



Marianne Baumeister liebt die Berge, sie war im Himalaya und in den Anden, jetzt möchte sie nach Tansania auf den Kilimandscharo.

FOTOS (3) PRIVAT

Hartes Training für die Besteigung des Kilimandscharo

FLAESHEIM. Marianne Baumeister möchte auf das Dach Afrikas, auf den Kilimandscharo, den höchsten freistehenden Berg der Welt. In einer Höhenkammer trainiert die Flaesheimerin für diesen Aufstieg.

Von Elisabeth Schrief

Ende September fliegt Marianne Baumeister nach Tansania. Wie sie wollen Jahr für Jahr 20.000 Menschen auf den 5895 Meter hohen Kilimandscharo, doch nur knapp die Hälfte schaffen den Berg. Die Flaesheimerin wappnet sich. Sie trainiert seit Februar für ihren Traum, der eigentlich eine Belohnung ist.

Der Kilimandscharo gilt zwar als technisch einfach zu bewältigen, doch was ihn anspruchsvoll macht, ist die Höhe. Marianne Baumeister hat eine Ahnung von den zu erwartenden Strapazen. 2014 war sie im Himalaya auf 4600 Metern Höhe, 2017 in den peruanischen Anden auf 5200 Metern. Bergwandern und Trekking sind ihre besondere sportliche Leidenschaft.

Körper an Höhe gewöhnen

Marianne Baumeister hat sich ein spezielles Training verordnet, um ihr sportliches Ziel zu erreichen. Von Februar bis April holte sie sich einen eigenen Trainer an ihre Seite, seit April bereitet sie sich mit Laufen und - zweimal die Woche - mit einem intensiven Höhentraining bei einem Essener Anbieter, der Bewegungsfelder GmbH, auf die Herausforderung vor. „Ich stecke mitten in den alpinen Vorbereitungen“, sagt sie bei einem Gespräch in der Redaktion.

Am Tag zuvor war sie im Essener Studio. Hier akklimatisiert sie sich in der Druckkammer, um die zu erwartende Höhe verkraften und ihre Leistungsfähigkeit unter schwierigen Bedingungen steigern zu können. Das geschieht bei sportwissenschaftlicher Betreuung. „Das Höhentraining hilft mir, mich vorab an die Sauerstoffmangel-Bedingungen anzupassen“, beschreibt Marianne Baumeister den Nutzen. Das



Jahr für Jahr wollen 20.000 Menschen den 5895 Meter hohen Kilimandscharo besteigen.

FOTO DPA

Training bringt sie weiter: 4800 Meter schaffte Marianne Baumeister Mitte August, zehn Tage später ist sie bei 5000 Meter. „Bis Ende September geht es noch hinauf auf 5900 Meter, um auf der Trekkingtour die Höhe gut zu verkraften“, erzählt sie. In dem alpinen Training wird auch das körpereigene Hormon EPO angestoßen, um mehr rote Blutkörperchen

und damit Sauerstoffträger zu bilden.

Eine gut überlegte Vorbereitung ist unabdingbar, sagt die Flaesheimerin. „Mit der Höhe sinkt der Luftdruck und der Körper muss härter arbeiten, um die Versorgung mit Sauerstoff zu schaffen. Wir atmen schneller, unser Herz schlägt in einer erhöhten Frequenz und das Kreislaufsystem wird stärker belastet.“ Kurzum:

Der Körper leistet Schwerstarbeit.

Marianne Baumeister hat die Bergbesteigung bei einer erfahrenen Organisation gebucht, um keine Risiken einzugehen. Sie wird mit vier Frauen und drei Männern sowie Begleitern neun Tage unterwegs sein. Die letzte Etappe auf den Berg startet nachts, um den Sonnenaufgang über Tansania auf dem

Gipfel zu erleben. „Wenn ich daran denke, bekomme ich schon Gänsehaut. Dieses Bild treibt mich an.“

Reise ist eine Belohnung

Die frühere Führungskraft bei der Sparkasse Münsterland-Ost hat sich mit 63 Jahren für den Vorruhestand entschieden und möchte sich für eine intensive Arbeitszeit nun mit der Reise nach Afrika belohnen.

Außerdem findet sie: „Viele Frauen trauen sich einfach zu wenig zu.“ Sie nicht. Marianne Baumeister hat den Ehrgeiz, den „Kili“ zu bezwingen. Aber sie ist auch demütig. „Ich gehe mein Projekt mit großem Respekt an. Auch trotz intensiver Vorbereitungen kann ich krank werden und dann muss ich die Tour abbrechen.“

So erging es 2010 der ehemaligen Tennis-Profi-Spielerin Martina Navratilova. Wegen Höhenkrankheit kehrte sie auf 4500 Metern Höhe um, um keine bleibenden Gesundheitsschäden zu riskieren.

Diese Vernunft würde auch Marianne Baumeister walten lassen. Aber jetzt hat sie erst einmal das große Ziel vor Augen: Sie träumt von Afrika.



