

start



2/Juni 2004

**Fit bleiben, wenn
der Sommer kommt**

ABS für Erdgas

Patente Technik: Strömungswächter sorgen dafür, dass Erdgas sicher und kontrolliert fließt.

Seite 5

Wildes Wetter

Wind und Schauer, Wolken und Blitze – welche Kräfte bestimmen das Schauspiel am Himmel?

Seite 6

Ausbildung bei der GVG

Vielseitig und zukunftsorientiert – mit einer Ausbildung bei der GVG gelingt der Einstieg in den Beruf.

Seite 12



Christian Metze (links) und Frank Röttger, die Geschäftsführer der GVG

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

freuen Sie sich mit der GVG auf den Sommer. In diesem Jahr bringt er uns unter anderem die Fußball-Europameisterschaft, die im Juni in Portugal stattfindet. Einige Wochen später beginnen die Olympischen Spiele in Athen. Aber auch im Rhein-Erft-Kreis ereignet sich eine Menge, Sportliches wie Sommerliches. Wir werden Ihnen in dieser Ausgabe zwar nicht verraten, wie Sie schneller laufen, höher springen, weiter werfen oder Bälle geschickter ins Toreck zirkeln. Aber die neue „start“ will Ihnen Laune machen – auf die langen, warmen Tage des Sommers.

Wie halten Sie sich fit – in der Hitze, in den Ferien, bei der Gartenarbeit oder beim Sport? Die GVG hilft Ihnen bei der Vorbereitung auf den Martinslauf in Frechen: Der frühere Spitzensportler Thomas Wessinghage gibt Ihnen einige Tipps fürs gesunde Trinken und Annegret Wolff vom TuS Brauweiler organisiert Lauftreffs, bei denen Sie entspannt einsteigen können.

Diese und weitere energiegeladene Themen finden Sie in der aktuellen „start“. Ausführlich behandeln wir die Frage, wie unser Wetter zustande kommt und welche ungeheuren Kräfte zusammenwirken, wenn Hochs und Tiefs einander ablösen.

Auf Seite 17 stellen wir Ihnen im Kundenporträt Atlas Copco vor. Das hochspezialisierte Unternehmen aus Köln-Sürth ist mit Kompressoren und Turbinen überall auf der Welt vertreten. Ein Blick in die Zukunft: Mit einer Ausbildung bei der GVG erhalten engagierte junge Leute eine Qualifikation, mit der sie später im Berufsleben bestehen können.

Viel Spaß beim Lesen und freuen Sie sich mit uns auf einen schönen Sommer.

Christian Metze und Frank Röttger, Geschäftsführer der GVG

Inhalt



Strömungswächter kontrollieren die Gaszufuhr

5



Alles Chaos? – Wie sich manche Wetterspektakel entwickeln

6-9



Gesund in den Sommer: Trinken für Fitness und Wohlbefinden

10/11



Ausbildung bei der GVG – eine zukunftssichere Sache

12/13



Verlaufen unmöglich: Handliche GPS-Empfänger weisen den Weg

14/15



Erdgas tanken – was sonst!

Mit Super fährt er auch, aber mit Erdgas wird er zum Sparkünstler. Der neueste Mercedes der E-Klasse trägt das Kürzel „NGT“. Es steht für Natural Gas Technology, den umweltschonenden Erdgasantrieb. Das Fahrzeug basiert auf dem bewährten Konzept des *E 200 Kompressor*. DaimlerChrysler präsentiert damit die leistungsfähigste Limousine mit Erdgasantrieb. Der 163 PS starke Vierzylinder kann auch während der Fahrt ruckfrei von Benzin auf Erdgas umschalten.

Wegen seiner positiven Umwelteigenschaften ist Erdgas steuerlich begünstigt und kostet fast halb so viel wie Superbenzin. Zusätzlich unterstützt die GVG den Umstieg mit ihrem aktuellen Förderprogramm: Sie spendiert 800 Kilo Erdgas im Wert von etwa 500 Euro für jedes neu zugelassene Erdgasfahrzeug. Das kann ein Mercedes, aber auch eins von vielen weiteren Automodellen sein.

Wie viel Sie mit Erdgas sparen, verrät Ihnen der Kraftstoffrechner der GVG im Internet unter www.gvg.de. Erkundigen Sie sich unter Telefon (0 22 33) 79 09-60 nach den genauen Förderbedingungen.

„start“-Rätsel geknackt – die Gewinner

Mehrere hundert richtige Einsendungen erreichten die GVG. Klaus-Jürgen Menen aus Köln gewann den ersten Preis, einen hochwertigen Gasgrill für die Sommersaison. Je einmal den Film *Ice Age* auf DVD oder VHS erhielten Frithjof Boehme, Lina-Sophia Falkenberg, Udo Meis und Klaus Zocholl.

