

ELE KURIER

Das Kundenmagazin der Emscher Lippe Energie



Azubis gesucht

Jetzt bei der ELE durchstarten

Tickets für Disney in Concert zu gewinnen

Gladbeck

Neues ELE Center eröffnet in der Hochstraße

Gelsenkirchen

E-Mobilität fürs Mehrfamilienhaus

Bottrop

Judo-Nachwuchs begeistert international

Unter anderem in dieser Ausgabe

- 6** **Energiekosten**
So funktionieren die Strom- und die Gaspreisbremse

- 8** **Wärme**
Heizsysteme richtig modernisieren



- 9** **E-Mobilität**
Ladelösungen in Mehrfamilienhäusern umsetzen

- 12** **Rezept**
Sauerbraten, neu interpretiert

- 10** **Judo**
Erfolgreiche Nachwuchsförderung in Bottrop

- 13** **ELE-Triathlon**
Zum Muttertag rund um den Wittringer Schlosspark



- 7** **Kundencenter**
Bald begrüßen wir Sie an unserem neuen Standort in Gladbeck



- 14** **ELE Card**
Vorteile für Klein und Groß

Ihr direkter Draht zu uns

Tel.: 0209 165-10
E-Mail: info@ele.de
www.ele.de

Chatten Sie mit uns per WhatsApp

Sie erreichen uns innerhalb unserer Servicezeiten unter:
+49 209 165 3222

Isi, der digitale Assistent

Der Chatbot hilft Ihnen auf unserer Website. Klicken Sie auf das Chat-Symbol.

Willkommen im ELE-Kundencenter

ELE Center Gelsenkirchen
Ebertstraße 30
45879 Gelsenkirchen

ELE Center Gelsenkirchen-Buer
Sankt-Urbanus-Kirchplatz 1
45894 Gelsenkirchen

ELE Center Bottrop
Horster Straße 6
46236 Bottrop

ELE Center Gladbeck
Hochstraße 17
45964 Gladbeck

Neueröffnung
in Kürze

Unsere Öffnungszeiten

Montag bis Mittwoch 9 – 16 Uhr
Donnerstag 9 – 18 Uhr
Freitag 9 – 15 Uhr
zusätzlich in GE-Buer: Samstag 9 – 13 Uhr



Unser Tipp: Buchen Sie vorab online einen Termin!

Meine ELE

Nutzen Sie auch gerne Ihr persönliches Online-Portal. Hier finden Sie einfach und bequem alle Informationen zu Ihrem Vertrag und Ihren Tarifen. Mit wenigen Klicks erfahren Sie alles über Ihre Kundenvorteile sowie über unsere Produkte und Dienstleistungen. Unsere Services für Sie unter: meine.ele.de

IMPRESSUM

Herausgeber: Emscher Lippe Energie GmbH, Ebertstraße 30, 45879 Gelsenkirchen

Redaktion: Peter Efung (verantwortlich), Tina Lindner

Redaktionelle Mitarbeit, Grafik und Layout: energate GmbH, www.energate.de

Kaiserberg – Agentur für Markenkommunikation GmbH, www.kaiserberg.de

Kontakt zur Redaktion:

Fax: 0209 165-3617

E-Mail: ele-kurier@ele.de, Internet: www.ele-kurier.de

Abbildungen: Thomas Berns (Titel, 3, 4, 5 u.), ELE (21., 2 M., 5 o., 6, 7, 8 o., 10, 11), mikeweis.de (2 r., 12), Shutterstock (8, 9, 16 Hintergrund), Sportograf (13), Movie Park Bottrop (14 o.), Sportparadies Gelsenkirchen (14 u.), ZOOM Erlebniswelt (15 o.), FC Schalke 04 (15 u.), The Walt Disney Company (16)

Im ELE Kurier wird aus sprachlichen Gründen häufig die männliche Form (zum Beispiel „Kunden“) gewählt. Selbstverständlich sind damit alle Geschlechter gleichermaßen gemeint.

Kennen Sie schon
unsere Online-Ausgabe?
www.ele-kurier.de

Besuchen Sie uns



”
ella bringt mich schnell ans Ziel – einfach ideal für die Kurzstrecke. Kostengünstig und klimaschonend ist es darüber hinaus auch noch.
 “

Orkun Bayram
 29 Jahre, aus Gladbeck



Jetzt ist wieder ella-Zeit

Fast 700 aktive ella-Nutzer und über 3.000 Fahrten im letzten Jahr zeigen: ella ist die perfekte Alternative, um auf kurzem Weg schnell ans Ziel zu kommen. Spaß macht's außerdem, mit unserem grünen Stadttroller herumzufitzen. Mit insgesamt 14.000 zurückgelegten Kilometern sind unsere ella-User eine Strecke gefahren, die von hier bis über Kapstadt hinausreicht.

Nach dem Ende der kalten Tage stehen unsere 100 ella-Roller wieder für dich bereit. So einfach bist

du dabei: Registrieren. Führerschein verifizieren. Mit ella losdüsen. Wer das schon ausprobiert hat, weiß natürlich, wie's geht, und kann direkt starten.

Alle Infos unter: www.ele.de/ella

ella
 Dein grüner Stadttroller



App downloaden und
 mit **20 Freiminuten**
 durchstarten!



BERUFSSTART BEI DER ELE-GRUPPE

Ausbildungsplatz sichern und durchstarten!

