

KOMPAKT

Rat & Hilfe

Aids-Hilfe: 14-19 Uhr, Hochfeld, Friedenstraße 100, ☎ 0203/19 411.

Ambulanter Palliativdienst: 9-17 Uhr, Huckingen, Remberger Straße 36, ☎ 0203/755 20 00.

Beratung für ältere und pflegebedürftige Menschen: 9-12 Uhr und 14-16 Uhr, Altstadt, Schwanenstraße 5-7, ☎ 0203/283-37 47 und -27 31.

Beratung für Menschen mit Behinderungen: 9-12 Uhr und 14-16 Uhr, Schwanenstraße 5-7, ☎ 0203/283-27 60 und nach Vereinbarung.

Beratung für Senioren und pflegebedürftige Menschen: 10-12 Uhr, BBZ an der Gnadenkirche, Wanheimerort, Paul-Gerhardt-Straße 1, ☎ 0203/60 86 244.

Elternkreis-Treff: 19-21 Uhr, Suchtprobleme, Sorgenkinder, Psychisch krank, Mitte, Calvin-Haus, Junkerstraße 4, ☎ 02857/38 39.

Frauenhaus: (Frauen helfen Frauen), ☎ 0203/622 13; Evangelische Frauenhaus Duisburg gGmbH, ☎ 0203/37 00 73; Frauenberatungsstelle (Frauen helfen Frauen), Mitte, Königstraße 30, telefonische Beratungszeiten 8-10 Uhr, ☎ 0203/34 61 640.

Hospiz Bethesda: Unterstützung von schwerst Erkrankten und Angehörigen, ambulanter Hospizdienst, ☎ 0203/60 08 18 20

Integrationsmodell: 10-12 Uhr, Verein zur Förderung selbstständigen Lebens von Menschen mit Behinderung „Betreutes Wohnen“, Neudorf, Mülheimer Straße 92, ☎ 0203/77 55 45.

Anzeige

HOLZUM
Eigene Gartenbewässerung!
Schlagbrunnen 1½", Spezialfilter, solides Hauswassersystem, betriebsfertig installiert
Aktionspreis 790,00 €
Hauptplatz: Empeler Str. 91, 46499 Rees, Tel. 0 28 51 9 23 60
Filiale: Wesenstr. 11, 47506 Neukirchen-Vluyn, Tel. 0 28 45 / 9 35 20, Gewerbegebiet Neukirchen-Nord
www.holzum.de

Jugendsuchtbearbeitung: 15-17 Uhr, Innenstadt, Beekstraße 38, ☎ 0203/72 81 26 60.

Kinderschutzbund: 9-12 Uhr, Adlerstraße 57, ☎ 0203/35 35 22.

Konfliktberatung für Schwangere: „Haus im Hof“, 8-13 Uhr, Kaiser-Wilhelm-Straße 278, ☎ 0203/57 93 731.

Krisenbegleitung: 9-16 Uhr, Gespräche für Menschen in Lebenskrisen und Suizidgefährdete, ☎ 0203/22 656.

Lebenshilfe für Menschen mit geistiger Behinderung: 9-16.30 Uhr, Neudorf, Mülheimer Straße 200, ☎ 0203/28 09 990.

Pro Familia: Schwangerschaftskonfliktberatung, 9-13 Uhr, Neudorf, Oststraße 172, ☎ 0203/35 07 00.

Selbsthilfe bei Depressionen und Panikattacken: 18-20 Uhr, Dellviertel, Goldstraße 20, ☎ 0203/80 55 098.

Sozialpsychiatrischer Dienst: 8-16 Uhr, Beratung und Hilfe, ☎ 0203/283 20 79.

Suchtthilfezentrum Nikolausburg: 15-18 Uhr, offene Sprechstunde; Ruhrort, Fürst-Bismarck-Straße 34, ☎ 0203/80 93 60, Medikamentenhandy 01520/82 49 408.

Weißer Ring: Unterstützung für Kriminalitätsoffer, ☎ 0203/60 11 331.

Informationen

Stadtinformation: 10-19.30 Uhr, Innenstadt, City-Palais, Königstraße, ☎ 0203/285 44 11.

Stadtteilbüro Hochfeld: 9-16 Uhr, Heerstraße 109, ☎ 0203/99 429 70.

Tauschring: 10-12 Uhr, Awo-Markt, Innenstadt, Börsenstraße 10, ☎ 0203/30 95 614.

Apotheken

Schiller-Apotheke: Mitte, Kardinal-Galen-Straße 45, ☎ 0203/33 77 11.

Notruf

Apotheken-Notruf: ☎ 0800/00 22 833 (kostenfrei) oder Mobil 22 833.

Arzt-Notruf-Zentrale: ☎ 116 117.