Der direkte Draht

GVG

Gasversorgungsgesellschaft mbH Rhein-Erft
Max-Planck-Straße 11
50354 Hürth
Telefon (0 22 33) 79 09-0
Telefax (0 22 33) 79 09-45

Geschäftszeiten

Mo bis Do 7.30 bis 17 Uhr,
Fr 7.30 bis 16 Uhr
oder nach Vereinbarung

Vertrieb/Energieberatung

Der Vertrieb hilft bei Fragen zum Erdgasanschluss und zu Erdgasprodukten. Sie erreichen Ihren Berater über die Hotline (0 22 33) 79 09-60
E-Mail vertrieb@gvg.de

Kundenservice Energie

Der Kundenservice Energie beantwortet Fragen zu Vertrag, Preisen und Rechnung. Sie erreichen ihn über die Hotline (0 22 33) 79 09-62
E-Mail kundenservice@gvg.de

Online-Service im Internet

Zählerstand mitteilen, an- und abmelden, Bankverbindung eingeben – wählen Sie die Rubrik Privatkunden/Online-Service.
Internet www.gvg.de
E-Mail info@gvg.de

24-Stunden-Bereitschaftsdienst

Telefon (0 22 33) 7 70 66



Kompressoren, Turbinen und andere Maschinen: Atlas Copco macht Druck



Powern beim Streetbasketball – den Ball verschenkt die GVG



Rätseln Sie mit und gewinnen Sie einen GPS-Empfänger

GVG Gasversorgungsgesellschaft mbH Rhein-Erft,
Max-Planck-Straße 11, 50354 Hürth,
Telefon (0 22 33) 79 09-0, Internet www.gvg.de

Herausgeber: Frank Trumit & Partner Verlag GmbH
Putzbrunner Straße 38, 85521 Ottobrunn, www.trumit.de

Redaktion: Petra Schnütgen (verantw.), in Zusammenarbeit mit KOMMIT Medien, Herdecke, Günter Eymann

Gestaltung, Satz: Sabine Drösler, DT&P, 85521 Ottobrunn
Druck: Hofmann Druck, Nürnberg

Die GVG macht Umziehen leicht

Termin für Sperrmüll klären, Zeitungen ummelden, neue Adresse Versicherungen und Banken mitteilen – wer umzieht, muss an tausend Kleinigkeiten denken. Mindestens. Damit Einzug und Auszug nervenschonend und kostensparend über die Bühne gehen, sollte man mit den Planungen beizeiten beginnen, darf keine Fristen versäumen und und und ...

Damit Sie nicht an alles selber denken müssen, bietet die GVG Ihnen eine Planungshilfe für den Umzug. Sie beschreibt, welche Dinge man nicht vergessen sollte. Auf einer praktischen Checkliste kann man all das abhaken, was bereits erledigt ist. Das erspart zwar nicht die Arbeit, die so ein Umzug macht, aber man kann es gelassener angehen. Wer zum Beispiel Garage oder Keller entrümpelt, bevor der Umzugswagen anrollt, erleichtert sich selbst das Leben. Wer seine Kartons beschriftet und in der richtigen Reihenfolge packt, spart sich so manche langwierige Suche.

Wenn Sie sich für den kostenlosen Umzugsratgeber interessieren, fordern Sie die Broschüre bei der GVG an. Nutzen Sie dazu die Karte auf Seite 19 oder drucken Sie den Ratgeber übers Internet direkt am heimischen Rechner aus. Sie finden den Ratgeber unter www.gvg.de.



Wer gewinnt die EM?

Das Fußballfieber steigt: Wie spielt die deutsche Mannschaft bei der Euro 2004 in Portugal? Tippen Sie mit Ihren Freunden bei der EM-Tipprunde im Internet unter www.gvg.de.

Und im August geht's weiter mit der Bundesliga!

Spende für die Fröbelschule

Mit 3000 Euro unterstützt die GVG die Arbeit der Wesseling Fröbelschule. Im Februar überreichte die GVG einen Scheck an Thomas Gunkel, den Leiter der städtischen Schule. Der Betrag ist für die Anschaffung eines großen Spiel-, Sport und Pausenschranks bestimmt und verbessert unmittelbar die Qualität der Pausen: Ab sofort können die Schüler Gegenstände für Sport und



Spiel mit in die Pause nehmen. Insgesamt 100 Kinder und Jugendliche zwischen 7 und 17 Jahren besuchen die Fröbelschule. Lernbehinderte Schüler werden hier gezielt gefördert, damit sie sich selbstbewusst und angstfrei entwickeln können.

Herzlichen Glückwunsch

Wer seinen Zählerstand online übers Internet eingibt, ist in jedem Fall auf der Gewinnerseite.

Bequem und zu jeder Tages- und Nachtzeit erreicht er die GVG auf diesem Weg. Als kleines Dankeschön fürs Mitmachen verlost die GVG zehnmal je 100 Euro unter allen Kunden, die ihren Zählerstand über den Online-Service mitteilen.