**Du bist technisch interessiert und suchst einen Ausbildungsplatz?
Dann bist du bei uns richtig! Bei uns erwarten dich spannende
Aufgaben und langfristige Karrierechancen.**

Seit dem 27. Juli 2022 ist Joane Mensing Teil der ELE-Familie und arbeitet fleißig auf ihren Abschluss als Elektronikerin für Betriebstechnik hin. Warum sie sich bei der ELE-Gruppe beworben hat? „Physik und Elektrotechnik waren meine Lieblings-

fächer in der Schule. Zudem arbeite ich gerne praktisch. Die Bezahlung ist wirklich gut. Und schon im Kennenlerngespräch wurde deutlich, dass ich mich im Betrieb so entwickeln kann, wie ich mir das vorgestellt habe“, erklärt sie.

Top-Ausbildung in familiärer Atmosphäre

ELE war für Joane einer von mehreren Betrieben, die sie sich angeschaut hat. „Ich habe mich für die ELE entschieden, weil das Gesamtpaket stimmt“, sagt die 20-Jährige. Und darüber hinaus? „Ich bekomme von der ELE einen Einjahresvertrag nach Ende der dreijährigen Ausbildung. Das bieten viele Ausbildungsbetriebe nicht.“

Die Hintergründe erläutert Michael Fishedick, der die Ausbildungswerkstatt leitet: „Wir bilden in dem Umfang aus, in dem wir selbst Nachwuchs für unser Unternehmen brauchen. Wer sich nach der Ausbildung bewährt, wird sicher übernommen. Deshalb sind auch wir im Ausbildungsteam hoch motiviert: Schließlich werden Joane und ihre Kolleginnen und Kollegen zukünftig dafür verantwortlich sein, dass bei all unseren Kunden Strom im Versorgungsgebiet der ELE fließt.“

Joane gefällt besonders der familiäre Zusammenhalt: „Alle sind sehr nett und hilfsbereit. Bisher habe ich die Grundlagen gelernt, jetzt geht’s bald durch die einzelnen Abteilungen, damit wir die Zusammenhänge besser verstehen.“

Spannende Aufgaben mit Perspektive

Einer, der schon den Sprung ins Berufsleben gemacht hat, ist Lars Wierczoch. Er hat 2021 seine Elektroniker-Ausbildung beendet und ist jetzt im Schaltdienst. Die Arbeit macht ihm großen Spaß. Lars erzählt: „Wir sind da, wenn es zu Stromausfällen kommt, und übernehmen die Fehlersuche. Bei Neuanschlüssen klären wir vor Ort, was gemacht werden muss. Die Aufgaben sind sehr abwechslungsreich und vielfältig.“

Lars Wierczoch ist bei Netzstörungen zur Stelle, damit der Strom wieder fließt



Michael Fishedick
Ausbilder

„
Wir investieren viel Herzblut, Zeit und Geld in unsere Ausbildung. Es geht darum, die Aufgaben der Energiewende mit Köpfchen zu lösen.
“



Wir suchen dich

Du interessierst dich für eine Ausbildung bei der ELE? Wir bieten dir eine zukunftssichere Ausbildung mit tariflicher Vergütung bei einem der Top-Arbeitgeber in der Region. Aktuell suchen wir Elektroniker:innen für Betriebstechnik sowie Mechatroniker:innen für Gastechnik. Darüber hinaus bilden wir auch Fachinformatiker:innen für Systemintegration und Industriekaufleute aus.

www.ele.de/ausbildung

Du möchtest uns persönlich kennenlernen? Dann komm zur Ausbildungsmesse „Vocatum“ im Wissenschaftspark Gelsenkirchen.

Dienstag, 24. April und Mittwoch, 25. April, von 8.30 bis 15.00 Uhr

„Das Tolle an unserem Beruf ist, dass wir für das ganze Stromnetz zuständig sind“, erklärt Lars, der gerade jede Menge neue Erfahrungen sammelt. Das nächste Ziel hat er mit der Zusatzqualifikation „Schaltberechtigung Mittelspannung“ schon vor sich. „Dann kann ich auch Aufgaben im Mittelspannungsnetz übernehmen“, freut sich Lars. 🚧



ENERGIEKOSTEN

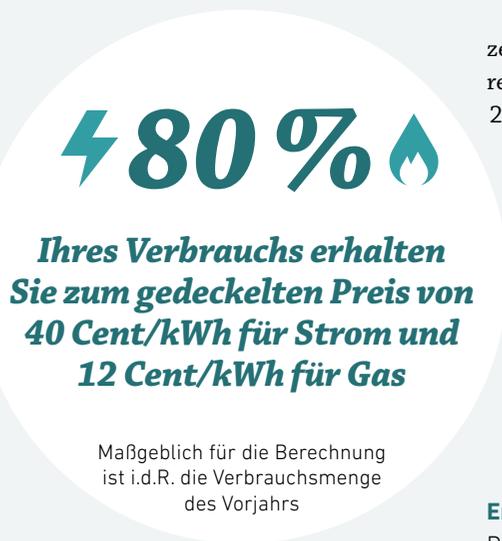
Staatliche Preisbremsen greifen im März

Um Sie von den gestiegenen Energiekosten zu entlasten, hat sich die Bundesregierung entschieden, diese über eine Strom- und eine Gaspreisbremse langfristig abzumildern. Was bedeutet das für Sie?

