Kein Internet am Sonntag

Ätsch, sagt der Rechner. (Foto: Andreas Milk)

Ja, es klingt krank. Aber für letzten Sonntag hatte ich mir ein paar Stunden Arbeit am Computer vorgenommen: Mails beantworten, einen Artikel fabrizieren & versenden, Überweisungen erledigen, eine Bahnfahrt buchen – was unter der Woche halt so alles liegen bleibt. Aber dann war da dieses blinkende rote Lämpchen an meinem Router. Internet-Zugang tot.

Stecker raus, Stecker wieder rein: Manchmal hilft das ja. Diesmal half es nicht. Also ein Anruf bei der Telekom-Hotline. Der Mann am anderen Ende der Leitung erläutert, das Problem könne mit der Betriebssoftware des Routers zu tun haben. Womöglich helfe es, die aktuelle Version nochmals von der Website der Telekom herunterzuladen. Tja. Und wie geht das – so ohne Internet? So erhielt denn eine Kollegin an jenem frühen Sonntagmorgen ganz überraschend Besuch.

Nicht so genau im Bilde

Mit der Software auf CD zurück nach Hause. Software aufs Notebook gespielt, neuer Versuch mit dem Router. Nix. Neuer Anruf bei der Telekom. Ein anderer Mitarbeiter erläutert, der Router sei vielleicht defekt. Aber so genau sei er nicht im Bilde – und die Techniker, die sich auskennen und bei Bedarf eine Fernwartung starten können, seien nicht im Hause. Weil: Es ist doch Sonntag! Zugegeben, das hat mich überrascht: Ein Konzern mit Millionen Kunden und Milliarden Umsätzen, und dann… aber egal.
Fortsetzung folgte am Montag. Ich kürze das Ganze mal ab: Eine Frau an der Hotline versprach, mich zurück zu rufen (was sie nicht tat); eine Warteschleife warf mich nach ca. einer

Viertelstunde heiterer Musik aus der Leitung. Am Dienstag hatte ich die Idee, einen neuen Router zu besorgen im Telekomladen an der Kamener Weststraße. Da stand ich denn vorm Tresen und vor der Frage: mieten (= zwei, drei Tage Wartezeit, denn Mietgeräte werden zugeschickt) oder kaufen (= Gerät gleich mitnehmen). Ich wollte schnell ins Netz. Also tschüss, 149 Euro 99.

Ein bisschen tröstet es mich, dass ich diesen packenden Erfahrungsbericht (sind Sie noch da?!) dank Router und Leitung der Telekom in die Welt setzen kann. Hashtag „Genugtuung“. Ich habe mich mit dem Schreiben extra beeilt: möglich, dass die Telekom gleich das Internet abschaltet. Weil: Es ist doch wieder Sonntag.

Hoch hinaus mit dem TuS Weddinghofen

Hoch hinaus geht es mit dem TuS Weddinghofen. Zumindest für jene, die sich anstelle von Schuhen Konstruktionen aus Bögen und Streben an die Füße schnallen. Wem dann der Rhythmus der Musik in die Beine fährt, der hebt tatsächlich richtig vom Boden ab. „Kangoo Jump“ heißt der neue Trend aus Osteuropa, der ab der kommenden Woche ein nagelneues Kursangebot ist. Beim Aktionstag des TuS Weddinghofen war der ungewöhnliche Sport ein echter Hingucker.

Abheben mit dem TuS: Kangoo Jump ist neu und einmalig im näheren Umkreis.

Anschnallen und große Sprünge machen, das ist Kangoo Jump

Mancher schnallte sich neugierig die Geräte unter, die der TuS

Weddinghofen aus Leipzig beschafft hat. Dort haben sich auch die Kursleiter in der Kunst der Känguru-Sprünge unterrichten lassen. Ganz billig ist der neue Trend nicht: 200 Euro kostet ein Paar Sprungschuhe. Da sind 5 Euro Mitgliedsbeitrag pro Monat ein echtes Schnäppchen. Spaß machen die hohen Sprünge ganz offensichtlich. Nicht nur wer zum ersten Mal auf den elastischen Schuhen stand, hatte ein Lächeln auf den Lippen.