Dieser Dank geht an Horst Besener, N. Cronert und F. Schiefer, Elektro Eberle, Leo Herzkamp, Marco und Maria Sandner, Jürgen Schubert, Jürgen Straub, Andreas und Alexandra von Thien, Guido Viehoff und Horst Wiese.



*Erdgas bringt
Komfort und
Lebensqualität,
beim Heizen,
in der Küche
und im Bad*

Sicher ist sicher: Bei neuen Hausanschlüssen wird ein Strömungswächter installiert, der den Gasfluss überwacht.

ABS für Erdgas

Gasversorger und Handwerk achten auf die Sicherheit der gesamten Gasinstallation, auch die Gerätehersteller entwickeln ihre Technik ständig weiter. Gasunfälle sind deshalb extrem selten. Meist sind Erdarbeiten oder vorsätzliche Manipulationen die Ursache, wenn irgendwo Gas austritt. Relativ neu auf dem Markt ist der Strömungswächter. Er sorgt dafür, dass bei einem plötzlichen Druckabfall in einer Gasleitung die Zufuhr vollständig gesperrt wird. Seit Anfang 2003 setzt die GVG solche Wächter bei Erdleitungen ein, um sie etwa gegen einen Baggereingriff zu sichern.

■ Jetzt auch im Haus

Die neuen Strömungswächter in der Hausinstallation schützen gegen Manipulationen. Die kompakten Geräte gibt es in den unterschiedlichsten Typen, je nach Zählergröße. Ihre Funktionsweise ist einfach: Sie messen den Durchflusswert, also wie viel Erdgas fließt, wenn die Heizung anspringt oder Herd und Backofen in Betrieb sind. Die Wächter sind ab Werk auf einen Sollwert eingestellt. Wird dieser Sollwert überschritten, zum Beispiel bei einer

Leckage, sperrt der Strömungswächter automatisch die gesamte Gaszufuhr für die Wohnung oder für das Haus. Der Strömungswächter unterbricht die Zufuhr schlagartig und komplett, um hundertprozentige Sicherheit zu geben.

■ Mehr Sicherheit

Der Strömungswächter ist neuester Stand der Technik. Seit diesem Jahr muss er vom Installateur bei Neubauten und Modernisierungen standardmäßig integriert werden. Für alte Anlagen gilt ein Bestandsschutz, sie müssen nicht nachgerüstet werden.

Der Strömungswächter lässt sich in dieser Hinsicht mit dem automatischen Blockiersystem im Auto vergleichen: Auch Autos ohne ABS sind sicher, obwohl die Technik ständig Fortschritte macht. Haus- und Wohnungseigentümer können, aber sie müssen nicht in die neue Technik investieren.

Sie haben Fragen zum Strömungswächter? Wenden Sie sich an Ralf Liebertz, Telefon (0 22 33) 79 09-37 oder Frank Kessler, (0 22 33) 79 09-50.



*Mehr Sicherheit bringt
der unscheinbare
Strömungswächter*



Unser Wetter wird von immensen Kräften angetrieben.
Wie diese Energien wirken und welche Vorhersagen sich
treffen lassen – das ist die Wissenschaft der Meteorologen.

Wildes Wetter

Kaum etwas bestimmt unser Leben so stark wie das Wetter.

Dabei walten ungeheure Kräfte. Ein kleiner Einblick

in die Welt der Wolken, Stürme, Hochs und Tiefs.



Gerhard Lux, Diplom-Meteorologe beim Deutschen Wetterdienst

Wetter ist der beliebteste Smalltalk-Einstieg – und ein chaotisches System: Es verändert sich von Sekunde zu Sekunde. Meteorologen versuchen, dieses Chaos zu ordnen, sie messen den momentanen Zustand, berechnen die Kräfte sowie den bisherigen Verlauf und erstellen dann mit komplizierten mathematischen Modellen ihre Prognosen.

Hauptsächlich spielt sich das Wetter in der Troposphäre ab, in den untersten 12 Kilometern der Atmosphäre. In dieser dünnen Schicht arbeitet die Luft wie eine riesige Wärmekraftmaschine, die ständig Energie umwandelt: In Äquatornähe nimmt sie kurzweilige Sonnenstrahlen auf und wird wärmer. Dadurch dehnt sich die Luft aus, steigt nach oben. Unvorstellbare Mengen an Energie bauen sich nun auf, Luftdruckunterschiede in höheren Schichten zwischen den Polen und dem Äquator führen schließlich zu gewaltigen Ausgleichströmen. Aus der gespeicherten Energie wird Bewegungsenergie.

