden.

Die dritte Disziplin war japanisches Turnier. Es wurden Gruppen gebildet, welche gegeneinander kämpfen mussten. Sieger war, wer seinen Gegner mit dem gesamten Körper aus der Kampffläche geworfen oder geschoben hatte.

Die vorletzte Disziplin war ein Lauf um eine 6 mal 6 Meter Matte. Wer in 10 Minuten die meisten Runden laufen kann. Alle haben sich angestrengt und gaben sich Mühe durchzuhalten.

In der letzten Disziplin ging es um die Judowerte. Diese sollten von den Kindern kreativ erklärt oder demonstriert werden, Die Kinder haben auch diese Aufgabe gut gemeistert. Am Ende wollten sie immer weiter zeigen, was sie alles können.

Nun wurden die Laufzettel ausgewertet und die besten 3 Kinder bekamen einen Pokal, alle anderen Kinder wurden mit einer Medaille belohnt.

Danach wurden die Matten abgebaut, es wurde draußen gegrillt und von den Köstlichkeiten gegessen, die die Eltern noch gespendet hatten.

Es war ein wunderbarer Abschluss, die Kinder hatten jede Menge Spaß und waren mit Freude bei jeder Station dabei.

Unser Dank gilt den Eltern, die uns hilfreich zur Seite standen.

Wir hoffen auch für den Rest des Jahres weiterhin auf beste Zusammenarbeit.

Judith und Christian

Moderne Selbstverteidigung (GOSHIN-JITSU)



Schnupperkurs beim TV-Refrath *für Interessierte und Wiedereinsteiger*



Wann: ab Montag, den 09.03.2020
Wer: 12-16 Jahre : 18:30 – 20:00 Uhr
Erwachsene: 20:00 – 21:30 Uhr
4 kostenlose Einheiten à 1,5 Std.
Wo: Turnhalle Schwerfelstraße
51427 Refrath

Einfach eine lange Sporthose,
T-Shirt und Schlappen mitbringen
und los geht's!

Goshin Jitsu ist ein Mix aus den drei Kampfsportarten Judo,
Karate und Aikido. Ziel ist eine praxisnahe Selbstverteidigung,
auch durch ein gesteigertes Selbstbewusstsein.

Meldet Euch einfach bei uns:
Email christian.suethoff@freenet.de oder mobil: 0176-31626302.

Wir sehen uns – auf der Matte!

Kampfsportabteilung des TV Refrath, www.kampfsport-refrath.jimdo.com

Refrather Karnevals- zug

Mer brenne
för uns Veedel.



22.02.2020 Start: 14:30 Uhr

Zugweg: In der Auen, Hüttenfeld, Om Rodde, Vürfels, Vürfelser Kaule, Wilhelm-Klein-Str., Wingertsheide, Siebenmorgen Der Zug endet am Ende des Siebenmorgen. Danach gehen die Zugteilnehmer zur Auflösung über die Dolmanstraße auf den Marktplatz.

www.kgfuerunspaenz.de



K.G. Für uns Pänz e.V.



TV Refrath nimmt wieder am Refrather Karnevalszug teil

am Samstag, den 02.03.2019

MOTTO:

„MER FIERE OHNE JESETZ ÄVVER MET HÄTZ“

- Wir sind wieder mit einer großen Fußgruppe dabei!
- Bei Interesse bitte anmelden bis 31.01.2020
- Jeder Teilnehmer erhält von uns 3 große Beutel Wurfmaterial (Wert über 25,-)
- Jeder Teilnehmer geht bitte (getreu dem diesjährigen Motto) verkleidet in seinem typischen Sportoutfit (Trainingsanzug, Trikot, Sportgerät).
- Kosten: 15,- Euro pro Person
- Natürlich kann zusätzlich noch etwas selbst „gebastelt“ werden.
- Während des Zugweges herrscht in unserer Gruppe Alkoholverbot!

Anmeldung zum Refrather Karnevalszug

Name:.....Abteilung:.....

Tel:.....E-Mail (wichtig!):.....

Alter:.....

- Mit der Anmeldung habe ich die 15,- Euro in bar im TVR-Büro bezahlt
- Das Wurfmaterial bekomme ich am Treffpunkt vor dem Losgehen des Zuges
- Ich bringe selber einen Stoffbeutel mit, um das Wurfmaterial zu verstauen

Unterschrift (bei Minderjährigen der Eltern):

Gerne könnt ihr euch auch per E-Mail anmelden: fjsj@tv-refrath.de

Rückfragen telefonisch unter 02204 60349 oder per Mail an

Unserer FSJler fjsj@tv-refrath.de

Jedermänner

Fans des TV Refrath op Jöck in Portorož / Slowenien

Ein Bericht von Norbert Sauerwald

Am 9. September 2019 war es wieder so weit. Hans-Friedrich Schmitz hatte zusammen mit seiner Frau Elisabeth zum 16. Mal eine tolle Tour geplant, diesmal nach Portorož/Slowenien. 38 Fans – überwiegend aus der Gruppe der Mittwochs-Jedermänner des TV Refrath – standen frühmorgens auf dem Refrather Marktplatz zur Abreise bereit.

Schon am Mittag erreichten wir unser Hotel „Marko“ in Portorož, **wo wir** in den nächsten 10 Urlaubstagen verwöhnt werden sollten, was dem Hotelteam auch perfekt gelang. Essen, Sauberkeit und Freundlichkeit waren einfach großartig.



Wir fühlten uns spontan wohl und erkundeten sofort den Ort, der sich überwiegend in Hotels, Geschäfte und Strandbereiche aufteilt. Deutlich beschaulicher war unser Nachbarort Piran, den wir während unseres Urlaubs noch mehrfach aufsuchten.

Die ersten beiden Tage verbrachte der größte Teil unserer Gruppe am Strand. Wir genossen die Sonne und das warme Meer in vollen Zügen. Mit leckerem Eis, kühlen Getränken und kleinen Snacks verwöhnten wir uns tagsüber und freuten uns auf die anstehenden geplanten Aktivitäten.

Unser erster Ausflug führte uns zunächst mit dem Bus entlang der Küste zu den Salinen von Secovlje, einem Naturpark direkt an der kroatischen Grenze. Hier wird noch immer auf traditionelle Weise und ohne Einsatz von Maschinen Salz gewonnen. Die Salzgewinnung begrenzt sich auf 4 Monate im Jahr; zwischen April und August wird geerntet. Die jährlich gewonnene Salzmenge schwankt extrem je nach den klimatischen Bedingungen, und wird stark von Wind, Regen und Sonne beeinflusst. Als regionale Besonderheit wird in wenigen ausgewählten Geschäften eine dunkle Schokolade mit Salinensalz angeboten, die hauptsächlich an Touristen verkauft wird.



Unser nächstes Ziel war Piran, die wohl schönste Stadt an der kurzen Küste Sloweniens. Neben dem Fischerhafen und dem schönen Tartini-Platz mit Rathaus und Geburtshaus des dort sehr beliebten Komponisten Giuseppe Tartini spazierten wir durch die schmalen Gässchen der Altstadt. Vorbei an einigen Häusern mit venezianischer Architektur gelangten wir schließlich bis zur Spitze der Landzunge mit schöner Strandpromenade und zahlreichen Restaurants. Nach einer Stärkung ging es dann auf einem „Piratenboot“ zurück nach **Portorož**. Mit Wein und Gesang hatten einige viel Spaß, andere waren wegen des unruhigen Seegangs leicht grün im Gesicht und wieder andere beklagten vor allem ihre nassen Hosen, da sie dort saßen, wo die Wellen heftig ins Boot schwappten. Bis zum Abendessen fühlten sich aber alle wieder frisch und fit.



Unser zweiter Ausflug führte uns zunächst zum **Gestüt Lipica**. Das Gestüt liegt im Ortsteil Lipica und ist der Namensgeber für die weißen Lipizzaner-Pferde. Das Gestüt wurde um 1580 von Erzherzog Karl gegründet, da der Habsburger Adel für Paradeauftritte immer wieder Pferde begehrte. Heute

werden die Lipizzaner aufgrund ihrer Gelehrsamkeit und Robustheit immer noch zu Dressurzwecken nach Wien gebracht und dort vor allem in der Spanischen Hofreitschule vorgeführt. Die Führung durch das Gestüt war hochinteressant, zumal die Dame, die uns das Gestüt zeigte, sehr lustig war. Das ganz besondere an ihr war ihre Stimme, die so laut war, dass sie spielend in der Lanxess-Arena ohne Mikrofon auftreten könnte. Sie war sich dessen natürlich bewusst und machte diesbezüglich ihre Späßchen. Erwähnenswert ist noch, dass über 90% der Lipizzaner Schimmel sind. Die Fohlen kommen dunkel (braun bis schwarz) zur Welt und werden erst mit sechs bis zehn Jahren weiß. Neben den Schimmeln sind braune Lipizzaner, Rappen und Fuchse extrem selten.

Wir verließen das Gestüt und schon bald erreichten wir das letzte Highlight für heute, eine **Weinverkostung**. Wir wurden in dem kleinen Familienbetrieb sehr freundlich mit Akkordeon-Musik empfangen und nach einer kleinen Führung bekamen wir diverse trockene Weine (weiß, rosé, rot) serviert, dazu Brot, Schinken und Käse. Der Akkordeon-Spieler spielte und sang slowenische Lieder – die Melodien konnten wir sofort mitsummen – und einige schwangen auch das Tanzbein. Ein schöner Abschluss eines interessanten Ausflugs.



Der letzte Ausflug führte uns in die Hauptstadt Sloweniens, **Ljubljana**. Wir machten eine kurze Führung durch die Altstadt, liefen am Fluss Ljubljanica mit den vielen Cafés entlang und fuhren mit der Standseilbahn hoch zu der über dem alten Stadtkern thronenden mittelalterlichen Burg. Von oben hatten wir einen wunderbaren Blick auf die Umgebung. Zurück in der Altstadt wartete am Flussufer bereits ein Panoramaboot, von dem aus wir die vielen Grünanlagen sowie die Altstadt vom Wasser aus bestaunen konnten.

Zwischen den Ausflügen machte jeder, was er gerne wollte: sonnen, Tennis spielen, walken, wandern, für das traditionelle Boccia-Turnier trainieren, leckeres Eis essen u.v.a.m. Spätestens abends trafen wir uns zum Essen und klönten über den erlebten Tag. Nach dem Essen saßen wir in häufig wechselnden Gruppen bei Bier oder Wein zusammen und ratschten über die schönen Dinge des Lebens.