„Man kann bei einer Stunde bis zu 1.000 Kalorien verbrennen“, schildert TuS-Geschäftsführerin Ellen Wiemhoff begeistert. „Außerdem ist dieser Kangoo Jump bis zu 80 Prozent gelenkschonender als Laufen!“ Am Freitag beginnt um 18 Uhr die Premiere für den nagelneuen Kurs. Dann ist der TuS Weddinghofen in der Region ein echter Vorreiter. Der Verein hat aber darüber hinaus einiges zu bieten. „Das wollen wir mit diesem Aktionstag zeigen“, so Ellen Wiemhoff. „Wir möchten aber auch gerade neu Zugezogenen die Hemmschwellen nehmen.“

Hineinschnuppern und Mitmachen beim Aktionstag

Sieht entspannt aus, hat es aber in sich: Gymnastik mit dem Ball.

Einfach mal zuschauen und spontan mitmachen: Das war die Idee dieses ersten Aktionstages. Männersport mit Flexibällen, flotte Aerobic und gut gelauntes Walking, Step-Aerobic, Problemzonengymnastik oder Frauengymnastik: Hier ist für jeden

etwas dabei. „Hier kann jeder mitmachen. Wir bieten gesundheitsorientierten Freizeitsport an“, betont Ellen Wiemhoff. Das randvolle Programm zeigte am Samstag trotzdem nur einen kleinen Ausschnitt des vielfältigen Angebotes, das aktuell 535 Mitglieder nutzen. Die Konkurrenz ist hart: Fitness-Studios, Ganztagsschulen. „Wir müssen schon viel tun, neue Mitglieder zu gewinnen“, so Wiemhoff.

Vielleicht klappt das mit spannenden neuen Angeboten wie Kangoo Jump oder zielgruppenorientierten Kursen wie Problemzonengymnastik. Am Samstag nutzten einige die Möglichkeit, einfach mal hinein zu schnuppern. Der Andrang hätte aber auch größer sein können, wenn es nach den Akteuren gegangen wäre, die hier mit Herzblut bei der Sache waren.

Hilfe für Menschen mit Depressionen oder Ängsten

Wer an Depressionen oder Ängsten leidet, kann sich einer **Selbsthilfegruppe in Kamen** anschließen. Die Gruppe trifft sich jeden Mittwoch um 18 Uhr in den Räumen der Lebenshilfe bzw. **Familienbande an der Bahnhofstraße.**

Wie die langjährige Erfahrung betroffener Menschen mit diesem Erkrankungsbild zeigt, greifen immer mehr Menschen dieses Hilfsangebot auf. Denn der Austausch in einer von Akzeptanz, Vertrauen und Verständnis getragenen Gruppenatmosphäre bietet Halt, fördert das Selbstvertrauen und ebnet den Weg zur Teilnahme an ein geregeltes und selbstbestimmtes Leben.

Weitere **Informationen** gibt es bei der **Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen** des Kreises (K.I.S.S.) im **Gesundheitshaus in Unna**, Massener Straße 35. Ansprechpartnerin ist Margret Voß, Tel. 0 23 03 / 27-28 29, E-Mail margret.voss@kreis-unna.de.

Alle Anfragen werden selbstverständlich vertraulich behandelt.

Musik-Hommage an osteuropäische Zuwanderer im Revier

Werke von Zoltán Kodály, Franz Liszt und Béla Bartók werden gespielt beim sechsten Sinfoniekonzert der Neuen Philharmonie Westfalen am Mittwoch, 4. Februar, um 19.30 Uhr in der Konzertaula Kamen. Geleitet wird das Konzert, das den Titel „Ungarn im Revier“ trägt, von Generalmusikdirektor Rasmus Baumann. Solist ist Bernd Glemser (Klavier).

Generalmusikdirektor Rasmus Baumann. Fotos: Pedro Malinowski

Es waren vor allem Osteuropäer, die Ende des 19. Jahrhunderts ins Ruhrgebiet zogen, um in den Zechen und Hütten zu arbeiten: Polen, aber auch Einwohner Österreich-Ungarns. Die unverbrauchte Kraft der osteuropäischen Volksmusik war damals vielen Zuwanderern ein Lebensmotor. Und auch die Komponisten wussten um diese identitätsstiftende Wirkung der Kunst.