■ Spiel der Kräfte

Gerhard Lux, Diplom-Meteorologe vom Deutschen Wetterdienst in Offenbach, weiß: „Weltweit beträgt der Vorrat an Energie in der Troposphäre unvorstellbare 1.000 000 000 000 000 000 Kilowattstunden. Daraus erwachsen immense Kräfte, die riesige Luftmassen bewegen.“ Antrieb der irdischen Wettermaschine ist die Sonne. Dieses riesige Energiepaket sendet seine Strahlen zur Erde und sorgt so für Licht, Wärme und Bewegung in der Lufthülle. Weitere Zutaten fürs tägliche Wetter-Rezept liefert die Astronomie: Unser blauer Planet kreist in einer elliptischen Bahn um die Sonne und dreht sich



Wetter – ein chaotisches System,

um seine eigene Achse. Die Umlaufbahn um die Sonne und die Neigung der Erdachse sind für Sommer und Winter verantwortlich. „Und durch die Erdrotation entstehen zusätzlich Kräfte, die sich in der Luftmasse austoben“, sagt Gerhard Lux. Auswirkungen auf das Wetter hat vor allem die Corioliskraft. Sie lenkt Luftströmungen, die sich auf der Nordhalbkugel bewegen, nach rechts ab. Und auf der Südhalbkugel passiert das Gleiche spiegelverkehrt nach links. „Deshalb strömt auf der Nordhalbkugel die Luft gegen den Uhrzeiger-



Meteorologen bringen eine Struktur ins chaotische Wettergeschehen – mit komplizierten mathematischen Modellen berechnen sie aus der bisherigen Entwicklung ihre Prognosen

sinn um ein Tief herum“, erklärt Lux. „Diese Strudelbildung sieht man auch beim Badewasser-Ablassen.“ Zieht man den Stöpsel zu Hause aus der Wanne, dreht sich das Wasser meist gegen den Uhrzeigersinn. In Australien oder Südafrika dagegen kreist der Strudel in die entgegengesetzte Richtung.

■ Wärme aus dem Wasser

„Ebenso beeinflusst die Verteilung von Land- und Seeflächen unser Wetter“, so Gerhard Lux. „70 Prozent der Erdoberfläche bestehen aus Wasser, das eine andere Wärmespeicherfähigkeit hat als das Festland.“ Wasser braucht länger als Erde, um sich zu erwärmen, kühlt aber viel langsamer wieder ab. „Warme Meeresströme entstehen und bestimmen das Wetter von ganzen Regionen. Jeder kennt zum Beispiel den Golfstrom, der riesige Energiemengen und damit auch Wärme vom Süden zu uns bringt und England milde Winter beschert.“ Aber Gerhard Lux schränkt ein: „Wir kennen noch längst nicht alle Einflussfaktoren auf das Wetter im Detail. Weil das ganze System sehr träge ist, zeigen sich grundsätzliche Veränderungen manchmal erst nach 1000 Jahren.“

■ Temperatur – Tendenz steigend?

Der Rekordsommer des letzten Jahres, davor das „Jahrhunderthochwasser“ – ist unser Wetter auf dem Weg in die Extreme? Der Blick zurück hilft bei der Antwort nur bedingt. Über viele Wetter-Ereignisse der Vergangenheit werden wir nie etwas erfahren. Wie warm oder kalt es war oder wie viel Regen fiel, das

schreiben die Menschen erst seit knapp 200 Jahren regelmäßig und zuverlässig auf. „Aber schon in diesem Zeitraum fallen bestimmte Wärme- und Kälteperioden auf“, sagt Gerhard Lux. „Nicht zufällig bauten die Menschen zu bestimmten Zeiten Orangerien und Wintergärten oder begannen vermehrt auch in unseren Breiten mit dem Weinanbau.“

■ Es wird wärmer

Im letzten Jahrhundert stieg die Jahresmitteltemperatur in Deutschland leicht an. Das Jahrzehnt zwischen 1990 und 2000 war das wärmste des gesamten 20. Jahrhunderts. Weltweit verzeichneten die Wetterstationen einen Temperaturanstieg zwischen 0,5 und 0,6 °C. Lux: „Klare Tendenz – es wird derzeit wärmer auf der Erde. Dafür gibt es natürliche Ursachen, aber auch der Mensch ist dafür mit verantwortlich, Stichwort Treibhauseffekt.“ Wie das aktuelle Wetter darauf reagiert, ist noch unklar. Folgt es der Theorie, dann führt die Erwärmung der Lufthülle dazu, dass die Luft mehr Energie aufnimmt und dadurch auch mehr Wasserdampf transportiert. Mehr Niederschläge wären eine Folge, mehr Stürme durch immer stärkere Luftdruckunterschiede zwischen Hochs und Tiefs eine weitere. „Die Wetterschwankungen könnten dabei zunehmen“, bestätigt Gerhard Lux. „Wir haben aber noch keine Beweise dafür, dass die Atmosphäre genau auf diese Art reagiert. Bislang konnten wir noch keine höheren Niederschlagsmengen im Jahresschnitt für Deutschland nachweisen, und auch die Hochs und Tiefs wurden im Mittel nicht extremer.“

