



Zwischen eisigen Zeltwänden und aggressiven Vögeln

Weltumradler Patrick Pohl in Australien

MÜNSTER. Die ersten 10000 Kilometer ist Patrick Pohl schon gefahren – und im australischen Winter angekommen. Nachts schläft er bei 0 Grad, tagsüber radelt er bei angenehmen 15 Grad. Die Kälte ist der münstersche Weltumradler, der vor rund dreieinhalb Monaten gestartet war, mittlerweile schon gewöhnt. Denn nach seiner USA-Durchquerung ging es für ihn nach Neuseeland. Genaue gesagt auf die Südsinsel. Dort radelte er gemeinsam mit einem Arbeitskollegen.

Die Nächte verbrachten sie bei bis zu minus 7 Grad in einem Zelt. Als sie an einem Morgen das Zelt abbauen wollten und die Heringe herausgezogen hatten, blieben die Planen unverändert stehen. Selbst von Innen war Eis an der Wand. „Das war schon lustig“, schreibt Patrick Pohl. Denn gefroren haben er und sein Kollege dank der guten Ausrüstung nie.

Luxusplätze bei der WM

Nicht ganz so glücklich endete ihre Teilnahme an einem Sägewettbewerb. „Wir sind kläglich gescheitert“, schreibt Pohl. Dafür konnte das Duo jedes WM-Spiel der deutschen Fußball-Nationalmannschaft sehen. In einem Pub hatten die Besitzer ihnen wegen der Zeitverschiebung nachts extra eine Großbildleinwand mit Kamin zur Verfügung gestellt.

Wieder allein unterwegs, begann Pohl die dritte Groß-Etappe nach Australien. Sydney besuchte er bereits zum fünften Mal und fand sich schnell zu recht. Da auch eine deutsche Supermarktkette in der Stadt häufig vertreten ist, genoss Pohl nach einer Einkaufstour deutsche Bockwürstchen. Auf seinem weiteren Weg begleiteten ihn Emus, Kakadus und Kangurus, aber leider auch ein, besonders zur Brutsaison aggressiver Vogel mit Namen Mc Pie.

Drähte zum Schutz Das etwa rabengroße Tier hat laut Pohl die Angewohnheit, alles was an seinem Nest vorbeikommt, von hinten im Sturzflug auf den Kopf zu hacken. Ein Vogel schlug dem Münsteraner dabei fast den Fahrradhelm vom Kopf. Die australischen Radler malen sich als Schutz vor den Vögeln hinten Augen auf den Helm oder befestigen Drähte, die im Wind flattern, schreibt er.

Etwas Entspannung brachte Pohl eine einwöchige Pause auf einer Farm, auf der er vor rund zehn Jahren als Orangepflücker gearbeitet hatte. In etwa drei Wochen will er in Perth angekommen und sich dort erneut ausruhen.

BLICKPUNKT NORDIC WALKING So geht es richtig



Nordic Walking ist in den vergangenen Jahren zu einem beliebten Freizeitsport geworden. 80 Prozent der Aktiven nutzen jedoch nicht die volle Effektivität der Sportart. Foto dpa

Gehen lernen

Nordic Walking ist zum Volkssport geworden: Die MZ bietet die wichtigsten Tipps

MÜNSTER. Von einigen spöttisch belächelt, bei vielen jedoch außerordentlich beliebt: Nordic Walking ist auch in Münster zum Volkssport geworden. Die Lieblingsstrecke vieler Walker ist die Promenade. Aber wie entfaltet der Sport seine effektivste Wirkung? Und welche Ausrüstung ist optimal? Die MZ gibt Tipps.

Ob Herz-Kreislauf-System, Rücken oder Gelenke: Nordic Walking verbessert das Wohlbefinden, stärkt das Immunsystem und baut Stress ab. „90 Prozent der Muskeln sind im Einsatz“, sagt Trainerin Elisabeth Hinkes aus Münster. Aber 80 Prozent der Nordic Walker nutzen nicht die volle Effektivität aus.

So geht's richtig

Der Pendel: Die Arme müssen – wie eine Standuhr –

nach hinten pendeln. Und zwar genauso weit wie nach vorne.
Die Alfatechnik: Die Bewegung mit den gestreckten Armen durchführen. Nicht beugen!
Die Hand bei der Bewegung nach hinten – in der Höhe der Hüfte – leicht öffnen. In der Vorwärtsbewegung wieder schließen, den Griff mit der Hand fest umfassen.

Besonders geeignet für ...

Übergewichtige: Statt mit Joggen sollten sie mit Walken beginnen, sonst drohen Probleme mit Bändern, Gelenken und Wirbelsäule.
Psychisch Erkrankte werden von ihrer Psychose abgelenkt. Denn: Sie müssen sich auf die Bewegung konzentrieren.
Diabetiker: Der Zuckerstoffwechsel wird positiv beeinflusst, Insulin abgebaut.