Auslöser der Preisentwicklung ist der russische Angriffskrieg gegen die Ukraine. Europa ist noch immer abhängig von fossilen Energieträgern, die schwierig zu beschaffen und damit knapp sind. Das treibt die Handelspreise in die Höhe und schlägt sich auch in Ihrer Energierechnung nieder.

80 Prozent Ihres Verbrauchs werden günstiger abgerechnet

Zum 1. März 2023 führt die Bundesregierung daher eine Strom- und eine Gaspreisbremse ein. Sie dämpfen rückwirkend ab Januar 2023 Ihre Preissteigerungen für Strom und Gas ab. Die Bremsen gelten zunächst bis Ende Dezember 2023. Sie können durch die Bundesregierung aber bis Ende April 2024 verlängert werden. Mit der Strompreisbremse deckelt der Gesetzgeber den Strompreis für die meisten Kunden (abhängig vom Jahresverbrauch)



auf 40 Cent/kWh, beim Gasbezug liegt der Preisdeckel bei 12 Cent/kWh für alle Haushaltskunden.

Diese beiden Preisbremsen gelten nicht unbegrenzt. Sie greifen für jeweils 80 Pro-

zent Ihres Strom- bzw. Gasverbrauchs. Berechnungsgrundlage ist der im September 2022 prognostizierte Jahresverbrauch eines Haushalts. Für den Verbrauch, der über die 80 Prozent hinausgeht, zahlen Sie die Preise, die aktuell vertraglich festgelegt sind. Diese Regelung greift im Strombereich nur für Verbräuche bis 30.000 kWh/a. Für darüber hinausgehende Verbräuche gibt es eine gesonderte Regelung.

Energiesparen lohnt sich

Der Gesetzgeber hat die 80-Prozent-Regelung getroffen, weil er Sie damit zum Energiesparen anregen will. Beherzigen Sie daher unsere Energiespartipps, denn eine Energieeinsparung von 20 Prozent ist möglich, wenn Sie mit dem Thema Energie noch etwas bewusster umgehen als bisher.

www.ele.de/energiesparen

Auszahlung vor Berechnung – wie geht das?



Sie haben es sicherlich bemerkt: Im Dezember haben wir für Ihre Gas- bzw. Wärmelieferung keinen Abschlag von Ihrem Konto abgebucht. Damit haben wir die sogenannte „Soforthilfe Dezember“ der Bundesregierung umgesetzt.

Wichtig zu wissen!

Der genaue Entlastungsbetrag steht allerdings noch nicht fest. Er kann vom Dezember-Abschlag nach oben oder unten abweichen. Das liegt daran, dass der Gesetzgeber ein kompliziertes

Berechnungsverfahren vorgibt, das von unserer Abschlagsermittlung abweicht. Bedenken Sie daher bitte, dass wir Ihren genauen Entlastungsbetrag erst auf der Jahresabrechnung ausweisen können.

Dezember-Abschlag gezahlt?

Sollten Sie Ihren Abschlag für Dezember direkt überwiesen oder per Dauerauftrag gezahlt haben, berücksichtigen wir dies in der nächsten Jahresabrechnung. Dort wird Ihnen der Dezember-Anteil dann gutgeschrieben.

Weitere Infos unter:
www.ele.de/soforthilfe

Bis zur Neueröffnung sind wir vorübergehend am Goetheplatz 9 für Sie da!

Bisheriges ELE Center
Bottroper Straße 10

Neues ELE Center
Hochstraße 17

180 m
2 min Fußweg

ELE Center Gladbeck zieht um

Wir freuen uns, Sie bald in Gladbeck in unserem neuen Kundencenter begrüßen zu dürfen. Sie finden uns künftig direkt in der Innenstadt auf der Hochstraße 17, in unmittelbarer Nähe zum Rathaus und zum Willy-Brandt-Platz.

In den neuen Räumlichkeiten haben wir mehr Möglichkeiten, Sie umfassend und persönlich zu beraten und Ihnen auf einer größeren Fläche aktuelle ELE-Produkte und -Dienstleistungen vorzustellen. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!



ELE Center oder Meine ELE?

Wir bieten Ihnen viele Wege, um mit uns in Kontakt zu treten. Welcher eignet sich für Ihr Anliegen am besten?

Wenn Sie einfache Anliegen haben, sollten Sie unbedingt einmal unsere Online-Services unter meine.ele.de ausprobieren. Dort können Sie zum Beispiel ganz einfach Ihre Kundendaten und Ihre Bankverbindung selbst ändern, Zählerstände melden oder Ihre Abschlüsse anpassen. Ihr Vorteil: Sie sehen Ihre Eingaben sofort und können Ihre Änderungen direkt prüfen.

Wenn Sie individuelle Fragen haben, dann sind Sie bei uns im Kundencenter

auf jeden Fall richtig! Hier beraten wir Sie gerne ausführlich und helfen Ihnen passgenau weiter. Das Thema Energie wird immer komplexer: Energiesparmaßnahmen, energieeffiziente Lösungen sowie die Planung größerer Anschaffungen wie die eines modernen Heizsystems oder die Möglichkeit, Ihr E-Auto zu Hause zu laden, sind bei uns im ELE Center gut aufgehoben. Natürlich sind Sie jederzeit willkommen.



Noch schneller geht's mit Termin. Dann sind wir voll und ganz für Sie da – ganz ohne Wartezeit. www.ele.de/ele-center



Sparen? Ganz einfach mit der ELE Card

Die ELE Card ist Ihr Schlüssel zu mehr als 3.000 Sparangeboten, Rabatten und vergünstigten Produkten – in der Region, im Ruhrgebiet und auch darüber hinaus. Als ELE-Kunde ist der Service für Sie vollkommen kostenlos.