■ Vorhersagen für die Wirtschaft

„Wir richten uns heute auf Wetteränderungen besser ein als unsere Vorfahren, weil wir beobachten, messen und auch vorhersagen können, wie das Wetter wird.“ Privatleute, Industrie, Wirtschaft und Behörden – auf einen guten Wetterbericht kann keiner mehr verzichten. „Wir beraten zum Beispiel die Deutsche Bahn, wie groß die Seitenwindgefährdung auf wichtigen ICE-Strecken ist“, so Gerhard Lux. „Dann kann der Zug bei starkem Sturm zur Vorsicht langsamer aus einem Tunnel herausfahren.“ Energieunternehmen nutzen Wettervorhersagen, um sich auf Verbrauchsspitzen einzustellen, ein Zirkus sichert seine Zelte rechtzeitig vor Orkanböen. „Mit unseren Vorhersage- und Wetterwarndiensten spart die Wirtschaft viel Geld“, sagt Gerhard Lux. Und manchmal ist Wetter auch eine echte Geschmackssache: „Der Hersteller von Mon Cherie beendet seine „Sommerpause“ erst dann, wenn wir grünes Licht geben. Die Lufttemperatur darf nämlich beim Transport nicht über 27 °C steigen – das würde den Pralinen schaden.“

In den nimmense Kräften wirken

Mehr Informationen

Wer mehr zum Thema Wetter erfahren möchte – hier ein paar Internettipps und folgende Buchempfehlung:

Günter D. Roth, *Wetterkunde für alle*, BLV-Verlag, München 2002, 317 Seiten, ISBN 3-40 5-16 271-8, 12,95 Euro.

Internet:

www.dwd.de – Der Deutsche Wetterdienst informiert über Unwettergefahren und hilft, Unwetterschäden bei Versicherungen geltend zu machen

www.wetter.com

www.meteoworld.de

INFO

Sommerfit mit Apfelschorle

*Trinken, bevor
der Durst
kommt – eine
eiserne Regel,
die für Leistungs-
sportler ebenso
gilt wie für alle,
die sich bei
großer Hitze im
Freien aufhalten*



Mit der Hitze kommt der Durst: Viel und richtig trinken hält

Körper und Geist fit – bei Sportlern, Kindern und
vor allem bei älteren Menschen.

Wer im Sommer Durst spürt, hat mit dem Trinken schon zu lange gewartet. Denn ein trockener Mund und das Verlangen nach Flüssigkeit treten erst bei einem Wasserverlust von einem halben bis einem Liter ein. Bis flüssiger Nachschub kommt, zieht der Körper zur eigenen Kühlung das Wasser aus dem Blut, dem Gewebe und Gehirn – Kopfschmerzen, Gereiztheit und Konzentrationsstörungen

sind häufig die Folgen. Rund 2,5 Liter Wasser verliert ein Erwachsener täglich über Nieren, Darm, Lunge und Haut. Bei großer Hitze oder sportlicher Betätigung wird die Menge noch größer. Ungefähr einen Liter nimmt der Körper aus dem Essen auf, den Rest müssen wir trinken. Kaffee, Schwarzer Tee und Alkohol zählen nicht – im Gegenteil, sie entziehen dem Körper zusätzlich Wasser. Doch einen bis

Dr. Thomas Wessinghage (52) war für den ASV Köln aktiv. Er war 22 Mal deutscher Meister, Weltcupsieger und Europameister. Seit zwei Jahren ist er Ärztlicher Direktor der Reha-Klinik Damp an der Ostsee



Foto: www.thomas-wessinghage.de

zwei Liter täglich zu trinken fällt vielen Menschen schwer, vor allem ältere Leute vergessen es einfach. Manchen hilft es, Gewohnheiten zu entwickeln, wie beispielsweise zu jeder Tasse Kaffee ein Glas Wasser zu trinken. Ob Leitungswasser oder Mineralwasser, ob mit oder ohne Kohlensäure, ist reine Geschmackssache.

■ Schöne Haut und schnelle Beine

Wer nicht gerade Marathonläufer ist, kann auf spezielle Sportgetränke gut verzichten. Sie sind häufig zu kalorienreich und teuer. Auch der Nutzen von mit Sauerstoff angereichertem Wasser ist wissenschaftlich nicht hinreichend belegt. Unumstritten ist allerdings, dass zu wenig trinken zu trockener und schrumpeliger Haut führt.

Wer viel schwitzt, verliert aber auch wichtige Mineralstoffe, die ersetzt werden müssen. Das Institut für Sporternährung, Ärzte und Leistungssportler sind sich einig: Fruchtschorlen löschen den Durst am besten und gleichen Flüssigkeits- und Mineralstoffverlust ideal aus. Das Geheimnis der Apfelschorle besteht in der Kombination von hohem Kalium- und Magnesiumgehalt des Fruchtsafts und den Mineralien im Wasser. Der Spitzenreiter unter den Sportgetränken sollte aus Mineralwasser und Fruchtsaft im Verhältnis von 3:1 selbst zusammengemischt werden. Der Stiftung Warentest zufolge sind selbst gemachte Schorlen fast allen Fertiggetränken an Geschmack, Preis und Qualität deutlich überlegen.

