



Beim Firmenlauf ist Karneval im September

3333 Teilnehmer lautete die Zielvorgabe der Organisatoren für „Run & Fun“ in diesem Jahr. Bei der Auswahl der Laufkleidung werden erneut keine Grenzen gesetzt. Ab sofort läuft die Anmeldung.

VON DIETER WEBER

Es ist eine Situation, die sich so mancher Arbeitnehmer so gerne wünscht: Den Chef einmal richtig schnaufend und keuchend hinter sich zu sehen. Oder aber: Den Chef wird aktiv und macht Sport zur Teambuilding-Aufgabe. Wobei wir an dieser Stelle klar feststellen: Es kann auch eine Chefin sein.

Seit 2012 müssen Chef oder Chefin dafür nicht einen besonderen

Motivator verpflichten und dafür in Klausur fahren. Nein, der Firmenlauf im Hockeypark vereinigt alle Aspekte und sorgt nebenher für richtig viel Spaß. Und das haben die Mitarbeiter aus mehr als 100 Firmen dankbar angenommen – die Veranstaltung „Run & Fun“ meldete jeweils Rekord-Teilnehmerzahlen. Dieses Jahr, am 18. September, soll es ganz hoch hinausgehen: „Wir wollen 3333 Frauen und Männer an den Start bringen“, sagt Organisatorin Josie Hilgers. Mittlerweile päpelt sie einen Ableger auf. Mit der IHK Mittlerer Niederrhein, die bereits für den Gladbacher Firmenlauf die Schirmherrschaft übernommen hat, organisiert sie im Juli eine vergleichbare Veranstaltung in Krefeld.

Das Prinzip ist simpel, aber die einfache Struktur schafft viel Platz für Kreativität: Je drei Läufer bilden ein Team, es gibt Schnelle und Langsamere, und gemeinsam startet man an jenem 18. September auf einer Strecke von fünf Kilometern. Was die Teams aus der Vorgabe machen, bleibt ihnen überlassen: Schon bei der Suche nach Teammitgliedern entsteht Teamgeist: Sind Außendienstler die besseren Läufer? Oder die aus der Buchhaltung? Und wer hat die tollsten Ideen für einen schönen Laufdress – die aus dem Marketing, vielleicht?

Und nicht zuletzt kommt dann am 18. September auch ein bisschen sportlicher Ehrgeiz dazu, wenn etwa die Teams aus der Zahnarztpraxis X die Kollegen aus der Praxis Y hinter sich lassen. Damit der Konkurrenz-Gedanken nicht ganz so übertrieben daherkommt, kommt nach dem „Run“ noch

RUN & FUN

Das müssen die Teilnehmer wissen

Wann 18. September, Donnerstag (falls Borussia in einem europäischen Wettbewerb ein Heimspiel hat, wird der Lauf auf den 17. September vorgezogen).

Wo Start und Ziel ist der Warsteiner Hockeypark.

Strecke 5,3 km Rundkurs
Kosten Frühbucher 1: bis 1. Mai 15 Euro p.P./ bis 1. Juni 18 Euro p.P. Ab 1. Juni Normalpreis 21 Euro p.P.

Getränke und Starterset Obst im Zielbereich, medizinische Versorgung, Transponder Zeitmessung, Umkleiden, Gepäckauffbewahrung, personalisierte Urkunde, freier Eintritt zur Party.

Charity Für jeden Teilnehmer gehen 0,50 Euro an Lichtblicke NRW.

Teilnehmerlimit 3333 Läufer.

Anmeldeschluss 17. September



Mitarbeiter aus mehr als 100 Firmen waren in den vergangenen Jahren dabei – oft in schrillen Kostümen. Unten eine Aufnahme vom Startschuss im Hockeypark 2013.

RP-ARCHIV: RUN-FUN

MELDUNG

Thailändische Küche in der FBS

(gs) In der Familienbildungsstätte (FIB) wird heute, 15. März, von 11 bis 14 Uhr thailändisch gekocht. Dabei kann man lernen wie mit sehr wenig Fett und aromatischen Gewürzen die Speisen zubereitet werden. Die FBS befindet sich auf der Odenkirchener Str. 3a. Anmelden kann man sich unter der Telefonnummer 02166-62312-0 und online unter www.fbs-mg.de. Dort findet man auch weitere Informationen zu der Aktion. Die Veranstaltung ist kostenlos.

