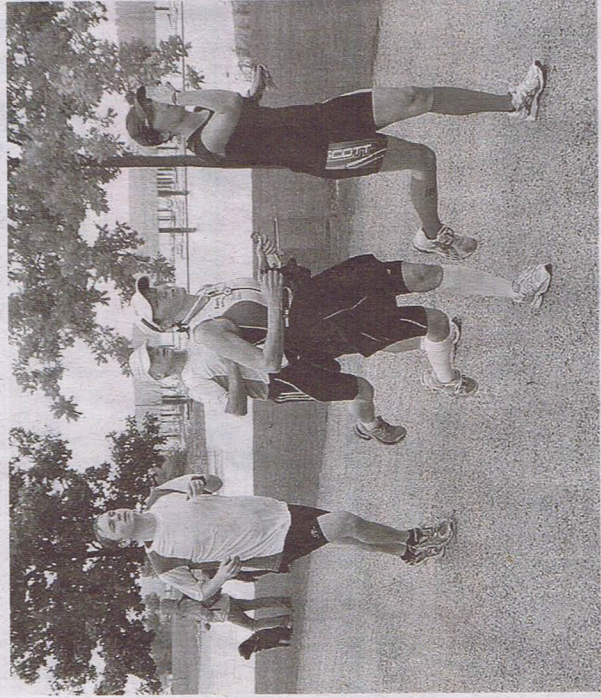


1500 Starter beim Seenlandmarathon



Zweite Auflage: Diesen Sonntag, 16. September, wird der Seenlandmarathon auch wieder am Ramsberger Hafen vorbeiführen.
Foto: Mühling

Welt jeweils Anfang September den Alpenhauptkamm und legen dabei täglich über 30 Kilometer und circa 2000 Höhenmeter zurück. Die Filmemacher Miriam Jakobs und Gerhard Schick haben zwei dieser Teams während des Laufevents begleitet und eine 60 minütige Dokumentation darüber gedreht.

„Heaven & Hell“ (Himmel und Hölle) zeigt aus Sicht der beiden Teams in eindrucksvollen Bildern und emotionalen Geschichten die Faszination des Transalpine-Runs in allen Facetten: die Strapazen der langen An- und Abstiege, der Kampf mit Hitze, Regen und Kälte, aber auch die Magie der Berge, den Spaß beim Laufen auf wunderschönen Bergpfaden oder das Flair eines internationalen Events mit Startern aus über 25 Ländern.

Kurz vor dem Großereignis ist das Organisationsteam der OAI (Outdoor und Offroad Association International) um Christian Weber und Hubert Stanka in der heißen Phase angelangt. Die Verantwortlichen freuen sich, dass sie ein „tolles Helferteam“ im Rücken haben.

Viele Vereine und Gruppen aus der Region unterstützen den Seenlandmarathon. Weber: „Wir haben das große Glück, nicht nur viele Unterstützer gefunden zu haben, sondern haben es seit dem Startschuss zum Seenlandmarathon 2011 geschafft, ein echtes Team zusammenzuschweißen. Der Seenlandmarathon ist Breitensport-Event, eine Gemeinschaftsleistung vieler und wird von Sportlern für Sportler gemacht. Jeder kann sich bei uns einbringen.“

Weitere Informationen rund um den Seenlandmarathon finden sich unter www.seenlandmarathon.de auch im Internet.

TIERMARKT

Labrador Welpe mit Papieren, weiblich, schwarz, 15 Wochen, zu verkaufen, ☎ 0151/40742776

Merino-Schafbock zu verkaufen, ☎ 0171/0347604

Unser kl. Esel Benjamin, sucht ein neues Zuhause, da er leider nicht länger mit Mutter und Schwester auf einer Weide bleiben kann. (geb. am 14.10.11), ☎ 0151/40404074

Unschiagbar im Gelände

Lada Niva, ab 9990,- € (Anhängelast: 1900 kg. Jetzt bei einer Probebefahrt testen! Ihr Lada Vertragspartner für Verkauf, Service, Ersatzteile, HU & AU, Zubehör und Finanzierung. ☎ 0 91 77/8 17 www.autohaus-macht.de

Verk. Schlepper IHC 744S, 51 KW, BJ 1975, TÜV 11/10 4400 Euro, Brühtrug verz. 80 Euro, Odelpumpe 100 Euro, 4 WR 155/70 13 Michelin 7mm 120 Euro VB, ☎ 09147/945000

Suche, Acker/Wiese im Raum Aachen, Kommerscheid und Um...