Am letzten Abend wurden dann die Sieger aus Skat- und Mau-Mau-Runde sowie die des Boccia-Turniers geehrt. Natürlich bedankten wir uns mit einem Präsent bei Hans-Friedrich und Elisabeth für die tollen Urlaubstage. Da die Organisatoren sowie alle sehr zufrieden mit dem Slowenien-Urlaub waren, ließ sich Hans-Friedrich zu der Aussage hinreißen, in zwei Jahren wieder eine schöne Reise zu planen.

Nochmals vielen Dank an „Schmitz-Tours“ für die sehr schöne Reise.



Sanitär- und Heizungstechnik



Ihr Komplettbad
individuell gestaltet

Ökologische
Heizsysteme

Reparatur und Wartung

51427 Bergisch Gladbach
Telefon 0 22 04/6 45 85

E-Mail: mail@bach-info.de
www.bach-info.de

Wir für Refrath – der Stammtisch der Refrather Vereine und Institutionen*

* Eine Initiative des Bürger- und Heimatvereins Refrath e.V.



**Mitglied werden und sich für Refrath
engagieren**

Kontakt und Infos unter:

www.bürger-heimatverein-refrath.de
info@bürger-heimatverein-refrath.de



- **Gegründet 1952**
vorläufer IGR in den 20er Jahren
- **ca. 300 Mitglieder**
darunter auch Refrather Vereine
- **5 Refrath-Bücher**
Verfasser: H.P. Müller
- **4 ausgewiesene Rundwege**
mit Beschreibungen und Karten
- **43 Informationstafeln**
zur Ortsgeschichte
- **mtl. Treffen & Infoabende**
jeden ersten Mittwoch im Monat
- **Jährliches Maifest**
seit 2008
- **Fahrten und Exkursionen**
auch für Nichtmitglieder
- **Pflege historischer Bauwerke**
Motte Kippekausen und andere
- **Pflege des Ortes**
z.B. Bepflanzung & Pflege
Siebenmorgen
- **Zusammenarbeit mit
Refrather Vereinen & Institutionen**
Initiator „Stammtisch Refrather Vereine“

Bürger- und Heimatverein Refrath e.V.



Herbert Wingen (vorne im gelben T-Shirt), „Trainer aus Leidenschaft“ und seine Montags-Jedermannen bei

Hohes Alter ist keine Aus

Herbert Wingen ist bereits seit einem halben Jahrhundert als

VON MICHAEL SCHARDT

Refrath. „Hubert geht, Herbert kommt“, so stand es auf einem lustigen Plakat, das der alte Übungsleiter dem neuen 1989 übergab, nicht ohne zu bemerken, dass „zehn Jahre Trainer zu sein genug sind“. Der Neue, das war und ist Herbert Wingen, der auf den Tag genau vor 50 Jahren die Refrather Gymnastikgruppe Montags-Jedermannen als Coach übernahm. Dass zehn Jahre aber genug seien, das trifft auf

Wingen überhaupt nicht zu. Der 77-Jährige leitet die Gruppe dreimal so lange wie sein Vorgänger und denkt gar nicht ans Aufhören. Zu viel Spaß macht ihm diese Sache und zu sehr überzeugt ist er vom Sinn seines Tuns, Männer reiferen Alters die Beweglichkeit zu erhalten und immer neue Mitglieder hinzuzugewinnen.

Seine Trainerlizenz läuft noch drei Jahre und kann problemlos verlängert werden. Ihm selbst ist die Vorstellung, krank und unbeweglich dahinvegetieren zu müssen, ein Graus. Ein schönes Ende wäre für den agilen Pensionär, ohne Leiden in der Halle während einer Übungsstunde tot umzufallen. Vor fast 50 Jahren fing die Sache mit der Übungsleitertätigkeit eher zufällig an. Er sei etwas pummelig gewesen mit Mitte 20, und mit Sport stand er auf Kriegsfuß. Dann nahm ihn ein Kollege mit zu einer aktiven Gruppe, bei der ihm ein gewisses Talent bescheinigt wurde.

Man fragte ihn, ob er nicht einen Trainerschein machen und die Gruppe übernehmen wolle. Daraus entwickelte sich Wingens breitgestreute Übungsleitertätigkeit. In Köln bereitet er

seit Jahrzehnten im Skiclub Alpenrose die Mitglieder auf die Wintersaison vor mit Aufbauübungen etwa zur Muskulatur. Beim TV Refrath betreut er außerdem Jedermannen noch eine Paargruppe, mit der er Funktionsgymnastik durchführt. Das alles macht er mit Leib und Seele und einer inneren Befriedigung, wenn er weiß, dass seine Stunden den Teilnehmern gesundheitlich nützen.

Als alles begann, da war der gelernte Werkzeugmacher als

„Ich bereite mich nach fast 50 Jahren immer noch für jede Einheit zu Hause vor

Herbert Wingen

Logistikmanager bei größeren Pharmaunternehmen tätig und hatte bis zu 30 Mitarbeiter unter sich. Mit Frau Monika, die später nach seinem Vorbild ebenfalls Übungsleiterin für Yoga und Salatsatz wurde, hat er zwei Söhne, die in Frankfurt und München wohnen und ihn zum zweifachen Großvater machten. Eigentlich wäre Wingen gerne über das 65. Lebensjahr hinaus



Herbert Wingen ist seit 50 Jahren Übungsleiter.

Foto: Michael Schardt



im Training.

Foto: Anton Luhr

rede für Sport

Übungsleiter für den TV Refrath tätig

tätig geblieben. Doch das wurde ihm aus betrieblichen Gründen verweigert. Zuvor hatte er mit anderen zusammen für seine letzte Firma über zehn Jahre einen Volkslauf organisiert, bei dem er oft auch selbst mitlief und die zehn Kilometer unter 50 Minuten gelaufen ist.

Ein wenig, so gesteht Wingen ein, wurde der Sport und die Trainertätigkeit zur Kompensation der 51 Jahre ausgeübten Tätigkeit. Heute schnappt sich der gebürtige Siegburger, der schon mit zwei Jahren nach Refrath kam, an manchen Tagen das Rad und radelt 100 Kilometer am Rhein entlang.

Seine Übungsstunden, für die er sich ständig weiterbildet, sind von hinten bis vorne durchge-
tylt. „Ich bereite mich nach fast fünfzig Jahren immer noch für jede Einheit zu Hause vor“, sagt er. Um einen Schwerpunkt, etwa die Stabilisierung von Bauch, Rücken oder Schultern, baut er in abwechslungsreiches Aufwärm- und Cooldown Programm mit oft neuen Übungen, was zusammen jeweils etwa 90 Minuten dauert. Ein besonderer Spaß sei es gewesen, als er Beckenbodenübungen für Männer einführte. Da muss es wohl eini-

ge Irritationen gegeben haben, aber auch die Stärkung dieses Bereiches sei für das starke Geschlecht sinnvoll: „Es will doch keiner später mit einer Windel rumlaufen.“

Wingen fordert seine Teilnehmer körperlich und mental durchaus, achtet aber auch darauf, dass keiner gegen den Schmerz arbeitet und Spaß bei der Sache hat. Frauen seien die leichter zu trainierende Klientel, schmunzelt Wingen. Männer wären hingegen manchmal leicht undiszipliniert und hätten auch schon mal eine Ausrede parat, um nicht zu kommen. Eine jüngere Gruppe mag er nicht übernehmen, da würde zuweilen zu viel Blödsinn gemacht.

Als jüngere Ertrungenschaft der Trainingslehre sieht er Faszientraining an, um auch die kleinsten Muskel- und Gewebegruppen zu mobilisieren und gegen die Verklebung zu wappnen. Damit seine Teilnehmer auch mental nicht einrosten, baut er ins Training kleine Gedächtnis- und Aufzählübungen ein.

Es sei schon manchmal lustig zu sehen, wenn vor allem bei Gruppenaufgaben die rechte und linke Hirnhälfte nicht miteinander kooperierten. Auch

Musik kommt bei Wingen zum Einsatz. Seine Montagsmänner, deren Alter bis weit in die 80 Jahre reicht und durchschnittlich 78 Jahre alt ist, dürfen zum Abschluss auch schon mal etwas mit dem Ball kicken.

Wichtig ist dem „Trainer aus Leidenschaft“ zudem das gesellige Beisammensein nach dem Sport. Da wird nach dem Duschchen bei einem Glas Bier oder Sprudel über Gott und die Welt gesprochen und die politische Entwicklung diskutiert, aber nicht bierernst.

Ein Gläschen mehr dürfte es am Montag gewesen sein, als Wingen und seine aktuell 34 Jedermannen nach der Übungseinheit gemeinsam sein 30-jähriges Trainerjubiläum begingen. Sein größter Wunsch wäre, dass sich weitere Männer der Gruppe anschließen, die ihr Leben etwas hinsichtlich sportlicher Betätigung verändern möchten. So wirkt der Sport auch der Einsamkeit im Alter vor.

Im Sommer wird von 18 bis 19:30 Uhr auf dem Fußballplatz des Otto-Hahn-Gymnasiums trainiert, im Winter in der Turnhalle am Mohnweg. Nähere Auskunft gibt Herbert Wingen gerne

Erreichbar unter 02204/57275

Gaststätte

Gambrinus

DER TREFF IN REFRATH

Wilhelm-Klein-Straße 18-20 · Telefon 6 44 99
51427 Bergisch Gladbach

Wir bieten Ihnen aus Küche und Keller das Allerbeste
Bundeskegelbahn • Gesellschaftsraum

Auf Ihren Besuch freut sich
Arthur Flegel



Der SATPROFI vom Antennenspezialdienst sagt:

Das analoge Fernsehen war vorgestern. Das digitale Fernsehen von gestern hat sich bereits verändert. Jetzt spricht man von HDTV, dem hochauflösenden und 3 D-Fernsehen.

Wir bauen Ihre vorhandene Anlage um. Mit modernstem Equipment wird Ihre Satelliten-Antennenanlage auf Ihre Bedürfnisse u. Wünsche umgerüstet und eingemessen. Unsere Erfahrung und unser Wissen kommen Ihnen zugute. Seit nunmehr 29 Jahren bauen wir Satellitenanlagen.

