



KONTAKT

VEREINSNACHRICHTEN **VREFRATH 1893 E.V.**



**GANZ BESONDERE EHRUNGEN
IM JAHR 2017**



 **Kreissparkasse
Köln**



**Bargeld-
Garantie**



**Beratungs-
Garantie**



**Geld-zurück-
Garantie**



**Kontoauszug-
Garantie**



**Rückruf-
Garantie**



Andere versprechen
Spitzenleistungen.
Wir garantieren sie Ihnen.

 **Kreissparkasse
Köln**

Kontakt 158

Vereinszeitschrift des TV Refrath

Inhalt

Wichtige Ansprechpartner	Seite 2
Vorwort	Seite 3
Termine 2018	Seite 4
Infos/News	Seite 9
Zirkusprojekt	Seite 12
Badminton	Seite 14
Cheerleading	Seite 20
Fechten	Seite 22
Fit & Aktiv	Seite 24
Fitness und Gesundheit	Seite 26
Floorball	Seite 28
Herzsport	Seite 32
Jedermänner	Seite 34
Kampfsport	Seite 37
Running	Seite 40
Seniorensport	Seite 48
Tischtennis	Seite 52
Volleyball	Seite 58

Deutsches Grundgesetz, Artikel 1

Die Würde des Menschen
ist unantastbar.

BESTATTUNGSHAUS

Koziol

Vürfelser Kaule 53
51427 Bergisch Gladbach
www.bestattungshauskodziol.de

(0 22 04) 9 21 90

Wichtige Ansprechpartner

Vorstand

Heinz Kelzenberg (1. Vorsitzender)	kelzenberg@tv-refrath.de	02204 24165
Margarete Bartsch (2. Vorsitzende)	bartscht@tv-refrath.de	02204 82356
Wolfgang Faillard (2. Vorsitzender)	faillard@tv-refrath.de	
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

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

Geschäftszeiten

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

Hinter uns liegt aus Vereinssicht ein ganz schön turbulentes Jahr.

Es gab große sportliche Erfolge zu feiern, wie die Deutsche Meisterschaft unserer Badmintonmannschaft oder den Oberligaaufstieg unserer Handballer. Und meistens ist es ja so, dass man sich im Sport nicht lange ausruhen kann, weil die nächsten Aufgaben schon wieder unmittelbar bevorstehen.

Die Saisons in den Wettkampfabteilungen sind seit September wieder in vollem Gange und Sie können in dieser Ausgabe der Kontakt über unsere vielseitigen Aktivitäten lesen. Kommen auch Sie doch mal zu einem der Sportevents in der Halle Steinbreche, Saaler Mühle oder in der Schwerfelstraße vorbei.

Wir informieren über die Termine unserer Top-Teams regelmäßig auf Plakaten, bei Facebook oder auf unserer Homepage www.tv-refrath.de, die übrigens in Kürze ein neues Gesicht erhalten wird.

Ein weiteres großes Projekt war und ist die Eröffnung unseres Gesundheitsstudios „Fit&Aktiv“ in der Wilhelm-Klein-Straße. Wir sind nach nunmehr 8 Monaten mehr als zufrieden über die Resonanz, haben aber festgestellt, dass es vor allem „neue“ Sportler sind, die unser Vereinsangebot besuchen.

Vielleicht möchten aber auch Sie unser tolles Angebot einmal testen?

Falls ja, dann nutzen Sie doch unseren 2-Wochen-Gutschein und vereinbaren Sie einen Termin mit uns. Unser besonderes Angebot: Die ersten 25 Mitglieder, die sich nach diesen zwei Wochen kostenlosem Training im Studio anmelden, sparen die Einweisungsgebühr in Höhe von 99,- Euro.

Bleibt mir noch, Sie auf unser 125-jähriges Vereinsjubiläum im kommende Jahr hinzuweisen, welches am 23.Juni vielseitig und ausgiebig gefeiert wird.

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 2018

- 6./7.1. Westdeutsche Meisterschaften Badminton
- 10.2. Karnevalszug in Refrath
- 18.3. Königsforst-Marathon
- 6.-8.4. Internationaler „Refrath-Cup U11,13,15“
(Badmintonturnier Hallen Steinbreche + IGP)
- 22.4. Kirschblütenlauf in Refrath
- 7.-10.6. „German International U17“
(Intern. Badmintonturnier Halle Steinbreche)

125 Jahre TV Refrath

**Großer Festtag am Samstag, 23. Juni
in und vor der Halle Steinbreche**

- Mitmachangebote
- ShowActs
- Festakt und Ehrungen
- vielfältige kulinarische Angebote
- Rahmenprogramm
- LIVE-Musik mit Top-Act

Fit & Aktiv

NEU
ab April
2017

Ab 3. April 2017 in Refrath
neun Fitness-Angebote mit
unseren Partnern:



Wilhelm-Klein-Straße 16-20 · 51427 Bergisch Gladbach
Telefon 02204 897 81 80 · www.fcr-TVRefrath.de



2 Wochen-Gutschein: kostenloses Training gültig bis 31.1.2018

für _____

(Mitglied oder Eltern eines Mitglieds im TV Refrath)

Bitte zunächst unter 02204 / 867 8860 einen Termin zum **Probetraining** vereinbaren, damit wir Zeit für Sie und die Einstellung der Geräte haben. Danach können Sie Ihre Trainingszeiten während unserer Öffnungszeiten frei wählen:
Mo-Fr 8-21 / Sa 13-18 / So 10-15.

Bitte den Gutschein im Original mitbringen!

Die ersten 25 Gutscheininhaber, die sich nach dem 2-Wochen-Training anmelden, zahlen **keine** Studio-Aufnahmegebühr (99,-), sondern nur den Monatsbeitrag von 49,-.

Refrather Karnevals- zug

RÄFED,
ALL UNGER
ENEM HOOT



10.02.2018 Start: 14:30 Uhr

Zugweg: In der Auen, Hüttenfeld, Om Rodde, Vürfels, Vürfeler 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 10.02.2018

MOTTO:

„RÄFED, ALL UNGER ENEM HOOT“
(„REFRATH, ALLE UNTER EINEM HUT“)

- Wir sind wieder mit einer großen Fußgruppe dabei!
- Bei Interesse bitte anmelden bis 23.01.2018
- 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: wischmeyer@tv-refrath.de
Rückfragen telefonisch unter 02204 60349 oder per Mail an wischmeyer@tv-refrath.de an Janik Wischmeyer.

0 800/46 22 22 6
www.bbbank.de



0,^{Euro} Girokonto und Depot

Die BBBank überzeugt immer mehr Kunden mit ihren Leistungen. Führen Sie Ihr Bankdepot und Ihr Gehalts-/Bezügekonto kostenfrei¹⁾ – ohne monatlichen Mindesteinzug auf Ihrem Girokonto. Und genießen Sie den Service einer kompetenten Beraterbank. Gerne überzeugen wir auch Sie von unseren Vorteilen. Informieren Sie sich!



BBBank-Filiale Frankenforst
Burgplatz 6 b-c
51427 Bergisch Gladbach

BB Bank

So muss meine Bank sein.

Infos

Herzlich Willkommen - Runa Plützer, Elias Beckmann und Janik Wischmeyer verstärken das Team des TV Refrath

Während des Schuljahres 2017/2018 absolvieren Runa, Elias und Janik ein Freiwilliges Soziales Jahr in unserem Verein. Wir freuen uns auf die Zusammenarbeit mit den Euch!



Runa, Elias, Janik (von links)

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

Ehrungen

Mannschaften des Jahres

Christopher Braun feierte mit seiner Handball-Mannschaft den Oberliga Aufstieg und Heinz Kelzenberg holte die Deutsche Meisterschaft im Badminton nach Refrath - Herzlichen Glückwunsch!



Goldene Ehrennadel: Michael Wilke



50 Jahre TVR - Babette Bordich



40 Jahre TVR





50 Jahre Übungsleiter im TV Refrath - Hans-Friedrich Schmitz



70 Jahre Mitglied im TV Refrath - Walburga Billstein

TVR meets Circus

Akrobaten und Clowns begeistern die Zirkusgäste

Bei der Abschlussvorstellung des Zirkusprojekts „Sport meets Circus 2017!“ der Sportjugend Rhein-Berg erlebten die Zuschauer eine spannende Vorstellung mit vielen Highlights.

Am Samstag, den 28.10.2017 öffnete das Zirkuszelt zur Abschlussvorstellung des Zirkusprojekts „Sport meets Circus 2017!“ auf dem Gelände der Wilhelm-Wagener-Schule in Refrath, das die Sportjugend Rhein-Berg in Kooperation mit dem TV Refrath e.V. anbot. Zusammen mit Janina und Alexander Koplin vom „Zirkus ohne Grenzen“ und den vielen Helferinnen und Helfern übten 70 Kinder im Alter von sieben bis zwölf Jahren eine Woche lang vormittags Kunststücke aus verschiedenen Bereichen der Zirkuswelt ein.

Bei der Abschlussvorstellung bestaunten die Verwandten und Gäste lustige Clownnummern, Kunststücke am Trapez und auf dem Seil, Akrobatikkünstler, Schwarzlichtjonglage und Zauberer. Die Fakire traten und legten sich auf echte Scherben und Nägel und hantierten mit Feuer. Die Clowns brachten mit ihrem schauspielerischem Können und ihren Witzen die Besucherinnen und Besucher zum Lachen. Vor allem die jungen Gäste waren sehr von den interessanten Tricks der Zauberer beeindruckt. „Es ist wirklich beeindruckend, was die Kinder innerhalb einer Woche lernen und anschließend vor Publikum wie Profis präsentieren können“, resümiert Simone Rom von der Sportjugend Rhein-Berg. „Dieses Zirkusprojekt fördert verschiedene Kompetenzen der Kinder, denn sie üben das Sprechen und Schauspielen vor Publikum, verbessern das gegenseitige Vertrauen und stärken ihr Selbstwertgefühl. Die Kinder können vor allem viel Neues ohne Druck ausprobieren und so neue Stärken herausfinden“, so Frau Rom weiter.



Bei diesem Projekt ist der Bezug zu den Sportvereinen besonders wichtig. Neben dem TV Refrath e.V. als Kooperationspartner betreute ein Übungsleiter der TS 79 e.V. aus Bergisch Gladbach die Kinder. Die Helferinnen und Helfer sind Sport- oder Gruppenhelferinnen und -helfer und können somit viele wichtige Erfahrungen für ihre Aufgaben in den Sportvereinen sammeln.

Dank der finanziellen Unterstützung der VR Bank eG Bergisch Gladbach-Leverkusen, der Bensberger Bank eG und der Volksbank Berg eG konnte die Teilnahmegebühr auf 35 € reduziert werden.

Neben den drei Banken unterstützt auch das Jugendamt der Stadt Bergisch Gladbach das Projekt finanziell.

Auch im nächsten Jahr wird das beliebte Zirkusprojekt wieder an gleicher Stelle zusammen mit dem „Zirkus ohne Grenzen“ stattfinden.



**Sanitär- und
Heizungstechnik**



**Ihr Komplettbad
individuell gestaltet**

**Ökologische
Heizsysteme**

Reparatur und Wartung

**51427 Bergisch Gladbach
Telefon 022 04 / 645 85**

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

Badminton

Es läuft noch nicht so rund beim Deutschen Meister

Nach dem tollen Titelgewinn im Mai diesen Jahres kann man nach den ersten 5 Spielen der neuen Saison von einer Art „Fehlstart“ sprechen.

