

- Stadtfahrten
- Krankenfahrten
- Rollstuhlfahrten
- Flughafentransfer

www.taxi-fleskes.com



muelheimerwoche.de Mülheimer Woche Rechtsruhr

Strom sparen mache mit!

Daher ändern wir unsere Öffnungszeiten innerhalb der Woche

3 · KW 41 · 42. Jahrgang

Telefon (0208) 848 316 02

TEN TAG ene meiner



Judith Schmitz

ind Jäger und Sammaran haben auch die nfahrt, die Mikrowelle das Smartphone nichts dert. Jedenfalls nicht ir. Jede Wette, dass Dunnemals Frau Nertaler, wenn der Gatte rbeit ging (Mammuts a), beim Bummel h die noch unbesien Weiten Nordrheinfalens hübsche Knound Holzstückchen nelte, um damit die e ansprechend auszun. So ein Urmensch es ja bestimmt auch am Lagerfeuer ha-

kann da meine Gene verleugnen. Wehe, oße (am besten im ub) auf sinnfreies, aber oratives Zeug - dann ch verloren. Also habe m Handgepäck auch mal wieder zwei Tücher gehen ja immer) und Vindlichter Nummer 376 und 377 nach Haumeine Drei-Zimmerle geschleppt. Ich sehe hon förmlich, eine e der Leserschaft (vorweise der männliche tippt sich gerade an tirn. Die andere Hälfte eht mich. Stimmt's?

Bei denen läuft's



Nicole Appelmann und Stefan Ponto sind beim Köln-Marathon mitgelaufen. Die sehbehinderte Sport-lerin und ihr Guide trainieren auf dem Sportplatz am Kablant lerin und ihr Guide trainieren auf dem Sportplatz am Kahlenberg zusammen mit ihren Sportkameraden von den Maulwürfen des Sportklubs Eintracht 1943 Mahrie Foto: PR Fotografie von den Maulwürfen des Sportklubs Eintracht 1943. Mehr lesen Sie auf Seite 3.

Verwaltu Sicherhe

Kontrollen in pub

Der Einsatz von Siche heitspersonal in den publikumsintensiven Bereichen der Stadtve waltung während der demie wird aufgrund sitiver Erfahrungen au weiterhin, pandemiet abhängig, fortgesetzt. den publikumsintensi Bereichen zählen das Historische Rathaus, o Bürger- und das Sozia sowie die Standorte d Jobcenters in der Stad mitte und in Styrum. in der Ausländerbehö bleiben weiterhin da hafte Einlasskontroll bestehen.

Zudem werden er

Nächsten

Am Samstag, 22. Ok ber, findet von 10 bi Uhr ein Hof- und Ga gentrödel in Holthau statt. Das Verkaufsge erstreckt sich rund u den Oppspring, die g





Menschen an Stamm

kete

nachtszeit

erstag, können montags ind 13 Uhr, stags zwi-19 Uhr im is an der raße 9 abgeion lieber

erstützen eine zweckpende abge-

Köln 706 0120

ED1PAX erung MülaketeWinter22

Tel.

ke, opten, Tel.

cennotnächste Apotheke

16117

ärzt-Be 20,

Mo, Di, 16-21

Inklusion läuft

Die sehbehinderte Nicole Appelmann hat Köln-Marathon absolviert

Der Legende nach lief ein Athener 430 vor Christus von Marathon in seine Heimatstadt, um seinen Mitbürgern vom militärischen Sieg ihrer Soldaten zu berichten. Doch kaum hatte er sein Ziel erreicht. fiel er tot um.

VONTHOMAS EMONS

Nicole Appelmann und Stefan Ponto haben ihre Teilnahme am zivilen Köln-Marathon am ersten Sonntag im Oktober Gott sei Dank überlebt. Und mehr als das: Sie treffen sich quicklebendig zum Gespräch und zum Fototermin mit der Mülheimer Woche auf ihrem Trainingsplatz, dem Sportplatz am Kahlenberg. Dort trainieren sie das ganze Jahr über zusammen mit ihren Sportkameraden von den Maulwürfen des Sportklubs Eintracht 1943. Das für alle laufinteressierten Blinden und Sehbehinderten offene Training beginnt dort jeweils am ersten und dritten Montag des Monats um 16 Uhr. Willkommen sind hier auch normalsichtige Läufer, die sich als Guides zur Verfügung stellen.