FUNK
Dipl. Ing.
Gottfried D. Funk
(02204)
91 13 11
...wie der Name schon sagt

Antennenspezialdienst - Dipl. Ing. Gottfried D. Funk Satelliten- u. Kabelfernsehanlagen. Schauen Sie sich unsere Referenzen im Internet an.
www.funk-satellit.de

running team

Topleistung: Superluke Lukas Kley rockt die Zugspitze

Einen Traum hat sich Lukas Kley, derzeit bester Läufer im TV Refrath running team vor wenigen Tagen mit seiner Teilnahme am Salomon Zugspitz-Ultratrail erfüllt. Er hatte sich für den Supertrail über 63,6 Kilometer mit unglaublichen 2965 Höhenmetern angemeldet. Das Teilnehmerfeld wuchs kurzfristig auf 1300 Teilnehmer, weil die 101 km Distanz wegen einer Unwetterwarnung verkürzt wurde. Nicht nur das Streckenprofil mit dem 1000 hm-Anstieg von Leutasch zum Scharnitzjoch mit Hitze im Tal und Schneefeldern auf den Gipfeln waren edelhart, sondern auch die renommierte internationale Konkurrenz der Trail- und Berglaufspezialisten. Lukas Kley hatte sich mit nur wenigen speziellen Lafeinheiten im Bergischen Land und im Siebengebirge vorbereitet und gehofft, dass die Ausdauergrundlagen vom erfolgreichen 2:41 h Marathon von Düsseldorf ausreichen. Nach einem zu zügigen Start lag er an der ersten Zeitmatte mit 1:37:21 std unter den Top 20. Doch er besann sich rechtzeitig und nahm nach der Euphoriephase das Tempo raus. Das Tief kam jedoch unweigerlich nach rund 30 Kilometern. Der Refrathler stürzte sogar drei Mal, glücklicherweise nur mit leichten Blessuren. Vor allem an langen Anstiegen half dem früheren Skilangläufer und Kaderathleten sein geübter Stockeinsatz. Im letzten Drittel lief es wieder überraschend gut für den gebürtigen Rosenheimer. Kley bekam den zweiten Rückenwind und überholte einen Konkurrenten nach dem anderen. Das war nicht selbstverständlich im illustren Feld der Spezialisten aus Spanien, Polen, USA, Schweiz, Österreich, Korea, Mexiko und Frankreich und natürlich der deutschen Elite. Mit einem letzten Split von 7:19:57 std rannte der TVRler nach 7:52:20 Stunden überglücklich auf einen großartigen 29. Platz ins Ziel. Mission mehr als erfüllt. Nach einer Regenerationsphase wird Lukas Kley wieder flach und schnell laufen. Denn der 26jährige möchte in diesem Jahr die 10 km noch unter 33 Minuten rennen ...



Sen-DM: Wietscher und König vom TVR gewinnen Gold und Silber



Schauplatz der Deutschen Senioren Stadion-Meisterschaften 2019 war der beschauliche Ort Leinefelde in Thüringen. Rund 1000 Aktive aus allen Bundesländern waren in allen leichtathletischen Disziplinen über drei Tage verteilt am Start. Aus der Läufergarde des TV Refrath running teams waren sechs Aktive für insgesamt 10 Starts über 400m, 800m, 1500m und 5000m gemeldet.

Die Voraussetzungen waren wettertechnisch aber auch verletzungsbedingt suboptimal. Daher war es auch für TVR Lauftrainer Jochen Baumhof eine Herausforderung, seine Athleten jeweils auf die harte Konkurrenz einzustellen. Gleich zum Auftakt kämpfte Karl-Heinz König in einem spannenden Finale über 800 m der M70 um den DM-Titel. Den gewann der Favorit Peter Schulz aus Pforzheim in 2:41,27 min knapp vor Kalle König (2:42,54) und Detlev Wickmann (2:43,39) vom LAV Zeven. Der Bergisch Gladbacher war mit der Silbermedaillen jedoch sehr zufrieden. Doch sollte die Revanche bereits am nächsten Tag folgen. Dabei hatte „Kalle“ endlich mal im 400 m Lauf auf Bahn 3 startend den Vorteil, den Mitfavoriten, eine Bahn vor sich laufend, zu kontrollieren. Doch bereits nach gut 100 m hatte „Silberlocke“ den Pforzheimer überholt und gab den Vorsprung nicht mehr her. König gewann wiederum den DM-Titel und die Goldmedaille über 400 m in sehr starken 69,70 s vor Peter Schulz (71,21) und Ulrich Becker (72,23) aus Potsdam.

Auch ohne spezielle Vorbereitung wird Antje Wietscher 2 x Vizemeisterin

Die Leichlingerin ist schon ein Phänomen. Die passionierte Trailläuferin und erfolgreiche Triathletin räumt auf kurzen Bahndistanzen jedes Jahr ab, obwohl die kaum Zeit hat, sich mit notwendigem Spezialtraining vorzubereiten. Mit 3-4 Tempoeinheiten, ihrem Kämpferherz und mit einem hervorragenden taktischem Renngefühl hat sich Antje seit Jahren einen Stammplatz in der Deutschen Spitzenklasse der Seniorinnen erarbeitet. In Leinefelde wurde die 62jährige zwei Mal Deutsche Vizemeisterin und holte damit das bestmögliche Ergebnis. Denn die weltbeste W55 Läuferin Silke Schmidt ist in ihre Altersklasse gewechselt und unschlagbar. Die in Holland lebende Ausnahmeläuferin gewann die 5000 m klar in 19:12,73 min vor Antje Wietscher, die sich im Endspurt nach 21:17,70 min gegen Anne Holtkötter (21:23,11) vom LSF Münster durchsetzte.

Im 1500 m Lauf am nächsten Tag hatten gleich vier Läuferinnen Treppchen-Ambitionen. Die taktische Marschroute von Coach Jochen Baumhof war für Antje eine große Herausforderung. Denn liebt ein gleichmäßig hohes Tempo und nicht den „Bummelzug“. Doch Disziplin zahlt sich meistens aus und so auch in diesem Rennen. Nach 850 m, etwas früher als geplant, zog sie das Feld der Titelaspiranten mit einem sehr frühen und energischen Endspurt auseinander. Zwei Konkurrenten konnten nicht mehr folgen, nur die amtierende Meisterin Conny Wagener von der LC Eschenburg. Diese überholte die TVRlerin auf der Zielgerade und gewann in 5:54,63 min vor Antje Wietscher, die zwar nicht mit ihrer Zielzeit von 5:56,22 min aber mit der Silbermedaille sehr glücklich ist.

Frank Weber hatte nicht genug Kraft für seinen gefürchteten Endspurt

150 m vor dem Ziel war er sich sicher, als Titelverteidiger wieder auf dem Treppchen zu stehen. Doch auf der Zielgeraden verließen Frank Weber die Kräfte im sehr schnellen 800 m Finale der M50. „Es war, als würde mir der Stecker gezogen“ harte der sieggewohnte Topathlet. Doch sein großer Trainingsrückstand aufgrund einer Knöchelverletzung konnte er mit reiner Willenskraft nicht ausgleichen. So blieb dem TVRler am Ende diesmal in guten 2:12,36 min nur der 6. Platz. In einem couragierten Rennen über 800 m der W40 belegte Tanja Causemann in 2:43,70 min den 8. Rang. Am nächsten Tag lief es über 1500 aber überhaupt nicht für die Wipperfurtherin. Einen schlechten Tag erwischten auch Karin Meuser und Martin Groos. Sie konnten leider ihr Potential auf den Mittelstrecken nicht wie gewohnt abrufen und waren natürlich enttäuscht. Doch als Wiedergutmachung sehen die Bergisch Gladbacher Bahnlaufserien-Termine im August schon fest.



Starkes Debut: Bahn-Rookie Lukas Kley rennt die 3000 m in 8:56 min

Bei der 37. Bergisch Gladbacher Bahnlaufserie hat Lukas Kley bei seinem allerersten Bahnwettkampf gezeigt, welches Potential der Läufer vom TV Refrath running team hat. Die abgesprochene defensiven Renneinteilung ging voll auf. Das beweisen die 1000 m Splits von 3:02-3:00-2:55 min. Mit einer fulminanten 69er Schlussrunde lief der 26jährige nach siebeneinhalb Runden nach 8:56,84 min als 7. der Männerklasse ins Ziel. Ein starkes Bahndebut lief auch Niklas von der Assen als 5. der M35 mit 10:07,29 min. Gute Zeiten liefen auf der Langstrecke liefen auch Ramsi Mekkioui (7.M45/11:12,87), Björn Opitz (8.M45/11:18,19), Dirk-Henning Lotz (9.M45/13:37,61), Heiko Wilmes (3.M50/10:48,80), Carola Rentergent (2.W55/12:44,95) und Antje Wietscher (1.W60/12:34,96).



Schnelle Zeiten über 800 m – Frank Weber mit Turbo – Kalle König unter 2:40 min

Er hat ihn wieder gezündet: der vielfache Deutsche Meister in der M50 Klasse hat sein Verletzungspech überwunden und hat auf den letzten 200 m wieder seinen gefürchteten „Lucky Punch“ ausgepackt. Mit 2:10,24 min war Frank Weber gut zwei Sekunden schneller als bei der DM. „Ich hätte früher anziehen müssen, dann hätte ich die 2:10 auch noch gepackt“ ist sich der ehrgeizige Mittelstreckenspezialist sicher. Altmeister Karl-Heinz König hat es wieder geschafft.

mit 2:39,18 min blieb der fast 72jährige wieder unter der 2:40er Marke und ist wieder Deutschlands Schnellster in seiner Altersklasse. Der 17jährige Nachwuchsläufer Marc Bischof verbesserte seinen Hausrekord gleich um 8 Sekunden auf 2:20,14 min. Schnell unterwegs waren auch Damian Zehnpfennig (14.M20/2:32,98) und Martin Groos (1.M65/2:46,99).

Der Königsforst-Marathon ist auch 2019 klimaneutral

RUN GREEN ist nicht nur ein Slogan, sondern auch ein gewachsener Anspruch eines der ältesten Landschaftsläufe Deutschlands. Zum zweiten Mal wurde mit einem hohen zeitlichen Aufwand der Carbon Footprint für den 45. Königsforst-Marathon erstellt. In enger Zusammenarbeit haben das Institut IfaS vom Umwelt Campus der Hochschule Trier und Organisati-



onsleiter Jochen Baumhof vom TV Refrath running team akribisch eine umfangreiche Datengrundlage zusammengetragen. Die Summe der ermittelten CO₂-Emissionen blieb mit 9,7 t auch 2019 unter dem Ziel von 10 t.

Dies ist im Vergleich zu vergleichbaren Laufveranstaltungen ein guter Wert. „Auch wenn der CO₂-Fußabdruck für einen einzelnen Fluggast von Köln nach Sydney höher ist, wollen wir noch besser werden“, weiß Jochen Baumhof um das Optimierungspotential. Das trifft vor allem auf Art der Anreise der Läufer zu. Der Anteil durch die Anfahrt der Teilnehmer betrug 2019 über 80% !

