

5.+6. SEPT 2020

G:H:F.ORG

MTB RENNEN & GTF



GRÜNE-HÖLLE-FREISEN



Hygiene-konzept!

???

KONTAKTVERBOT



Masken-pflicht

Pandemie

Abstand

VIRUS

G:H:F
?2020?

GRÜNE
HÖLLE
FREISEN

2020
5./6.
September



Ankommen ist einfach.



kswnd.de

Wenn man auch bei seinen finanziellen Aktivitäten auf die richtige Bewegung setzt. Ihre Sparkasse unterstützt Sie bei allen Themen rund ums Geld. Damit kommen Sie sicher an Ihr Ziel. Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

Wenn's um Geld geht
 **Kreissparkasse
St. Wendel**

Grußwort

Ich freue mich, Sie hier in Freisen beim Radsportwochenende der „Grüne Hölle Freisen“ (GHF) begrüßen zu dürfen. Dieses Event ist seit Jahren ein beliebter Termin für alle Radsportfreunde. Nach vielen Einschränkungen, die wir in diesem Jahr erleben mussten, freuen sich bestimmt alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer noch ein wenig mehr darüber, dass diese Veranstaltung stattfindet.

Bis vor kurzer Zeit war nicht klar, ob das Rennen und die CTF durchgeführt werden können. Daher haben die Mitglieder der „Grüne Hölle Freisen“ keine Mühen gescheut und ein Rahmenkonzept zum Hygienemanagement auf die Beine gestellt, das auch unter neuen Bedingungen diese erfolgreiche Radsportveranstaltung für die Biker ein tolles Erlebnis wird. Ich freue mich sehr, dass so viele Sportler dieses Engagement des Vereins mit ihrer Teilnahme unterstützen. Auch wenn dieses Wochenende anders ablaufen wird wie in den vergangenen Jahren, haben sich die Verantwortlichen sicher wieder etwas einfallen lassen, um die Gäste zu überraschen.

Die Arbeit des Teams der GHF hat seit vielen Jahren einen hohen Stellenwert in unserer Gemeinde. Immer werden alle Hebel in Bewegung gesetzt, um ans Ziel zu gelangen. Selbst Herausforderungen wie in diesem Jahr werden großartig gemeistert. Ich möchte mich daher bei allen vom Team der GHF für ihr vorbildliches Engagement bedanken. Macht weiter so!

Ich wünsche allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern ganz viel Spaß. Genießen Sie unseren tollen Strecken und unsere wunderschöne Natur. Allen Verantwortlichen, Helferinnen und Helfern der „Grüne Hölle Freisen“ wünsche ich eine erfolgreiche Veranstaltung.

Mit sportlichen Grüßen

Karl-Josef Scheer
Bürgermeister der Gemeinde Freisen



Metzgerei Schumacher

Metzgerei  Partyservice 

Freisen

Ringstrasse 14

Baumholderstrasse 1

Tel.: 0 68 55 / 6783

Tel.: 0 68 55 / 250

*Bei uns läuft die Ware
nicht vom Band -
wir schaffen noch
mit Herz und Hand!*

Bäckerei &



SCHEER

Konditorei

**Oberkircherstraße 26
66629 Haupersweiler
Tel: (0 68 55) 2 66**

Hätte, Hätte... Fett am Arsch

Was für ein Jahr...!?! Wer hätte gedacht dass sowas möglich ist? Schulschließung, die einen in Kurzarbeit, andere machen Überstunden um den Laden und das Leben am Lauf zu halten. Veranstaltung gab es bis jetzt so gut wie keine, und wenn, dann unter Ausschluss der Öffentlichkeit. Unsere 16. Grüne Hölle Freisen durften wir auch nur veranstalten, weil wir ein gutes Veranstaltungskonzept und in erster Linie das richtige Hygienekonzept erarbeitet haben. Und trotzdem, das diesjährige MTB Wochenende in Freisen wird ein anderes sein.



Eines welches es zuvor noch nicht gab und es hoffentlich auch künftig nicht mehr in dieser Form geben wird. Mir persönlich fällt die ganze Situation extrem schwer. Ich bin doch derjenige, der meine Freunde und Bekannte immer gerne an mein Herz drückt und knuddelt. Auch die Siegerehrung wird mir fehlen. Uns war es immer wichtig, euch und mit euch zu feiern. In diesem Jahr müssen wir das etwas anders machen. Jetzt wo ich diese Worte schreibe, wissen wir ehrlich gesagt noch nicht genau wie wir die Siegerehrung überhaupt machen...

Auch das Heft, das ihr jetzt in Händen haltet, ist ein anders. All die Jahre zuvor haben wir immer mehr Seiten verwendet um auf die laufende Saison zurück zu blicken. 2020 sind wir in Freisen die ersten die im Saarland ein MTB Rennen veranstalten. Auch eine CTF gab es bis jetzt in diesem Jahr noch keine.

Ich habe mir zur Aufgabe gemacht, all die Hefte zu sammeln und in meinem Gartenhaus auszustellen. Auf jedes einzelne bin ich sehr stolz. In jedem Heft steckt viel Arbeit und Herzblut.

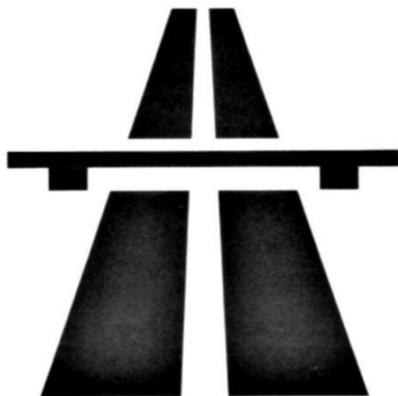
Ich hoffe doch sehr, dass ich in ein paar Jahren, wenn ich mir wieder die Hefte der vergangenen Jahre vornehme, in der Ausgabe Nummer 16 aus dem Jahr 2020 Dinge lese, bei denen wir alle sagen können, gut das wir das alles hinter uns haben...

Blicken wir nach vorne, lasst uns vernünftig sein. Mit Abstand seid ihr uns sowieso die Besten und Liebsten Biker. Ausdrücklich danke ich an dieser Stelle der Gemeindeverwaltung für das entgegengebrachte Vertrauen. Wir schätzen es sehr, dass ihr uns vermittelt habt, dass man im Rathaus weiß was und wie wir unsere Veranstaltung machen. Wir danken auch euch Sportlern, ihr habt euch bewusst für uns entschieden. Ihr wollt mit uns zusammen dieses Wochenende mit all den nötigen Regeln und Vorgaben verbringen und nur gemeinsam schaffen wir das auch.

Danke Uwe Glasen



Bierstraße



Getränkemärkte

- o Getränke - Groß- und Einzelhandel
- o Partyzubehör

KARLSBERG  **URPILS**

- o in Freisen, Bahnhofstraße 37
Tel. 06855-996030

www.die-bierstrasse.de

Inhaber Alexander Linz
Handy: 01726616030

Sch... Chinesen!

Es gibt 9 Millionen Fahrräder in Peking! Habe ich aus sicherer Quelle erfahren! Würde gerne mal wissen wieviele Mountainbikes darunter sind?

Sch... Corona - was hatten wir dieses Jahr alles geplant: Rad am Ring mit den 20"ern, Erbeskopf, Saarschleife, das 1. Mal in Neustadt - alle CTFs wollte ich dieses Jahr rocken! Wir haben deshalb Unmengen der GHF Werbeaufkleber für unser Wochenende drucken lassen.

Parkway Drive, Iron Maiden, Queen, Rock am Ring, Udo.... Ausgerockt. Der Spaß-Biathlon und die Kirmes, alles gestrichen.

Wir hätten es uns einfach machen können. Keiner wäre uns böse gewesen.

Wir waren auch schon lustlos - quasi von der Corona-Lethargie benebelt. Alles wäre so einfach gewesen - zuhause am Teich chillen statt im Wald zu schwitzen, ein Buch lesen statt Genehmigungen einzuholen und Konzepte auszuarbeiten. Mit Kumpels Abends grillen statt in Sitzungen rum zu hängen?

Aber vielleicht gerade wegen dieser Situation, diesem „nichts tun müssen“, dieser Lethargie, haben wir - die gesamte Grüne Hölle - uns zusammen gerauft. „Lasst es uns zumindest versuchen“ haben wir gesagt, ein Konzept erarbeitet - und plötzlich haben wir mehr Helfer als je zuvor. Aber das macht es uns nicht einfacher.