Die richtige Ausrüstung
Schuhe: Elisabeth Hinkes rat zu Jogging- oder Walking-schuhen. Viele Sportgeschäfte bieten eine Laufbandanalyse an. Alternative: Barfußgehen.
Stöcke: Keine Billigangebote! Denn oft sind die Schlaufen schlecht, die Belastung auf dem Handgelenk dadurch zu groß. Bis vor zwei Jahren wurden oft zu lange Stöcke verkauft. Die richtige Länge: Aufrecht hinstellen, der Stock reißt sich zum Bauchnabel.
Atmungsaktive Kleidung: So kühlt der Körper nicht aus, das Erkältungsrisiko sinkt.

Zum Einstieg

Technik vor Tempo: Wer die Technik noch nicht beherrscht, sollte das Tempo nicht erhöhen.
Regelmäßigkeit: Jeden Tag walken ist unproblematisch, Pause sind nicht nötig.

Oft erleichtert ein Kurs den Einstieg. Dieser wird oft von Krankenkassen bezuschusst.

Achtung, Risiko!

Ein zu langer Stock überbeansprucht die Schulter, kann zu Verspannungen führen.
Zu große Schritte belasten Hüfte und Lende.
Nicht stabilisierte/abgeknickte Handgelenke: Gefahr des Kapaltunnelsyndroms, einer Nervenschädigung durch Einengung des im Handgelenk befindlichen Kapaltunnels.

Tipps für Walkingstrecken

Weiche Böden (z.B. Mulch) sind angenehmer als harter Untergrund. Elisabeth Hinkes empfiehlt: Wienburgpark, Hohe Ward, Dyckburgwald, Tiergarten. Die Trainerin schwärmt: „Hier ist es besonders schön.“ Christian Rothenberg

„Morgens auf der Promenade ist die Welt in Ordnung“



Elisabeth Hinkes, Trainerin

Was unterscheidet Walking und Nordic Walking? Nordic Walking ist die Variante mit Stockeinsatz. Man muss die Technik lernen und beherrschen. Walking dage-

gen wird ohne Stöcke und stattdessen mit angewinkelten Armen ausgeübt. Dazu ist keine Anleitung nötig. Die nordische Variante mit Stöcken ist die effektivere: Beim Walken verbrennt man in einer Stunde 270 Kilokalorien, beim Nordic Walken 400. Denn durch den Stockeinsatz werden Rumpf- und Armmuskulatur beansprucht. Das kräftigt Rumpf und Schultern und verbessert die Koordination.

Außerdem strukturiert es die Wirbelkörper, was gegen Osteoporose hilft.

Viele belächeln alle Formen des Walkings. Was entgegen Sie denen, die es als Sportart nicht ernst nehmen?
Das ist alles eine Frage der Toleranz. Es ist doch schön, wenn alle Leute eine Form finden, sich gesund zu halten. Die Walker machen sich ja auch nicht über Jogger lustig.

Machen sich die Jogger denn über die Walker bzw. Nordic Walker lustig?

Ja, schon häufig. Walken wird noch nicht als gleichberechtigter Sport angesehen. In Münster ist das so: Morgens auf der Promenade ist die Welt für uns noch in Ordnung. Nachmittags um fünf Uhr dagegen wimmelt es nur so vor Joggern. Da sieht man häufig das herablassende Stirnrunzeln. rot



Eine Eins mit vier Nullen: Weltumradler Patrick Pohl zeigt stolz den Tacho seines Fahrrads. Foto pd

Seltenes Quaga bleibt bis Ende 2011

Pferdemuseum zeigt ausgestorbenes Tier

MÜNSTER. Eines der wichtigsten Stücke der vor kurzem abgebauten Sonderausstellung „Zoogeschichte[n]“, ein Quaga, darf vorerst im Westfälischen Pferdemuseum bleiben. Die mehr als 100 Jahre alte Dermalplastik des ausgestorbenen Quaggas (Equus quagga quagga), einer Unterart des Steppenzebras, wird noch bis Ende 2011 zu sehen sein. Damit zählt das Pferdemuseum im Allwetterzoo zu einem der wenigen Museen, das eines der noch 23 weltweit existierenden Präparate des ausgestorbenen Tieres zeigt. Das in Münster zu sehende Quaga starb im August 1883 im Artis-Zoo in

Amsterdam und war das letzte seiner Art. Das wertvolle Präparat ist eine Leihgabe des Zoologischen Museums in Amsterdam, das gerade seinen Umzug nach Leiden vorbereitet. Das Quaga ist ab sofort in der Dauerausstellung des Westfälischen Pferdemuseums präsentiert.

Bereits um 1850 galt das Quaga in großen Bereichen Südafrikas als ausgestorben. Ursprünglich war es eines der häufigsten Großsäuger Südafrikas. Da die Farmer Quaggas als Nahrungskonkurrenten ihrer Hausrinder ansahen, hatten sie es massiv gejagt.