Laden Sie sich die ELE Card per App auf Ihr Smartphone. Sie möchten die ELE Card als klassische Plastikkarte in Händen halten? Dann kommen Sie einfach in einem unserer ELE Center vorbei und nehmen Sie die Karte direkt mit!

Infos unter: www.elecard.de

EFFIZIENTE WÄRME

Auf die Wahl des richtigen Heizsystems kommt es an

Angesichts der aktuellen Gaspreisentwicklung wird viel über Energieeinsparungen gesprochen. Natürlich ist es effizient, Temperaturen zu drosseln. Wirklich nachhaltig lässt sich Energie jedoch erst mit Modernisierungsmaßnahmen einsparen.

Ist Ihr Wärmeenergieverbrauch hoch oder Ihre Heizung in die Jahre gekommen? Dann sollten Sie unbedingt prüfen, ob sich der Austausch Ihres Heizsystems lohnt.

Die Wärmepumpe ist besonders klimafreundlich

Wenn der Einbau einer Wärmepumpe in Frage kommt, ist sie auf lange Sicht die beste Wahl. Mit ihr erzeugen Sie Ihre Wärme auf Basis erneuerbarer Energien und Sie sind dann klimaneutral unterwegs – insbesondere in Kombination mit einem Ökostromvertrag oder der eigenen Photovoltaikanlage.

Der Wechsel auf eine Wärmepumpe ist in der Regel mit relativ hohen Anschaffungskosten verbunden. Dafür sind Betrieb und Wartung günstiger als bei der Gasheizung. Zudem wird die Anschaffung einer Wärmepumpe staatlich gefördert. Daher lohnt es sich, genau nachzurechnen.



Ihr Ansprechpartner:

Robert Kutz

Erreichbar unter:
waermepumpe@ele.de

Weitere Infos unter:
www.ele.de/waermepumpe

Scheuen Sie sich, die hohen Investitionen für den Wechsel selbst zu stemmen? Dann schauen Sie sich doch einmal unser Rundum-sorglos-Paket an. Mit ELE heizKomfort Home bieten wir Ihnen ein Pachtmodell, mit dem der Wechsel auf das neue Heizsystem für Sie einfach und günstig gelingt.

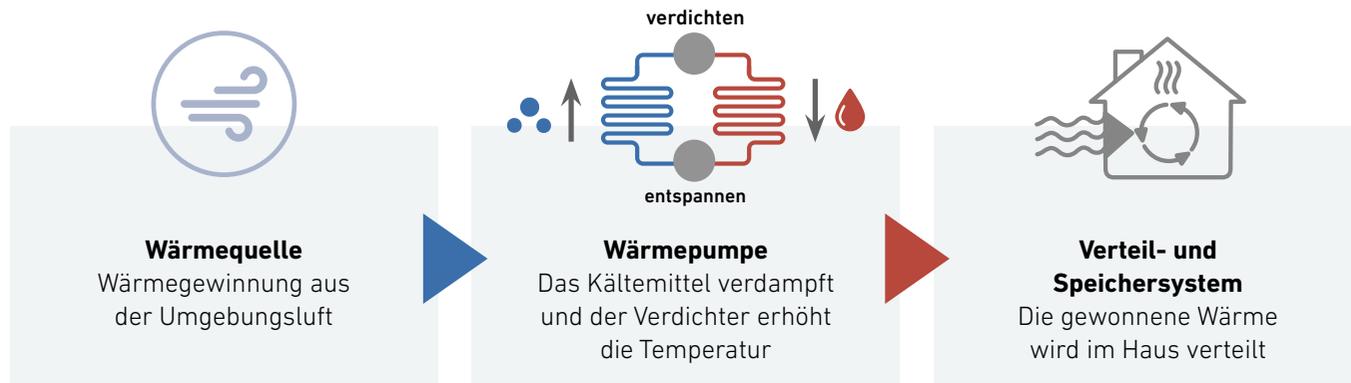
Lassen Sie sich beraten

Auf jeden Fall sollten Sie den Austausch des Heizsystems nicht blind in Angriff nehmen. Die Wahl des passenden Heizsystems hängt von einer Vielzahl von Faktoren ab, die berücksichtigt werden müssen. Es gibt Fälle, in denen Sie baulich an eine Gasheizung gebunden sind. Auch hier gibt es zeitgemäße Lösungen, mit

denen Sie kräftig sparen können. Eine moderne Gasbrennwerttherme spart gegenüber älteren Modellen bis zu 20 Prozent Gas ein. Gemeinsam können wir in der individuellen Beratung Kosten und Aufwand genau abschätzen.



Machen Sie sich schlau mit unserem YouTube-Video



E-MOBILITÄT

Autostrom im Mehr- familienhaus

Mit Unterstützung der
ELE von der Idee bis zum
ersten Laden

Damit der Ausbau von Ladeinfrastruktur in größeren Mietobjekten gelingt, braucht es genaue Planung und Überzeugungskraft. Das Beispiel einer Gelsenkirchener Eigentümergemeinschaft zeigt, wie ELE komfortable E-Mobilität möglich macht.

Thomas Sobottka ist glücklich: Das Projekt „Ladepunkte in der Tiefgarage“ geht in den nächsten Wochen in die Bauphase. Er ist einer von insgesamt 28 Eigentümern des 2017 gebauten Wohnkomplexes an der Rheinischen Straße. Mithilfe der ELE konnte das Projekt Wirklichkeit werden.

