

WR Plettenberger Rundschau



Mitrißendes Konzert großer Filmmelodien

Musikschule und Albert-Schweitzer-Gymnasium präsentieren gelungene Co-Produktion. **Seite 4**

»Die Landwirte in Südwestfalen nagen nicht am Hungertuch«

Birgit Sippel, Europawahlkandidatin der SPD, nach ihrem Gespräch mit dem Plettenberger Landwirt Thomas Güllicher

Dr. Peter Liese zu Gast: Europa ist gar nicht so fern

Die CDU-Ortsunion lud zum Besuch in die Firma Altec und ins Ev. Familienzentrum. **Herscheid**

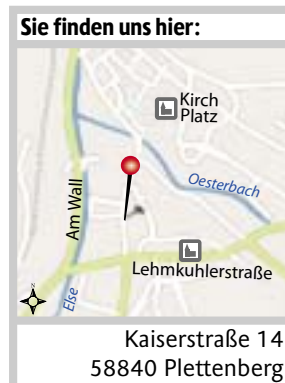


WESTFÄLISCHE RUNDSCHAU



Ihre Zeitung für Plettenberg

Leserservice:
Telefon: 0 18 02 / 40 40 76
Telefax: 0 18 02 / 40 40 86 (6 Cent pro Anruf aus dem Festnetz der Dt. Telekom)
E-Mail: leserservice@westfaelische-rundschau.de



Redaktion:
Telefon: (0 23 91) 159120
Fax: (0 23 91) 159160
Zentrale: (0 23 91) 159100
E-Mail: plettenberg@westfaelische-rundschau.de

GUTEN MORGEN

Wandelndes Konjunkturprogramm

Ich hab gehört, dass Klinsmann für seinen Abschied von Bayern München zehn Millionen Euro kriegt. Vielleicht sind's ja auch nur sieben oder fünf, aber darauf könnte es hinauslaufen. Egal, aber damit reiht er sich ein in die Gruppe derer, die für, sagen wir mal, nicht so erfolgreichen Arbeiten mit einer ordentlichen Apanage rechnen dürfen. Da haben wir ja derzeit eine Menge Leute von, auch aus anderen Bereichen. Klinsi war auch gar nicht so lange bei den Bayern. Es heißt, dass er für die Zeit seiner Nichtarbeit mehr Geld bekommt als für die seiner Arbeit, die ja nicht so gut war. Das ist jetzt echt kein Neid, der ist einfach mehr gefragt gewesen als andere. Im normalen Leben sind die Regeln für Kurzarbeit ja grundsätzlich anders gefasst. Da verhandelt man mit der Agentur für Arbeit um Zuschüsse. Im Fußball nicht. Da macht der Erfolg – und auch der Misserfolg – aus jedem Trainer, aus jedem Spieler ein wandelndes Konjunkturprogramm.

Stefan Dachstuhl

KURZ NOTIERT

Einbrecher stehlen Geld aus Klassenzimmer

Plettenberg. 137,50 Euro Bargeld aus dem Pult eines Klassenraums war am vergangenen Wochenende die Beute bei einem Einbruch in eine Holthäuser Schule.

plettenberg@westfaelische-rundschau.de

Auftakt der WR-Aktion Training für den P-Weg 2009: Michael Odenwald und Paul Schmidt geben kompetente Ratschläge

Plan fürs persönliche P-Weg-Ziel

Von Bernhard Schlütter

Plettenberg. „Jeder ist anders und dem entsprechend muss auch jeder anders trainieren.“ Ultratriathlet Michael Odenwald begrüßte am Montagabend im Lennestadion in Bödinghausen die Sportlerinnen und Sportler, die an der WR-Aktion zur Vorbereitung auf den P-Weg 2009 teilnehmen. Zusammen mit dem Plettenberger Triathleten und P-Weg-Mitorganisator Paul Schmidt wird der Lüdenschneider ihnen Trainingspläne erstellen und kompetente Ratschläge für ein effektives Training geben.

