



SCHMALLEMBERG
REDAKTION
TELEFON 02972 972614
TELEFAX 02972 972615
E-MAIL: schmallenberg@westfalenpost.de
LESERSERVICE 01802 404078*
Telefax 01802 404088*
*6 Cent pro Anruf aus dem Festnetz, Mobilfunk max. 42 Cent pro Minute

KOMPAKT

Wandern auf den Drachenfels

Fleckenberg. Für die Tagesfahrt an den Rhein am Sonntag, 3. Juni, hat der SGV Fleckenberg noch Plätze frei. Wanderer haben die Möglichkeit, eine Strecke von ca. 15 Kilometer auf dem Rheinsteig von Königswinter nach Bad Honnef zu laufen. Alle anderen haben den Tag zur freien Verfügung um z.B. das Sealife-Aquarium zu besichtigen oder den Drachenfels zu besteigen. Anmelden bis 20. Mai bei: Peter Gawehn, ☎ 5552, Ulrich Kussek, ☎ 2077.

Blutspendetermine im Stadtgebiet

Schmallenberg. Blutspenden ist möglich in Graftschaft (Schützenhalle) am Sonntag, 20. Mai, von 10 bis 13 Uhr, in Berghausen (Schule) am Dienstag, 22. Mai, von 18.30 bis 20.30 Uhr und in Bracht (Schützenhalle) am Donnerstag, 24. Mai, von 18.30 bis 20.30 Uhr.

IN KÜRZE

Schnuppertraining. Der TC Schmallenberg lädt alle Kinder freitags zum kostenlosen Probertraining ein. Schläger und Bälle werden zur Verfügung gestellt. Info erteilt Dagmar Schulte, ☎ 02972/921670.

Schalke. Am Freitag, 18. Mai, ab 20 Uhr veranstaltet der FC Schalke 04 Fanclub „Blau-Weiß Wennetal“ seine Generalversammlung im Gasthof Schrage in Dorlar.

Stadtführung. Der Bad Fredeburger Gewerbe und Touristik-Verein lädt für Samstag, 19. Mai, um 14.30 Uhr ein zum Historischen Stadtrundgang „Schiefer, Schwämme und Schlawiner“. Kosten: 2 Euro. Anmeldungen bis Samstag, 12 Uhr, in der Tourist-Info, ☎ 02974/7037.

Sammlung. Die Sommersammlung der Caritas Schmallenberg findet dieses Jahr vom 19. Mai bis 9. Juni statt. Wieder gehen die ehrenamtlichen Mitarbeiter der Caritas-konferenz von Tür zu Tür und bitten um eine Spende. Es wird um eine wohlwollende Aufnahme der Mitarbeiter gebeten.

Distanz fasziniert den Ultraläufer

Frank Buka bereitet sich mit dem Hollenlauf auf Wettkampf am Mont Blanc vor

Laura Mock

Fleckenberg. Einen Marathon oder noch kürzere Strecken findet Frank Buka zu anstrengend – er läuft Strecken zwischen 80 und 160 Kilometern. Das widerspricht sich? „Nein“, erklärt der Fleckenberger Ultraläufer. „Bei kurzen Strecken läuft man nur auf Tempo, ich hingegen laufe vor allem auf Ausdauer.“

Die Distanz ist es, die den 45-jährigen fasziniert. Ultraläufe sind alle, die über die Marathon-Strecke hinausgehen – nach oben gibt es keine Grenze. Für 13 dieser Läufe hat sich der Sportler, der dem VfL Fleckenberg angehört, für 2012 bislang angemeldet.



Nach der Frühschicht laufe ich auch schonmal von Finntrop nach Hause.

Frank Buka

„Im November mache ich immer den Plan fürs nächste Jahr“, erklärt Buka. Sponsoren hat er nicht, seine Wettkämpfe finanziert er komplett selbst. Zu Ostern ist er zum Beispiel den 330 Kilometer langen Eifelsteig-Trail mit 8000 Höhenmetern von Aachen nach Trier gelaufen. „Das aber in Etappen“, fügt Buka hinzu.

166 Kilometer, 9600 Höhenmeter
Strecken wie den Mountainman in der Schweiz (80 Kilometer, 5000 Höhenmeter) oder den Zugspitz-Ultra-Trail (101 Kilometer, 5400 Höhenmeter) läuft Buka jedoch an einem Stück – letzteren Wettkampf zum Beispiel in 16 Stunden. Mit diesen beiden Wettkämpfen hat sich der gebürtige Essener für den Ultra-Trail rund um den Mont Blanc (166 Kilometer, 9600 Höhenmeter) Ende August qualifiziert. Nach der Qualifikation ist er aus 5000 qualifizierten Bewerbern unter die 2500 Startplätze gelost worden. „Das ist ein ganz besonderer Lauf für mich“, sagt Buka – sein Hauptziel in diesem Jahr. Der Lauf, für den er aktuell trainiert, ist die TorTour de Ruhr an Pfingsten (160 Kilometer von Arnsberg nach Duisburg). „Für diesen Lauf braucht man sogar einen Sup-



Frank Buka aus Fleckenberg ist Ultraspportler und trainiert fast täglich. Auf dem Kyrrilpfad trainiert Buka zum Beispiel seine Koordination. FOTO: PRIVAT

porter an der Strecke für den Notfall“, erklärt der Ultraspportler. „Da unterstützt mich Ralf Klauke, auf den ich mich hundertprozentig ver-

lassen kann.“ Zur Vorbereitung für die TorTour de Ruhr nimmt Frank Buka auch am Hollenlauf am kommenden Samstag teil. Diese Laufveranstaltung hat für ihn eine besondere Bedeutung: „In Bödefeld bin ich 2006 den 101-Kilometer-Hollenmarsch gewandert, das war mein erster Ultra.“ 2010 ist er dort dann auch zu seinem ersten 101-Kilometer-Lauf angetreten. Den Anstoß für Frank Bukas sportliche Karriere hatte 2001 eine schwere Krankheit gegeben. „Gesundheitlich ging es mir da sehr schlecht, ich habe aufgehört zu rauchen und angefangen Sport zu machen“, erinnert er sich. „Jetzt ist das mein Antrieb.“

