

## MITMACH-TERMINE

**Mentales Training  
Fitnesskurs fürs Gehirn**, Do. 23.2., 9-16 Uhr, Lambrecht, Pfalzakademie, Franz-Hartmann-Str. 9. Info und Anmeldung: [www.pfalzakademie.de](http://www.pfalzakademie.de), Mail: [info@pfalzakademie.bv-pfalz.de](mailto:info@pfalzakademie.bv-pfalz.de), Tel. 06325 18000

**Laufen  
20. Internationaler Donnersberglauf**, von Steinbach bis zum Ludwigsturm, alle Klassen, 7,2 Streckenkilometer, 418 Meter Höhendifferenz, Sa. 25.2., 15 Uhr, Startpunkt am Bürgerhaus Steinbach. Anmeldung im Internet bis Mi., 22.2., auf der Seite [www.lc-donnertsberg.de](http://www.lc-donnertsberg.de)

**Gesundheit & Meditation  
Tanz- und Ausdruckstherapie**, zwei Kurse, je sechs Termine: Do 16.2., 10-11.30 Uhr, und Fr. 17.2., 18-21 Uhr, Treffpunkt: SIMA, Beethovenstr. 24-26 (Eingang Brahmstraße), Kaiserslautern, Anmeldung: [www.lebenskunst-tanz.de](http://www.lebenskunst-tanz.de) oder 0631 4140928

**Taichi Seminar**, Fr. 24.2., 17-20 Uhr, Sa 25.2., 9.30-14.30 Uhr., Judo-Club, Am Kniebrech, Kaiserslautern. Info und Anmeldung: 06302 984410, Mail: [a-stabel@t-online.de](mailto:a-stabel@t-online.de)

## KURZ UND GUT

**Speyer: Tanz auch ohne Partner**  
Sich in geselliger Runde rhythmisch zu bewegen und Freude an der Bewegung steht im Vordergrund eines Tanzkurses, der vom Kneipp-Verein im Gemeindezentrum der Johanneskirche Speyer-West, Theodor-Heuss-Straße 24, angeboten wird. Tanzpädagogin Sigrid Kandler leitet die Teilnehmer durch sechs Sitzungen. Kursstart: Donnerstag, 23. Februar, 19 bis 20.30 Uhr. Anmeldung online: [www.kneipp-verein-speyer.de](http://www.kneipp-verein-speyer.de). | leo

## RADELN: RUNDEN DREHEN MIT DEM KLAPPRAD IN FRIESENHEIM

# Klappt's mit dem Rekord?

Sie haben die Kalmit bezwungen, da wird eine Betonbahn ein Leichtes für die Recken des Pfälzer Klappvereins. Gemeinsam mit dem RC Friesenheim versuchen die Klapprad-Nostalgiker am Samstag, 5. Mai, ab 18 Uhr in Ludwigshafen-Friesenheim den Stundenweltrekord im Bahnfahren. Auf der Bahn am Willersinnweiher kann jeder teilnehmen, der ein Klapprad besitzt. Schirmherr des Spektakels ist König Cephas Bansah von Ghana, der die Eröffnungsrede halten wird.

Um allerdings die höheren Weihen zu erlangen und in die Pedale treten zu dürfen, sind die Hürden für die Klapprad-Sportler hoch gelegt: Die Räder müssen mindestens 30 Jahre alt sein und dürfen weder mit Gangschaltung noch mit Duomatik frisiert sein. Nicht zuletzt gilt für Fahrer die Regel „Ohne Bart kein Start“. Auch wer die ersten Hürden mit Leichtigkeit genommen hat, ist nicht automatisch für den Rekordversuch qualifiziert. Nach drei Ausscheidungsläufen mit insgesamt 99 Teilnehmern bleiben nur 21 Starter übrig.

Damit der Rekordversuch zum Spaß für alle wird, haben die Veranstalter ein kultiges Rahmenprogramm auf die Beine gestellt: In der Pause zwischen den Ausscheidungsläufen und dem Rekordversuch moderiert Stadionsprecher Udo Scholz das Promirennen, bei dem VIPs sich mit dem Radsport-Idol Gregor Braun messen. Der singende ehemalige Box-Europameister Hans Freistadt gibt den Zuhörern mit der eigens komponierten Hymne „Kennst du Ludwigshafen, die Perle der Pfalz“ auf die Ohren. Ab



**Bloß nicht „oben ohne“: Der Schnauzbart ist ein Muss.**

| Foto: frei

21.02 Uhr mit Einbruch der Dämmerung legen sich, begleitet vom Beifall der Rhein-Neckar-Bandits-Cheerleaders, die Starter ins Zeug. Gefahren wird mit hohem Tempo. Um 22.02 Uhr wird der neue Rekordhalter gebührend gefeiert. Weitere Preise gibt es für das schrägste Outfit und den schönsten Schnauzbart. Für Frauen und Kinder ist der Eintritt frei, Männer mit Bart zahlen drei, rasiert fünf Euro.