Planung führt zum Erfolg

Anfang 2021 haben vier Parteien erstmals den Wunsch geäußert, eine Wallbox zu installieren. Sobottka, der als Bauzeichner viel mit Bauprojekten zu tun hat, wusste sofort: Nachhaltig wäre solch ein Alleingang nicht. Ein weiterer Ausbau der Ladeinfrastruktur wäre hinterher großes Stückwerk geworden, insbesondere hinsichtlich der nötigen Stromversorgung.

Seine Idee auf der Hausversammlung lautete daher: Was, wenn wir alle Stellplätze in der Tiefgarage mit Ladetechnik ausstatten? Das schlagende Argument: E-Mobilität wird sich durchsetzen, ausbauen wollen wir irgendwann alle. Zudem

wertet jeder Ladepunkt die Immobilie für zukünftige Eigentümer und Mieter auf.

Zur Planung vor Ort zogen die Eigentümer den ELE-Mobilitätsexperten Moritz Eckstein hinzu, mit dem die Netzanschlusssituation schnell geklärt werden konnte. „Knackpunkt war, wo wir den Wandlerschrank platzieren, um Zähler, Lastmanagement und Datenübertragung unterzubringen“, erzählt Sobottka. „Das war mit großen eigentumsrechtlichen Fragen verbunden. Mit der Platzierung auf einem Stück des Gemeinschaftsgartens haben wir einen Weg gefunden, den alle mitgehen konnten.“

Ausschlaggebend ist die genaue Beratung

Ecksteins Eindruck: „Durch die enge Kooperation konnten wir Einwände frühzeitig aufnehmen und die Planung nachjustieren. Wichtig waren klare Budgets, Gewiss-

heit über den Förderrahmen und fixe Zahlen, damit jeder weiß, was es kostet. Das hat den Eigentümern die Entscheidung erleichtert.“

Schlussendlich haben 24 der 28 Eigentümer dem Projekt zugestimmt und sind mit einer Wallbox dabei. Für die anderen besteht eine Nachrüstmöglichkeit. Die Infrastrukturkosten trägt die Hausgemeinschaft selbst. Die Stromlieferung und Abrechnung der einzelnen Ladevorgänge übernimmt die ELE im Rahmen eines Dienstleistungsvertrags. Sobottka hat sein E-Fahrzeug schon bestellt. Er wird als einer der Ersten Ökostrom von der ELE in der eigenen Tiefgarage „tanken“.

Sie suchen die perfekte Ladelösung – auch in komplexen Wohnsituationen? Machen Sie sich schlau und starten Sie den Kostencheck: www.ele.de/e-mobilitaet



SPORT

Bottrop hat NRW fest im Judo-Griff



Helen Habib (l.) und Ronja Buddenkotte haben bei der Jugend-Europameisterschaft in Riga Medaillen gewonnen

Der Judo-Club 66 Bottrop e.V. ist nicht nur durch seine Bundesliga-Mannschaften eine feste Größe im deutschen Judo-Sport. Seine besondere Strahlkraft für die Region und darüber hinaus verdankt der JC 66 seiner Nachwuchsförderung. Dank guter Jugendarbeit greift der Club auch international nach Medaillen – seit vielen Jahren mit Unterstützung der ELE.

Der gut 400 Mitglieder starke JC 66 hat sich ganz dem Judo-Sport verschrieben. Die Besonderheit: Ein Großteil der Judoka, die in der ersten Frauen- und Männer-Mannschaft in der Judo-Bundesliga die Bottroper Farben vertreten, sind seit der Jugend fest dabei. Bottroper Farben sind übrigens in diesem Fall gleichbedeutend mit ELE-Grün, und das schon seit mehr als zehn Jahren.

U21-Judoka beeindrucken international

Besondere Begeisterung unter Judo-Fans haben im letzten Jahr die Erfolge der U21 ausgelöst. Aktuell kommen drei 18-jährige deutsche Meister aus den Reihen des JC 66. Bei den Frauen sind das Helen Habib (bis 48 kg) sowie Ronja Buddenkotte (bis 70 kg). Und bei den Herren ist Florian Böcker in der Gewichtsklasse bis 60 kg die nationale Nummer eins seiner Altersklasse.

Zuletzt konnten sie auch international ihre Klasse unter Beweis stellen, denn alle drei waren Teil der deutschen Mannschaft bei der Europäischen Jugend-Olympiade (EYOF) der Altersklasse U19. Für Ronja ein besonderes Erlebnis: „In unserer Altersklasse ist das der größte Multidisziplinen-Wettbewerb, an dem man teilnehmen kann. Umso größer war meine Freude, dass ich für das Team

Deutschland die Fahne tragen durfte.“ Das nächste Ziel haben die drei schon im Blick, sagt Ronja: „Der Fokus liegt auf der U21-Europameisterschaft.“

Nachwuchsförderung macht Höchstleistungen möglich

Woher kommt der Erfolg? Helen, die beim EYOF die Bronzemedaille erringen konnte, erklärt das im Rückblick auf ihre eigene Entwicklung so: „Der Erfolg unserer Bundesliga-Mannschaften hat mich als Jugendliche richtig motiviert, als Nachwuchs-Judoka alles zu geben.“