Krankentransport: ☎ 0203/19 222.

Rettungsdienst: ☎ 112.

Tierärztlicher Notdienst: ☎ 0203/33 56 56 oder ☎ 0203/30 53 70.

Zahnärztlicher Notdienst: ☎ 0180/598 67 00.



Flotte Sprüche beim Paddeln. Die Fußballer aus Bochum gaben alles.

FOTO: CHRISTOPH WOJTYCZKA

Wenn Kicker zum Paddel greifen

Mitten im Trainingslager übten sich 18 Fußballer aus Bochum im Drachenbootfahren auf dem Bertasee

Von Miriam Lenkeit

Neudorf. Wie Wächter der Weisheit ragen die zwei goldenen Drachenköpfe aus dem Wasser. Seltsam erhaben ruhen die Geschöpfe über dem Bertasee und es scheint, als könne sie niemand aus der Ruhe bringen – nicht einmal eine vor Testosteron strotzende Horde Fußballer. Genau die stürzt sich nämlich gerade tosend in die zwei riesigen Boote. Die 18 Jungs vom Bochumer Club „Concordia Wimmelhausen 08/10“ befinden sich mitten im Trainingslager und diesmal steht Drachenbootfahren auf dem Programm. „Eine teambildende Maßnahme“, sagt der sportliche Leiter Uwe Gottschling und grinst.

Typische Anfängerfehler

Während Steuermann Robert Groppe noch auf typische Anfängerfehler hinweist, greifen die ersten bereits übermütig zum Paddel. Es wird gegrölt, gefeiert und prognostiziert, was das Zeug hält. Wer wird das geplante Rennen später gewinnen? „Ihr seid ja schlimmer als eine Mädchenklasse“, stellt Groppe amüsiert fest, bevor er Kol-

Kanuschule bietet Drachenboot-Kurse an

■ **Ein Drachenboot ist ein besonders langes, offenes Paddelboot**, in dem zehn bis 50 Sportler Platz nehmen. Ursprünglich stammt das Gefährt aus China und stellt zumeist einen stilisierten asiati-

schen Drachen dar.

■ **Die Kanuschule NRW bietet regelmäßig Drachenbootkurse** im Duisburger Sportpark an. Infos: www.kanuschule-nrw.de

lege Johannes Sellmann, der das zweite Drachenboot betreut, ein Zeichen zum Ablegen gibt.

Noch etwas unbeholfen bewegt die erste Gruppe das rund 250 Kilogramm schwere Boot Richtung Seemitte. Derweil führt Groppe in die Geheimnisse des Drachenbootfahrens ein: „Lektion Numero eins: Hier paddelt keiner nur für sich. Ihr müsst eine Einheit sein, sonst funktioniert das nicht.“ Energetisch zählt der Fachmann den Takt. Und eins, und zwei, und drei. Sichtlich bemüht stechen die Jungs ihre Paddelblätter in den See, doch Synchronität ist offensichtlich nicht des Fußballers Stärke. „Gleich-mä-ßig“, ruft Groppe noch, doch da klagen die ersten schon über Rückenschmerzen.

Nun gut, jetzt wird sich erst einmal gedehnt. Leider bevorzugen es die meisten Kicker, chauvinistische Kommentare ans Konkurrenzboot zu senden, anstatt sich auf die Übungen zu konzentrieren. „Guckt mal, während ihr noch lernen müsst, wie dat geht, dürfen wir schon dehnen“, tönt Trainer Thomas Gerner übers Wasser. Die Bemerkungen ihrer halbstarren Besatzung ignorierend steuern Groppe und Sellmann langsam Richtung Parallelskanal.

Ganz allmählich werden die Bewegungen routinierter, die Hintermänner nur noch bei jedem dritten Zug „versehentlich“ nass gespritzt. Der Moment der Entscheidung rückt näher. Eine kurze Absprache zwischen den Steuermännern ge-

nügt und es steht fest: ab zur Regattabahn. Auf der 250-Meter-Strecke sollen die Helden zeigen, was in ihnen steckt. Ehrgeizig üben die beiden Teams den perfekten Start. Vorbei an Spaziergängern, die am Ufer des Kanals durch die Abendsonne schlendern, erkämpfen sich die Jungs ihren Weg zur Startlinie.

Wie eine wild gewordene Herde

Kurz noch die imaginären 5000 Zuschauer auf der Tribüne gegrüßt, dann tauchen die Kerle wie eine wild gewordene Herde ihre Paddel ins Wasser. Immer und immer wieder. Noch 100 Meter. Schriell gellen die Kommandos der Steuermänner. Mit hochroten Köpfen und schmerzverzerrten Gesichtern nähern sich die Teams dem Ziel. Sie stöhnen, sie ächzen. Noch 50 Meter. Noch 25 Meter. Jetzt nur nicht aufgeben. Der letzte Zug vorm Ziel. Und...unentschieden!