Beim Köln-Marathon gehörten die sehbehinderte Nicole Appelmann und ihr normalsichtiger Guide, Stefan Ponto, zu den 17.000 Marathon Teilnehmern. Die Mitläufer des Marathons starteten am Kölner Bahnhof Deutz und liefen 42 Kilometer bis zur Domplatte. Nicole (52) und Stefan (55) starteten allerdings als Läufer einer inklusiven Staffel und liefen, verbunden durch ihr elastisches Kunststoffband, im Gleichschritt zwölf Kilometer vom Clodwigplatz bis zum Aachener Weiher. "Wir sind unter 60 Minuten geblieben und haben damit unsere persönliche Bestzeit gelaufen", freuen sich die Beiden.

Um ihre Kondition auf Wettkampfniveau zu brin-



Nicole Appelmann und ihr Guide Stefan Ponto an der Marathon-Strecke in Köln. Foto: Appelmann/Ponto

gen, haben Ponto und Appelmann im September nicht nur auf dem Sportplatz am Kahlenberg ihre Bahnen gezogen, sondern zwischen Auberg und Flughafen auch die Herausforderung angenommen, die die bergische Landschaft Mülheims diesund jenseits der Ruhr zu bieten hat.

"Das war Adrenalin pur."

Nicole Appelmann und Stefan Ponto

"Das war Adrenalin pur. Das Wetter stimmte. Die Stimmung war klasse und an der Wegstrecke haben uns die Menschen begeistert angefeuert und uns so über die Strecke getragen. Das war für uns ein Gänsehautgefühl!", beschreiben Nicole und Stefan die außergewöhnliche Atmosphäre im karnevalstrainierten Köln. Nicht nur von der weitgehend barrierefreien Strecke, sondern auch vom Catering-Service für die Marathonläufer, unter denen insgesamt 29 inklusive Staffeln waren, sind Ponto und

Appelmann angetan.

Die Beiden laufen, auch abseits von Marathon-Veranstaltungen, regelmäßig vor und nach ihrer Arbeit als Technischer Projektmanager in der Telekommunikationsbranche und als kaufmännische Angestellte. "Damit", so sagen sie, "bekommt man den Kopf frei und gewinnt mentale Stärke."

Neben Appelmann und Ponto waren auch die aus den Reihen der Mülheimer Maulwürfe kommenden Guides Mike Joosten und Marion Edgens als Begleitläufer anderer Blind Runner beim Köln-Marathon mit von der Partie, ebenso wie die Lauftrainerin der Maulwürfe des SC Eintracht 1943, Anja Daniel-Appelmann, Team-Chauffeur Jürgen Killmann und Nicole Appelmanns Arbeitgeber Medion, der für die Ausstattung der Mülheimer Crew sorgte,

Nach ihrem Kölner Erfolgserlebnis wollen Nicole Appelmann und Stefan Ponto mit möglichst vielen Mitläufern aus den Reihen der Eintracht-Maulwürfe 2023 an den verschiedenen Mülheimer Laufevents teilnehmen.

Mobil unterwegs in Mülheim

Die Ruhrbahn hat mit der Stadt Mülheim zwei neue Mobilstationen an den Haltestellen "Alte Straße" in Saarn und "Von-Bock-Straße" in Stadtmitte eingerichtet. Je zwei Car Sharing-Stellplätze ergänzen die bereits vorhandenen Fahrradstationen von Metropolrad Ruhr. Das Angebot steht ab sofort zur Verfügung. Ruhrbahn-AboKunden sparen die Anmelde- und Monatsgebühr. Mit den Rädern von Metropolrad Ruhr radeln Abo-Kunden und Kunden, die in der ZÄPP registriert sind, die ersten 30 Minuten jeder Fahrt kostenlos.

Lesung in der **Immanuelkirche**

Die Evangelische Lukaskirchengemeinde lädt zu einer Lesung mit Katharina Afflerbach am Donnerstag, 20. Oktober, um 19.30 Uhr in die Immanuelkirche Mülheim-Styrum, Kaiser-Wilhelm-Str. 21, ein. In ihrem neuen Buch "Manchmal sucht sich das Leben harte Wege", erzählt die Spiegel-Bestsellerautorin wahre Geschichten von Menschen, die einen Schicksalsschlag erleiden mussten. Der Eintritt kostet 10 Euro.

Suche nach Kampfmitteln

Ab Montag, 17. Oktober, finden auf der Wiesenfläche im Bereich Blumendeller Straße Radstubenweg im Auftrag des Kampfmittelbeseitigungs dienstes der Bezirksregierung Düsseldorf Sondierungsarbeiten statt, um sicher zu gehen, dass sich im Boden keine Kampfmittel aus dem Zweiten Weltkrieg befinden. Die Maßnahmen dienen der Sicherheit. Nach Aussage des Kampfmittelbeseitigungsdienstes besteht während der Suchmaßnahme keine Gefahr für Leib und Leben.