14 Frauen und vier Männer kamen zum ersten Treffen – die meisten hochmotiviert, einige skeptisch. „Ich weiß nicht so recht, ob ich da mitmachen soll, ob ich überhaupt die Zeit finde, so einen Trainingsplan einzuhalten“, zweifelt eine Walkerin. Drei Läuferinnen, die für den P-Weg-Halbmarathon angemeldet sind, haben dagegen eine klare Zielvorstellung



Der Laktattest ist die Grundlage für den auf das persönliche Leistungsvermögen abgestimmten Trainingsplan. Michael Odenwald nimmt P-Weg-Läuferin Daniela Timm das nötige Tröpfchen Blut ab. WR-Foto: Bernhard Schlütter

finde ich gut!“

Vor den ersten Laktattests informiert Michael Odenwald die Teilnehmer über Grundsätzliches. Das Training mit Pulsuhr sei empfehlenswert und – ganz wichtig – die Erholung zwischen den Trainingseinheiten. „Ein Tag Belastung, ein Tag Entspannung“, legt Odenwald Läufern, Walkern und Bikern gleichermaßen ans Herz. Mehr bringe nicht unbedingt mehr. Vor allem müsse zunächst die Grundausdauer trainiert werden. „Ohne die Basis kommt keine Schnelligkeit“, betont Odenwald.

Dann drehen die ersten Mutigen ihre Runden auf der Laufbahn im Lennestadion. Odenwald gibt ihnen klare Zeitvorgaben: nicht zu schnell

am Anfang, Steigerung bei jedem Durchgang. Zwischendurch wird der Puls notiert und mit einem kleinen Pieks ins Ohr Blut für den Laktattest genommen.

„Bei einem Wert von vier

mmol/l ist die Grenze zum Sauer werden erreicht“, erklärt Odenwald. Mit dieser Maßeinheit wird die Konzentration eines Stoffes, in diesem Fall der Milchsäure, im Blut angegeben.

INFO

Wöchentliche Trainingstipps in der WR

- Insgesamt 18 Läufer, Walker und Biker im Alter zwischen 16 und 47 Jahren nehmen an der Aktion der WR zur P-Weg-Vorbereitung teil.
- Die WR wird sie beim Training für den P-Weg begleiten, regelmäßig darüber berichten
- und natürlich auch, ob sie ihre Ziele erreichen.
- Michael Odenwald und Paul Schmidt werden darüber hinaus in einer wöchentlichen Rubrik samstags in der WR allgemeine Trainingstipps geben, erstmals am 16. Mai.

Dynamischer Vorwegweiser am Kreisverkehr Untertor ist missverständlich – Stadt-Verkehrsabteilung verspricht Korrektur

Schild lockt zusätzlichen Verkehr auf Bahnhofstraße

Plettenberg. (obs) Soll der Verkehr, der über den Offenborn fährt, in Richtung Werdohl, Altena oder Lennestadt über die Bahnhofstraße statt durch den Tunnel der Westtangente geführt werden? Der bisher einzige Ortswegweiser am neuen Kreisverkehr Untertor legt diese Vermutung nahe, denn er weist auf die vom Offenborn aus erste Abbiegung aus dem Kreis für die Fahrtrichtung Altena und Lennestadt hin.

In Kürze wieder Tunnelsperrung

Nach der Anfrage der WR machte sich Stefanie Schade von der Verkehrsabteilung der Stadt ein Bild vor Ort: „Bei dem Schild handelt es sich um den dynamischen Vorwegweiser



Wer dem Wegweiser am Kreisverkehr Untertor folgt, fährt in Richtung Altena und Lennestadt über die Bahnhofstraße – das ist allerdings nicht gewollt. WR-Foto: Bernhard Schlütter

ser, der bei einer Tunnelsperrung den Verkehr umleiten soll“, erklärte sie. Die Stadt habe darauf Wert gelegt, dass die

„Blinkwegweiser“ von der ausführenden Baufirma direkt nach der Fertigstellung des Kreisverkehrs aufgestellt wer-

de, denn es werde in Kürze wieder eine Tunnelsperrung erwartet. Der Landesbetrieb Straßen.NRW habe die vier-

teljährlich fälligen Wartungsarbeiten mit Rücksicht auf die Arbeiten am Kreisverkehr schon hinaus gezögert.