6. Sinfoniekonzert der Neuen Philharmonie

Béla Bartók etwa, ebenfalls ein Emigrant, führte 1944 seine Lebenswelten im brillanten Konzert für Orchester zusammen: die Vitalität der Bauernmusik aus dem untergehenden Europa und lebensbejahende Jazz-Einsprengsel aus den USA. Bartóks Freund Zoltán Kodály setzte der Musik seiner Kindheit im Städtchen Galánta ein Denkmal. Sehnsucht nach der Idylle und temperamentvoller Tanzfuror, beides ist in Kodálys klingenden Jugenderinnerungen enthalten.

„Ahnherr“ der Kunstmusik Ungarns ist Franz Liszt. Sein einsätziges 2. Klavierkonzert ist ein pianistisches Feuerwerk. Entzündet wird es von Bernd Glemser, der als Spezialist des osteuropäischen Repertoires für seine unvergleichlichen Rachmaninow- und Liszt-Interpretationen gefeiert wird.

Eine Einführung in die Werke gibt es ab 19 Uhr. Karten sind im Fachbereich Kultur des Kreises Unna unter der Rufnummer 02303 27-14 41 und per E-Mail bei gerhard.pielken@kreis-unna.de erhältlich. Sie kosten zwischen 12 und 24 Euro (ermäßigt 9 bis 21 Euro).

Eis frei für Kufenflitzer und Eisstockschützen

Kamen on Ice: Pünktlich um 18 Uhr fiel heute, 24. November, das Startsignal für die 4. GSW-Stadtmeisterschaften im Eisstockschießen und hieß es wieder „Ran an die Daube“. Gut eineinhalb Stunden zuvor hatte Bürgermeister Hermann Hupe die Winterwelt eröffnet und die Eisfläche freigegeben. Bei bestem Wetter konnten große und kleine Kufenflitzer hier ihre Runden drehen.

Bürgermeister Hermann Hupe (2.v.li.), GSW-Chef Jochen Baudrexl (re.) sowie Rüdiger Büscher (li.) und Bernhard Büscher eröffneten die 4. GSW-Stadtmeisterschaften im Eisstockschießen.

Dass sich das Eisstockschießen in Kamen zum Renner entwickelt hat, belegt die Zahl der Mannschaften, die in den kommenden Wochen auf die Eisbahnen gehen. 120 Teams werden versuchen, ihren Eisstock so nahe wie möglich an die in der Mitte des Spielfeldes liegende Daube zu schieben, um am Ende den Stadtmeistertitel zu erringen und den begehrten GSW-Pokal in den Händen zu halten. Die ersten Teams stellten sich heute der Herausforderung. Morgen und in den kommenden Wochen geht’s weiter, dann werden die nächsten Spieler versuchen, ihre Teams mit Präzision und Geschick zum Vorrunden-Sieg zu führen.

Impressionen vom Abend

Yoganastik für Schwangere

Für Schwangere beginnt in der Elternschule des Hellmig Krankenhauses am Dienstag, 28. Oktober, von 18.30 bis 20 Uhr der Kurs Yoganastik. „Besonders in der Schwangerschaft ist es wichtig, Zeiten der Ruhe und Ausgeglichenheit für sich zu finden“, betont Marianne Künstle, Leiterin der Elternschule. In den Yogaübungen erfahren die Frauen Anspannung und Entspannung. Das Kind wird durch die bewusste und tiefe Yoga-Atmung mit mehr Sauerstoff und Energie versorgt.

Yogaübungen geben innere Ruhe. Sie lindern Schwangerschaftsbeschwerden wie Rückenschmerzen oder Kreislaufprobleme. Yoga ist eine gute Vorbereitung auf die Geburt. Indem die Frau lernt, bewusst tief und lang zu atmen, kann der Wehenschmerz besser veratmet werden. Gleichzeitig unterstützen gymnastische Übungen die Vorbereitung auf die Geburt. Dieses Seminar kann zu jedem Zeitpunkt der Schwangerschaft besucht werden. Es gilt als schwangerschaftsbegleitende Maßnahme und ist somit sowohl zum Beginn als auch zum Ende einer Schwangerschaft ein

interessantes Angebot.