Drogenschmuggler muss vier Jahre ins Gefängnis

Ein 49-jähriger Niederländer handelte mit Amphetamin und Kokain. Auch der Mitangeklagte wurde verurteilt.

VON INGRID KRÜGER

Der Rauschgift-Prozess vor der Ersten Strafkammer des Landgerichts endete jetzt auch für den Niederländer (49) mit einer Haftstrafe. Wegen unerlaubten Handelns mit Betäubungsmitteln und verbotener Einfuhr von Drogen muss der 49-Jährige für vier Jahre ins Gefängnis. Den mitangeklagten Mönchengladbacher (35) hatten die Richter bereits am ersten Prozesstag wegen Drogendeals und Verstoßes gegen

das Waffenbesitz-Verbot zu dreieinhalb Jahren Haft verurteilt.

Die beiden Männer hatten sich vor vier Jahren in einem Motorrad-Club kennengelernt. Beide konsumierten seit Jahren Drogen. Der Gladbacher nahm Amphetamine. Der Niederländer benutzte nach einem schweren Motorrad-Unfall Kokain als Schmerzmittel. Offenbar beabsichtigten die beiden Männer im vergangenen Jahr, durch gewinnbringenden Drogenhandel auch den eigenen Konsum zu finan-

zieren. Der nach dem Unfall erwerbsunfähige Rentner schmuggelte Amphetamine und Kokain über die Grenze und brachte das vom Mönchengladbacher telefonisch bestellte Rauschgift in dessen Wohnung. Der Gladbacher war nach einem Gefängnisaufenthalt in Schulden geraten.

Allerdings war die Polizei nach einer Telefonüberwachung auf die beiden Dealer bereits aufmerksam geworden. Bei der Wohnungsdurchsuchung in Gladbach wurden ein

Kilogramm Amphetamin sowie drei Gramm Kokain gefunden. Außerdem entdeckten die Beamten in der Wohnung eine Pistole und ein Messer. Deshalb wurde der Wohnungsinhaber auch wegen Verstoßes gegen das Waffenbesitz-Verbot bestraft.

Im Pkw des 49-Jährigen Schmugglers hatte man hinter dem Fahrersitz ein Handbeil entdeckt. Doch der Niederländer hatte beteuert, er sei ahnungslos gewesen. Familienmitglieder hätten das Messer

in seinem Fahrzeug deponiert und den Wagen auch gefahren. Bei Bedarf hätte er das Messer gar nicht greifen können, weil es sehr weit hinter dem Fahrersitz gelegen habe, was die Polizei auch bestätigte. Das konnte dem Angeklagten offensichtlich nicht widerlegt werden und bewahrte ihn am Ende vor einer fünfjährigen Mindeststrafe, die der Gesetzgeber für „Drogenhandel mit Waffen“ vorsieht. So bekam der Drogenschmuggler die etwas mildere Strafe von vier Jahren.

70-Jährige angefahren und schwer verletzt

An der Hilderather Straße in Rheindahlen hat ein Güllefahrzeug die Frau erfasst. Ihr Hund starb.

VON INGE SCHNETTLER

Eine 70-jährige Rheindahleinerin ist gestern beim Überqueren der Umgehungsstraße L 370 auf der Kreuzung mit der Hilderather Straße angefahren und schwer verletzt worden. Wie die Polizei gestern mitteilte, war sie gegen 12.44 Uhr nach dem Spaziergang mit ihrem Hund

fahrzeug los. Der Fahrer, ein 44-jähriger Rheindahleiner, bog nach links ab und übersah hierbei die aus seiner Sicht links neben ihm die Fahrbahn überquerende Fußgängerin.

Als der 44-Jährige im Rückspiegel erkannte, dass er mit dem Hinterrifen seiner Arbeitsmaschine eine Person erfasst hatte, zog er sein Fahrzeug sofort nach rechts und



Auf der Kreuzung de L 370 mit der Hilderather Straße kam es gestern Mittag zu dem verhängnisvollen Zusammenstoß.