Aufhören, wenn's am schönsten ist

Sie laufen immer noch. Warum? Laufen garantiert mir Gesundheit, Spannkraft, kreative Gedanken, tiefen Schlaf, meine positive Lebenseinstellung, schöne Haut, gesunden Appetit und, ich könnte noch viel mehr aufzählen.

Wie sieht Ihr persönliches Training aus? Am liebsten laufe ich fünf Mal pro Woche, aber häufig reicht die Zeit nur für drei Mal. Je nach Lust, Wetter, Gelände und Tagesform bin ich zwischen 30 und 70 Minuten unterwegs.

Wo ist Ihre Lieblingsstrecke? Eigentlich laufe ich überall, im Winter oft abends auf der beleuchteten Hafen- und Strandpromenade in Eckernförde, aber auch sehr gern hier am Strand von Damp.

Was empfehlen Sie Hobbyläufern? Vor allem immer so zu laufen, dass man beim nächsten Mal gern wieder losläuft. Also in angenehmem Tempo, nicht zu schnell. Auch Gelände, Tageszeit und sonstige Bedingungen sollten passen. Mein Spezialtipp: Aufhören, wenn es besonders viel Spaß macht – dann hat man beim nächsten Mal gleich wieder Lust zu starten.

Welche Fehler beobachten Sie in Ihrem Trainingsprogramm für andere Läufer? Viele machen sich das Leben selbst schwer, laufen zu lang, zu schnell, zu oft. Wer nur deshalb morgens um 6 Uhr trainiert, weil er irgendwo gelesen hat, dass das die optimale Tageszeit sei, sich dabei aber überwinden und quälen muss, der wird das Laufen bald wieder einstellen.

Was sollten Läufer bei Schuhen beachten? Schuhe sollten in erster Linie gut passen. Dann kommen funktionelle Eigenschaften wie Stützen und Dämpfen. Und sicherlich ist es falsch zu glauben, dass jeder Deutsche deformierte Füße hat und deshalb einen Schuh mit Einlage benötigt.

Können Sie auch Tipps zum richtigen Trinken geben? Trinken Sie viel, gern auch Wasser. Fruchtsäfte sind ebenfalls bestens geeignet. Getränke brauchen nicht prinzipiell angereichert zu sein mit irgendwelchen Zutaten, sie brauchen auch keine blaue oder sonstige exotische Farbe aufzuweisen. Und nur weil „Sports“ oder etwas ähnliches draufsteht, sind sie noch lange nicht für Läufer geeignet. Bei einem 10-km-Lauf kann, muss aber nicht getrunken werden. Beim Marathon wird man aber ohne regelmäßiges Trinken, was schon nach wenigen Minuten beginnen sollte, nicht auskommen.

INTERVIEW

Laufen mit Wind, Sonne und Meer

An der Ostsee macht Bewegung besonders viel Spaß. In der Reha-Klinik Damp bietet Dr. Thomas Wessinghage, Orthopäde und Rehabilitationsmediziner, Lauf- und Bewegungsprogramme. Anfänger und Fortgeschrittene perfektionieren ihren persönlichen Laufstil, erhalten ihr individuelles Trainingsprogramm und genießen Rundum-Service im Hotel mit Vollpension. Infos bei der Reha-Klinik Damp, Telefon (0 43 52) 80 84 00, Internet www.thomas-wessinghage.de

Anmeldung



... zum Frechener Martinslauf
Am Sonntag, dem 7. November startet der diesjährige Martinslauf. Wer schnelle Beine hat, kann sich jetzt schon anmelden. Details gibt es unter www.martinslauf.de im Internet. Wie im letzten Jahr sponsert die GVG den Martinslauf und ist Pate des Bambini-laufs. Auch ein GVG-Team ist wieder am Start. Alle, die Spaß am Joggen haben, sollten sich jetzt anmelden: Die GVG übernimmt für die ersten 50 Anmeldungen die Startgebühr; dazu gibt es ein GVG-Laufshirt. Machen Sie mit: Fordern Sie die Anmeldeunterlagen mit der Karte auf Seite 19 dieser „start“ an. Infos telefonisch unter (0 22 33) 79 09-0.

Offene Lauftreffs beim TuS Brauweiler

Sie möchten beim diesjährigen Martinslauf mitmachen? Sie wollen sich gezielt vorbereiten oder einfach etwas für die Fitness tun? Fragen Sie Annegret Wolff vom TuS Brauweiler. Unter Telefon (0 22 34) 9 89 90 46 können Sie sich zu einem der Lauftreffs des TuS Brauweiler anmelden: Dienstags laufen die Fortgeschrittenen, freitags um 18 Uhr treffen sich die Laufanfänger in Dansweiler. Unter Anleitung von Annegret Wolff geschieht das mit Aufwärmen, Dehnen und Pulsmessen in gesundheitsförderndem Rahmen. Die Krankenkassen übernehmen dafür sogar die Kursgebühr. Wer sich erst einmal über das Leichtathletik-Angebot informieren möchte, kann dies im Internet tun unter www.tus-brauweiler.de.