Vier der fünf Begegnungen gingen verloren, weil unsere beste Dame, Carla Nelte dreimal wegen Urlaub/Krankheit und Rückkehrer Raphi Beck ebenfalls dreimal wegen einer Rückenverletzung pausieren mussten.

Doch inzwischen sind wieder alle an Bord und wir haben uns bereits mit einem 7:0-Auswärtssieg gegen Freystadt zurück gemeldet. Da sich die ersten 6 Clubs für die Playoffs qualifizieren, sind wir weiter optimistisch und freuen uns auf die weiteren Spiele. Wir hoffen natürlich, im Mai unseren Titel erfolgreich verteidigen zu können.

Nach dem Weggang von Fabian Roth und Fabian Holzer sowie dem Rücktritt von Richard Domke, kann man durchaus von einem „Neuanfang“ sprechen.

Junge Spieler wie Nhat Nguyen (17) oder Jan Colin Völker (19) müssen sich zunächst in der 1.Liga zurecht finden. Mi Raphi Beck und Max Schwenger haben wir zudem zwei Rückkehrer in unserer Mannschaft: Beck spielte zwei Jahre in Beuel, Schwenger musste wegen Verletzung zwei Saisons pausieren.



Badminton Bundesliga

DEUTSCHER MEISTER 2017 TV REFRATH



Heimspiele 2017/18

1. Bundesliga

Sonntag, 1.10.	16:00	vs	Union Lidinghüusen
Samstag, 7.10.	18:00	vs	1. BC Barchenheim
Dienstag, 7.11	19:00	vs	1. BV Mülheim
Sonntag, 10.12.	16:00	vs	1. BC Beuel
Sonntag, 17.12.	16:00	vs	TSV Biech, Nymphenburg
Sonntag, 21.1.	18:00	vs	1. BC Wipperflehd
Samstag, 27.1.	14:00	vs	TSV Freystadt (IN BEUEL)
Dienstag, 27.2.	19:00	vs	TSV Trittau
Sonntag, 24.3.	18:00	vs	Fußball Dortmweil

2. Bundesliga

Sonntag, 24.9.	11:00	gegen	1. BC Beuel 2
Sonntag, 8.10.	13:00	gegen	BW Wittorf
Sonntag, 22.10.	13:00	gegen	VfLUSC Peine
Sonntag, 29.10.	13:00	gegen	Hamburg Horner TV
Sonntag, 17.12.	11:00	gegen	STC Södingen
Samstag, 20.1.	18:00	gegen	SG EBT Berlin
Sonntag, 21.1.	11:00	gegen	TSV Trittau 2
Sonntag, 18.2.	11:00	gegen	1. BV Mülheim 2
Sonntag, 25.3.	11:00	gegen	BC Hohenberg



6 Erwachsenenteams „dahinter“



Natürlich ist die 1.Mannschaft unser „Aushängeschild“, doch auch in den übrigen Teams wird gutes bis sehr gutes Badminton gespielt.

Unsere 2.Mannschaft (Foto oben) spielt in der Spitzengruppe der 2.Liga mit und das 3.Team in der Oberliga. Die Teams 4 bis 6 bestehen zum weit überwiegenden Teil aus Jugendspielern, die sich jetzt nach und nach an die Spielweise in der Verbands-, Landes – und Bezirksliga gewöhnt haben. Dennoch geht es für sie in diesem Jahr um den Klassenerhalt.

Nicht vergessen darf man zudem unsere 7.Mannschaft (Foto unten), die in der Kreisliga Mitte November endlich den ersten Sieg eingefahren hat.

Hobby-Badminton für Erwachsene

Wir freuen uns, dass wir inzwischen am Donnerstagsabend von 20-21.30 Uhr in der Halle Ahornweg einen Trainingsabend für Anfänger und Fortgeschrittene Erwachsene haben, wo sich zwei Trainer den verschiedenen Leistungsniveaus widmen.



Nachwuchserfolge wohin man schaut...

- Aktuell mit 10 Nachwuchsmannschaften von U9 bis U19 am Start
- 78 Spielerinnen und Spieler zwischen 9 und 18 Jahren sind regelmäßig dabei
- Alle nehmen außerdem regelmäßig an Ranglistenturnieren teil
- 26 Mädchen und Jungen sind in ihren Altersklassen unter den TOP20 in NRW
- Wir rechnen für die Deutsche Meisterschaften In Gera mit mindestens 12 Teilnehmern des TV Refrath.



- Bei den Bezirksmeisterschaften unserer Jüngsten holten sich folgende Talente den Titel: Nils Barion (oben links) und Pia Rappen (oben rechts), beide in U9 sowie Fanny Gieseke und Maike Iffland im Doppel U11 (oben Mitte)
- Für die besten Ergebnisse unserer älteren Jugendlichen sorgte Paula Kick (U19). Sie gewann die Deutsche Rangliste U19 im Mixed und den Langenfeld-Cup mit Runa Plützer im Doppel. Zudem nahm sie an den Jugend-Weltmeisterschaften in Indonesien teil.



Tolles Badmintonerevent direkt zum Jahresbeginn mit vielen Refrather Teilnehmern

Das neue Jahr beginnt am ersten Wochenende mit dem höchsten Turnier auf Landesebene, den Westdeutschen Meisterschaften O19. Am 6. und 7. Januar treffen sich zum neunten Mal in Folge die Besten aus NRW beim TV Refrath in Bergisch Gladbach.

Der Club, der mit seinen Top-Teams in der 1. und 2. Bundesliga spielt, sieht sich für die Veranstaltung gut gerüstet. Auch Bundesligaspiele in der Halle Steinbreche werden als Events regelmäßig von vielen Zuschauern angenommen.

Erstligaspieler sind bei den Westdeutschen Meisterschaften in der Regel rar gesät, dafür nehmen Akteure aus der 2. Liga und Regionalliga das Turnier gerne als ersten Wettkampf im neuen Jahr wahr. So rechnet auch niemand wirklich mit den Top-Spielern aus Beuel, Lüdinghausen, Mülheim, Wipperfeld oder von Gastgeber TV Refrath.

Dennoch darf man ein sehr gutes sportliches Niveau erwarten: Die Titelverteidiger in den Einzeldisziplinen heißen Samuel Hsiao (1.BC Wipperfeld) und Hannah Pohl (TV Refrath). Doch sicherlich darf man auch mit Meistern der Vorjahre rechnen wie mit den beiden Mülheimern Katharina Altenbeck und Alexander Roovers. Jeder, der nicht unter den besten 10 der Deutschen Rangliste platziert ist, muss sich über die „Westdeutschen“ für die Deutschen Meisterschaften vier Wochen später in Bielefeld qualifizieren. Man kann also mit einigen leistungsstarken Spielern wie Malte Laibacher (BC Hohenlimburg), Niklas Niemczyk (STC Solingen), Kai Waldenberger (TV Refrath) oder den Mülheimern Christopher Skrzeba und René Rother im Herreneinzel rechnen. Bei den Damen hofft der Ausrichter auf seinen „Neuling“ Anika Dörr.

Rechnen darf man hoffentlich auch mit den Titelverteidigern in den Doppeldisziplinen. Hannah Pohl / Lisa Kaminski (1.BC Beuel) könnten zum dritten Mal in Folge den Titel holen, genau wie Thorsten Hukriede / Hendrik Westermeyer (BV Wesel RW / BC Hohenlimburg) bei den Herren. Im Mixed ist das Rennen wie jedes Jahr völlig offen und auch der heimische TV Refrath hat nicht nur dort einige Eisen im Feuer. Heinz Kelzenberg: „Wir haben mit Max Schwenger, Jan Colin Völker und Denis Nyenhuis drei Mixed-Spezialisten, die sich vermutlich über die Gruppenebene qualifizieren müssen“.

Eine erneut große Aufwertung erfährt die Veranstaltung auch diesmal durch das Scoring-System auf sechs Großmonitoren, die hinter den Spielfeldern stehen. Bekannt ist dieses Equipment von der DM in Bielefeld sowie von den German Open. Dank der Hilfe von Wilfried Jörres lässt sich dieser Service überhaupt nur realisieren.

Zuschauer sind an beiden Tagen sehr gerne gesehen und haben bei allen Spielen freien Eintritt.



PRÄSENTIERT

BADMINTON

WESTDEUTSCHE MEISTERSCHAFT 2018

SA 6.1.2018

MIXED INKL. HALBFINALE
HERRENEINZEL
DAMENEINZEL

SO 7.1.2018

HERRENDOPPEL
DAMENDOPPEL
FINALSPIELE AB 15.00 UHR

HALLE STEINBRECHE

EINTRITT FREI

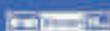
VERANSTALTER:

BADMINTON LANDESVERBAND
NORDRHEIN-WESTFALEN E.V.

AUSRICHTER:

TV REFRATH
Dortmunder

UNICEF



Cheerleading

2017, ein besonderes Jahr für die Passion Cheer Unit Cheerleader

Auch wenn unsere Teams schon mitten in den Vorbereitungen für die Saison 2018 stecken, möchten wir uns und Euch einen kleinen Rückblick auf die vergangene Saison gönnen.

Das Jahr 2017 war nicht nur ein erfolgreiches Jahr für die PCU Cheerleader, sondern auch ein besonderes. Mit diesem Jahr beschlossen wir das zehnte Jahr unseres Bestehens als Abteilung des TV Refrath. Wir wollten 2017 somit zu einem besonderen Jahr machen und haben an vielen Meisterschaften erfolgreich teilgenommen.

Highlights des Jahres waren der erste Platz unseres Senior-Teams vor ländlich wunderschöner Kulisse bei den Harzer Open in Ilsenburg. Nachdem unsere Kinder und Juniors die Qualifikation für die Deutschen Meisterschaften in Hamburg erreichten, krönten unsere Kleinsten mit einem vierten Platz ihre Saison. Die Juniors

erreichten auf einer hochklassigen, internationalen Meisterschaft der Elite nicht nur den zweiten Platz, sondern erhielten noch den begehrten "Hit Zero" Preis für eine fehlerfreie Darbietung.



Um diese erfolgreiche Saison abzurunden, gönnten wir uns eine große 10 Jahres Gala, im Bürgerzentrum Steinbreche mit Buffet, Programm und viel guter Laune.

Wir sind in diese Saison gestartet mit dem Willen, sie besonders zu machen und wir können stolz behaupten, es ist uns gelungen und wir freuen uns schon auf die Erfolge unserer Teams in 2018.

2017 ist bei uns schon 2018

Die Zeitrechnung im Cheerleading ist eine andere als im normalen Leben. Unsere Saison endet nicht am Ende des Jahres sondern mitten im Sommer und somit beginnt für uns das neue Jahr, 2018 schon im Sommer 2017.

Auch diese Saison haben wir schon viel erlebt, geschafft und große Pläne geschmiedet. Wir haben unsere Teams zusammengestellt, ein Trainingscamp besucht und eine Trainerfortbildung absolviert. Wir haben den Jugendförderpreis des Stadtsportverbands BGL gewonnen und unsere Abteilungsleitung ist zur ersten Vorsitzenden des CCVNRW (Cheer und Performance Cheer Verband NRW) gewählt worden. Wir stecken mitten in den Vorbereitungen für unsere erste Meisterschaft im März, bei der wir wieder auf die Qualifikation für die deutschen Meisterschaften hoffen. Wir werden zurzeit von einer erfahrenen Trainerin aus den USA unterstützt und warten auf neu bestellte Sportgeräte.

