

Hafenfest 2023: Wer macht mit beim Drachenbootrennen und Fischerstechen?



Die verschiedenen sportlichen Wettbewerbe im Wasser sind immer wieder ein Highlight beim Hafenfest – und genau dafür werden noch Teams gesucht!

Drachenbootrennen ist in China bereits ein Nationalsport. In Deutschland erfreut sich die Sportart immer größerer Beliebtheit. Es ist im wahrsten Sinne des Wortes ein Mannschaftssport. Melden Sie gerne Ihr Team – egal ob Hobby- oder Firmenmannschaft – für den Drachenboot-Cup am Sonntag, 4. Juni, an!

Das Drachenboot muss für den Wettbewerb mit mindestens 14 Wettkämpferinnen und Wettkämpfern sowie einer Trommlerin oder

einem Trommler besetzt sein. Die maximale Teamstärke liegt bei 18 Teilnehmenden plus Trommlerin oder Trommler. In jeder Mannschaft müssen mindestens vier Frauen paddeln. Sollte dies nicht der Fall sein, erhält die Mannschaft pro fehlende Frau eine Strafsekunde zum Ergebnis hinzugaddiert. Natürlich ist auch die Teilnahme von „reinen Frauenteams“ möglich.

Fischerstechen – Teilnehmerinnen und Teilnehmer gesucht



Das „feucht-fröhliche“ Fischerstechen im Rahmen des Hafenfestes hat bereits Tradition und geht am 3. Juni schon in die 14. Runde.

Dieser Wettbewerb bietet wieder spannende Unterhaltung, aufregende Manöver und Zweikämpfe – aber auch viel Spaß für die teilnehmenden Mannschaften und alle Zuschauerinnen und Zuschauer.

Jedes Team besteht aus zwei Ruderern und einem Fischerstecher.

Boote, Lanzen, Schwimmwesten und sonstiges Zubehör werden kostenfrei gestellt. Die Teilnehmer-Teams werden rechtzeitig vor dem Wettbewerb eingewiesen und erhalten überdies die Gelegenheit, sich am Vortag in einigen „Probeläufen“, die vom THW Kamen/Bergkamen überwacht und begleitet werden, zu üben. Der eigentliche Wettbewerb findet dann am Samstag, 3. Juni, wie in jedem Jahr nachmittags ganz zentral im Hafenbecken an der Promenade statt.

Bei Fragen zu den Wettbewerben wenden Sie sich an das Stadtmarketing Bergkamen, Herrn Karsten Rockel. Anmeldeformular und Teilnahmebedingungen für das Drachenbootrennen und Fischerstechen sind auf der Homepage der Stadt Bergkamen zu finden.

Praxis-Workshop auf der Ökologiestation für Erwachsene: Shinrin Yoku – Waldbaden im Sommer

In Japan ist das „Shinrin Yoku“, das „Baden in der Waldatmosphäre“ bereits seit den 80er Jahren eine wissenschaftlich begleitete und anerkannte Stressbewältigungsmethode. Ein Waldbad hat einen wunderbaren Effekt auf Körper, Geist und Seele. Es senkt den Stresshormonspiegel, stärkt das Immunsystem und sorgt für ein inneres Gleichgewicht.

Zur Mittsommerzeit tauchen die Teilnehmer – mit Hilfe kleiner achtsamer Übungen – mit allen Sinnen in die heilende Atmosphäre des Waldes ein, erkunden auf sanfte und bewusste

Art die besondere Stimmung des Sommerwaldes, bewegen sich auf leisen Sohlen und spüren die entspannende Wirkung der Natur.

Der Treffpunkt wird rechtzeitig vor der Veranstaltung bekannt gegeben. Dieser Waldbaden-Kurs wird am Freitag, 23. Juni 2023 in der Zeit von 17.00 – 19.00 Uhr angeboten.

Durchgeführt wird der Praxis-Workshop von der Wildnispädagogin Sandra Bille

Die Kosten für den Praxis-Workshop betragen 15 Euro je Teilnehmer

Teilnehmen können maximal 14 Personen.

Anmeldung ab sofort bei Dorothee Weber-Köhling (02389-980913) oder dorothee.weber-koehling@uwz-westfalen.de.

Nach zweijähriger Corona-Pause wieder eine Bürgerreise in die französische Partnerstadt Gennevilliers



Die Bergkamener Gruppe vor dem Rathaus der Stadt Gennevilliers

Endlich konnten die Bergkamener Bürgerreisen nach einer zweijährigen Pause aufgrund der Corona-Pandemie wieder „Fahrt aufnehmen“.