Interessierte werden gebeten, sich bis zum 25. Oktober unter der Telefonnummer 0231-922 1252 oder per Email an elternschule@klinikum-westfalen.de anzumelden.

Mildes Urteil für Brandstifter

Der junge Brandstifter, der im März 18 Autos angesteckt und damit die Kamener Bürger in Angst und Schrecken versetzt hat, ist wieder auf freiem Fuß. Am Montag (29. September) durfte der 18-jährige Martin K. (Name geändert) das Amtsgericht Unna als freier Mann verlassen und wurde vor der Tür von mehreren Freunden und offenbar auch Familienmitgliedern in Empfang genommen.

Eines der in Brand gesteckten Autos. (Foto: Ulrich Bonke)

18 Autos hat Martin im März in Kamen mutwillig angezündet, hinzu kam ein missglückter Versuch der Brandstiftung. Am 17. März wurde er auf frischer Tat ertappt. Seitdem saß er in U-Haft. Am Montag nun fällte das Jugend-Schöffengericht das Urteil für diese Taten. Es lautet: zwei Jahre Jugendstrafe auf Bewährung; die sechs Monate U-Haft werden dabei angerechnet. Der Haftbefehl gegen den jungen Mann wird aufgehoben.

Doch Martin wird die Zeit nicht fröhlich feiernd mit seinen Freunden verbringen können. Er muss die kommenden eineinhalb Jahre vielmehr stationär in einer Jugendeinrichtung verbringen und sich an die Regeln halten, die die Vorsitzende Richterin Birgit Vielhaber-Karthaus, der Bewährungshelfer und die

Verteidigerin gemeinsam mit Martin besprechen werden.

„Wir wissen, dass es sich hier um Verbrechen handelt, von denen jedes einzelne im Erwachsenen-Strafrecht bereits ein Jahr Haftstrafe nach sich ziehen könnte“, sagte Staatsanwalt Dr. Heiko Artkämper. Und er räumte ein, dass er sich zu Prozessbeginn das nun gesprochene Urteil – das in jeder Hinsicht dem von ihm geforderten Strafmaß entsprach – nicht hätte vorstellen können. Das Urteil sei die Folge von vielen Gesprächen mit dem Jugendamt und anderen zuständigen Organisationen.

Im Erwachsenenrecht solle ein Urteil eine abschreckende Wirkung haben, stimmte Richterin Vielhaber-Karthaus zu. Bei Martin greife jedoch das Jugendrecht und der Erziehungsgedanke – nicht zuletzt deshalb, weil bei ihm „eine Reifeverzögerung und schädliche Neigungen“ festzustellen seien.

Allerdings wurde dem jungen Angeklagten hoch angerechnet, dass er sofort alle Straftaten gestanden, sich mehrfach entschuldigt und allen Geschäftigten einen Entschuldigungsbrief geschrieben habe.

„Ich bereue meine Taten.“

„Ich bereue meine Taten und möchte gerne zu einem geregelten Lebensweg zurückfinden“, sagte Martin am Montag auf der Anklagebank: schlank, blass, dunkelblond und fast regungslos.

Der geregelte Lebensweg soll unter anderem das Abitur sein, das er vor einem halben Jahr völlig aus den Augen verloren hatte. Denn die Schule und die erste eigene Wohnung überforderten den jungen Mann. Er fühlte sich (nach eigenen Aussagen am ersten Prozesstag) als Versager. Ein Problem, bei dem auch Drogen und der umfangreich genossene Alkohol nicht helfen konnten. Die brennenden Autos, so eine seiner Aussagen am ersten Prozesstag, seien da eine willkommene Ablenkung gewesen.

Die wahren Ursachen und Gründe für Martins Straftaten wurden jedoch in nichtöffentlicher Sitzung besprochen und „werden auch niemals an das Licht der Öffentlichkeit gelangen“, betonte Staatsanwalt Dr. Artkämper. Auch die Verteidigerin Ursula Krämer betonte, dass man sich nicht zu den Hintergründen äußern werde.