Neben der Teilnahme an mehrere Meisterschaften streben wir an, einen Sponsorenlauf zu veranstalten, um die hohen Kosten für unsere Mitglieder gering zu halten. Wir würden uns freuen, wenn sich möglichst viele Privat- und Geschäftsleute finden, die die Laufgruppen der Kinder belohnen. Nähere Informationen zu diesem Vorhaben werden folgen und wer jetzt schon Interesse hat, uns zu unterstützen, kann sich gerne an uns wenden.

Die erste Chance unsere Teams zu sehen, bekommen alle am 24.02.2018 bei unserer Generalprobe. Diese findet im OHG statt, die genaue Uhrzeit wird noch veröffentlicht. Wir freuen uns, an diesem Tag auf ehemalige Teammitglieder, Freunde, Fans und auf interessierte, neugierige Besucher.



Fechten

Abteilung Fechten

Im November war es wieder so weit, eine Turnierreifepfung rief uns nach Bonn. Sieben Fechter hatten fleißig geübt und wollten endlich ihr Können unter Beweis stellen. Trotz einer Anreise mit Hindernissen bewältigten Isabella, Nisa, Lina, Joshua, Marin, Leonard und Jakob zunächst einmal den Fragebogen zur Theorie. Die Unterschiede in den Waffen Florett, Degen und Säbel waren zu beant-

worten, aber auch, wann es eine gelbe Karte gibt. Welche Fechtaktionen gibt es im Angriff und der Verteidigung, wie erlangt man das Treffervorrecht. Auch Fragen zu den Sicherheitsbestimmungen der Ausrüstung mussten gemeistert werden und wie man Gefechte in ein Tableau einträgt. Für unsere Athleten gab es aber kaum Schwierigkeiten.



Im praktischen Teil wollte erst einmal der Motor auf Touren gebracht werden. Es gab kleine Übungen zum Aufwärmen, die Maitre Jansen wie immer mit viel Humor den Kindern entlockt hat. Frau Wessel eine ehemalige Olympiameisterin führte die Eleven dann durch die Fechtaktionen, die mit einem Freigeftcht gekrönt wurden.

Unsere Fechter konnten erkennen, dass sie auf gleichem Niveau wie die umliegenden Vereine liegen und erhielten zu Recht den blauen Fechtpass als Zeichen ihrer bestandenen Turnierreifepfung.

Auf diesem Fundament kann jetzt im neuen Jahr aufgebaut werden, es gibt noch viel zu lernen.

T. Engels



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



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

Fit & Aktiv

Gesundheit im TV Refrath

Seit April diesen Jahres gibt es uns: In der Wilhelm-Klein-Straße 18-20 hat das Fit & Aktiv Studio des TV Refrath eröffnet.

Mittlerweile trainieren ca. 200 Menschen bei uns im Studio und wir freuen uns über viele neue Mitglieder. Neben dem klassischen Mitgliedschaftsangebot, haben wir auch zertifizierte Kursangebote, sodass Sie das Studio mit Hilfe ihrer Krankenkasse bis zu vier Wochen fast kostenlos testen können.

Im neuen Jahr erweitern wir unser Angebot und werden regelmäßige Workshops durchführen, die sich mit unterschiedlichen Sport- und Gesundheitsthemen befassen werden. Im November wurde bereits mit großem Erfolg ein Taiji Workshop unter der



Leitung von Rita Hügel angeboten.

Bei Rückfragen können Sie sich gerne im Studio erkundigen oder Jakob Eberhardt kontaktieren (02204 962665 oder eberhardt@tv-refrath.de)

Neben den Workshops können Sie ab dem kommenden Jahr auch unser Personaltraining-Angebot nutzen. Unser Trainer Lukas Mühlhaus (Foto) wird Ihnen ab 2018 noch individuelle

re Angebote machen können.

Sollte ihr Interesse geweckt worden sein, vereinbaren Sie ganz unverbindlich einen Termin zum Probetraining. Dafür können Sie bei uns im Studio vorbei kommen, eine E-Mail schreiben (fitundaktiv@tv-refrath.de) oder sich telefonisch bei uns melden (02204 8678860). Wir freuen uns auf Sie!

Zum einjährigen Studio-Jubiläum sind besondere Aktivitäten geplant, informieren Sie sich regelmäßig auf tvr-fitundaktiv.de!

TV REFRAATH

Fit & Aktiv



Jetzt durch Krankenkassenzuschuss möglich:
4 Wochen lang kostenfrei
unser Fit & Aktiv Studio kennenlernen!

Kurse

Cardio

Zirkel

Unsere
neuen
Fitness-
Angebote

**Fit & Aktiv in Refrath
mit unseren Partnern:**



TV Refrath Fit & Aktiv

Wilhelm-Klein-Straße 15-20 · Refrath · T 02204 86788 60 · www.tvr-fitundaktiv.de

Fitness und Gesundheit

Für Sylvia Stasek Ode an die Montagsfreude

Wir möchten jetzt verkünden,
was wie so gut hier finden.

Keine eine Sportsgranate,
sind wir, Hilde und Renate.
Doch bei der Montagsturnerei,
sind wir immer eifrig, wir zwei.

Denn die gute Sylvia
macht uns allen immer klar:
Wer rastet, der rostet
Und: Nur die Harten
kommen in den Garten.

Da gilt es Muskeln zu bewegen,
die sich sonst gar nicht regen.
Puh, da wird gestöhnt,
und nicht verwöhnt.
Man kann sich auch nicht drücken.
Denn man mag es garnicht glauben,
Sylvia hat hinten Augen.

Das Beste aber kommt jetzt,
Und nicht zuletzt.
Wir können uns erfreuen,
an immer wieder Neuem.
Sylvia hat ein Repertoire,
Das ist schier wunderbar.

Hinterher sind wir alle
und nicht nur wir zwei,
dank Sylvia, frisch-leicht-fröhlich und frei.



Nasse Wände?

Schimmelpilz?

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
SINCE 1952

Gebr. Becker GmbH

☎ 02202-29 29 0

www.isotec.de/becker

ISOTEC®

Wir machen Ihr Haus trocken

Floorball

Floorball in Refrath

Floorball – anspruchsvoll und doch leicht zu lernen!

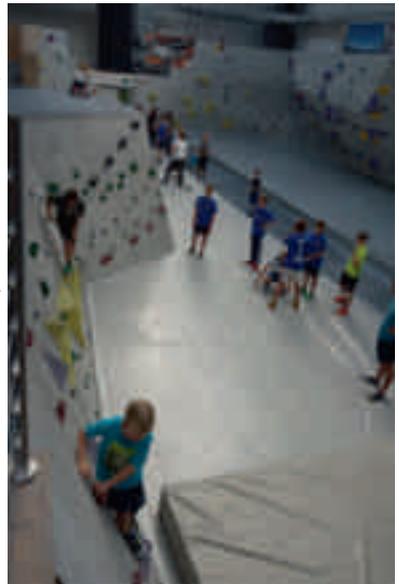
Der TV Refrath bietet mit seiner Abteilung Floorball ab sechs Jahren in allen Altersstufen (solange es der Körper zulässt) Trainings- und Ligabetrieb an. Die jeweils aktualisierten Trainingszeiten finden Sie auf der TV Refrath homepage, Abteilung Floorball ebenso AnsprechpartnerInnen für die entsprechenden Altersstufen.

Floorball (= Unihockey) ist schnell erklärt: Man nimmt Eishockey, lässt Eis, Kufen und überharten Körpereinsatz weg, tauscht teure Spielerausrüstung mit einem Schläger aus Plastik und Carbon und spielt den mit 26 Löchern ausgestatteten Ball (Durchmesser=72 Millimeter, Gewicht=23 Gramm) mit bis zu 180 km/h Geschwindigkeit ins gegnerische Tor. Das Resultat ist eine schnell zu lernende, rasante Mannschaftssportart mit höchsten Ansprüchen an Ausdauer, Geschwindigkeit, Körpergefühl, Teamgeist und Hirn. Im Floorball wird auf harten Körpereinsatz im Zweikampf verzichtet und ist doch alles andere als ein körperloses Spiel.

Floorball-Team-Tag: gebouldert über alle Altersgrenzen hinweg

Alle Floorballer und Familien waren eingeladen. Über 40 Aktive und deren Familienmitglieder folgten der Einladung, die liebevoll von Katrin Franken und Florian Kreuzwald mit Freunden (als mal ganz anderes Trainerteam) vorbereitet worden war.

Ein Riesenerfolg, eine tolle Gemeinschaft – es hat großen Spass gemacht und neue Talente wurden sichtbar!



In der Saison 2017-2018 nehmen wir mit folgenden Teams am Ligabetrieb NRW teil:

U9 -Turnier, U11-Regionalliga, U15-Regionalliga, Herren KF-Regionalliga.

In der U17 Großfeld (KF/GF) kooperieren wir mit dem SSF Bonn.

Alle Mannschaften des TV Refrath spielen diese Saison in der Regionalliga, was die höchste Liga in NRW ist. Die Sieger qualifizieren sich entweder direkt für die Deutschen Meisterschaften oder für die Play-Offs auf dem Weg dorthin.

Auf eine erfolgreiche Saison für unsere Jugendmannschaften (U9-U15)!

Wenn am Montagnachmittag bis zu 15 Kinder die Halle in der Taubenstraße beim U9 Training bevölkern, zeigt dies, dass die nächste Generation Floorballspieler in den Startlöchern steht. Auch die neue Saison (nach der Sommerpause) hat so angefangen, wie die alte aufgehört hat:

Floorball ist beliebt – besonders bei den 6-10 Jährigen und das zeigt die kontinuierliche Nutzung der Trainingszeiten. Unter den jungen Trainern Moritz Blümke, Raphael Zoch und Paul Franken entwickeln sich die Jüngsten mit viel Freude und Spass! Das erste Turnier in Bonn konnte die U9 für sich entscheiden und startete somit optimal! Zuhause dann am 2. Novemberwochenende wurde



nur aufgrund der Tordifferenz das Halbfinale verpasst und es gelang zum Abschluss ein versöhnlicher Erfolg gegen die Bonner U9, was am Ende den fünften Platz bedeutete.

Die Atmosphäre in den Otto Hahn Hallen war erstklassig und der austragende Verein Refrath Tigers war ein toller Gastgeber. Für alle Kids ein Riesenerlebnis! Das nächste Turnier ist schon geplant, eine weitere Chance für unsere U9er sich zu beweisen und Wettbewerbsluft zu schnuppern.



Die U11 ist mit einem Sieg und einer Niederlage gut in die Regionallieger gestartet. Es ist klar, dass die Erfolgswelle der Mannschaft von Kai Willems aus dem letzten Jahr in der höheren Liga

nicht nahtlos fortgesetzt werden kann. Trotzdem sind Mannschaft wie Trainer sehr zufrieden und schauen zuversichtlich in die neue Saison. Trainiert wird die U11 von Moritz Schmitter, Philipp Franken und Moritz Blümke.

