SRK- Zeitung

Der Korschenbroicher Citylauf mit tollen Fotos von unseren Wettkämpfern

Rezepte vom letzten gesunden Frühstück

Verschiedene Buchvorstellungen

22. Internationaler Korschenbroicher Citylauf

Schon lange freuten wir uns auf den Korschenbroicher Citylauf. Bei schönem Wetter, einer tollen Stimmung und vielen Zuschauern gingen die ersten 9 der 29 Realschüler in Lauf 7 an den Start. In diesem Lauf liefen die Mädchen des Jahrgangs 1999und 2000 über die Strecke von 1100m. Als erste von unserer Gruppe erreichte Kimberly Büschgens (99) das Ziel mit einer guten Zeit von 4:19,1 min .
In Lauf 8 gingen sechs Mädchen der Jahrgänge 97/98 an den Start. An die Spitze setzte sich Josy Wichards mit einer Zeit von 4:05,6.

Die Jungs Jahrgang 99 Rottes Phil und Redel Tobias gingen über 1400m an den Start. Sie kamen fast zeitgleich mit einer Zeit von 6:09 ins Ziel. In Lauf neun gingen 7 Schüler der Jahrgänge 98/97 an den Start. Hier machte das Rennen Markwicar Daniel (97) in einer Zeit von 5:04,5 min.
Geschrieben von Josy Wichards

Am letzten Lauf nahmen 2 Mädchen und 3 Jungen teil. Einen Platz auf dem Treppchen ergatterte Maaß Justus (95) mit 4:51,0min.

Die Bilder wurden uns von Andre Giesen zur Verfügung gestellt.
Weitere tolle Bilder vom findet ihr unter
www.Leichtathletik-Bilder.de

Weiter Ergebnisse findet Ihr unter
www.Citylauf –Korschenbroich.de

Fünf packende Bücher !

Ein spannendes Abenteuer
Die Geheimnisse der *Spiderwicks*

Ein Anfang : Es begann alles mit einen mysteriösem Brief, der in einer winzigen Buchhandlung für die Autoren Holly Black und Tony Di Terlizzi hinterlegt wurde er **schloss mit den Worten :.....**
So lautet der Anfang des Buches
Die Geheimnisse der *Spiderwicks.*
Nur in unserer Bücherrei.

Geschrieben von Jennifer Nies

Hallo Pferdefreunde,

diese Woche haben wir ein wirklich spannendes Buch .
Es handelt von einem Mädchen das ein Pferd vom Schlachter retten will.
Mehr verrate ich euch noch nicht. Aber ich sage Euch es ist wirklich spannend
Es heißt:
Hände weg von Mississippi!
Es gibt auch ein paar sehr lustige Zeilen.
Das Buch müsst Ihr einfach lesen.

Thunfischsandwich

2 Dosen Thunfisch in eigenem Saft
1 große Gewürzgurke, fein gewürfelt
1 Zwiebel, fein gehackt.
½ Becher saure Sahne
Alle Zutaten gut vermengen danach
mit Pfeffer, Salz, gemischten Kräutern abschmecken

Paprikacreme Sandwich

250 g Doppelrahmfrischkäse
3 Eßl. gemischte Kräuter
½ rote Paprika fein gewürfelt
½ gelbe Paprika fein gewürfelt
Alle Zutaten gut vermengen danach
mit Pfeffer, Salz, Paprika, gemischten Kräutern abschmecken.

Salami- Frischkäse Sandwich

200g Frischkäse
1 Eßl. Sahne
100g Edelsalami fein gewürfelt
150 g geriebenen Emmentaler
4 Eßl. gemischte Kräuter
Alle Zutaten gut vermengen danach
mit Pfeffer, Salz, gemischten Kräutern abschmecken.

Die oben angegebenen Mengen reichen für je 10 Sandwichtoaste.