Hintergrund

■ Beim Ultralaufen gibt es Zeitlimits, die einzuhalten sind. Viele laufen in erster Linie aber nicht auf Zeit, sondern auf Ankommen. Das Zeitlimit für den Ultra-Trail rund um den Mont Blanc (166 Kilometer, 9600 Höhenmeter) liegt z.B. bei 45 Stunden. Frank Buka legt aber auch Wert auf seine Zeit. „Nur bei Alpenläufen, da geht es mir allein darum, unversehrt im Ziel anzukommen.“

■ Vor allem die hohe mentale Belastung ist bei diesem Sport sehr hoch. „Irgendwann blendet man die Schmerzen aber aus und läuft wie in Trance“, erklärt Buka. „Manchmal geht auch das Kopfkino los.“ Der Schlaf fehle ihm nicht. Eine gute Ausrüstung mit Stimplampe für die Nacht, Trinksystem, Winterausrüstung etc. sei wichtig.

■ Nach dem Mountainman-Lauf in der Schweiz (80 Kilometer, 5000 Höhenmeter) ist Buka direkt im Anschluss die 800 Kilometer nach Hause gefahren.

PERSONALIE

PERSONALIE

Hubertus Himmelreich aus Oberkirchen feiert sein 25-jähriges Betriebsjubiläum in der Firma Merte, Metzgerei und Partyservice.

Der 59-jährige Fleischergehilfe ist seit dem 18. Mai 1987 im Betrieb Merte ununterbrochen beschäftigt. Als Bernd Wilmes das Geschäft in der dritten Generation nach langjähriger Verpachtung am 27. April 1987 übernahm, war Hubertus Himmelreich von Anfang an dabei. Er war am Ausbau und der Weiterentwicklung beteiligt und ist heute für die gesamte Wurstherstellung verantwortlich. Für diese langjährige, gute Zusammenarbeit sagt Merte, herzlichen Glückwunsch. FOTO: PRIVAT

AUS DEM STANDESAMT

Schmallenberg. Im Standesamt Schmallenberg haben im April die folgenden Paare die Ehe geschlossen; die schriftliche Einwilligung zur Veröffentlichung liegt vor: Ines Gabriele Rogosky und Dennis Brune, Graf-Gottfried-Straße 27, Bödefeld; Ulla Maharani und André Schneider, Mittelstraße 7e, Holthausen; Sandra Pokorski und Swen Adolf Kohle, Rönneckeroth 25, Fleckenberg; Kerstin Hartmann, Gerberweg 12a, Schmallenberg, und Martin Werner Roß, Nr. 4, Schmallenberg-Werntrop 4; Kathrin Kaiser und Björn Franz-Josef Schulte, Hunastraße 35, Bödefeld; Svetlana Plez, Drevesstraße 27, Schmallenberg, und Viktor Wacker, Lindenweg 9, Schmallenberg; Kim Chantal Rieger und Dominik Doller, Mittelstraße 8, Gleisdorf; Christel Schmidt und Boris Rudolph Paul Zeppenfeld, Am Stünzel 2, Graftschaft.

Grundschüler hopsen bei „1, 2 oder 3“ im TV

Bad Fredeburger Kinder sind am Samstag, 19. Mai, im ZDF-Kinderquiz zu sehen

Bad Fredeburg. Paula Simon, Jarno Lobe und Darian Lobe aus der Tigerklasse sind am Wochenende bei der TV-Sendung 1, 2 oder 3 zu sehen. Das Trio der Katholischen Grundschule Bad Fredeburg fuhr bereits im Januar mit der gesamten Klasse zur Aufzeichnung.

Die Unterstützung durch Schuldirektorin Petra Sonntag, die Lehrerinnen Frau Baumhöfer und Frau Henn sowie zahlreiche Sponsoren machen es möglich, dass sich die gesamte Tigerklasse mit dem Bus auf

den Weg nach München machen konnte.

Nach der Übernachtung in einer Jugendherberge und dem Besuch des Deutschen Museums in München wurden die drei Kandidatenkinder mit Begleitperson von dem Kandidatenbetreuer des Fernsehstudios abgeholt und nach Unterföhring gebracht. Dort ging es dann für die Kandidaten wie bei den Profis in die Schminke und Frisur. Die Stimmung war locker, es wurde viel gelacht, die

Teams verstanden sich prächtig. Danach ging es zur „Generalprobe“ in das Studio, dort lernten sie auch endlich Elton, den Moderator, und das Maskottchen Piet Flosse kennen.

Die Teams mussten in verschiedenen Runden Fragen rund um das Thema „Energie“ beantworten. Wie sich die Kinder aus Bad Fredeburg geschlagen haben? Die Sendung wird am kommenden Samstag, 19. Mai, um 8.30 Uhr im ZDF und am Sonntag, 20. Mai, um 17.55 Uhr auf Kika gezeigt.



Drei Schüler aus Bad Fredeburg mit Moderator Elton. FOTO: PRIVAT

SORTIMENTSWECHSEL. Wir brauchen Platz!
GELEGENHEIT
WORTMANN

Interior design advertisement showing a modern living room with a grey sofa, coffee table, and various decor items. Text includes 'PREIS WÄLLER' and 'Mod'.