„Richtig Schub verliehen hat dem Nachwuchs die 2015 gestartete Initiative ‚Leistungssport in Bottrop‘. In ihr kooperieren die Stadt und Bottroper Partner wie die Sparkasse, die Gesellschaft für Bauen und Wohnen, das Einrichtungshaus Ostermann und die ELE, um junge Athletinnen und Athleten aus Bottrop auf ihrem Weg voranzubringen“, erklärt Jan Tefett, Vorstandsmitglied und Trainer im JC 66. Aktuell erhalten 17 Judoka Unterstützung aus der Initiative und gewinnen die

nötigen Freiräume, um sich aufs Sportliche zu konzentrieren. Tefett: „Dabei geht es nicht darum, die jungen Sportlerinnen und Sportler wie Profis zu bezahlen, sondern sie finanziell und mit Infrastrukturhilfe – beispielsweise bei Trainingslagern oder der Physiotherapie – in ihrer sportlichen Entwicklung zu unterstützen.“

„Zudem können wir aus soliden Rahmenbedingungen heraus wirtschaften“, erklärt Tefett, „was wir der ELE als unserem Hauptsponsor zu verdanken haben. Kaum ein anderer Judo-Verein hat so eine breite Trainerbasis wie wir und kann ähnlich viel Energie in die Jugendarbeit stecken.“

Bottrop hat als Judo-Hochburg noch viel vor. Auch in der U15 werden erste Erfolge sichtbar. Und der weitere Nachwuchs? Der JC 66 freut sich auf jedes neue Gesicht, das sich im Judo versuchen will. „Im Grundschulalter mit dem Judo zu beginnen, ist genau das Richtige. Einfach mal zum Training vorbeikommen“, rät Jan Tefett.



“
Farbige Jacken waren im Judo bis vor ein paar Jahren noch ungewöhnlich. Uns geben die ELE-Farben einen echten Wiedererkennungswert. Wenn sie ein Gegner sieht, weiß er: Jetzt wird's schwierig.
 ”

Florian Böcker

SAUERBRATEN

Ein regionaler Klassiker, pfiffig interpretiert



Der Bahnhof Nord ist in der kulinarischen Szene Bottrops eine echte Institution. Seit 25 Jahren bewirte Thorsten Stöcker seine Gäste mit feiner Küche. Sein Tipp für den Start ins Frühjahr: Sauerbraten, den er ganz im Sinne moderner Küche neu interpretiert.

Eröffnet wurde der Bahnhof Nord 1879 als Haltepunkt zwischen Duisburg und Quakenbrück, die Stilllegung erfolgte 1960. Danach begann eine wechselvolle Geschichte des traditionsreichen Orts, die 1998 ihr glückliches Ende fand.

Seitdem überzeugen hinter der stilvollen Fassade Thorsten Stöcker und sein Team. „Wir begrüßen unsere Gäste mit einem Konzept, das klassische französische und deutsche Gerichte miteinander verbindet – und ganz neu interpretiert“, erklärt er. Bei der Planung der Menüs ist Frische oberstes Gebot. „Die Karte orientiert sich an der saisonalen Auswahl und hochwertigen Zutaten. Das Angebot wechseln wir wöchentlich“, so Stöcker.

Öffnungszeiten und Tischreservierungen unter: www.bahnhofnord.de

Zutaten

für 4 Personen

800 g Rinderfilet
Butterschmalz zum Braten

Für die Marinade

100 ml Rotwein
20 ml Balsamicoessig
1 Zwiebel
1 Möhre
1 Lauchstange (nur das Weiße)
3 – 4 schwarze Pfefferkörner
3 Nelken
3 Lorbeerblätter
1 Thymianzweig
1 Knoblauchzehe, zerdrückt
2 EL Olivenöl

Für die Sauce

50 ml Balsamicoessig
50 ml salzarme Sojasauce
100 ml Fleischbrühe
1 EL Rübekraut
100 g Rosinen, in Rum eingelegt

Zubereitung

Für die Marinade Gemüse fein schneiden und mit den anderen Zutaten in die Rotwein-Balsamico-essig-Mischung geben.

Das Rinderfilet mit einer Kordel umwickeln, in die Marinade legen und zwei Tage unter mehrmaligem Wenden marinieren. Vor dem Braten das Fleisch gut abtropfen und ein wenig trocknen lassen. Dann das Filet in Butterschmalz braten, bis es gar ist. Filet warm stellen, Fett weggießen.

Für die Sauce die Pfanne mit einer salzreduzierten Sojasauce und dem Balsamicoessig ablöschen, die Brühe angießen und die Sauce kurz reduzieren lassen. Danach die Sauce passieren, das Rübekraut und die Rosinen dazugeben. Wichtig: Beim Abschmecken auf ein ausgewogenes Verhältnis von Süße und Säure achten.



Hier verrät Thorsten Stöcker, was als Beilagen dazu passt.

TRIATHLON

Termin
vormerken:
14. Mai



800 Meter schwimmen, 38,5 Kilometer Radfahren und 10 Kilometer laufen – dieses schweißtreibende Programm erwartet die Profi-Athleten des ELE-Triathlons. Aber nicht nur die NRW-Liga sucht in Gladbeck die Besten in ihren Damen-, Herren- und Nachwuchswettbewerben. Mit dem Volkstriathlon haben auch Hobbysportler die Chance, auf einer knapp halb so langen Strecke um die eigene Bestzeit zu kämpfen.