„Wir möchten mit Anreizen und Aufklärung die Wahl der Verkehrsmittel im Sinne von umwelt-freundlicheren Alternativen empfehlen“, lautet die Botschaft von Daniel Obwald vom IfaS. Er hat am letzten Freitag den offiziellen Carbon Footprint Report auf dem Gelände des Energiekompetenzzentrums :metabolon in Lindlar übergeben. Gefördert wird die Auswertung vom EU-Projekt ZENAPA mit dem Ziel, Sportgroßveranstaltungen in Schutzgebieten wie dem Naturpark Bergisches Land so nachhaltig wie möglich zu gestalten.

BAV - metabolon - Reloga - gicom und die BELKAW sind starke Partner

Das Konzept RUN GREEN wird von mehreren Partnern getragen und gefördert. Dies sind der Bergische Abfallwirtschaftsverband BAV, das Energiekompetenzzentrum :metabolon, der Entsorger Reloga und das innovative IT-Unternehmen gicom aus Overath. Die Geschäftsführer der Firmen trafen sich in Lindlar zu einem lockeren Austausch mit den Gastgeberinnen Monika Lichtinghagen-Wirths und Annette Gödert mit anschließendem Fotoshooting.

BELKAW übergibt Zertifikate zum Ausgleich der CO₂ Emissionen

BELKAW Geschäftsführer Manfred Habrunner übergab die Urkunde für die Minderung von CO₂- Emissionen, mit 15 t sogar überkompensiert. Zum CO₂-Ausgleich werden in Ghana die Anschaffung CO₂-armer neuer Kochöfen gefördert.

Seitens des Königsforst-Marathon Orgateams wird es für 2020 weitere Verbesserungen und Angebote geben. Kunststoffe werden beim Catering komplett durch nachhaltige Produkte ersetzt und im Hotel UHU können Marathonis zertifiziert umweltfreundlich übernachten. Wenn viele Läufer dann noch Fahrgemeinschaften bilden oder mit dem ÖPNV anreisen haben alle gewonnen !

Antje Wietscher erstmals Deutsche Meisterin im Berglauf

Drei Läuferinnen vom TV Refrath running team starteten erstmals bei einer Berglaufmeisterschaft. Karin Janz, Doris Remshagen und Antje Wietscher sind zwar erfahrende Trail- und Crossläuferinnen, aber die Anforderungen an einen Berglauf ist doch besonders.

Die 13,2 km lange Strecke im thüringischen Breitenungen war wie erwartet extrem anspruchsvoll.

Doch sollten die kurzen Bergablaufpassagen zwischen den bis zu 40%igen ! Anstiegen der ältesten TVR-Läuferin besonders zugutekommen. „Ich habe es bergab einfach laufen lassen und Tempo gemacht“ berichtete die 62jährige aus Leichlingen ihrem Coach Jochen Baumhof, der zur gleichen Zeit den Stadtlauf in Gummersbach moderierte. Nach einer verhaltenen Anfangsphase fand sie schnell ihren Rhythmus und war bereits nach 1:26:13 std im Ziel. Erst nach dem Auslaufen erfuhr sie ihre Platzierung durch die Gratulation der Favoritinnen: Antje Wietscher ist Deutsche Berglauf-Meisterin 2019 in der AK W60 – und das mit fast drei Minuten Vorsprung. Das ist eine echte Überraschung und die 47. DM-Medaille ihrer einmaligen Laufkarriere mit bisher

17 Deutsche Meistertiteln. Zu dieser unglaublichen Bilanz kommen noch 21 Silber- und 9 Bronze-Medaillen in den sehr unterschiedlichen Laufdisziplinen von 800 m bis Marathon, Cross- Bahn- Hallen und jetzt Berglaufmeisterschaften hinzu. Aber auch Karin Janz (1:28:49) und Doris Remshagen (1:30:25) schlugen sich achtbar. In der W50 liefen die Beiden bei sehr starker Konkurrenz auf den Plätzen 8 und 9 ins Ziel. Gerne hätte das TVR-Damentrio auch eine Mannschaftsmedaille mitgenommen. Doch reichte es am Ende hinter den Spezialistinnen aus der Alpenregion, PTSV Rosenheim, LG Welfen und der LG Allgäu zu einem mehr als respektablen vierten Rang. Mit dieser geschlossene Mannschaftsleistung des TV Refraths gelang mit dem 9. Platz in 4:25:07 std sogar auf Anhieb der Sprung in die Top Ten der Frauenhauptklasse in der Mannschaftwertung.





Berglauf Master WM: Heiko Wilmes gewinnt Team-Bronze

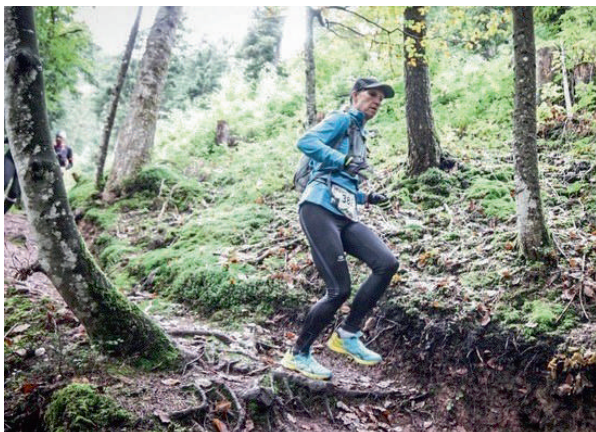
Heiko Wilmes von TV Refrath running team hat in Galiano del Capo / Südtalien bei der Senioren Berglauf Weltmeisterschaft zusammen mit Peter Steinke hinter Gastgeber Italien und dem Team aus Irland mit dem Team Germany die Bronze-Medaille in der Mannschaftswertung

M45 gewonnen. Der Refrather, Jahrgang 1969, musste in diesem Jahr noch in der M45 starten, weil bei internationalen Meisterschaften der Geburtstag gilt und nicht der Jahrgang wie bei Deutschen Meisterschaften. In der Einzelwertung belegte der TVRler bei 30 Grad Hitze im Süden Italiens nach 11 km in 1:10:57 std den 29. Rang. Auch 6 Tage nach dem Wettkampf spürt Heiko Wilmes noch die Nachwehen in seiner Muskulatur. Extreme Steigungen bis 40%, teilweise über große Geröllfelder, forderten den 150 Teilnehmern aus der ganzen Welt alles ab.

Tour de Tirol – ein Laufabenteuer - Antje Wietscher gewinnt

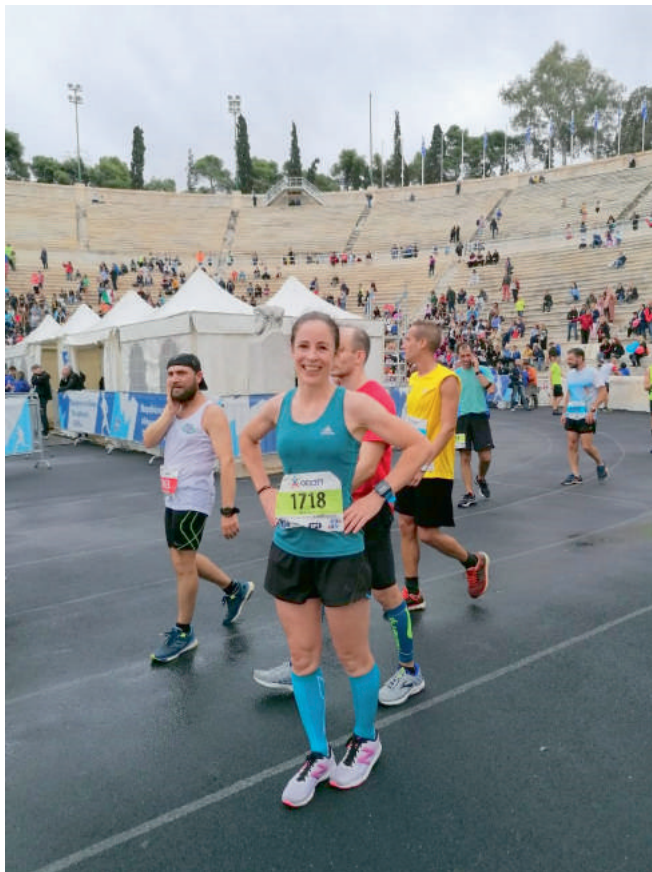
„Das war echt extrem“ schrieb Antje Wietscher, seit Jahren erfolgreichste Langstrecklerin im TV Refrath, an TVR-Coach Jochen Baumhof. Die Multisportlerin lief erstmals die Tour de Tirol, ein 3-Tages-Trailevent in den Alpen. Die Teilnehmer mussten bei nur ein bis neun Grad, starkem Regen mit viel Wind eine Distanz von 72 km mit insgesamt 3274 Höhenmetern bewältigen. Die 62jährige hat ja schon viel erlebt, aber dieser internationale Wettbewerb ging doch ans absolute Limit. In ihrer AK W60 war sie wie so oft nicht zu schlagen. Sie gewann den Auftakt über 10 km

am ersten Tag in 47:38 min. Am zweiten Tag wurde der Marathon auf Grund der extremen Witterung auf 34 km verkürzt. Wie so oft ließ Antje Wietscher nach 4:34:01 std viele jüngere Läuferinnen hinter sich. Die wiederum sehr anspruchsvolle 23 km lange Schlussetappe am letzten Tag liefen trotz der Müdigkeit überraschend gut. Nach 3:20:51 std finishte die Leichlingerin platt aber glücklich. Mit ihrem AK-Gesamtsieg und der Zeitaddition von 8:42:30 Stunden hätte sie in allen jüngeren Altersklassen bis zur W45 auf dem Treppchen gestanden.



Liz Roche finisht als AK-Siegerin den historischen Athen Marathon

Ein Traum ist für die Langstreckenläuferin Liz Roche vom TV Refrath running team in Erfüllung gegangen. Letzten Sonntag lief sie auf der herausfordernden Original-Marathonstrecke in Griechenland von Marathon nach Athen zusammen mit 18000 Läufern aus 120 Ländern, die mit hunderten Bussen zum Start gefahren wurden. Die besondere Herausforderung des hügeligen „Point-to-Point-Kurses“ über 42195 Meter mit 370 Höhenmetern waren die langen Gefällstrecken. Zudem war das Wetter sehr wechselhaft. Nach Starkregen kam die Sonne und bei Temperaturen von 22-24 Grad wurde es richtig schwül. „Alle 2,5 km gab es Wasser und die Zuschauer waren total begeistert und haben mich ins Ziel getrieben“ berichtete nur Stunden später die glückliche Irin an TVR-Coach Jochen Baumhof per whatsapp. Völlig überwältigt lief sie nach 3:16:26 std in das historische Stadion ein. Liz Roche Freunde steigerte sich im Panathenic Stadium, dem Ort der ersten Olympischen Spiele von 1896 noch, als sie erfuhr, dass sie als 14. Frau gesamt und den 1. Platz in der Altersklasse W45 belegt hat. Spätestens da waren alle Beschwerden vergessen.