JU brachte einen Warenkorb mit

TREUCHTLINGEN – Sven Herter, der Vorsitzende der Treuchtlinger Tafel, zeigte kürzlich der Jungen Union aus dem Landkreis die Räume dieser wohltätigen Einrichtung und erläuterte deren Geschichte.

Die Tafel feierte kürzlich ihr zehnjähriges Bestehen. Herter zeigte sich dabei erfreut, dass wegen der momentanen guten Wirtschaftslage die Zahl der Bedürftigen in den letzten Monaten rückläufig ist. Die Tafel lebt von der Großzügigkeit von Geschäftleuten, aber auch Privatpersonen.

Die JUler bedankten sich für die interessanten Einblicke in die Arbeit, welche Anerkennung verdiente. Ab-



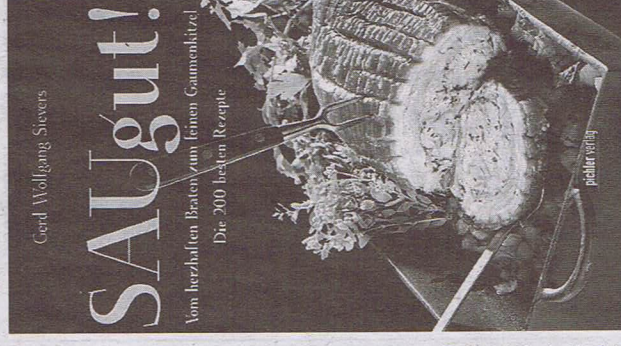
JU-Kreisvorsitzender Max Wohlrab (rechts) und Kreisgeschäftsführer Matthias Lacher (links) sowie Sven Herter (Mitte).

schließend überreichten JU-Kreisvorsitzender Max Wohlrab und Kreisgeschäftsführer Matthias Lacher einen Korb voll Lebensmittel an Sven Herter.

„Saugute“ Tipps für Hobbyköche

ALTMÜHLFRANKEN – Bei Schweinefleisch denken viele zuerst an einen saftigen Braten. Ob er auch schmeckt, hängt maßgeblich von der Qualität des Fleisches ab. Aufzucht, aber natürlich auch die Zubereitung sind hier die wichtigsten Faktoren. Von seiner Liebe zum Schweinefleisch und den zahlreichen Variationsmöglichkeiten erzählt Gerd Wolfgang Sievers in „SAUGUT!“

In rund 200 Rezepten nimmt er den Leser mit auf eine kulinarische Reise rund um den Globus. Dabei dürfen klassische Spezialitäten wie eben der Schweinebraten oder ein deftiger Eintopf natürlich nicht fehlen. Aus der Barbecue-Hochburg Amerika liefert er das Rezept zum Bayou-Schweinefleisch-Burger, die chinesische Küche bringt das Palace Kung-Bao hervor und karibisch lecker wird es bei Schweinefilet



mit Bananen-Chutney. Was d Schweine sonst noch zu bieten hat, zeigt der Autor im Kapitel „Gutes von innen“, denn „al ist gut vom Schwein“ – solange es vorher glücklich war!

Gerd Wolfgang Sievers ist folgreicher Kochbuchautor u gewann zweimal den Gordanmand World Cookbook Award. Er schreibt für Fachmagazine und Zeitungen, konzipiert Filme zu kulinarischen Themen und veröffentlicht neben seinen Kochbüchern auch Reiseführer zu den schönsten Orten und Regionen für Genießer. Im Pich Verlag erschien von ihm zuletzt das innovative Kochprogramm „Der reine Geschmack“.

„SAUGUT!“ (Vom herzhaften Braten zum feinen Gaumenkuss), Pichler Verlag, 240 Seiten, ISBN 978-3-85431-605-3, 24 Euro.

NEUERÖFFNUNG

Dr. med. Andrea Backer
praktische Ärztin · Naturheilverfahren