In der Höhenkammer „Bewegungsfelder“ in Essen bereitet sich Marianne Baumeister zwei Mal wöchentlich vor.



Das Training mit Rucksack auf dem Laufband bei 17,5 Prozent Steigung gehört auch zum Vorbereitungsprogramm.

Halterner Sirenen heulen wieder

Warntag am 5. September

Haltern. Am kommenden Donnerstag (5. September) findet der zweite landesweite Warntag in Nordrhein-Westfalen statt. Im Kreis Recklinghausen werden um 10 Uhr in neun von zehn Städten die Sirenen heulen – auch in Haltern am See. Die Bevölkerung wird auch von der Warn-App „Nina“ im Vorfeld über den Probealarm informiert.

Der landesweite Probealarm soll die Bedeutung der Warnsignale bekannter machen, mit denen die Behörden die Anwohner bei großen Schadenslagen warnen. Nach aktuellem Stand ist die Warnung der Bevölkerung über Sirenen in allen Städten des Kreises mit Ausnahme von Recklinghausen möglich.

Beim Probealarm gibt es diese Signalfolge:

1. Eine Minute Dauerton, das Signal mit der Bedeutung „Entwarnung“
2. Eine Minute auf- und abschwellender Heulton mit der Bedeutung „Radio einschalten und auf Durchsagen achten“
3. Eine Minute Dauerton mit der Bedeutung „Entwarnung“.

Auf der Seite des Innenministeriums (siehe unten) gibt es Audiodateien zu den unterschiedlichen Warntönen. Dort zu hören ist auch der Ton für die Alarmierung der

Feuerwehr, der ebenfalls über die Sirenen im Kreis Recklinghausen zu hören sein kann. Zur Alarmierung der Feuerwehr ertönt dreimal für je 15 Sekunden ein Dauerton.

Der Probealarm soll die Bevölkerung aber nicht nur informieren, sondern sie auch sensibilisieren für die richtige Reaktion im Ernstfall.

Die kostenfreie Notfall-Informations- und Nachrichten-App (Nina) des Bundesamtes für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe warnt und informiert Bürger bundesweit, aber auch standortbezogen vor Gefahrenlagen. Die Warnungen und Informationen werden direkt auf das Smartphone oder Tablet gesendet. Derzeit ist Nina für die Betriebssysteme iOS und Android verfügbar.

<http://bit.do/sirenen-haltern>



Die Sirenen heulen wieder.

FOTO (ARCHIV) WOLTER

Tretboote fahren noch



Ganz auf dem Trockenen liegen sie noch nicht, trotz des niedrigen Wasserstandes: die Tretboote am Halterner Stausee. Der Tretbootverleih Meilenbrock weist darauf hin, dass man nach wie vor mit den Booten auf den See hinausfahren kann. Auch hier hofft man allerdings, dass sich der Wasserstand bald wieder erholt.

FOTO (ARCHIV) WOLTER

Apfelfest auf der Hullerner Streuobstwiese

CDU lädt alle Bürger ein.

Hullern. Die CDU Hullern lädt für den 7. September (Samstag) zum Apfelfest ab 14 Uhr auf die Streuobstwiese „An den drei Eichen“ in Hullern (Buttstraße) ein.

Die Streuobstwiese wird seit 2016 von Vorstandsmitgliedern des Ortsvorstandes regelmäßig gepflegt und die Arbeit wird mit Sachspenden unterstützt. Die CDU Hullern möchte mit diesem Fest der Hullerner Bevölkerung die Fortschritte bei der Pflege der Obstwiese und dem Erhalt der alten Apfelsorten darstellen. „Die Obstwiese hat sich mittlerweile für die Bevölkerung zu einem wunderschönen

Rastplatz bei Spaziergängen oder Fahrradtouren entwickelt“, so die CDU. Außerdem besteht am Samstag die Möglichkeit, mit örtlichen Politikern ins Gespräch zu kommen. Es gibt außerdem Kaffee und Kuchen, Grillwurst und kalte Getränke. Für Kinder wird es zudem eine kleine Überraschung geben. Für den Bau von Nistkästen sind einfache Bausätze vorbereitet, die dann auf der Streuobstwiese zusammengebaut werden können. Der beheimatete Imkerverein ist auch dabei, um das Thema rund um die Streuobstwiese zu unterstützen.

Kurz berichtet

Vortrag über Schüssler Salze

Haltern. Ein Vortrag mit dem Thema „Fitnessstrainer – Schüssler Salze für mehr Beweglichkeit“ findet am 9. September (Montag) statt. Beginn ist um 19 Uhr in der Cafeteria des St. Sixtus-Krankenhauses, Gartenstraße 2. Die Mineralstoffberaterin Elke Meier-Frigger wird die Referentin sein. Der Eintritt ist frei, die Sixtus Apotheke bittet um eine Anmeldung unter Tel. 1 55 57.