Jetzt müssen wir ein paar Schritte rückwärts gehen, geht leider nicht anderes: leckere Blechkuchen? Viel zu gefährlich! Alles einzeln verpackt, alles Einweg - unsere schönen Becher bleiben wohl im Schrank.

ABER wir rocken die Grüne Hölle! Zum 16. Mal, trotz Corona, mit Masken, mit Desinfektionsmittel, mit Abstand... und werden das Beste draus machen!

Danke dafür, dass IHR ALLE zum Gelingen euren Teil dazu beigetragen habt.

„All Hell can't stop us now“ (Rage Against the Machine)

No Ballads, Snison



- **Metallbau** *St. Wendeler Str. 42*
- **Heizungsbau** *66625 Wolfersweiler*
- **Solartechnik** *Tel. 0 68 52 / 62 92*
- **Umwelttechnik** *mobil: 01 70 / 23 13 178*



Frank Becker

TV-HIFI-SAT&Service

Kundendienst • Meisterservice

Georg-Friedrich-Händel-Str. 6
66629 Oberkirchen

Tel. 0 68 55 / 70 50
info@tvbecker.de
www.tvbecker.de

Markenprofi



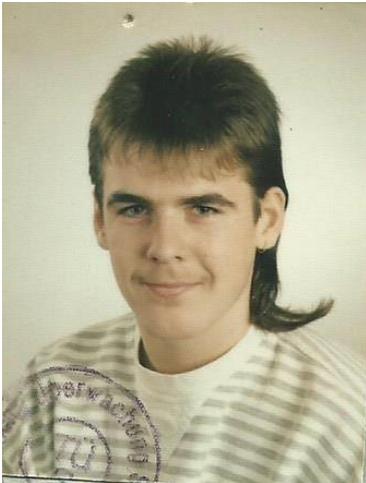
Für alle, die mehr wollen.

®

Cowboys from Hell

Beim Lesen eines Artikels im „Rockhard“ erkenne ich gewisse Ähnlichkeiten:

„1990 ist in vielerlei Hinsicht ein ganz besonderes Jahr... das metallische Paralleluniversum befindet sich im Wandel: Die „Decade of Decadence“ ist Geschichte, der Hair Metal liegt...in seinen letzten Atemzügen. Die Grunge-Welle klopft mit lautstarker Vehemenz an die Tür, Crossover-Experimente werden zunehmend populärer, und der Death Metal entwächst dem Underground. Judas Priest hauen mit „Painkiller“ richtig einen raus, Slayer mit „Seasons In The Abyss“ ebenso ... Und dann sind da noch Pantera, denen mit „Cowboys From Hell“ der Durchbruch gelingt...“



1990 – damals hab ich durchaus noch viele Haare – die meisten davon noch oberhalb der Stirn – Hair Metal finde ich duftend und die Painkiller von Priest ist ein Schock – viel zu hart, finde die Turbolover viel besser. Slayer und Pantera traue ich mich gar nicht erst aufzulegen.

Fahrrad hab ich schon ewig nicht mehr gefahren, Fußball steht über allem.

2020 wird wohl auch als ein ganz besonderes Jahr in die Geschichte eingehen. Mein Haarwuchs endet mittlerweile eher unterhalb der Stirn, die Painkiller finde ich sauer geil, Slayer gehen mir saumäßig ab und Pantera höre ich regelmäßig, wenn wir mal wieder den Wald kehren. Das Leben wird anscheinend ein Stückweil härter. Ob da auch diese doofe Pandemie dran Schuld hat?

Corona hat vieles verändert - unser Vereinsleben mitsamt Jugendtraining liegt lange Zeit völlig brach. Auf einmal ist nichts mehr so wie es war.

Und gerade jetzt ergeben sich ungeahnte Möglichkeiten, öffnen sich Türen wo vorher gar keine waren. Wir müssen kurzfristig ganz schnell handeln, Entscheidungen treffen ohne uns zu treffen. RidersHell bauen wir quasi auf Basis von Mails und WhatsApp-Nachrichten und die Lange Nacht am See irgendwo planen wir online mittels Skype- und Zoom-Konferenzen. Ging alles irgendwie und auch nicht unbedingt schlecht, ist aber halt komplett anders, wenn man sich online zuproset anstatt Flaschen aneinander zu hauen.

Anfang Februar haben wir wie jedes Jahr unsere Saisonöffnung gemacht, mit Neuigkeiten aus und um den Verein. Ich übergebe meine Aufgaben in Sachen Trainingskoordination an Sascha Schmitt und Florian Kirsch – die beiden sollen für frischen Wind und neue Ideen sorgen, hatten dazu aber bislang nicht wirklich Gelegenheit.

Ins Training steigen wir erst spät im Juli ein, als für uns ein einigermaßen ordentlicher Ablauf möglich ist. Mann, sind die Kinder gewachsen und was ist nur aus den Jugendlichen geworden...

Das sind mittlerweile echte Granaten – jung, dynamisch und dazu noch gut aussehend - Radsport macht eben auch sexy – wissen wir doch alle...

So richtig Mithalten fällt da immer schwerer, zumal unser Trainingsgelände nun Möglichkeiten bietet, die uns alten Säcken schonungslos die Grenzen aufzeigen...

Nocke's 2 Rad

Hauptstr. 22
67685 Weilerbach

WINORA
THE BIKE COMPANY



STAIGER

Montag - Freitag:

08:00 Uhr - 12:00 // 13:00 - 18:00

Samstags:

09:00 Uhr - 13:00

Oktober bis März:

Mittwoch nachmittags

geschlossen

Tel.: 06374 993507



HERCULES



EBIKE
DAS ORIGINAL



www.n2r.de

El Joh...
DR. KLAPP

Da hatten wir letztes Jahr einen guten Riecher, als wir das Trainingsgelände ausgebaut haben. In Zeiten des Lockdowns war das Biken bei uns jederzeit möglich und das Gelände geradezu prädestiniert, sich vom trüben Alltag abzulenken. Rückblickend hat sich jeder einzelne Euro, den wir hier investiert haben, mehr als gelohnt – das Trailorado ist zu einem Schmuckstück geworden und mittlerweile auch in der Szene ein gern und viel besuchter Spot.

Nichts ist so beständig wie der Wandel – das wusste schon Heraklit.

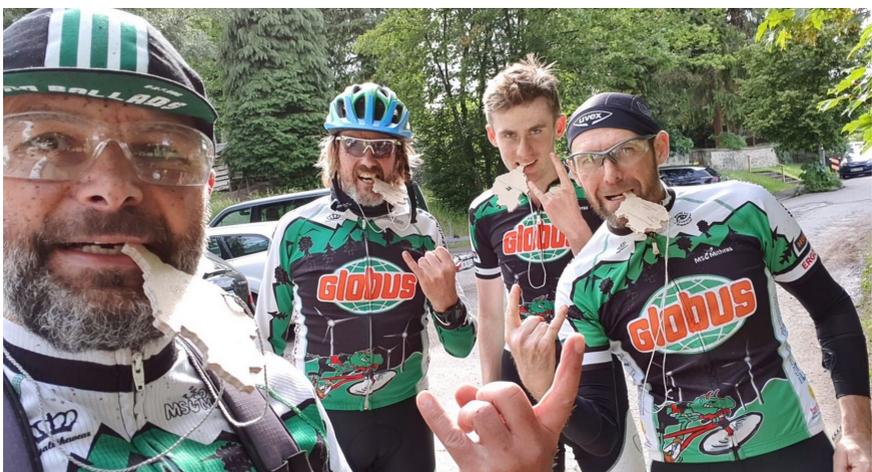
Painkiller ist nicht Turbolover – Fußball ist nicht Biken - Enduro ist nicht Cross Country – RidersHell ist nicht DoubleNico. – Einzelzeitfahren ist nicht 2h-Rennen.

Egal – Versuch macht kluch. Es schadet nie, auch mal über den Tellerrand zu blicken. Man kann ja eigentlich noch alles, tut halt nur länger weh.

In diesem Sinne...ride on



Thomas



MB

Müller Baustoffe

Alles Gute

für's Bauen

Baustoffring



Die Händler vom Fach

66629 Freisen Tel. (06855) 99770



GHF-Woman's only News

Weinschrank statt Pfälzer Wald

Corona machte auch unserer Frauengruppe einen Strich durch die Rechnung.