---

22 Verletzte bei Brand in Klinik gerettet

Notfalldarsteller des Roten Kreuzes bereiten sich auf den Einsatz vor. Fotos: Klinikum Westfalen

Rauch dringt aus dem Patientenzimmer im sechsten Stock des Hellmig-Krankenhauses, Schmerzensschreie ertönen. Rettungskräfte und Krankenhauspersonal kümmern sich um blutende Wunden und erschreckende Brandverletzungen – doch das grelle Rot ist nur aufgemalt, die Schmerzen nur gespielt. Feuerwehr, DRK und Krankenhaus organisierten am Samstag, 27. September, eine **große Katastrophenübung im Kamener Krankenhaus**.

Die Bilanz: 22 Verletzte gerettet und gute Noten für die Wehr wie das Krankenhaus. 114 Mitarbeiter stark traten die Rettungskräfte auf, angeführt vom Kamener Feuerwehrchef Rainer Balkenhoff.

Feuer nur gespielt

Dass es eine Übung geben würde, wussten die Löschzugmannschaften ebenso wie die Mitarbeiter des Krankenhauses. Das genaue Szenario aber kannten sie alle nicht. „Ein Brand in einem Patientenzimmer, möglicherweise ausgelöst durch eine Zigarette“, schilderte Rainer Balkenhoff die Ausgangssituation.

Nebel imitierte den Rauch im Patientenzimmer.

Um 9.30 Uhr löste die Brandmeldeanlage wie gewollt den Alarm aus. Sämtliche technische Vorkehrungen funktionierten. Die Aufzüge stoppten im Erdgeschoss und blockierten dann, alle Notausgänge wurden automatisch entriegelt. „Wir haben hier in sinnvolle Technik investiert“, so Michael Kleinschmidt, Geschäftsführer im Klinikum Westfalen. Nach der Fusion des Krankenhauses mit dem Klinikum Westfalen wurden technische Anlagen erweitert und wurde ein neuer Einsatz- und Alarmplan erarbeitet. Beides hatte am Samstag seine Bewährungsprobe zu bestehen.

Transport zur Intensivstation

Für Wehr und Klinikpersonal galt es, Hand in Hand zu arbeiten, sich perfekt abzustimmen. Auf beiden Seiten mussten Einsatzleitungen schnelle Hilfe organisieren und für reibungslose Kommunikation sorgen. Ein Triage-Arzt beurteilte jeden „Verletzten“, entschied über Behandlungspriorität und Transport zur Intensivstation oder zu einem Behandlungsplatz außerhalb der Gefahrenzone. Für die „Verletzten“ war spätestens an der Tür der Intensivstation Schluss. Hier wurde mit dem vorher vereinbarten Codewort die Übung aufgelöst. Bis dahin aber hielten die Schauspieler ihre Rollen perfekt durch, machten es den Rettern keineswegs leicht und sorgten mit

Schmerzensschreien und weiteren Emotionen für Ernstfalldramatik. „Die haben das toll gemacht“, urteilte Regina Klose, Leiterin der Notfalldarstellungs-Truppe des Jugendrotkreuzes im Kreis Unna.

Weniger schwer verletzte Patienten wurden an einen provisorischen Behandlungsplatz außerhalb der Gefahrenzone verlegt.

Die Mitglieder sind speziell geschult, lernen in Spielen und Trainingseinheiten Verletzungen und Krankheitsbilder exakt zu imitieren. Sie brachten auch übergroße Schminkkoffer mit, die täuschend echte Brandwunden möglich machten.

Patienten und Anwohner vorab informiert

Die regulären Patienten im Krankenhaus und auch die Anwohner waren vorab informiert worden, um ihnen unnötigen Schrecken zu ersparen. Zusätzliches Personal sorgte dafür, dass der Krankenhausbetrieb während der Übung reibungslos weiter lief. Rainer Balkenhof wie auch Marc Westerhoff, der für die Kamener Polizei das Geschehen beobachtete, zogen am Ende der Übung ein erstes, durchweg positives Fazit. Potenzial für Verbesserungen gebe es wie immer im Detail, hielten sie fest. Vorher benannte Schiedsrichter beobachteten mit Klemmbrettern bewaffnet das komplette Geschehen. Noten verteilten sie nicht, hielten aber alle Optimierungsmöglichkeiten fest.

