



Diese Schülerinnen und Schüler durften beim Sicherheitsprojekttag an der Schwalbenschule Kesternich einmal einen Blick in einen Rettungswagen werfen.

Rettungswagen an Grundschule

Sicherheitsprojekttag schult Kinder in der Schwalbenschule Kesternich.

Kesternich. Ein ungewöhnlicher Tag erwartete die Kinder der Schwalbenschule Kesternich am vergangenen Samstag, denn der jährliche Sicherheitsprojekttag stand an.

Mit tatkräftiger Unterstützung durch externe Fachleute wurden alle Schülerinnen und Schüler in sieben Stationen unterrichtet. So konnte durch engagierte Zusammenarbeit von Eltern, Lehrern, Firmen bzw. Vereinen ein breites Spektrum geboten werden.

Die Firma Taeter führte mit den Kindern ein Bustraining durch und erklärte, wie man sich an der Bushaltestelle und im Bus auch in

Gefahrensituationen richtig verhält.

Die freiwillige Feuerwehr Kesternich besprach mit Kindern den sachgerechten Umgang mit Feuer, angemessenes Verhalten im Brandfall und zeigte einige Materialien, um den Kindern im Einsatzfall, wie zum Beispiel die Angst vor Rettungshelmen zu nehmen.

Natürlich durfte ein echtes Löschfahrzeug nicht fehlen, in dem alle Kinder gerne Platz nahmen und den Ausführungen gespannt zuhörten. Auch das DRK war mit einem Rettungswagen vor Ort, den bis dato die Wenigsten von innen gesehen hatten.

Die Firma Krott bot einen Sehtest an, während die Kinder sich mit Bildern zur optischen Täuschung oder Versuchen zum dreidimensionalen Sehen auseinandersetzten. Das schon nahezu in den Schulalltag der Grundschule integrierte Team von Smily und Frusty war ebenfalls anwesend. In kleinen Gruppen beschäftigten sich die Schüler und Schülerinnen dort mit Konfliktbewältigung und Antigewalttraining.

Die Kinder waren begeistert, war doch an diesem Vormittag für jeden etwas dabei, so dass sich alle auf eine Fortführung im nächsten Jahr freuen.

Mountainbike-Marathon am Rursee

Radsport-Ereignis am 27. Juni beim Sportwochenende des SV Einruhr/Erkensruhr

Einruhr. Der erste Mountainbike-Marathon am Rursee in Verbindung mit der Kids-Trophy startet am Sonntag, 27. Juni, in Einruhr. Während es bei den Kids kurz und hart zur Sache geht, müssen die Starter des Mountainbike-Marathons am Rursee schon länger in die Pedale treten und haben drei verschiedene Streckenprofile zur Wahl: Auf der Kurzstrecke (35 km/800 Höhenmeter) kann man bei toller Atmosphäre erste Rennluft schnuppern oder ohne Rücksicht auf Verluste „Gas geben“. Die Halbmarathon-Distanz erfordert da schon eine überlegtere Einteilung der Kräfte, schließlich müssen hier 54 Kilometer bei 1200 Höhenmetern durch eines der attraktivsten Mittelgebirge Deutschlands bewältigt werden.

Die Königsdisziplin, der Marathon, wird auch für die härteren Kerle kein Zuckerschlecken: Auf einer Distanz von 75 Kilometern warten 1600 Höhenmeter auf das

Feld der ausdauernden Langstrecken-Racer.

Für die Kids ist ein spezieller Rundkurs vorbereitet. Die Streckenlänge richtet sich nach dem Alter der Kinder und Jugendlichen und beträgt 12, 15, 25 oder 40 Minuten.

Im Herzen des Rurseegebietes am Nationalpark Eifel erwartet

Sportler wie Zuschauer ein perfekter Mix aus Wettkampf und Spaß. Der Marathon-Event ist einzigartig in der Region, am Sport-Wochenende im Juni (weiteres Programm siehe Box) verwandelt sich das Dorf am See in ein Mekka des Mountainbikesports. Auf der äußerst attraktiven Marathonstrecke können Hobby- und Profibiker spektakuläre Abfahrten, atemberaubende Ausblicke, technische Passagen und steile Anstiege genießen.

Teilnehmen kann jeder, der Spaß am Mountainbiken hat.

Der Start des Marathons ist ab 10 Uhr am Heilsteinhaus in Einruhr, die Starts der Kids-Trophy beginnt ab 10.30 Uhr (siehe auch Programm).

Anmelden kann man sich im Internet oder als Nachmelder am 27. Juni im Heilsteinhaus.

Das Programm am Sportwochenende

Freitag, 25. Juni: Open-Air-Party (abends)

Samstag, 26. Juni: 14 Uhr Streetsoccer-Turnier am Heilsteinhaus; abends: Cocktailparty am Heilsteinhaus.