Die geplante Tour in den Pfälzer Wald ist bis auf weiteres verschoben. Unsere montäglichen Treffen waren auch nicht erlaubt.

Als es dann ENDLICH wieder losgehen durfte, waren wir voller Tatendrang.

Unsere Jungs lieferten die Vorlage zur Weinschrank -Tour nach Nohren. Ja, da wollten wir auch hin. Unser „Personal Trainer“ Stefan bot sich als Guide an. Der Tour stand also nichts mehr im Weg.

So standen wir dann an einem warmen Montagabend, bepackt mit Snacks und einem Weinbecher am Rathausplatz bereit. Erst kam, bei mehr als 600 Höhenmetern, der Schweiß. Aber dann wurden wir mit leckerem Wein und einem tollen Ausblick belohnt.



Nach einer gemütlichen Runde mit Käse und Knabberzeug machten wir uns auf den Heimweg. Wie auf (fast) jeder Tour, durfte eine Brücke mit obligatorischen „Briggebild“ nicht fehlen.

Verschwitz und müder kamen wir in Freisen an. Alle waren sich sicher: das machen wir nochmal!

Wenn wir dein Interesse an unserer Gruppe geweckt haben, dann wende dich an einen Höllenhund oder komme Montags um 18 Uhr zum Rathausplatz. Mit oder ohne Motor, aber immer mit Helm.

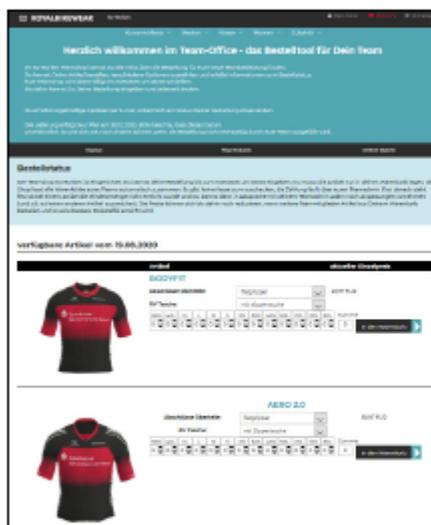
Liebe Grüße, Christel



ROYALBIKEWEAR

Teamshopsystem

Individuelle Teambestellung - Smart organisiert



Organisiert die Bestellung Eurer Teambekleidung online

- Online-Shop mit eigener Subdomain (teamname.royalbikewear.de)
- 3-D Ansichten der Artikel in Eurem Design im Teamshop
- Übersichtliches Backend mit zahlreichen Kommunikations- und Exportfunktionen für den Teamadmin
- Verschiedene Preismodelle für die Besteller möglich
- Vorverpacken und Einzelversand für jedes Teammitglied gegen Aufpreis möglich



Eure Vorteile

- Zeitersparnis beim Einsammeln der Teambestellung
- Transparente Deadlines, keine Übertragungsfehler
- Jederzeit Übersicht über die Gesamtmengen und die Bestellungen der einzelnen Teammitglieder
- Faire Produktion in Europa



royalbikewear.de
Teambekleidung 2.0
+49 (0)201.615.6692

teamshops@royalbikewear.de

GHF-Woman's only News



PHYSIOTHERAPIE



IM WEISELBERGBAD

Julia Schubert & Karl Denschhof GbR

Zum Schwimmbad
66629 Oberkirchen

Telefon ■ 0 68 55 - 99 60 95 0

E-Mail ■ service@physiotherapie-weiselbergbad.de

www.physiotherapie-weiselbergbad.de

**Autohaus
Albrecht**

ŠKODA



mazda

Vertragshändler für Skoda und Mazda

Barankauf von Gebrauchtwagen sämtlicher Fabrikate

Autogas

innovativ · preiswert · umweltschonend

- Einbau
- Wartung
- Tankstelle

Leipziger Str. 1, 66606 St. Wendel

www.autohaus-albrecht.com

06851/800 680



Grüne Hölle, die richtige, unser Namensgeber

Mindestens einmal im Jahr steht ein Besuch im schönsten und größten Theater Deutschlands an.

Der Nürburgring in der Eifel und dann in erster Linie die Nordschleife ist einfach Pflicht. Gerne zum Zuschauen bei einem Autorennen, aber noch viel lieber mit dem Bike, und oder mit dem Klapprad. So wird seit ein paar Jahren dort um die Nürburg von uns auch das Schamier gequält. 2020 ist aber bekanntlich vieles anders...



Aber, wie soll das der eingefleischte Fan und klappradverrückte Höllenhund mit sich und seinem Gewissen vereinbaren? Kein Mann ohne Gang an der Nordschleife, kein Achselweiß getüncht mit Tabac Original, keine Fahrerfrauen im Liegestuhl, kein Bart am Start, keine Fuchsröhre mit 100 km/h und keine Hohe Acht (für einige schiebend zu Fuß)... und das, wo doch schon Ende 2019 klar war, in diesem Jahr wird es

noch verrückter.

Jeder der 20 Zoll Bagasch will das Rennen zweimal rund um die Uhr solo angehen. Ja genau, zum ersten Mal kein Team, jeder für sich alleine. Grüne Hölle mal so richtig Richtig!!!

Es gab schon Überlegungen, wie viele Runden wohl auf dem Klapprad in den 24 Stunden möglich sind. Insgeheim dachte sicher jeder, mehr als zwölf sollte machbar sein.

Das wäre echt verrückt, aber sicher für den einen oder andern möglich.

Wir werden es nicht erfahren, nicht in diesem Jahr. Die Bagasch und ihr, liebe Leser, müssen sich auf die Ausgabe 2021 vertrösten. Wir berichten dann an gleicher Stelle.

Aber jetzt, was machen mit dem geplanten und von der Familie freigegebenen Wochenende? Kein Rad am Ring Ende Juli? Nicht mit uns, nicht mit der Bagasch!!!

Anfang Juli wurde die Strecke mit dem MTB erkundet, Ende Juli sollte die Tour mit dem Klapprad gefahren werden und so wurde aus Rad am Ring, Rad zum Ring.

Durchs Nahetal, über den Hunsrück, ins Moseltal, hoch in die Eifel. 140 KM, fast 2.000 HM und am Tag später wieder auf gleicher Strecke zurück. Echt jetzt? Nachdem Klappie Stewart die Zimmer in der Pitlane und einen Tisch in der Pistenklause gebucht hat, gab es kein Zurück mehr.



STEFAN KELLER



- *Stuck*
- *Putz*
- *Trockenausbau*
- *Vollwärmeschutz*
- *Anstrich*

***Gewerbegebiet Zennwies
66629 Freisen
Tel.: 06855 / 99 62 22***

Grüne Hölle, die richtige, unser Namensgeber

Anfängliche Boxenstopps auf den ersten 5 Kilometer waren schnell vergessen und man genoss die flotte Tour hoch bis Daun. Nach Daun wurde es aber zäh und heftig. Was solls, niemand hat gesagt dass es einfach wird...

Für uns Retrofans war es dann auch eine Ehrensache auf den letzten Metern die legendäre und nur noch in Fragmenten erhaltene Südschleife zu bezwingen.

Hier gab es nach einer Aussage des Herrn Stewart, oder war es ne Wette, für die Bezwingen ein Bierchen zu verdienen. Das wollte und hat sich auch niemand entgehen lassen. Aber, es war echt heftig...

Nachdem man oben angekommen ist und die Augen wieder in den Schädel gedrückt hat, konnte man auch den Nürburgring sehen, riechen und hören und die Jungs haben es letztendlich gut und fröhlich bis ans alte Fahrerlager geschafft.

Kurzer Besuch beim Orgateam von Rad am Ring, kurzes Revier markieren am Kreisel bei der Haupttribüne und nach dem Genuss des gesponsorten Finisherbier (oder waren es zwei...) ab unter die Dusche.

Abendessen und langes, gemütliches Beisammensein in der Pistenklause, dem Szenentreff der letzten 50 Jahre von Rennfahrern aus aller Welt und jetzt auch von uns.

Nach dem Frühstück ging es bei anfänglichem Regen zurück. Von Daun zur Mosel lief es deutlich leichter als am Tag zuvor. Jetzt merkten die Jungs erstmal, was auf dem Hinweg geleistet wurde.