Am vergangenen Wochenende machte sich unter der Leitung des unter anderem für Städtepartnerschaften zuständigen Amtsleiters Thomas Hartl eine Gruppe von insgesamt 35 Personen auf den Weg nach Frankreich.

Nach einer angenehmen Busreise wurden die Bergkamener Gäste vom französischen Bürgermeister Patrice Leclerc und Céline Lanoiselée – im Rat der Stadt Gennevilliers zuständig für internationale Beziehungen und Städtepartnerschaften – im Rathaus begrüßt.

Von der 18. Etage konnten die Reiseteilnehmer*innen einen ersten Blick auf die Partner-stadt Gennevilliers und die Stadt Paris genießen.

Paris mit einem Besuch auf dem Montmartre, einer Seine-Rundfahrt sowie einem ent-spannten Spaziergang über die weltbekannte Avenue des Champs-Elysées waren Teil des

Programms.

Am Rückreisetag übermittelte Céline Lanoisellée während eines Rundganges viel Wissens-wertes und brachte so der Bürgergruppe die Stadt Gennevilliers sowie ihre städtebauliche Entwicklung näher.

Mit vielen positiven Eindrücken kehrte die Gruppe am Sonntagabend nach Bergkamen zurück

NABU-Familienwanderung im Naturschutzgebiet Mühlenbruch



Gewässer im Mühlenbruch. Foto: Biologische Station des Kreises Unna

Bei der Wanderung am Donnerstag, 18.05., 10:00 Uhr, durch das Naturschutzgebiet Mühlenbruch werden die Naturschönheiten entlang des Weges angeschaut und von Mitgliedern des NABU

fachkundig erklärt.

Die Teilnehmenden erfahren von Udo Benneman, welche Vogelstimme sich hinter welchem Vogel verbirgt und welche Heimische Pflanzen in diesem Gebiet zu sehen sind.

Die Mitglieder des NABU Kamen/Bergkamen stehen nach der Wanderung bei Kaffee und Kuchen zu Fragen der ehrenamtlichen Naturschutzarbeit zur Verfügung. Treffpunkt ist Gut Velmede, Lünener Str., 59192 Bergkamen-Weddinghofen. Für NABU-Mitglieder ist die Wanderung kostenlos, ansonsten werden 2 Euro Teilnehmergebühr fällig.

5. Rünther Dorfmeisterschaften am 12. August diesmal auch mit „Walking Football“

Ab sofort sind Anmeldungen für die 5. Rünther Dorfmeisterschaften am 12. August. Diesmal können sich die Teams auch im „Walking Football“ antreten.

Walking Football wird NUR im Gehen gespielt. Laufen ist verboten. Der Ball darf nur hüfthoch gespielt werden. Es ist „ohne“ Körperkontakt. Gespielt wird 6 gegen 6 auf 3x1 Meter Tore ohne Torwart.

Das Spielfeld ca. 20x40 m

Es ist auch geeignet für ältere Personen, Personen mit körperlichen Einschränkungen oder Personen, die eine Verletzung hatten, z.B. Kreuzbandriss, und deswegen den

„normalen“ Fußball nicht mehr spielen können/wollen.

Trainiert wird montags 19:30 Uhr am Schacht 3, einfach mal schnuppern oder zum anschauen vorbei kommen. Dort trainiert die Walking Footballmannschaft des SuS Rünthe.

[Erklärvideo Walking Football hier klicken](#)

Weitere Fragen beantwortet gerne der Walking-Football-Trainer des SuS Rünther, Bernd Fischer, bernd.fischer@sus08.de oder 0177 / 7317616

10. Bergkamener Bogenturnier und Tag der offenen Tür am 13.05.2023



Mit dem Jubiläumsturnier und dem Tag der offenen Tür startet der BSC-Bergkamen in ein interessantes Sportjahr. Am Samstag, 13. Mai, findet erstmals seit 2 Jahren wieder das Bergkamener – Bogenturnier statt. Das Turnier ist Teil des Münsterlandcups der Vereine BBC Bocholt, SVB Reken, TV Mesum und des BSC-Bergkamen.

Beginn ist um 09:00 Uhr mit der Begrüßung und der Bogenkontrolle auf dem Bogenplatz des BSC an der Hansastr. 82, 59192 Bergkamen.