46. Königsforst-Marathon und Halbmarathon



Sonntag
22. März 2020

koenigsforst-marathon.de



Ich bin klimaneutral gedruckt

Erlebe die grüne Lunge von Köln

ZENAPA



RUN GREEN

Wir unterstützen die bergische Greifvogelhilfe!



Senioren sport

Radwanderung rund um Refrath



Am Samstag, dem 24. August fand das diesjährige zweite Treffen in den Sommerferien statt. Die ursprünglich als Radwanderung angedachte Veranstaltung zieht bewusst die Nichtradler mit ein, in dem vorher ein Treffpunkt benannt wird, zu dem die Radler über eine mehrere Kilometer lange Anfahrt und die Fußgruppe und Autofahrer einfach gelangen können. Das diesjährige Ziel war das „Kühlhaus“ neben der Eissporthalle

Bensberg an der Saaler Strasse. Die Radler befuhren den Rinderweg zum Wildgehege, von dort ging es in den Königsforst und über Frankenforst zum Saaler Mühlenteich. Sie erreichten pünktlich um 14 Uhr das Lokal. Der Wirt hatte extra für uns früher geöffnet und einen großen Tisch für mehr als 20 Personen auf der Terrasse unter den hohen Bäumen gedeckt. Es entwickelte sich für die Seniorensportler ein äußerst gemütlicher Nachmittag. Das Essen wurde je nach Appetit aus einer umfangreichen Karte gewählt. Interessante Feringespräche bereiteten allen Teilnehmern einen unterhaltsamen Nachmittag. Diese Veranstaltung hat nach Kölscher Definition nun bereits einen traditionellen Charakter erhalten und wird vom Vorstand sicher auch im nächsten Jahr organisiert und angeboten.



Sommerfahrt 2019 zum Drachenfels mit Drachenburg

Am Dienstag, dem 30. Juli 2019 fuhren 35 Seniorensportler und Gäste mit einem Reisebus der Fa. Pütz nach Königswinter. Das Wetter und die Straßenverhältnisse spielten gut mit, so dass wir eine der ersten Bergfahrten mit der Drachenfelsbahn antreten konnten. Die Aussicht vom Drachenfelsplateau war gigantisch sowohl auf den südlichen Rhein mit der Insel



Nonnenwerth als auch nach Norden in Richtung Bonn. Einige Weitsichtige unter uns wollen sogar den Kölner Dom erkannt haben. Nach einem Kaffee der gerade geöffneten Gastronomie fuhren wir wieder mit der Zahnradbahn bis zur Mittelstation Drachenburg. Unmittelbar nach Öffnung der Burg haben wir in zwei Gruppen mit kompetenten Führerinnen die Drachenburg besichtigt. Wir haben es sehr geschätzt während der Führung viele Informationen zu erhalten, die nicht in Broschüren der Stiftung Natur, Heimat, Kultur des Landes Nordrhein-Westfalen nachzulesen sind.

Nach der einstündigen Führung fuhren wir bei großer Hitze und vergeblicher Suche nach Schatten mit der Zahnradbahn zur Talstation (auch Tourismus-Bahnhof genannt) zurück, wo unser Busfahrer bereits auf uns wartete, um uns zum Restaurant „Altes Fährhaus“ an der Rheinallee zu bringen. Das vorbestellte Essen wurde zügig serviert und hat allen (mit einer selbst verschuldeten Ausnahme) sehr gut geschmeckt. Wir haben anzuerkennen, dass extra für uns am Mittag gekocht wurde.

Nach dem Essen sind wir bei gutem Wetter ein paar Meter am Rhein entlang zum Bus gegangen, der uns auf die andere Rheinseite über Bonn nach Bornheim brachte. Der ebenfalls vorbestellte Kaffee und Kuchen wurde uns im Garten des Biohof Bursch serviert.

Die verschiedenen Kuchenstücke sind neben dem Hofladen von einer Konditorin frisch für uns zubereitet worden. Nach einem Einkaufsbummel durch den Hofladen haben wir wieder unseren Bus bestiegen und sind ohne Stau nach Refrath zurückgefahren.

Dieser Ausflug wird bei den Teilnehmern nicht zuletzt wegen des abwechslungsreichen Tages in guter Erinnerung bleiben.



Tischtennis

Der TV Refrath erreicht den dritten Platz bei den Deutschen Pokalmeisterschaften

Am vierten Tag und nach dem verlorenen Halbfinale war der Trainer schon wieder ganz klar: „Wir mussten an diesem Wochenende bei fast jedem Sieg am absoluten Limit agieren, sowohl mental als auch spielerisch“, erklärte Julian Peters die Niederlage, „daher war es nur verständlich, dass uns nach dem kraftraubenden Viertelfinale möglicherweise im Halbfinale die entscheidenden Körner gefehlt haben“. Die gewonnene Bronzemedaille ordneten dann auch alle TVRler richtig ein und waren entsprechend erfreut und stolz auf ihre Leistung. Gegen den späteren deutschen Pokalsieger aus Hohberg verlief der Start in die Partie denkbar schlecht. Jakob Eberhardt, die Refrather Nummer 1, verlor etwas überraschend mit 1:3 gegen die Nummer 2 aus Hohberg. „Jakob hat sicherlich auch bessere Spiele gemacht an diesem Wochenende“, so Peters, „allerdings waren die vier Tage auch für ihn kraftraubend.“ Nachdem David Pfabe und Marc Hecht ebenfalls ihren Gegnern zum Sieg gratulieren mussten, verkürzte das Doppel Eberhardt/Pfabe zum 1:3 Zwischenstand. Im Anschluss brachte Jakob Eberhardt im Duell der beiden Einser nochmal alles an den Tisch, stand aber nach vier hochklassigen Sätzen auf verlorenem Posten. Einen „absolut verdienten“ Sieger hatte Jakob Eberhardt gesehen, „auch, aber nicht nur, weil wir nicht am absoluten Limit agiert haben“.

Die beiden Höhepunkte aus emotionaler und spielerischer Sicht lieferte der Samstag für die Mannschaft aus Refrath. Nach zwei gewonnen und einem verlorenen Gruppenspiel reichten im letzten Gruppenspiel gegen Friedrichsort zwei Spielgewinnen, um ins Viertelfinale einzuziehen. Allerdings stand es nach den ersten drei Einzeln 0:3 aus Refrath Sicht. „Im Anschluss haben wir aber gezeigt, dass wir ein großartiges Team sind und haben herausragend gekämpft“, so Kapitän Fabian Wahl. Das Doppel Eberhardt/Pfabe leitete mit einem 3:0 Erfolg die Wende ein und David Pfabe erspielte in einem engen Duell den wichtigen zweiten Punkt, der fürs Viertelfinale ausreichte. Richtig stark war, dass Jakob Eberhardt und Marc Hecht sogar noch einen draufsetzten und mit ihren zwei Einzelsiegen das Ergebnis auf 4:3 für den TV Refrath drehten. Trainer Julian Peters sah „eine vorbildliche Einstellung, aber auch noch schwächere spielerische Phasen“.



Eberhardt, Pfabe, Wahl, Hecht, Peters

Das wohl beste Spiel des gesamten Wochenendes hatte sich die Refrather Mannschaft für das Viertelfinale gegen den Oldenburger TB aufgehoben. Als leichter Außenseiter war für jeden in der Halle vom ersten Ball an zu spüren, dass der Sieg nur über den TV Refrath gehen würde. „Eine unglaubliche mentale Kraft und eine sensationelle spielerische Leistung haben dazu geführt, dass wir tatsächlich an den Halbfinaleinzug glauben konnten“, erklärte Julian Peters die Stimmung. David Pfabe unterlag zwar im Eröffnungseinzel knapp mit 2:3 gegen Popal, doch Jakob Eberhardt glich mit einem 3:0 gegen Nguyen flott zum 1:1



Hecht, Eberhardt, Wahl

Zwischenstand aus. Nachdem Marc Hecht in einem sensationellen Spiel gegen Brinkhaus den TV Refrath mit 2:1 in Führung gebracht hatte, glaubte auch der letzte im Refrather Lager an einen Sieg. Das Doppel Eberhardt/Pfabe gewann mit der Führung im Rücken in einem emotionalen Doppel gegen Popal/Brinkhaus mit 3:1 in den Sätzen und es stand 3:1 für den TV Refrath. Im Anschluss siegte Eberhardt noch überraschend mit 3:2 gegen Popal und der Jubel kannte keine Grenzen. „Das war eine unglaubliche Leistungsexplosion und das in einem so wichtigen Spiel“, lobte Jakob Eberhardt seine Mitspieler.

Die beiden Highlights des Tages fasst Jakob Eberhardt so zusammen: „Für mich waren Davids Spiel bei einem 1:3 Zwischenstand und Marcs Einzel gegen Oldenburg die beiden absoluten Höhepunkte des Wochenendes“. Mit der Bronzemedaille bei den Deutschen Pokalmeisterschaften feiern die Refrather vielleicht den größten Erfolg in der Vereinsgeschichte. Herzlichen Glückwunsch an alle Beteiligten!

Jamal Oudriss erreicht den achten Platz beim Top12 Turnier der Jungen 15 des Westdeutschen Tischtennis Verbandes

Neben der sensationellen Leistung von Jamal, die mit dem achten Platz in der Endabrechnung belohnt wurde, gab es für den Refrather Nachwuchsspieler auch noch den Fairplay Preis für eine besonders faire Aktion in seinem



vorletzten Einzel gegen Rian Patra. Dort hat Jamal beim Spielstand von 9:10 im fünften Satz einen Kantenball zugegeben, den der Schiedsrichter nicht gesehen hatte und schon zum 10:10 umgeblättert hatte: „Wer Jamal kennt weiß, dass er ein Heißsporn ist und auch manchmal übers Ziel hinaus schießt“, so Jugendwart Jakob Eberhardt, „umso schöner ist eine solch faire Geste und natürlich auch die Anerkennung von Seiten des WTTV“. Sein Betreuer an diesem Tage, Fabian Wahl, sprach von einer ganz „großen Geste“ seines Schützlings.