Ging wohl doch lange und stetig am Tag zuvor bergauf... Trotz Rücken- und Gesäßschmerzen - Fett am Arsch nutzte nix mehr - erreichte man die Mosel bei Mühlheim. Jetzt noch hoch in und durch den Hunsrück?



Nein, Klappes Hunt wollte sich das nicht mehr antun, hätte es wohl auch nicht mehr geschafft. Also umplanen. Frauen anrufen, Treffpunkt Riol ausmachen und ab dort mit dem Auto zurück.

Aber auch die 30 Kilometer flussaufwärts mussten ja erstmal geschafft werden. Der Gruppenzwang machte es aber letztendlich möglich.

So war es für alle ein tolles Wochenende, eine bleibende Erinnerung und ein mehr als kleiner Trost und Ersatz zu Rad am Ring. ...und trotzdem freut man sich schon jetzt auf „Klapp“ am Ring 2021, dann auch sicher alle SOLO!?!)



Wir wollen aber auch nicht unseren jüngsten Spross in der Klappradfamilie vergessen. Allerdings braucht jetzt Klappie Stewart Junior noch eine richtige Schamiertaufe und somit auch einen eigenen Klappradnamen, er hat es sich verdient und bis zur nächsten, gemeinsamen Ausfahrt wird uns sicher noch was einfallen.

Bis dahin, auch im Schaltjahr gilt für die 20 Zoll Bagasch, „...geschalt wärd net“

Hinfallen. Aufstehen. Weitermachen: der ERGO Unfallschutz Vital.

Die Unfallversicherung, die nicht nur Geld, sondern auch Hilfe schickt.
Wählen Sie zur Basisabsicherung die Reha- und Soforthilfe Vital
und erhalten Sie dadurch einen Preisnachlass von 15 %.
Informieren Sie sich bei Ihrem Vermittler vor Ort oder auf ergo.de/unfall

ERGO

Versichern heißt verstehen.

15 %
Preisnachlass



Geschäftsstelle
Frank Müller

Bahnhofstr. 14, 66629 Freisen
Tel 06855 1664, Fax 06855 996012
fra.mueller@ergo.de
www.fra-mueller-ergo.de



Grüne Hölle, die richtige, unser Namensgeber



Meisterbetrieb

Jörg Lehmann

DACH- WAND- UND ABDICHTUNGSTECHNIK

- Dächer aller Art
- Bleche in allen Formen
- Bauwerksabdichtung
- Kaminsanierung

Zennwies 4 66629 Freisen
Tel. 0 68 55 / 74 66
Fax 0 68 55 / 184 659
Mobil 0171 / 307 96 24

***Gästehaus Fladenstein in Bundenthal
die Unterkunft für MTB Biker
im Dahner Felsenland***



***Gästezimmer u. Ferienwohnungen
Geführte Mountainbike- Touren
Pauschalangebote für Gruppen
500m bis zur MTB Strecke***

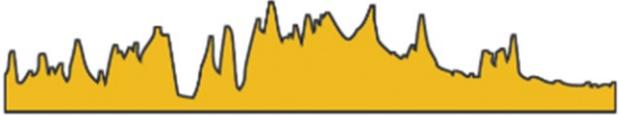
Jutta u. Norbert Böhm
Kannelgarten 17
76891 Bundenthal
Tel.06394/ 5378

www.hausfladenstein.de Email: j.boehm@hausfladenstein.de

Saarlandschwein



SAARLANDSCHWEIN



Für was man sich in solch einer komischen Zeit so alles begeistern kann – an einem Tag das Saarland umrunden – über 300 Kilometer, an die 4000 Höhenmeter und zu allem Übel auch noch mit dem Rennrad – Sachen gibt's...

„Papa – wollen wir auch mal das Saarlandschwein fahren“ – Finn, der 3-Käse-Hoch, hat sich mal wieder in Strava-Aktivitäten, Kudos und Segmenten verloren. „Im Urlaub vielleicht“ – versuche ich das Thema abzuweigeln, irgendwie aber nur halbherzig, spiele nämlich selbst seit geraumer Zeit mit dem Gedanken das mal irgendwann zu machen. Das irgendwann wird dann irgendwie akut, nachdem Stefan Wommer freudig von seiner Saarlandumrundung erzählt. Lässt sich super fahren, elfeinhalb Stunden und der letzte Berg bei Freisen war noch nie so steil und lang. Übersetzt: Vollgas in der Gruppe, kurze Pausen, die Beine glühen durchgehend und am Schluss ist man froh, lebend zuhause anzukommen. Kurz gesagt: No ballads – you know?

Ich versuche wirklich alles, verkürze und verschiebe den Urlaub immer weiter nach hinten - aber als Stefan mir einen Leihrenner anbietet, verpufft auch meine letzte Ausrede.

KÜS Kfz-Prüfstelle

Plakette
gefällig?



Im Auftrag der



Zur KÜS 1
66679 Losheim am See

0 68 72
88 78 88

Ihr KÜS-Partner
im Hochwald



Energiesparhäuser in Holzrahmenbau
Zimmerarbeiten

Energie-Haus
GERMANY



Bernnd Litz

Bedachungen - Zimmerarbeiten

Wolfersweiler - 9 23 46



Energiesparhäuser im Holzrahmenbau

Unser Meisterbetrieb fertigt Ihr Eigenheim ganz individuell nach Ihren Wünschen und Vorstellungen.

Bedachungen / Zimmerarbeiten

- Dachgeschossausbau
- Dachflächenfenster
- Garagen und Carports
- Energieberatung



www.bedachungen-litz.de



Saarlandschwein

Erster Urlaubstag, 6:30 Uhr – wir frieren uns fast den Allerwertesten ab – kalt wie die Wutz als wir Richtung Nonnweiler kurbeln. Finn klappert gar mit den Zähnen, wir fühlen uns wie im Winter, obwohl es im Laufe des Tages an die 30 Grad gemeldet hat. Wir fahren die Route auf Empfehlung von Stefan von Asweiler aus entgegen dem Uhrzeigersinn, sonst haben wir keine Chance auf die obligatorische Frikadelle in Freudenburg. Die müssen wir uns allerdings schon recht hart erkämpfen. Nach schönen Passagen über Sitzersath, Wadrill und Weiskirchen, geht es nach der Saarüberquerung bei Mettlach mal schön geschmeidig die Hauptstrasse zur Cloef hinauf. Die Serpentinaen machen mit dem Auto irgendwie aber viel mehr Spaß. Oben auf der Höhe erkenne ich



Passagen vom MTB-Marathon und erzähle Finn meine Anekdoten – sofern das die vorbeirasenden Autocaravanzulassen. In Freudenburg haben wir knappe 90 Km und die Frikadelle schmeckt echt gut – zumindest beim Verspeisen, später im Laufe des Tages komme ich noch ein paar Mal ungewollt auf den Geschmack. Die Flaschen dürfen wir auch kostenlos auffüllen, so kann es gerne weitergehen.

Runter Richtung Nennig, Perl - an der Mosel vorbei, ganz nah an der Grenze zu Luxembourg.

Bei Km 120 kann Finn plötzlich nicht mehr schalten. Irgendwas klemmt. Als überaus unerfahrener Rennradschrauber ist der Fehler aber gleich gefixt. Sorry Stefan – aber mit etwas Gewalt geht's manchmal besser. Jedenfalls laufen ab dann beide Maschinen wie geschmiert und rund – wir aber so langsam nicht mehr. Nach Riegelverzehr wird's mir kurz vor Überherrn echt übel und auch Finn hadert mehr und mehr. Wir legen an einem Discounter eine längere Pause ein – essen und trinken mal in Ruhe und stellen einen Schlachtplan auf. Fühle bei Frauchen schon mal vor, ob sie uns ggf. in Saarbrücken abholen kann – „Schatz, überhaupt kein Problem“ – ich kann ihre Schadenfreude förmlich spüren, hat sie es uns beiden doch tags zuvor „gesagt, dass das viel zu heiß wird“.