Das letzte seiner Art: Das Quagga, das im Pferdemuseum ausgestellt ist, starb im August 1883. Foto pd

Mauersegler brauchen Hilfe

NABU gibt Tipps zu Vögeln, die aus dem Nest gefallen sind

MÜNSTER. Vogel, die aus dem Nest gefallen sind, soll man grundsätzlich nicht zuhause aufziehen. Der Naturschutzbund (NABU) weist nun aber auf eine Ausnahme hin: Diese bilden die auch in Münster verbreiteten Mauersegler. Am Himmel sind sie an ihren langen sichelförmigen Flügeln und dem kurzen gebagelten Schwanz leicht zu erkennen. Das Gefieder von Männchen und Weibchen ist gleichermaßen bräunlich- bis rufschwarz mit grauweißer Kehle. Schnabel und Füße sind

schwarzlich, die Iris tiefbraun.
Kaum jemand weiß, dass der Mauersegler fast sein ganzes Leben in der Luft verbringt, im Fliegen schläft und sich so sogar paart. Nahrung bilden für ihn in der Luft fliegende Insekten, zum Trinken fliegt er nah über Gewässern und nimmt dann Wasser mit dem Schnabel auf. Nur zum Nisten sucht sich der Mauersegler einen festen Standort, an dem er seine Jungen versorgen kann.
Anders als andere Vogelarten

wird ein noch nicht fluges Mauersegler-Junges, das aus dem Nest gefallen ist, nicht mehr von den Eltern gepflegt und kann sich aufgrund seiner kurzen Stummelfüße nicht fortbewegen. Die kleinen Mauersegler benötigen menschliche Hilfe zum Überleben. Einen aufgefundenen Jungen Mauersegler sollte man in einen offenen, mit Papiertüchern ausgelegten Behälter setzen und zum NABU Münster bringen. Zu erreichen ist der NABU unter Telefon: (0251) 13 60 07.



Ein Mauersegler. Foto dpa

Plätze für Studenten in Brasilien frei

MÜNSTER. Das erste Projekt der Uni Münster im deutsch-brasilianischen Jahr wurde genehmigt: Das Bundesforschungsministerium fördert eine „Master Class“ in Brasilien. In Kooperation mit der Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC) findet sie unter dem Titel „Inspired by minds and nature – IBMAN – new ways to inventive creativity“ vom 19. November bis 2. Dezember im brasilianischen Florianópolis statt.

Rund 40000 Euro konnten dafür beim BMBF eingeworben werden. Thema der „Master Class“ ist die zielgerichtete und systematische Nutzung der hohen Biodiversität Brasiliens. Das konnte für das Land von Bedeutung sein und einen Innovations-schub beim Aufbau einer leistungsfähigen Industrie bewirken. Die UFSC wählte 25 Studierende für die „Master Class“ aus, fünf Plätze sind eingeplant für eine Delegation des brasilianischen Forums der Innovations- und Technologietransfermanager. Zu vergeben sind noch fünf Plätze für Doktoranden der Uni Münster aus den Natur- und aus den Geisteswissenschaften. Finanziert werden die Teilnehmer sowohl die Reise- wie auch die Aufenthaltskosten. Infos im Netz.

www.uni-muenster.de/AFO/afostellen.html

Kinder als Direktoren im Museum

MÜNSTER. Wie kommen die Bilder in einem Museum an die Wand? Und woher wissen die Menschen, dass es eine neue Ausstellung gibt? Um Fragen wie diese geht es im Sommerakademie-Workshop „Museumsleute-Planspiel“ des LWL-Landesmuseum für Kunst und Kulturgeschichte. Er findet vom 10. bis 12. August (Dienstag bis Donnerstag) statt. Kinder und Jugendliche von acht bis zwölf Jahren werden dann zu Museumsmitarbeitern: Direktor, Kurator, Gestalter, Pressesprecher, Handwerker, Kunstvermittler, Dokumentar, Fotograf oder Verwaltungsverleiher – jeder hat seine Aufgaben.

Am ersten Tag berichten Mitarbeiter des Landesmuseums von ihrem Alltag, damit die Mädchen und Jungen einen Einblick bekommen und Fragen stellen können. Dann werden die Rollen verteilt und es geht an die Arbeit. Die Kinder und Jugendlichen organisieren als Team eine Ausstellung mit den Kunstwerken, die in den anderen Workshops der Sommerakademie U 20 entstanden sind. Ihre Ausstellung ist dann vom 13. bis 22. August im Landesmuseum zu sehen.
Anmeldungen, Telefon (0251) 59 07-201 oder E-Mail besucherbuero@lwl.org.

FERIEN-PROGRAMM

Samstag, 7. August
Ab 18 Uhr: Abends live – Musik und Essen, Paul-Gerhardt-Haus



Sonntag, 8. August
11 bis 16.30 Uhr: Alte Kinderspiele (Seilspringen, Reifen treiben oder Stelzenlauf); 15 Uhr: Märchenkoffer mit „Wunder-, Zauber- und Lügenmärchen“, Mühlenhof-Freilichtmuseum