RP-FOTO: HANS-PETER REICHAERTZ

An der selben Kreuzung wurde am Karnevalssonntag ein Fahrradfahrer angefahren und verletzt

aus Richtung Sittard nach Rheindahlen zurückgekehrt. Zur gleichen Zeit hatte eine landwirtschaftliche Arbeitsmaschine, ein so genannter Gülleverteiler, ebenfalls aus Sittard kommend, die Kreuzung erreicht. Als die 70-Jährige die Umgehungsstraße an der Fußgängerampel überquerte, fuhr auch das Gülle-

MELDUNGEN

Fortbildungsseminar der FBS für Betreuer

(gs) Samstag, den 15. März, den 22. März und den 12. April findet von 9-16 Uhr ein Fortbildungsseminar der FBS statt. Dieses Seminar kann von Mitarbeitern aus Kinder- und Jugendberufshilfen, Ogas, Familienzentren und der Tagesbetreuung von Kindern besucht werden. Unter anderem wird über den Umgang mit Widerstand, Ausdrucksformen wertschätzender Haltung gegenüber Eltern gesprochen. Das Seminar findet an der Hanastr. 65 statt. Anmeldung: Online unter www.fbs-mg.de und telefonisch unter 02166 623120. Die Teilnahme ist kostenlos.

Beschneidung als „Weg zur Spiritualität“

(ri) Zu einem Vortrag lädt die Gesellschaft für christlich-jüdische Zusammenarbeit ein. Am Dienstag, 18. März, 19 Uhr, spricht der Chirurg und Kantor der Jüdischen Gemeinde Mönchengladbach, Benjamin Barth, im Albertus-Saal der Kir-

che St. Albertus an der Albertusstraße zu dem Thema „Beschneidung im Judentum als Weg zur Spiritualität“. Im Mai 2012 hatte das Kölner Landgericht die Zulässigkeit der Beschneidung, einen religiösen Brauch, den Muslime und Juden bei Knaben pflegen, infrage gestellt. Das Urteil führte zu Diskussionen. Der Eintritt zu dem Vortrag ist frei.

Theaterworkshop zur Körperwahrnehmung

(GS) Die FBS veranstaltet am Samstag, 15. März, einen Theaterworkshop. Die Veranstaltung richtet sich an Dozenten der Erwachsenen und Familienbildung. Bei dem Workshop wird besonders viel Wert auf Körpersprache und Präsenz gelegt. Ziel des Theaterworkshops ist es, durch theaterpädagogische Übungen die Körperwahrnehmung zu schulen. Außerdem kann man bei dem Projekt auch typische Verhaltensweisen aufdecken. Anmeldung: online unter www.fbs-mg.de oder telefonisch unter 02166-62312-0. Der Workshop ist kostenlos.

MELDUNGEN

Kopfschmerz vorbeugen und behandeln

(ri) Was ist Kopfschmerz und wie entsteht er? Wie lässt sich Kopfschmerz kontrollieren und abbauen, wie durch Prävention und Lebensstiländerung verhindern? In einem Vortrag der Familienbildungsstätte im Anna-Ladener-Haus, Odenkirchener Straße 3a, stellt die Mönchengladbacher Ärztin Iris Richthammer am Mittwoch, 19. März, 18.30 Uhr, Methoden der Behandlung des Kopfschmerzes vor. Die Referentin ist Ärztin für Manuelle Medizin, Neuraltherapeutin, Ärztin für Osteopathische Medizin und Fachbuchautorin.

Blutspenden in Schulen, Pfarrheim oder Hospital

(lz) Das Deutsche Rote Kreuz ruft zum Blutspenden auf. Wer mindestens 18 Jahre alt ist und mehr als 50 Kilogramm wiegt, kann am Montag, 17. März, in der Katholischen Grundschule, Engelsholt 56, oder am Dienstag, 18. März, in der Realschule am Volksgarten, jeweils von 16.30 bis 19.30 Uhr Blut spenden. Weitere Termine sind am Donnerstag, 20. März, im Pfarrheim der katholischen Kirchengemeinde Heilig Geist am Stapper weg 331 von 14.30 bis 19 Uhr und am Freitag, 21. März, in der Cafeteria des Elisabeth-Krankenhaus von 15 bis 19 Uhr.

Fotografiekurs für Jugendliche

(GS) Die Volkshochschule bietet am 22. und 23. März ein Wochenendkurs zum Thema Fotografieren für Jugendliche an. Daran können Jugendliche im Alter von 12 bis 17 Jahren teilnehmen. Von einem Profifotografen bekommen die Teilnehmer jede Menge Tipps und Tricks zum Fotografieren und zur Bildbearbeitung. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Der Kurs geht von 10 bis 15.30 Uhr. Die Teilnahmegebühr beträgt 45 Euro. Anmeldung werden telefonisch unter 02161 256404 oder im Internet unter www.vhs-mg.de angenommen.