Richtung SB wird's bei Finn immer arger mit der Motivation - knapp die Hälfte und er denkt immer mehr übers Abholenlassen nach – bei mir indessen läuft es wieder besser. An einer Saarschleuse schauen wir uns kurz in die Augen und ich greife wieder zum Telefon: „Fahren weiter, so lange es eben geht.“ Bin irgendwie schon jetzt stolz auf Finn, dass er zumindest versucht den inneren Schweinhund so lange als möglich zu überwinden – und das ohne jegliches Zureden meinerseits. Kurz vor Frankreich die zweite längere Pause und nach einem leckeren Eis gehen wir hoch motiviert die letzten 99 Km an. Wahnsinn, was Zahlen einen Einfluss auf die Psyche haben können – eben bei 170 Restkilometern ans Aufgeben gedacht, bei 150 Bergfest gefeiert und wenn's zweistellig wird, geht die Post wieder ab. Fahren durch den Bliesgau und Finn muss sich mal kurz an den Straßenrand legen – Stefans Rad ist doch etwas zu klein für ihn, der Rücken zwick. Eine Autofahrerin hält besorg neben uns an und ist froh, dass alles in Ordnung ist – auch so was gibt's – klasse.

www.sportwald.de

MTB-Fahrtechnik

Laufen

Motivation

eBike-Training

Athletik

A person wearing a helmet and dark clothing stands on a rocky, leaf-strewn trail. They are looking out over a vast, lush green forest valley. The forest is dense and extends to rolling hills in the distance under a clear sky.

Kurse

Seminare

Workshops

Wir bieten dir Erlebnisse!

Saarlandschwein

Kurz vor Peppenkum (wir sind durch Orte gefahren...) habe ich die glorreiche Idee, mich mal nach dem Akkustands des Garmin zu erkundigen – uff – nur noch 10 Prozent – die reichen niemals, um uns noch entlang der Route nach Hause zu navigieren. Dammisch und ich habe das Ladekabel zu Hause gelassen, Akkupack hat Finn dabei. „Mach mal den ganzen Lampenbaum am Garmin aus, die ständige Displayanzeige zieht Saft ohne Ende“ – Finn macht einen auf Allwissenden. Im Ort halte ich bei einer grillenden Familie an und frage lieb nach einem passenden Ladekabel. Finn täuscht währenddessen eine Pinkelpause vor. Null problemo – Kabel geht klar, aber der Akkupack ist leer – Finn hatte seinen Garmin auch schon dran... Mit Finns Tipps hat der Garmin letztlich erst an der Hauseinfahrt seinen Dienst quittiert – besser ging's nicht.

Blieskastel – Homburg – noch gute 40 Km – die Wurst lassen wir uns jetzt nicht mehr vom Brot nehmen. Letzter Stopp an einer Tanke – alles nochmal auffüllen und fertigmachen für den Endspurt.

Frankenholz Richtung Münchwies – es ist 20:30 Uhr – das wird mehr als knapp und wir haben keine Lampen dabei. Deja vu – ist mir schon mal beim Stoneman im Erzgebirge passiert, wie kann man nur so blöd sein und den gleichen Fehler ein zweites Mal machen... Frauchen is not amused, als ich sie bitte uns doch Leuchten zu bringen – auf keinen Fall geben wir mehr auf, wir wollen das unbedingt durchziehen.



21:15 Uhr in Werschweiler - wir bringen Licht ins Dunkel. Liebesbeweis mittels Fahrradlampe – Sachen gibt's...

Finn und ich bekommen die 46. Luft und schnappen uns Freisen hoch gefühlt beinahe den KOM, nochmal mit 46 Sachen Richtung Asweiler - am Feuerwehrhaus klatschen wir uns freudig ab – Saarlandschwein – Haken dran.

Dass uns Frauchen in Asweiler abholen kommt, hab ich mich dann doch nicht mehr getraut zu fragen...22:30 Uhr zuhause, 310 Km, 3.834 Hm, reine Fahrtzeit 13:15 Stunden

Stefan hat das Saarlandschwein übrigens in 11:40 Stunden gefahren – Jochen Petry hat an der Owwerkäemer Kerb mit 11:20 nachgezogen - Hammer!

Kostenloses und unverbindliches Probetraining vereinbaren!

66629 Freisen - In der Au 1 - Tel.: 06855 3594949

KURSE | SAUNA | TRAININGSPLANUNG | ERNÄHRUNGSBERATUNG

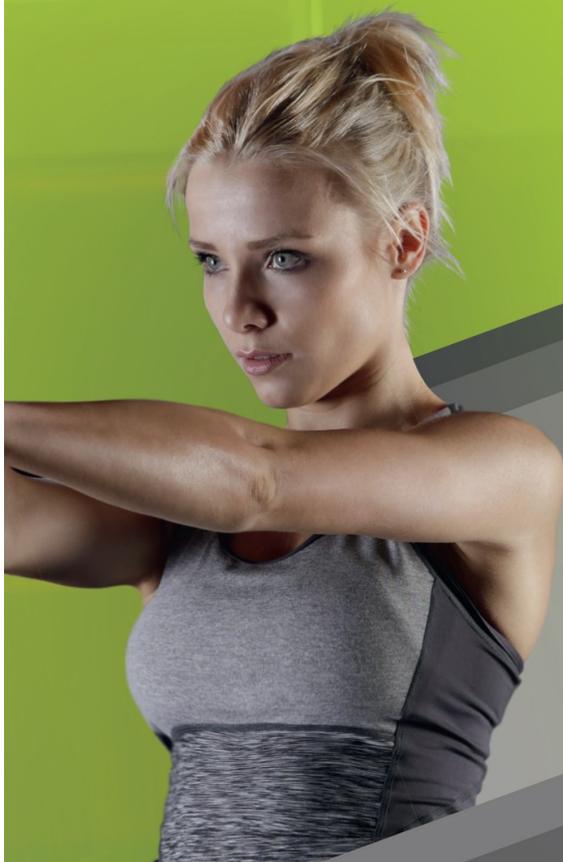
smile 
FITNESS & GESUNDHEIT

ÖFFNUNGSZEITEN

Montag - Freitag
08:00 - 22:00 Uhr

Samstag u. Sonntag
09:00 - 15:00 Uhr

365 Tage
im Jahr geöffnet



smile BEST Fitness Freisen



_smilebestfitnessfreisen_de

#SMILEBEST

Saarlandschwein



FT-Montage GmbH
Auf der Schwann 6
Gewerbegebiet
66629 Freisen

Tel. 06857 / 699 89 10

BEDACHUNGEN

www.ft-montage.com

FERTIGTEILMONTAGE

e-Bikes kauft man bei e-motion!

Fahrräder gibt's woanders.



Deutschlands e-Bike Experten in St. Wendel!
Warum sich ein Besuch bei uns lohnt:

- ✓ Eine große e-Bike Typen-Auswahl
- ✓ Kompetente & Individuelle Beratung
- ✓ Kostenlose Probefahrten
- ✓ Finanzierung & Leasing
- ✓ Hol- und Bring-Service



e-motion e-Bike Welt St. Wendel

Willi-Graf-Str. 8, 66606 St. Wendel

Tel: 06851 - 860 99 22

sankt-wendel@emotion-technologies.de

www.emotion-technologies.de

www.dreirad-zentrum.de

Öffnungszeiten:

Mo - Fr 10.00 - 13.00

14.00 - 18.00

Mi geschlossen

Sa 10.00 - 15.00

≡ **e-motion** ≡
TECHNOLOGIES

Der ewig Junggebliebene

Während der heißen Vorbereitungszeit flattert eine Mail ins Postfach - schon bei ersten Lesen hab ich schon Haut von Gans...

Betreff: Freiwillige Helfer

Deine Nachricht: Hallo zusammen,
wir freuen uns dass das Rennen dieses Jahr trotz allem stattfinden darf. Eine Teilnahme steht für David nicht mehr zur Debatte, aber da wir euer Event so toll finden wollten wir uns freiwillig melden falls ihr noch Minions braucht. Egal für was, Tannenzapfen von der Strecke klauben, Flatterband sortieren, Kartoffeln schälen, Müll sammeln..... wir helfen gerne.
Viele Grüße,
David und Susanne Coax

Direkt fallen mir die schöne Bilder und tollen Erzählungen ein. Unvergessen Davids erster Auftritt in der Hölle, als er mit einem der ersten Mountainbikes der Geschichte über die Piste gesauert ist und sogar die Abfahrt am Truck runter ist!



Wir haben dann natürlich zurückgeschrieben...

Auch wenn David nicht mehr fahren kann – ... – seid ihr jederzeit und immer herzlich willkommen – ihr seid und bleibt solange ihr wollt unsere „Ehregäste“.

Alleine durch eure Anwesenheit helft ihr uns schon genug. Wie kaum ein anderer hat David unseren Spirit verstanden und seine Freude über das Dabeisein und Mitfahren hat man ihm übers ganze Gesicht angesehen. Das hat bei sehr vielen im Verein aber auch in der MTB-Szene bleibenden Eindruck hinterlassen.