Die U15 ist eine der jüngsten in der Liga. Es geht darum Erfahrung zu sammeln und sich von Spiel zu Spiel weiter zu entwickeln. Nach einer Spielgemeinschaft im letzten Jahr können die Refrath Tigers eine eigene Mannschaft stellen, was alle Beteiligten und den Abteilungsvorstand sehr freut. Die Trainer Kai Willems und Julian Fahl sind hoch motiviert, diese junge Mannschaft zum Erfolg zu führen.

Herren Team

Verstärkt durch die hochgewechselten U17 Spieler ist unser Herrenteam eine gelungene Mischung aus Erfahrung und jugendlicher Frische. In der spielstarken Regionalliga wird es erstmal darum gehen, sich zu behaupten. Es freuen sich alle auf die neue Herausforderung nach dem guten Abschneiden in der Verbandsliga im letzten Jahr!

Sebastian Ludemann und Jonas Poddig leiten als Spielertrainer das Training!

TV Refrath – die Spielgemeinschaften und Kooperationen

Deutscher Meister mit der U17 GF SSF Bonn

Kai Willems und Moritz Blümke spielten in der U17 Großfeldmannschaft des SSF Bonn und gewannen nach einem spielerisch überragenden Endspiel gegen Hamburg die Deutsche Meisterschaft U17 Großfeld. Dies ist der höchste Jugendmannschaftstitel im Floorball. Angeführt vom überragenden Kai Willems gelang der glänzende Sieg über die im Turnier ansonsten hervorragend aufgelegten Hamburger. Kai Willems wurde zum besten Scorer der DM. Nach der Meisterschaft vor drei Jahren war es bereits sein 2. Titel mit Bonn. Moritz Blümke trug mit guten Torwartleistungen zum Erreichen des Endspiels bei und errang als einer der jüngsten Bonner Spieler diesen Titel. Philipp Blümke war diesmal als Betreuer mit im Trainerstab der Bonner.



Die Mannschaft vom **SSF Bonn** kämpfte in der **2. Bundesliga** um den

Aufstieg und unterlag nur knapp in den Playoffs gegen Leipzig. Mit dabei Philipp Blümke, der es als Refrathener Gewächs in den Kader der Bonner geschafft hatte. Mit Kai Willems und Moritz Blümke folgen zwei weitere Refrathener den Ruf nach Bonn in dessen 1. Mannschaft und spielen in dieser Saison 2. Bundesliga.

Teilnahme an Trainingscamps wie z.B. des SSF Bonn der „Zone Akademie“. Bei diesem Trainingscamp konnten an zwei Tagen U9 und U11 Spieler das Spiel auf dem Großfeld in Bonn ausprobieren und danach an 2 Tagen U13 und U15 Spieler. Insgesamt 8 Refrathener Tigers waren dabei. Ihnen hat der Ausflug auf's Bonner Großfeld viel Spaß gemacht und haben Lust auf mehr...

Mit **Spielergemeinschaften** versuchen die Refrath Tigers möglichst allen Spielern die Möglichkeit zum Ligabetrieb zu geben: in den letzten Jahren haben sich hier insbesondere die Kooperation mit Bonn und Köln als sehr fruchtbar erwiesen.

Vier Refrathener im Sichtungslager der West-Auswahl für 2017

Dass sich Nachwuchsarbeit lohnt, haben die drei Refrathener bewiesen. Zu den Besten im Westen zu gehören, an den Trainingslagern teilzunehmen und vielleicht die Chance zu bekommen, für die Nationalmannschaft bei den Trophy-Turnieren gesichtet zu werden, ist Ansporn und Belohnung zugleich.

In den ersten Sichtungslagern für die West-Auswahl im November nahmen diesmal neben dem „erfahrenen“ Moritz Blümke weitere drei Refrathener teil und hoffen auf den Sprung in die Westauswahl: Nils Jüngst, Jan Kleinschmidt, Benedikt Ludemann.

Trophy-Sieg der Westauswahl Winter 2017 – erstmals drei Refrather dabei!



Nach über sieben Jahren holt die Westauswahl in Dresden gegen die heimische Sachsenauswahl souverän die Trophy in den Westen. Unsere drei Refrather Kai Willems, Paul Strickling und Moritz Blümke (Torwart) waren dabei eine feste Größe. Kai Willems wurde für seine überragende Leistung ins Allstarteam gewählt. Die Neulinge Paul und Moritz behaupteten sich mit überzeugenden Leistungen in dem hervorragend besetzten Kader, der

sowohl spielerisch als auch kämpferisch überzeugte. Mit Siegen über Sachsen-Anhalt (9:3), dem Süden (4:2) war der Weg ins Finale gesichert. Das 2:4 gegen den ebenfalls bereits feststehenden Finalisten Sachsen war nur ein Vorgeplänkel, dem die Mannschaft um Trainer Krzysztof Müller einen überzeugenden Auftritt (10:6) folgen ließen. Nach einem zweiten und (einigen) dritten Plätzen war dies der langersehnte Titelgewinn gegen die über viele Jahre dominierenden Ostauswahlen.

Moritz Blümke – in den U17-Nationalmannschaftskader berufen

Es läuft – ist die Kurzumschreibung für einen Saisonbeginn 2017/2018 nach Maß!

Nach Gewinn der Winter-Trophy, dem Deutschen Meistertitel mit Bonn folgt mit der Berufung in den U17 Nationalkader für unseren jungen Torwart die nächste große Anerkennung und Herausforderung. Als einziger Spieler aus dem Westen nahm er diese an! Noch in den Sommerferien wurde Moritz Blümke vom Nationalmannschaftstrainer der U17 zu einer ersten Sichtung nach Chemnitz Anfang September eingeladen, es folgte dann eine weitere Einladung nach Donauwörth Anfang November.

Moritz Blümke ist mit seinen 15 Jahren damit seit vielen Jahren der erste Spieler aus Refrath, der es bis dorthin geschafft hat. In allen Ligen hat er sich bisher durch konstante hervorragende Leistungen als Torwart ausgezeichnet. Derzeit spielt er für Refrath in der Regionalliga Herren, für Bonn in den U17 Mannschaften KF/GF und als dritter Torwart in der 2. Bundesliga Mannschaft.



Herzsport

Mit Herzsport das Herz stärken: Für Patienten mit koronarer Herzkrankheit, nach einem Herzinfarkt und/oder mit einer Herzinsuffizienz ist Herzsport sehr wichtig. Zahlreiche Untersuchungen belegen, dass Sport das Herz unterstützt und das Leben verlängert, denn Sport kann bestehende Symptome lindern und vor einem erneuten Infarkt schützen. Zudem verbessert Sport die körperliche Leistungsfähigkeit und erhöht so die Lebensqualität.

In den Herzsportgruppen des TV Refrath werden Menschen unter Leitung von speziell ausgebildeten Sportlehrerinnen und unter Aufsicht eines Arztes an den Sport herangeführt. Sie treffen sich 1 – 2 mal in der Woche in der Sporthalle Kippekausen. Hier steht nicht nur die Bewegung im Vordergrund, auch der Spaß und der Austausch der Teilnehmer untereinander kommt nicht zu kurz.

Trainingstermine:

Dienstags 17 – 18.30 h, 18.30 – 20.00 h und Donnerstags 18.30 – 20.00, 20.00 – 21.30 h



Herz-Sport-Gruppe II (Donnerstags 20.00 bis 21.30 Uhr)

Donnerstag, 19.45 Uhr: Nun der beginnt der gemütliche Teil des Tages.

Leider nicht, sondern: Auf zur ungemütlichen Turnhalle. Sylvia und Dirk (Arzt) warten schon gut gelaunt. Aufwärmen mit Stäben, Bällen, Ringen und Bechern und immer neuen Bewegungsideen. Gymnastik auf der Matte, Zirkeltraining, Anspannen und Entspannen, allein oder zu zweit, sechs Minuten links- und sechs Minuten rechtsherum laufen bei anfeuernder Musik. Abschluss: ein gemeinsames Ballspiel und meistens verlasse ich die Halle erfrischt und zufrieden.

Vergessen: der gemütliche Abend zu Hause, er hat am Donnerstag ab 19.45 Uhr keine Chance.



Jedermänner

TV Refrath-Fans in Gandia/Spanien

Alle zwei Jahre ist es soweit. Unser „Jedermann“-Trainer Hans-Friedrich Schmitz hatte wieder eine schöne Reise für seine treuen Fans organisiert. Es war die 15. Tour und 32 Freunde des TV Refrath freuten sich darauf, vom

18. – 28. September mit nach Spanien zu fliegen.

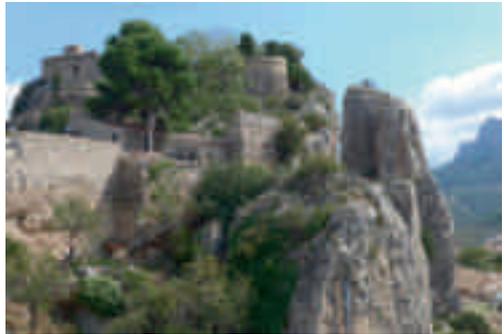
Am Montagmorgen um 5:45 Uhr starteten wir mit dem Bus vom Marktplatz in Refrath zum Kölner Hauptbahnhof. Hier ging es mit dem ICE weiter zum Frankfurter Flughafen, um von dort mit Lufthansa nach Valencia zu fliegen. Am Flughafen wurden wir abgeholt und der Bus fuhr uns direkt an die Meerespromenade in **Gandia** zu unserem **Hotel San Luis**, welches direkt gegenüber dem Yachthafen und dem Sandstrand liegt.

Wir bezogen rasch unsere Zimmer und da noch früher Nachmittag war, konnten wir unser Urlaubsdomizil schon etwas näher anschauen. Gandia ist ein Ort mit schöner Strandpromenade, Yacht- und Fischereihafen sowie einer historischen Altstadt, die ca. zwei Kilometer landeinwärts liegt. Die Stadt ist insbesondere bekannt wegen der Familie Borgia, der Herzöge von Gandía, deren Palast, das Geburtshaus von Francisco de Borja, eines der bedeutendsten Baudenkmäler der Stadt ist.

Wie immer hatte Hans-Friedrich für uns neben dem Relaxen und Strandleben drei Ausflüge in die Umgebung vorgesehen.

Unser erster Ausflug begann mit der Besichtigung einer der vielen Nougatfabriken in dieser Provinz. Nach Verkostung einiger Produkte und dem Kauf von Mitbringseln für

unsere Lieben zuhause erreichten wir als nächstes Tagesziel den kleinen Ort Guadalest mit nur ca. 220 Einwohnern. **Guadalest** liegt auf einer Anhöhe über dem Tal des Rio Guadalest, der hier zu einem See gestaut ist. Wir liefen hoch zur alten Burg und waren begeistert von dem überwältigenden Panorama. Mit der Besichtigung der Altstadt von **Altea** fand unser erster Ausflug einen großartigen Abschluss.



Den folgenden Tag genossen wir bei strahlender Sonne am Strand, gingen schwimmen oder lasen Freizeit-Magazine oder ein Buch. Strand und Wasser sind hier einfach super. Andere aus unserer Gruppe bereiteten sich auf das Boccia-Turnier vor, welches wie auch Skat- und Mau-Mau-Turnier zur Tradition der „Schmitztouren“ zählt.