Jetzt schon vormerken: Am 19. September findet das 4. Walking rund um die Brauweiler Abtei statt. Die zehn Kilometer sind für jedermann geeignet, eine Startgebühr wird nicht erhoben. Los geht's um 10 Uhr am Sportplatz Donatusstraße.

INFO

Eine stolze Zahl:

sieben junge Männer und Frauen
bereiten sich bei der GVG
auf ihr Berufsleben vor.

GVG bildet aus

Den Stift, der das Bier holen und fegen muss, suchte man bei der GVG immer schon vergebens. Ausbildung und Lehre haben hier einen hohen Stellenwert. Denn qualifizierte Arbeitskräfte gehören zu einem leistungsfähigen Unternehmen einfach dazu. Deshalb beschäftigt die GVG mehr Auszubildende, gegen den Trend in manchen Branchen. Mit rund acht Prozent bei 89 Mitarbeitern ist die Ausbildungsquote rekordverdächtig hoch.

„Seit zwölf Jahren bilde ich kaufmännische Auszubildende aus, seit sechs Jahren bei der GVG. Mir macht es große Freude, junge Menschen bei der beruflichen Ausbildung zu begleiten und zu unterstützen.“ Heinz-Peter Schröder, hauptverantwortlicher Ausbilder bei der GVG, kennt die Probleme seiner Schützlinge aus dem Berufsalltag. Deswegen erfährt er oft als erster, wenn irgendwo der Schuh drückt. In einem Gespräch wird dann nach einer Lösung gesucht, die allen Beteiligten hilft.

Mehr als ein Job

Besonders erfreulich: Eine Beschäftigungsgarantie gibt es zwar nicht, aber alle Auszubildenden konnten bisher nach einer erfolgreichen Abschlussprüfung übernommen werden. Die GVG bildet



Nadine Perse arbeitet gern am Computer. Es freut sie, dass sie täglich mit vielen Menschen zu tun hat: „Mich interessieren nicht nur Word und Excel, sondern auch welche wirtschaftlichen Abläufe hinter den Zahlen stecken.“



Zur praktischen Ausbildung bei der GVG gehört zum Beispiel auch der Besuch der Quarzsandwerke in Frechen

sowohl kaufmännische wie auch gewerbliche Auszubildende aus. Die jungen Frauen und Männer besuchen während der Ausbildung die Berufsschule in Köln. Zwischen zwei und dreieinhalb Jahren vergehen, bis sie ihr Ausbildungszeugnis oder den Facharbeiterbrief in Händen halten.

■ Büro, Büro ...

So wie in den Vorabendserien im Fernsehen, mit Tratsch und Fingernägel lackieren, sieht die Ausbildung nicht aus. Wer sich zum Industriekaufmann oder zur Industriekauffrau bei der GVG bildet, hat nicht nur mit täglichem Organisations- und Schreib-„Kram“ zu tun, sondern erhält auch Einblick, wie Unternehmen und die Wirtschaft funktionieren. Nadine Perse, seit anderthalb Jahren in der GVG, erklärt: „Neben kaufmännischem Schriftverkehr und berufsbezogenem Rechnen gehören Materialwirtschaft, Produktions- und Absatzwirtschaft zum Programm. Industriekaufleute jonglieren nicht nur mit Zahlen, wie manchmal behauptet wird: Im Personal- und Sozialwesen lernen sie Mitarbeiter und Kollegen gleich von mehreren Seiten kennen.“ Und die Kunden der GVG? Zur Ausbildung gehören natürlich der Kundenkontakt, Beratung und Information dazu. Nach zwei oder drei Jahren kennen Industriekaufleute nicht nur die Geheimnisse ihres Computers, sondern auch die Besonderheiten der GVG als Erdgasversorger.

■ Mit anpacken

Wie Nadine Perse gefällt auch Markus Schneider die gute Ausbildung bei der GVG. Der 23-Jährige beendet demnächst das erste Jahr seiner Ausbildung zum Anlagenmechaniker. „Am liebsten würde ich hier später meinen Meister machen und selbst Ausbilder werden“, lobt er das Team, mit dem er zusammenarbeitet. Zunächst aber konzentriert er sich ganz auf die vielfältigen Aufgaben in der Versorgungstechnik. Handwerkliches Geschick und technisches Verständnis sind Voraussetzungen, ohne die ein Anlagenmechaniker in seinem Beruf kaum auskommt.