Wir würden uns wirklich sehr freuen, wenn ihr Samstag zum Rennen kommt und David vielleicht wieder in seiner ihm eigenen Art die ein oder andere Anekdote zu einem seiner Bikes erzählt – herrlich 😊!

Ihr Fahrradspezialist im Saarland



we cycle

- Fahrräder / E-Bikes
- E-Bike Verleih
- Bekleidung
- Hol-und Bringservice
- Finanzierung
- Leasing
- Online Shop
- Schlauchomat

we cycle Zweirad GmbH & Co. KG

Saarbrückerstrasse 171
66292 Riegelsberg
Tel.: 06806 / 9878960
Fax: 06806 / 98789621
E-Mail: info@wecycle.de

we cycle St. Wendel GmbH & Co. KG

Linxweiler Strasse 27a
66606 St. Wendel
Tel.: 06851 / 9379880
Fax: 06851 / 9379881
E-Mail: stwendel@wecycle.de



Der ewig Junggebliebene

Die erneute Antwort zeigt, welch tolle Personen wir da kennen lernen durften. Die Youngtimer-Klasse ist uns eigentlich nur zufällig bei einem der vielen Feierabendbierchen eingefallen – eine Schande, hätten wir an dem Abend auch nur ein Bier weniger gehabt.

Vielen Dank für die Rückmeldung.

Wir sind, um es in David's Worten zu sagen, "blown away". Hatten keine Ahnung dass er so einen Eindruck hinterlassen hat und sind total geplättet. So viel Herzlichkeit und Freundschaft entgegengebracht zu bekommen haut uns glatt um. Dafür sind wir unendlich dankbar.

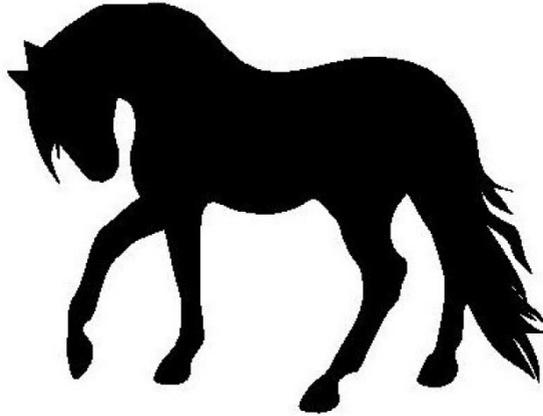
Ja, natürlich, nimm gerne meine Mail für Deinen Bericht. Da sind wir ja mal gespannt was Du schreibst. 😊

Geme kommen wir am Samstag.

David überlegt schon was er erzählen könnte, und lässt fragen ob es ok ist wenn er sein altes Spitfire (das er im ersten Rennen gefahren hat) mitbringt zum Show-and-Tell.

Viele Grüße, und ich denke wir hören vorher noch voneinander.





Ihr Streu-Dienst

Einstreu für Pferde und Nutztiere

Inhaber: J. Becker

Ansprechpartner: D. Becker

0151 701 288 40

Unsere Strohpellets eignen sich hervorragend als Stall Einstreu für Pferde und Nutztiere.
Sie sind mit zahlreichen Vorteilen ausgestattet:

- einfaches Handling
- geringe Staubentwicklung
- wenig Mist

das sind nur drei Gründe, die unsere Strohpellets so beliebt machen...

Strohpellets (15 kg je Sack)

ab 4,80 Euro inkl. MwSt.

Anfragen gerne per WhatsApp oder Telefonisch.



breath by breath *Leistungsdiagnostik*

*„ Kommen Sie Ihrem sportlichen Ziel
Atemzug um Atemzug ein Stück näher!“*

breath by breath unterstützt Freizeit- und Spitzensportler beim Verwirklichen ihrer persönlichen Ziele durch leistungsdiagnostische Untersuchungen.

Leistungsumfang

- Spiroergometrie-Test, sportartspezifisch (Laufband oder Radergometer)
- Einschätzung der maximalen Leistungsfähigkeit (max. VO₂/VCO₂) usw.
- Bestimmung der ventilatorischen Schwellen zur Verbesserung der Trainingssteuerung (VT₁ und VT₂)
- Beurteilung des Energiestoffwechsels bei Belastung (Kohlenhydrat- und Fettstoffwechsel)
- Optimale Trainingsplanung / Trainingsplan(Mikro, Meso /- und Makrozyklus)
- Beurteilung Sauerstoffdefizit /physikalische Antwortzeit auf Belastungsänderung während der Belastung
- Energiestoffwechsel Grund- und Ruheumsatzmessung (wichtig bei Gewichtsreduktion)

Swen Meiser
Rheinstraße 5
66629 Freisen
Mobil: 0162/6223333
swenmeiser@freenet.de
www.breathbybreath.de

Ihr Spezialist, wenn es um die Werterhaltung Ihrer Bausubstanz geht



Sanierung - Beschichtung - Trocknung

Balkon-, Treppen- und Terrassensanierung, Flachdachsanierung
Bodenbeläge für Wohnbereiche und Bäder
Spezial-Beschichtungen für Schwimmbäder,
Produktions- und Verkaufsflächen

Klein Bautechnik GmbH

In der Zennwies 3

66629 Freisen

Tel.: 06855 - 99 66 00

Fax: 06855 - 99 66 01

E-Mail: info@klein-bautechnik.de

Internet: www.klein-bautechnik.de

Öffnungszeiten:

Montag - Mittwoch

8:00 Uhr - 12:00 Uhr und 14:00 Uhr - 17:00 Uhr

Donnerstag

8:00 Uhr - 18:00 Uhr

Freitag

8:00 Uhr - 12:00 Uhr

**Wir stehen für den Einsatz neuer Methoden und moderner Werkstoffe
Besuchen Sie uns, wir beraten Sie gerne**

Strecke Rennen GHF 2020

Strecke 2 h Rennen
Grüne Hölle Freisen



Truck der Ahnungslosen

L122

Wanderweg

1. Start
2. Sportplatz
3. Kleinfeld
4. Fränky's Corner
5. Jupp's Crest
6. Sprungschanzentrail
7. Antniusbuche
8. Grillhütte
9. Doppel Nico Flow Trail
10. Fuchsröhre
11. Bergwerk
12. Döttinger Höhe
13. Bobes Trail
14. Bruchwaldhalle
15. Treppe
16. Ziel / Wechselzone / Rathaus





BIKESPORT SCHEID



BIKE



BEKLEIDUNG



ZUBEHÖR



ROTWILD
- GERMAN CYCLING DEVICE

SPECIALIZED



CUBE

HAIBIKE

MERIDA

GIRO

THULE

uvex



RIDLEY



Schaumbergstr. 131

66822 Lebach - Thalexweiler

Telefon: 0 68 88 / 9 18 33 Fax: 0 68 88 / 9 18 34

Mail@Bikesport-scheid.de

www.BIKESPORT-SCHEID.de

Velominati – Die Regeln:

Vor einiger Zeit bin ich in einer der vielen einschlägigen Zeitschriften über den vielversprechenden Titel eines Buches „Velominati - Die Regeln“ gestolpert – ich wollte mir auch das Buch zulegen, aber aus mir unbegreiflichen (?) Gründen wurde daraus erst einmal nix und hatte es nicht mehr auf dem Schirm; einige Monate (gefühlte) aber sah ich das Buch bei einem Radkumpel, der dann zufälligerweise auch Besitzer einer Buchhandlung in meiner Nähe ist und bat diesen, mir das Werk bitteschön (Pronto!) auch zu besorgenund was soll ich sagen:

Ein Schmöker, wie ihn Dan Brown mit seinem Werk „Illuminati“ nicht hätte besser schreiben können. Mehrere Autoren um den Amerikaner Frank Strack haben diese 95 Regeln entsprechend aufgestellt und der Verlag Covadonga hat diese ins Deutsche übertragen.

Sie / Er verstehen es, den Enthusiasten als auch den Anfängern des Radfahrens den „Knigge“ des Radfahrens auf sehr kurzweilige Art und Weise näher zu bringen.

Es macht Spaß das Buch zu lesen, im Regelwerk nachzuschlagen und natürlich auch für sich (und die Mitstreiter) eine Linie zu finden und bei gemeinsamen Ausfahrten entsprechend auf „Verstöße“ (wie z.B. Stilbruch bei der Kleider- bzw. Triktauswahl) hinzuweisen.