Der BSC-Bergkamen nimmt das Turnier zum Anlass interessierten Personen den Bogensport im Allgemeinen und den BSC im Besonderen, im Rahmen eines Tages der offenen Tür, vorzustellen.

Als kleines Highlight findet in der Zeit von 10:00 – 14:00 Uhr eine Einführung ins Blasrohrschießen statt. Die noch junge Sportart erfreut sich immer größerer Beliebtheit und erlebt europaweit eine rasante Entwicklung. Viele schmunzeln

zunächst, doch sobald man es erst einmal ausprobiert hat, entdeckt man eine Sportart, die viel Spaß mit sich bringt und zugleich die Konzentration und das Lungenvolumen fördert, sowie Präzision und innere Ruhe übt.

Für das leibliche Wohl ist, zu kleinen Preisen, gesorgt.

Fangfrischer Fisch, Fritjes und Frikandeln beim 4. Holland-Markt auf dem Nordberg



„Fangfrischer Fisch, Fritjes und Frikandeln“ – das ist das erneute Motto auf dem diesjährigen Holland-Markt, welcher am Sonntag, 21.05., im Zeitraum von 11:00 – 18:00 Uhr auf dem gesamten Bergkamener Nordberg stattfinden wird.

Die Veranstaltungsreihe Holland-Markt, die alles zu bieten versucht, was es auf den Märkten in Enschede, Arnheim oder Venlo auch gibt, zieht schon seit 26 Jahren durch Deutschland. In Bergkamen macht sie in diesem Jahr zum vierten Mal Station.

An den gut 40 Ständen soll es ein besonderes Angebot geben, verspricht der „Chef“ des Holland-Marktes, Henk ter Hennepe.



Die Marktbeschicker mit ihrem typisch niederländischen Charme wollen den besonderen Mix bieten, den es auf deutschen Wochenmärkten oft so nicht gibt: holländische Wurst- und Brotspezialitäten, fangfrischen Fisch und natürlich Fritjes und Frikandeln. Außerdem gibt es Süßes wie Poffertjes und Honigwaffeln.

Auch die Gartenfreunde kommen nicht zu kurz – an über 30 Metern Standlänge werden Schnittblumen, Zimmerpflanzen und Blumenzwiebeln verkauft. Taschen und Textilien, Leder- und Kurzwaren ergänzen das Angebot. Eine Blaskapelle, die ganztägig durch die Standreihen zieht, wird auf dem Markt für gute Laune sorgen.

Henk ter Hennepe und das Bergkamener Stadtmarketing freuen sich darauf, mit diesem Markt ein bisschen Urlaubsstimmung aufkommen zu lassen.

Filzspaß auf der Ökologiestation: Tagesseminar für Anfänger

Am Samstag, 6. Mai, 9:30 – 17:00 Uhr, gibt es in der Ökologiestation in Bergkamen-Heil einen „Filzstart“ für Menschen, die schon immer mal Filzen ausprobieren wollten – oder über ein erstes Stück hinaus kommen möchten.

Das Grundprinzip ist einfach, und doch braucht es einiges an Tipps, Gefühl und Erfahrung, um das individuelle Einzelstück nach eigenen Vorstellungen Schritt für Schritt zu gestalten: Aus farbig feiner Wolle, Wasser und Seife entstehen Kugeln, Scheiben, Bänder und Flächen, aus denen kreative Schmuckstücke und dekorative Accessoires kombiniert werden können. Mitzubringen sind zwei bis drei Handtücher, Schreibzeug, Schere, Noppenfolie. Falls vorhanden: eigene Filzwolle und Filzprodukte, Filzbücher – und alles, was sich sonst kreativ verarbeiten lässt, wie Perlen, Schmuckzubehör, Steine etc...

Das Seminar unter Leitung von Monika Ullherr-Lang kostet 30,- € je Teilnehmenden, dazu kommen Materialkosten ab 8,- € (2,- € Hilfsmittel, Wolle nach Verbrauch). Anmeldungen sind bei der Volkshochschule Bergkamen, Lessingstr. 2, 59192 Bergkamen, Telefon 0 23 07 – 28 49 54 notwendig.

Stadtradeln mit der ADFC-

Ortsgruppe Bergkamen

Wie im gesamten Kreis Unna findet auch in Bergkamen vom 7.5.2023 bis 27.5.2023 wieder das beliebte Stadtradeln statt. Gründen Sie ein Radelteam oder treten Sie einem Team bei und sammeln Sie drei Wochen lang Fahrradkilometer.