Nun stand der zweite Ausflug, auf den wir alle schon sehr gespannt waren, an: der Besuch von **Valencia**. Wir starteten mit der Besichtigung des modernen Wahrzeichens der Stadt, der *Ciudad de las Artes y las Ciencias (Stadt der Künste und der Wissenschaften)*. Dies ist ein kultureller und architektonischer Gebäude- und Parkkomplex, der im trockengelegten Flussbett des Turia liegt. Dieses fantastische Wahrzeichen kann man nicht be-

schreiben, man muss es sehen.

Der Komplex wurde am 16. April 1998 mit der Eröffnung des IMAX-3D-Kinos und des Planetariums feierlich eingeweiht. Er wurde nach und nach ergänzt durch ein interaktives Wissenschaftsmuseum, eine Grünanlage mit einer artenreichen Pflanzenwelt und Skulpturen, das größte Aquarium Europas mit einer Vielzahl von Ozeanbewohnern, eine extravagante Oper / Musikpalast mit vier Sälen, eine Schrägseilbrücke und einen geschlossenen Veranstaltungsplatz, in dem u.a. Konzerte, Ausstellungen und Sportveranstaltungen stattfinden. Im Jahr 2008 wurde der Gesamtkomplex fertiggestellt. Eine umwerfende architektonische Meisterleistung!!! So etwas Großartiges hatten wir nicht erwartet.

Wir fuhren weiter zur Altstadt und erhielten unterwegs die Information, dass der trockengelegte Fluss Turia sich acht Kilometer durch Valencia schlängelt und neben dem oben abgebildeten moder-

nen Wahrzeichen viele Parks, Sportanlagen und tolle weitere Erholungseinrichtungen bietet; also die aktive grüne Lunge Valencias. Ohne bisher die Altstadt gesehen zu haben, waren nahezu alle spontan der Auffassung, dass sich ein längerer Aufenthalt in Valencia auf jeden Fall noch einmal lohnen würde. Einfach traumhaft!



Auch die Altstadt Valencias weist viele großartige Sehenswürdigkeiten auf wie die alte Seidenbörse (Weltkulturerbe), die wunderbaren Markthallen, die vielen Plätze und nicht zuletzt die Kathedrale.

Wir verließen Valencia und besuchten den **Naturpark „La Albufera“**. Diese Süßwasserlagune zeichnet sich durch eine vielfältige Flora und Fauna aus. Die wichtigste Nutzung der Lagune war und ist die Fischerei, seit dem 18. Jahrhundert auch der Reisanbau.

Bevor wir eine Bootsfahrt über diese Seenlandschaft machten, stärkten wir uns mit einer typischen valencianischen Paella (mit Reis, Gemüse und Fleisch, aber ohne Fisch und Meeresfrüchte).

Der letzte Ausflug führte uns nach Denia, von wo aus wir unter Segel mit einem Kataran nach Javea fuhren. Sehr entspannend bei ruhiger See. Nach Besichtigung der extravaganten Kirche des Ortes – von weitem eher wie eine kleine Sportarena wirkend – endete auch unser letzter Ausflug.

Abends hatte das Hotel für uns noch eine professionelle Flamenco-Show arrangiert und anschließend trafen wir uns jeden Abend auf der Hotelterrasse zum Klönen.

An den Tagen vor Ort machte jeder, was er gerne mochte – alleine oder in Gruppen. Spaziergänge, Schwimmen, Boccia-, Skat- und Mau-Mau-Turnier sowie Walken und Tennisspielen standen im Vordergrund. Wir hatten über die zehn Tage ausschließlich sonniges warmes Wetter bis auf zwei Stunden Regen; in diesen zwei Stunden waren einige Walken und andere Tennisspielen. Da beide Gruppen zur gleichen Zeit starteten und erst ca. eine halbe Stunde später der Regen einsetzte, wurden alle bis auf die Unterhosen nass, denn es regnete in Strömen.

Der letzte Abend stand traditionell zunächst im Zeichen der Siegerehrungen von Boccia-, Skat- und Mau-Mau-Turnier. Anschließend galt unser besonderer Dank den Organisatoren Elisabeth und Hans-Friedrich Schmitz. Dieses Mal frei nach Reinhard Mey's „Über den Wolken...“ und dem entsprechenden Geschenk: ein Gutschein für einen Flug von Hangelar über Köln und das Bergische Land. Danke nochmals an die Beiden – es war wirklich toll!



Kampfsport

Goshin-Jitsu



Gefährliche Dinge kann man oft vermeiden, in dem man einen großen Bogen darum macht oder in dem man diesen mit Verstand und gestärktem Selbstbewusstsein begegnet. Durch Goshin-Jitsu (ein Mix aus den Selbstverteidigungsformen Judo, Karate und Aikido) erlangen wir nicht nur körperliche Fitness verbunden mit der Fähigkeit, uns im Notfall verteidigen zu können, sondern auch eine erhebliche Portion Selbstbewusstsein. Und dies tut jedem gut. Von jung bis alt.

Handkantenblöcke, Hebeltechniken, Würfe, Haltegriffe, Fuß- und Schlagangriffe oder die Verteidigung gegen Messerangriffe, Waffen und Stöcke trainieren wir zweimal die Woche und haben dabei viel Spaß.

Seit dem Frühjahr 2017 bieten wir erstmalig für Jugendliche zw. 12 und 16 Jahren Goshin Jitsu an. Wir waren selbst gespannt wie die Resonanz sein wird. Aber Interesse war vorhanden, Jungs und Mädels kamen zum ersten Training und trainieren heute noch unter der Leitung von Martin Pahlke. Natürlich können wir noch Verstärkung gebrauchen. Wer also Lust und Zeit hat, kann montags um halb sieben gern zum Training in die Schwerfelstrasse kommen.

Ab Februar 2018 planen wir wieder für die Jugend- und auch für unsere Erwachsenengruppe einen Schnupperkurs und freuen uns auf viele neue Gesichter. Jogginghose und T-Shirt mitbringen und los geht's.



Wir wünschen Euch eine schöne Vorweihnachtszeit und für das Jahr 2018 alles Gute, Zufriedenheit und beste Gesundheit.

Euer Christian Süthoff

v.l. Gernot, Janina, Adem, Jürgen, Barbara, Oliver, Julian, Thomas, Christian. Leider fehlten viele von uns bei dieser Aufnahme, sie seien aber an dieser Stelle herzlichst begrüßt.



Judo

Kyu-Prüfung am 06.04.2017:

Am 06.04.2017 hatten ein 4 Judokas die Kyu-Prüfung in unserer Turnhalle in der Schwerfelstraße absolviert. Unsere Jugendlichen Gereon, Felix, Charlotte und Arndt stellten sich der Prüfung zum 3.Kyu (Grüner Gürtel) und Una zum 6.Kyu (gelb-Orange). Alle Prüflinge meisterten Ihre Aufgaben mit Bravour und konnten somit ihren nächsthöheren Gürtel erfolgreich erlangen.

Die nächste Kyu-Prüfung findet am 18.12.2017 vor den Weihnachtsferien statt.

Hier sind gerne die Eltern, Großeltern, Freunde oder auch Vereinsangehörige gerne eingeladen, sich ein Bild von einer Kyu-Prüfung im Judo zu machen.

Des weiteren besuchen zurzeit unsere Judokas Charlotte, Arndt, Marian, Felix und Joshua den Lehrgang zur Blaugurt-Vorbereitung, der vom TV Dellbrück durchgeführt wird. Dieser findet an zwei Wochenenden von 14-18 Uhr statt. Die Prüfung wird am 16.12.2017 beim TV Dellbrück stattfinden.

Bericht und Prüfungsergebnis folgt im nächsten Kontakt.

Turniere:

Unser Judoka Marian F. trat bei verschiedenen Turnieren in der Gewichtsklasse über 100 KG bei den Männern an und konnte dort gute Plätze unter den ersten Drei erlangen.

Man muss kurz erwähnen, dass Marian seit einem Jahr wieder am Judo teilnimmt und sich so sehr schnell und gut weiterentwickelt hatte, dass er beim TV Dellbrück in die Männermannschaft in der Bezirksliga kämpfen durfte. Auch hier konnte Marian mehrere Kämpfe für sich und der Mannschaft entscheiden.

Eltern-Kind-

Training:

Am 21.12.2017 ist unser letzter Trainingstag vor den Weihnachtsferien, hiermit möchten wir alle Judokas einladen einen Freund oder Familienangehörigen zum Training



mitzubringen. Für Essen und Trinken ist gesorgt. Nach einem gemeinsamen Training und anschließendem Beisammensein, möchten wir dann das Trainingsjahr 2017 ausklingen lassen.

Probetraining:

Wer Lust verspürt, Judo einmal selber hautnah auszuprobieren, ist sehr gerne bei uns eingeladen und herzlich willkommen. Wenn ihr euch alleine nicht traut, dann kommt doch einfach mit einem Freund, Klassenkameraden, Arbeitskollegen oder Familienangehörigen zum Judo-Training.

Man braucht nur einen Trainingsanzug, ein paar Schlappen und gute Laune mitzubringen.

Die Trainingszeiten findet ihr auf der Internet-Seite des TV Refrath.

Da wir sehr gerne eine Erwachsenengruppe wiederaufbauen möchten, wäre es super, wenn auch Anfänger, Fortgeschrittene oder auch Wiedereinsteiger zum Probetraining in der Turnhalle Schwerfelstraße vorbeischauchen würden. Wir bieten Judo für jedermann an.

Also runter von der Couch, seinen eigenen Schweinehund überwinden und rauf auf die Matte.

Mit sportlichen Grüßen

Christian und Judith, Trainer der Judoabteilung

running team

DM Zittau: Frank Weber gewinnt Silber und Bronze für den TV Refrath

Im schmucken Stadion von Zittau in der Oberlausitz, direkt an den Landesgrenzen zu Polen und Tschechien trafen sich nach 2015 die besten Senioren-Leichtathleten aus ganz Deutschland. Vom TV Refrath running team waren in diesem Jahr nur zwei Aktive gemeldet, Karin Meuser und Frank Weber in der 50er Klasse. Auch TVR-Coach Jochen Baumhof war als Moderator beim Horremer Abendlauf gebucht und diesmal nicht dabei. Doch die erfahrenen Läufer waren bestens vorbereitet und alle taktischen Varianten anhand der Meldelisten besprochen. Nach der besten Saison als Seniorenläufer war Frank Weber ein heißer Medaillenkandidat hinter dem Topfavoriten Maximilian Freund von der TV Waldstraße Wiesbaden. Nach einer Bummelrunde ging das Feld geschlossen nach sehr langsamen 68,5 s in die zweite Runde des 800 m Laufes der M50. Der Refrather hing wie eine Klette an Freund und trieb ihn bis zur Ziellinie vor sich her. Trotz einer unglaublich 60er Schlussrunde konnte er ihn nicht überholen. Mit nur 4/10tel Sekunden Rückstand lief Frank Weber in 2:08,49 zu 2:08,08 min als Deutscher Vizemeister ins Ziel. Andreas Müller von der TV Erkelenz, den er bei den Westdeutschen Meisterschaften zwei Mal besiegt hatte, war als Dritter in 2:09:85 min knapp dahinter.