Es geht schlicht und ergreifend um die Passion Rennradfahren !

Auszüge aus Regeln:

Regel #12: Die korrekte Anzahl von Rädern, die man besitzen sollte ist stets $N+1$, wobei N für die Zahl der derzeit im Besitz befindlichen Räder steht

à Dem kann ich nur zustimmen:

Stimmt für mich und bei den meisten meiner Kumpels, Freunden und Vereinskameraden ;-) (U.G)

Regel #26: Mach dein Rad fotogen

Regel #65: Pflege deine Maschine

Velominati: DIE REGELN - Kodex für Radsportjünger“, Covadonga Verlag, 2018, ISBN 978-3-95726-027-7, 14,80 Euro





wheelsports.de

Premium Shop / Testcenter / Markenshop:



Wheelsports

c/o Wheelsports Dressler e.K.

Zeiselstraße 5

66919Weselberg

Hotline +49 (0)6333 - 60 23 95 We speak english

...und viel viel mehr!!!

www.wheelsports.de

Ihre Krankenpflegestation in der Gemeinde Freisen!

Wir sind an 365 Tagen,
rund um die Uhr, für Sie erreichbar.



Ambulante Krankenpflege
Helfen · Pflegen · Betreuen

Talbrückstraße 2a · 66629 Oberkirchen
Telefon 0 68 55 / 71 73 · Telefax 75 78

Zugelassen zu allen Kassen.

Mitglied im VAKS e.V.

Verband der frei- u. hauptberuflichen Alten- und KrankenpflegerInnen im Saarland e.V.

Kooperationspartner des Pflegeförderverein St. Wendel



**Ihre sympathischen
Immobilienmaklerinnen
mit professionellem
Rundum-Service für
Verkauf und
Vermietung**

IENCO & MAI
IMMOBILIEN

Wendalinusstraße 4 a
66606 St. Wendel
Tel.: 06851/93807 11

info@ienco-mai-immobilien.de · www.ienco-mai-immobilien.de

Lange Nacht... egal wo. Spendenübergabe!

Soziale Projekte zu unterstützen, das schreiben wir uns schon seit Jahren auf die Fahnen. Dann unter dem Motto „Gemeinsam Helfen Freunde“. Gemeinsam bedeutet in unserem Fall, wir, die Höllenhunde der „Grünen Hölle Freisen“, unsere Partner und nicht zuletzt ihr, die Teilnehmer der Langen Nacht am See oder in diesem Jahr ...egal wo.

Am Dienstag waren wir zu Gast bei Sascha Winter von prowin international. Sascha

hatte uns und unsere Spendenempfänger zur Scheckübergabe eingeladen. Die Kollegen von Wünschewagen Saar und Luca Biwer erzählten von ihrer Arbeit und ihren Projekten. Das waren wirklich sehr emotionale Geschichten. Wir durften live erleben mit welchem Lebensmut und Humor Luca ausgestattet ist und für welche schönen Momente der Wünschewagen schon sorgen konnte. Sascha Winter rundete die Spenden für die Beteiligten auf je 2.500€ auf. Wir gaben unser Ergebnis bekannt und runden den Spenden Betrag ebenfalls auf jeweils 1.100€ auf. Nicht zuletzt wollen wir uns auch bei Meisterchip für die Unterstützung bedanken. Die Brüder Wolfgang und Christian Kiefer, mit denen wir schon seit Jahren zusammenarbeiten, haben uns auch in diesem Jahr sehr unterstützt und auch wir durften jetzt auch mal etwas zurückgeben.

Zusammen mit den Beträgen für unsere Lieferanten, Bäckerei Scheer Happersweiler, Bierstraße Freisen und der Metzgerei Schumacher Freisen, die unser „Ausfallentschädigung“ allesamt an unseren Verein für die Vereinsarbeit und unser Trainingsgelände zurückgeben haben, kamen wir auf eine Gesamtspendensumme von 10.754 €. Jetzt freuen wir uns auf das Jahr 2021, wenn es dann hoffentlich wieder heißt, die „Lange Nacht am See“.



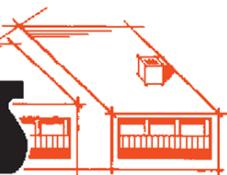
Ihr Spezialist für alle Fragen rund ums Bauen!

Meisterhaft



kloos

Bau-GmbH



„... seit 1909“

55779 Heimbach
Am Hahnenhübel 14
Tel.: 0 67 89/97 79-0
Fax 0 67 89/97 79-79

66606 St. Wendel
Bahnhofstr. 10-14
Tel.: 0 68 51/80 251 19
Fax 0 68 51/80 251 20

E-Mail:
info@kloos-bau.de
Internet:
www.kloos-bau.de



Ihr Partner
für hochwertige
Fenster, Türen und
Fassadenprodukte
aus Aluminium
und Glas

Komplett aus einer Hand:

- Fenster und Türen aus Aluminium
- Minimal-Schiebetüren
- Fassaden aus Aluminium
- Glasbau
- Sonnenschutz
- Rauch- und Brandschutztüren

- Aufmaß
- Produktion
- Lieferung & Montage

Schneider GmbH & Co. KG
Fenster. Fassaden. Glas.
Im Bächel 1
D-66885 Altenglan

Tel.: 06381-4200-0
www.schneider-gmbh.eu

Lange Nacht... egal wo. Impressionen.





Direkt an
den Touren
13,14 &15

AKTIV RESORT IM PFÄLZERWALD



- Chalets
- Lodges
- Pool
- Sauna
- Bistro
- Bikeverleih
- Bikeshop



Village
FBA

www.fba-village.de

Am Sonneneck 2 + 4 · 76891 Bundenthal · Tel. 06394 9209474 · info@fba-village.de

Lange Nacht... egal wo. Impressionen.



OPTIK SCHRANZ



Ihr Augenoptik Fachgeschäft in
Freisen und Baumholder

seit 1893

Baumholder

Kennedyallee 1
55774 Baumholder

Tel. (0 67 83) 5977

E-Mail: info@optikschrantz.de



Ray-Ban

Freisen

Bahnhofstraße 50F
66629 Freisen

Tel. (0 68 55) 18 47 34

E-Mail: info@optikschrantz.de



www.ecoparc-concepts.de

ecoparc
concepts

MOUNTAINBIKE PROJEKTE

... für

+ Vereine

+ Kommunen

+ Unternehmen

Follow us on

and support



@ecoparcconcepts

@bikeparkidarkopf

Saarvertikal - Impressionen



Diehl

TECHNISCHE GEBÄUDESISTEME

Bahnhofstraße 30 - 55774 Baumholder

Tel.: 06783 8217 - Fax: 06783 8210

E-Mail: baumholder@diehl-gmbh.de

www.diehl-gmbh.de



 CLS - MTB Team



Custom(e) Logistics Solution

Zollagentur • Zollsoftware • Versandsoftware
www.cls-versand.de • www.zolllager.cloud



km-logistik-service.de

Mountainbiken im Sankt Wendeler Land

Neue MTB-Touren für jede Kondition

- Rund 300 km hervorragend ausgeschilderte Mountainbike-Wege in herrlicher Natur
- 9 MTB-Rundstrecken mit unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden
- Abkürzungsmöglichkeiten und Verbindungswege zu anderen MTB-Touren
- Sehenswertes und Einkehrmöglichkeiten
- Karte mit Beschreibungen, Höhenprofilen und großen Tourenausschnitten für die Lenkertasche
- Parkplätze an allen Ausgangspunkten



Tourist-Information Sankt Wendeler Land

Am Seehafen 1, 66625 Nohfelden-Bosen
Tel. (0 68 52) 90 11-0, Fax (0 68 52) 90 10-20
tourist-info@bostalsee.de, www.sankt-wendeler-land.de



TOTAL

Tankstation Oliver Müller

Hauersweilerstraße 1, 66629 Freisen - Oberkirchen

Eigener Backshop - täglich frische Backwaren

Getränkemarkt - wöchentlich Sonderangebote

Großer Eisschrank mit Eiswürfel und Crushed Eis

Wagenpflege in Vollautomatische Waschstraße

Leistungsstarke Sauger

Öffnungszeiten:

Mo - Fr: 06:00 – 20:00 Uhr

Sa: 07:00 – 20:00 Uhr

So: 08:00 – 20:00 Uhr

MTB-Liga „Spiel und Spaß“

Im Rahmen der MTB-Liga fand am Samstag 08.02.2020 ein gelungener Spiel- und Spaß-Nachmittag für die Mädels und Jungs der U7 und U9 in der Bruchwaldhalle in Freisen statt.