Ganz besonders am ELE-Triathlon: Auch Familien und Unternehmen haben die Möglichkeit, teilzunehmen. Dort werden jeweils 3-Personen-Staffeln gebildet, die sich die Disziplinen teilen. Während im Firmentriathlon die gleiche Strecke zu bewältigen ist, die auch die Profis absolvieren, ist der Familientriathlon auf den Spaßfaktor ausgelegt. Bei Distanzen von 200 Metern Schwimmen, 11 Kilometern Radfahren und 2,5 Kilo-

metern Laufen kann mit ein bisschen Übung jedes Familienmitglied zeigen, was es draufhat.

Der 34. ELE-Triathlon

Am Muttertag ist's in Gladbeck wieder so weit: Spitzensportler, Nachwuchsathleten und Hobby-Triathleten suchen die Herausforderung. 1.200 Akteure werden sich einen spannenden Wettkampf am Freibad Gladbeck und rund um den Wittringer Schlosspark liefern.

Udo Fischer, einer der Planer beim SV Gladbeck 13, freut sich, dass es am 14. Mai wieder losgeht: „2020 und 2021 waren schwere Jahre, da die Veranstaltung nicht stattfinden konnte. Wir freuen uns, dass wir mit der Kommune und der ELE starke Partner an unserer Seite haben. Jetzt sind wir mit Bürgermeisterin Bettina Weist und Julia Schmidt vom Amt für Integration und Sport wieder voll dabei, um dieses für Gladbeck große Event zu organisieren.“

Für Zuschauer hat Fischer auch noch einen heißen Tipp: „Die Wechselzone am Schwimmbad ist ein guter Startpunkt, um die Wettbewerbe zu verfolgen. Von dort aus sind alle Strecken gut zu erreichen und Verpflegung gibt's dort nicht nur für die Sportler.“

Sie möchten teilnehmen?

Dann melden Sie sich bis zum 1. Mai an! Alle Infos unter: ele-triathlon.de

Für
Action-
Fans

Packende Action im Movie Park Germany

Traumberuf Stuntman oder Stuntwoman in Hollywood? Dazu müssen Sie nicht extra den ganzen Ozean überqueren. Einen Tag voller Action und Abenteuer können Sie nämlich auch anderswo erleben – ganz ohne Flug. Wo? Im Movie Park Germany! Auf dem neuen Stunt Set 6 kommt richtiges Blockbuster-Feeling auf, wenn Sie durch die Filmsets Ihrer liebsten Filme streifen und spannende Requisiten ausprobieren können. Der Movie Park Germany verspricht einen Tag voller Abenteuer, Nervenkitzel und Spaß für die ganze Familie!

Halber Ticketpreis

Erwachsene erhalten beim Kauf von Online-Tickets einen Preisnachlass von 50 Prozent auf den regulären Ticketpreis, wenn sie ELE-Kunden sind. Aktionscode und Einlöse-Bedingungen auf: www.elecard.de/movie-park



Jetzt die ELE Card App
aufs Smartphone laden
und sofort sparen.



Spaß für Klein und Groß im Sportparadies Gelsenkirchen

Egal ob Schwimmspaß, Eissport oder Kegelabend – hier ist für jeden etwas dabei! Richtig Lust auf die 60 Meter lange Erlebnisrutsche oder das Tanzvergnügen beim einzigartigen Disco-Abend auf der Eisfläche? All das bietet das Sportparadies Gelsenkirchen unter einem Dach.

10 Prozent Rabatt

Zusammen mit der ELE Card gibt's 10 Prozent Rabatt auf den regulären, nicht rabattierten Preis einer Einzeltageskarte. Ausgenommen von der Aktion sind die Oster- und Herbstferien in NRW. Mehr Informationen auf: www.elecard.de/sportparadies

Für
Wasser-
ratten

Tierische Freude in der ZOOM Erlebniswelt

In der ZOOM Erlebniswelt lässt sich eine Weltreise an einem Tag unternehmen. Sie reicht von den Eiswelten Alaskas über die Wüsten Afrikas bis in die Steppen Asiens. Große und kleine Entdecker haben hier die Chance, über 100 Tierarten in Lebensräumen zu erleben, die ihrer Heimat gleichen.

Besondere Highlights sind die kommentierten Tierfütterungen. Sie geben tiefere Einblicke in die Lebensgewohnheiten einiger der über 900 Tiere, denen Sie auf der 30 Hektar großen Anlage begegnen können. Täglich um 13.30 Uhr steht zum Beispiel die Fütterung der kalifornischen Seelöwen auf dem Plan, die Eleganz mit einer mächtigen Statur und entsprechendem Appetit verbinden.

Für Tierfreunde



20 Prozent Rabatt

Vom 1. bis 16. April 2023 erhalten Besucher, die eine ELE Card besitzen, 20 Prozent Rabatt auf den Eintritt in die ZOOM Erlebniswelt. Vorab einfach den Coupon unter www.elecard.de/zoom-osterangebot herunterladen und gemeinsam mit der ELE Card beim Eintritt vorzeigen.



Sei dabei: als Ballkind auf Schalke



Königsblau, im Revier, unser S04! Du kennst die Stimmung beim Heimspiel und willst unsere Knappen tatkräftig unterstützen? Als ELE-Ballkind bist du beim Match live direkt am Spielfeldrand mit dabei. Nutze deine Chance und bewirb dich jetzt für das Heimspiel unseres S04 gegen Bayer Leverkusen. Mit etwas Losglück erlebst du hautnahes Bundesliga-Feeling und bist Ende März bzw. Mitte April am 26. Spieltag mit dabei!