Einen Tag später standen die 1500 m auf dem Programm. „Nicht gerade meine Lieblingsstrecke“ zeigte der 51jährige beim Abschlusstraining in der Belkaw-Arena in Bergisch Gladbach noch Respekt vor dem Rennen. Doch seine deutlich besseren Ausdauerwerten sollten sich bezahlt machen. Wie beim 800 m Lauf zog Weber wiederum den Joker, seine starke Spurtstärke. Mit starken 4:22,94 min steigerte er seine Seniorenbestmarke um fünf Sekunden und fing Reiner Zender (4:22,42) aus dem saarländischen Rehlingen noch fast ab. Deutscher Meister wurde wiederum Max Freund aus Wiesbaden mit 4:20,36 min. „Das war das härteste Rennen ever“ schrieb der Refrather gleich nach dem er die Bronzemedailien nach der Siegerzeremonie erhalten hatte. Nach dem DM Hallentitel in Erfurt Anfang März hat der Mittelstreckler in diesem Jahr bereits einen kompletten Medaillensatz errungen.



Karin Meuser überrascht sich selbst und den Coach

Ihr Start stand bis kurz vor Meldeschluss auf der Kippe. Denn nach einer sehr erfolgreichen Wintersaison mit zwei DM Medaillen im Crosslauf laborierte die Bergisch Gladbacherin an einer Fußverletzung. Radfahren und gut dosierte Tempoläufe sollten sie in Form halten. Doch das Karin Meuser im 1500 m Wettkampf der W50 nur in die Nähe des Treppchens laufen könnte, war eigentlich unrealistisch. Doch mutig lief die Refraterin im Verfolgerfeld mit und riskierte wie so oft einen Einbruch. Doch der kam nicht. Im Gegenteil: wie im Rausch zog sie an der Konkurrenz vorbei und lief mit 5:27,74 min eine neue persönliche Bestzeit. In ihren Emotionen nach dem Rennen konnte sich es kaum fassen: „Das ist der echt der Wahnsinn, ich bin echt glücklich mit dem vierten Platz“. Es siegten Christiane Schietert aus Oldenburg (5:18,32), vor Gabi Balltruschkat (Bad Soden/5:20,40) und Gabriele Kelling (5:23,11) von der LAV Halensia.

Jochen Baumhof, TVR-Lauftrainer, war denn auch voll zufrieden mit Zeiten und Platzierungen seiner kleinen aber feinen DM-Delegation.

171 km rund um Köln – ein kleines Abenteuer – TVR war dabei

Fünf Refrather Läufer war beim Köln-Pfad-Lauf über insgesamt 171 km erstmals dabei.



Alle Teilstücke sind ca 35 Kilometer lang. Es galt also, die Körner schön gleichmäßig zu

verbrennen. Am Samstag in der Frühe startete Björn Opitz in Köln-Höhenhaus die erste

Etappe in der Staffelteam-Wertung „Kölscher Klüngel“. In topp Form und gut vorbereitet übergab er an Klaus Lieth, der zum ersten Male eine solche Distanz „unter die Hufe“ nahm. Klaus schlug sich

tapfer und wollte als Zweiter übergeben. Doch ein unglückliches Mißgeschick: ein Teamkollege hatte Pech mit der Bahnreise) 45 min Wartezeit – wie bei der DB ... Nach der Geduldsprobe versuchte der erfahrene Ultraläufer Frederik Hartmann etwas von der verlorenen Zeit aufzuholen, aber das geht natürlich nicht. Die finale Etappe übernahm Doris Remshagen, für sie auch ein gutes Training für ihren Traillauf Silvretta3000 am 15. Juli. Nachts gegen ein Uhr war sie und somit das TVR-Team nach 16:55 Stunden im Ziel. Der dritte Platz wäre es wohl geworden.

Stephan McGuire gewinnt die „Nachschicht“

Als Einzelläufer startete TVR-Langstreckler Stephan McGuire abends um 20 Uhr in Köln-Porz. Er gewann die 75 km lange Distanz in 7:33 Stunden mit einem satten Vorsprung vor Tobias Schreiber (8:23 std). Am Sonntag versammelten sich alle Teilnehmer in Höhenhaus zur Siegerehrung mit üppigem Läuferbrunch. Trotz der ungeplanten Warteschleife waren sich alle TVRler einig: et hätt Spasss jemaat“



Die Bücher des Bürger- und Heimatvereins

Wir haben für Refrath Bücher zur Ortsgeschichte und Wanderführer für die Rundwege veröffentlicht. Sie sind erhältlich bei: Buchhandlung Siebenmorgen, Blumen Ludemann, Pusteklume Bazion, Johannes Apotheke und in der Bücherei an St. Johann Baptist



Mitglied
werden
und sich
für Refrath
engagieren

www.heimatverein-refrath.de

Informationen über die Aktionen und Veranstaltungen des Heimatvereins unter:

www.heimatverein-refrath.de

C - Heimatverein Refrath



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

KLEIN & MÖLDER
BESTATTUNGEN • HILFE IN DER TRAUER
BESTATTUNGENFELDER

Refrath • Vurfels 50 • 51427 Bergisch Gladbach • Telefon (02204) 6 38 05
Herkenrath • www.bestattungen-kmf.de • info@bestattungen-kmf.de

TV Refrath gewinnt 3 Kreismeister-Titel am letzten Tag der Bergisch Gladbacher Bahnlaufserie

Doris Remshagen holt sich den Titel der 10000 Meter Kreismeisterin in neuer persönlicher Bestzeit. Die W50-Läuferin vom TVR spulte ihre 25 Runden wie ein Uhrwerk und verbesserte ihr Hausmarke um über eine Minute auf 43:27,18 min. In der Gesamtwertung der Frauen-Langstrecke (3000-5000-10000 m) wurde sie Gesamt-Zweite. Auch Björn Opitz biss sich durch. Denn die Rundendreherei ist nicht seine Welt. Mit 39:32,41 min blieb er unter der 40 min Marke und auch er holte sich den Kreismeister-Titel vor Matthias Haaser (39:53,03/TV Witzhelden) und Christian Schützler (40:43,69/ VfL Engelskirchen).

Bestzeiten auch über 1500 Meter für Tanja Causemann und Alexander Dworeck

Mit einen forschenden Endspurt steigerte sich Alex auf genau 5:05,00 min deutlich und siegte auch in der AK M40. Ramsi Mekkioui verpasste seine PB mit 5:10,10 min nur um eine Sekunde, trotz müder Triathlon-Beine. Diese hatte mit Sicherheit auch Antje Wietischer, die am wenige Tage zuvor Deutsche Vizemeisterin im Triathlon-Sprint wurde. Mit 5:50,53 lief sie immer noch eine tolle Zeit und unterbot die DM-Quali für 2018 locker. Ein starkes Rennen lief Tanja Causemann. Die Wipperfurtherin lief zwar zu schnell an, kämpfte aber auf der letzten Runde um jede Sekunde. Der Lohn war ein Steigerung um acht Sekunden auf 5:42,03 min und der Kreismeistertitel der Frauen. Damian Zehnpfennig gewann seinen Lauf in 5:28,30 min.



Frank Weber gewinnt EM-Bronze über 800 m in Dänemark **Heiko Wilmes holt mit dem Nationalteam HM-Mannschafts-Gold**

Aufregende Tage erlebten vier Läufer vom TV Refrath running team bei den Europameisterschaften der Seniorinnen und Senioren im dänischen Aarhus. Rund 3800 Aktive aus 40 Ländern kämpften in allen Leichtathletik-Disziplinen um Medaillen und Titel in den Altersklassen m/w 35 bis über 90 Jahre.

Frank Weber: 15/100stel auf den letzten Metern herausgeholt

Auf besonders starke Konkurrenz traf der erfolgreichste TVRler in diesem Jahr, Frank Weber, im Feld der M50 über 800 m. Gleich im Vorlauf setzte der 51jährige ein großes Ausrufezeichen. Er gewann nicht nur seinen Lauf mit neuer persönlicher AK-Bestzeit von 2:07,41 min, sondern stand in der Summe von aller Ausscheidungsrunden an Position Eins. Doch am Tag des Endlaufes, zwei Tage später, zählte das nicht mehr. Wie erwartet wurde es dramatisch. Alle 12 Finalisten stürmten auf der letzten Geraden drei Bahnen nebeneinander dem Ziel entgegen. Frank Weber überspurtete auf den letzten 20-30 Metern gleich fünf Konkurrenten und lief als Dritter in 2:08:41 min durch die Lichtschranke, nur 15/100stel Sekunden vor dem Niederländer Marc van Gils (2:08:56), Per Bjorkmann/Schweden (2:08:73), Milan Serafin/Tschechien (2:08:83), dem Spanier Jordi Salvador (2:08,92) und dem Iren Cathal McLaughlin. Auch die European Champion, der Este Kirt Magnus (2:07:71) und Antonio Oliveira (2:08:19) aus Portugal waren nur knapp vor dem Refrathener im „Germany-Trikot“. „Das war hart, sehr hart. Aber das gezielte Training in der Belkaw-Arena hat sich für diesen Moment gelohnt, erzählt freudestrahlend der erste Gewinner einer internationalen Einzelmedaille für den TV Refrath.

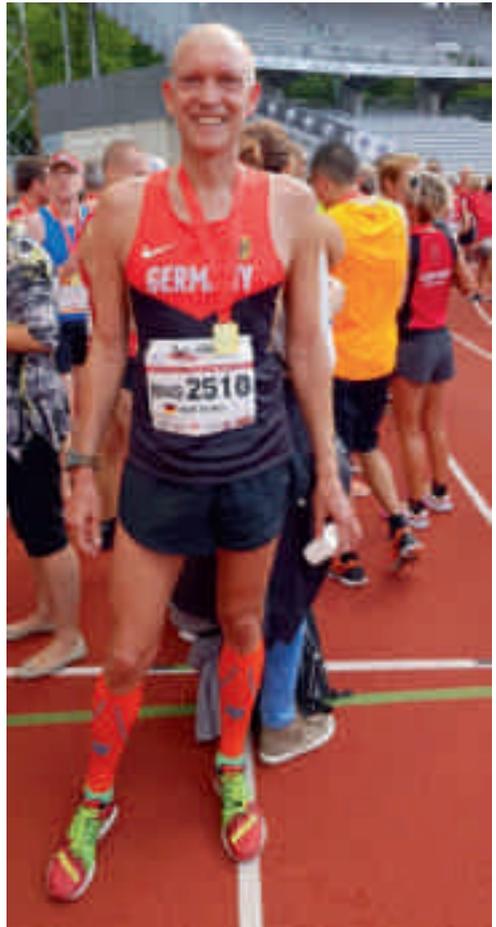


Heiko Wilmes mit neuer PB und Team-Champion im Halbmarathon

Einfach nur glücklich nach unglaublichen vier Starts war Vielstarter Heiko Wilmes nach seinem finalen Rennen am letzten Tag in Aarhus. Denn seine ersten beiden Wettkämpfe liefen nicht optimal: nach dem Ausstieg beim 10000 m Bahnlauf war auch der 4 km Crosslauf als 14. der M45 eher durchwachsen. Doch bereits der 5000 m Lauf zeigte, dass der 48jährige in Form ist. Er lief als 14. mit 17:46,62 min nur sieben Sekunden über seinem Hausrekord. Nach vielen vergeblichen Versuchen sollte es am letzten Tag klappen, über 21,1 km unter 1:20 std zu laufen. Das war sein großes Ziel. Und mit seinem unnachahmlichen Kampfgeist schaffte er es: 1:19:48 std und Platz 12 in der M45. Und dann folgte das goldene Sahnehäubchen: der EM-Titel und die Goldmedaille mit der M45-Mannschaft mit Frank Schröder (7./1:18:54) und vor allem dank der überragenden Leistung von Miguel Modero-Eichwein, der in 1:11:25 std Einzel-Europameister wurde.