Von 14:00 - 16:00 Uhr konnten sich rund 50 Nachwuchsbiker an mehreren kindgerechten Stationen und Bewegungslandschaften so richtig austoben.

Beiläufig wurden Balance, Koordination, Kraft und Beweglichkeit geschult. Die Stationen und die Gestaltung des Nachmittags übernahm Dr. Dominik Schammne von Sportwald.de mit Unterstützung der Trainer der Grünen Hölle Freisen.

Auch für die zahlreich mitgereisten Eltern wurde etwas geboten. Man hatte die Wahl zwischen gemütlichem Beisammensein bei einer Tasse Kaffee und einem Stück Kuchen, oder einer geführten MTB-Tour mit den Höllenhunden durch die Freisener Wälder.

Wir bedanken uns recht herzlich bei Dominik und Sportwald.de für die tolle Nachmittagsgestaltung. Ein weiterer Dank geht an den Bürgermeister Karl-Josef Scheer und die Gemeinde Freisen für das unkomplizierte Bereitstellen der Bruchwaldhalle. Danke auch an die zahlreiche Teilnahme der ausrichtenden MTB-Liga-Vereine!



H & W

Bauelemente

• TORE • TÜREN • FENSTER • ANTRIEBE
• ROLLADEN • MARKISEN

Hell & Werle

Rückweilerstr. 2 • 66629 Freisen

Tel.: 0 68 55 - 78 49

Fax: 0 68 55 - 18 42 81

Mobil: 01 60 - 94 71 42 93 (Herr Hell)

Mobil: 01 60 - 94 71 47 18 (Herr Werle)



Julia Ferdinand

Zum Schwimmbad

66629 Oberkirchen

Telefon 06855 / 1515

Café – Restaurant

Weißelbergbad

Öffnungszeiten:

Dienstag – Sonntag von 9 – 22 Uhr

Montag von 14 – 22 Uhr

Kegelbahn-Termine bitte vorab reservieren



CHRISTIAN MÜLLER

Tischlermeister

St. Wendeler Str. 37

66871 Pfeffelbach

Fon 0 63 84 - 51 48 21

Fax 0 63 84 - 51 48 22

cm@kuechensysteme-mueller.de

www.kuechensysteme-mueller.de

Innenarchitektonisches Gesamtkonzept

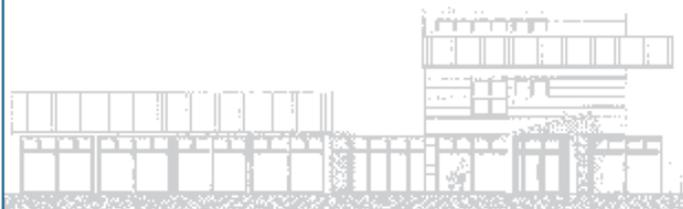
Die Küche passt perfekt in Ihr neues
oder auch altes Zuhause.

Raumbezogene Küchengestaltung

Besondere bauliche Einschränkungen?
Kein Problem!

3-dimensionale Planung direkt auf Ihr Handy, Pad oder bei uns im Kino

Erleben Sie Ihre neue Küche schon in der
Planungsphase live und „hautnah“.



KÜCHENSYSTEME



M. Fries
Stuckateurmeister

Stuck – Putz – Trockenausbau
Vollwärmeschutz – Anstrich

Rosenstraße 18
66629 Oberkirchen
Tel: 0 68 55 / 12 19
Mobil: 0171 671 2280
www.fries-stuckateurmeister.de

Alles wird gut!



Szenen wie auf diesen Fotos aus 2019 werden wir wohl dieses Jahr nicht fotografieren können, aber das ein oder andere coole Foto findet ihr sicher auch auf unser Website www.g-h-f.org

Scheut euch nicht, Kommentare auf allen sozialen Medien (gerne mit #grünehöllefreisen) zu hinterlassen. Wir haben immer viel Freude beim Lesen.



Bleibt Gesund, don't stop believing, wir werden 2021 wieder mit euch kuscheln !





FAHRZEUGSERVICE

LACKIERUNGEN



**Ihr freier KFZ-Fachbetrieb und
Servicepartner.**

66629 Freisen

Auf der Schwann 18

Telefon: +496857 - 179070

Fax: +496857 - 179069

Email: info@cm-fahrzeugservice.de



- Autogas-Umrüstung – Autoglas
- Reparaturen aller Fabrikate
- Elektronische Achsvermessung
- Hauptuntersuchung – Abgasuntersuchung
- Unfallinstandsetzung
- Mietwagen – Reifenservice
- Neuwagen – Jahreswagen
- Gebrauchtwagen mit Garantie
- Finanzierung
- Leasing – Versicherungen



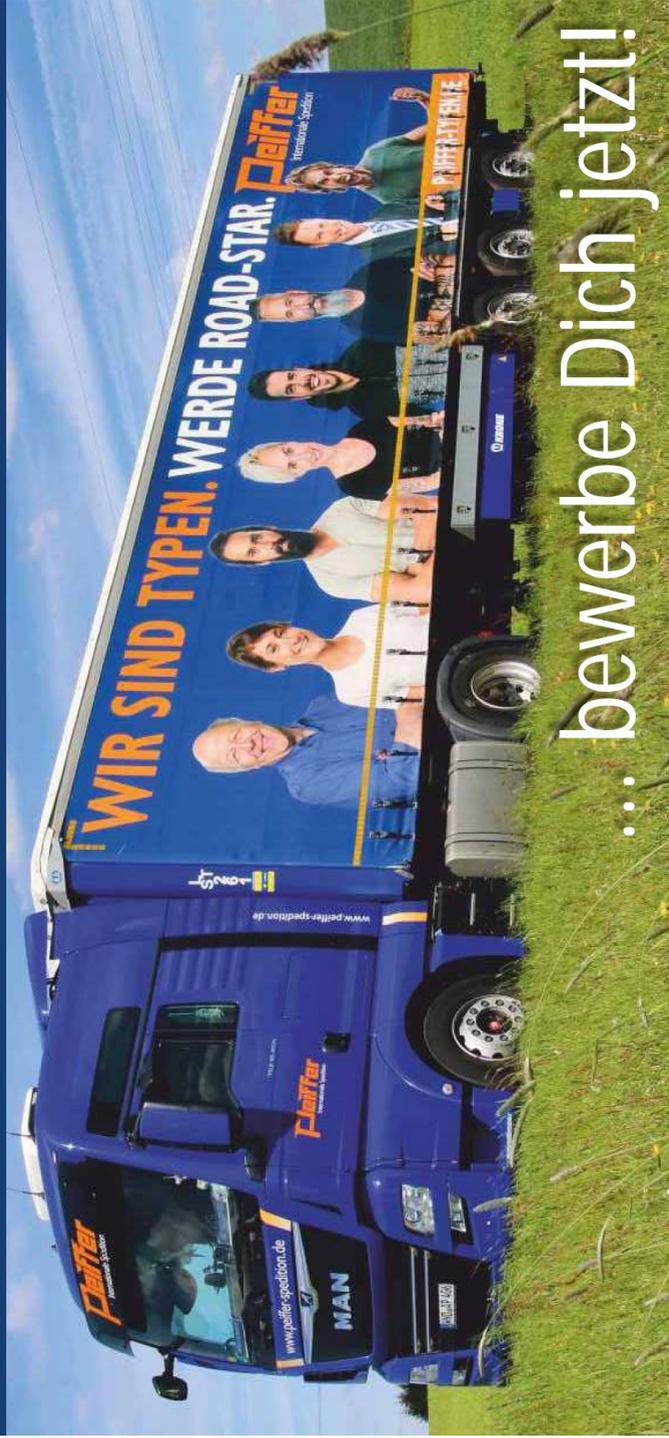
martin-zettl

**66629 Oberkirchen ● Gartenstrasse 2
Telefon (0 68 55) 99 71-0**

e-mail: fahrzeuge@automartin-zettl.fsoc.de

www.automartin-zettl.de

Wir transportieren Vertrauen ...



... bewerbe Dich jetzt!