Voraussetzungen

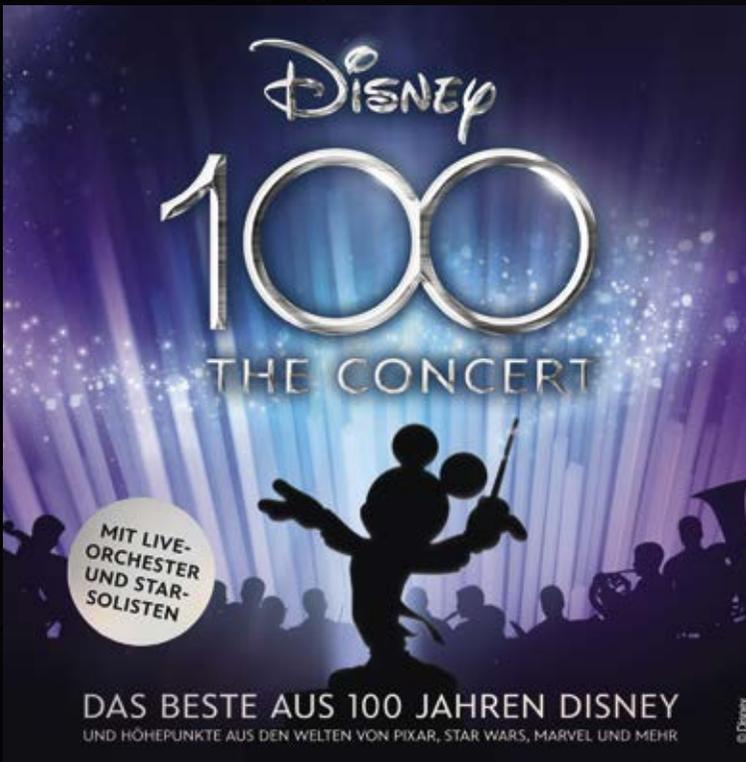
Du musst zwischen 9 und 14 Jahre alt sein und in deiner Familie gibt es eine ELE Card.

Das Beste für dich:

Du stehst nicht nur mit deiner Lieblingsmannschaft auf dem Rasen, sondern kannst zudem deinen eigenen Fanclub mitbringen. Drei Verwandte und Freunde sind mit eingeladen.

Alle Infos:

www.elecard.de/ballkind



Disney in Concert

Gewinnen Sie 5 x 2 Tickets für den 29. April 2023 in der Rudolf-Weber-Arena in Oberhausen

Einmal Abenteuer erleben wie Aladdin und Jasmin? Feiern Sie 100 Jahre Disney und erleben Sie Oscar-prämierte Meisterwerke der Filmmusik für Klein und Groß! Gehen Sie gemeinsam mit den Darstellern auf eine einzigartige Reise durch die vergangenen 100 Jahre Abenteuer, Emotionen und Disney-Zauber.

Mit von der Partie sind internationale Musicalstars wie Anton Zetterholm (bekannt aus dem Musical „Tarzan“) und Kristina Love (Jasmin aus dem Musical „Aladdin“) sowie viele weitere bekannte Disney-Stimmen. Gemeinsam mit dem Hollywood-Sound-Orchester unter der Leitung von Wilhelm Keitel präsentieren sie die schönsten Songs aus unter anderem „Die Schöne und das Biest“, „Mary Poppins“ oder „Encanto“ in einem multimedialen Live-Erlebnis.

Figur von Disney (1928, 2W.)	1. erfolgr. Disney-Spielfilm (1950)	Damengewand	28. arab. Buchstabe	Disney-Heldin geg. die Hunnen (1998)	Scheinkampf im Karate	enthalt-samer Mensch	Erterich mit Temperament
9					8	Zauberland bei L. F. Baum	
angebl. Körperausstrahlung	nicht leise			2	Lebewesen	Frau Jakobs (A.T.)	dt. Supermodel (Auermann)
	ital. Tonsilbe (C)		ehemalig. Papstpalast in Rom				6
eines der Mainzelmännchen	7		höchster Berg der Erde (Mount ...)	älteste lat. Bibelübersetzung			
den Wald abholzen				Kranich in der Fabel	Festplatte (Abk., EDV)		
feines Gewebe für Handschuhe	Staatsvermögen	Volksrepublik in Ostasien		chem. Z.: Lawrencium	pers. Fürwort	Hauptfigur im Film 'Der König der Löwen'	1
				Abk.: Herr	Vorname der Eiskönigin	5	
Ausbilder, besonders im Handwerk						Abk.: Arzt im Praktikum	machen, erledigen
			4		Flächenmaß	Behörde	
würfelförmig gemustert	kurz für: an das			nordamerik. Ren			3
Schramme im Lack					Märchenheld (Peter ...)		

© RateFLUX 2023-646-001

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

Schicken Sie Ihre Lösung an:

Stichwort „Gewinnspiel“, Postfach 10 26 42, 45826 Gelsenkirchen
 E-Mail: ele-kurier@ele.de
 Oder lösen Sie das Rätsel direkt in der Online-Ausgabe unter:
www.ele-kurier.de

Einsendeschluss: 17. April 2023

Die Verlosung erfolgt am 18. April 2023. Sammeleinsendungen können wir nicht berücksichtigen. Eine Auszahlung der Gewinne erfolgt nicht. Teilnahme ab 18 Jahre, der Rechtsweg ist ausgeschlossen.