Auch der ADFC Bergkamen geht an den Start und hat sich als Team angemeldet. Eine Möglichkeit Kilometer zu sammeln bietet am 11. Mai die Feierabendtour des ADFC. Start ist um 18:00 Uhr vom VHS-Treffpunkt in der Lessingstraße 2. Die ca. dreistündige Tour ist 30 bis 40 km lang.

Auch nach dem Stadtradeln finden regelmäßig Radtouren statt. Jeden 1. Samstag im Monat gibt es eine rund 50 bis 70 km lange Tour und jeden 2. und 4. Donnerstag im Monat wird eine Feierabendtour von 30 bis 40 km gefahren. Treffpunkt ist immer an der Lessingstraße 2. Wer Lust und Zeit hat mal mitzufahren – Gäste sind immer herzlich willkommen. Mittlerweile sind hauptsächlich Pedelecs vertreten, aber auch „Biobikes“ sind immer willkommen. Wir passen das Tempo allen Mitfahrenden an! Weitere Infos unter bergkamen.adfc.de

**Eishalle Bergkamen lädt
Samstag erstmal zur
Sommertreff-Disco ein**

An jedem 1. Samstag im Monat bieten lädt die Eishalle in Bergkamen in der Sommerzeit zum Sommertreff-Disco ein. Alle Kinder, Jugendliche und Erwachsene sind eingeladen, ab 19 Uhr in die Halle zu kommen, um dort entweder auf Inlinern/Rollschuhen zu fahren, oder einfach nur in normalen Schuhen zu Disco Musik zu tanzen. Das Bistro ist natürlich geöffnet, für Essen und Getränke ist gesorgt.



Diese Sommertreffs finden am 6. Mai, am 3. Juni, am 1. Juli und am 5. August statt.

15. Bergkamener Blumenbörse lässt den Nordberg aufblühen



Blühende Landschaften in der Fußgängerzone.

Am 7. Mai lassen zahlreiche Blumenhändler und Gartenbaubetriebe die Bergkamener Präsidentenstraße (Nordberg) aufblühen. Dann nämlich steht die bereits 15. Bergkamener Blumenbörse auf dem Veranstaltungsplan.

Ein kleines Rahmenprogramm mit Musik und Kinderaktionen sowie vielfältige kulinarische Angebote verschiedenster Gastronomen runden die Bergkamener BlumenBörse ab. Und natürlich fehlt es auch in diesem Jahr nicht an einigen Highlights – u.a. lassen die Mitglieder des Rünther Rassegeflügelzuchtvereins „Edle Rasse“ wieder live Küken schlüpfen – ein tolles Erlebnis für Klein und Groß! Außerdem werden verschiedene Hühner und



Tauben in artgerechten Volieren zur Schau gestellt.

Spargelmarkt

Frisch zubereitet werden diverse Spargelgerichte in diesem Jahr durch das Schützen- und Heimathaus Bergkamen. Auf Grund des guten Erfolges bei den letzten Veranstaltungen werden auch diesjährig entsprechende Gerichte und dazu passende Weine angeboten. Den Bergkamener Spargel gibt es aber nicht nur zum Sofort-Verzehr, dieser kann auch beim Hofladen Brüggemann erworben und mit nach Hause genommen werden.

Musik-Programm

11.00 bis 14.00 Uhr: LAS POLKAS

LAS POLKAS spielen die Hits der letzten 63,5 Jahre auf ihre ganz besondere Art und Weise. Ein individueller Sound durch Kontrabass und Kofferschlagzeug. Da kommen mit Sicherheit Hits, die Sie schon fast vergessen haben.



LasPolkaslumenbörse

14.00 bis 17.00 Uhr: **DIE „SWINGENDEN GÄRTNER“**

Mit Saxophon, Gitarre (Banjo) und Sousaphon bringen die „Swingenden Gärtner“ eine auf Augenhöhe mit dem Publikum. Passend zur Jahreszeit haben die „Gärtner“ viele Evergreens im Repertoire.

Fundsachenversteigerung des Bürgerbüros (Ordnungsangelegenheiten)

Ab 12 Uhr werden in diesem Jahr wieder Fundsachen durch das hiesige Bürgerbüro (Abt. Ordnungsangelegenheiten) versteigert. Zur Versteigerung kommen Fahrräder, Handys, Schmuck uvm. – die Gegenstände können ab 10.00 Uhr auf dem Platz von Gennevilliers besichtigt werden.