Schlemmem im „Restaurante Los Amigos“

Da sind sich Küchenchef Sergio Tiessen (l.) und Serviceleiterin Jenny Möbius (r.) sicher:„Wir werden nach Ihrem ersten Besuch Freunde (amigos) sein“, sagen die beiden - getreu dem Namen „El Restaurante Los Amigos“, das jetzt an der Lübkestraße 10 in der Gartenstadt neu eröffnet hat. Besonderen Wert legen die beiden und ihr Team auf persönliche Atmosphäre, authentische und frische Spezialitäten der mediterranen Küche und eine stimmige Auswahl spanischer und italienischer Weine. Die abwechslungsreiche Speisekarte bietet sowohl eine große Auswahl an Tapas als auch Fleisch- und Fischgerichte. Auch Freunde leckerer Salate will der Küchenchef begeistern. Öffnungszeiten: täglich 18 bis 23 Uhr (20. Juli. bis 10. August Betriebsferien). Reservierungen: Tel. 42 57 399. Foto: red

„hörsysteme kirch-hör.de“: Noch mehr Service

Hörakustik-Meisterin Ute Wilhelm (l.) bietet in ihrem Fachgeschäft „hörsysteme kirch-hör.de“ an der Hagener Straße 374 ab sofort einen noch besseren Service an. Wegen der großen Resonanz auf ihre kundenorientierten Dienstleistungen hat sie ihre Öffnungszeiten erweitert. Heißt: Auch Mittwoch- und Freitagnachmittag ist jetzt geöffnet. Aktuell gibt es zudem eine Hörgeräte-Tauschaktion. Bis zum 30. Juli wird beim Kauf eines neuen Hörgerätes von Ute Wilhelms Schweizer Qualitätspartner das alte Gerät in Zahlung genommen und für einen guten Zweck gespendet. Hintergrund: „Ob privat oder gesetzlich versichert, nach fünf bis sechs Jahren hat man Anspruch auf ein neues Hörgerät“, weiß Ute Wilhelm. „Auch wenn alte Hörgeräte noch funktionstüchtig sind, verringern Verschleiß sowie ein verändertes Hörvermögen die Hörleistungen. Hinzu kommt, dass die Technik in großem Tempo voranschreitet und viele neue Möglichkeiten schafft“, so die Expertin. Öffnungszeiten: mo. bis fr. 9.30 bis 14 Uhr und 15 bis 18 Uhr. Termine auch nach Vereinbarung: Tel. 280 93 39. Foto: privat

Schön sein mit „Felicitas“

Neu eröffnet hat das Schönheitsinstitut „Felicitas“ in der City gegenüber der Reinoldikirche. Am Friedhof 6-8 bietet Beauty-Profi Felicitas Schmidt (im Bild) Hautdiagnosen sowie alles rund um schöne Nägel, Haut, Dekolleté, Regeneration, Make-up und Extras wie Wimpern und Augenbrauen färben an. Von störenden Haaren befreit sie mit Warmwachs. Und für schöne Haare hat Felicitas Verlängerungen und dauerhafte Glättung im Angebot. Entspannen können Kunden bei einer Hotstone-, Kräuter- oder Wellness-Massage. Geöffnet hat „Felicitas“ mo. bis sa. von 10.30 bis 18 Uhr, Tel. 130 41 39 oder 0176-70894119. Foto: red

Exkursion: Wissenswertes über Libellen

INNENSTADT-SÜD. Mit Libellen, den fliegenden Schönheiten am Wasser, befasst sich eine Exkursion des Naturschutzbund (NABU) Dortmund. Wissenswertes vermittelt Diplom-Biologin Diana Goertzen. Treffpunkt ist der Florianturm im Westfalenpark am Sonntag, 19. Juni, um 15 Uhr. Es muss nur der normale Parkeintritt entrichtet werden.

Der Dank für alle Strapazen: Die imponierende Kulisse der Bergwelt des Mount Everest werden den Teilnehmern des Extrem-Marathon-Laufes wohl für immer in Erinnerung bleiben. Fotos (2): privat

(L)auf dem Dach der Welt

Michele Ufer absolviert Marathon-Lauf am Mount Everest

Extrem, extremer, Michele Ufer. Der Dortmunder Mentalcoach absolvierte jetzt einen Marathon auf dem Dach der Welt.