Zufrieden zeigten sich am Ende auch Geschäftsführer Michael Kleinschmidt, Krankenhausleiterin Anke Ronge und der ärztliche Leiter des Krankenhauses, Dieter Metzner. „Wir wollen, dass so etwas nie passiert, wir wollen aber für diesen Fall gut

vorbereitet sein. Es ist gut zu wissen, dass wir dann hier gute Partner haben“, so Michael Kleinschmidt.

Entspannung für Mutter und Kind

Babyschwimmen im Bewegungsbad am Krankenhaus. Fotos Klinikum Westfalen

Mit einem umfangreichen Kursangebot für werdende und junge Eltern startet die Elternschule des Klinikums Westfalen im Hellmig-Krankenhaus, Nordstraße. 34, und bei der Familienbande, Bahnhofstaße 46, ab dem 18. August ins zweite Halbjahr.

Ein Teil der Angebote findet im Bewegungsbad von Reha Kamen direkt am Krankenhaus statt. Das **Babyschwimmen** ist für Kinder, die von Juni bis September 2013 oder zwischen März und Mai 2014 geboren wurden. Kursbeginn ist der 18. September.
Aqua Fit für Schwangere ist ein bewegungsfreundliches Angebot und fördert die Durchblutung. Viele Übungen, die „an Land“ schwer fallen, sind im Wasser kein Problem. Die Bewegung im Wasser wirkt sich positiv auf das allgemeine Wohlbefinden aus. Dies kommt natürlich auch dem Baby zugute. Der Kurs beginnt am 5. September um 19.30 Uhr, die Teilnahme kostet 48 Euro.
Ganz neu im Angebot ist ab dem 5. September um 20 Uhr **Aqua Power für Frauen**. Aquawalking und -gymnastik gehören ebenfalls zum Kursprogramm.
Im **Wochenend-Geburtsvorbereitungskurs** am 23. und 24. August

sind noch Plätze für zwei Paare frei. Für Schwangere ab der 15. Schwangerschaftswoche ist der Kurs Yoganastik gedacht, in dem anspannende und entspannende Übungen durch eine Hebamme vorgestellt werden.
Rückbildungsgymnastik wird ab dem 22. August jeweils um 9.30 Uhr angeboten. Das Kind kann mitgebracht werden.
Auch Babys lieben Entspannung. Ein Kurs **Babymassage** beginnt am 26. August um 16 Uhr.

Weitere interessante Kurse werden in den Räumen der Familienbande angeboten. Anmeldungen zu allen Kursangeboten sind ab Dienstag, 12. August, unter der Telefonnummer 0231-9221252 oder per E-mail an elternschule@klinikum-westfalen.de möglich.

---

30 Prozent mehr Anmeldungen für den Firmenlauf

Die Zahl der teilnehmenden Firmen und Läufer beim 3. Bergkamener Firmenlauf steigt. Mittlerweile haben 26 Firmen und 202 Teilnehmer ihre Anmeldung für die Veranstaltung am 28. August, abgegeben. Startschuss ist um 18.30 Uhr am Zentrumsplatz.

Laden zum 3. Bergkamener Firmenlauf am 28. August ein – (v.li.) Frank Klesz/Sonnen-Apotheke, Claudia Dröge und Simon Born/beide AuK Alten- und Krankenpflege, Ralf Birkendahl/Deutsche Bank sowie Susanne Vestweber und Heinz Wiese/beide TuS Weddinghofen). Foto: sport-kreisunna.de

“Das sind 30 Prozent mehr als vergleichsweise im Vorjahr zu diesem Zeitpunkt”, gaben die Bergkamener Organisatoren, Frank Klesz von der Sonnen-Apotheke sowie Simon Born von der AuK Alten- und Krankenpflege, bei der Pressekonferenz am Dienstag bekannt.

“Wir steuern damit der tausender Grenze entgegen”, ihre Hoffnung und Zuversicht zugleich. Denn: 1000 Starter und Starterinnen bei diesem “abgespeckten Betriebsausflug in familiärer Atmosphäre”, wie sie das Event nennen, ist das große Ziel der Organisatoren. Der Meldeschluss ist daher auch vom 14. August auf den 20. August verlängert worden.