Zu Beginn des Turniers wurden für Jamal überraschend die Gruppen neu gelost, da kurzfristig ein Spieler absagen musste. Gegen Friedrich Kühn von Burgsdorf, Emilio Schulz, Laszlo Mohacsy und Paul Burkhart musste Jamal in der Vorrundengruppe jeweils 1:3 Niederlagen einstecken. Dadurch, dass Paul Bach und Paul Burkhart vor Jamals letztem Spiel ebenfalls erst einen Sieg auf der Habenseite hatte, ergab sich für Jamal die Möglichkeit mit einem einzigen Sieg doch noch in die Endrunde um die Plätze 1-8 einzuziehen. Diesem mentalen Druck hielt Jamal besser stand als sein Gegner Bach und er konnte dank des besseren Satzverhältnisses weiterkommen. „Jamal hat fünf sehr gute Spiele abgeliefert“, lobte Fabian Wahl seinen Spieler, „in allen Partien gab es Momente wo die Spiele auch zu Jamals Gunsten hätten kippen können, umso schöner, dass er sich dann noch auf den vierten Platz vorgespielt hat“. In der Endrunde gewann Jamal sein erstes Einzel gegen Melvin Lehn, der die Gruppe B als Gruppensieger abgeschlossen hatte. Im Anschluss folgte gegen Diego Dyck eine 1:3 Niederlage und das oben beschriebene Spiel gegen Rian Patra mit der knappen 5-Satz Niederlage. Zum Abschluss folgte laut Coach Fabian Wahl das „einzige chancenlose Spiel“ gegen Marvin Lohsträter. „Allerdings sind neun Einzel an einem Tag für alle Spieler mental und körperlich sehr fordernd und im letzten Einzel war möglicherweise auch der Akku leer bei Jamal“, so Fabian Wahl.

Jamal kann in den kommenden zwei Jahren nochmal in der Altersklasse Jungen 15 starten und natürlich möchte er auch wieder angreifen. „Der achte Platz ist am Ende des Tages ein Riesenergebnis für Jamal“, lobte Jugendwart Jakob Eberhardt, „man muss aber auch Fabian ein großes Kompliment machen, der erstmals an der Seite von Jamal als Betreuer zur Verfügung stand“. Nun geht es für Jamal darum, die Zeit bis zu den Westdeutschen Schülermeisterschaften im Training zu nutzen, weitere Fortschritte zu erzielen, und möglicherweise auch dort wieder zu überraschen. „Die Trainingsleistungen im vergangenen Halbjahr waren nämlich, erstmals so konstant über einen längeren Zeitraum, sehr gut“, sind sich die Trainer einig.

Der 1. Kirchner & Krutt Cup am letzten Sommerferienwochende in Refrath

Drei Tage wurde in der Sporthalle Steinbreche ein großes Tischtennisturnier ausgerichtet. Das Highlight war sicherlich das Herren-S Einladungsturnier, welches mit Zweitligaspieler Thomas Pellny auch noch ein Spieler aus dem näheren Umgebung gewinnen konnte.

Neben vier Nachwuchsklassen und fünf weiteren Herrenkonkurrenzen gab es auch ein 2er Mannschaftsturnier, welches sich großer Beliebtheit erfreute. Insgesamt war die Veranstaltung ein voller Erfolg und wird auch in 2020 wieder ausgerichtet werden.

Bambini Cup 2019

Der Bambini Cup gehört mittlerweile fest zur Jahresplanung der Nachwuchsabteilung des TV Refrath. In diesem Jahr waren die Refrath mit sieben jungen Spielerinnen und Spielern in Niederkassel. „Alle unsere Kids sind im jüngeren Jahrgang gestartet“, erklärte Jugendwart Jakob Eberhardt, „einige Kinder sind sogar Jahrgang 2011 und 2012, da können wir noch einige weitere Male teilnehmen“. Daher standen auch vor allem die Wettkampferfahrung im Vordergrund und weniger das Ergebnis. Dennoch freute sich Trainer Hannes Stäger, dass „jedes Refrath Kind mindestens ein Spiel für sich entscheiden konnte“. Die besten Platzierungen erreichten in der Endabrechnung Simon Breeger, der Zehnter bei den Jungen wurde und Catharina Cornehl, die Dritte bei dem Mädchen wurde. Außerdem dabei waren Mats Michels, Felix Besse, Noel Hoffmann, Benjamin Kruczinna und Jasin Hobohm.

Catharina Cornehl, Benjamin Kruczinna, Felix Besse, Simon Breeger, Mats Michels, Noel Hoffmann, Jasin Hobohm (von links)



Bezirksmeisterschaften 2019: zweimal Gold und dreimal Bronze für den TVR

Samira Oudriss (Foto) heißt die Refrather Königin der diesjährigen Bezirksmeisterschaften: Sie gewann sowohl im Doppel als auch im Einzel den Titel in ihrer Altersklasse. „Hier hat sich die gute Trainingswoche ausgezahlt“, lobte Trainer Julian Peters, „und auch mental hat Samira gut performt an diesem Tag“. Neben Samira spielten sich bei den Jüngsten zwei neue Namen in den Blickpunkt: Sowohl Catharina Cornhel bei den Mädchen 10 als auch Carlo Galbas (Foto) bei den Jungen 10 gewannen die Bronzemedaille. „Es ist schön zu sehen, dass auch wieder jüngere Spielerinnen und Spieler nachrücken“, so Jugendwart Jakob Eberhardt, „aber auch Simon Bree-



ger, der im Viertelfinale gescheitert ist und der erst 7-jährige Benjamin Kruczinna haben in der jüngsten Altersklasse überzeugt“. Carlo Galbas startete außerdem auch noch in der Jungen 11 Konkurrenz und konnte dort sogar die K.-O. Phase erreichen, schied aber unglücklich in der ersten Hauptrunde aus.

Zudem spielten Ben Balzer und Simon Hamacher bei den Jungen 13 im K.-O. Feld, „mit etwas mehr Glück wäre sicherlich das Achtelfinale für beide erreichbar gewesen“, so Eberhardt.

Johannes Wendeler und wiederum Simon Hamacher scheiterten bei den Jungen 15 in der Gruppenphase, sind allerdings auch noch mindestens ein weiteres Jahr dort startberechtigt.

Bei den Jungen 18 startete lediglich Jamal Oudriss, der für seine Altersklasse freigestellt war. In der Gruppenphase spielte Jamal überraschend groß auf und gewann seine Gruppe gegen durchaus höher einzuschätzende Gegner. In der ersten K.-O. Runde kam dann das unglückliche aus gegen Ben Matthes (Seelscheid). „Bei Jamal



hat man deutlich gesehen welchen Schwankungen die jungen Spieler noch unterliegen“, erklärt sein Trainer Jakob Eberhardt, „während der Gruppenphase hat Jamal teilweise am absoluten Leistungslimit agiert und im ersten K.-O. Spiel zog seine mentale Verfassung den ganzen Spielrhythmus nach unten“.

Für ein weiteres Highlight sorgte Marco Stefanidis, der in der Jungen 18 Konkurrenz freigestellt war, in der Königsklasse. Der Oberligaspieler schafft mit seinem dritten Platz die Qualifikation für die Westdeutschen Meisterschaften der Herren im Januar. „Das ist ein großartiger Erfolg für Marco und eine tolle Leistung“, lobte Jakob Eberhardt seinen Mannschaftskollegen.

Kreismeisterschaften 2019 – Podestplätze für alle Generationen

Zum vierten Mal in Folge war der TV Refrath Ausrichter der Kreismeisterschaften des Kreis Köln rechtrheinisch. Das Helferteam um Organisationsleiter Jakob Eberhardt sorgte, wie bereits in den vergangenen Jahren, für einen reibungslosen Ablauf. „Besonders Birgit Seefeldt, Alina Reunert und Hannes Stäger sind hier hervorzuheben“, lobte Jakob Eberhardt sein Team, „die drei waren von früh bis spät an beiden Tagen im Einsatz“.

Sportlich gab es aus Refrather Sicht auch viele erfreuliche Resultate. „Neben den Ergebnissen freut es mich auch sehr, dass wir zum wiederholten Mal die meisten Teilnehmerinnen und Teilnehmer an der Veranstaltung gestellt haben“, so Eberhardt. Die größten Erfolge feierten die Refrather Spieler in der Herren A-Klasse, die Jakob Eberhardt in einem internen Duell gegen Neuzugang Marco Stefanidis für sich entscheiden konnte. Daneben gab es auch in der jüngsten Altersklasse, der Jungen 10 Konkurrenz, ein Refrather Endspiel: Dieses konnte Carlo Galbas deutlich mit 3:0 gegen Simon Breeger gewinnen. Zudem gewann Ben Balzer an der Seite von Lucas Peters (TV Dellbrück) einen weiteren Titel im Doppel der Schüler 13 Klasse. „Neben diesen drei Titelgewinnen haben aber viele Spieler überzeugende Leistungen gezeigt“, lobte Jakob Eberhardt den Nachwuchs, „hervorzuheben ist hier sicherlich Johannes Wendeler, der sich nach einigen Rückschlägen mit einem dritten Platz in der Jungen 15 Konkurrenz und einem zweiten Platz bei den Jungen 18 B Klasse zurückgemeldet hat“. Aber auch Simon Hamacher konnte Silber im Einzel bei den Jungen 13 gewinnen und erreichte Platz 4 bei den Jungen 15, Carlo Galbas erreichte Bronze (Einzel) und Silber (Doppel) bei den Jungen 11, Catharina Cornehl wurde Zweite (Mädchen 11) und Dritte (Jungen/Mädchen 10), Oliver Schneck wurde Zweiter bei den Senioren 50 und Thorsten Birg Zweiter im Senioren 40 Doppel. „Aber auch zahlreiche K.-O. Runden Teilnahmen waren für den ein- oder anderen Spieler schon eine deutliche Leistungssteigerung und damit ein großer Erfolg“, so Eberhardt.



Catharina Cornehl, Carlo Galbas, Simon Breeger, Benjamin Kruczina (von links)

Marco Stefanidis wird Fünfter beim Top 12 Turnier des Westdeutschen Tischtennisverbandes

Mit gemischten Gefühlen verließ der Refrather Youngster die Qualifikationsveranstaltung für das Top 48 der Jugend auf Bundesebene. „Marco war zu sehr auf sein Ergebnis fokussiert“, erklärte sein Trainer Julian Peters, „dadurch hat er zu viele nervöse Momente gehabt und konnte dann auch nicht sein Maximum abrufen“.

In der Vorrunde konnte Marco vier seiner fünf Spiele siegreich gestalten und auch gegen den späteren Sieger Tobias Slanina verlor er nur knapp in fünf Sätzen. In der Endrunde gelang Marco ein sensationeller Sieg gegen Rafael Schapiro, der zu den Topfavoriten auf den Gesamtsieg zählte, allerdings musste er gegen Wim Verdonshot, Jiaxing Guo und Takuto Teramae Niederlagen einstecken, wodurch er in der Endabrechnung Fünfter wurde. „Im Endeffekt ist der fünfte Platz ein gutes Ergebnis und Marco hatte auch großartige spielerische Momente“, fasste Julian Peters das Endresultat zusammen.