Beide Boote erreichen zeitgleich das Ziel. Erschöpft sacken die Helden in sich zusammen. Die Muskeln schmerzen, die Hand krampft. Was für ein Rennen. Nur die Drachen am Bug der Boote scheinen davon unberührt.

Rollifahrer im nassen Element

„Abgefahren“: Im Spezialkorb ziehen Sportler aus ganz Deutschland Wasserski-Runden

Von Martin Schroers

Nass - aber zufrieden. So oder so ähnlich lässt sich wohl der Gemütszustand von 25 Rollstuhlfahrern aus ganz Deutschland beschreiben, die sich samt ihrer Familien ins Nass stürzen.

„Endlich alles ausprobieren“

Tauchen, Wasserskifahren, Segeln, Kitesurfen und Kanufahren - das reichhaltige Angebot beim Wassersport-Schnuppercamp sorgt für eine echte Premiere in Duisburg. „So etwas hat es in Europa noch nie gegeben. Deshalb haben wir auch Leute aus ganz Deutschland hier“, berichtete Dirk Wondrak von der Organisation „Idda“ (International disabled divers association), die die Veranstaltung gemeinsam mit dem Deutschen Rollstuhl-Sportverband und der Volksbank Rhein-Ruhr ausrichtet. Der jüngste Teilnehmer, der



Kanufahren und Wasserski: Auch wer sonst im Rollstuhl sitzt, kann sportlich unterwegs sein.

FOTO: CHRISTOPH WOJTYCZKA

sich ins Wasser traut, ist der 13-jährige Luca. „Ich freue mich riesig. Heute kann ich endlich mal alles ausprobieren“, erzählt er strahlend. Schon am frühen Morgen beim Wasserskifahren ist die Experimentierlust groß. Als Ratgeberin fungiert auf der Wasserskianlage Gerda Pamler. Die Rollstuhlfahrerin sitzt bereits seit 17 Jahren auf den Brettern und weiß, worauf es ankommt. „Haltet Gesicht und Kopf gerade. Die Arme müssen

immer unter Spannung sein“, rät sie den mutigen „Wasserratten.“ Sie beobachtet die Szenerie und korrigiert lautstark die Haltung der Wasserski-Neulinge. Die meisten juchzen dennoch.

Pauline Schramm aus der Nähe von Köln hat wohl besonders gut zugehört. Auch der schwierige Start ist für sie, in einem speziellen Korb auf den Brettern sitzend, kein Problem. Begleitet vom tosenden Applaus

ihrer Mitstreiter dreht sie Runde um Runde. „Abgefahren“, entfährt es Ulrike Tröndle spontan, bevor sie sich selbst ins Abenteuer wagt. Auch nach einigen Fehlstarts ist ihr das Lachen noch nicht vergangen. Den Sport kann sie weiterempfehlen.

Auch bei den weiteren Sportarten im und am Wasser machen die sportliche „Rollis“ eine gute Figur, bevor sie am Abend müde in die Betten der Sportschule Wedau fallen.

Autofahrer flüchteten vom Unfallort

Meiderich/Rheinhausen. Zwei Unfallfluchten beschäftigen die Polizei. In Meiderich zog sich eine Radlerin (24) am Freitag, 27. Juli, um 17.30 Uhr Prellungen und Schürfwunden an der Kreuzung Ritterstraße/Werner-Wild-Straße zu. Dort übersah der unbekannte Fahrer eines schwarzen Audi die 24-Jährige, die voll bremste und dabei stürzte. Der Autofahrer fuhr Richtung Bahnhofstraße weiter. Ein Teil des Kennzeichens: DU-D...

In Rheinhausen kollidierte am gleichen Tag um 6.30 Uhr ein silberfarbener Toyota Corolla in Höhe Stormstraße durch einen plötzlichen Fahrstreifenwechsel des unbekannten Fahrers mit einem blauen Peugeot 206. Der Unfallverursacher fuhr auch hier weiter. Der Peugeot-Fahrer (37) blieb unverletzt. Hinweis jeweils unter ☎ 0203/2800.

Anzeige

Wir bauen die MusikErlebnisWelt Kevelaer.

Der Verkauf geht weiter
JETZT - Viel Geld sparen beim
Musikinstrumenten-Kauf.

Klaviere
E-Pianos
Keyboards
Akkordeon
Gitarren
Drums
Blasinstr.
Usw.

www.welbers.de

welbers
Musikhaus

Bahnstr. 12
47623 Kevelaer
Tel.: 02832-4545