“Wir gehen davon aus”, so Klesz und Born weiter, “dass bis zum Meldeschluss der größte Teil der Anmeldungen erfolgt ist, da erfahrungsgemäß durch die aktuellen Sommerferien viele Firmen noch kurzfristig ihre endgültigen Teilnehmerzahlen nachtragen.” Das Nachbarschaftsteam Bergkamen ist bereits zum dritten Mal dabei. Die größte Mannschaft wird wie im Vorjahr voraussichtlich wieder die Bayer Pharma AG stellen.

Wie das Online-Portal sport-kreisunna.de berichtet, waren im Vorjahr waren 43 Firmen mit 626 Läufern und Walkern am Start. Mitmachen können Beschäftigte aus Firmen und Verwaltungen im

Kreis Unna und darüber hinaus sowie Hobbygruppen. Teams bestehen aus mindestens zwei Teilnehmern ab zwölf Jahren mit einem Teamleiter. Die Streckenlänge ist wie im Vorjahr unverändert fünf Kilometer mit Start und Ziel am Zentrumsplatz. Mit von der Partie ist erneut das Superheldenpaar Morphman und und Morphwoman, das laufend die Teilnehmerschar auf den fünf Kilometern begleiten wird.

Erstmals wird sich die Deutsche Bank als Sponsor in Bergkamen aufstellen. Ralf Birkendahl, Leiter der Geschäftskundenabteilung, sieht ausgehend vom Dortmunder Firmenlauf "einen Wert- und Mehrwert für die Mitarbeiter der teilnehmenden Firmen. Von daher beteiligen wir uns gerne an dem Bergkamener Firmenlauf." Der Erlös der Laufveranstaltung soll dem Veranstalter TuS Weddinghofen zufließen. Mit im Boot ist erneut die Stadt Bergkamen, die sich vor allem technisch einbringt.

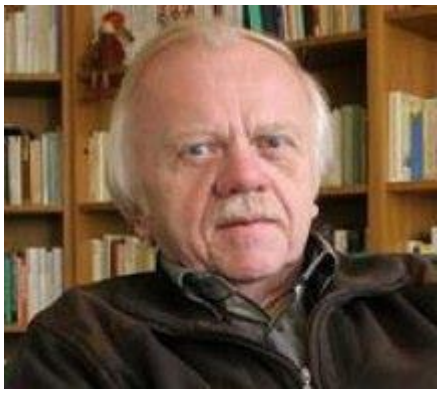
Das Begleitprogramm ist von 17.30 Uhr bis 22 Uhr auf dem Zentrumsplatz angelegt. Dazu zählt neben der Moderation und Musik auf der After-Run-Party das Warmup-Programm mit der Morphwoman. Essen- und Getränkestände sind aufgebaut. Am Veranstaltungstag werden Wertmarken zu kaufen sein (1 Wertmarke = 50 Cent).

Mehr Infos gibt es auf der offiziellen Homepage zum Firmenlauf www.firmenlauf-bergkamen.de. Hier gibt es auch die Flyer und den Streckenplan (www.firmenlauf-bergkamen/streckenplan.php) in druckfähiger Qualität zum Download.

Ohrenbär kommt diesmal aus

Kamen

In der Zeit vom 4. bis zum 8. August wird in der bekannten Kinderhörfunkreihe „Ohrenbär“ eine neue Erzählung von Heinrich



Peuckmann gesendet. „Durcheinanderland“ heißt die Geschichte, in der Tobi und Karli eine Halle, zugestellt mit abgestellten Klamotten, entdecken und darin die tollsten Abenteuer erleben. Gelesen wird sie von dem Schauspieler Steffen Klewar.

„Ohrenbär“ wird von RBB produziert und vom NDR und von WDR 5 übernommen. Die Geschichte läuft jeweils in der Zeit von 19.45 bis 19.55 Uhr.

Der Kamener Heinrich Peuckmann (Foto) hat schon viele Geschichten für „Ohrenbär“ geschrieben. Aus Erfahrung weiß er, dass die phantasievollen Sendungen nicht nur von kleinen, sondern gern auch gerne von Erwachsenen gehört werden.