Die Platzierung reicht höchstwahrscheinlich nicht aus, um sich für das Top48 Turnier der Jugend im November zu qualifizieren. „Dafür kann Marco jetzt gezielt an seinen Schwächen arbeiten und dann im Dezember bei den Westdeutschen Jugendmeisterschaften und ab sofort in der Oberliga voll angreifen,“ spricht Jugendwart Jakob Eberhardt seinem Youngster Mut zu.

Samira Oudriss spielt sich auf Platz 6 vor

Nach einer unglücklich verlaufenen Bezirksrangliste zeigte Samira Oudriss bei der ersten Rangliste auf westdeutscher Ebene eine sehr starke Leistung. Nach insgesamt acht Einzeln belegte Samira einen sensationellen sechsten Platz und hat sich damit souverän für das Top 16 am 29.06.2019 in Bergheim qualifiziert. „Samira hat spielerisch, aber auch mental eine super Leistung gezeigt“, lobte ihr Trainer Julian Peters die Spielerin. Beim nächsten Ranglistenturnier wäre eine Wiederholung des Erfolgs die Mindestvoraussetzung, damit Samira sich für das Top 10 Turnier nach den Sommerferien qualifizieren würde. „Mit einer solchen Leistung ist das möglich, aber es wäre schon eine großartige Leistung, wenn sie das schaffen würde“, so Julian Peters.

Unsere Mannschaften:

Herren 1	Oberliga	9:9 Punkte	4. Platz
Herren 2	Landesliga	18:4 Punkte	2. Platz
Herren 3	Bezirksliga	12:8 Punkte	3. Platz
Herren 4	Bezirksklasse	8:12 Punkte	7. Platz
Herren 5	2. Kreisklasse	14:2 Punkte	1. Platz



Oberliga:
Eberhardt,
Stefanidis,
Eberhardt,
Pfabe, Hecht,
Birg (von links)



Bezirksliga: Balzer, Stäger,
Oudriss, Schneck, Mao,
Schiffer (von links)



Landesliga:
Schedletzky,
Loer, Langkam-
merer, Wahl,
Kustos, Oudriss
(von links)



2. Kreisklasse: Ferbeck,
Heimes, Heckel, Lauber,
Oudriss, Hackenbroch

Jungen 18	Kreisliga	28:4 Punkte	1. Platz
Jungen 15	Bezirksliga	14:2 Punkte	2. Platz
Jungen 15	Kreisliga	31:1 Punkte	1. Platz
Jungen 15	1. Kreisklasse	17:15 Punkte	4. Platz
Jungen 13	Kreisliga	27:5 Punkte	2. Platz
Jungen 13	Kreisliga	4:28 Punkte	8. Platz



Jungen 15 Bezirksliga
Lennart Abitz, Johannes
Wendeler, Karl Tennie,
David Vollmar (von links)
(Simon Hamacher fehlt)



Jungen 13 Kreisliga
Simon Breeger, Paul Wiese,
Carlo Galbas, Robin Sulski
(von links)



Jungen 15 Kreisliga
Luca Klever, Marc Köhlert,
Ben Balzer, Paul Reinhardt
(von links)

Turnen

Mädchenturnen mittwochs von 15:30 – 18:30 Uhr in der Turnhalle Steinbreche



Jeden Mittwoch von 15.30 – 18.30 Uhr treffen sich Mädchen im Alter von 5 – 14 Jahren zum Turnen in der Turnhalle Steinbreche.

Unsere Übungsstunden beginnen zum größten Teil mit einem AufwärmSpiel, was den Mädels sehr viel Spaß bereitet.

Da der Altersunterschied sehr groß ist, haben wir die Mädchen in drei Gruppen eingeteilt, so dass jeder Altersgruppe (Mädchen von 5-8 Jahren, 9-11 Jahren, 12 Jahre und Älter) jeweils eine Zeitstun-

de zum Turnen zur Verfügung steht.

Es wird oft das kleine Trampolin, der Sprungbock oder Kasten aufgebaut, um die Sprungkraft der Mädchen zu schulen.

So trainieren wir fast immer im Zirkelbetrieb, so dass je nach Gruppenstärke jeweils drei bis fünf Mädchen an einem Gerät turnen.

Sehr viel Freude bereitet den Mädchen auch das Bodenturnen, denn da können sie Handstand, Rolle vorwärts und rückwärts sowie Rad üben. Auch probieren wir Dinge wie Handstandüberschlag oder Rückwärtsüberschlag oder Flickflack aus.

Den Barren benutzen wir oft zum Schwingen und Hangeln. Aber genauso bauen wir ihn zum Stufenbarren um, so dass man an ihm Aufschwung sowie einige andere knifflige Sachen ausprobieren kann.

Der Balken ist immer eine ganz besondere Herausforderung für die Mädchen, da er sehr große und schmal ist und die Mädchen sehr konzentriert darüber balancieren müssen. Kleine turnerische Übungen wie Standwaage, Wechselhopper oder Radwende als Abgang vom Balken fordern schon einiges von den Mädchen ab.





Als weiteres Highlight ist das Turnen am Reck, an diesem können die Mädchen den Felgaufschwung, Felgumschwung und andere spezielle Übungselemente erlernen.

Sehr viel Spaß haben die Mädchen, wenn sie mit den Akrobatikkarten arbeiten und in kleinen Gruppen akrobatische Übungen ausprobieren können.

In den letzten Turnstunden vor den Ferien dürfen die Mädchen oft an den Tauen, welche in der Turnhalle vorhanden sind, schaukeln und schwingen.

Oder wir bauen Bewegungslandschaften auf, an denen sich die Mädchen ausprobieren können.

Als besondere Attraktion bauen wir das große Trampolin auf, was den Kindern sehr viel Spaß und Freude bereitet.

Im Dezember kurz vor den Weihnachtsferien waren wir nun schon zum wiederholten Mal gemeinsam während unserer Trainingszeit in der Eissporthalle an der Saaler Mühle. Alle Mädchen waren davon sehr begeistert, auch diejenigen die noch nie vorher auf Schlittschuhen gestanden hatten, konnten nach fast zwei Stunden ohne fremde Hilfe Eislaufen.

In der Karnevalszeit feiern wir innerhalb unserer Turnstunden im Kostüm mit Karnevalsmusik die „fünfte Jahreszeit“. Mit kleinen Spielen und Abenteuerlandschaften stimmen wir uns auf die Karnevalstage ein.

Also liebe Mädchen, wenn ihr Lust habt zu turnen, dann kommt einfach zu den Übungsstunden vorbei und schaut es euch an oder turnt am besten gleich mit.

Viele Grüße

Eure Silke Zeyen und Ricarda Paschke



Volleyball

Jugend – Viele neue Gesichter!

Die Sommerzeit bringt beinahe schon traditionell kleinere und größere Veränderungen für die Volleyballabteilung mit sich.

So machte Renate Sievering leider ihren schon mehrfach angekündigten Ausstieg aus dem Trainerdasein nach beinahe 20 Jahren unermüdlichen Engagements für die Volleyballabteilung wahr. Renate Sievering, die auch als Spielerin mit ihren Töchtern teilweise sogar zusammen auf dem Feld für den TV Refrath auflief, betreute zahlreiche Jugend- und Nachwuchsteams und verstand es, dabei besonders die jüngeren Spielerinnen für unseren Sport zu begeistern und sie wurde nie müde, den Teamspirit zu entwickeln. Wir sagen: Danke Renate für deinen unermüdlichen Einsatz!

Und auch Lena Hegel wird durch ihren bevorstehenden Auslandsaufenthalt ihre Traineraufgaben zukünftig nicht mehr wahrnehmen können. Wir wünschen ihr viel Glück und Erfolg auf diesem neuen Abschnitt ihres Lebensweges. Auch ihr gebührt unser herzlicher Dank.

Glücklicherweise konnte die Trainerfrage kurzfristig gelöst werden. Sehr zur Freude aller Beteiligten kehrt Nico van der Lucht zurück zum TV Refrath. Und mit der Ausweitung des Engagements von Lars Lachmann konnte ein neues Trainer-Duo für die Volleyballjugend gefunden werden.

„Mit Nico bekommen wir eine Trainerpersönlichkeit zurück, die sowohl hier im TVR als auch andernorts erfolgreiche Jugendarbeit geleistet und Mannschaften aufgebaut hat“, freute sich Abteilungsleiter Michael Wernitz im August. „Zusammen mit dem verbleibenden Trainer Lars Lachmann, einem angehenden Sportlehrer, wird er mit Sicherheit neue Anreize schaffen und Akzente setzen.“

Erfreut können wir zu Jahresende feststellen, dass sich diese Hoffnungen erfüllt haben. Die beiden Anfängergruppen für Mädchen und Jungs erhalten regen Zulauf und mit einer weiblichen U16-Mannschaft konnte nach einigen Jahren wieder ein Jugendteam im offiziellen Spielbetrieb angemeldet werden.

„Wir freuen uns über die Entwicklung, dass wieder mehr Mädchen und auch Jungs den Weg zum Volleyball finden“ so Trainer Nico van der Lucht, der wirbt: „Volleyball macht nicht nur am Strand Spaß, sondern auch bei uns in der Halle. Kommt vorbei!“



Mit der neu gegründeten U16-Mannschaft gibt es dabei nach einiger Zeit ohne Jugendspielbetrieb nun auch wieder eine wett-kampforientierte Perspektive in der Abteilung. „Es ist super, dass sich der Mut zu dieser Entscheidung im Sommer gelohnt und sich wieder ein Jugendteam im TV Refrath gefunden hat. Dieses gilt es nun in der Liga zu etablieren“ berichtet Nico van der Lucht von der positiven Entwicklung.



Wie es weitergeht, möchte jedoch niemand zur aktuellen Zeit vorhersagen. „Wir versuchen, den Kindern zielgerichtetes Training anzubieten, so dass sie mit Spaß und Erfolg bei der Sache sein können. Wenn dabei weitere Jugendmannschaften entstehen, wäre doch toll!“ so Lars Lachmann, der sich als Trainer des männlichen Nachwuchses insbesondere freut: „Seit Sommer haben wir viele Jungs dazubekommen, so dass auch hier echte Perspektiven entstehen.“

Daher schließen die beiden mit dem Wunsch: „Wir freuen uns über Mundpropaganda und jedes weitere neue Gesicht.“



Schütze Elektrotechnik

Inh. Norbert Schütze
Simonswiese 5
51427 Bergisch Gladbach
www.elektro-schuetze.de

Tel.: 0 22 04 / 25 103
Fax: 0 22 04 / 96 27 30
Mobil: 0173 / 95 07 819
info@elektro-schuetze.de

schnell
freundlich
zuverlässig





Während sich die U16 noch in den Kinderschuhen befindet, kann die Damenmannschaft die ersten Erfolge in der Bezirksklasse feiern. Sie starten mit vier Siegen aus fünf Spielen in die Saison und stehen damit auf einem guten zweiten Platz.