DORTMUND. 42,195 Kilometer über Eis und Stein, ein Basiscamp auf 5356 m Höhe. Während andere schon bei diesen Zahlen kneifen würden, blieb der 39-Jährige schon im Vorfeld cool: „Ich will Spaß haben und den Lauf genießen.“

Dabei erwies sich der Anmarsch zum Basislager fast schon schwieriger als der Marathon selbst. Zu Fuß wurden auf unwegsamen Pfaden 85 Kilometer in zehn Tagen zurückgelegt: Dies sollte die Anpassung an die Höhe überhaupt erst ermöglichen. Fieber, Durchfall und Höhenerkrankungen stellten sich ein und sorgten für zusätzliche Belastungen vor dem Start.

Als es dann so richtig losging, gab es für die insgesamt 105 Läuferinnen und Läufer nur einen Gedanken: Das Ziel so schnell wie möglich zu erreichen. Doch auch hier wurde ihnen alles abverlangt. „Manche Teilnehmer hatten wohl gedacht, es ginge bis zum Ziel in Namsche Bazar auf 3 446 Meter Höhe immer nur bergab. Sie waren richtig geschockt. Auf schwierige, steile Abhänge folgten immer wieder lange, extreme Steigungen, die einem die letzte Kraft aus dem Körper zogen“, erinnert sich Michele Ufer

Geschafft: Michele Ufer läuft als schnellster Deutscher ins Ziel.

an die extremen Strapazen. Den Lohn dafür gab es für ihn am Ziel: Er landete als bester Deutscher auf Platz neun.

Michele Ufer kennt solche Herausforderungen. Erst im März diesen Jahres überraschte mit dem 7. Platz bei einem Rennen über 250 km durch die trockenste Wüste der Welt, die Atacama Wüste in Chile, belohnt worden Und er hat sich für dieses Jahr noch einiges vorgenommen: Ende Juni will er an einem 24-Stunden-Lauf teilnehmen, im Oktober plant er die Teilnahme an einem Ultra-Lauf durch die Sahara. (red)

Infos und noch mehr Bilder vom Lauf am Mount Everest unter www.running-adventure.com im Internet.

Radtour mit Ullrich Sierau

Von Dortmund nach Unna - An Bachläufen entlang

DORTMUND. Im Rahmen der Reihe „Wunderbares wanderbares Dortmund“ findet am Sonntag, 26. Juni, eine Radwanderung mit Oberbürgermeister Ullrich Sierau von Dortmund nach Unna statt. Auf der 35 Kilometer langen Strecke, die entlang der renaturierten Bachläufe Körne und Seseke führt, soll die ökologische Aufwertung des Emscher-Lippe-Systems und die Ansrengungen der Kreise, Städte und Gemeinden aufgezeit werden.

Ullrich Sierau
Foto: red

Die Radwanderung ist eine Veranstaltung des Umweltamtes zusammen mit der Emschergenossenschaft und des Allgemeinen Deutschen Fahrrad-Clubs. Verkehrssichere Räder, wettersichere Kleidung und Verpflegung werden empfohlen.

Die Teilnehmerzahl ist aus Gründen der Verkehrssicherheit begrenzt. Die Teilnahme ist kostenlos. Anmeldungen unter Tel. 50 25 422 oder unter umweltamt@stadtdo.de per E-Mail. Der Treffpunkt wird bei der Anmeldung bekannt gegeben.

Trauer um Prälat Karl-Heinz Kloidt

HÖRDE. Die Herz-Jesu-Gemeinde trauert um Prälat Karl-Heinz Kloidt, der über Pfingsten verstarb. Er war von 1955 bis 1960 Vikar in der Hörder Gemeinde, anschließend Religionsvikar an der Dortmunder Berufsschule und bis zu seiner Pensionierung Militärdekan in Bonn. Der Kolpingsfamilie Herz-Jesu war er als Präses von 1955 bis 1960 und von 1968 bis 1975 verbunden. Während seiner Hörder Zeit war er auch Vorsitzender der DJK Westfalia Hörde.