Die Stadt selbst hat bisher nur die Hinweisschilder zum Krankenhaus und zum Rathaus angebracht. Die weitere Beschilderung am Kreisverkehr werde noch erfolgen, so Stefanie Schade. Sie räumt aber ein, dass am dynamischen Vorwegweiser noch Korrekturen erfolgen müssten. „Über die Bahnhofstraße fahren zurzeit zu viele Autos“, teilt sie den Eindruck vieler Anwohner.

Der Vorwegweiser sei aber auf jeden Fall notwendig: „Wenn der Tunnel gesperrt ist, muss der Verkehr bereits vom Kreisverkehr aus umgeleitet werden, sonst haben wir das größte Chaos.“

Plettenberg entdecken bei Stadtführungen

Plettenberg. „Plettenberg entdecken“ – unter diesem Motto bietet das Stadtarchiv Plettenberg in Zusammenarbeit mit dem Heimatkreis e.V. in den Sommermonaten wieder Stadtführungen durch die Plettenberger Innenstadt an. Erwachsene zahlen 2,50 Euro, Kinder bis 16 Jahre sind frei, für Schulklassen gibt es Sonderpreise. An folgenden Terminen finden die Führungen statt: 20. und 28. Mai, 4., 10., 18. und 24. Juni, 2., 8., 16., 22. und 30. Juli, 5., 13., 19. und 27. August, 2., 10. und 16. September. Treffen ist jeweils um 18 Uhr am Heimathaus am Kirchplatz. Weitere Auskünfte erteilt Stadtarchivarin und Heimatkreisvorsitzende Martina Wittkopp-Beine, ☎ 0 23 91/93 98 45, Fax 93 98 46, E-Mail stadtar-chiv.plbg@cityweb.de.

Freitag gibt's „Hitzefrei“ in Holthausen

Plettenberg. Auf Einladung des Ortsverbands Plettenberg-Werdohl der Gewerkschaft Erziehung und Wissenschaft (GEW) gastiert am Freitag, 15. Mai, ab 19.30 Uhr das Lehrerkabarett Trio Hitzefrei in der Aula der Vier-Täler-Schule in Holthausen. In seinem mit Musikbeiträgen gespickten Programm „Schule macht Spaß“ ermöglicht das aus drei Ausbildern der Studienseminare Lüdenschheid und Hagen bestehende Ensemble Einblicke in die bildungspolitische Landschaft nach der Krise: Pensionierungen können wir uns nicht mehr leisten, die Kollegen bestehen aus jungen, dynamischen Mittachtzigern nach der Devise „Raus aus dem Pflegeheim – rein in die Klasse 4 a“.

Karten (8 Euro) gibt es im Vorverkauf bei Martin Meißner, Tel./Fax 0 23 91/1 38 12.

Bass-Spielereien mit Tobias Klug im Weidenhof

Plettenberg. Der Musikkabarettist Tobias Klug gastiert mit seinem Soloprogramm „Bass-Spielereien“ am kommenden Freitag, 15. Mai, im Weidenhof-Bistro. Der Köhner auf dem Kontrabass bringt auf höchst vergnügliche Weise Komisches und Klassisches in Einklang. Das zweimal 45-minütige Programm (mit Pause) beginnt um 20 Uhr. Der Eintritt kostet 10 Euro.

Bereits am Vormittag gibt Tobias Klug auf Vermittlung von Weidenhof-Besitzer Dr. Burkhard Vohwinkel eine Sondervorstellung für die Grundschulkinder der Martin-Luther-Schule.

Neueröffnung nach Umbau jetzt bei Hüls in Schwelm.

Nur noch **3 Tage**

Samstag 10 - 18 Uhr
Sonntag 13 - 18 Uhr

einrichtungshäuser

hüls
Schwelm, Bahnhofstr. 63 - 67