Karin Meuser und Ulrich Buchmüller im Finale in die Topten

Unter 2:40 min über 800 zu laufen und den Endlauf zu erreichen, war das hohe aber nicht unrealistische Ziel von Karin Meuser. Gleich im ersten von zwei Vorläufen packte die Bergisch Gladbacherin ihr Herz in beide Hände und lief als Vierte mit 2:39:34 min eine neue persönliche Bestzeit. Für den Endlauf zwei Tage später hatte TVR-Lauftrainer Jochen Baumhof nur kurz und knapp geschrieben: „alles geben und genießen“. Von den 12 Finalistinnen der W50 lief Karin Meuser als Achte in 2:42,32 min ins Ziel, auf den letzten 200 m leider durch eine Zerrung gehandicapt. Ein ähnliches Szenario hatte Ulrich Buchmüller. Ein guter vierter Platz im Vorlauf und eine 4:49:72 min reichten dem Odenthaler über 1500 m zum klaren Erreichen des Finales. Mit seiner Leistung reihte sich der 57jährige im Ranking in die Topten ein. Im Endlauf legte Uli Buchmüller noch ein Schüppchen drauf lief als 10. der M55 mit 4:46:08 min so schnell wie seit drei Jahren nicht mehr. Zwei EM-Medaillen und alle vier Refrather in den Finals - mit dieser großartigen Ausbeute und vielen Eindrücken und neuen internationalen Bekanntschaften traten alle sehr sehr zufrieden aus Dänemark den Heimweg an.



TVR Staffel holt dank Oldie Kalle König DM-Bronze

Der fast 69jährige Karl-Heinz König hat sich trotz seines Sabbatjahres in den Dienst der M50-Staffel seines Vereins TV Refrath gestellt. Denn der geplante dritte Mann, Michael Jacob, hatte sich 10 Tage vor dem Lauf verletzt. So startete König, der im kommenden Jahr noch mal in der M70 durchstarten möchte, als erster bei den Deutschen Senioren-Meisterschaften über 3 x 1000 m in der M50 mit Ulrich Buchmüller und dem Senkrechtstarter des Jahres, Frank Weber. Startläufer Kalle König lief trotz äußerst kurzen Vorbereitung die ersten 1000 m in starken 3:23 min an und übergab an den M55-



Läufer Ulrich Buchmüller. TVR-Coach Jochen Baumhof hatte einige Male Sicherheitswechsel üben lassen. Titelverteidiger LG Eder hatte bereits nach zwei Runden einen zu großen Vorsprung. So konzentrierten sich die TVR-Männer auf das vor ihnen laufende Team, die SCC Hanau-Rodenbach. Nach rund 3 Minuten Laufzeit übergab Buchmüller an Frank Weber, der zu einer furiosen Aufholjagd ansetzte. Auf den letzten 40 Metern wollte er überholen und auf Rang zwei laufen, doch der Schlussläufer der Hessen wehrte sich mit letzter Kraft erfolgreich. Nur 11/100stel Sekunden fehlte dem TVR-Staffelteam zur Vizemeisterschaft. So war diesmal das Glück bei der doch wesentlich jüngeren Konkurrenz. Der TV Refrath gewann hinter der LG Eder (9:03,38) und dem SCC Hanau (9:24,23) in 9:24,34 min und vor SF Neukieritzsch die Bronzmedaille. Das nach einer kurzen Enttäuschung die Freude und der Spaß überwog, zeigen die Drei auf den Fotos.

GL Stadtlauf: Liz Roche und Simon Dahl rocken die City Fünf Altersklassen-Siege für TVR-Läufer bei fiesem Regenwetter



Der 22. Bergisch Gladbacher Stadtlauf war der nasseste ever. Das Regen an sich war zumindest für die Läufer weniger schlimm. Kritisch waren die wechselnden Bodenbeläge und sehr rutschigen Passagen. Daher hieß es für die 20 TVR-Starter in der ersten Runde vorsichtig sein und sich freilaufen. Allen voran Simon Dahl und Liz Roche, die fünf

Tage vorher eine neue 10 km PB mit 39:53 min beim Kö-Lauf in Düsseldorf aufstellte. Die Irin mag es „usselig“ und daher lief sie hinter der Tagessiegerin und Simons Freundin Lisa Jaschke (38:23) als Zweite Läuferin (1.W40) in starken 39:34 min ins Ziel. Aber bekanntermaßen fehlen ja rund 250 m für 10 km beim GL-Stadtlauf. TVR-Laufkollege Simon Dahl ist in sehr guter Form. Das bewies er trotz Nässe und hügelig-eckiger Strecke mit seiner starken Zeit von 31:55 min, ebenfalls als Zweiter hinter dem marokkanischen Topläufer Abid Ezamzani (31:25). Weitere Altersklassen-Siege feierten Natalie Hoffmann Lenz als Sechste (1.W45/42:25), Antje Wietscher (1.W60/43:57) und Reinhard Feindt (1.M65/47:23). Vor dem Start fanden sich die Refrather Läufer zu einem Presse-Fotoshooting auf dem Marktplatz vor dem Rathaus ein.



Senioren sport

Fahrradtour und Sommerausflug 2017

Seit drei Jahren ist die gesellige Fahrradtour fester Bestandteil des Sommerprogramms der Seniorensportabteilung. In diesem Jahr, am 22. Juli, ging es über den Rinderweg, Brück-Mauspfad durch die noch nicht gemähten Rapsfelder nach Delbrück. Hier konnten wir wenige Meter auf allerdings verkehrsberuhigten Strassen nicht vermeiden, um unseren Mittagstisch zu erreichen. Der Italiener hatte die vorbestellte Tafel wunderbar eingedeckt.

Nach der Bestellung der Getränke und des Essens wurde ein Fragebogen verteilt, der sich insbesondere auf unseren Verein TV Refrath bezog. Die 9 Quizfragen mussten mit möglichst richtigen Zahlen beantwortet werden. Wir hatten den einzigen Regenschauer des Tages bei schönem Essen und launigen Gesprächen fast gar nicht bemerkt. Wir mussten lediglich die Sättel trocken wischen, denn die wieder vom Himmel lachende Sonne liess schnell alle Räder abtrocknen. Über Thielenbruch und Gierath ging es nach Refrath zurück. Im Biergarten des Kickehäuschens wurden die Fragebögen ausgewertet und ein gestifteter Preis überreicht. Die Gewinnerin war als Gast dabei und ist aber mittlerweile aktives Mitglied in einer Gymnastikgruppe. Alle Teilnehmer waren wieder sehr angetan und warten mit Freude auf die nächste gemütliche und launige Fahrradtour, zu der der Vorstand auch im nächsten Jahr wieder einladen wird.





Die Sommerfahrt 2017 führte fast 50 Teilnehmer in die Industrie- und Kulturlandschaft des Bergischen Landes. Erste Station war das Schloss Burg an der Wupper. In zwei Gruppen wurden wir sehr informativ durch das Schloss geführt. Am Schloss und der unmittelbaren Umgebung wird zwar permanent gebaut und renoviert, dennoch haben wir einen guten Eindruck über die historischen Hintergründe des Schlosses erhalten.

Unser Bus brachte uns bei beginnendem Regen in den Brückenpark Müngsten und zwar direkt vor das Haus Müngsten, wo wir unser vorbestelltes Mittagessen einnahmen. Die schöne Aussicht in den Flusslauf der Wupper wurde zu der Zeit durch einen starken Schauer eingeschränkt. Nach dem Essen hatte der Regen aufgehört und wir konnten ein wenig durch den Brückenpark laufen und das beeindruckende Bauwerk, die Müngstener Brücke, von unten betrachten. Am Ende des Park haben wir die europaweit einzigartige Schwebefähre angesehen. Wegen des Wetters und der damit nicht vorhandenen Nachfrage war sie zwar an diesem Tag nicht in Betrieb. Dennoch konnten wir feststellen, dass hier Natur und Technik seit über 100 Jahren eine beeindruckende Verbindung eingegangen sind.

Nach diesem Spaziergang am Flusslauf der Wupper brachte uns unser Bus auf Landstrassen des Bergischen Landes nach Altenberg. Hier waren wir zur Kaffeetafel im Küchenhof angemeldet. Der Nachmittag klang mit einem Spaziergang um und in den Altenberger Dom aus. Das Kennenlernen von neuen Sehenswürdigkeiten oder die Auffrischung von bekannten Dingen war auch auf diesem Ausflug nach Meinung aller Seniorsportler und Gäste ein guter Grund zur wiederholten Teilnahme.

Wir werden auf der Hauptversammlung Anfang nächsten Jahres wieder das neue Ziel des Sommerausflugs 2018 festlegen. Der Vorstand nimmt gern Vorschläge entgegen.

Tischtennis

Hinrunde bei den Herren

Die Mannschaften 1 bis 5 starteten alle mit dem Anspruch in die Saison oben mitzuspielen. Bei der ersten Mannschaft klappt dies bislang außerordentlich gut: Als Mitfavorit in die Saison gegangen ist die Mannschaft um Jakob Eberhardt noch ungeschlagen und mit 21:1 Punkten an der Spitze der Verbandsliga. Die beiden Neuzugänge Marc Hecht und Fabian Wahl sind sehr gut integriert worden und bilden zusammen mit Simon Eberhardt, Uwe Krahn, Peter Mertens-Urbahn, Jakob Eberhardt und Frank Boden den Kern der Mannschaft, Trainer Julian Peters rundet das Team ab.



**Fabian Wahl, Jakob Eberhardt, Marc Hecht, Uwe Krahn, Simon Eberhardt (v.l.)
Vorne: Peter Mertens-Urbahn**

Die zweite Mannschaft steckt dagegen mitten im Abstiegskampf und muss um den Klassenerhalt zittern. In der Rückrunde müssen alle Kräfte mobi-

lisiert werden um den wichtigen Nicht-Abstieg sicher zu stellen.

Unsere Dritte hat in der Kreisliga harte Konkurrenz um die ersten beiden Plätze. Noch ist das Team um die Kapitäne Willi Hackenbroch und Burkhard Hillebrand auf Tuchfühlung zur Tabellenspitze. Wenn in der Rückrunde die Spitzenspiele erfolgreicher gestaltet werden können ist der Aufstieg noch möglich.

Herren 2: Oliver Schneck, Tobias Lopic, Dirk Elz, Hannes Stäger, Gernot Lauber, Jörg Balzer (v.l.)





Mickey Heimes (rechts) coacht Luca Lehmann (links)

Nach der ersten Mannschaft besitzt die Vierte die größten Aufstiegschancen. Die Mischung aus erfahrenen Spielern, wie Kapitän Dirk Elz, und Jungspunden wie Christoph Heckel und Luca Lehmann, ergänzt sich gut. Allerdings liegt die Mannschaft zurzeit auf Tabellenplatz 2 und nur der erste darf sicher in die Kreisliga aufsteigen.