Die Mannschaft hatte zum Ende der letzten Saison Abgänge zu verzeichnen,

da bei einigen Spielerinnen nach dem Abitur ein Aufbruch in einen neuen Lebensabschnitt bevorstand. Die dadurch entstandene Lücke wurde glücklicherweise durch Neuzugänge schnell geschlossen, sodass über den Sommer fleißig trainiert werden konnte. Dieser Fleiß zahlt sich nun aus.

Nach einigen taktischen Veränderungen und Positionswechseln innerhalb des Teams wurden die ersten Siege eingefahren.

Die zweite Begegnung der Liga wurde ein spannendes Fünf-Satz-Spiel gegen die Mannschaft Nippes III, aus der die Refrather Damen als Sieger hervorgingen. Nach einer 2:0 Satzführung der Kölner Mannschaft kämpfte sich der TVR zurück. 2:2. Im Tiebreak geriet das Team vorerst wieder in Rückstand, doch eine starke Aufholjagd von 9 Punkten brachte den Sieg über Satz und Spiel.

Das darauffolgende Spiel gegen Leverkusen VII entschied die Mannschaft vom TV Refrath in drei Sätzen (13:25, 13:25, 7:25) deutlich für sich. Dies war das Resultat aus starken Aufschlägen und guter Teamarbeit.

Der Trainer Lars Lachmann ist zuversichtlich: „Wir haben viel trainiert und haben das Zeug dazu, weitere Siege zu sammeln und dieses Jahr einen guten Platz zu belegen.“

Da nun zwei Leistungsträgerinnen der Mannschaft einen Auslandsaufenthalt antreten, entsteht erneut eine Lücke, die es zu schließen gilt. Aus diesem Grund sucht das Team um das Trainerduo Lars Lachmann und Nico van der Lucht engagierte Volleyballerinnen mit Vorkenntnissen.



Die Hobby-Helden der Bfs-Rheinland Bezirksliga Damen

Wir haben lange nichts von uns hören lassen, doch die Heldinnen sind immer noch am Start!

Wir, das sind unsere flinke Spielgestalterin Ines Peveling, unsere vielbeschäftigte Ärztin Uschi Lux und unser Neuzugang Michelle Egge als Ergänzung auf der Zuspielerposition.

Auf der Diagonalen spielen immer noch unsere polnische Kampfgranate Joanna Großmann und unsere kölsche Linkshänderin Maren Ziethlow.

Susi Höher-Peters, unsere langjährige Durchschlagskraft, Jessi „Super-Block“ Storm, unsere frischvermählte, immer fröhliche Anke „Ex-Schilling“ sowie unsere Motivatorin „Kapi“ Tine Helbing blocken und schlagen über die Mitte.

Als Knallerfrauen spielen über die Außenposition unsere zwei Großen, die abgezockte Andrea Beermann und Knaller-Knallerfrau Jessica Köhler, eine immer für einen überraschenden Ball zu habende Marie Oldekamp-Koob, sowie unser schlagkräftiges Kücken Nadja Nikolai.

Nicht zu vergessen ist unsere Libera alias „Ballretterin“ - Meike Ewert.

Das war's? Nein, total schön finden wir es, dass Sandra Berster unsere Trainingseinheiten wieder bereichert. Vielleicht lässt die Gesundheit es zu und sie ist wieder voll dabei. Außerdem hoffen wir auf eine schnelle Rückkehr aus der Babypause von Ulrike Abramowski-Mock.

Doch nun zu den Spielen. Wir hatten einen grandiosen Start! Ein Sieg gegen den ewigen Meister der Klasse KT 43 Köln mit 3:1 und einen weiteren gegen DJK Südwest Köln brachten uns auf Platz eins. Jedoch leider nicht sehr lange. Durch einen Formfehler wurde uns der Sieg gegen DJK aberkannt.

Sei's drum, das motiviert uns noch mehr für die weiteren Spiele. Wir kämpfen uns wieder an die Spitze! Wie? Mit vollem Kampfgeist unseres Trainers Andreas Ruppert und immer wieder neuen Übungen zu Schnelligkeit und Abwehr werden wir die Saison rocken!



Mixed Volleyball Bezirksliga

Nach drei Spieltagen auf dem vierten Platz der Tabelle und 6 Punkte. So gut wie dieses Jahr hatten die Mixed Volleyballer noch nie eine Saison begonnen.

Zitat einer Spielerin: „ So viele Punkte hatten wir letztes Jahr erst am Ende der Saison!“ Wie wahr. Nach mäßiger Leistung in der Vorsaison mit dem Erreichen der Relegation nach unten,

lieferten die Spieler ein blitzsauberes und ungefährdetes 3:0 in der Relegation ab und sicherten sich so doch noch den verdienten Klassenerhalt in der Bezirksliga.

Doch der Neustart schien nicht recht zu glücken, denn das erste Spiel wurde zwar direkt mit 3:1 verloren, gab aber spielerisch schon mal Anlass zur Hoffnung.

In der zweiten Begegnung wuchs die Mannschaft in reduzierter Besetzung über sich hinaus und gewann letztendlich unerwartet und überzeugend mit 3:1 Sätzen.

Und auch das nachfolgende erste Heimspiel wurde klar mit 3:0 gegen den bis dato Zweitplatzierten der Liga für sich entschieden.

Auch diesmal war nicht die komplette Besetzung dabei, so dass kein einziger Auswechselspieler zur Verfügung stand und sogar der eigentliche Libero als Feldspieler eingesetzt wurde.

Das zweite Heimspiel eine Woche später passte leider aber so gar nicht zum guten Lauf des Teams, denn es spielte fahrig und glücklos und fand nie Zugriff auf den Gegner, der nicht überragend spielte aber kaum Eigenfehler machte. Somit wurde die Partie 0:3 verloren.

Für die weitere Saison werden dem Team leider noch mal weniger Spieler zur Verfügung stehen, da zu dem langfristigen Ausfall einer Zuspielerin nun auch ein Mittelblocker verletzungsbedingt länger pausieren muss.



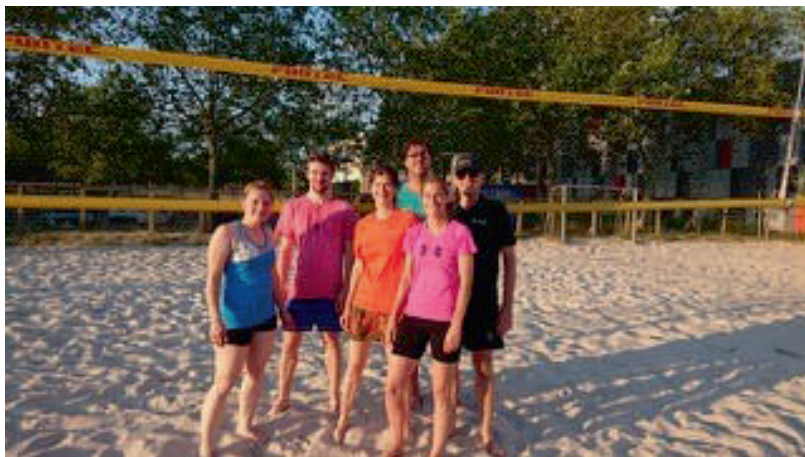
Aber alles Schlechte hat auch etwas Gutes in sich. Die verbleibenden Stammspieler sind mittlerweile gut aufeinander eingespielt und auch flexibel auf anderen Positionen zu besetzen, so dass die Ausfälle hoffentlich kompensiert werden können.



Wollen wir nun zusätzlich hoffen, dass die Bauarbeiten am OHG bald ein Ende finden damit ein lückenloser Trainingsbetrieb wieder möglich ist. Leider kommt es mehrmals im Jahr zu Hallenbelegungen durch die Schule was zu ersatzlosem Streichen unserer Übungseinheiten führt.

Alternative Trainingsformen im Sommer wie Beachen und vor allem Beachparty beherrscht das Team übrigens auch sehr gut.

Wie immer gilt: Wer Volleyball auf Bezirksliganiveau spielen kann, ist jederzeit willkommen. Wir brauchen Verstärkung auf allen Positionen und beiderlei Geschlechts.



FERNSEH ***Loebach***
HIFI • TV • SAT • MEISTERWERKSTATT

Halbenmorgen 43
 51427 Bergisch Gladbach
 Tel. & Fax: 0 22 04 / 6 38 76
 RadioLoebach@t-online.de

LOEWE. Einfach mehr erleben.

S I E H
M A L
A N :

OPTIK SCHEU

REFRATH

SIEBENMORGEN 7

TELEFON 022 04 - 6 63 77



„KONTAKT“

Nächste Ausgabe

erscheint 2x pro Jahr / Auflage 2000 Stück
Juni 2020

Impressum

Herausgeber:

TV Refrath 1893 e.V.

verantw. für Inhalt/Gestaltung:

Heinz Kelzenberg, Jakob Eberhardt

Anzeigen:

Geschäftsstelle TV Refrath, Wickenpfädchen 11
51427 BGL, Telefon (02204/60349)

Design

Grafik Danikas, Händelstraße, 51427 BGL,
Telefon (02204/249323)

Druck

Häuser KG, Venloer Str. 1271, 50829 Köln,
Telefon (0221/9565030)

Punkten Sie mit DruckDiscount24.de!

Ihr zuverlässiger Druckpartner mit Spitzenqualität zu günstigen Preisen



www.druckdiscount24.de

*Ihr Gutschein-Code lautet **AZ51184605**. Er ist nur bis zum 31. Dezember 2019 gültig und pro Kunde nur einmalig einlösbar. Pro Bestellung ist nur ein Gutschein einsetzbar, gültig für alle Produkte dieser einen Bestellung. Gutscheine sind nicht kumulierbar. Eine Barauszahlung ist nicht möglich. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.



Buch- und Offsetdruckerei
Häuser KG
Inhaber Günter Mazur und Heiko Mazur



Venloer Str. 1271 • 50829 Köln

Tel. +49 221 84657-200

info@druckdiscount24.de

TV REFRATH

Fit & Aktiv



Kurse

Cardio

Zirkel

mit unseren Partnern:



Foto © iStockphoto

TV Refrath Fit & Aktiv

Wilhelm-Klein-Straße 18-20 · Refrath · T 02204 8678860 · www.tvr-fitundaktiv.de