Anmeldungen zu den Qualifikationsrennen sind bis 25. April

im Internet unter [www.worldklapp.de](http://www.worldklapp.de) möglich (Gebühr: zehn Euro). Der Erlös kommt der Sanierung der Betonbahn am Willersinnweiher zugute, die am 6. Mai 56 Jahre alt wird. | ocb

### INFO

World-Klapp Stundenweltrekord, Sa 5.5., ab 18 Uhr, Ludwigshafen-Friesenheim, Bahn am Willersinnweiher; [www.world-klapp.de](http://www.world-klapp.de)

### LEO-METER



Kultig-schräges Spektakel

## KATERKILLER & CO

Es gibt im Internet eine Seite, die sich dem Thema „Katerkiller“ widmet. Allerdings dreht es sich dabei um das Nahrungsergänzungsmittel eines Herstellers. Wer ohne Alkohol-Wehen durch die närrischen Tage kommen möchte, braucht das aber gar nicht. Denn es gibt bewährte Hausmittel. Tippscout.de zitiert den Fachverband Deutscher Heilpraktiker, der dazu rät, eine gute Grundlage zu schaffen (fettreich essen), nicht durcheinander zu trinken, genug Wasser zu sich zu nehmen und vor dem Schlafengehen das Fenster zu öffnen. Auch das Katerfrühstück (Rollmops und Gurken), das dem Körper Mineralien und Flüssigkeit zuführt, soll Wunder wirken. Von Kaffee wird abgeraten, da er Wasser entzieht. Tee, Orangensaft und Mineralwasser werden empfohlen. Manche schwören auf eine Alka-Seltzer oder eine Bloody Mary: 12cl Tomatensaft, 5cl Wodka, 1cl Zitronensaft, 2 Spritzer Tabasco, 3 Spritzer Worcestersauce, Zitronenscheibe, Pfeffer, Sellarisalz, Eiswürfel. Gewürze und Eiswürfel in ein Glas geben. Mit Zitronensaft, Wodka und Tomatensaft auffüllen, umrühren, mit einer Zitronenscheibe dekorieren. Wer einer Erkältung vorbeugen möchte, dem raten Experten sich im Zwiebel-Look zu kleiden, trockene Schleimhäute mit Feuchtigkeit zu versorgen und ihre Abwehrfunktion zu stärken, etwa mit Nasenöl-Spray, und sich häufig die Hände zu waschen. | wig



**Beliebter Katerkiller mit „Stoff“: Bloody Mary.** | Foto: Exquisite/Fotolia

— ANZEIGE —

— ANZEIGE —

**Können Sie Pfälzisch?  
Der ultimative Test**  
Michael Konrad,  
Uwe Herrmann  
ISBN 978-3-937752-18-1

**Preis: 9,60 Euro**

**Tipp**

Für uns hier. **DIE RHEINPFALZ**

## LAUFEN: 8. FASCHINGSWALDLAUF STARTET IN BAD DÜRKHEIM/WEILACH

# Fasnachter auf dem Sprung

Da bleibt kein Auge trocken, wenn am Samstag, 18. Februar, ab 14 Uhr Elfen, Zwerge und Hexen in Verkleidungen durch den Pfälzerwald huschen. Beim achten Faschingswaldlauf des LTV Bad Dürkheim gehört der Sprint in Kostümen dazu.

Treffpunkt ist am Schlagbaum am Forsthaus in Weilach. Von dort aus führen Strecken über 800 Meter und 1,6 Kilometer für Schüler durch den Wald. Im offenen Lauf können sich die Teilnehmer für zwei Distanzen – einen Parcours mit fünf und einen mit zehn Kilometern Länge – entscheiden. Die Schülerwettbewerbe starten um 14 Uhr mit den Mädchen bis neun Jahre. Um 14.45 Uhr erfolgt der Startschuss für den offenen Lauf über fünf Kilometer. Bevor gegen 15.45 Uhr die Teilnehmer auf

die zehn Kilometer lange Strecke starten, treten um 15.30 Uhr die Schüler der Klassen A und B (U16/U14) an. Teilnehmen kann jeder, der sich fit genug fühlt.



**Stilecht: ein Zwerg.**

| Foto: frei

Auch Teams können an den Start. Für die Bad Dürkheimer Stadtmeisterschaften werden alle Wertungen von Einwohnern und Vereinsmitgliedern der Kurstadt herangezogen.

Moderiert wird der Lauf von Jochen Heringhaus. Übrigens gibt es nicht nur für die Spitzenläufer eine Medaille. Auch originelle Kostüme werden prämiert. Anmeldungen sind bis eine Stunde vor dem Start möglich, früher registrieren auf [www.faschingswaldlauf.info](http://www.faschingswaldlauf.info) lohnt sich. | ocb

### INFO

8. Faschingswaldlauf Bad Dürkheim, Sa 18.2., ab 14 Uhr, Start am Forsthaus Weilach, Anmeldung: [www.faschingswaldlauf.de](http://www.faschingswaldlauf.de)

### LEO-METER



Laufen gegen Katerstimmung