In der fünften Mannschaft knabbeln sich die Senioren der Abteilung und die Jungspunde, die erstmals im Erwachsenenspielbetrieb antreten können. Nachdem der Tabellenerste aus Westhoven in der vergangenen Woche bezwungen werden konnte, ist Kapitän Waldemar Gehrigk guter Dinge seinem Ruf als Aufstiegskapitän wieder gerecht zu werden. Zum Abschluss der Hinrunde folgt in der kommenden Woche noch das Spitzenspiel gegen den TV Dellbrück.

Die sechste Mannschaft ist komplett aus unseren Jugendspielern der letzten Jahre entstanden. Unter der Führung von Sven Georg zahlt die Mannschaft noch einiges an Lehrgeld, konnte aber am vergangenen Spieltag den ersten Punktgewinn verbuchen.

<p>QUALITÄTSDRUCKSACHEN</p> <p>BRIEFPAPIER</p> <p>BRIEFUMSCHLÄGE</p> <p>RECHNUNGEN</p> <p>KATALOGE UND PREISLISTEN</p> <p>FAMILIENDRUCKSACHEN</p> <p>PLAKATE</p> <p>EIN- UND MEHRFARBENDRUCKE</p> <p>ENDLOSFORMULARE</p>	<p>DRUCKEREI</p> <hr/> <p>ANDERMANN</p> <p>IMM. LIENLOTTE ANDERWANN</p> <p>IM SCHLANGENHÖPCHEN 25</p> <p>51427 BRNSBERG-REPRATH</p> <p>TELEFON 02204-64313 - TELEFAX 02204-64867</p> <p>E-MAIL DRUCKEREI.ANDERMANN@T-ONLINE.DE</p>
---	---



Hinrunde in der Jugend Jungen 1

Unserer Jungen 1 kann sich in der Rückrunde berechnete Hoffnungen machen die Relegation zu den Aufstiegsspielen in die NRW Liga zu schaffen.

Frederik Sikora, Christoph Heckel, Benedikt Christ, Jamal Oudriss (v.l.)

Jungen 2

Die zweite Jungenmannschaft spielt im Mittelfeld der Bezirksklasse und wird auch in der Rückrunde in dieser Liga antreten.

Jungen 3

Die Mannschaft um John Wiggen konnte leider zu selten in vollzähliger Aufstellung antreten und ist deswegen in der unteren Tabellenhälfte gelandet.

Schüler 1

Die Schüler kämpfen in der höchsten Schülerklasse um den Klassenerhalt und können diesen über die Relegationsspiele noch erreichen. Gegen Ende der Hinrunde haben sich die Leistungen und die Punkteausbeute deutlich gesteigert.

Simon Hamacher: Leistungsträger der ersten Schülermannschaft

Schüler 2

Die Mannschaft mit Piet Kratzheller, Jan Bernecker, Felix Peters und Tom



Knieps steht auf einem tollen zweiten Platz und erwartet zum Hinrundenabschluss den Tabellenführer aus Dellbrück. Die Mannschaft zeichnet eine tolle Gemeinschaft und ein super Einsatz aus.

Felix Peters, Piet Kratzheller, Jan Bernecker, Tom Knieps (v.l.)





Schüler 3 und Schüler 4

Die beiden Mannschaften stehen jeweils im Mittelfeld der Tabelle. Herausragend sind sicherlich die Einzelbilanzen von Maxim Dehl und Tom Bachmann, die jeweils erst eins bzw. zwei Spiele verloren haben.

Luca Klever, Spieler der Schüler 4 und B-Schüler

B-Schüler

Bei den B-Schülern spielen viele Spieler, die erstmals regelmäßig an Wettkämpfen teilnehmen. Neben Linus Uhlmann und Robin Sulski, spielt auch Ben Balzer seine erste „richtige“ Saison. Einige Spiele konnten gewonnen werden und in der Rückrunde will die Mannschaft sich weiter steigern.



Schütze Elektrotechnik

MH. 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



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
Bundesregelbahn • Gesellschaftsraum

Auf Ihren Besuch freut sich
Arthur Flegel



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.



Stark für Sie...
Bensberger Bank
www.bensberger-bank.de

35. MINI- MEISTERSCHAFTEN

You...
Magnus

Saison 2017/2018

Gespielt wird in 3 Altersklassen:

AK3 8-jährige und Jüngere

AK2 9-/10-jährige

AK1 11-/12-jährige



ARAG dieYou erleben

Minis an den Ball



DONIC
TABLETS FOR MOTION

www.tischtennis.de

09.12.2017 um 10 Uhr in Refrath (Anmeldung vor Ort bis 09.12.2017 um 10.00 Uhr)

(Anmeldungen sind bis 9.45 Uhr möglich, Voranmeldungen sind erwünscht)

8-jährige und Jüngere (01.01.2009) 9-/10-jährige (Stichtag 01.01.2007)

11-/12-jährige (Stichtag 01.01.2005)

Anmeldungen/Infos bei Jakob Eberhardt 02304 924676 0162 8282627 eberhardt@tv-refrath.de

Kids Open 2017

Wir waren wieder mit einer großen Gruppe beim größten Kinder- und Jugendturnier Europas. Für die Highlights aus sportlicher Sicht sorgten Jamal und Samira Oudriss. Jamal wurde Zweiter in seinem Jahrgang, der 2007er Konkurrenz. Samira gewann im Doppel die Trostrunde und wurde im Einzel in eben dieser Konkurrenz Zweite.



Jamal und Samira (v.l.)



Maxim Dehl, Samira Oudriss, Jakob Eberhardt, Tom Knieps, Piet Kratzheller, Felix Peters, Simon Hamacher, Jan Bernecker, Felix Peters, Tom Bachmann, Jamal Oudriss (v.l.)



Luca Lehmann coacht Jan Bernecker



Maxim Dehl



Piet Kratzheller



Tom Knieps



Christoph und Samira, die jeweils Kreis- und Bezirksmeister wurden in diesem Jahr



Jamal Oudriss (oben) und Simon Hamacher (links) spielten beim Top32 der besten Schüler C in Westdeutschland mit. Jamal qualifizierte sich sogar für das Top16 Turnier und wurde dort hervorragender Fünfter.

Volleyball

TV Refrath, Anfänger Gruppe, weibliche Jugend Alle Volleyballinteressenten herhören!

Jeder, der Interesse daran hat, Volleyball zu lernen, und sich in unserer Altersgruppe befindet, ist ganz herzlich im Namen unserer Gruppe dazu eingeladen und willkommen, uns bei einer unserer Trainingseinheiten zu besuchen und eventuell sogar unserer Gruppe beizutreten. C:

Jeden Donnerstag, trainieren wir zusammen mit Lena Hegel ab 18 Uhr eineinhalb Stunden in der Halle Steinbreche Volleyball. In unserer Gruppe ist eine große Spanne an Altersklassen vertreten, von 7 Jahren bis hin zu 17 Jahren. Meistens trainieren wir mit 10 bis 15 Personen und haben immer viel Spaß zusammen. Da Lena mit 17 Jahren eine sehr junge Trainerin ist, herrscht stets eine lockere und angenehme Atmosphäre und alle interagieren auf der selben Augenhöhe. Unser Training vertritt vielseitige körperliche und koordinatorische Spiele und Kraftübungen, die auf das Volleyballspielen hinarbeiten und darauf basieren. Man macht schnell erkennbare Fortschritte und wir sind alle immer motiviert und engagiert dabei.



Mixed Volleyballer BFS Bezirksklasse

Mal wieder hat eine Saison begonnen. Für uns leider eine Etage tiefer, da wir in die Bezirksklasse abgestiegen sind. Aber mit guten Vorsätzen (viel Spaß haben, trotzdem gut trainieren, schöne Spiele machen, trotzdem genug Punkte holen) versuchen wir das Beste daraus zu machen und uns sicher im oberen Drittel zu halten und vielleicht auch den Wiederaufstieg zu schaffen.

Einiges ist uns schon ganz gut gelungen. Viel Spaß haben zum Beispiel.

Mittlerweile legendär sind unsere Parkplatzpartys im Wendehammer des OHG

oder unsere alternativen Nach-Weihnachtsfeiern:



Das mit dem gut trainieren scheitert übrigens nicht wie vielleicht gedacht am fortgeschrittenen Alter und damit verbundenem Mehraufwand an Tape,

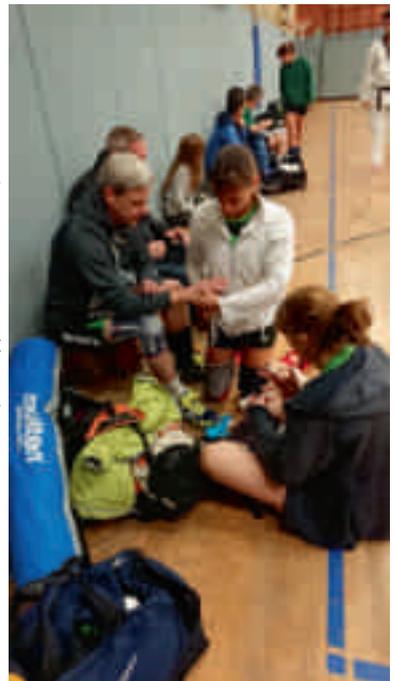
sondern leider häufig an den Umständen.

Durch den Umbau des Otto-Hahn Schulzentrums und der damit vermehrten Nutzung der Hallen als Mehrzweckraum und Aula durch die Schule selbst, kommt es gerade bei unserem Training am Freitag Abend des Öfteren zu Trainingsausfällen.

Und das mit den-genügend-Punkte-holen klappt auch noch nicht so richtig. Leider haben wir zu viele „schöne“ Spiele knapp mit 2:3 verloren, was zwar immerhin 1 Punkt bringt aber einen in der Tabelle nicht unbedingt nach ganz weit oben.

Nach 4 Spielen liegen wir deshalb mit einem ausgeglichenen Satzverhältnis von 9:9 auf dem 4. Platz.

Aber: Was nicht ist, kann ja noch werden.





„KONTAKT“

erscheint 2x pro Jahr / Auflage 2000 Stück

Nächste Ausgabe

Mai 2018

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)

UNSERE LEISTUNGEN

Offset- und Digitaldruck

Layout & Gestaltung

CTP-Belichtung

Nuten, Stanzen,
Prägen, Heften

UNSERE PRODUKTE

Digital-Poster

Kalender

Plakate

Druckbogen

Folder

Broschüren

Aufkleber

Druckbogen

Postkarten

Klebebindung

Maps

Blocks

Wire-Obinding

Lackieren

Lettershop

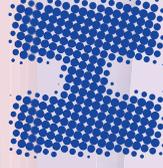
Versand,
Logistik

www.druckdiscount24.de

DruckDiscount24.de

Offset & Digitaldruck

Von der Idee bis zum Versand alles aus einer Hand!



Buch- und Offsetdruckerei

Häuser KG

Inhaber Günter Mazur und Heiko Mazur

Druck Discount 24.de

info@druckdiscount24.de

TV REFRATH

Fit & Aktiv

Jetzt durch Krankenkassenzuschuss möglich:
& 4 Wochen lang kostenfrei
unser Fit & Aktiv Studio kennenlernen!

Kurse

Cardio

Zirkel

Unsere
neuen
Fitness-
Angebote

**Fit & Aktiv in Refrath
mit unseren Partnern:**



TV Refrath Fit & Aktiv

Wilhelm-Klein-Straße 18-20 · Refrath · T 02204 86788 60 · www.tvr-fitundaktiv.de