Sonntag, 27. Juni: ab 10 Uhr Start MTB-Marathon, ab 10.30 Uhr Start Kids Trophy.

Für das leibliche Wohl ist an allen Veranstaltungstagen gesorgt.

Anmeldung und Infos unter: www.mtb-am-rursee.de



Die erste Auflage des Mountainbike-Marathons am Rursee richtet der SV Einruhr/Erkensruhr am Sonntag, 27. Juni aus. Auch die MTB-Kids gehen an diesem Tag wieder an den Start. Foto: Vereinen

www.penny.de

DEUTSCHES INSTITUT FÜR SERVICE-QUALITÄT

1. PLATZ Bester Discounter

TEST 04/2009

Im Vergleich: 7 Discounter-Ketten

DIQ GmbH & Co. KG

SPAREN WIE EIN WELTMEISTER!

M&M's Peanut World Cup Edition*

180-g-Beutel

100 g = 0,72

1,29

Viele weitere Artikel im Markt erhältlich!

packard bell **Netbook dots2***

- Intel® Atom N450 Prozessor, 1,66 GHz
- Intel GMA 3150
- 6-Zellen Li-Ionen
- Microsoft Windows 7 Starter
- Anschlüsse: USB 2.0, VGA, LAN, WLAN 802.11 b/g/n, 5 in 1 CardReader, Microphone-in, Headphone-out

1.024 MB DDR2 RAM Arbeitsspeicher

250-GB-Festplatte

Bis zu 8 Std. Akkulaufzeit

Inkl. Webcam

279,-

Bestilise Drucker-Tintenpatronen*

- Art. 51192 ersetzt CANON CLI8, mit Chip 2er-Pack, cyan (je 12,8 ml)
- Art. 51245 ersetzt BROTHER 970 und 1000, 3er-Pack je 1 cyan, magenta, yellow (je 20 ml)
- Art. 51275 ersetzt HP 21 xod, schwarz 20 ml

Pckg. ab **6,99**

HITACHI Externe 6,35 cm / 2,5" Festplatte 500 GB*

- USB 2.0 Anschluss
- 5.400 U/Min.
- Maße: 12,2 x 8,3 x 2,3 cm
- Gewicht: 170 g

69,99

EPSON Multifunktionsgerät 3in1 Stylus SX110*

- Druckgeschwindigkeit bis zu 30 Seiten/Min. s/w, 15 S. Farbe
- Druckauflösung bis zu 5.760 dpi
- Günstiges Drucken durch Einzelpatronen
- Inkl. Bildbearbeitungssoftware

Stück **59,99**

SIE SPAREN: 10,-

~~69,99~~

Bornholmer Margerite* (Osteospermum)

Versch. Farben, im 10,5-cm-Kulturtopf

Stück **1,29**

FRISCHER!

FLANDRIA Fleisch-tomaten*

Belgien/Niederlande, Kl. I

1-kg

0,95

AKTION

Speisefrühhartoffeln*

Tunesien/Israel/Ägypten, Sorte siehe Etikett, Kl. I

2-kg-Netz

1 kg = 0,75

1,49

AKTION

Hähnchen-Oberschenkel*

Fertig gewürzt, frisch

1-kg

2,69

Hackfleisch, gemischt

Vom Schwein und Rind

500-g-Pckg.

1 kg = 2,58

1,29

31% BILLIGER

LANGNESE 8 Super Mix

507-ml-Pckg.

1 Liter = 3,93

2,99

1,99

33% BILLIGER

MÜLLER Joghurt mit der Ecke*

3 x 150-g-Packung

1 kg = 1,89

0,85

AKTION

% BILLIGER!

ALPIA Schokolade*

Verschiedene Sorten

100-g-Tafel

0,35

AKTION

EDUSCHO Gala Nr.1 oder Sanft & Verträglich

500-g-Packung

1 kg = 5,98

3,99

2,99

25% BILLIGER

HASSERÖDER Premium Pils*

Zzgl. 0,72 Pfand

9 x 0,5-Liter-Flaschen

1 Liter = 0,78

3,49

AKTION

HOHES C Naturelle*

Verschiedene Sorten

0,5-Liter-Flasche

1 Liter = 1,58

0,79

AKTION

COCA COLA Koffeinhaltiges Erfrischungsgetränk,

zzgl. 0,25 Pfand

1,25-l-PET-Flasche

1 l = 0,53

0,66

30% BILLIGER

ALBERTO Steinofenpizza Salami*

320-g-Pckg.

1 kg = 2,75

0,88

AKTION

ANGEBOTE, INFOS, REISEN ... unter www.penny.de

23. KW vom 07.06.10 - 12.06.10 - National - Druckfehler vorbehalten. Servievorschläge.

AB MONTAG VOM 07.- 12. JUNI 2010