Markus Schneider: „Das Berufsleben verändert sich ständig. Deshalb ist es gut, wenn eine abwechslungsreiche Ausbildung auf die Vielzahl künftiger Anforderungen vorbereitet.“

Mathematische und physikalische Gleichungen müssen ebenso „gepaukt“ werden wie der Umgang mit Metall und Kunststoff. Keine Selbstverständlichkeit: Wer sich professionell mit Anlagen und Einrichtungen zur Gas- und Wasserversorgung abgibt, braucht nicht nur Köpfchen, sondern auch eine gute Kondition. Markus Schneider: „Wer komplizierte Anlagen in Stand setzt, muss sich auf den Punkt konzentrieren. Da viele Leitungen unterirdisch liegen, muss man besonders gewissenhaft arbeiten.“

■ Mit der GVG in die Zukunft

Wer sich bei der GVG bewerben will, erhält einen Überblick über die Berufsgänge Anlagenmechaniker(in), Fachrichtung Versorgungstechnik, und Industriekaufmann/-frau auf der Website der GVG unter www.gvg.de. Informationen gibt es darüber hinaus bei Heinz-Peter Schröder, Telefon (0 22 33) 79 09-44. Bewerbungen gehen an die GVG, Ausbildung, Max-Planck-Straße 11, 50354 Hürth.

Theseus fand einst mit dem Faden der Ariadne aus dem Labyrinth. Heute helfen GPS-Geräte bei der Orientierung – weltweit und ohne fremde Hilfe.



Pfadfinder des 21. Jahrhunderts

Die Helden der griechischen Mythologie konnten auf kein „Global Positioning System“ zurückgreifen. Heute geht das – seit der Freigabe durch die USA-Militärbehörden vor drei Jahren wurde „GPS“ für alle zugänglich. Inzwischen sind die GPS-Empfänger auf Handygröße geschrumpft

– das spart den Einbau ins Auto und nach der Fahrt hilft der Empfänger dem Wanderer bei der Orientierung im Gelände. GPS-Geräte empfangen wie ein Radio Funkwellen, in diesem Fall digital verschlüsselte Satelliten-Daten. 28 Satelliten funken laufend Positions- und Zeitangaben zur Erde. Aus den Signalen berechnet das Gerät den Standort – bis auf drei Meter genau.

■ Einwandfreier Empfang ist wichtig

Um diese „Millimeterarbeit“ leisten zu können, sind Daten von mindestens drei Satelliten nötig, zur Berechnung der Höhenmeter von einem vierten. Das Gerät stimmt sie mit den eingegebenen Zielkoordinaten ab und zeigt auf dem Display, wo's langgeht. Je nach Standort werden jedoch nicht immer drei Satelliten gleichzeitig „erwischt“. Bäume, Häuser oder Felswände können den Empfang stören, was zu Ungenauigkeiten führt. Außerdem sind die Satelliten ständig in Bewegung und verschwinden immer wieder aus dem Empfangsfeld. Bei solchen Störungen muss für freien „Blick“ auf den Himmel gesorgt oder ein paar Minuten gewartet werden. Einige Geräte zeigen an, wie viele Satelliten Datenfutter liefern.



GPS gehört in teureren Fahrzeugen bereits zur Standardausrüstung. Dieses nachrüstbare Modell kostet 1749 Euro



GPS im Internet

www.alpin-koordinaten.de
www.geocaching.de
www.gps-tour.de
www.gps-world.de
www.kanadier.gps-info.de

Hersteller

www.benefon.com
www.garmin.de
www.magellangps.com
www.nordwest-funk.de
www.palmgps.de

INFO

GPS-Empfänger eröffnen allen Wanderbegeisterten eine neue Ära – Grundkenntnisse im Kartenlesen und in der Navigation sind allerdings trotzdem nötig



Das große Display und die markante Cursor-Bewegungstaste verraten den GPS-Empfänger. Das Meridian Platinum von Magellan kostet 547 Euro



Einem Handy zum Verwechseln ähnlich, nur ohne Tasten. Das Etrex Vista von Garmin gibt es ab 479 Euro



Im Notfall kann man die Bergwacht alarmieren: das GPS-fähige Handy von Garmin, ab 699 Euro

Die exakte Ortungsfähigkeit hängt auch von der Qualität des Geräts ab. Außerdem brauchen die GPS-Empfänger viel Strom für den ständigen Signalempfang und die Berechnung. Komfortable Modelle schalten nach kurzer Zeit automatisch in den Ruhemodus. Zu Hause die elektronische (Wander-)Karte von der CD-ROM oder aus dem Internet aufs Gerät laden, den Zielpunkt eingeben und dann im Notfall nur noch ein Knöpfchen drücken. Bevor das perfekt läuft, ist ein intensives Handbuch-Studium unerlässlich. Mit falsch eingegebenen Daten oder Programmierungen findet selbst das teuerste Navigationssystem nicht den richtigen Weg.

■ GPS künftig als Lebensretter

Unter www.geocaching.de trifft sich eine weltweite GPS-Fangemeinde. In der Erprobungsphase sind neuerdings auch GPS-Geräte, die Signale senden. Sie funken laufend die aktuelle Position an die Bergrettung. Bei einem Unfall oder Orientierungslosigkeit gibt der Wanderer per Knopfdruck Alarm. Das kleine Kästchen verrät der Bergwacht den aktuellen Standort. Und die kennt sich ganz bestimmt aus – auch ohne digitale Botschaften aus dem All.

